

青いほすと

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

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

1人分の予算 大人1050円ほか

フィットネスホテル330函館



パルメジャーノ

大人も子供も思う存分味わうなら、『フィットネスホテル330函館』10階「スカイランチバイキング」(大人1050円・4歳～小学6年生525円・3歳以下無料・コーヒー&紅茶付)がおすすめ。和洋中16品の日替わりメニューや、「パフェコーナー」、「炭火焼きコーナー」も人気。いまなら期間限定で炭火焼きに替わり「スモークサーモンフィットチーネクリームソース和え」(3月17～23日)と「アサリのスパゲテ

イトマトソース」(3月24～30日)をそれぞれ実演。もちろん、どちらも仕上げは「パルメジャーノ」(=写真)と、女性にはたまらないメニュー。個室(和室)は26人まで(要予約)。和食料理の会食可。

営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時、時間内の時間制限無)。

●若松町6-3 ☎23-0330



個室完備
子連れOK

ママたちの 真昼の宴。

1人分の予算 3575円～

湯の川プリンスホテル松風苑



ゆったりとした静寂の時間が流れる『湯の川プリンスホテル松風苑』は、女性の集まりにおすすめ。

旬の素材と美しい盛りつけで本格的な和食を堪能できる「松花堂弁当」は1人3575円～。ベーシックな料理からバラエティーに富んだ料理、豪華な海鮮料理など、こだわった素材と繊細な技が織りなす数々の料理が並ぶ「会席膳」は1人5250円～。もちろん、どちらの料理も

落ち着

いた和の空間でくつろぎながら味わうことができます。お昼の利用時間は正午～(応相談)で、利用人数は10人～(要予約)。昔ながらの温泉旅館にある居心地の良さに包まれ、至福の時を過ごしてみても…。

なお、料金等は相談に応じており、温泉の利用については予約時にご確認下さい。

●湯川1-7-17 ☎59-0011



1人分の予算 1575円～

ラ・ステラ



Bランチ 1575円

本格イタリア料理を囲んで、イタリア人みたいに陽気な真昼の宴を…というグループにおすすめなのが、市内本通1丁目にある『ラ・ステラ』。本場・イタリアに幾度となく足を運んで研究を続ける小坂俊彦オーナーシェフの味を、心地よい陽のあたる個室でゆっくり味わえるのが何とも嬉しい限り。月～金曜日は前菜+選べるパスタ+デザート+パン+コーヒーの「Bランチ」(1575円)以上、土・日曜日、

祝日なら2200円コース以上のオーダーで個室利用可能で、利用人数は4～18人。要事前予約。各種ワインやノンアルコールビールなどもそろっているの、女性の集まりにうってつけの1軒。営業時間は午前11時30分～午後10時(LO/午後9時30分)で、午後3時～午後5時は準備中。毎週月曜日定休。駐車場有。

●本通1-4-1 ☎31-2372



春は出会いと別れ、そしてお祝い事の多い季節です。普段はなかなか、パパのようにネオン街に集合することができないママさん達も、たまにはお友達同士で集まりたいものです。今回は子育て中のママさん達にもおすすめの、昼間から気軽に集まることのできる宴会スポットの特集。個室完備だからお子様連れでもきっと安心。歓送迎会やお祝い事…まあ、特に理由はなくても、たまにはパッツンちゃんパーティ！

1人分の予算 2500円～

函館海鮮料理 海光房



道南最大級の巨大水槽の中にいる魚介類を、獲りたて・作りたてで提供している店が、市内若松町・朝市内にある『函館海鮮料理 海光房』。お昼の宴会プランは女性に人気のメニューが充実しており、内容は、カニグラタン、アワビとカニのパイ皮スープ、ツブ貝のガーリックバター焼き、デザートなど全6品(季節によって多少異なる場合があります)で、料金は1人2500円(要予約)。個室は

掘りご

たつの和室と洋室があり、25人(和室)まで可。利用は4人から。小宴会の送迎を行っている点も魅力(要予約)。飲み放題は1500円～(2時間)。お昼の営業時間は午前8時～午後3時(12～3月は午前10時～営業)。2、3月は毎週火曜日定休。4～11月毎月第2火曜日定休。契約駐車場1時間無料。

●若松町11-8 ☎26-8878



1人分の予算 1000円～

はこだて亭

市内広野町の『はこだて亭』では少人数用の個室から大広間まで、色々なお部屋がそろっているのが魅力。津軽海峡を見渡せる眺めの良さが人気で、個室10室、座敷7室と家族のお祝いごとや大きな宴会にも対応しています。お店の中ほどにある水槽に



はカニ、カレイ、ホッケ、イカ、ホタテなどが泳ぎ、まるでミニ水族館のようで子供から大人まで人気です。お子さんにはカニのお面のプレゼントも好評です。ランチは1000円から予算に応じて調整していますが、写真(上)は「花ごよみ膳」(1480円)で日替り前菜五種、かにグラタン、えびマヨネーズ、寿司3種、スープの5品。ほかに、和食を中心に単品メニューがそろっているの、お好きなものをどうぞ。



営業時間は午前11時30分～午後11時(LO/午後10時)。広い駐車場有。

●広野町1-1 ☎55-3330

1人分の予算 1000円～

レストラン ウイニング

市内末広町の北島三郎記念館7階にある『レストラン ウイニング』。函館湾が一面に広がるレストランの奥には函館山を一望できる個室も完備しており、最大12名まで利用可能。

子供達と一緒にでも周りを気にすることなく、ゆっくりと食事が楽しめます。



メニューは、金～火曜日が「プレートランチ」、水・木曜日は「和定食」があり、各1050円。ほかに、「パスタランチ」(1000円～)や「和食セット」(1500円～)、「コース料理」(3000円～、要予約)と多彩。

友人との気軽なひと時に、また、家族での団らんの場としても最適。営業時間はランチが午前11時30分～午後2時(LO/5月から午後2時30分)、ディナーは午後5時～午後9時(LO/5月から午後9時30分)。



