

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



芳醇な味わいのフルーツケーキ

マザーグース

七飯町にある『マザーグース』は、手作りと材料にこだわった家庭のケーキの味を作り続けてきたお店。おすすめは、ラム酒に漬けたいちじく、プルーンなどを焼き込んだケーキにコニャックをたっぷりしみ込ませ、常温で1年半寝かせた「フルーツケーキ」です。時間が作る芳醇な味わいのケーキはお酒にも合い、大人の味を楽しみたい時にピッタリです。写真は上から右まわりで「ロールケーキ」(180円)、「アップルシブースト」(300円)、「フルーツケーキ」(1本1700円~)、「葉っぱのクッキー」(参考商品)、「マロンケーキ」(320円)。幸せな気分で作るケーキが1番美味しいというオーナー。店の横にはお茶とケーキを楽しむティールームもあります。



●七飯町本町660-18 ☎65-2724

幸せを呼ぶ 魔法のケーキ



1番人気はブルーベリーレアチーズ

五島軒

この9月に、『五島軒』で期間限定・新商品登場の「秋のスイーツフェア」が開催されました。毎年好評のこのフェアですが、今回は人気を集めた3アイテムのケーキのみ11月末日まで販売延長という嬉しいお知らせです。1番人気の「ブルーベリーレアチーズ」は、甘味と酸味のバランスが絶妙な逸品。刻んだリンゴがアクセントとの「スイートポテトのモンブラン」と、2種類のムースが楽しめる「かぼちゃとキャラメル」のムースもお見逃しなく(各273円)。『五島軒十字街店』にある「カフェコーナー」で、美味しいコーヒーを飲みながらゆったりとケーキを味わっては…。営業時間は午前10時~午後7時。無休。なお、市内各ケーキショップでもこのケーキを販売中。
五島軒十字街店 ●末広町5-20 ☎23-3560



● 疲れている時に甘い物を食べると元気が出るっていうけれど、そういうことって、ホントにあるよね。体の疲れはもちろんだけど、なんだか気持ちまでハッピーになるような… ●



抹茶モンブランがこの秋、新登場!!

ブルボン

市内人見町の『ブルボン』では、「抹茶のモンブラン」(315円)がこの秋に新登場。モンブランの頂を彩るクリームは抹茶が入ったグリーンで、ほのかな抹茶の香りが爽やかな異色のモンブラン。中のスポンジにも抹茶を使用し、スポンジの上には小倉あんのり、モンブランをかたどる頂には、栗が丸ごと入っています。全体を包む生クリームや抹茶クリームは甘さを抑えたあっさりとした味。抹茶と小倉あんを組み合わせた和の味覚が、優しい味です。抹茶モンブランは、定番として常時、お店に並びます。
営業時間は月~土曜日が午前9時~午後9時、日曜日、祝日は午前10時~午後8時。不定休。
●人見町16-12 ☎51-2959



● スイーツは「別腹」ってよく言うけれど、ホントにそういうことってあるよね。お腹いっぱい食べた後でもケーキが出てくると、「これがなくちゃ」って気分になる ●

● ケーキを食べるとテンション上がることってあるよね。自分でも不思議なくらいハッピーな気持ちになれることもある。ちょっと落ち込んでいた時なんかでも… ●



大好評、アップルパイの季節到来

ふうげつどう

市内田家町にある『ふうげつどう』では、毎年大好評の「アップルパイ」の季節です。美味しさの秘密は、サクサクで香ばしいパイと七飯産紅玉りんごのさわやかな甘酸っぱさ。相性抜群、旬の味覚が詰まったこのアップルパイは、何といても焼きたてが最高。料金は、ホール(直径18センチ1575円)、カット(1ピース230円)と手頃。自宅用はもちろん、お土産にもいいですね。
そのほかにも、リンゴのお菓子や秋冬限定人気のスイーツが充実しており、中でも「タルトポム」(315円)はぜひ試して欲しいところ。営業時間は午前9時30分~午後8時(毎週日曜日と祝日は午後6時まで)。不定休。駐車場有。
●田家町7-23 ☎40-9533



● だから、お祝いの時なんかにはケーキを食べるのかな? お誕生日…クリスマス…、それからウェディングケーキ…。見た目も鮮やかなケーキって最高だよ ●

● ハッピーになれるケーキの世界へようこそ! ぜひあなたのお気に入りを見つけて、たまには自分へのご褒美を…。この秋~冬おすすめの幸せを呼ぶ魔法のケーキ10選 ●

おすすめはA.C カフェ

市内花園町にオープンした『ドゥ・エ・タンデュル花園店』では、可愛くて素敵なケーキがそろって、その数32種類ほど。その中で選んだ1品は「A.Cカフェ」。コーヒーとナッツのパバロアをビスキュイショコラとビスキュイカフェでサンドし、上にはコーヒー風味のチョコのコポーがのっています。コーヒーとチョコレートの風味豊かな味わいと抑え目な甘さが、甘いものは苦手と思っている人でもおいしいと感じるケーキです。



季節の素材で作ったその季節にしか味わえないというケーキが豊富で、フレッシュなケーキが月ごとにお目見えしています。また、併設のカフェではカフェだけのメニューも多数あるのでぜひ、ご賞味あれ！ 営業時間は午前10時～午後8時。毎週火曜日定休。

