

応援します! あなたの生き方

函館市、北斗市、七飯町 全126,000世帯無料配布
毎月2回(中旬・月末)発行

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

2008.6.13 [fri] Issue.398

発行/株式会社青いほすとHD
発行人/佐々木喜美夫 編集人/青山慎司

〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内 [総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [編集室] ☎(0138) 27-9210
[FAX] (0138) 23-5699 [URL] http://oceanplace.jp/aopos/(Eメール) aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

feel BLUE 青を感じていたい この夏: 私達の身近にある青いモノ たくさん探して大特集

青い鳥見つけました! きつかけは編集会議に提出された一枚の企画書。「青い物特集して青いほすとのテーマカラーを強調しては?」。「それは面白そう。何かあるかな?」と、さっそく青い物をイメージするスタッフ。青い食器、青い雑貨、青い車...。そった、青い鳥は? 「どこかで見つけたことあるなあ...」。「実在しないからチルチルとミチルが探したんじゃない?」。「とにかく探してみよう」という感じで会議終了。その後、青い鳥は意外とすぐに見つかりました。メルリンクのお話でも、青い鳥は身近な所にいたように...。

セキセイインコ 初心者でも比較的飼いやすく、体が美しいがとても美しくかわいらしい。



「ハルトブルーが映える季節がやってきました。あなたも街に出て、あなただけの幸せの青い鳥を探してみませんか?」
「どこかで見つけたような気がするけれど...」。「実在しないんじゃない?」でも本当の幸せって、意外と身近なところにあるのかも知れません。

南国の海を感じる青い観賞魚

観賞用海水魚の入門魚 『熱帯魚センター』ではとして有名な「ハルトスズ」。「青いほすと特集記念特メ」。「何故、自然の中にこれ別企画」として、本日からなんにも美しい青がある。6月30日まで「ハルトスズのだろ」と、初めて見たメを1尾2000円で発売。誰もが感動するこの魚。営業時間は午前10時~午後8時(日曜日祝日を除く)、南国の珊瑚礁の一部を切り取って部屋に飾った気分になれる。



幻の青い薔薇

北海道ソーパークビンダクラブ代表 富谷久子
長い間幻といわれ、近年、せは一切なく、ひとつの石ようやく新種開発に成功。産から削りだしているとした青い薔薇...ではなく、いつか驚き。間近で見ても本物と見まちがう花びらの質感は感動物です。作品の制作依頼・購入を取得し、今や北海道をに関するお問い合わせは代表する指導者である富谷久子さんが本誌用に特別制作。花1つに貼り合わせ。



遊び心あふれるレーザーブルー

MINI Hako date
キュートでエレガントで遊び心を大切にしている人達にスポーティー...。洗練されたデザインには鮮やかなディテールにもよく映える一台。オプションも10の中でも特にスポーツマイ万通りの中から選ぶことのできる。室内も自分だけの限定色。レーザーだけのブルーな空間を作ることができる。レーザーブルーはここ函館でも20~50代の幅広いファンがたく愛する人気色。

MINI COOPER S
6MT ¥2,950,000 ~



夏、指先は爽やかな青でキメよう!

ネイルサロン&スクール アフロート
この夏の指先は、手もにびったりのものがスリッ。足も「青でキメよう!」。「代表の小澤貴代美さんはフロート」ではチップ、ジェ「青はネイルアートの世界ルスカラブチラ、ケアカでも人気色のひとつです。ラーとも豊富な青のパ、あなただけのオリジナルリエーションの中から大好をお作りします」とPRみを選んでいただけます。しています。



夏に聴きたい「青」がつく名曲
本紙独断と偏見のセレクション
(こんなCD、ホントにあったらいいな...)

- 01_青いイナズマ スマップ
- 02_ブルー・ハワイ エルヴィス・プレスリー
- 03_ブルーラグーン 高中正義
- 04_カリフォルニアの青い空 アルバート・ハモンド
- 05_この青い空、みどり~BLUE IN GREEN~ サザンオールスターズ
- 06_カリフォルニア・ブルースカイ Cools
- 07_レイニーブルー 徳永英明
- 08_青い影 プロコル・ハレルム
- 09_ブルー・ライト・ヨコハマ いしだあゆみ
- 10_青い珊瑚礁 松田聖子

幸せを呼ぶ精霊

大門グリーンプラザ沿いの『ランダーグランドドライブス』にある『コペリ』グッズ。笛を吹く背中の『コペリ』グッズ。笛を吹く背中の『コペリ』グッズ。945円。ビンドール1890円。曲がった『コペリ』はネイティブアメリカンの精霊の一人で、幸せを運ぶとされる伝統的図柄。同店の店名ロゴにもなっていてシルバーアクセサリー



ランダーグランドドライブス

など、ほかの商品でもたくさん。コペリに会えます。アロマキャンドル 945円。ビンドール1890円。マグカップ3990円。営業時間は 正午〜午後7時30分。年中無休。

●松風町10-5
☎2388008

塩味ジェラート・ブルーソルト

函館随のイタリヤ式本格エスプレッソが味わえる店「オールド・ニューヨーク」。同店の夏期限定デザート「ブルーソルト」(480円)は、ギリシャと涼しげな青。今年の特集に合わせ、海塩を使用した特製ジェラート。スプーンを口に運ぶと、思いのほか強烈な塩味に驚く。すぐさまフワッと