●末広町22-11 ☎26-3111

1人分の予算 2000円～

ウェルハートピア函館

温泉に入って、美味しいランチに舌鼓、その後は個室で仲間とゆっくりおしゃべり…そんな贅沢なひと時を気軽に楽しめるのが、市内谷地頭町にある『ウェルハートピア函館』の日帰り湯遊プラン。客室付のプランは1人2000円からあり、人気は「松



レディースコース 3000円

花堂コース」(1人2500円)と「レディースコース」(1人3000円)。利用時間は午前10時～午後4時。「体の芯まで温まる」と評判の市営谷地頭温泉と同じナトリウム塩化物質の温泉に入り、館内の食堂で食事。その後は8～12畳の和室を利用することができ、館内の自動販売機でビールやジュースを買ってのんびりと宴を楽しむ人も多いのだとか。利用は2人以上で、大人数用に大広間の貸切も可。全て要予約。日帰り入浴は大人500円、小中学生350円。入浴+昼食で1人1200円のプランも有。



●谷地頭町8-27 ☎22-3398

1人分の予算 1000円～

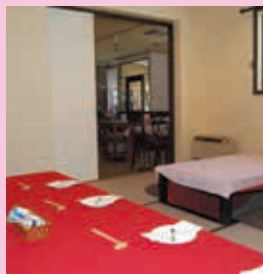
プティ・コシヨ

地元の魚貝や厳選された肉、フランス産の野菜やきのこなどこだわりの食材で作る本格派フランス料理の店『プティ・コシヨ』で、気軽にランチ宴会を楽しみませんか?

少人数の宴会や子供連れ向けにおすすめは、扉を開めると独立した



部屋になる掘りこたつ式の小上り(要予約)。気兼ねなく食事を楽しめます。ランチコースは1050円からあり、写真(上)は3150円のコースで、スモークしたチキンのテリーヌ、さくらますと春野菜のサラダ、仙台牛の煮込み野菜添え、パン、コーヒーor紅茶、ワゴンサービスの12種類のデザートから好きなものを好きなだけ選べるという内容。メニューは季節や仕入れによって変わります。営業時間は午前11時30分～午後2時(LO)、午後5時30分～午後9時30分(LO)。毎週月曜日定休。駐車場有。



●梁川町12-13 ☎56-5600

1人分の予算 1000円～

魚まさ美原店

2～20人が利用できる個室がある市内美原1丁目の『魚まさ美原店』は、お子さん連れで安心して集まれる店。

火・水曜日のランチメニューは週替わりの「魚まさ定食」「和風ステーキ定食」「デミソース・カツレツ」など5種類(各1000円、ご飯のおかわり自由)と、「握りスペシャル」(1500円)があり、子供達が食べやすい料理もそろっています。さらにコーヒーやソフトドリンクが代り自由のドリンクバーまであります。別メニューでデザートやお酒を加えることもできます(料金はプラス)。



料理の追加や利用時間の延長などは事前に相談して下さい。大人数利用なら事前予約がおすすめ。営業時間は午前11時30分～午後1時30分(LO)、午後5時～深夜0時。年中無休。大型駐車場完備。

●美原1-20-11 牛角さん2階 ☎40-4600



1人分の予算 525円～

焼肉レストラン 一心亭

市内広野町の『一心亭』では、8人から40人まで利用できる個室があり、お子さん連れの集まりにはぴったりのお店です。

メニューは、ランチタイムには月～金曜日(日曜・祝日除く)の「ワンコインランチ」(525円)、毎日行っている「ランチ



(693円)があり、個室使用(前日まで要予約)ができます。さらにランチでは、通常315円のドリンクバーが157円で利用できます。

また、春限定でカルビ、グリーンサラダ、天ぷら、デザートなどがセットになった「彩セット」(写真上、1380円)もおすすめ。そのほか、2時間食べ飲み放題1人4000円のコースやフリープラン2500円～とリーズナブルからゴージャスまでプランがそろっています。10人以上利用で無料バス送迎有。営業時間は午前11時～午後10時(ランチは午後3時まで)。大型駐車場有。

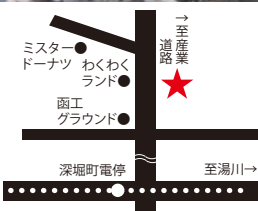
●広野町5-2 ☎32-8929



保険の見直しはどうしていますか？

Hosta (ホスタ) 函館

市内川原町に昨夏オ
ーブンした「Hosta」ホ
スタ函館では、ファイナ
ンシャルプランナー(生
命保険販売有資格者)の
高梨しのぶさんが家族の
将来の夢と希望を叶え
るためにライフプランの
相談にのっています。2月
6日に行われたセミナー
「合理的な保険のかけ方
では、CFPと1級ファイ
ナンシャルプランニング
技能士の高梨さんが講師
を努め、必要な保障の全
体像と合理的な保険の
選択をするためのポイン
トをアドバイスしました。



募集代理店
MSタカナシ保険サービス株式会社
事務委託会社
三井住友海上火災保険(株)
北海道南支店函館東支店
●梁川町5-8 ☎51-3279
引受保険会社
三井住友海上きらめき生命保険(株)
登2007-A-635 (2008.2.18)

my way
全力投球

商売の基本は「お客様のことを考える」
受け継がれる「とみおばさん」の味
有限会社キングベーク
代表取締役会長 石館 とみさん



1月下旬、市内亀田本町にある「グーベーカー」が誕生したのがその
ぱい洋菓子の老舗『キングベーク』はじまり。「これからの時代は米に
のカフェペースと石館とみ会長を 代わつて」が人々の食を支えてゆ
取材した。体中がこぼれるほど寒 くとこの思いで石館さんの父親が
い白だたのに溜まりに溜まる 開業した。石館さんがその店を引
な温かさを感じたのは、大きな窓 き継いだのは戦後まもなくの昭和
から差し込む淡い日差しにせいで 22年。函館駅前のわずか6坪の店
けではない。僕の倍以上の人生を しては、一日1000人以上が来店
生きてくれた女性の品格という して来たという。