●花園町27-5 ☎55-5755

ドゥ・エ・タンデュル花園店



今秋の新作、オペレッタ

まずは1度食べてみて下さい…何より先にそんな言葉が出てしまうのが、市内柏木町にある『ミモザ』の今秋の新作「オペレッタ」(368円)。簡単に説明すると、チョコレート・マロンクリーム・バニラの3層のクリームのケーキですが、実はとても奥深いケーキ。手間暇かけたそれぞれのクリームのバランス、味、食感、3層同時に味わうことによって魅力がさらに引き出されています。ひと味違う美味しさが口の中に広がる究極のケーキを、ぜひご賞味下さい。そのほかには、この夏登場の「マカロン」(ショコラ・フランボワーズ・アールグレイ・抹茶各1個126円～)も見事な逸品。ギフトにもオススメ。営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。駐車場有。



●柏木町38-2 ☎52-6001

ミモザ

芸術的な美味しさ

『函館国際ホテル本館1階 アゼリア』では新作スイーツ2点が登場。「マロンマロン」(380円)は渋皮栗を使用。スポンジ、ムース、クリームにもマロンがたっぷり。その間にも刻んだ栗が入り、まさに栗づくし！ マロングラッセと金箔がゴージャスで、秋の味覚を堪能できます。また、「クレト・エルビー」(380円)はカシスを使った濃厚なピンクのムースがおしゃれです。下に敷いたサクサクの生地やホワイトチョコレートがアクセント、上には生のカシスの実がフレッシュで爽やかな大人の味わいです。そのほか、定番から季節限定品まで365日ケーキが並び、ここで食べるだけでなく、テイクアウトのみも大歓迎という穴場的なケーキコーナーです。営業時間は午前11時～午後9時。



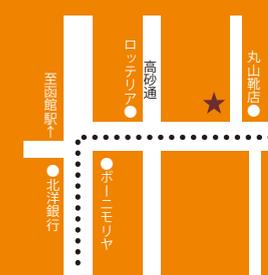
●大手町5-10 ☎23-8755

函館国際ホテル本館1階 アゼリア



贅沢なショコラモンブラン

秋に食べたくなるケーキといえばやはりモンブラン。ケーキの定番モンブランが、今また人気になっているそうです。市内松風町の『珈琲焙煎工房函館美鈴大門口』のモンブランは、甘栗を使用したものとチョコレートの2種類。チョコレートを使った「ショコラモンブラン」は、カカオの味がほどよく効いた、甘さもたっぷりのケーキ。薄めのスポンジを下に、中心にはカスタードクリームが入り、山の外側がチョコレート。甘いカスタードクリームとショコラが濃厚な味を作り出した贅沢なモンブラン。モンブランといえば栗のイメージですが、それを変えた新しいモンブランをご賞味あれ。営業時間は午前10時～午後7時(コーヒー焙煎は午後6時30分まで)。年中無休。



●松風町7-1 ☎23-7676

珈琲焙煎工房函館美鈴大門口



札幌で発売決定、新感覚チーズデザート！ パティスリーばら苑

市内本通2丁目の『パティスリーばら苑』から、新作の焼菓子「そのまんまチーズデザート」(150円、6個入りギフトボックス950円)をご紹介します。札幌の大丸デパートでも販売されている魅惑のチーズデザートです。あっさりとした道産チーズと濃厚なフランス産のチーズを絶妙にブレンドしバニラビーンズもたっぷり加え、サクサク



の生地を底に敷いてしっとり焼き上げた上質な味わい。ほどよいクリーミーな食感、これまでにないやみつきになる味わいです。札幌でも人気急上昇中のこのお菓子、ぜひお試しあれ！ また、厳選素材でその日にできたものが並ぶフレッシュなケーキも評判です。営業時間は午前10時～午後6時。定休日が変更となり、毎週木曜日となりました。

●本通2-54-1 ☎53-0419



大満足のモンブランのロールケーキ

市内万代町にある『ウインド・ミル』のイチオシのケーキは「生ロールモンブラン」(1050円)。パリエーションが豊富なこの店のロールケーキの中で1番人気です。このお値段でこの美味しさ、3~4人でも満足できるこのボリュームは、モンブランの決定版といったところ。さらにユニークなのは、中のクリームがミルク、カフェオレ、ミルクチョコという3種類から選べること。どのクリームもミルク味がベースとなっており、マロンクリームとの相性は抜群！ 素材にこだわりのやさしく懐かしい味わいのケーキです。ほかには黒糖、ゆずなどの和のテイストのスイーツや30種類以上ある焼き菓子など、品揃えが充実しているお店です。営業時間は午前9時～午後8時。毎週火曜日定休。



●万代町3-13 ☎40-0990



ウインド・ミル

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。

『小林豊子きもの学院』北海道学院長 信田 豊秋さん



道内各地を飛び回る忙しい毎日のようにお忙しい毎日でしょうか?
 「当学院で発行している機関誌に掲載する取材や、高校生への浴衣の着付指導、また、公開講座で全道各地を歩いています。」
 機関誌の対談や着付の講習会などを通じて、信田さんが伝えてゆきたいことは、
 「日本の伝統である和の心ですね。日本人に最も大切な精神だと思っています。」
 着付を学ぶと同時に、和の精神を学ぶということですね?
 「そうですね。例えば当学院で開催している十二単の着装披露会には、伝えたい和の精神がぎゅっと詰まっています。また、着物を着る時にまず右手で着物の衿を持ち左胸