オールド・ニューヨーク・カフェ

やさしい甘みが訪れ、次のひと口に手が伸びる。これはクセになる大人の味。ブルーキウリン®使用で、まろしげな青。今年の特集に合わせ、海塩を使用した特製ジェラート。スプーンを口に運ぶと、思いのほか強烈な塩味に驚く。すぐさまフワッと

●本町32-6
☎5522005

深いブルーのアロマオイル

アロマセラピー香音 香りのショップ・スクールサロン 深いブルーのアロマオイル「カモミールジャーマン」は、可憐なキク科の植物カモミールから抽出される。精油ではほかにお目にかかれないこの濃紺は、抽出過程で形成されるアズレンという成分に由来する。リラック



アロマポット1890円。

ス効果が高く、また肌にも優しい。香りの店内に並ぶアロマ製品は、美しい遮光ビンに守られている。カモミールジャーマン(3瓶)6300円。アロマポット1890円。 ●中道1-3-17
☎5217800 <http://www.aroma-kaon.com/>

ブルーの文具

北江市七重浜の『石田文具』では、お洒落なポトルインクを見つけた。『色彩筆(いろしずく)』(1575円)は朝顔、紫陽花、露草、紺碧、月夜、の5種類の青がそろったインク。お好みに合わせて色を選ぶのが魅力です。また、ブルーが基調の夏向きの



石田文具

カードも色々そろいます。カードの図柄が可愛くて音の出るタイプ「ブルー4」(16800円)は、夏祭りには祭囃子が、海の風景には波の音がカードを開くと聞こえます。 ●北江市七重浜2-45-5
☎4933171

デニムで楽しむ夏

新品からビンテージまでのデニムがそろった「フラッシュガール」で素敵なお出かけを！「カリアング」の「Gaussストレート」(19950円)は美尻を目指してお尻を包み込むハイライズが新鮮。膝を隠す丈の「クラシックカプリ」(17850円)



フラッシュガール

「バ」はジャケットを合わせて大人っぽい印象も素敵。スクエアカップ「Kハミューダ」(16800円)は短めのワンピースに合わせても可愛い。 ●港町1-2-1
●ポルスターショッピングセンター内
☎4599911

光に輝くステンドグラス

光を浴びて荘厳な美しさを作り出すステンドグラスは中世ヨーロッパが起源といわれます。『生田ステンドグラス』で見つけた「波紋」は、ドームもあるので詳しくはお問い合わせ下さい。 ●大町1-33
☎2788000



生田ステンドグラス

クールなブルーでお部屋を演出

市内梁川町、テオーバートの『オレンジハウス』で見つけたのは、ブルーのタンブラー(大1260円、小840円)に、イルカのアイスキューブ(315円)と、そしてドイツのキッチン洗剤「ロッシュソルダ」(945円)。タンブラーは、イルカや花柄など模様



オレンジハウス

は豊富。イルカのアイスキューブで作った氷を入れて、冷たい飲み物を楽しんで下さい。フロッシュソルダは天然素材配合の、排水後は安全な物質に生分解し自然に戻るエコ洗剤です。 ●梁川10-25
☎3200001

「不可能」の代名詞、青い薔薇をお部屋に…

プリザーブドフラワーは、生花の花弁に特殊な溶液を用いて美しい色も瑞々しい感触も保存できるよう加工されたもの。「不可能」の代名詞とされ、かつて自然界にはなかった青い薔薇も、着色により様々な色が実現できることでお部屋に美し



花サロン アトリエミューゼ

く咲かせることが出来ます。『アトリエミューゼ』ではアレンジメントにも、ちろんブルー、壁掛けなど多彩なデザインを提案、作成してくれます。 ●美原1-40-1210-1
☎4376001

4500円のアレンジ

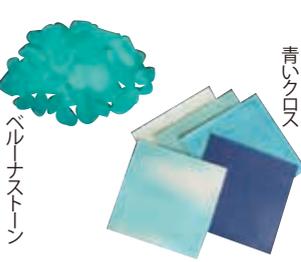
夏色ブルーのカクテル3種

「フィットネスホテル330」10階「バーファースト」のカクテル3種。と「プチニコ」をサービス。期間は6月13日〜30日。料金はフリーチャージ。 ●市内若松町6-3
☎2303330



お部屋にブルーの装いを…

日本電気硝子株式会社 株式会社モダンリフォーム ヘルナストーンは石状の蓄光ガラス。蛍光灯などの光源を20分浴びると暗闇で1時間、輝きます。『日』は「モダンリフォーム」まで、ヘルナの購入は、彩りガラス館「バルクド・ストーン」も1割引にて販売。 ●宮前町16-1 成沢ビル1F
☎4230000 <http://www.rakuten.co.jp/parc-de-verre/>



青いクロス

ヘルナストーン

不安を安心に変えて

Hosta (ホスタ) 函館

「家族の夢と安心を叶えるHosta(ホスタ) 函館で明るい未来を一緒に考えませんか?」
 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一人ひとりにあったオーダーメイドのライフプランを立てるお手伝いをします。
 今回、高梨さんが相談を受けたのは60代のご夫婦です。生命保険には入っているが、子供も成人し、大きな保障はいらぬのを見直したいというご相



募集代理店
 MSタカナン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社
 ●梁川町5-8 ☎0138-51-3279
 引受保険会社
 三井住友海上きらめき生命保険(株)
 登2008-C-027(2008.5.12-2010.3.31)

