

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

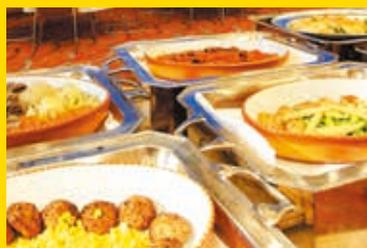
2008.6.27 [fri] Issue.399

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

必見! 読者限定優待サービスあり!

函館大沼プリンスホテル



『大沼プリンスホテル』では6月～9月までの毎日、ディナーバイキング「味のポロポント」を開催中。全30品以上和食・洋食の多彩な料理が並びます。道内各地の厳選された新鮮食材を使った肉・魚

料理をはじめ、旬の素材を使った料理が並ぶおすすめコーナー、シェフが目の前で作りたてをサービスするパフォーマンスコーナー、自家製デザートや旬のフルーツなど…。

7月からは浜の母さん料理コンテスト最優秀賞の料理が登場します。時間は午後5時30分～午後8時30分。料金(1人)大人4500円、小学生2630円、幼児1580円(3歳以下無料)。※7月限定特別優待、受付時「青いほすと」



で、大人に限り通常料金¥4500 が¥4050 と割引になります。

好評のサンデーブッフェランチも毎週日曜日開催中! 月替わりおすすめコーナーをはじめ、人気の焼きたてステーキコーナーなど

全25品、7月は「ねばねば料理で夏バテ防止」をテーマに、がごめ昆布、とろろ、おくら、納豆などねばねば食材の料理も用意。お得な前売りチケット(大人1枚1800円)はハセガワストア全店で発売中。午前11時30分～午後2時00分。当日料金(1人)

大人2100円、小学生1260円、幼児840円(3歳以下無料)。ディナー、ランチどちらも3F プリンスホールにて。会場の窓一面から望む秀峰「駒ヶ岳」は絶景です!

ディナーのみ会場が宴会にて貸切の場合中止になりますので、ご利用の際はご確認下さい。

●七飯町西大沼温泉
☎67-1111



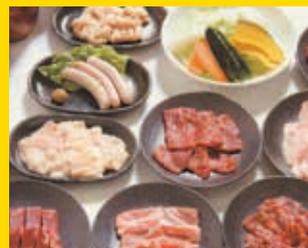
VIKING 食べ放題 バイキング 特集

さあ、いよいよ今年も、アツい夏がやってきます。夏休みの思い出に家族そろってバイキング! 夏のレジャーの帰りに仲間楽しくバイキング! 忙しいビジネスマンの皆さんも、仕事帰りに職場の仲間とバイキング! 自分の好きなモノを好きなだけ食べて、明日も元気に頑張りましょう。

今回は函館市内及び近郊のおすすめのバイキング&食べ放題プランの紹介です。さっそく本紙をテーブルに広げて家族会議を!!

個室でテーブルバイキング

黒べこ家



厳選された肉の美味しさとゆっくりくつろげる雰囲気が人気の市内本通2丁目の『黒べこ家』のテーブルバイキングが評判。全45種類のメニューから、好きなものを好きなだけ食べられるこのバイキングは平日限定で大人3人以上で利用出来ます(要予約)。

料金は大人(中学生以上)2625円、小学生1365円、幼児630円 で、90分食べ放題。個室は2時間まで利用可能。牛肉、豚肉、鶏肉、ラム肉からビビンバや冷麺、アイスクリームなどサイドメニューも豊富にそろっています。全て個室で子ども連れでも気兼ねなく焼き肉を楽しめると好評です。営業時間は月～土曜日が午後5時～深夜0時、日曜日、祝日は午後4時～深夜0時。年中無休。

●本通2-14-18
☎32-9685



健康志向のメニューがふんだんに…

旬菜食健 ひな野



『旬菜食健 ひな野』は、有機・特別栽培野菜、無添加食材を使った自然食ビュッフェ。有機野菜のサラダや野菜カレーをはじめ、ディナーでは寿司と刺身が交互に出るなど50種類以上。有機コーヒーや健康茶など10種類の飲み物と、デザートも豊富。

飲食の時間制限はありません。ランチは大人1575円、小学生840円、4歳～小学生未満420円、4歳未満無料。ディナーは大人2100円、小学生1050円、4歳～小学生未満525円、4歳未満無料。全席禁煙。営業時間はランチ午前11時30分～午後4時(LO/午後3時30分)、ディナー午後5時30分～午後10時30分(LO/午後10時)。年中無休。

●港町1-2-1
ポールスターショッピングセンター内
☎62-6600



日曜日のランチは本格料理バイキング!

