

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] aol-post@aurora.ocn.ne.jp

無料送迎もある温泉とグルメのセットプラン

ゆうひの館



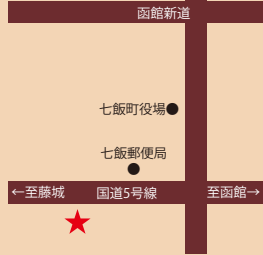
七飯町本町の『ゆうひの館』は、ゆとりのあるスペースに大浴場やサウナ、樹木に囲まれた露天風呂などがあり癒される温泉。送迎付の温泉+グルメのプランがあり、函館市内からでも楽に利用できます。

プランは3種類で、松花堂弁当、唐揚げ、枝豆、フライドポテトの3点盛り合わせ、温泉玉子、デザート、ドリンク1点を選ぶ2500円のセット。+500円でこのコースに鍋を

付けられます(3月末まで)。松花堂弁当に刺身、茶碗蒸し、デザート、ドリンク1点の3000円のセット、8品の料理に90分飲み放題付の4000円のプランがあります。いずれも部屋使用は3時間。5人以上で無料送迎します(要予約)。

一般入浴料金は大人400円、小人150円。営業時間は午前10時~午後10時。年中無休。

●七飯町本町4-6-1 ☎64-1126



春待をの二味温泉

の~んびり2泊4食 でお得!!

湯の川プリンスホテル渚亭・松風苑



『湯の川プリンスホテル渚亭』と『松風苑』では、函館市内や近郊の人に好評の「2泊4食」のお得なプランを実施中です。内容は『渚亭』と『松風苑』にそれぞれ1泊2食ずつ(計2泊4食)、のんびり過ごせるプラン。その上、料金は4人1室(平日・休日での2泊)で1人12600円とリーズナブル(休前日が1泊入る場合は1人15225円、渚亭のみ追加料金で露天風呂付客室に変更可)。料理のほうは、

『渚亭』では朝夕共に和洋中の豊富なメニューのビュッフェを思う存分堪能でき、『松風苑』では朝夕共にお部屋でゆっくり和食膳に舌鼓と、違ったシチュエーションで楽しむことができます。なお、1日限定10組、4月25日までのプランですので、ご予約はお早めにどうぞ。

●湯川1-2-25 ☎57-3911

<http://nagiatei.info/>



卒業シーズンを控え、もうすぐ「巣立ちの春」という時期ですが、道南地方は、まだまだ寒い日が続いています。寒い時に恋しくなるのはやっぱり温泉…。ゆったりとお湯に浸かり、ホカホカにならたら美味しい料理を味わうなんて、この季節ならではの楽しみ方も知れませんね。さて今回は、読者の皆様からご要望の多い温泉特集。週末にご家族やお友達同士でのんびり楽しむのももちろん、これからの時期には歓送迎会などに利用するのも考…。道南選りすぐりの温泉施設に、ぜひこの機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。

源泉100%の温泉から眺める駒ヶ岳

流山温泉

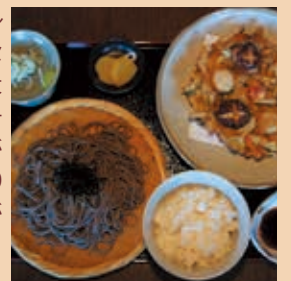


国定公園大沼の自然の中にある『流山温泉』で、源泉100%かけ流しのお湯に浸り、勇壮な駒ヶ岳を眺めながらのひと時を過ごしませんか? 自然溢れる約22ヘクタールの広大な敷地内では、27ホールのパークゴルフ場、スポーツ公園やキャンプ場、総延長13kmに渡る散策路などがあり、ご家族連れから友人同士で楽しい時間を過ごすには最適です。

汗をかいて温泉を楽しんだ後は、併

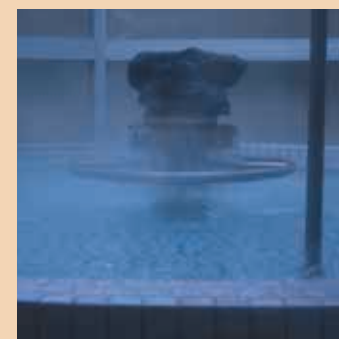
設のレストラン「停車場」で流山温泉名物の直径20センチの巨大なかき揚げセットを味わいましょう。「大沼大判かき揚げセット」(そば、ごはん、コーヒーまたは紅茶付き1200円)と(そばまたはごはんがついて950円)の2種類があります。そば粉100%で作る風味豊かな「生粉(きこ)打ちそば」が味わえると評判です。

●七飯町字東大沼294-1 ☎67-1726



清潔で居心地最高の温泉と岩盤浴

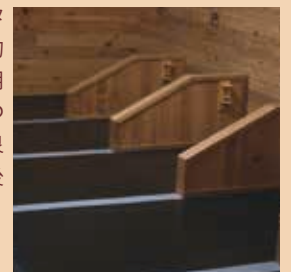
亀田温泉〔温泉ペンション スカディー〕



JR五稜郭駅 から徒歩2分の『亀田温泉』は、露天風呂、電気風呂、遠赤外線とミストサウナ、ジャグジー、水風呂など設備が充実し、湯冷めしにくく美肌効果もある温泉。入浴料は大人390円、中人140円、小人70円。毎週月曜日は小学生以下は無料。ブラックシリカを敷き詰めた岩盤浴は、温泉がシャワーに入ってから入浴を勧めていて清潔。岩盤入浴料は1人1100円(温泉入浴・ウェア・バスタオル・Fタオル・ナチュラル水1本セット)が予約

で800円に! 予約すると岩盤浴の個室も利用できます。併設のペンションは20周年記念につき素泊り3900円でサービス中。営業時間は温泉午後2時~午後11時。岩盤浴午前10時~午後10時30分(午前10時~午後2時は予約のみ)。毎月第1・3火曜日(7・8月は無休)。

●亀田本町54-14 ☎42-6239



女性に嬉しい4大特典付き欲張りプラン!