「ご夫婦は、改めて介護の必要性を感じ、現在加入の生命保険を残し
 川原町8-14
 フリーダイヤル
 0120-174-373

心強い片腕、今度は行政書士を目指して…

『行政書士松田聡事務所』スタッフ 小林 久美子さん

会社を設立しようとする人…、対人トラブルを解決したい人…、本紙でもお馴染みの『行政書士松田聡事務所』には連日、さまざまな相談が持ちかけられる。そうした人達からの電話を最初に受けているのが、同事務所スタッフの小林久美子さん。
 「自分でも行政書士の資格を取ろうと決意し、今年1月から勉強をはじめました」

函館市出身、高校を卒業後、建築関係の仕事をして、函館市内の建設事務所に入社。主に建築や登記の申請、土地家屋調査など書類手続きの仕事をサポートしながら

「不動産関係についてはある程度の知識がありました。行政書士の守備範囲がとて広いこともあって、最初は色々戸惑うこともありました」
 クライアントとの面談や書類作成など、行政書士の日々の業務は、いうまでもなく多忙。その片腕となり、電話受付から資料集め、各種



My Way 全力投球

「『覚えることが多くて…』」
 春の日差しが差し込むオフィスで小林さんは苦笑する。そのオフィスの行政書士が2人になる日もそう遠くないのかも知れない。行政書士松田聡事務所は☎3334675。

五稜郭駅前であなただの夢を叶えませんか?

有限会社プロ・ビジョン



五稜郭駅前であなただの夢を叶えませんか?
 夢やチャンスを叶えませんか?
 市内亀田本町・JR五稜郭駅隣で美容室やレンタル衣裳、カフェ、洋風居酒屋などの複合ビルを経営する『有限会社プロ・ビジョン』では、このほど、ビル内のスペースの一部をテナン

LUNCH BOX

心と体にやさしい料理

道南食堂本町店

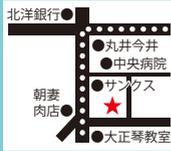
市内本町の『道南食堂本町店』は、朝市で人気の道南食堂の2号店。「心と体にやさしい料理」をモットーに、焼魚やひじきの煮物、切り干し大根、肉じゃがなど、家庭料理の種類が豊富です。

ランチは和食と洋食の2種類があり、和食は焼魚、小鉢3点、漬物、ご飯、汁物と、量ともに充実。料理は日替わりなので、何が出てくるかは来店してからのお楽しみ。アットホームな雰囲気、我が家で食べているような居心地のよさと手作りのやさしい味でリピーターも多いそう。



気まぐれ日替わり和定食 780円

DATA
 ランチタイム:午前11時~午後2時
 夜:午後6時~午後10時
 毎週水曜日定休
 ●本町34-16 ☎54-2664



夫婦別姓について

先日、所属する会で10年前にまとめたレポートをたまたま再読する機会があり、当時の函館の女子高生達の興味深い意見に触れることができました。

「姓を変えるのが女性ばかりなのはおかしいと思う」「女性差別を感じる」「名字が変わると不便なところが多く仕事を続ける女性にとって不利。それに結婚、離婚、再婚などのプライベートなことを知られてしまう」。

反対意見には、「同姓は夫婦、家族の絆を強めるので、別姓にすると夫婦の一体感が失われるのではないかと心配するもの。また、別姓にした場合に子どもがどちらの姓を名乗るかで迷い、「時として苦痛を与えるのでは…」と危惧する意見など」。

そのほかにも、「主人という呼び方はまるで妻が夫の召し使いのよう」と、夫婦の呼称に言及したものもあり「夫の姓でも妻の姓でもいいし別姓でもいい。家族によって様々なのが自然なあり方だ」と、「どちらにしても世間の目が気にならないような社会になればよいと思う」という意見もありました。

夫婦の呼び方については数年前にこの欄でも触れたことがあり、反響が多かったことも思い出されました。

10年前の女子高生の意見ですが、反対賛成いずれの意見にも、夫婦が自由に姓を選択でき、そのことが世間から認知される社会を望んでいるところがかがえしました。明治民法では家制度が前提でしたから「婚姻で夫の家にいる」女性には、財産管理の権利も、子どもの親権もありませんでした。現在は男女平等が原則の民法になりましたが、無意識の男女差別はなくなつたといえるのでしょうか。

10年前の女子高生も、いまは既婚者が多くなつてきていることでしょうか。当時自分が考えたことが実生活にどう反映されているか、いまはどんなふうに考えているのか知りたい気がします。

4月15日号掲載「ヤッターマン」さんのトイトレーニングについての相談に、お便りが寄せられました。



石村沙介ちゃん H16.9.29生(左)
石村天馬ちゃん H14.7.5生

お母さんが、服を着たままでいいの、オマルやトイレに腰掛けて、「シーシーしてるよ」とやってみせると、まねしてするようになりますよ。何度も根気よく見せるといいですよ。コツは「できなくても怒らないで」、「根気よく」、「うまくできたらほめてあげる」とです。うちも3人ともそれのできるようになりましたよ。(3児の母)

うちは2歳半位の時でしたが、お風呂でさせてみました。最初は座ったままでしたが、そのうちにちゃんと立って、おしっこができるようになりました。(5歳男児の母)