函館国際ホテル1F アゼリア



日曜日に家族がそろったら、函館国際ホテル本館1F『アゼリア』の「ファミリーサンデーランチバイキング」へ! 料理は中華と洋食で一流ホテルならではの本格派。サラダに有機野菜

を使用するなど健康にも配慮されています。メニューは月代わりと週代わりで飽きの来ない美味しさ。6月は、鶏肉の煮込みベルギー風、ミニ帆立の揚げ物甘醤油がらめなどがおすすめ。また、デザートもケーキ、フルーツと豊富で、料理を含め約30品が堪能できます。飲み物もジュース、コーヒー、

紅茶が飲み放題。時間制限なしなので、子供からお年寄りまでゆっくりと味わえます。大人1580円、小学生790円、幼児320円。ランチバイキングは午前11時30分～午後2時。

●大手町5-10
☎23-8755



しゃぶしゃぶコースで美味満喫!

わいわい亭



しゃぶしゃぶを満喫するならここ…というファンが多い『わいわい亭』。「わいわいコース」は、牛しゃぶ、野菜盛り合わせ、ウインナー、ミートボール、讃岐うどん、俵おむすびが食べ放題で90

分1680円。人気の「白老産SPF豚しゃぶコース」も90分1680円で、クセのない柔らかなお肉とそのうま味を引き立てるオリジナル醤油タレの味のバランスが絶妙。どちらもプラス210円ですき焼きに変更可能、プラス1500円だとズワイ蟹が食べ放題になります。おすすめの「国産黒豚&特選牛コース」なら食べ飲み放題で105分3200円とリーズナブル。営業時間は午後5時～午後11時(LO/午後10時30分)。

●本町32-13
ピア21ビル4F
(丸井今井隣)

☎32-7877



ランチバイキングサンクスフェア!

フィットネスホテル330函館



『フィットネスホテル330函館』10階「展望レストランいちばん」のランチバイキングは、和洋中バラエティーに富んだ日替わりメニューや、アツアツの新鮮素材が人気の「鉄板焼き

コーナー」、オリジナルが楽しい「パフェコーナー」と魅力満載。さらに6月28日～7月6日の「サンクスフェア」では「鉄板焼きコーナー」にて特別メニューを味わえます。メニューは6月28日～7月2日「厚切り豚ロース肉のブルーベリーソース」、7月3日～6日「特選牛ロース肉のラタトゥユ添え」と豪華なラインナップ(いずれも1人1皿)。料金は大人1050円。4歳～小学生525円。3歳以下無料。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO:午後2時)。無休。駐車場有。

●若松町6-3
☎23-0330



やっぱり生は食感が違う!

生ラムジンギスカン 函館ビール園ココ



大門マルカツ松園ビル6F『函館ビール園ココ』では、2500円の「肉食べ放題コース」が大人気。函館人の味覚に合わせた同店の特製ダレで頂けます。生ラム、鶏肉、豚ホルモン、野菜ミ

ックス食べ放題。サイドメニューにはゲン揚げ、枝豆、漬物ほかも有。デザート以外全ておかわり自由。昭和の人気店「居酒屋ココ」のグループ店なので、ココおなじみの1品料理も充実。肉食べ放題コースは小学生半額、幼児無料。小さな子供さんのいるご家族に最適! 眺めの良い店内は観光客にも自信を持ってオススメしたい大門のニュースポットです。

営業時間は午前11時～午後2時(LO/午後1時30分)、午後5時～12時(LO/11時30分)。
●松風町4-4
☎26-8885



毎日毎日バイキングが好評!

中国料理 華道天津



手作り本格中華料理が食べ放題の『華道天津』。ランチ(大人1000円、小学生600円、幼児無料)は八宝菜、チャーハン、ラーメン、点心、デザートなど全18品が食べ放題。ディ

ナーのテーブルバイキング(1人2415円、2人～)は、海老チリ、酢豚などの人気メニューからヘルシーな豆腐や野菜料理の全26品が食べ放題。また、今年からスタートしたテラスで食べるジンギスカンは夜限定で、食べ放題もあり、内容についてはお問い合わせ下さい。各要予約。ランチは午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)、ディナーは午後5時～午後9時30分(LO/午後9時)。毎月第1、2火曜日定休。駐車場有。

●本町29-26
ドミーイン函館五稜郭
☎35-3321



絶対お得! 魅惑のケーキバイキング

カフェ&ダイニングかねもり



BAY はこだて1号館内『カフェ&ダイニングかねもり』の「ケーキバイキングが絶対見逃せない! 午後2時～午後5時の開催時間内なら時間制限はなく、人気のチョコケーキなど約15

種類のケーキをはじめ、3種類のイタリアンジェラートや2種類の和菓子、さらにフライドポテトなど3種類の揚げ物がそろう、コーヒー、紅茶、アイスコーヒー、オレンジジュース、ウーロン茶が飲み放題で、大人1050円、10歳未満525円、3歳未満無料というから、これは絶対お得。各メニューは概ね1週間から10日毎に変わるので何回行っても楽しいバイキングで、平日・休日問わず連日開催中というのもウレシイ。お友達同士で、ご家族で、お1人でもぜひお気軽に!