「商の基本は常にお客様のこと
を考えると」とのこと。当たり前
昭和4年、市内松風町に「キン
なにもありません」
これからは、
毎日食べる人口が
多くなるから」と
定休日は設けず、
毎日午前8時から
午後10時まで年中
無休の営業体制を
はじめた。やがて、
市民の食生活の変
化に対応すべく洋
菓子の製造販売も
行うことを決意。
その際にキングベ

「カーリーの名称をキングベークと改
称した。
「ベーカー」はパン屋という意味で
すがベークにはパンや洋菓子を作
るという意味があります。名前を
変える時は知り合いの英文学者に
相談しましたが、いい名前だと言
われましたよ。」

以来、一時は市内に23店舗を有
するほどのキングベークの時代がは
じまり、その味とともにとみおば
さんのキャラクターが市民の間で
親しまれるようになった。
「損得より善悪の道を路に、社員
と共に学び育てられながら商いに
励んで参りました」



JR五稜郭駅横にある「カフェあおき」のランチは、
パスタ、洋食、和食、中華とメニューが幅広く目移り
しそうなくらいですが、オススメは新メニューのパス
タランチ3種。「フレッシュマトとホタテエビ入りパ
スタ」「しめじとベーコンのパスタ」「サーモンとほう
れん草のクリームパスタ」の3種で各980円。メイン
のパスタにサラダ、スープ、デザートと食前と食後に
それぞれドリンクが付くというスペシャルサービス
がうれしい。「カツサンドセット」などがある「サンドイ
ッチセット」(980円)も種類豊富。

LUNCH BOX

フレッシュマトとホタテエビ入りパスタ 980円

Data
■営業時間/午前11時～午前2時
(ランチは午前11時～午後3時まで)
■年中無休
■駐車場/30台



幅広いランチメニュー
カフェあおき
●亀田本町65-27
☎42-4242

スピリチュアルコラム 地上の天国を目指して… 著/南木 江里子

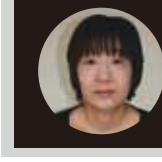
「愛を探るのは私たちの仕事ではなく、愛がやってくるのを
妨げなく、私たちが築いた壁を探ることが、私たちの仕事である」
(奇跡のコースの言葉 大内 博 訳)

特に、男女関係の時など、とく私たちが相手は本当に
に愛されているのだろうか。相手は私のどこを愛して
いるのだろうか。または、私の愛すべき人は誰なのだろ
うか。と愛を探そうということがあります。しかし、エ
ゴ(怖れ)に基づいたその行為は、例え相手も愛している
よ」と何度言葉を重ねても、エゴ(怖れ)を満足させるこ
とはないのです。

「コースでは、外側に愛を探しに行くのは、私たちの仕事
ではないと言います。自分が愛されていないという怖れ
は、どこから来るのか。私たちがいつも当然に、本当
は、物から愛されている。生きてきた経験の中で、愛
されていない」と間違った観念を、心に刻みつけてしまっ
た、赤ん坊を見て、かわいさ々と自然に笑みがこぼれる
のです。

「お母さんのお腹から産まれて、「オキヤ」と泣いて
知らず生命をいただいた時は、誰しもが無垢で、エゴなど
に染まず、愛されたいがために、誰しもを当然と知って、
疑うことなどないのです。だからこそ、まわりの人もま
た、赤ん坊を見て、かわいさ々と自然に笑みがこぼれる
のです。」

「愛を探しみつけた時、私たちは再び愛へと還ること
ができるのです。」



天使の耳屋 スピリチュアルカウンセラー 南木 江里子さん
Profile
1963年2月生まれ。数多くのスピリチュアルな本の翻訳をしている玉川大学文学部教授大
内博氏訳の「ゆるすということ」の本を数年前に読み、同氏が主宰する「安らぎのワーク
ショップ」に参加。そこで「奇跡のコース」の言葉を学ぶ。現在、ヒーリングサロン「天使の耳屋」
にて、スピリチュアルカウンセラーを行っている。
天使の耳屋 ●函館市榎本町31-9 ☎090-8271-1103

青ほの心

優しい心の連鎖へ
作家の瀬戸内寂聴さんと医
師の鎌田實さんの対談をテレ
ビで観ました。

寂聴さんは仏教の教えを説
く中で戦争反対の意志を伝え
ています。「がんばらない」等の著書で
知られる鎌田さんは、劣化ウラン弾のせ
いで白血病になったイラクの子ども達に
医療援助を続けています。

2人が異口同音に言っていたのは、「憎
しみの連鎖ではなく、優しさの連鎖を」
ということでした。

未だに世界の国々では戦いが続き、や
られたらやりかえすという論法がまかり
通っています。でもそれではいつまでた
っても戦いはなくなりません。空爆で多
くの人々が傷つき、その報復として自爆テ
ロが多発する。するとまたその報復に空
爆が繰り返されるという悪循環が続き、
不毛の殺戮の繰り返しが人々は疲弊し
きていきます。

鎌田さんは言います。「人の心にはケ
モノが住んでいる。でもそれを知っている
からこそ、それをなだめなくてはならな
い」。自分の利益のためには他人をおと
しめたり命を奪ったりすることも厭わな
いケモノの心を持ち越えることが大切だ
ということでしょう。戦争の犠牲者であ
るイラクの子ども達を助ける活動も、自
分の中の自己中心的な心をなだめ、弱い
立場の人達の側に寄り添おうという意
志の現れなのだと思います。

寂聴さんはその著書で「人は1人で
は生きられないから他者の心や立場を
思いやり互いに譲り合う、そこから和が
生まれる」といっています。その寂聴さん
が、9・11の同時テロで息子を亡くした
父親が「復讐したい」と聞かれ、「それ
だけはいけません」と毅然として言っ
たという話を紹介していました。自分と同
じ悲しみを負わせることに耐えられない
から…ということです。寂聴さんはそれを
聞いてびっくりし、その次にとても感動
したと言います。憎しみを乗り越えるに
は、きつと様々な心の葛藤があったこと
でしょう。