トイトレーニングについての相談やアドバイスをお待ちしています。そのほか、子育てに関するご意見、相談など、お気軽にお寄せ下さい。

(ご意見ご感想は…)
〒040-8605
函館どつく内
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

風水子育て講座①

色は滞在意識にしみ込み、心と体に影響を与えるといわれています。そこで、服飾や生活仕様に取り入れることで、子育てにも役立ててはいかがでしょうか。

- 子供の気持ち分からない時… お母さんの温かい気持ちを強調する暖色系が有効。他にも安心感を与える緑と信頼感に満ちたクリームイエローの組み合わせや、落ち着いた印象の茶色に温かさを感じるサーモンピンクの組み合わせが効果的。
- 友達と仲直りさせたい時… 素直になれる黄色がオススメ。黄色は脳に刺激を与え気持ちが豊かになり会話を弾ませます。深い緑もリラックス効果を高め人間関係をスムーズに…。
- 大勢の前で成功させたい時… 緊張せずにいつもの調子を發揮させたい時はブルーを。精神面の沈静作用が働き素直に表現でき安心や信頼の印象も与えます。自分を強く表現したいなら自信に満ちてくる赤で。
- 食欲が落ちている時… 食欲が湧く効果を發揮するのはオレンジ。自立心も發揮し新しいことにチャレンジする可能性も強めます。

今回は方位や字画数について紹介します。なお、詳しい占いは『占い専科21』までどうぞ。

●梁川町18-20 ☎55-1031

ダイエットコースが人気!

アクティブテニスアカデミー

夏に向けてテニスで体を引き締めませんか?
市内大手町「アクティブテニスアカデミー」では、「ダイエットコース」(レッスン、週2回(全



16回)16800円が人気です。テニスにフットワーク運動と筋力トレーニングをプラス。楽しみながら体を動かすことができます。1クラス6人までで、ラケットを握った経験のない人にも親切指導。普段忙しい興味はあるが続ける自信がない!という人も御心配なく!フリータイム制でいつでも好きな時に使える夏限定4回数券が8400円からあります。未経験者、どんな年代の人でも安心。インドアなので雨の日も大丈夫。現在入金無料キャンペーン中。健康

的なダイエットに興味のあるあなた、まずは問い合わせてください!

●大手町5-8
☎266111
※レッスン中は留守電
折り返し電話ください
<http://www.active-tennis.com>
函館市役所裏
チケットマルシェフ姉妹店



メタボリックを解消して心も体もスッキリとした夏を向かえたいなら、ヘルシー耳つぼダイエット専門店「ホームサロン」が、多く落ちて体質改善でき、リバウンドもありません。「耳つぼダイエット」は、週2回の施術で1カ月マイナス3〜4キロが標準

夏に向かってメタボ解消!

ホームサロン

脂肪と内臓脂肪が多くなり、体質改善でき、リバウンドもありません。代表の山岸真希さんも産後太りを「耳つぼダイエット」によって解消。今では妊娠前よりサイズダウンし、洋服のサイズは11号から7号になったのだとか。「この喜びを皆さんにも味わって欲しい」とは山岸さん。「着られる服ではなく、着たい服を選べる服をよみがえらせた」というあなたは「無料カウンセリング」を受けてからスタート!

現在ダイエット中の女性(57歳) 3カ月で…

| after | before |
|----------------------|----------------------|
| 体重60.8kg 体脂肪29.2% | 体重74.4kg 体脂肪36.2% |



約者先着10人に20000円相当の粗品をプレゼント。営業時間は午前10時〜午後8時。完全予約制。毎週日曜日。毎月第2土曜日。祝日休。駐車場有。
●日吉町3-2319
☎318700

縮毛矯正キャンペーン第2弾!

美容室A・D

市内美原3丁目の『美容室A・D』では、前回好評だった縮毛矯正キャンペーンの第2弾を6月15日〜8月31日の期間で実施します。



料金是一般10500円(カットなし)、学生小・中・高校生は7350円、さらに学生カットは1575円とお得!

また、ヘアスタイルがナチュラルに仕上がる形状記憶エクステを、平日限定料金で30本10500円(入毛は1本6300円。土・日曜日、祝日は1本6300円)で施術。リミ



「函館駅ビポ」2階の洋食・パスタのレストラン「フオン・ヴィアッジョ」の「函館ならではの、パスタシリーズ」に新作「パスタ」が登場しました。「イカスミ」(1000円)は、イカスミのコクのある旨味が、夕べにからまつて口の中に広がります。ミックスされたトマトソースの酸味がほのかに口に残り、これはクセになる美味しさでぜひ一度ご賞味下さい。

新作「イカスミパスタ」登場!