●豊川町11-5
☎27-7878



A. 黒髪でも軽く見えるよう、ストレートのレイヤースタイルに毛先は内側にカールアイロンでクセをつけ、ふんわりとしたスタイルに…。(10代、学生)



B. 大きめのふんわりカール。エアリー感を出すため、ワックスを揉み込むようスタイリング。立体感を出すため、カラーをオレンジ系でハイライト・ローライトを重ねて入れた。(20代、医療関係)

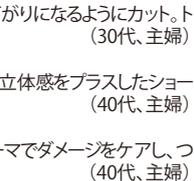
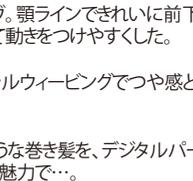


C. 前下がりがボブベースで前髪は長め、クールながら優しくナチュラルな雰囲気…。(20代、フリーター)

D. 前下がりがラインに毛先のゆるいカールが女性らしい大人のボウ。顎ラインできれいに前下がりがりになるようにカット。トップはレイヤーを入れて動きをつけやすした。(30代、主婦)

E. クセを活かし、ナチュラルウィービングでつや感と立体感をプラスしたショートスタイル。(40代、主婦)

F. まだまだ流行が続くような巻き髪を、デジタルパーマでダメージをケアし、つやを出しながら大人の魅力で…。(40代、主婦)



取材協力/有限会社ダズル ●富岡1-42-2 ☎43-7117 <http://dzt-hairmake.com>

DZR Hair make ■水パーマ¥8925～ ■デジタルパーマ¥13650～
☎0120-197-902 ■水カラー¥5775～ ■縮毛矯正¥15750～ ■カット¥3675～
 平日/AM9:30～PM7:00、日曜日/AM9:30～PM5:30 毎週火曜日・毎月第3月曜日定休 【予約優先制】

DZR as Nail ■ワンカラー¥5000 ■グラデーション¥6000
☎42-7535 ■フレンチ¥7000
 平日/AM9:30～PM6:00、日曜日/AM9:30～PM5:30 毎週火曜日・毎月第3月曜日定休 【完全予約制】

新規ご利用、オールメニュー20%off

材料

- オレンジ…1/2個 ●リンゴ…1/4個 ●メロン…1/2個
- レモン…1/2個 ●紅茶…適宜 ●ハチミツ…適宜



作り方

- ①フルーツはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
 - ②ティーポットにフルーツを入れ、熱い紅茶を注ぐ。
 - ③フルーツを入れたカップに紅茶を注ぎ、蜂蜜を加えていただく。
- ※中のフルーツは皮を取り除いて、シロップで煮ると紅茶の香りのジャムになります。

フルーツティー
 みずみずしいフルーツの香りを紅茶と一緒に楽しみたい。オレンジ、リンゴ、レモンなどフルーツは何でもOK! いただく時はハチミツを添えちようど甘い味でどうぞ。

(チョコ) 記者のお手軽クッキング

いまの世の中は意欲ある若者に対してあまりに冷たい。「命の尊さ」とは何なのだろうか? 残念ながら私達は、人の命が失われた時にそれに気づくことが多い。中国・四川大地震では実に多くの尊い命が失われた。自然の力は時にたくさんの人間の命を奪う。「イン・ユッド・ハズ」、それはアウトドアスポーツの世界だけの言葉ではない。ぎと私達が生きていくことそのものにあてはまる言葉なのではないだろうか。雨風を凌ぐことが出来る家に住み、いつも食べる物がある暮らしの中で、私達はぎとそういふことを忘れがちになる。しかし考えてみれば、人間の命といふものも野に咲く花と同じように、さまざま自然現象が重なって誕生したもの。だから私達はぎと、神の手の中で生かされているに過ぎないのだから。そう考えれば、一生懸命やっているつもりでもなかなか自分の思い通りにいかないことが多いのも当たり前。生きる意味など最初からないかもしれない、生きる意味を失ったからといって生きることがやめる必要もない。全とは「イン・ユッド・ハズ」。

▼辛いことがあるとすぐに弱音を吐く僕のような人間に、苦しさから逃げ出したと思う若者に助言する資格などないが、ひとつだけ言えることは風向きは常に変わるということ。スポーツでも人生でも、自分にとって有利な風がきこくと吹く時が来る。そして辛抱とはそのチャンスを待つ時間のこととを言うのではないだろうか。(慎)

年代別、この夏おすすめヘアスタイル・ヘアメイク
 夏です。気になるのはこの夏おすすめのヘアスタイル。今回は、幅広い年齢層から注目されている市内富岡町一丁目の「ダズル・ヘアメイク」でイチオシの年代別おすすめヘアのご紹介。併設のネイルサロンのご利用と一緒に、この夏は最高のオシャレを!