憎しみを越えて優しさへ。それは言う
ほど簡単なことではないかもしれませんが、
しかし、少しずつでもそのためにできる
ことは何かを考えてみたい、2人の話を
聞いてそんなふうに思いました。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

今月の元気印



川村健介ちゃん
平成18年6月2日生

これまで、昨年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(マッキー)さんに届いたたくさんのお便りを紹介してきましたが、今回は『人見保育園』の保育士・臨床発達心理士の佐々木淑子先生にお話を伺ってきました。(マッキー)さんのほかに夜泣きで困っている人は、参考にしてみてくださいはいかがですか。

夜泣き

そもそも、夜泣きという言葉を使うのは日本だけです。もちろん、世界中の赤ちゃんにあることなのですが、人間の成長上に当然あること、発達上問題のないこととして捉えられているようです。

なぜ夜泣きをするの？

赤ちゃんの生体リズムから、地球上のリズムへ調整しようとしているために起こっています。ですから、家族もその助けをしてあげることが大切です。

夜泣きをしたら…

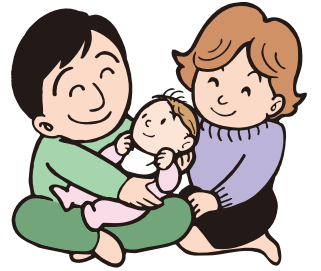
まずは、冷静に。辛いのは、赤ちゃんも同じです。

1日のリズムを修正するための手助けとは？

- 1.朝は明るい光の中で目覚めさせましょう。
- 2.昼間は遊んだり散歩をしたりなど、体を使って過ごさせましょう。
- 3.夜は暗いところで眠らせましょう。大変な時もあると思いますが朝・昼・晩のメリハリをつけるため、根気よく続けてみてください。

家族の協力

大変な時は決して1人で抱えこまずに家族や身内などに話し、協力してもらえればおもしろいでしょう。そうすることで、赤ちゃんが大きくなった時に夜泣きも家族の思い出のひとつになり、絆も深まるでしょう。



子育て何でも電話相談

今回は一般的な話をしましたが、状況などは1人ずつ違うと思います。詳しく知りたい方やその他の悩みがある方は、お気軽にご相談下さい。

日時/毎週水曜日、午後2時～午後4時
なお「発達相談」(面談・要予約)も行っています。

●人見町9-3
電話相談・発達相談予約は☎52-5707

子育てについての悩みや体験談、アドバイスなどなど、たくさんのお便りをお待ちしております。
(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

春お惣菜のレパトリーを増やしましょう

北ガスクッキングスクール



増やしましょう！
お惣菜のレパトリー

もうすぐ新年度。この春こそ、お惣菜のレパトリーをバッチリ増やしませんか！
北ガスクッキングスクールの4月のテーマは「お惣菜、アラカルト」。しっとりおから牛肉のしぐれ煮など、覚えたらきつとフチ自慢できそうなレパトリーに挑戦します。また、残ったおからで「コロッケを作れたりするなど、アレンジ次第でエコなキッチンライフも実現できそう。

日時は、4月23日午後6時30分～午後9時30分と4月24日午前10時～午後1時(昼・夜とも同じメニューです。受講料は1500円(材料費、消費税込)。
定員は15人で、申込締切は3月18日。講師は和田徳

子先生。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペース。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。
●申し込みは電話で受け付け、定員を越えた場合は抽選。締切後、詳細のご案内を送付します。
●万代町8-1
☎426505
受付は月～金曜日の午前

少人数制個別指導の学習塾

「少人数制での個別指導で生徒さんの志望校進学と成績向上に邁進する学習塾」をモットーとする市内本通1丁目の『本通アカデミー』では新年度の生徒さんを募集します。

この教室の特徴としては、生徒さん4人に対して講師が1人ずつの割合で対応する個別指導を実践していることと、国際理解教育と資格取得の重要性を認識しており、英語検定各級の受験指導を中学生の生徒さん全員に行っています。

講師達は「ホスピタリティ満載の教育実践」という教室のビジョンを追究しながら、生徒さんと志望校に合格した「成績が上がった」「英検に受かった」という笑顔を共有したいと願っています。

中学生は、週3回
☎83-5334
http://h-academy.jp



髪の毛の悩みに田口式温熱発毛療法

髪の毛の悩みがある人は全国で85%以上にものほるともいわれるストレス社会の現状は「田口式温熱発毛療法」で「薄くなって地肌が見えている」「すけてきている」「毎日洗ってもべっつく」抜毛、薄毛、円型脱毛症、パーマカラーのダメージなど…。

このような症状を、「ヘアークリークTAGUCHI」で「田口式温熱発毛療法」で頭皮を改善し発毛させます。薬や化粧品を使わない独自の「すけてくる」抜毛、薄毛、円型脱毛症、パーマカラーのダメージなど…。

4代に渡って受け継がれてきた療法をぜひ体感して下さい。3月25日までの期間、初回のみお試し1回4000円で行っています(要予約)。

●宝来町31-10
☎229482



●サンリフ
●ラ・バスト
●魚長

新年度のスタートは目元で差をつけよう！

ビューティートリートメントサロンローズ

子供の入学式や自分自身の入学式、入社式など新たな1歩を踏み出す季節です。市内戸倉町の『ビューティートリートメントサロンローズ』では「素敵な出逢い」を迎えて欲しいと、人気のパービーカー、マツゲカールと「マツゲエクステンション」をお得に提供します。

手軽に目元の印象を変えることができるマツゲカールですが「ローソンのパービーカー」なら「こんなにキレイに上がったのは初めて！」と違いを実感できます。もっとしかり上げた人はもちろん、好みに合わせて調整もできますので、1度体験してみれば…。