湯元 啄木亭

『湯元 啄木亭』は、宿泊も日帰りも魅力満載です!

宿泊は、女性限定の「4大特典付き欲張りプラン」。特典1は「パティスリーぱら苑そのまんまチーズデザート」をグループに1箱プレゼント。特典2は「マッサージ20分」(フットorハンド)。

特典3は「売店利用券」(1人500円)。特典4は「チェックアウト午前11時」(通常午前10時)と、嬉しい特典が盛りだくさんな上、1室2人以上利用で1泊2食付1人9000円とリーズナブル(休前日+1500円)。もちろん、温泉とバイキング(夕食&朝食)も思う存分ご堪能下さい。

なお、1日限定5組で3月末日までのプランですので予約はお早めに!

日帰りは、昼食+入浴+個室付の「炙り姫懐石」3500円(午前11時30分~午後5時)がおすすめ(要予約)。

●湯川1-18-15 ☎59-2106



炙り姫懐石



豪華バイキング

気軽にゆったりのんびりしませんか

湯の浜ホテル

家族や気の合う仲間同士で日帰り温泉を楽しむなら、『湯の浜ホテル』の「ランチプラン」がおすすめです。

「温泉+昼食+ご休憩」の内容で、料金はお手頃な2900円。利用時間は正午~午後5時となっています。

自慢の温泉は松風呂、

岩風呂、うたせ湯など7つの湯を楽しめる大浴場や、津軽海峡が目の前に迫るしおさい漁火露天風呂など、情緒たっぷりいろいろなお湯を楽しめます。

客室での休憩は夕方午後5時までと、ゆっくりくつろげるのも魅力的。

昼食のお弁当は、和食、中華、洋食から選べるので、子供から年配者まで好評です。

春のお祝いごとや、リフレッシュのためにぜひ利用してみてください。2人以上で利用可能なプランです。前日までにご予約下さい。

●湯川1-2-30 ☎59-2231



「青いぼすと宿泊プラン」がお得!

湯元 入川

市内湯川13丁目の『湯元 入川』のおすすめは「青いぼすと宿泊プラン」(1泊2食付、2人~)。料金は6450円(毎週土・日曜日、祝日はプラス1050円)とお得な上、厳選された旬の食材を活かした料理は絶品。

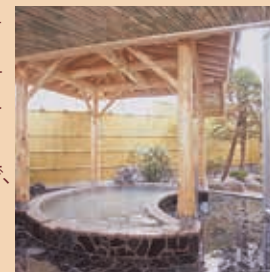
もちろん、温泉も思う存分堪能できます。特に、男湯は五稜郭、女湯は月の形をイメージした冬の露天風呂は心身共に癒されることうけあい。

そのほか、夜の宴会や会食のプランは3500円~、お昼の定食プランは2040円~3300円(利用時間は午前11時30分~午後3時30分)で、どのプランも温泉を満喫できます。

予算など相談に応じていますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

なお、人気のプランですので、予約はお早めどうぞ。無休。駐車場有。

●湯川3-9-7 ☎59-2201



共通利用券あります

昭和温泉 山の手温泉



市内昭和2丁目の『昭和温泉』は、館内はバリアフリーで御影石の常温泉、松風呂の高温泉、ジャグジー、打たせ湯、サウナ、樹木に囲まれた露天風呂と施設が充実。2階には檜造りの家族風呂(1室2500円、1~5人利用)や、店内の『熊さん食堂』での

食事1品が入ってお風呂入り放題(1室2人以上利用9時~16時、1人1500円)があります。営業時間は6時~24時、年中無休。

市内山の手3丁目の『山の手温泉』も、ゆったりとした浴室に御影石と檜風呂の浴槽、庭園露天風呂、ジャグジー、打たせ湯、サウナが完備し、2階は檜造りの家族風呂、休憩のできる貸室があります。営業時間は9時~24時、4月からは7時~24時。年中無休。両館共に入浴料は大人390円、7~12歳140円、3~6歳70円。

●昭和2-39-1 ☎42-4126

●山の手3-44-28 ☎35-4126



人気の特別限定プランでゆったりと...

花びしホテル

『花びしホテル』では、家族や仲間とわいわい楽しめる3月末までの限定プランが充実しています。

「鍋プラン」は1日10組限定。1泊2食付で4人分が何と21000円。夕食は部屋でゆっくり絶品の鍋をいただけ、塩味の海鮮鍋、しょう

油味のかも鍋、ごま味噌味の坦々鍋の3種類から選べます(土曜日・休前日は1人1050円増し)。

また、女性限定の「レディースプラン」(1室3人以上)は2種類あり、「ナイスミディ」(6350円)は本館客室を利用し、部屋食で会席コースか鍋を味わえ、「ピュアレディ」(8350円)は最上級の末広亭客室を利用。純和風のお食事処「花舞」で美食を堪能できます。館内には趣の違う2つの大浴場があり、湯めぐりが楽しめて、くつろぎと癒しの素敵な時間が過ごせます。

●湯川1-16-18 ☎57-0131



格安! 連泊湯治プラン

KKRはこだて

湯の川温泉『KKRはこだて』で、格安の湯治プランを楽しみませんか?