フオン・ヴィアッジョ



「函館の味を凝縮させた人気がシリーズ」函館ならではの「パスタシリーズ」は、観光客をはじめ、地元の人にも好評です。イカとトマトソースが絶妙にか

やカミそのまろやかな味わいが特徴の「カミカミ」のクリームパスタ(1200円)など、ぜひ味わってみてください。お得なスタセットメニューは、プラス2000円で「ミラズスコピー」が紅茶、スープ付。プラス4000円でさらに「ミネサート」が付きます。7月13日までの特別サービスとして「函館ならではの、パスタシリーズ」を注文した人に「青ぼん」をプレゼントをさせていただきます。
●営業時間は午前11時〜午後8時(土・日・午後7時30分、年中無休。函館駅西駐車場利用可)2000円以上利用で1時間無料。
●若松町1213
JR函館駅ビポ2階
☎2328338

ペット禁止アパート

監修／北都法律事務所
弁護士 山本啓二
☎51-0575

問 ペット禁止のアパートで暮らしていますが、どうしても猫を飼いたいと娘が言います。室内飼いで、おとなしい猫であれば問題ないという友達もいますが、どうでしょうか。

答 アパートを借りるときの契約の特約として犬や猫などのペットの飼育を禁止されている場合がありますが、こういう特約は法的な約束事として一応有効なものとして認められています。ですから、大家さんに内緒であなたが猫を飼うということになりますと、そのことが一種の契約違反ということになります。契約違反ということになりますと、その違反行為を原因として大家さんに何かの損害が発生した場合にはあなたに損害賠償責任がかかってくるということになります。あなたが飼っている猫がベランダつたいに隣の部屋に入って、隣の住人が犬の猫嫌いだっただけのためにその人がアパートを退去してしまったような場合ですと、あなたは大家さんに家賃収入分の損害賠償をしなくてはならなくなってしまいかもしれません。違反行為を理由にアパートを出て行くように求められるかどうか心配ですが、ただ約束に違反して猫を飼っているというだけでは退去要求まではされないとはいえません。それだけでは大家と店子との間の信頼関係が破壊されたとまでは言えないという理由で、大家さん側の契約解除権を認めないというのが判例の考え方です。猫がアパートの柱をひどく痛めてしまったような場合や、先ほどの例のように猫嫌いの隣人が退去してしまったような、特別な実害が発生したような場合でなければ、アパートを追い出されることまではないとはいえます。

(加) 記者の 発見! これは便利っ!!

GO FLEX (ゴーフレックス)

カクツ、パコパコパコ…なんとも気持ちいい感触! ジャバラ式に伸び縮みさせられる「ゴーフレックス」は、タッパーの元祖が開発した優れた容器です。大きさが自在に変えられ持ち運びに非常に便利。すべてたたんだ状態でなんとたったの約2cm。一見すると「フタだけ?」と思うけれど、本体もついでに薄さ。行楽などで帰りが楽なのはもちろん、ペタンコな状態でバッグに入れておけば重宝。かの細木数子が、余った食品を無駄にしない賢い女性のたしなみとして推奨しているそう。「タッパー」と言えるのは1946年に世界で初のプラスチック密封容器を開発したアメリカ「タッパーウェア」の製品ですが、今や日本では密封容器の代名詞。元祖本物製ならではの抜群の丈夫さと密封性で、匂いや汁モレの心配がないオススメ品。同品は世界各国で発売。お国柄に合わせたカラーセレクトで日本は最多の3色。AKANE(あかね)・MIZORE(ミゾレ)・FUJI(ふじ)というしゃれた和風ネーミングが また素敵。冷凍も可。950ml直径18.5cm同色2個組3400円。経済産業省グッドデザイン賞受賞品。行楽シーズン、ゴーフレックスを持ってゴー! 現在、購入時に同色のミニキーホルダー(写真品をプレゼント)。葉や小銭入れに便利!
問/『タッパーウェア』マネージャー・嶋崎(かきざき)
TEL・FAX 42-8071



nice taste nice shop nice job

大人の女性のカジュアルライフを提案

タランチャーネ

美しく自分らしい、感性豊かな人達に選ばれるヤッコマリ。市内豊川町の『タランチャーネ』は函館で唯一の取り扱っている店。ヤッコマリカドは創業以来30年、流行にとらわれず着る人の個性を引出す服作りをコンセプトとして独自のヒンタックを多用したデザインなど、豊かな表情を持つ服を作ってきました。綿や麻、絹などを中心に作られた服は、クオリティが高く独特の風合いがあります。豊富なカラーも魅力の一つで、店内にはシャ



ツブラウス、ハッパなどハリ干シヨシヨシな服が並んでいます。今年の夏はヤッコマリカドで新しい自分を発見してみませんか。また、この店のロングセラーとして知られるドイツの「ガボール社」の靴は機能性とお洒落を合わせ持ち、1度履くと手放せなくなるほど快適な履き心地、靴で悩んでいる人におすすめ。 ●豊川町21-3 22-2164

また、この店のロングセラーとして知られるドイツの「ガボール社」の靴は機能性とお洒落を合わせ持ち、1度履くと手放せなくなるほど快適な履き心地、靴で悩んでいる人におすすめ。 ●豊川町21-3 22-2164



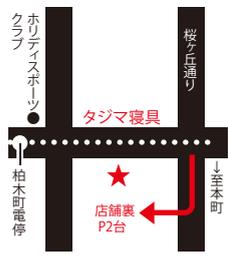
健康のために羽毛布団リフォームと布団打ち直しを!

タジマ寝具



毎日使っている布団の中綿は、思いかげず傷んでいます。特に羽毛は生地は丈夫ですが、古くなった中綿は驚くほどのホコリが出ます。1番多く使われている木綿敷き布団も古くなると固くなって、通気性、吸湿性が悪くなり身体を冷やしてしまいます。リフォームや打ち直しは、保

作られた快適安全自然寝具です。一度使うと、そのあまりの心地よさに「ほかのものが使えなくなった」という声も...。掛け敷き両用なので、1丁ズに合わせ使用できます。詳しくはお問い合わせください。大切な眠りはまずお店選びが重要です! 柏木店と港店の2店舗有。営業時間は午前9時午後6時。毎週日曜日、祝日休。 ●柏木町2-25 51-1944



完全無農薬で安全な野菜はいかが!