料金は通常21000円の



メ。ただマツゲを長くするだけでは違和感があるたり似合わなかったりすることもあります。このサロンでは毛の長さや種類が豊富にそろっているため、目の大きさや形に合わせて最も綺麗に見えるものを選んでもらえます。また、長持ちする点も好評。料金は付放題通常6300円、10500円のところ、初回5250円(1本105円、420円)。

まずは1度、お試下さい。営業時間は午前10時～午後8時(受付は午後6時30分まで)。駐車場有。

●戸倉町5-12
☎0120-916722

●サンリフ
●ラ・バスト
●魚長

新しい改正DV法(2)

監修／北都法律事務所
弁護士 山本 啓二
☎51-0575

問 今年の1月から施行されている新しいDV防止法について教えて下さい。

答 改正DV防止法については前々回のこのコーナーでも少しお話をしました。裁判所に接近禁止命令を出してもらって暴力的配偶者が6ヶ月間身近に近づくことを禁止してもらって保護命令制度の要件がかなり緩和され、前よりもこの制度を利用できる人の幅が広がったということをお話しました。

今回は、利用できる人が広がったということだけでなく、利用上の効果もより強力なものになったということをお話します。

改正前の法律では、要するに「身近つきまとい」「付近はかい」が禁止されるだけで、それ以外の方法をつかったプレッシャー行為に法の網がかかっていませんでした。ですから、旧法では、例えば、「話があるから出てこい」という電話をかけて面会を要求することや、「昨日、〇〇ショッピングプラザでの買い物、楽しかったかい」というメールを送りつけて監視していることを印象付けるような行為や、深夜滞の電話や、嫌がらせメールなどは裁判所の命令でも予め禁止することはできなかったのですが、今回の改正法ではこれらの行為も禁止することができます。耐え難いプレッシャーを受けるという点では「つきまとい」や「はかい」と同じくらいひどい行為がありますから、改正法でもそういう行為も禁止できるように改良がなされたのです。本人ではなく親族の家に押しかけるような行為も、旧法では禁止できなかったのですが、改正法では禁止できるようになりました。新しいDV防止法では、このような巧妙な間接的プレッシャー行為も禁止の対象になったのです。

ZAKKA

花炭をインテリアに…

松ぼっくりや胡桃、栗、葉、竹などを形のままに炭にした「花炭」をお部屋のインテリアにいかが?

自然素材をそのまま窯でゆっくり焼いて炭化させたもの。その由来は古く、500年の歴史があり、当時の趣味人に珍重されたといわれています。

木の枝や竹など50cm以上の大きな物を組み合わせたものもあり、オブジェやショップデコレーションとしても使われています。掲載写真は箱入りで2400円。

炭の持つマイナスイオンは人の体や心に心地よく働きかけ、癒し効果もあります。七飯の飾り炭「七重野うふふ」の「花炭」でお部屋に自然を感じましょう。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

問／七重野うふふ ●七飯町鳴川169-5 ☎65-5451



nice taste

nice shop

nice job

新しいことをはじめめる季節です。子どもから大人まで様々なクラスがそろっている市内松陰町の『函館Y.W.C.A』の各種教室をのぞいてみましょう。

大人のための「パレエdeエクササイズ」はバレエの基礎やフロアストレッチを中心に余分な負担をかけることなく柔軟な体づくりと美しいウオーキングを身につけます。ほかに、ゆったりとした呼吸で心と身体のバランスを調える「ストレッチヨガ」や古典文学「大鏡」初心者のための「リレージャン」、自然の草花をやさしく描く「植物画」、手芸カフエ、好きな曲にチャレンジする「シリアリアン」など、大人のためのクラスも充実

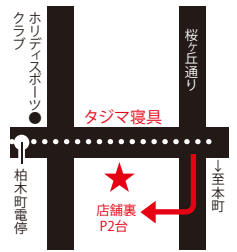


春です、何を始めますか?

函館Y.W.C.A 各種教室



新しいことをはじめめる季節です。子どもから大人まで様々なクラスがそろっている市内松陰町の『函館Y.W.C.A』の各種教室をのぞいてみましょう。



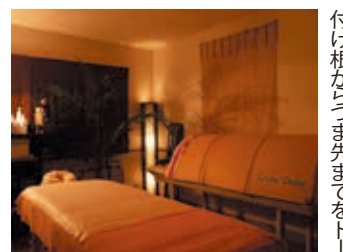
たという声も多し人気商品「タクロン布団セット」も特別価格で提供しています。実際に店頭で触れて柔らかな感触を実感してみてください。親身になって相談ののつてくれるので、まずはお電話下さい。

新生活のご準備はOK? ひとり暮らし応援隊! タジマ寝具柏木店

ひとり暮らしの準備はOK? たという声も多し人気商品「タクロン布団セット」も特別価格で提供しています。実際に店頭で触れて柔らかな感触を実感してみてください。親身になって相談ののつてくれるので、まずはお電話下さい。

大腸がんのお話

協立消化器循環器病院



最近よく耳にする大腸がんについて市内美原3丁目の『協立消化器循環器病院』で表現する楽しさを見つけてみましょう。詳しくはお問い合わせ下さい。

腸が細いため、早期の大腸がんはほとんどが無症状です。このため、検診をお勧めします。大腸がんの検診とは? 検便で人の血液の反応をチエックします。胃からの微量の血液は変性により陽性に出血するため、便潜血反応陽性の場合は腸が肛門からの出血が疑われます。ただし、大腸がんでもすべて陽性に出るとは限りませんので、上記のような症状がある場合は、検診の結果が陰性でも精密検査を受けるべきです。

冬のをれをとりましよう

そろそろ春、ブーツを隠れていた足を出す季節です。そんな時気になる、むくみやかかとのひび割れ。そこで「メリッサ」のお得なオアシスなメリッサを紹介いたします。

アロマトリートメントエステ「スベシャルリフトケア」がいまなら5000円! 足の付け根からつま先までをトリートメントする事で、トリートメントすることにより脂肪を分解、むくみを取り除き、老廃物も除去。太ももやふくらはぎのサイズダウンが期待できます。プラス1000円で角質除去のオプション有。全身コースでは、最近話題のエステ「ロミロミ」+「トリートメント」+通常15000円を9000円で提供!