にもってきますが、そこに心臓がありますよね。着物を着る時、そらやうて自分の命を感じているんです。」
 和の心とは、自分が生きていくことに感謝する気持ちということでしょうか?
 「留袖の家紋はご先祖様から受け継いごのを羽織っているというの精神です。いま自分が生きていくのは、ご先祖様のおかげです。そういう気持ちで、いつの時代も忘れてはいけません。」
 着物の素晴らしさと出会えたいですね。
 「20代の頃、市民大学という一般向けの講座で日本人女性は外国女性に比べ老いても美しい印象があるその理由は着物である」というお話を聞いたことがきっかけです。
 意外に普通だったのですね。誰でも小さなことがきっかけで和の世界に入っていくことですね。
 「函館にもそういう機会

会はたくさんあります。つぎま、着物を着てよく、浴衣の着付を覚えて、当学院に入学会、着物を着る時、そらやうて自分の命を感じているんです。」
 函館の人達に着物や和の心を伝えたいという思いは、
 「函館は故郷でいまも暮らしている街なので、その思いは人一倍です。何より函館は、着物がとてもよく似合う街だと思っています。」
 函館の人達にPRしたいことは、
 「着物は高価とが、着るが面倒という先入観を捨ててまずは体験してほしいという事です。知れば知るほど、和の素晴らしさを感じることが出来ます。」
 和の心を「学び」といふよりは「纏く」という感覚でしょうか?
 「その通りです。着物は本来3世代に渡って受け継がれるほど貴重なものです。着物を着ることは健康にもいいですし、マナーや礼儀など、品格が身に



聞き手/青山慎司

作り方

- ①卵をわりばし5~6本で割りほぐし、だしを少しずつ加えて泡立てないように混ぜます。
 - ②大きめの器にうどんを入れ、静かに卵液を注ぎます。湯気の立った蒸し器に入れて、強火で3分、次に弱火で8分蒸します。時々様子を見ながら真ん中を押し、汁が透明になったら出来上がりです。
 - ③鍋にだしを入れて火にかけ、千切りのニンジンとピーマン、食べよく切ったシメジを入れてひと煮立ちさせ少々醤油を加え、水溶き片栗粉を流し入れてとろみをつけます。出来上がった茶碗蒸しにあんを流し、とりわけていただきます。
- エビや鶏肉を入れるとグッと豪華になります。

あんかけ茶碗蒸し



- 材料
- 卵3個+だし…4カップ ●うどん(ゆでたもの)…1/2玉
 - ニンジン…3cm ●エノキタケ…少々
 - ピーマン…少々 ●だし…少々 ●醤油…少々
 - 片栗…大1 ●水…大1

(チョコ) 記者の

Cooking MEMO

湯気の立つ茶碗蒸しが美味しくなる季節です。卵と野菜、それにとろみがあるれば、簡単な茶碗蒸しはいかがか? 中にとろみを入れるとボリュームも出て、簡単な昼食にもなりそう。たっぷりかけた野菜あんがヘルシーです。

バストの悩み、諦めるのはまだ早い! ユーティートリートメントサロンローズ

「小さいバストは遺伝だから…」 「下がったバストは年齢のせい…」 「出産したから…」 などと諦めてはいませんか?
 綺麗になりたい人をターゲットにサポートしている市内戸倉町の「ユーティートリートメントサロンローズ」の新メニュー「美乳マシン」なら、バストアップした美しい理想的なバストを手に入れることが可能です。
 「セルフ御用達」としてテレビでも紹介されているこのマシンは、バストの小さい人はボリューム十美しい形を、大きい人はキレイな形を実現します。
 「リズムミカルトリートメント」で、乳腺を刺激し乳腺の発達を促すこ

体験者31歳・出産経験有

before

after (7回目施術後)

とでサイズアップ。「リモデリングトリートメント」で、筋肉の収縮と弛緩を引き起こし大胸筋を鍛え下がつた胸を元の位置に戻します。
 もちろんメスや注射、サプリメントも不要なので安心です。バストの一度試してみたい方は、料金は、初回お試しし

3150円。お腹のたるみもご相談下さい。
 営業時間は午前10時午後8時(受付は午後6時まで)。予約制。駐車場有。
 ●戸倉町5-12
 フリダイヤル
 01220916722

Dr.田上の 健康的ダイエット講座



18. ストレスと肥満
 ストレスを紛らすためについ食べてしまうことは女性によくあるパターンです。ストレスによる過食で太り、太ることで脂肪細胞が肥大して働きが悪くなり善玉のアディポネクチンが減り、悪玉物質が増え、生活習慣病が起って体調が悪くなり、これがまたストレスになります。太ることで外見上自分を醜いと感じ、外に出たくない、人に会いたくないなどの気分が、さらに運動不足や過食を招きます。この悪循環から抜け出すにはストレスの原因を見出し、どうストレスを発生するかがダイエットには重要です。痩せることで病気が良くなりストレスが減り、体調も良く体も活動的になります。積極的に外出したり、人に会うようになって運動量も増えてきます。洋服も今まで着られなかったものが着られるようになり、おしゃべりにも目覚めます。こうした好循環が生まれると今まで消極的で暗くなっていった人が明るく意欲的になり、別人のように変身する人もいます。
 昨年、3ヶ月の入院ダイエットで10キロの減量に成功した岡村昭子さんに伺いました。「太っていたときは美味しいものを食べることがストレス発散でした。今は外食でもカロリーを考えてそばにしり脂っこいものは避けています。楽しみは、友人たちと月に一度はおしゃべりして出かけ、カラオケやダンスをします。人に見られることは張り合いになり、おしゃべりも楽しみです。家にいても暇を見つけて体を動かすようにしています。
 きちんと栄養をとりながらカロリーを減らすことできれいに痩せることが可能です。魚住金婚湯医院では温泉と岩盤浴を利用して肥満治療を行っています。温泉と美味しいダイエット食つきのダイエット教室を毎月第2火曜日に開催しています。詳しくはお問い合わせ下さい。
 魚住金婚湯医院院長 田上 広樹
 ●北海道八雲町上ノ湯7 ☎0137-67-2311
<http://www.uozumi-clinic.com/>