夏限定、お得な宿泊プラン!
 もうすぐ夏休みの計画。日誕生日の人を含む3〜4人で1室利用する「バード・イン・大沼」に家族やグループで1室に泊まるお得な夏限定プランができました。
 女性3〜4人のグループで1室利用する「バード・イン・大沼」に家族やグループで1室に泊まるお得な夏限定プランができました。期間は7月17日〜8月31日(8月15日・16日は除外)、泊朝食付で3名1室利用の場合14,455円(1人約4,781円)とグッと安くなります。4名1室利用の場合や休前日には料金が変わるので詳しくはお問い合わせ下さい。
 ●七飯町字大沼85-9
 ●フリーダイヤル
 0120-672-9664

クロフオード・イン大沼
 と「こーピー」ご利用券をプレゼント。
 7月の大沼は緑がひときわ濃くなる頃。小沼に面したホテルのテラスから望む木々の緑や、訪れる野鳥の姿、水辺の草花にふれて癒しの時を過ごしましょう。アリアメリカンの雰囲気漂うホテルは日常の喧騒を忘れリフレッシュするのにピッタリ! ゆったりした空間で美味しい食事と優雅なひとときをぜひご堪能下さい。

after before

本紙読者限定! 安心の脱毛をお得に…
 ムタ毛が気になるこの季節。脱毛に興味はあるものの、「料金、安全性、痛み、本当にキレイになれるの?」といった不安から躊躇する方も多いはず。その不安を解消し、安心して脱毛できる場所を探している方も多いはず。そんな方にこそ、本紙読者限定の「フリーダイヤル」脱毛サービスをご紹介します。
 ①「両ワキ」通常36,750円のところ
 ②「両脇」通常126,000円のところ
 ③「両脇」通常126,000円のところ

この店の光脱毛は1度に広範囲が可能で、痛みも少ないのが特徴。また、光の力で脱毛した部分の肌がキレイになる点も大好評。カミソリで黒ずんでしまった肌や毛抜きで開いてしまった毛穴が、見違えるようにキレイになるのは嬉しい限りです。もちろん安心で安全な脱毛です。しかも、いまなら姉妹店「プライベート」の1周年を記念して、本紙読者限定の料金もお得(7月末日まで)。「ひじ下+ひざ下」通常189,000円のところ126,000円、「両ワキ」通常36,750円のところ26,250円のところ

●戸倉町512
 ●フリーダイヤル
 0120-916-7222



青ほの目

イン・ユッド・ハズ
 ▼「みんな意外と知らないよね…」
 だ、以前の話だが、職場から帰った妻が「やめたことがある。フリーの欠航で出張に行けなくなった同僚が「こんな暑い天気のなになぜ欠航?」と嘆いたのだという。マリンスポーツが趣味の妻はもう何度も経験している。よく晴れた空の下でも、波が高く海に行くのを諦める日…。▼「イン・ユッド・ハズ」。先日読んだ小説に、そんな言葉があった。そういえば昔、サーフィンを題材にした同名の映画もあった。海外のサーフィサーがよく使うというこの言葉は、「運命は神の手の中に」という意味を持つようだ。アウトドアスポーツのほとんどは天候に左右される。例えばサーフィンを「オンシヨ、オフシヨ」、ゴルフなら「フォロ、アゲインスト」、野球なら「ホームラン風」なんていう言葉がある。どんなにテクニクがあっても自然現象のせいであらううまくいかない時もある。自然を味方につけてうまくいく時もあれば、自然を味方につけてうまくいかない時もある。だから「イン・ユッド・ハズ」。▼「新聞報道によると、我が国の20代の25%が、本気で自殺を考えたことがあるという。確かにいまの世の中は意欲ある若者に対してあまりに冷たい。「命の尊さ」とは何なのだろうか? 残念ながら私達は、人の命が失われた時にそれに気づくことが多い。中国・四川大地震では実に多くの尊い命が失われた。自然の力は時にたくさんの人間の命を奪う。「イン・ユッド・ハズ」、それはアウトドアスポーツの世界だけの言葉ではない。ぎと私達が生きていくことそのものにあてはまる言葉なのではないだろうか。雨風を凌ぐことが出来る家に住み、いつも食べる物がある暮らしの中で、私達はぎとそういふことを忘れがちになる。しかし考えてみれば、人間の命といふものも野に咲く花と同じように、さまざま自然現象が重なって誕生したもの。だから私達はぎと、神の手の中で生かされているに過ぎないのだから。そう考えれば、一生懸命やっているつもりでもなかなか自分の思い通りにいかないことが多いのも当たり前。生きる意味など最初からないかもしれない、生きる意味を失ったからといって生きることがやめる必要もない。全とは「イン・ユッド・ハズ」。