トリートメントに含まれるカニエインは、脂肪細胞を分解する酵素を活性化する働きがあるため、美肌、デトックス、リフト効果があります。ハワイアンエステのロミロミと30分のゲルマニウムまでついたこのコース、見逃せません!

ご予約制。大川町7-5 アベニュー大川101 ☎40-61111 http://aroma-bach-melissa.com/

大腸がんの危険・防御因子

動物性脂肪が危険因子、食物繊維が防御因子と言われています。

大腸がんの危険・防御因子

動物性脂肪が危険因子、食物繊維が防御因子と言われています。

大腸がんの危険・防御因子

動物性脂肪が危険因子、食物繊維が防御因子と言われています。



市内鍛冶一丁目の『ポール沢田アチカ』の頭髮エステ「ヘッドスハ」で究極のリラクゼーション体験しませんか。完全個室のゆったりと贅沢な空間でリフレッシュ効果抜群！ トリートメントとリラクゼーションを同時に行うヘッドスハは、頭皮の緊張をほぐし、体全体をリラックスさせます。

頭皮はストレスによって固くなります。その人の髪に合ったケラタスターゼのトリートメント剤を使い、手のぬくもりで頭皮になじませながらゆくり成分を浸透させます。人の手のやさしさが頭皮のコリをほぐし心地よさが体全体に広がります。

毛穴につまった汚れを取り除くことで、抜け毛を予防してツヤとコシのある健康やかな毛髪を育てます。また顔とつながっている頭皮をマッサージすることで血行が促進し、フェイスラインがリフトアップしてたるみ改善にも効果的。

極上のヘッドスハは、「レギュラーコース」20分3000円と「育毛スカルプマッサージ、脱毛防止、毛髪育毛+スカルプマッサージ」25分4000円の2種類です。

営業時間は午前9時30分～午後6時30分（祝日は午後5時30分まで）。毎週火曜日定休。

●鍛冶1-12-2
フリーダイヤル
08008003630

話題の種

今月のお題

ヘッドスハでリラクゼーション

ポール沢田アチカ

街の噂のワラ話からオタク店舗情報 最新情報ちよとマテック などまで仲間同士や家庭で話題になりそう情報をチェック。

Gourmet Guide

いい店みつけた

三條屋

■営業時間
午前11時～午後7時
■定休日/日曜日
■駐車場/有
■禁煙席/無
●北斗市市渡799
☎77-8145



担当記者のピンチヒッターで久々の『いい店みつけた』の執筆。旨い店は他人に教えたくないのが心情だが、仕事だから本当に旨い店を紹介しなければならない。

映画『ときめきに死す』の舞台にもなった渡島大野駅。その並びにひっそりと建つ『三條屋』は、創業からおよそ50年の老舗。20代前半に初めてこの店を知って以来、もう何杯この店のそばを食べたか覚えていない。ためでコシの強い田舎そばをひと口食べると、そば本来の風味が広がる。終戦直後の食糧不足の頃、少年だった店主が付近の農家から分けてもらったそばを打って家族の空腹を満たしたのがそのはじまり。本当に旨いモノには物語がある。

密かなファンは道南のみならず全道に広がり、札幌市長が来店したことがあるというエピソードも…。

秀逸のそばの味を楽しむなら、やはりおすすめは「ざるそば」(550円)。店主の奥さんが揚げる天ぷらの味も格別なので、「天ざる」(=写真、1150円)、「海老天ぷらそば」(700円)もぜひ一度、ご賞味あれ。



Circle & Culture Guide

おすすめサークル&カルチャー案内



■講師/石崎岩雄 ■指導日/毎週月曜日午後1時～4時
■練習日/金曜日:午後1時～4時、土曜日:午前10時～正午
■場所/青年センター ■会費/毎月2000円
■連絡先/☎59-3731

どこか懐かしさを感じさせるハーモニカ音色。生徒さんの1人は、お母さんが亡くなった後、昔お母さんが吹いていたのを思い出して教室に通うことにしたそうです。ハーモニカは初めてだったそうですが、いまではパートリも増え、アンサンブルにも挑戦しています。

指導日は、ソロの個人指導の後、アンサンブルの指導も行います。アンサンブルは普通のハーモニカのほか、和音用のコードハーモニカと伴奏用のバスハーモニカそれぞれ大型のハーモニカを使いますが、いずれも会の所有で、購入費用には会費が充てられています。昨秋は初めての発表会も開かれました。「北上夜曲「千の風になって」など親しみやすいメロディに乗って、生徒さん達はますます練習に熱が入っています。