の音のほうがか何となく大きく感じられたのは、僕の気のせいだろうか…。(慎)

「勝つ組」と呼ばれる社会的な強者は、社会経済に影響を与えるほどの経済的成功者や国を動かす政治家などほんのひと握りしかおらず、それ以外の多くの人間は弱者である。いま、弱者である私達は強者に対して「頑張て下さい」という気持ちを持たなければならない。また、強者である人達は弱者である私達の気持ちをごだけ知っていない。野球バカ力の綺麗事かも知れないが、大事なところは勝ち負けがあるかないかではなく、人々を思っているか、決勝戦の後、大会関係者と少数のお客さんに囲まれての表彰式が行われた。僕達のチームより準備勝チームに向けられた拍手の音のほうがか何となく大きく感じられたのは、僕の気のせいだろうか…。(慎)

青ぼの目 敗者の思いと勝者の義務
 ▼「頑張て下さい」。そんなくありふれた言葉でも、心の深い所で響く瞬間がある。▼私事だが、自分が主将を務める草野球チームが今年、11年ぶりに優勝した。大会では、それぞれ厳しい予選リーグを勝ち抜いてきた各チームが、負けだらけの決勝トーナメントに進む。決勝戦を除いたトーナメントの各試合では試合後の主将同士の手shake、必ずといっていいほど負けたチームの主将が勝ったチームの主将に「頑張て下さい」という言葉を贈る。先ほどまで敵味方に分かれ、全力を尽くして戦った者同士が心を通わせる素晴らしい瞬間である。社交辞令も多少あろうが、激戦を乗り越えてこまできたという互いの苦労を知るからこそ、負けたチームは勝ったチームの上位進出を願って、勝ったチームはその思いを胸に次の試合を戦う義務がある。僕もこれまで何度もその言葉を相手チームの主将に贈り、今年はそのチームの主将より数多く贈られた。勝つても負けても人々を思っている素晴らしさを感じることが出来るからこそ、野球をやめてきてよかったと思える。勝ち負けのあるスポーツの世界とはそれほど美しいものなのだ。数年前から社会生活の中でも、勝ち負けの言葉がよく使われるようになった。企業等が能力主義がいわれはじめた頃にZAPPAが作り上げた「勝ち組」「負け組」という言葉を嫌う人は多い。そもそも、生きていく上での豊かさとは本人の価値観の問題だが、それでも競争社会といわれる中で、勝ち負けの分類をいまさら避けて通ることはできないう。そして社会生活もスポーツの世界と同じで、どうせなら勝ちたいと願うのが人の心情。だから書店には「勝ち組になるための○○」的な本が並ぶ。▼実際には、「勝ち組」と呼ばれる社会的な強者は、社会経済に影響を与えるほどの経済的成功者や国を動かす政治家などほんのひと握りしかおらず、それ以外の多くの人間は弱者である。いま、弱者である私達は強者に対して「頑張て下さい」という気持ちを持たなければならない。また、強者である人達は弱者である私達の気持ちをごだけ知っていない。野球バカ力の綺麗事かも知れないが、大事なところは勝ち負けがあるかないかではなく、人々を思っているか、決勝戦の後、大会関係者と少数のお客さんに囲まれての表彰式が行われた。僕達のチームより準備勝チームに向けられた拍手の音のほうがか何となく大きく感じられたのは、僕の気のせいだろうか…。(慎)

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

voice

軽度発達障害について

高柳 滋治

最近、園や学校などさまざまなところで、自閉症（広汎性発達障害）やADHD（注意欠陥多動性障害）などの発達障害への関心が高まってきています。新聞やテレビなどで、少年犯罪との関連がセンセーショナルに取り上げられていたり、学級崩壊やひきこもり、非行などの原因にされたりすることが多い中で、これらの障害に対する理解が深まるのは大変良い傾向だと思えます。

自閉症やADHDなどは、「軽度発達障害」と言われています。障害が軽いという意味ではありません。運動機能の障害や、知的な発達の障害のように、はっきりと目に見える障害ではなく、人と人との関係性に現れてくる障害なので、乳児期には気づかれにくく、園や学校などの集団生活に入ってから、初めて問題がはっきりするという特徴があるためです。