かけ流し温泉の魅力を堪能しながら3食付という手軽さ。ご夫婦や友人同士で、ちょっとした旅行気分になる点がうれしいですね。

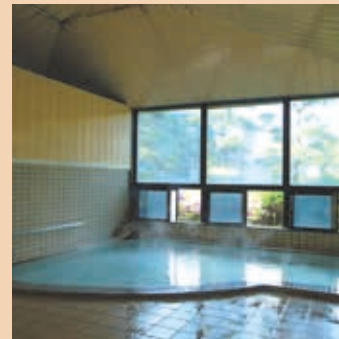
宿泊プランは、2泊5食付で14000円(1泊7000円)、3泊8食付で19500円(1泊6500円)、4泊以上は1泊につき6000円になります。2泊以上限定で、期間は4月23日まで。休前日は1000円増。

また、温泉と会食がセットになった「歓送迎会プラン」もそろいました。「和食会席コース」「中華コース」「和申会席コース」の3種類で4000円~。

送迎もご相談に応じます。

内容は予算に合わせて相談に応じていますので、詳しくはお電話でお問い合わせ下さい。

●湯川2-8-14 ☎57-8484



Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

voice

寒さ対策

鎌鹿 隆美

この冬は凍れます。皆さん、どのような寒さ対策をしておりますか？ 灯油価格の高沸で、ご自宅や会社の暖房の火力をしばらく込み耐えている方も多いはず。石油関連の問題、早く解決して欲しいですね…。冬のアウトドアなど、火の気のないところ、低温の場所でジッとしているときは震えがきます。ではどうしたら良いのでしょうか。暖かい飲み物で体内温度をあげることも対策になりますし、湯たんぽや発熱シートを活用する事も一手です。しかしながら、やはり、寒さには保温衣料が力を発揮します。とくに、靴下、下着、中間着の材質を見直してみましょう。材質は化繊、毛の素材を選んでコットン(木綿)は一切身に着けないことです。それらを重ね着することがキーポイント。そして、一番外側にダウン(羽毛)を着ることで。その理屈は、肌から出た暖かな汗を化繊の下着、中間着が徐々に吸い取りながら、外へ低温になった水分を透過させていくことで、冷えを防止します。また、ダウンは水鳥の羽毛ですから、少々濡れても保温性は一番ですね。それを外に着ることがベストといえましょう。多くの方、ご愛用の木綿は肌触りもよく、吸湿性にとびますが、乾きにくく透過性が鈍い性質があります。が、どうしても化繊下着では皮膚炎を発症する人、化繊素材の少ないかたは交互に重ねて着て下さい。化繊は軽い素材で、最近の商品は抗菌防臭、耐静電処理をしていますから、上手くコーディネートするとハイソニアの皆さんはとくに重宝です。僕の会社でも、この冬は靴下、下着やダウンがよく売れています。さて、この期待の化繊素材ですが、もちろん、石油製品で出来ています。アウトドア関連の商品は、金属も使用しますので、北京オリンピック等の特需でも大幅に不足気味。今後、大幅な値上げが予想されています。僕たち、消費者は温暖化、資源不足のなか、賢い、モノ選びが問われていく時代に入った、といえましょう。

(フィールドアドバイザー)

おもしろ雑学

難読語です。あなたはいくつ読めますか。

- A. 幹旋 B. 隘路 C. 塩梅 D. 一瞥 E. 鬱憤
 F. 婉曲 G. 蘊蓄 H. 鷹揚 I. 傀儡 J. 氣質
 K. 闊歩 L. 緩衝 M. 忌憚 N. 生粹 O. 曲者
 P. 炯眼 Q. 輕佻 R. 怪訝 S. 牽制 T. 眩惑
 U. 嚙矢 V. 膠着 W. 更迭 X. 誤謬

答え

- A. あっせん B. あいろ C. あんばい D. いちべつ
 E. うっぷん F. えんきよく G. うんちく H. おうよう
 I. かいらい J. かたぎ K. かつぼ L. かんしょう
 M. きたん N. ぎつすい O. くせもの P. けいがん
 Q. けいちよう R. けげん S. けんせい T. げんわく
 U. こうし V. こうちやく W. こうてつ X. ごびゅう

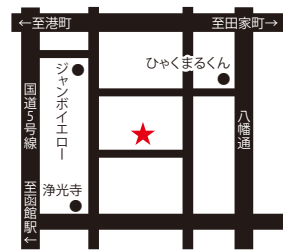
心を癒す花のメッセージ アロマテラピー&エッセンシャルオイル

心のサプリメント、バッチフラワーレメディが注目されています。

市内大川町の『メリッサ』で行っている癒しのシステム、バッチフラワーレメディは1936年にイギリスのバッチ博士により開発されたもので花が持つエネルギーがマインナスの感情に働きかけ、心のゆがみを整えて穏やかにバランスを取り戻してゆく手伝いをします。世界60カ国以上で使われており、医療現場で使われることもあります。