ハーモニカ教室

はこだて医療情報

日本整形外科学会専門医 スポーツ・リウマチ認定医
リウマチ登録医

これが整形外科クリニック院長 古賀弘道

変形性膝関節症

中高年になって、膝関節痛を訴えて整形外科外来を受診される患者さんは多い。その原因で最も多いのが「変形性膝関節症」である。

膝は体重を支える重要な関節で、歩く時、膝には体重の2～3倍の負荷が加わる。普段生活するのに欠かせない、歩く、走る、階段を昇り降りする、立ち座り、正座などの日常動作は膝の負担になる。仕方がないことではあるが、これらを長年繰り返す事が、「変形性膝関節症」を起す原因になる。変形の初期には、関節軟骨や半月板が変性し磨り減ってくる。立ちあがりや歩き始めの痛みを自覚し、X線写真でも関節の隙間が狭くなっていく。更に軟骨が擦りされて直接に骨に負担がかかると骨が硬く変化し、骨のとげ(骨棘)ができてX線写真でもこの変化が確認される。この頃には膝に水がたまったり、痛みが徐々に強くなり、階段の昇り降りや正座がつかなくなる。時にはO脚やX脚変形が目立ってくる。更に変形が進行すると軟骨はほとんどなくなり、骨同士が直接、接触・磨耗し、関節が不安定になる。膝の曲げ伸ばしは更に悪くなり、屋外だけでなく屋内での歩行も困難になり、時には安静時にも痛んでくる。残念ながら磨り減った軟骨や変形を元に修復することはできないが、将来の変形の進行を予防する事は可能である。「年のせいだから仕方がない」とあきらめずに、膝に痛みや曲げ伸ばしづらさを自覚したら、すぐに整形外科を受診し、適切な診断と治療を早期に開始することが大切だ(勿論、変形性膝関節症以外の疾患が膝の痛みの原因であることもありうる)。膝の負担を減らすために自分でもできる日常の注意は、非常に大切である。体重を減らす、膝を伸ばす時に働く大腿四頭筋の筋力強化、杖の使用、等(運動を始める際、高血圧や心臓疾患があれば事前に内科の主治医の先生にも相談して下さい)。病院で行う治療としては、薬(消炎鎮痛剤など)、関節内注射(ヒアルロン酸、ステロイドなど)、足底板など装具療法、温熱療法を初めとした物理療法が有効である。

しかし、これらの治療で十分な効果が得られず痛みや日常動作の障害が強い時には、高位脛骨骨切り術や人工関節置換術などの手術の適応が検討される。

●時任町23-9 ☎54-0020



ドクター講座

ピロリ菌についてご存知ですか？

最近、メディアで耳にする機会も増えてきたピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)。何となく可愛い印象のする名前ですが、実は胃の粘膜に生息して胃潰瘍や十二指腸潰瘍、果ては胃癌まで引き起こす原因にも成り得る恐ろしい細菌であることが分かっています。

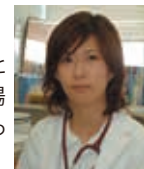
感染経路ははっきりとは分かっていますが、口を介した感染(経口感染)が大部分であると言われています。また、衛生環境と関係していると考えられていて、上下水道が十分普及していなかった世代の人で高い感染率となっています。日本人では、40歳以上の約80%(!)の人がピロリ菌に感染しているとも言われています。ピロリ菌に感染すると胃の粘膜に炎症が起こりますが、ほとんどの人は症状を自覚しません。つまり、知らないうちにピロリ菌に感染していて、胃・十二指腸潰瘍を発症したり、1度潰瘍が治っても再発を繰り返したりすることになるのです。

そこで、このピロリ菌を退治する「除菌治療」を行うと大部分の潰瘍の再発が抑えられると言われています。当院では「尿素呼吸試験法」という、紙パックに息を吐いてもらうだけでピロリ菌に感染しているかどうか分かる簡単な検査を行い、ピロリ菌に感染している場合は、2種類の「抗生物質」と「胃酸の分泌を抑える薬」の合計3種類を1日2回、7日間内服してもらう除菌治療を行います。正しくお薬を服用すれば、約80%の確率で除菌治療は成功します(万が一、除菌に失敗した場合でも2回目の除菌治療を受けることができます)。また当院では、胃痛などの症状の重さにより、必要であれば苦痛の少ない鼻からの経鼻内視鏡検査も随時行えます。

今までに潰瘍になったことがある方や、いつも何となく胃の調子が悪いという方は、1度ピロリ菌の検査を受けてみられてはいかがでしょうか？

●桔梗4-8-25 ☎46-1212

佐藤内科小児科医院 内科認定医 佐藤諭美



■ ■ ■ 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

春…。新年度を目前に、旅立ち、そして出会いの季節ですね。歓迎会などで集まる機会も増えるこの頃ではないでしょうか。子育て中のお母さんなどにとっては、お出かけするのなら夜よりも昼間のほうが都合がいい、子連れで出かけられるならなおさらありがたい、という人も少なくないのでは…。そこで今回は、昼間に安心して集まることのできる、個室完備のお店に注目してみました。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしています。

【読者の声】
 今がストレス時代。自分の体のことでは知らずに悩み、知りすぎて苦しむ。こんな情報化社会に専門のドクターが病気の知識を簡潔に説明してくれ、手軽に相談に行けることに安心しました。ちなみに私は函館に移転して2年になります。
 (若松町 S.N.)
 やはり、健康が第一です。

下心にかえて…
 函館に住んでもうすぐ2年が経とうとしています。子供が小さいのでオシャレなお店でランチ…というわけにはいかないですが、冬はスキースケート(伊藤みどりさんにも会えた!)がすぐにできて、夏にも海水浴や釣りが楽しめ、童心にかえて親子で楽しんでます！ 青ばへのお願い♡主人に毎日お弁当を作っていますが、果物は入るな、漬物は入るな、肉は脂が白くなる、冷食は嫌い、とわがままを言うので苦勞しています。どうか弁当用おかずを教えてください。

【街角情報】
 ヨサコイ会員募集中！
 YOSAKOIソーラードン祭、進捗組では、ヨサコイの好きな人を募集中です。小学生以上、男女問わず。感動に汗！ 情熱に勇気！ 笑顔に力！ を合言葉に、一緒に熱くなってみませんか！ 連絡先は平(☎474308、携帯電話090-866369244)まで。

【プレゼント】
 『三條屋』より、5000円の食事券を5名様に今回の『いい店つけた』コーナーで紹介した『三條屋』の皆さんへプレゼントいたします。ご希望の方は、お申し込みください。締切は3月24日。

お詫びと訂正
 2月22日発行分、本紙別冊『ライフ』企画広告内に誤りがありました。関係者の方々に詫言致しますとともに、下記の通り訂正致します。

「喜三郎」様 営業時間 (誤) 11:30~15:00、17:00~23:00
 (正) 11:30~15:00、17:00~20:30

「兎月」様 電話番号 (誤) (0138) 41-0586
 (正) (0138) 51-8881



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

癒処手魂ボディケア てこん

市内美原4丁目の渡島支庁並び・ビックハウス向かいに、もみほし専門院『癒処手魂ボディケア てこん』がオープンしました。その道11年の施術経験を多く積んだ整体師が、やさしく確実に体をほくしてくれます。整体師の山越寛さんが整体を行うようになったのは、薬に頼らないで体調を改善することに関心を持ったのがきっかけだとか…。多くの施術経験から、人によって回復力や施術の力加減も違うことを体得。それぞれの人によりよい施術をするために、コミュニケーションを大切にしているそうです。料金は15分コース1050円、30分コース2100円、45分コース3150円、60分コース4200円とリーズナブル。受付時間は午前10時～午後7時30分(金曜日は午後5時まで)。毎週月曜日定休。