子どもたちに必要な働きかけは、社会的スキル（コミュニケーションの取り方）の訓練と情緒面でのサポートです。社会的スキルの訓練は、通園施設や教育機関でその子にあったやり方を見つけていきます。1番の問題は、その行動の特徴のために、小さいうちから人とのトラブルが絶えず、そのことで責められたり、自信を失ったりすることです。かんしゃくや自傷、他傷、パニック、反抗などは、すべて子どもの自尊心がくじかれています。一見変わった行動をとる子どもたちですが、こちら側がゆったりと構えて余裕を持って接すると、他の子どもたちとなら変わりのないことがわかります。そのなかで、人の中に居ることの「安心」と自分に対する「自信」を得ることが何より一番大切なことです。早い時期にきちんとした診断を受け、障害の特徴に見合った適切な育児や教育を受けられることによって、上手に社会性を育てていくことができます。子どもたちへの働きかけのキーワードは、根気よく、丁寧に、繰り返し、暖かく、そしてできるだけ楽しくです。（『稜北内科・小児科クリニック』小児科医）

おもしろ雑学

北海道の地名編

北海道の地名です。あなたはいくつ読めますか。

- ①枝幸 ②朱鞠内 ③大楽毛 ④音更 ⑤美深
⑥比布 ⑦神恵内 ⑧和寒 ⑨丸瀬布 ⑩添牛内
⑪蘭留 ⑫音威子府 ⑬雄武 ⑭常呂 ⑮茶志内
⑯占冠 ⑰伊香牛 ⑱然別 ⑲厚床 ⑳訓子府
- 答え

- ①えさし ②しゅまりない ③おたのしけ ④おとふけ
⑤びふか ⑥ぴつぷ ⑦かもえない ⑧わっさむ
⑨まるせつぷ ⑩そえうしない ⑪らなる
⑫おといねつぷ ⑬おうむ ⑭ところ ⑮ちゃしない
⑯しむかつぷ ⑰いかうし ⑱しかりべつ ⑲あつとこ
⑳くんねつぷ

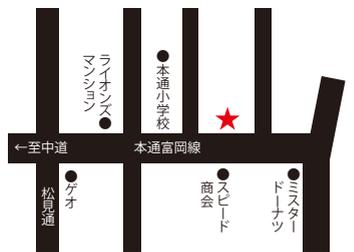
プロから学ぶ、メイクレッスン！

ミックコスメティックプラザ函館本通り

「せっつかくお気に入りのメイク用品をそろえたのに、いまひとつメイクがうまくいかなかった」「メイクの技をもっと磨きたい」。そんな貴女にオススメのメイクレッスンを、このたび開催されます。主催はプロを目指すメイクスクールの開講などで好評

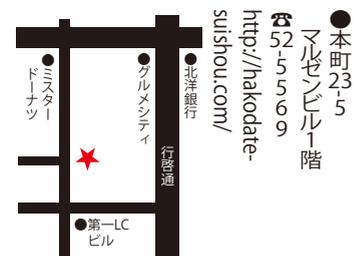


の『ミックコスメティックプラザ函館本通り』。今回は、毎日のメイクに役立つテクニクや、ちょっとした気分を変えたときに、ぴったりのメイク法などを指導。マンツーマンのレッスンなので、自分の顔に最適な技を学ぶことができます。レッスンの期間は11月1日から来年1月31日までで、講習は1日2時間を2日間。期間中であれば好きな日時を選択することができます。2日間の間隔も自由に空けることができます。詳しくは電話でご確認ください。



和食料理人歴20年の店主が腕によりをかけて作り出す料理の数々で楽しませてくれる中本町の『旬彩 粋匠』では、11月の新メニューを用意しています。おすすめのコース料理は、8品3000円、9品4000円、10品5000円、11品6000円、12品7000円。晩秋と冬の味覚が出る11月の3000円コースは3点通し、紅鮭刺し、真夕、茶碗蒸し、しめさんま、松茸ごはんなど。さらに2時間飲み放題付5000円コースでは注文により鍋

も用意しています。お酒の銘柄も大幅に入れかわったので、珍しい地酒を料理とともに堪能して下さい。また、美味しくて見た目も豪華と好評のランチは従来の1000円、1200円に、2000円と3000円要予約も加わりました。大切な人のおもてなしにいかがですか。また、七五三などで家でお祝いする機会もある時期ですが、仕出しを利用してお祝い盛り上げませんか。仕出しは2000円、予算に合わせて用意。函館市内の宅配を行っています。なおお支払いはカードでもOK。法人向けには宴会場のコース料理のみ請求書も発行しています。お客さん1人ひとりを考え、メニューを作る粋匠。料理の真髄を味わって下さい。営業時間は午前11時30分～午後2時、午後5時30分～午後10時30分。毎週月曜日定休。



森づくりと木の文化継承フォーラム 渡島東部森づくりセンター

森づくりと木の文化を次の世代に繋げるための、「新たな森づくりと木の文化継承フォーラム」が市内美原4丁目・渡島支庁合同庁舎4階で開催されます。



日時は11月10日（土曜日）の午後1時～午後3時30分。豊かな森は国土の保全や水源を涵養し、安らぎや憩いの場を提供します。また、二酸化炭素の吸収・貯蔵能力を高め、地球温暖化の防止にも役立ちます。地球環境のために、森林の持つ役割をもう一度見直してみま