『メリッサ』では、イギリスで作成された国際教育プログラムで学んだオナーセラピストがアドバイザーセッションを行い、お客様の状態に合わせたフラワーレメディを調査して提供します。3月1〜31日に来店すると、初回限定で無料のアロマ占いを行っていただけます。さらに、選んだアロマで50mlのフレッシュナーを作ったプレゼント。女性専用。事前予約制。毎週月曜日定休。大川町7-5 アペニュー大川101 40-6111 <http://aroma-bach-melissa.com/>



市内元町の『アロテジヨ デコール』では今年1月にオナーがフランスのプロヴァンスで買いつけてきたアールブルック・ランチョンマット、食器や雑貨などが登場します。愛情とこだわりのある華やかな南欧テイストの品々は、日本でもここぞしか手に入らないものばかりです。色彩豊かなフランス製の生地も多数あり、クッションやカーテンなどにもびびり！



また、日本と同様、ヨーロッパでも流行しているのがローズ柄のグッズ。今回仕入れたバリエーション豊富で選ぶのが、中では上品で落ち着いたバラ模様の食器がおすすです。ひとつひとつが職人の手描きによるもので芸術作品のよう。数量限定で3月末までの予約受付販売となります。ほかに、新作のシルクフラワーもご用意。アロマメントはバラエーション豊富で選ぶのが、お楽しみ、お好みのフラワーを1本から買うことができます。春に向けて部屋の模様

替えをお考えなら、フランスの新作雑貨はいかが！ 新作ですので数に限りがあります。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30225 五島軒料め向かい 22-1978



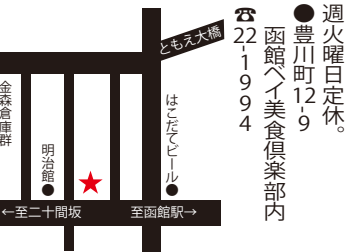
特大スワイ蟹の天井でランチタイム 呑喰処 きくよ食堂 ベイエリア店

いま、巷で大人気の『呑喰処 きくよ食堂 ベイエリア店』のランチスペシャル！

さて、3月のランチスペシャルは2月に引き続き、めつたに手に入らない特大スワイ蟹とトビイカ野菜を贅沢に使った『特大スワイ蟹山海天丼』でスタートさせ



また、この店の通管2人で付くみそ汁を、3月限定でゴッコ汁に変えることもできるという企画も見逃しません。そのほか、歓送迎会などの各種宴会には、通常のコース25000円、会席コース31500円をご用意。飲み放題2時



市内本町にある『居酒屋・小料理 花鳥風月』は、大広間に個室、カウンターと大々々な部屋があるので、大勢でグループで、または1人でぶらりと立ち寄るのもオススメの店。メニューも豊富にそろっており、地元客から観光客まで大変好評。中でも幅広い層に人気を集めているオリジナルの『カニ新文フライ』や手作りリミートソース入りの『万手作りミートズ焼き』(各850円)、『自家製コロッケ』(650円)はこの店でしか味わえない逸品。そのほかにも、新鮮な刺身をはじめて焼く、焼物、焼鳥、肉料理、ご飯物、サラダなどな

ど見逃さないメニューが盛りだくさん。また、地酒50種類のほか飲み物も充実。『宴会コース』は40000円〜『学生コース』は30000円〜でどちらも飲み放題付(2時間)とお得



【要予約】なお、料金や料理内容など相談に応じていますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。いまなら「青いほす」と見たで、会計時10%割引(宴会コースを除く、3月末日まで)。新たな旅立ちのこの季節に、ぜひ一度利用してみたいいかがですか。営業時間は午後5時〜午前0時。無休。本町928 56-0212

地域のためにキラリ

木の葉が自然に散るように

日本尊厳死協会北海道支部
函館地区懇話会会長 佐藤克朗さん



『日本尊厳死協会』とは「健やかに生きる権利、安らかに死ぬ権利を自分自身で守るため」に尊厳死の宣言書(リビング・ウィル)を登録し、必要な時にそれを証明してくれる会です。

リビング・ウィルの要旨は、①自分の傷病が不治の病ですすでに死期が迫っている場合、死期を伸ばすための延命措置を断る②苦痛を和らげるための処置は最大限に希望する③

数カ月に涉って植物状態に陥った時は生命維持措置をとりやめてほしい、の3点です。

同協会函館地区懇話会会長の佐藤克朗さんがこの協会に入ったのは1997年でした。17歳で終戦を迎え、裏切られた思いがその後の反戦平和の活動につながりました。平和運動や消費者運動を続ける中で命の大切さを考える日々を過ごし、その延長で「自分の望む死の形を考えるようになった」と言います。そして、医学の進歩で限りなく伸びていく生の時間が、自分の選んだものかどうかを問いかけ続けたとのこと。「よく死ぬことを考えることは、良く生きることを考えることです。最後の時まで、自分で考え、自分で歩いて、自分で食べることを続けたいですね。自分の人生観を持ち、自分で選んで入るこの会は会員同士の繋がりがありませんでした。ある時、友人と焼鳥屋で飲んでいた時、お互いに尊厳死協会に入っていることに気づきビックリしました」と話す佐藤さん。