株式会社「ミニ」函館

食の安全性に関心が高まっている昨今、毎日の食生活と健康のために欠かせない野菜は、安心で安全なものが欲しいと思われている人が多いため、無農薬野菜を取り扱っている『株式会社「ミニ」函館』の野菜は、七飯町三子にある山根農場の水耕栽培で作られています。この研究によりたどりついた栽培法で、農薬を一切使用せず、無農薬では起こりやすい虫が発生もほぼありません。重要な水は活水器を使用し循環させ、安全で清潔な環境のもとで栽培されています。

野菜の成長は従来の農法に比べて早く、栄養価も一般野菜より高いとの分析結果が出ています。1年を通じて収穫できるのが価格も安定しています。

| | | |
|---------|----------|------------|
| ほうれん草 | 135g | 200円 |
| 小松菜 | 135g | 200円 |
| 水菜 | 135g | 200円 |
| チンゲン菜 | 135g | 200円 |
| 春菊 | 135g | 200円 |
| サンチュ | 10枚 | 150円 |
| サニーレタス | 1個 | 200円 |
| ニラ | 100g | 150円 |
| レタス | 1個 | 250円 |
| キャベツ | 1個 | 250円 |
| キュウリ | 1本 | 80円 |
| ルッコラ | 100g | 200円 |
| トマト(大玉) | 1~4個入 | 250~350円 |
| ミニトマト | 150g | 200円 |
| ハーブ | 1g | 5円 |
| 地鶏卵 | 10個/1パック | 350円(数量限定) |

(税込み価格)

髪の悩みにお答えします

ヘアクリニークTAGUCHI(タグチ)

薄毛、抜け毛、円形脱毛など、療法の多くは頭皮をなじみ的美容サロン。薬品をトランスによる原因が大。切使用しない独自の自然発毛



ングが必要なもの。長年多くの人々の頭皮を見てきたオチは頭皮改善のベネラン。過剰な皮脂、赤味、かゆみに悩む人が多い現代、髪は自然治癒力を引き出す事が大切」と話します。

髪は頭皮が健康な髪を取り戻します。初回診断、カウンセリングは無料。ヘアクリニーク、カフも合わせてどうぞ。6月30日までの期間限定。お試し1回4000円(要予約)です。お気軽にお問い合わせ下さい。

●宝来町31-10 22-9482

車の運転やO・A機器の多用、ストレスの増加と現代は体が常に緊張を強いられる。肩がはうて辛いとか、足腰や背中の凝り、眼の疲れを感じている人が多いのではないだろうか。疲れたり、肩が凝って辛いと思っても、時間がなくてなかなかケアすることができない。いつか、多量くはないですか。



そんな時は、長崎屋2階にある『リフレッシュ15』に行ってみませんか。買物の合間や仕事帰りに立ち寄れるので、わざわざ出かける必要がなく手間がかかりません。年中無休で、営業時間も長時間、自分のスケジュールに合わせて利用することができます。料金も15分1050円、30分2100円、45分3150円、60分4200円とリーズナブル。もみ方は部分的

あるいは全身と希望に応じて行います。もみ方の強弱も好みに合わせて行ってくれます。女性2人、男性1人のスタッフがいて、指名もできます。ちょっと凝ったかなと思ったら、気軽に立ち寄り下さい。営業時間は午前10時～午後8時(受付)。年中無休。

●美原1-7-1
長崎屋2階
☎45-5544

Circle & Culture Guide

おすすめサークル&カルチャー案内



場所/函館市総合福祉センター
日時/毎月第3、4金曜日午後1時～4時
月会費/1000円
連絡先/☎51-8451(土谷)

短歌サークル「明日葉の会」
15年の歴史を持つ「明日葉の会」は、講師だった杉本先生が亡くなった後も仲間同士で短歌を作り続けています。例会は月2回。事前に各々が作品を作って代表に送り、それをプリントしたものから6首を互選します。高得点の歌から順に、選んだ人が各々の歌に意見や感想を述べ、最後にその歌を作った人の名前を明かすという形で先入観なしに作品を評価するためとのこと。同会では吟行詠や新年会など行って楽しみながら研鑽を重ねています。短歌は鉛筆一本あればどこでも作品ができるのがよいところ。例えば病気で入院していても、ベッドの中でも歌は作れるといえます。日頃の思いを五、七、七七の言葉にまとめると三十二文字の世界に、あなたも触れてみませんか。

話題の種

短時間、低料金で気軽にリフレッシュ
クイックケア&フットケア リフレッシュ15

Gourmet Guide
いい店みつけた

泉味亭別邸 ちり家

●セブンイレブン 産業道路 空湯川→
●ホクレンGS
●泉味亭
●ばら苑
●エネオスGS

■営業時間 17:30～22:30 (LO/22:00)
■年中無休
■駐車場 有
●鍛冶1-45-11 ☎51-4800



市内鍛冶町の『ちり家』は、道路向かい本店「炭火焼肉 泉味亭」こだわりの肉を、しゃぶしゃぶとすき焼きで味わえる別邸です。肉は、熟練した職人が育てた良質の中でも特に最良の国内最高A5ランクの黒毛和牛を使用。豚肉も国内産の上質な黒豚。しゃぶしゃぶのだしは、黄金(和風ゆず風味)、白(鶏ガラ濃厚スープ)、赤(甘味とコクの韓国唐辛子風味)、黒(利尻昆布と黒烏龍の薬膳風)の4種から選べ、どれも肉の旨みをひきたてる名脇役。極上の肉を楽しんだ後に雑炊か麺を選べるので、どのだしも無駄なく最後までその美味しさを堪能できます。コースは、小鉢、お造り、海老真丈のつくね、揚げ物、デザートなどが付いて食べ応え満点。特に揚げ