せんか。フォーラムでは「森林の多面的機能と持続可能な森づく

514738担当/黒澤、FAX566719まで

リウマチや生活習慣病の充実した治療なら、おぐらクリニック

市内亀田本町に11月1日、又、発症2年以内に治療をはじめると予後が違ってくる。市立函館病院でリウマチの専門医として多くの患者の診察にあたってきた小椋庸隆先生が、めざましい治療を行う内科・リウマチ科のクリニックです。また、このクリニックは糖尿病などの生活習慣病の診療にも力を入れています。院内は気軽にうつろえる雰囲気、安心感があり、負担軽減のために土足にして、もちろんバリアフリー、広い駐車場も完備。小椋先生は「じっくり患者さんと向き合いたい」と思っています。患者さんにとって良い治療とは何か、一緒に



市立函館病院でリウマチの専門医として多くの患者の診察にあたってきた小椋庸隆先生が、めざましい治療を行う内科・リウマチ科のクリニックです。また、このクリニックは糖尿病などの生活習慣病の診療にも力を入れています。院内は気軽にうつろえる雰囲気、安心感があり、負担軽減のために土足にして、もちろんバリアフリー、広い駐車場も完備。小椋先生は「じっくり患者さんと向き合いたい」と思っています。患者さんにとって良い治療とは何か、一緒に



地域のためにキラリ

あなたひとりで悩まないで

『NPO法人ウイメンズネット函館』代表
古川満寿子さん



1998年に発足した『NPO法人ウイメンズネット函館』は、困難を抱える女性の悩み相談や駆け込みシェルター運営などの活動をしています。

DV（ドメスティック・バイオレンス）といわれる親しい関係の男女に起こる暴力による支配は、肉体的な暴力、言葉の暴力、経済的なものから性的なものにまで及びます。また、職場におけるセクハラは地位が上の者から、不愉快に思う行為や言葉が女性に向けられます。

両方も女性の自信を失わせ、自尊感情をなくし、その関係から逃れられないと自ら思うようになるといいます。困難を抱える女性と共に悩み、寄り添い、自分の人生を見つけるため、仲間として支え合い、女性達が踏み出そうとする時にサポートするのがこの団体です。

代表の古川満寿子さんがウイメンズネット函館の活動に関わるようになったきっかけは、ひとつの事件でした。市民グループの仲間である札幌の「女のスペースおん」から、函館でもシェルターを作るように働きかけられていた時に、函館で夫から暴力を受けていた妻が夫を殺す事件が起こりました。他人の人生に関わるおこがましさから逡巡していた古川さんの背中を押したのは、どこかに相談していれば避けられたのではないかという思いでした。

発足当時から今日まで、仲間と共に女性からのあらゆる相談にのり、暴力から逃げてきた女性や子供をかくまうシェルターを用意してきました。ウイメンズネット函館では趣旨に賛同する会員、あるいは共に活動してくれる人を求めています。詳しくは電話でどうぞ。

「いま、あなたが暴力を受けていたら、あなたが悪いわけではありません。困ったことがあったら一緒に解決しましょう。もちろん秘密は守られます」と、古川さんは呼びかけています。相談受付は月～金曜日の午前10時～午後5時。☎33-2110まで。

まちかど伝言板

主婦が綺麗になる家を実現

有限会社インテリアワークス代表
藤田道子さん



「主婦が綺麗になる家を目指して、一緒に家づくりをしませんか」と話すのは『有限会社インテリアワークス』代表の藤田道子さん。2級建築士、認定インテリアコーディネーター、照明コンサルタント、テーブルコーディネーターなどの資格を持つ藤田さん。家づくりプランナーとして家を建てたい人、リフォームを考えている人のたくさんの希望や思いを図面にして建築会社にきちんと伝えます。自分の暮らしに合った家、趣味を生かした家を手に入れるために専門的知識と、経験からくる貴重なアドバイスで、暮らしやすい家を手に入れませんか。団塊の世代のための、「50歳からのリフォーム講座」も開いているので、新築やリフォームを考えている人は、相談してみませんか？

●杉並町6-13 ☎32-8334

nice taste

nice shop

nice job

市内白鳥町の「イリュージョン」では、観楓会や楽しい集いにびびり「秋のパーティープラン」を1日5組限定3150円でご用意します。通常約5000円の本格フランス料理です。内容は森のきのこのガレット、きのこのスープ・カプチーン仕立てかすへのニス風ブルゴージュ地方の伝統料理・コッコーハン（地鶏の赤ワイン煮、デザート盛り合わせ）。

さらにこの時期、メインにエソ鹿のステーキが味わえるコースメニューが3350円も登場。美食の代表「ジビエ料理」も堪能下さい。また、年末年始のおせちの予約を開始します。「特製おせち」も5組限定でご用意。お早めにご予約下さい。



定30組。温めて食べる料理もあり、オマール海老や特製ローストビーフなどリッチな内容です。さらに、最高級キャビアなどが入った超豪華な52500円、「究極のおせち」も5組限定でご用意。お早めにご予約下さい。



営業時間は午前11時～午後2時、午後5時～午後11時。なお市内元町の「イリュージョンテール」ではクリスマス新作展示会を11月10日から開催します。

●白鳥町17-14 ☎40-3588



喫煙は様々な疾患の原因となることはご存知の通りですが、禁煙はなかなかできないことが多いようです。禁煙外来を設けている市内美原3丁目の「協立消化器循環器病院」の能戸久哉副院長に禁煙の必要性と治療法について伺いました。