それが縁で色々情報を交換をするうちに会員同士で親睦を深めようということになり、2002年に函館地区懇話会を作りました。現在の会員は80人で、男女比は1:2.50~80代と年代も環境も様々な会員が集まり、勉強会や施設見学をしたり、時には温泉を楽しむなど親睦を深めています。自分の健康法を披露したり、生き甲斐を話したりと元気に楽しく生きることをモットーに活動しています。この会に関心のある人は下記までお問い合わせ下さい。

●日吉町4-29-15 TEL & FAX53-2104

まちかど伝言板

ピロリ菌が消えます

東野内科消化器化クリニック
院長 東野 清 さん



胃・十二指腸潰瘍の原因として知られているピロリ菌の除菌治療が保険適応となってから7年が過ぎました。胃潰瘍の80%以上、十二指腸潰瘍の90%以上の除菌率が報告されています。

当院でも積極的に治療していますが、不成功例も多く経験しています。昨年の8月から除菌不成功例に新しい治療法が保険適応になりました。その除菌率は不成功例のなんと90%以上と報告されています。つまり1回もしくは2回の治療で100%に近い除菌率が得られるようになりました。

当院でも第1例目が治療に成功しました。いずれ「青いぼすと」の紙面を借りて、もう少し詳しく紹介します。

●八幡町21-12 ☎41-1818

nice taste



深部加温の不思議体験中

深部加温の不思議体験中
ト教室も行っ
改善・ダイエット
士による体質
予約制。毎週日曜日定休
駐車場有。
●富岡3,30,17
●45,9,4,1,5

市内富岡3丁目の『ホリスティックアカデミー』では、大ブレイク中で話題の「インディバ」が人気を集めています。地球温暖化の中で、体内温度が低体温化している近年。インディバの施術は、低体温が原因で起る基礎代謝の低下、免疫力低下、下半身太り、便秘、肩こり、腰痛、偏頭痛、生理不順、アレルギー、不眠、乾燥肌、更年期などを改善し、神経測定器での無料カウンセリングも行う



ダイエット成功後1年以上経過した中川真由美さん



アメリカ人講師のリービセツト先生と一緒に、楽しく英会話を学びませんか？
海外旅行や仕事、趣味と学目的はさまざまですが、YWC A英会話クラスは、わかりやすい指導で話せる英語が身に付くと評判です。クラスはいつも明るい雰囲気の中、季節の行事や日々の出来事などをテーマに、マリアリトークが弾みます。「上達のコツはたくさん話す事、あきらめない事、そして何よりI have fun 楽しむ事」とリー先生。テキスト以外



nice shop

nice job

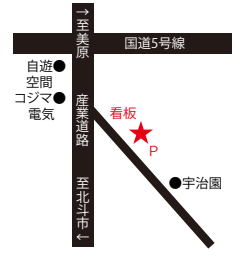
春はとっておきのフレンチを楽しんで
市内白鳥町の「アイリッシュ」では気軽に楽しめる「春のハタマランチ」(1500円)が登場します。オードブルにはサントロへの貴婦人サラダ、ポタージュスープ、さらにメインの特製パスタとなり食後のコーヒ付。パスタは味わい深い南仏ドライトマト入りフレンチトマトソースなど3種類からチョイスできます。これにデザート4点盛り合わせ付きは1800円です。



こちらは料金10000円となりません。フランスの極上の味をお見逃しなく。また、3000円からの歓迎会メニューもあります。お気軽にご相談下さい。毎週月曜日定休。
●白鳥町17,14
●40,3,5,8,8



市内桔梗町に昨年オープンした本格カレーの店「カリハウスカリフォルニア」が「カリカリ」に、新しいエピソードが登場しました。スープカレーの本場・札幌で現在人気沸騰中のエピソードは濃厚でしかもさっぱりとした味わい、じっくり煮込んだ角煮の入ったやわらか魚煮の800円、1番人気のチキン(880円)、意外とあっさり系の限定10食「アカスミ」(1000円)など7種類のなかからお好きなもの



人気のエピソード、函館初登場！
カリハウスカリフォルニア
とつまつたやさしい味もおおすすめです。
野菜たっぷりのヘルシーなスープカレーはオリジナルスパイスの風味も効いて、カリカリが気になる人にもピッタリです。営業時間は午前11時30分〜午後3時、午後5時〜午後10時。定休日は毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日が休み)。
●桔梗町4-1
●48,9,8,9,8

インディバファン続出、人気急上昇！

ホリスティックアカデミー

リー先生と楽しい英会話

YWC A 英会話クラス

BEAUTY INFORMATION

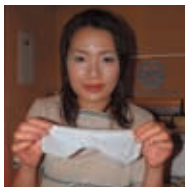
フェイシャル&デコルテトリートメントの後は**3**ミストローション。化粧水を霧状にして吹きかけることで、肌の保水力をより高めます。その後の**4**目元のリンケルトリートメントでは極上のリラックス感が得られるとのこと。そしていよいよ**5**「アイコラーゲン」を目元に装着。コラーゲン浸透中に**6**ヘッドトリートメントを行い、最後に**7**アイリストエッセンスで目元のたるみをさらに解消。



『ミックコスメティック函館』では、国際ライセンスを要する「ヨーロッパラグジュアリートリートメント」をメニューに加え、人気を集めています。今回はこのトリートメントに、「アイコラーゲン」をプラスして、目元に集中的にコラーゲンを浸透させる「アイコラーゲントリートメント」を紹介。まずは**1**クレンジング&洗顔からスタートして、**2**フェイシャル&デコルテトリートメント。