物は、さっぱりしたしゃぶしゃぶを味わっている途中口にアクセントをくれる良い一品です。しゃぶしゃぶ「黒豚コース」(3150円)、「特選黒毛和牛コース」(5250円)。どちらも楽しめる「黒豚・黒牛コース」(4200円)。いずれも1人前料金。コースは2人前より受付。コースだけでなく、手頃なセットメニューも充実しています。「黒豚バラセット」1680円より各種あり、ほかにも肩ロース、背ロース、リブロースなど肉の部位ごとにメニューを選べます。全室ゆったりとくつろげる個室。やわらかい肉が食べたい高齢者や、小さな子供のいるご家族の外食にぴったり。同店では贈答用の食事券があるので、プレゼントするのもいいですね。ちょっと贅沢な最高級肉、お試しあれ!

はこだて医療情報 五稜郭ウイメンズクリニック院長 櫻田芳弘

ピルについて

ピルと言えば、避妊薬! 副作用で太ってしまうから嫌だと思っている方がいらっしゃると思います。海外では40年以上前から使用され、現在では1億人以上の女性が服用されているそうです。日本でも1999年に低用量ピルが認可を受け、やっと女性主体の避妊法として、またそれ以外にも治療薬として使用されるようになりました。低用量ピルは、通常のピルのホルモン量(エストロゲン・プロゲステロン)に比べ半分以下にまで軽減されていますので、避妊薬としては100%近くの効果がある上、皆様が心配される体重の増加はほとんどありません。稀に飲みはじめに、吐き気、頭痛、乳房の張りなどの症状が起こることがありますが、いずれも軽度で徐々に治まります。治療薬としてのピルには、下記の副効用があります。

- 月経痛の軽減 ●過多月経の減少 ●貧血の改善 ●月経不順の改善
- 子宮内膜症の進行抑制と症状の改善 ●良性乳房疾患の減少 ●良性卵巣腫瘍の減少
- 子宮体癌のリスク低減 ●卵巣癌のリスク低減 ●大腸癌の減少
- 骨粗しょう症のリスクの低減 ●にきびの改善 ●関節リウマチの減少

さらに、旅行を計画される時、やはり気になるのが月経でしょう。ピルにより月経をずらすことが可能ですので、わずらわしいことなく旅行を楽しむことができます。

女性のからだは、とてもデリケートです。不妊の原因ともなる子宮内膜症、月経困難症、月経過多、月経不順などでお悩みの方は症状が悪化する前に、妊娠を望む方もそうでない方も、1度ご相談下さい。

ピルの服用により、つらい症状が軽減され、明るく元気に美しく、楽しい毎日を過ごして頂きたいと思っております。

●本通1-44-10 ☎56-2007 <http://www.5womens.com/>



ドクター講座 大沼公園クリニック院長 深山明義

生理痛と漢方薬

生理痛(月経困難症)で悩める女性が最近ふえているように思います。適切な漢方薬を服用することで痛みが改善されることがあります。患者様の同意を得られましたので、実際の症例を2例紹介させていただきます。

1例目は30歳の独身女性で、下腹部の激痛で来院され、生理中とのことでした。いつも生理痛はあるが我慢できる程度とのことでしたが、当日は何とかしてほしいと切迫した様子でした。芍薬甘草湯(シャクヤクカンゾウトウ)を1包服用し安静にしていたところ、約15分くらいで痛みは完全に消失したようです。この薬は急激に起こる筋肉のけいれんを伴う疼痛に効果があるといわれていますが、生理痛にも大いに有効です。この患者様はその後、婦人科で精密検査をされましたが、特別な婦人科疾患はみあたらないとのことでした。今のところ、生理中のみ芍薬甘草湯を服用することで痛みから解放されているとのことでした。

2例目は、31歳の既婚女性で、約6年前より非常に激しい生理痛に悩まされ、婦人科で子宮内膜症と診断がつき、ホルモン療法などで治療中とのことでした。患者様は色白、やせ型、手足は冷たく腹部を触診すると腹直筋の緊張が左右にみられ、右下腹部を押すと軽い痛みがあります。明らかに虚証(体力のない人)と思われました。疲れやすく、肩こり、立ちくらみもありました。以上の所見から当帰芍薬散(トウキシャクヤクサン)を処方しました。1か月後の来院時には当帰芍薬散のみの服用で生理痛が軽減されたとのこと、その後もしばらく服用を続けていただきました。先日、ご本人に確認したところ、最初の2か月間は非常に楽になって喜んでいましたが、3か月目から再び痛みが強くなってきたようです。漢方薬の変更(当帰建中湯トウキケンチュウトウ)を考慮しております。