「喫煙者は種々の疾患の死亡率が高く平均余命が非喫煙者に比べて2～6年程度短く、老化が5年早く進むと推定されています。近年、趣味・嗜好と考えられてきた喫煙は国内外の様々な学会によっても「依存症」として位置づけられるようになりました。依存症ですから、禁煙には意志の力だけでなく、医師や薬の力が必要なのです。禁煙外来では、医師による禁煙プログラムと「ニコチン置換療法」により禁煙をサポートします。「ニコチン置換療法」とは、禁煙後に現われる離脱症状（ライラ、苦痛、頭痛、不安、眠気など）に対して「ニコチン」を喫煙以外の方法（貼り薬、ガム）で体内に補給し、離脱症状を軽減させて禁煙を達成する方法です。禁煙治療は平成18年4月

深まりゆく秋を至福のフレンチで味わうイリュージョン

北ガスッキングスクール
クリスマスとお正月のおもてなし料理を学びましょう

北ガスッキングスクール
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。

肩こり、腰痛
背中の痛みなど
体の不調が続いて辛い人は、「函館むつろ整体院」で痛くないイネイト療法を試してみませんか。

元鍼灸師の木村仁先生が開発したイネイト療法は、誰でも生まれながらに持っている「イネイト」インテリジェンスの体内の力が正しく脳幹から流れるように身体の歪みを整える療法です。身体の色々な故障は体の中心部にある脳幹から出るイネイトが滞ることから起ります。イネイトを活性化させることで自然治療の力が目覚め、体全体が健康を取り戻します。寝ているだけで、赤ちゃんからお年寄りまで安心して受けられます。11月18日午後1時45分から市内大森町のサン・リフレ

協立消化器循環器病院
から医療保険の適用が認められました。意志の力だけで禁煙しても、その半数以上の人が半年以内に喫煙を再開しており、1年後も禁煙を継続しているのは10%程度といわれています。医師や薬の力を借りて、無理なくスマートに禁煙しましょう。

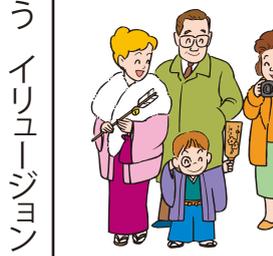
クリスマスとお正月のおもてなし料理を学びましょう

北ガスッキングスクール

痛くない：

イネイト療法

函館むつろ整体院



函館で、むつろ整体を開発した木村仁先生の講演会が開かれます。入場無料ですが開かれます。入場無料です。150人。先着順なのでお早めに申込み下さい。木村先生がはじめたイネイト療法をより深く理解して頂くための講演会で、当日は「むつろ整体」未体験の人数名に実際に体験してもらいます。ぜひ参加して、新しい力を発見・実感してみませんか。...

アロマと雑貨のお店 miyu

市内本町の『アロマセラピーサロン&スクールmiyu』が、『アロマと雑貨のお店』をオープンしました。アロマセラピストであるオーナーが厳選した精油やアロマグッズから心を癒す雑貨までそろっているので必見。精油は有機栽培で育てられたフランスのディエットアロマなど国内外4つのブランドをそろえ、miyuのスクールを卒業したコーディネーターが使用方法をアドバイスしてくれるので安心して購入できます。癒しの雑貨では誕生石のパワーストーンアクセサリやエンジェルカード、ネガティブな影響から身を守る森の魔法ミスト、自然派石けん、ハーブティーなど魅力的な商品がいっぱい。なお、アロマグッズ、雑貨は1階、サロンとスクールは2階で行っています。営業時間は午前11時～午後7時。



●本町22-27 ☎52-0017



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、体により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!!

通販コーナー

次号予告 11月16日(金)
グルメ・宴会特集1
11月23日(金)
グルメ・宴会特集2

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

この原稿を書いている現在、夏にしたケガの回復のために連日トレーニング中。“来年こそはスポーツ復帰”を誓い、チューブを引っ張りプロテインを飲む毎日。この夏、何もできず不安でいっぱいだった僕に優しい言葉をかけて下さった多くの方に感謝しています。(慎)

小さい頃、甘い物より珍味が好きだった。大人になったら酒飲みになるとよく言われたけれど。クリスマスケーキは家族で6等分。でも全部は食べられなかった。時代は変わって、今のケーキは甘さ控えめで見た目もきれいなものが多く、随分食べられるようになった。(345)

「約束の旅路」はエチオピアの難民キャンプからユダヤ人になりイスラエルに渡る少年の成長を描いた映画。母や祖国と離れ、孤独の中、宗教を偽り、差別されて生きる少年に大人達は色々な形で愛情を注ぐ。その1つでも欠けてた少年の未来はどうなっていたら。 (チョコ)

札幌へ出掛けたい折り、めずらしく弟が御馳走してくれたイタリアンレストランのフルコース。夏の疲れでまた胃の調子がもとに戻らず、残念ながらメインディッシュのフォアグラは半分しか食べられなかったのにデザートは完食。やっぱりケーキは別腹です。(画)

“もっと食べたいけど、もう入らない”というのは残念。1度でいい、ギャル首根のように食べてみたい。もしあんな風に食べられたら、スイーツを思いっきり食べよう。ヨレフィエにタルトにアップルパイ……。とりあえずは、秋のスイーツを楽しもうかな。(BP)

ケーキの取材は楽しみな仕事の1つ。この時期は栗のケーキが美味しいですね。子どもの頃ですが、モンブランの上の絞り出した黄色の細かいマロンペーストをラーメンだと思いついていました。「なぜ? どんな味?」とチョコレートの前で真剣に考えていた秋…。 (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
FAX (0138) 23-5699 青山