Gourmet Guide
いい店みつけた

和ダイニング井井

●営業時間
月～土曜日 / 午後6時
～午後11時30分 (LO)
日曜日、祝日 / 午後6時
～午後11時 (LO / 午後
10時)

●定休日 / 毎週水曜日
(祝日は除く)

●末広町13-5
☎22-0016

●BAY
はこだて

●ぎよれん

●二十間坂通

●金森洋物館

●ホテル

●シーボリ

また、お酒の種類も豊富で、飲みながら食べながらのひと時を気軽に楽しめる店として好評です。宴会は4つのコースがあり、予算や状況に応じて選べるのがうれしいところ。仲間で気軽に楽しめる「お気軽コース」は全7品で2500円、ボリュームたっぷりでも誰もが満足できる「満腹コース」は全8品で3500円、ちょっと贅沢な気分を味わえる「満足コース」は全9品で5000円、家族の記念日やお祝い事など特別な日のための「井井特選コース」は10～11品で6500円。宴会は事前に予約が必要です。当日でもOKの「井井おまかせコース」(3500円)もあります。宴会利用の人にはお得な飲み放題プラン1500円(120分)もあります。

赤レンガ倉庫群の中にある、隠れ家のような『和ダイニング井井』で美味しい時を過ごしませんか。太い梁や漆喰壁が歴史を感じさせる和風モダンの落ち着いた空間は、昭和初期の蔵を改装したものです。ご家族やお友達同士で、四季折々の素材を使った創作料理を堪能しましょう。旬の食材を使った和、洋、中、エスニックとバラエティに富んだ創作料理の数々は女性客に評判です。1番人気は「海老のフリットオーロラマヨネーズ和え」(850円)で、プリプリの海老とマヨネーズの組み合わせがぴったりです。ほかにも旬の素材を生かしたエスニック風の料理や、新鮮な野菜と一緒に美しく盛りつけられた料理など、目にも舌にもうれしい料理がそろっています。

種
話題の
今月のお題
マイナスイオン療法、
発明特許取得「パワーヘルス」
無料体験

体がだるい、肩がこるなど、体の不調を感じていたら、「パワーヘルス」を体験してみてください。パワーヘルスは生体電子で治療する医療機器です。生体電子にはマイナスイオンとプラスイオンがあり、従来イオンは地球上の全半分の水、空気、植物、動物、人間の体内に存在し、私達の健康の源となつてきます。ところが近年の高度な文化の発達で自然環境を破壊し、これに伴って生命維持に欠くことのでき



ない自然イオンの減少と変化をもたらし、また、高度な文化の発達により、食生活の変化と相まって、人間の体質を低下させ、抵抗力の乏しい不健康な体質に変えています。体力の低下や疲れ、そして病気の発生は体内のイオンバランスが崩れることが大きな原因のひとつといわれています。『パワーヘルス』は全ての医療機器の中で唯一発明特許の特Aを取得している優れた医療機器。赤ちゃんから高齢者までどのような症状の人でも安全安心にかかれます。この素晴らしい医療機器を知ってもらうために、無料体験会を行っています。この機会にぜひ体験してみてください。時間は月々金曜日が午前9時～午後6時、土曜日は午前9時～午後1時。毎週日曜日定休。

●杉並町20-8
オカビビル1階



●若松町27-16 ☎23-5165
http://www.ohmura.or.jp/

大村病院院長
大村和久

いまどきの健康志向／北海道

現在の日本の食料の自給率は38%。ガソリン価格が170円/Lを超え、食料の価格も次々と上がっている。輸入食材に頼った飽食と利便性の高い近代社会は、輸入食材の様々な危険性やCO2発生による地球温暖化の問題が生じ大きな転機を迎えている。

各々が食事の素材や日々の運動習慣について真剣に考える時期に来ていることは間違いない。日本の自動車登録台数の上昇カーブと糖尿病の増加カーブは、見事相関する。北海道、特に小都市を含む地方都市では、一家庭における自動車の保有台数は首都圏より多く、通勤手段は公共交通より自家用車での通勤が多くなり、1日の通勤時の歩数は都市圏が勝つていて、北海道の市民の歩数は都市圏の重役並みの歩数に止まっている。