40代後半とは思えないほどの即効性! 「アイコラーゲン装着時にすぐに目元にコラーゲンが浸透してゆく感覚があり、フェイスラインまですっきり引き締まりました」とは今回のモデルさん。



スイス生まれの「アイコラーゲン」はシート自体がコラーゲンで作られたスグレモノ。このシートと「ヨーロッパラグジュアリートリートメント」の手法が加わることで、目元の悩みが即効解除。



ELT 3月31日迄「青ぼん」で予約すると

- ★アイコラーゲントリートメント 90分 通常 ¥18,900 → ¥12,800
- ★ヨーロッパラグジュアリートリートメント ベーシック60分 通常 ¥10,500 → ¥5,250

ミックコスメティック函館
●大森町22-2 ☎23-6071 【完全予約制】
予約受付/午前10時~午後7時 不定休

取材協力 問い合わせ

1、有酸素運動
ジョギングやウォーキングに代表されるような身体全体を使う運動で、

2、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

3、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

4、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

5、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

6、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

7、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

8、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

9、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

10、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

脂肪はエネルギー源として蓄えられているので、運動して脂肪をエネルギー源として使うと良い訳です。ここで問題になるのが「脂肪」という運動で脂肪が燃えるか、という事です。この疑問を解くためには、どんな運動で脂肪がエネルギー源として使われるかを理解しなければなりません。私たちが行っている運動は次の2種類に分けられます。

1、有酸素運動
ジョギングやウォーキングに代表されるような身体全体を使う運動で、

2、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

3、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

4、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

5、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

6、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

7、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

8、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

9、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

10、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

「おなかを鍛えよう」というのが、おなかの脂肪が落ちないのにも納得がいかない」という人は、まず有酸素運動からはじめていきましょう。わからないことがあれば、いつでも協力しますので、気軽に立ち寄り下さい。

前文で書いてあることを考えてみると、腹筋運動はどうでしょうか? 30分も余裕を持って腹筋運動が出来る人がいるのでしょうか。腹筋運動は無酸素運動に分類され、脂肪がエネルギー源として使われることはいらないので、つまり、腹筋運動そのもので脂肪が取れるという事はないのです!

「おなかを鍛えよう」というのが、おなかの脂肪が落ちないのにも納得がいかない」という人は、まず有酸素運動からはじめていきましょう。わからないことがあれば、いつでも協力しますので、気軽に立ち寄り下さい。

画期的なシートでコラーゲンを目元に! くすみ、たるみ解消ですぐに3歳若返り

若さの秘訣はやはり「目元」。今回は画期的なコラーゲンシートを使用し、目元にピンポイントでコラーゲンを浸透させる「ヨーロッパラグジュアリートリートメント」に注目!

Gourmet Guide

いい店みつけた

元町茶寮

- 営業時間 午前10時~午後6時
- 定休日 毎週火曜日
- 元町17-8
- ☎27-5127

市内元町の『元町茶寮』がこのたび、付600円)、「ピラフセット」(コーヒー付780円)もあります。コーヒー、一アルオープンしました。石畳の大三坂を登り、函館ハリストス正教会とカトリック元町教会に囲まれたお洒落な一角にあります。これからの季節には緑に囲まれたウッドデッキで、教会の鐘の音や小鳥のさえずりを聞きながらお茶を楽しむのも素敵です。

人気の「野立コーヒー」(620円)は深炒りの豆で落としたコーヒーを茶せんで泡立てたもので、まるやかな苦みが特徴。「おしるこセット」(450円)や「甘酒」450円も寒い季節に好評。軽食メニューは「チャバタサンド(コーヒー付)」(680円)、「フォカッチャトースト」(コーヒー

また、この場所は小説『丹下左膳』を書いた函館出身の長谷川海太郎の住んだ家のあった場所としても有名で、文学ファンには見逃せない名所としても知られています。

Healness & Wealness 169

気になるお腹の脂肪

中川力哉 健康運動指導士

今まで、お腹の脂肪を気にしたことはないという人は多いと思います。メタボリックシンドロームという言葉を耳にするようになり、ウエストサイズをよりいっそう気にするようになった人がたくさんいるのではないのでしょうか。

運動をしている人の会話で、「腹筋運動でおなかの脂肪を落とす」という言葉、皆さんの中にも実際に、服を脱ぎ鏡に映った自分の姿を見たときなどに、「やばい」と思い、がむしゃらに腹筋運動をした経験など、心当たりのある方いませんか? はたして、腹筋運動をしたからといってお腹の脂肪がなくなるのでしょうか...。そもそも脂肪は余分に摂取して食べ、しまったエネルギーが、脂肪組織というカタチで体に蓄えられたものです。それは皮下脂肪として蓄えられたり、内臓に付着したりしています。この脂肪はエネルギー源として蓄えられているので、運動して脂肪をエネルギー源として使うと良い訳です。ここで問題になるのが「脂肪」という運動で脂肪が燃えるか、という事です。この疑問を解くためには、どんな運動で脂肪がエネルギー源として使われるかを理解しなければなりません。私たちが行っている運動は次の2種類に分けられます。