読者の声

8月31号の食べ放題特集を読んで…
食欲の秋です！ ダイエットも大事ですが、元気の源はやっぱスイーツ。食べている時間だけ、ちよっぴりハッピーな気持ちになれる美味しいケーキに、今回はスポーツを当ててみました。頑張っている自分への褒美にいかが…。編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。

『心の代書屋』、松田さんのコーナーが楽しみです。『心の代書屋』の松田さんのコーナーの次回が楽しみです。悩み事を書き出した事はありますが、1日の時間割をその日のはじめに書いたりします。無駄な時間や用事ははぶいて自分のための時間を作り出すようにしています。ですが、悩み等の気持ちも書き出して自分を見つめ直すのもいいですね。(上湯川町、S-I)

誘って初めて「なま」で観戦。しい山車がねり歩いてまじ熱い熱いサポーターに感激。た。五人この旅の絵、出せいやあ、すごい。後半の目の前でのゴールを期待したが、残念。でも来年もぜひ来ようと思いました。夜に放映されるサッカーはほとんど見ていないのですが、コンサドールの試合はなかなか見られなくて、今度アレで見る時、違う目で見られそう。お礼まで。(柏木町、Y-H)

「きくよ食堂」おいしい店です。花火大会の夜はここでおいしいもの食べて、足湯であったままでかから出かれます。満足感が花火のように盛り上がりです。今年のスケッチ旅行は下北の旅でした。尻屋岬も霧にかすんで雨の旅でした。下北もあちこちの八幡宮をお祭りでした。すばら演劇「片つけた女たち」(亀田本町、F-I)

街角情報

函館演劇鑑賞会11月例会「片つけた女たち」が、11月6日に函館市民会館で、函館演劇鑑賞会主催の演劇「片つけた女たち」の公演が、11月6日午後6時45分から函館市民会館で行われます。出演は松金よね子、岡本麗ほか。鑑賞は会員対象。入会には入会金10000円、会費月額大人25000円ほか。詳細は、函館演劇鑑賞会事務局 ☎517376月金曜日午前10時～午後6時30分まで。

プレゼント

国際NGO「プラン・ジャパン」より、国際理解に役立つオリジナル卓上カレンダーを30名様へ。途上国の子供とともに地域開発を進める国際NGO「プラン・ジャパン」より、国際理解に役立つオリジナル卓上カレンダーを30名様へ。住所、氏名、電話番号を明記の上、〒1548545、プラン・

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。



SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポーツをあて、青いぼ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。

子供から年配の人まで痩せたい人必見！

ホームサロンゆう

市内日吉町3丁目 ツフ2人が保育士の資格ある「ヘルシー耳つぼダイ」を持ってるので、子連れエント」の専門店「ホーム」でもダイエットできるとサロンゆう」は、子供から評判。ホームサロンならではの年配の人まで好評のサロンのアットホームな雰囲気。理由は、代表の山岸 気もオススメ。

真希さんは20代、アシスタントの女性は50代なので、「ヘルシー耳つぼダイエット」は、3カ月で平均8〜12キロのダイエットが可能な上、リバウンドがなく体質も改善。産後太りやメタボリック症候群解消にも最適です。代表の山岸さんも耳つぼダイエットの体験者で、アシスタントの女性は



before



after

代表・山岸真希さん 3カ月で...
体重9キロ減 体脂肪8%減
ウエスト8センチ減

現在ダイエット中(2カ月でマイナス10キロ)と、スタッフが体験者という点も心強いですね。今までも何をやっても痩せられなかった貴方も、諦めてはいけません。まずは「無料カウンセリング」を受けてからダイエットをはじめませんか？
ご相談下さい。営業時間は午前10時〜午後8時。予約制。毎週日曜日、毎月第2、4土曜日、祝日定休。駐車場有。
●日吉町3-23-19
☎3187000



ベイエリアでお洒落に「ニスレックス」！ アクティブテニスアカデミー

何かスポーツをはじめたいなら、市内大手町にあるインドアテニススクール「アクティブテニスアカデミー」が断然オススメ。

神奈川県最大手テニススクールで長年指導してきたベテランコーチを中心に、国体やインカレなど様々な大会で優勝・準優勝し、世界大会の日本代表にも選ばれたことのある実践コーチが、楽しみながら確実に上達する指導をしています。

もちろん1度もラケットを握ったことがなくても大丈夫。受講生は小学生から高齢者まで幅広く、初心者、経験者、趣味として習いたい人、試合で勝てるようになりたい人、ブランクを目指すお子さんなど、レベルや目的に合わせてコースが用意されており、ダイエットコースも大変好評。レッスンの振り替えが何度でも自由という点も嬉しいポイント。

料体験レッスンを実施しているのですが、まずは一度試してみれば...。なお、毎週日曜日はテニスとフットサル用にコートのレンタルを行っています。詳細は電話でお問い合わせ下さい。
●アクティブテニスアカデミー
●大手町5-8
☎2616111
<http://www.active-tennis.com>
姉妹店・チケットマルシェウ

●東雲町7-10
●函館市役所裏
☎2318358

料金是一般・初級〜最上級(1期・2カ月)16800円〜。キッズ・ジュニア(週1回・全8回)8400円。「ダイエット」(週2回・全16回)16800円。入会は随時可。10月30、31日に無