昭和30年代の食生活を改善する入り口は、「たんぱく質が足りない」と。団塊の世代が若かりし頃、この頃の食事に戻るとメタボリック・シンドロームの人口は1/3に減少するといわれている。食事の洋食化や外食の増加が食料自給率の低下への影響が大きい。米の消費の減少に伴って畜産物の消費量が增大しているが、畜産物の生産には多量の穀物が必要となる。牛肉1kgの生産に必要な穀物量は11kg、豚肉には7kgが必要になり、食肉生産に必要な穀物輸入の増大が食料自給率の低下を更に進めている。

国民の病気が死因にも大きな変化が認められる。明治から昭和初期では肺炎や結核などの感染症が死因の上位を占めていたが、戦後は食生活と環境改善に伴って感

染症は急速に減少した。昭和30年以後の過度な高脂肪高蛋白質の食習慣の変化は、生活習慣病(癌、心臓病、脳血管障害など)の増加を生んだ。子供の頃から高脂肪高蛋白質の食習慣は、その食事で外では満足できない食習慣を生じ、大人になっても脂肪の過剰摂取が続き、肥満症、糖尿病、高血圧の原因となる。人種による人体の諸器官の差は様々であり、長い間の生活環境や食生活の影響をうけ特徴が生じる。汗腺の数、熱帯地方と寒冷地の北欧の人種と比べると、アフリカ系人種の汗腺数は北欧系と比べると約2倍近い。能動汗腺数の数は2歳半までの乳児期の環境が大きく影響するとされ、その時期に暑い環境に曝されないと、能動汗腺数の数は増えない。そのため都会では運動しても良い汗をかけない人が増えている。また、胃で胃酸を分泌する壁細胞の数は肉食を生活習慣にしている欧米人が農耕民族であった日本人の2倍あるといふ。

星占い
6月27日～7月28日
★提供★
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031

●牡羊座(3月21日～4月19日) 普段なら功を奏する強気やハッキリが、メーナスは暗示。恋愛好調模様。健康胃腸にいたわりを。金運○、楽しみあれ。

●牡牛座(4月20日～5月20日) ネットワークの広さで能率アップ。アドレス整理で幸運実感。恋愛「雨降って地固まる」健康○。買い物と呼吸お姿勢。

●双子座(5月21日～6月21日) 精神面に余裕持てるので、ほっとおいた身の周りや部屋の整理を。恋愛運は確実。健康お家ご飯が1番。金運浪費注意。

●蟹座(6月22日～7月22日) やる気満々。次々チャンスがわきまも呼び込めるので自信を持て前進。恋愛積極で。健康過信しすぎぬよう。金運○。

●獅子座(7月23日～8月22日) 沈滞ノド。いてないと口走るより、こんなこともあるのねと、腹に恋愛運しつづいて。健康暴飲暴食のツケ。金運○。

●乙女座(8月23日～9月22日) 趣味分野で気の合う人や友達運。ツイキに活気づく。恋愛明る。展覧会、ダンスと手を切る勇氣。健康金運良。

●天秤座(9月23日～10月22日) 大揺れ予想される。焦り腰をすててかかれは事態解決。恋愛相手多発。健康事故怪我注意。金運ネットは散財の源。

●蠍座(10月23日～11月22日) 新しい場所へアエエたりツイキが宿っている。積極的に外出し。恋愛暗い展開。健康○。金運急ぎの買い物厳禁。

●射手座(11月23日～12月22日) 心配すずて先が見えない。人事を尽くして天命を待つ。心気意で復活。恋愛チャンス。健康頭痛、胃の痛み注意。金運○。

●山羊座(12月23日～1月19日) 引越し。転職を予測しなかつたことか多発の暗示。恋愛嫉妬は新物。健康波乱の予想。休養を。金運クシ買ひなせ。

●水瓶座(1月20日～2月18日) 不可能な要求にふつとあきらむ場面。理想を思い出す。注意。心に温かさを。恋愛慣れや甘えを捨て頑張り。金運凶交互。

●魚座(2月19日～3月20日) 「ソコ努力してきた。恋愛不満大確。どきどき来積極きた。恋愛不満大確。健康○。金運節約しすぎ。心は小さくならない。」

命
今日も熱く...松田聡



行政書士 松田聡事務所
●山の手2-38-18
☎33-4675

行政書士の松田です。「『いぼすと』の紙面を刷新することと、さらに1年間お世話になることになりまして。よろしくお願ひいたします。さて、ここ最近、世界各地で大規模な自然災害が起きています。中国四川省で発生した地震のニュース等の報道を目にしたとき、「もし、あの瓦礫の下に自分はもとより家族の友人知人がいたらと考えるとゾッとするな」と考えた自分にさらにゾッとしました。

このような発想に立つからトラブルや悩みごと困りごとが日常茶飯事に起きる原因かもと自問自答、さつと反省していたのです。人命尊重と考えたとき、知りあひ、知らぬ人という境界はないはずですし、あつてはならないことではないでしょうか？