●美原4-7-23 ☎46-2685

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。

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)

通販コーナー

次号予告 4月1日(火)
函館ゆかりの偉人の言葉
 3月21日(金) 増刊号
 春のヘルシー&ビューティーインフォメーション

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 どんづく株式会社内

[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
 佐竹 規子
 銭谷 加奈
 DTP & WEB 武越 史幸
 マーケティング 本間 尚子

編集後記

今回の特集は「ママたちの真昼の宴」だが、「パパたちの早朝の宴」というものもある。朝野球の試合の後、その日の仕事か休みのメンバーが球場付近の自動販売機の周りに集まって、缶コーヒー片手に試合を振り返る。勝っても負けても心地良い朝飯前のほんのわずかな時間…さあ、今年ももうすぐシーズン・イン!! (慎)

洞爺湖サミットはエコがテーマとか。これを機会に私にもできるエコをしよう、と、しばらくぶりだ段ボールの生ゴミ堆肥作りを始めた。捨てられなかった冷蔵庫内の余り物を段ボールの中に入れて、冷蔵庫の中がすっきり。調理の後のゴミも出なくて、気分もすっきり。(345)

日本各地から桜の便りが届く頃。函館はまだ春には少し間のある季節ですが、桜をはじめ花の話題は周囲が明るくなります。昨年秋の終わりにチューリップの球根を植えました。今からチューリップ、ヒヤシンス、パンジーなど花の咲く庭を想像してはにんまりしている私です。(チョコ)

近所の八百屋さんが続けて2軒も廃業してしまつた。一人ぐらしのお年より世帯も多いこのあたりでは便利に利用されていたし、店のおばさんと天気の話などするのでも対面販売の良さだった。大型店に押されて町の小さな店舗が消えて行くのはさみしい。(画)

この春、娘が小学校を卒業する。幼稚園、保育園、小学校、それぞれの場面で素晴らしい先生との出会いがあり、娘の良い面を引き出してもらったと感謝の気持ちでいっぱい。子供達全員が学校を卒業するまではまだ長い道のりだから、頑張らなくちゃ!(BP)

「温泉大好き」が揃っている我が家。月に1度はみんなで家族風呂に行きます。でも、家族で行ってもお気に入りの場所がそれぞれ違うので、結果バラバラに。1番人気は小さな露天風呂ですが、私が長時間いるのは脱衣所。残念ながらすぐにのぼせてしまうのです。。。 (のん)

爪に大きなもらい肌疹が2つ現れました。そういえば子供の頃よく見たけれど、大人になつてからは久々。何かいい事あるかな? とフクフクしていたら…懸賞で特賞当選。続いて、こうして青ばに執筆するチャンスが手に入りました! 以後よろしくお祈りします。(加)

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

屋」より、5000円の食事券を5名様にプレゼント。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼすとに対するご感想もたずけりとお書きの上、〒040-8605、函館市五稜郭町のギヤラリーNで開かれます。時間は午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)。入場無料。3月21日まで。詳細は同講座相田幸男研究室 ☎44319まで。

SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポツトをあて、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。

1周年記念キャンペーン中の今がチャンス！

ホロニク函館

「耳ツボダイエット」です。30000円分のお馴染みの、市内日吉町 4丁目『ホロニク函館』が1周年を迎えました。これを記念して「1周年記念キャンペーン」の特典として、「耳ツボダイエット」成約者・先着10人に「ゲルマニウム温浴」通常1回1575円のところ、ダイエット期間中フリーパス券と、30000円分の施術券をプレゼントして人気も定着していますね。「耳ツボダイエット」では、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なのでなく、体脂肪をしっかりと落とすことができ、健康的になれるのが特徴。また、リハウン



after
体重49kg
体脂肪率24%

before
体重65kg
体脂肪率36%

ドがない点も魅力



代表・中野千鶴子さん
私にお任せ下さい！

http://holonicmain.jp

321840

●日吉町4-17-9

祝日定休。駐車場有。

業時間は午前10時〜午後8時。予約制。毎週日曜日、毎月第2土曜日、

温かいサービスと天然温泉

はこだてケアセンターそよ風

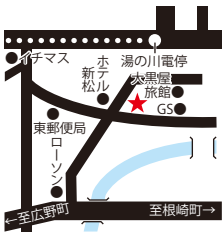
市内湯川2丁目にある『はこだてケアセンターそよ風』は家族のような心のもったサービスと天然温泉で心も体も温まるケアセンター。「アイサービス」(毎週月〜土曜日の午前9時30分〜午後3時40分送迎)は、多彩なレクリエーションとアットホームな

霧囲気で楽しく充実した1日を過ごすことができると評判。「センターに通うようになってから笑顔が増えた」「以前より明るく元気になった」とは、利用者の家族。大好評の昼食は肉または魚を選べる上、月2回の美食祭りで、寿司などの祭事食も楽しめます。入浴は天然温泉でゆったり(温泉のほか、車イスでも安心の特殊浴完備)。

また、希望者には夕食お持ち帰りサービス(1食600円)も行っています。「ショートスアイ」(送迎有、家族送迎可)は、退院後の介護が必要な場合や家族の旅行、冠婚葬祭など在宅介護が一次的に困難な時に安心。食事(肉または



魚)や温泉などはアイサービス同様大変喜ばれており、ゆったりとした居室は全室個室。もちろん毎日の健康管理を含め信頼と安心のサービスを提供しています。



●湯川2-14-22

367200