生理痛には、漢方薬が多くの場合有効ですが万全ではないようです。2つの症例を参考にされ、生理痛に漢方薬をためされてはいかがでしょうか。

●七飯町大沼258 ☎67-3032



みなとまち市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りやイベント情報、サークルのメンバー募集など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

各情報の掲載につきましては、掲載日が限定される場合や、内容によって掲載できない場合もございますので、FAXをお寄せいただく際には、事前に必ず電話にてご一報下さい。

もう夏がすぐそこまで来ています。気分は爽やかな「青」。今回は本紙のテーマカラーでもある「青」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

忘れないうちにポストに入っています様に！

14年前から「青いぼすと」を読んでいる大ファンです。結婚してからアパートに住み、ポストに「青いぼすと」が入る様になってますます楽しくなりました。早くポストに入らないかなと、思っていました。それだけ好き！。カラーで紙面いっぱい、沢山の情報を載せて下さり、読み応えがあつて、特に食べ物情報に嬉しくなります。あれから、家も引っ越したら「青いぼすと」が入らなくなり、TELしちゃいました。届

いつも取材のお店をどうやって決めるのか？

4月15日号では「青いぼすと」の「山の手3丁目、S.S.」*長年のご愛読ありがとうございます。4月29日号のランチ特集はいかがでしたか？

「まちの弁護士さん」の前回、前々回は裁判員制度について。原稿の校正をしながら、私も裁判員に選ばれたとして殺人事件の担当になり目の前にいる人を裁けるだろうかと思ひ、人を裁く重さに私は耐えられない。悩みなから2009年度から裁判員制度は始まる。(テョコ)

「女子高生」という言葉が良くも悪くも注目を浴びた時期だったが、私の問いに皆真摯に応じてくれた。協力してくれた彼女たちの真剣な眼差しを今も記憶している。みんな、今どうしてるかな…。(画)



「泉味亭別邸 ちり家」より1000円分の食事券を3名様に。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「泉味亭別邸 ちり家」より1000円分の食事券を3名様にプレゼントします。氏名、電話番号を明記の上、青いぼすとに對するご感想もたぐりとお書きの上、〒040-8605、函館市本町1丁目1番1号、株式会社青いぼすとHD「ちり家」係まで。締切は6月23日。

「街角情報」ママさんバレーボールチーム「まどか」部員募集中です。旭岡中学校、戸倉中学校の区域にお住まいの既婚者または35歳以上の独身者が対象。毎週2回、午後7時から練習しています。初心者歓迎。詳細は☎571379(菊池まで)。

「プレゼント」北海道ソープカービングクラブより、「オレンジの香り」のカービングソープを3名様に。今回の特集で紹介した「北海道ソープカービングクラブ」代表・富谷久子さんから、カービングソープを3名様にプレゼント。〒0408605、函館市本町1丁目1番1号、株式会社青いぼすとHD「ちり家」係まで。締切は6月23日。

「街角情報」ママさんバレーボールチーム「まどか」部員募集中です。旭岡中学校、戸倉中学校の区域にお住まいの既婚者または35歳以上の独身者が対象。毎週2回、午後7時から練習しています。初心者歓迎。詳細は☎571379(菊池まで)。

ニューオープン&リニューアル情報

ガーデン用品 花の苗 鉢物などがズバリ！

市内東山3丁目の「ブレス オフ ライフ」では、素敵な輸入雑貨やアンティーク、アイン製品など数多くの商品を取り扱っています。この4月15日に「ガーデンハウス」を新たにオープンし、訪れる人々に賑わっています。店舗内にはアーチ、オベリスク、トレリス、ベンチ、テーブルやエンゼルの置物、各種



営業時間／午前11時～午後4時。毎週日・月曜日、祝日、第2・第4土曜日定休。●東山3-1-33 ☎54-0470 http://www.breathof-life.com/

通販コーナー

(株)ジョイエパーから新登場した抗菌ボール入り泡立てネット「ジュエリーフォーム」は、顔に手足に全身に使えるスグレモノ。抗菌ボールによって除菌された弾力ある生クリームのような泡が、お肌を雑菌から守り、不要な脂質を落とします。除菌力は約1年持続。各種洗顔料、全身洗剤とともに使うことができます。抗菌ボールのクリーンパワーで清潔すっきり洗顔をタイムタイム！ 特許申請済製品。詳細は左記までお問い合わせ下さい。

抗菌ボール入り泡立てネット
ジュエリーフォーム
100個入 宅配料込 **3,000円**
お申し込み・お問い合わせ
株式会社青いぼすとHD
TEL 23-5688 (担当/本間)
月～金曜日、午前9時～午後6時

次号予告

6月27日 (金)
食べ放題・バイキング特集
6月20日 (金) 増刊号
夏・グルメ食べ歩き隊

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/

| | |
|-----------|--|
| 発行者 | 佐々木 喜美夫 Kimio Susaki |
| 編集長 | 青山 慎司 Shinji Aoyama |
| 副編集長 | 大場 小夜子 Sayoko Ohba |
| ライター | 野村 保子 Yasuko Nomura 由井 亜紀 Aki Yoshii 花輪 志保里 Shihori Hanawa 佐竹 規子 Noriko Satake 銭加 加奈 Kana Zeniya |
| DTP & WEB | 武越 史幸 Fumiyuki Takekoshi |
| マーケティング | 本間 尚子 Naoko Honma |

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、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。