周囲の方々と命の大切さや人権の尊重について話す機会が少なにかもしませんが、いま一度話し合う時間を意識的に設け、また、日々生かされているということを感じ、時間も必要ではないでしょうか？

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は、事前には必ず電話にてご一報下さい。

今回は、読者の皆様からご要望の多い食へ放題・バイキングの特集をお届けしました。

読者の声

4月29日号の『青ぼの目』を読んだ

私は今、無職だが少しでも努力しながら社会復帰に向けて日々試行錯誤している。努力したことはいつか報われ、夢を諦めなければいつか叶う。厳しい社会にも頑張った人の夢を叶えてくれる神様がいて、その所を私も強く信じてる事にした。そして強く生きて行こうと思った。みんな頑張りますよ。(昭和2丁目、M・N) *頑張りますよ。

サッカーの神様：『青ぼの目』『草野球の

神様』の記事、とても感動しました。「わかるわかる、うんうん」と納得の内容でした。私には中学生の息子がおり、野球ではないのですが、サッカーをやっています。つい先日、GWの前半に試合があり、残念ながら3戦全敗でした。でも体調不良の子に代わり慣れないポジションにまわったり、大雨の中びしょ濡れに、ドロドロになりながらボールを追いかけて、体を張って激しくぶつかり転倒するむいたり、試合は負けましたがすばらしい闘志を見せられました。チームメイト全員ががんばっていました。そのような事があってからこの記事を読んだのですが、その中に「野球の神様は頑張っている奴、諦めない奴、努力している奴をちゃんと見ている、試合中に褒美をくれる」というフレーズに「これは

イイ！」と感銘を受けました。この言葉は、人生の教訓となるとても良い言葉だと思えます。ですので、次の試合の前に「サッカーの神様は…」という感じで使わせていただきます。この言葉から何かを感じとつてくれればよいと思います。という事で次回の『青ぼの目』も期待しています。野球ががんばって下さい。ありがとございませぬ。(湯浜町、T・M) *いいお父さんですね。

バスケットの神様：いつもポストに青ぼが入っているワクワクしながら家に入り記事を読みま

「映画大好き9条の会」取材して、これまでの上映作品を改めて思い出す。在日米軍基地と住民との軋轢、韓国人が祀られている靖国神社、沖縄戦に巻き込まれていた少女たち。戦争を背景に起きる様々なことに私たちが考える機会を貰った素晴らしい映画に感謝したい。(チョコ)

「映画大好き9条の会」取材して、これまでの上映作品を改めて思い出す。在日米軍基地と住民との軋轢、韓国人が祀られている靖国神社、沖縄戦に巻き込まれていた少女たち。戦争を背景に起きる様々なことに私たちが考える機会を貰った素晴らしい映画に感謝したい。(チョコ)



中学生のハンドボール教室 受講者募集
『ハンドボールクラブ』では中学生のハンドボール教室を7、8月の毎週土曜日午後6時〜午後8時に函館大谷高校体育館で行います。定員は男女合わせて15人。受講料無料(スポーツ保険は任意加入で500円)。申込

世界障害者絵画展が7月11日から五稜郭タワーで 病気や事故によるハンディから口や足で絵筆をとる、国内外の画家の作品を堂に集めた『世界障害者絵画展』が7月11日

世界障害者絵画展が7月11日から五稜郭タワーで 病気や事故によるハンディから口や足で絵筆をとる、国内外の画家の作品を堂に集めた『世界障害者絵画展』が7月11日

締切は6月30日。申込は ☎090-9757-3145(渡辺)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和ダイニング井井より、1000円の食事券を10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ぐりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「井井プレゼント」係まで。締切は7月7日。

ニューオープン&リニューアル情報

心のこもった手作りおむすび

おむすび専門店「おむすび商店」が、市内亀田港町にオープンしました。種類は「しやげ」(1200円)、(丸)「うめ」(1200円)、「おかか」(1100円)をはじめ、「スーパーチーズ」



◆営業時間/午前10時〜午後7時 (ただし、材料がなくなり次第終了)
◆定休日/毎週月曜日
◆亀田港町3-3 大野新道家具の北日本隣 ☎40-3933

通販コーナー

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!!