1、有酸素運動
ジョギングやウォーキングに代表されるような身体全体を使う運動で、

2、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

3、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

4、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

5、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

6、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

7、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

8、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

9、有酸素運動
軽く息をはずませながら余裕を持った長時間行うことができる運動。

10、無酸素運動
腕立て伏せなどの筋力や、短距離走など、短時間で大きな力を発揮するような運動で長時間行うことが困難な運動。

バフンス

行政書士の松田です。暫く前に児童公園に行ったときのこと、シート上で遊んでいる親子がいました。

私も子供の頃、シートで遊ぶと、必ずどちらかに傾いてしまう現象に出くわし、小さいながらも悩んでいたものです。バランスをとるためどうしたら真横で止まるものかと着座位置を変えたり、体重が近い子供で座ったりと真剣にシートに向き合っていました。結局均衡を保つたと思ったのも束の間、呼吸ひらいて傾いてしまつたのです。それほど、シートは微妙な遊具だと改めて振り返っていたのです。日常の生活の中で、意外とバランス(均衡)に例えることができる場面は少なくないはずです。食事・睡眠・健康・運動・人間関係・権利義務・等々が思い浮かびます。私自身、道を歩いていてバランスを崩し下りになり数針縫ったという苦い経験があります。その時は肉体的な平衡感覚が崩れたのは言うまでもないですが、それ以上に、気持ち自体のいわゆる内面のバランスが保たれていなかったのです。「均衡を保つ」という定義は人それぞれですが、例外、気が付かぬうちに均衡になつていたりすることが多いのではないのでしょうか。家族間での人間関係や、職場内での人間関係、加えて、様々な集まる所でのトラブルは権利や義務等のバランスが崩れたときに生じることがあります。毎度、同じような表現ですが、人間関係が上手い、こころいときは双方のバランスが見事に均衡を保つている状態といえ、それが相手も思いやる気持ちよりも少しも自分中心になると、あっという間に不均衡を生じてしまいます。どんな時もどんな場面でも、相手も思いやる気持ちで合致したとき、さらには、それを保持してゆくことで、明るく楽しい生活をおくることが出来るかも知れません。

心代書屋 松田 聡の きつと気持ち が 軽くなる ハナシ

行政書士 松田聡事務所
●函館市山の手2-38-18 ☎33-4675
<http://www.koko-matsuda.com>

tutti frutti (トゥッティ フルッティ)

丸井今井入口前にオープンした『tutti frutti』は、いつも食べるパンを「美味しく食べて健やかに」という思いから、パンを作っているお店。定番の食パンはもちろんのこと、きんぴらブレッドや田舎パンなど、懐かしくてヘルシーなパンが多数あります。中でも鶴の子大豆が原料の豆乳とおからが入った豆腐パンはボリュームたっぷり、カロリーは控えめで好評。お雛様やバースデーなどのケーキのオーダーも受付けています。また、た、ホワイトデーにおすすめの手作りクッキーもあります。富岡店の営業時間は午前9時～午後7時(日曜日は午後6時まで)、定休日は毎週水曜日。本町店は毎週水曜日はセールの日(売切次第閉店)。営業時間は午前9時～午後7時。不定休。



●富岡3-30-16 ☎62-3222 ●本町32-9 ☎31-3773



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 3月14日(金)

子連れでもOK!
ママ達の真昼の宴

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

いつも何かにせかされるように編集室にドタバタと入ってくる姿からは想像できぬほど、編集後記は自然の情景や家族をモチーフにした優しくてぬくもりの伝わる文面。心温まる言葉を幾つも持っている点があなたのいい所だと思います。新たな生き方、頑張つて!! (たーた) 記者。(慎)

家のお風呂は嫌いだからと毎日仕事帰りに温泉に行くというKさん。そういえば男性だけだとお肌がツヤツヤしている。家のお風呂は掃除が大変だからと近くの温泉をいつも利用している夫婦もいる。私もお風呂の道具を車に常備して、温泉巡りでもしようかな。(345)

東京の不動産屋4軒で20の物件を見て歩いた。セキュリティ、価格、街の雰囲気、通勤の利便性とどれをとってもはずせない項目を満たすものは難しい。担当者がまたそれぞれ個性的でこの顛末を本にしようかと思つたくらい。とにかく当分見取り図は見たくない私です。(チョコ)

人間ドックで3つも精密検査を申し渡された。その1つが目の「網脈絡膜萎縮」という舌をかみそつな病名。ネットのブログをあれこれ検索すると、目を酷使すると症状が出易い、という文章があってその後「ブログを読むのもほどほどに」とあった。(画)

温泉は心が癒され、体の毒素も抜けたようで心身共にフレッシュできる。でも、忘れ物をするとそんな気分も半減するから要注意。1番の失敗は海から上がった姿のまま温泉へ行き、着替えを忘れたこと。荷物はちゃんと確認してから、温泉に行かなくちゃね。(BP)

春の兆しを少しずつ感じる季節ですね。私、今号をもって編集室を卒業することとなりました。この仕事でなければできない貴重な体験をたくさんさせていただき、編集室をはじめ、お世話になった全ての皆様に感謝申し上げます。(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

最近はおの私の方が...
青ぼ：ですが、まず妻がザッと目を通し、私にいろんな情報を伝えます。「...の店、知ってる?」...の答え、知ってる。...のうしろに、最近はおの私の方が真っ先に見るようになり、逆に「...行つたことある?」と聞く夫婦になりました。ハハハ。
(55歳男)
*ご夫婦で活用いただき、ありがとうございます。