エバメールゲルクリーム
180g入 宅配税込 **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

お申し込み
お問い合わせ

受付 月〜金曜日
午前9時〜午後6時
(担当/本間)

次号予告

7月15日 (火)
青いぼすと400号記念特別企画
函館人が青いぼすとで語った
心に残る言葉

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
[E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

STAFF	発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
	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
		銭谷 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

4月29日号『青ぼの目』、「草野球の神様」に対する何通もの読後感想、ありがとうございます。本文に登場した慎太郎くんですが、今期は開幕から絶好調でクリーンヒットを連発しています。苦しい後には必ず楽しいことがやってくる…野球も人生も、きっとそういうものだと思っています。で、僕も、野球も人生も、おぼろげな苦勞が足りな過ぎます。(慎)

東京に行く用事があって、たまたま映画『光州5・18』を観た。この映画は東京で観るしかないだろうと思っていたが、函館は観たい映画が上映されないことが多い。気軽に観たいものが見られる地域が羨ましい。格差はいろいろあるけれど、文化格差というものもあるのでは。(345)

「映画大好き9条の会」取材して、これまでの上映作品を改めて思い出す。在日米軍基地と住民との軋轢、韓国人が祀られている靖国神社、沖縄戦に巻き込まれていた少女たち。戦争を背景に起きる様々なことに私たちが考える機会を貰った素晴らしい映画に感謝したい。(チョコ)

急に上京することになり、久方ぶりに新宿の街中を歩いた。人、人また人で、いったいどこからこんなに溢れ出て来るのかと思うほど……。排気ガスと人いさげの中を散々歩き回った後でやっと函館空港に着いたとき、その静寂さになんがかわった。(画)

江原さんを知ったのは、まだほとんどテレビに出ていない頃。あれから…沢山の言葉に励まされ月日は流れはせけれど、まだまだ未熟な私。本日、江原啓之スピリチュアル講演会へ行くこととなったのも必然。新たな経験と感動を積んで参ります。(BP)

運動不足らしい。足の裏がマッサージ機を求めて疼く時は大抵そう。我が家で使っているものはソボに当たりにくく、満足する前に痛くなってしまふのでイマイチ。1番のお気に入りには某ホテルのリフレクソロジー。ソボの説明などしてもらいながら至福の時を過ごせます。でも、運動もしなくちゃね…。(のん)

今号は「バイキング特集! 74年の名作アニメ「小さなバイキング・ピッケ」のプラモを発見してしまっ。海賊船の帆がしかりした布製で、ピッケと仲間たちのフィギュアは彩色済で激似良品。昨春秋発売だったとの事。ヤバい、欲しい。…いややめで、手元にあるプラモ「箱庭シリーズ1/60茶室(野立)」制作が先だ!(加)

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備えて、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、コマーシャル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、スポットをあて、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ね。

日常生活にハーブはいかが？

ハーブ教室「スイート・アズ・ア・ローズ」

アロマ効果はもちろん、女性に嬉しい美容効果など様々な効果があるといわれるハーブを暮らしに取り入れませんか？

ハーブコーディネーター！

湯澤香名美さんのハーブ教室「Sweet as a Rose」が7月からスタートします。



湯澤さんの自宅兼教室の庭で育った50種類以上のハーブを使った簡単ハーブ料理講座を中心、ハーブの効果や栽培・収穫の仕方について学びます。



毎月1回、全6回受講する「6カ月コース」は受講料15,000円（1回2,500円）＋材料費（1回1,000円前後）。1回の受講は約2時間30分で、日程はご相談（土曜日、祝日は休み）。

開始時刻も午前10時30分～12時30分の間で応相談。初回は夏休みの関係上、7月4～24日と8月21～31日の期間の中から希望日を選びます。また、1レッスンのみの受講は1回3,000円＋材料費（1,000円前後）にて体験レッスンを行います。各1回3人までの少人数制で女性限定。自分が作ったハーブ料理を味わうランチタイム有。初心者歓迎。

教室名は「薔薇のように芳しい」の意味。あなたも日常生活の中に、芳しいひとときをいかが？。申込は電話で受付（午前9時～午後8時）。

●西旭岡3-32-5
☎502101

女性必見！ リンパ整体で元気とキレイを…

ホロニック函館



リンパ液の流れが悪くなると、肩や首をはじめ全身の凝りやむくみ、顔のタルミ、セルライト、肥満といった症状が出てきます。女性の敵ともいえるこの症状にオススメしたいのが、「リンパ整体」。

料金は75分5,250円。初診限定10%OFF。両店で施術可。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土曜日、祝日定休。駐車場有。

通常のリンパ整体」。

●日吉町4-17-9 美原店
●美原3-58-10 両店予約専用

フリーダイヤル

0120-077-7747

<http://holonic.hn.jp>



院長・中野先生リンパ整体で元気にキレイを手に入れましょう！

耳ツボダイエットをはじめ、「元氣」に「キレイ」になれるコースがそろっている『ホロニック函館』では、この春登場の「リンパ整体」が女性の人気を集めています。

パトリートメントとは異なり、経絡を刺激するなど整体の要素を交えた施術でリンパ液を流してゆくのが特徴。また、1度の施術でも高い効果が期待できる上、服を着たまま施術を受け