青ぼの目が楽しみ
毎回、沢山の情報をありがたうございます。ポストに「青いぼすと」が入っていると、あく来た来たといつても見守ってくれている感じがします。
(白吉町3丁目、R.E.)
*きつと見守ってくれていると思ひます。

熊本泉水保市の水保病患
函館YWCAで無農薬甘夏みかんを販売中
「函館YWCA」では、松柏堂フレイグイド、シネマインリス、しらかは薬局、

冬といえはやっぱり温泉ですね。道南はたくさん温泉施設に恵まれています。週末に家族連れやお友達同士で利用したり、また、歓迎迎会のシーズンということで各種の宴会に利用したりと、温泉がプラスアルファをどんどん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募集しています。
*じっくり読んでいただいております。

去年の年の瀬に祖母が病気で亡くなりました。結婚をして函館にお嫁に来た後も月に1度は祖母に会いに行き、一緒に買い物したり食事に出かけた産予定です。ばあちゃんもいつも見守ってくれている感じがします。
(七重浜4丁目、M.M.)
*嬉しいです。これからも頑張つて書きます。

英樹さんの無農薬甘夏みかんの販売を行っています。1箱10キロ入で3150円。旧函館市内に限り宅配可能で送料は500円。詳細は函館YWCA ☎515262まで。
道教大函館校の「平成19年度美術作品展」が、3月5日から芸術ホールで開かれます。時間は午前10時～午後7時(ただし初日は午後1時から)。絵画、彫塑、デザイン、陶芸、美術理論などの研究を行っている同大美術教育講座の学部生、大学院生、研究生の研究作品を展示するもの。8日午後1時から美術史口頭発表会、9日①午前11時～②午後1時～は小学生対象の美術観賞会が開かれます。詳細は同大美術教育講座・小川研究室 ☎444301(直通)まで。

プレゼント

今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した『元町茶寮』より、野立コーヒーパー利用券を5名様にプレゼント。ハガキに郵便番号住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対する感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どんく内、株式会社青いぼすとHD「元町茶寮プレゼント」係まで。締切は3月10日。



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、スボットをあて、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。

モニター募集中！ 貴方の悩みを解決しませんか？

ナチュラルサロン花南

北斗市中野通りの「ウイス」が「ナチュラルサロン花南」(はなな)と店名を改めモニターも生まれ変わりました。

例えば、「耳ツボダイエット」の場合でも、1人ひとりの体質や年齢などに合わせて「モンテセラピー」「インドマッサージ」「東洋エステ」「西洋エステ」を取り入れ、より高い効果を得るといふもの。利用者からは体質などによって異なりますので、電話でお問い合わせ下さい。モニターは写真を公開できる人に限ります。また、料金カウンセリングも行っております。

「早い段階で悩みを解決」

「モニター募集」の場でも、1人ひとりの体質や年齢などに合わせて「モンテセラピー」「インドマッサージ」「東洋エステ」「西洋エステ」を取り入れ、より高い効果を得るといふもの。利用者からは体質などによって異なりますので、電話でお問い合わせ下さい。モニターは写真を公開できる人に限ります。また、料金カウンセリングも行っております。

「モニター募集」の場でも、1人ひとりの体質や年齢などに合わせて「モンテセラピー」「インドマッサージ」「東洋エステ」「西洋エステ」を取り入れ、より高い効果を得るといふもの。利用者からは体質などによって異なりますので、電話でお問い合わせ下さい。モニターは写真を公開できる人に限ります。また、料金カウンセリングも行っております。

12回目施術後
「モニター募集」の場でも、1人ひとりの体質や年齢などに合わせて「モンテセラピー」「インドマッサージ」「東洋エステ」「西洋エステ」を取り入れ、より高い効果を得るといふもの。利用者からは体質などによって異なりますので、電話でお問い合わせ下さい。モニターは写真を公開できる人に限ります。また、料金カウンセリングも行っております。



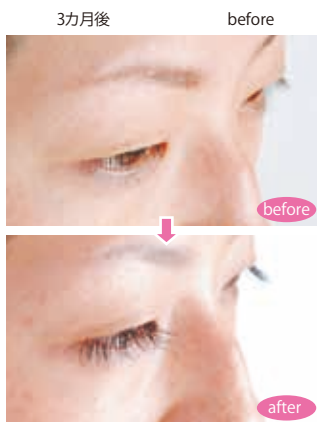
代表・石川明美さん

フリータイム制のスクール開講！ スローテーパー・ラテ

フェイスからボディまでトータルエステの店として人気の市内中道2丁目「スローテーパー・ラテ」は、マツゲエクスプレスのスクールとしても評判。利用者からは「そのほかの技術も学びたい」との要望が多く、様々なコースのスクールを開講することとなりました。

コースは、マツゲエクスプレスの1日講習(8時間)が料金21000円。マツゲエクスプレスの2日講習(13時間)は料金42000円。「ボディエクスプレス」(シェイプ・リンパドレナージュ)各52000円と「フェイシャルスクール」(ベシック・リンパドレナージュ)各52000円は、各10日講習(1日2時間)のコースもフリータイム制で無理なく学べる上、独立・開業の相談など終了後のフォローも万全。また、短時間でしっかりとした技術が身に付くだけでなく、

このような技術が貴方のものに!



3ヵ月後

before

before

after

〒5688668
中道2129

電話受付時間は午前10時〜午後8時。無休。駐車場有。