

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

2008.7.29 [Tue] Issue.401

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

7月29日(火)~8月11日(月) ※8月1日 は休み

第3回函館駅前広場 ビアガーデン

月~土曜日:午後5時~午後8時30分、日曜日:午前11時30分~午後8時30分

函館駅前広場中央口付近

函館駅前広場でビアガーデンが開かれます。生ビール、ソフトドリンク、焼きそば、焼き鳥、枝豆、フランクフルトなどの露店が出ます。海と線路を渡る風に吹かれながらビールやソフトドリンクを楽しみませんか。チケットその他については下記までお問い合わせ下さい。

問:ジェイ・アールはこだて開発株式会社 函館市若松町12-5 ☎22-8826

8月1日(金)~8月5日(火)

開港149周年記念 函館港 まつり

市内一円

雨天の場合:花火は5日に順延、パレードは4日に順延

函館最大のイベント! 1日は緑の島で行われる1万発の道新全国花火大会、2日、3日は恒例のワッショイはこだて。2日は十字街・松風コース、3日は堀川・五稜郭コースで、港おどり、いか踊り大会が行われます。

8月1日(金)~8月4日(月)

函館港まつり協賛 十字街ビアガーデン

午後6時~午後9時30分 末広町高田屋通り特設ステージ(レンカ堂前)

雨天の場合:花火大会は5日に順延

レトロな屋台ビアガーデンでお祭り気分。1日から4日まで連日開催します。さらに、1日は「ザ・グループ サウンズ・オンステージ」と花火大会、2日は飛び入りのど自慢とお楽しみ抽選会、3日はフリーマーケット、4日はファンタジアクロス音楽祭を開催。

8月3日(日)

ハローポテトカーニバル

亀田中学校グラウンド 小雨決行

毎年恒例「しもの塩煮」振るまい午前11時30分~、じゃがいもプレゼント午後3時45分~。特産品、野菜の販売、各種チャレンジゲーム大会等。人気戦隊『ゴーオンジャー』もやってくる。約400発の花火大会は午後8時~。

問:函館市亀田商工会 ☎47-1771

8月3日(日)、8月10日(日)、8月16日(土)、9月14日(日)

イルカサーキットラジコン大会

いずれも午前9時申込、9時30分開始

北斗市中山 イルカサーキット 小雨決行

電動カー、エンジンカーの2種類のラジコンカーレース。どちらも初心者クラスもあり、気軽に参加できます。ラジコンカーを持っていない人のためにレースの合間に体験できる時間もあります。参加費など詳しくは直接お問い合わせ下さい。

問:イルカサーキット ☎77-1223

8月9日(土)~8月11日(月)

江差姥神大神宮渡御祭

姥神大神宮 江差町各町内 雨天決行

9日の宵宮は町内から山車が出て、子供達を中心に町内を一巡。姥神大神宮でお払いを受け「魂入れ」を行う。10日の本祭りは下町巡行。祭りばやしコンクール。11日の本祭りは上町巡行。祭りばやしコンクール審査発表。全山車がそろい、クライマックスを迎える。

08 お祭り&イベントガイド



Copyright(c) Hakodate International Tourism and Convention Association

夏から秋の道南は楽しさいっぱい
これからはじまる魅惑のイベント
選りすぐりを一挙紹介の保存版
きつと役立つお楽しみ情報!

[保存版]

夏ですな。夏といえはお祭り...花火...縁日...。8月1日からはじまる「函館港まつり」をはじめ、これから秋頃までにかけて道南地方でもたくさんのお祭りや各種イベントが開かれます。古くからの伝統行事になっているものや、地域の特色を活かしたものの気軽に参加してお祭り気分を楽しめるものなど、それぞれ魅力たっぷりなものばかり。

そこで今回は、真夏から秋にかけて道南で開かれるお祭りやイベントをいくつかピックアップして、その日程と概要を二挙紹介してみました。カップルやお友達同士で浴衣を着て楽しんだり、家族そろって縁日で美味しい物を食べたりと、この時期ならではの楽しみがいっぱい! 今号はぜひ保存版にして、ウィークエンドやアフターファイブの計画にお役立てください。

<p>8月18日（火）～8月24日（日） 「2008 はこだて国際民俗芸術祭」 函館元町公園 函館市民会館 函館地域まちづくりセンターほか トラベリングバンド「ひのき屋」が世界各国の民俗音楽祭に参加した経験を生かし、函館で世界の人達と共に民族音楽祭を実現します。台湾、ウクライナ、ガーナ、ネパールなど世界各国の音楽とダンスの企画が満載。現在市民スポンサーを募集中。開催時間やチケットなど、詳しくは直接お問い合わせを。 問：国際民俗芸術祭組織委員会・(株)ヒトコチ ☎51-5727 http://wmdf.org</p>	<p>8月9日（土） 金森サンセットマーケット 午後3時～ 金森赤レンガ倉庫内 BAY はこだてイベント広場 雨天の場合はイベント中止 真夏の夕暮れ時に開催されるおしゃれなイベント。フリーマーケット、ビアガーデン、市内で活躍中のバンドによる野外ライブ、レトロな外車、普段お目にかかることのない珍しい車の展示販売が行われる。</p>
<p>8月30日（土）～31日（日） 第9回大沼陶芸まつり 午前10時～午後4時 大沼国定公園広場 雨天決行 全道各地から窯元、陶芸家、陶芸サークルが集まり、自慢の陶芸作品の展示、販売を行う。ろくろ体験、作品のチャリティーオークションなどもあり、陶芸にじかに触れ、陶芸家との交流もできる。普段見る機会の少ない作品に触れられる。</p>	<p>8月14日（木） サマーカーニバルin知内 知内川河川敷特設会場 雨天の場合未定 知内公園内の700年杉にまつわる故事にちなんだお神輿を運行。運と体力で勝負！ 牧草転がし、川上り、借り物競争をチームで競う「トリプルK」ほか、グルメをテーマにしたイベントも有。</p>
<p>8月31日（日） 創立20周年記念第13回 ざいだんフェスティバル 午前10時～午後3時 函館市民会館 小雨決行 市民会館3階では青少年のための科学の祭典。市民会館大ホールではイカロボットとのふれあい。特設会場では巴太鼓の演奏とステージショー。太極拳体験やギリヤーク尼崎の舞踊、屋台、アイヌ紋様切り紙細工、フリーマーケット、草花苗無料配布。先着300人対象のプレゼントが当たるクイズラリーも行われる。 問：函館市文化・スポーツ振興財団 ☎57-3111</p>	<p>8月14日（木） 上ノ国エゾ地の火まつり 午後1時～ 花火終了は午後8時50分頃 上ノ国小学校グラウンド 天の川 雨天の場合は翌日に順延 上ノ国町の天の川沿いに高さ5m、直径2mの松明8本を並べ、一斉に火をつけるという勇壮な祭り。昼は上ノ国小学校グラウンドにて生ビールや焼き鳥、おもちゃなどの屋台村が13店舗ほど出店。そのほか、イベントもある。夜は天の川で400発の花火大会。</p>
<p>9月5日（金）～9月7日（日） 第3回北海道ユニバーサル上映映画祭 5日前夜祭午後6時～午後8時、6日午前10時～、7日午前10時30分～ 北斗市総合文化センター「かなでーる」健全者と障害者が共に楽しめる映画祭。「争闘阿修羅街」（無声映画弁士付）、アニメ「銀河鉄道の夜」、「風の舞～闇を拓く光の詩」、「しゃべれどもしゃべれども」（手話落語会同時開催）、「犬と私の10の約束」等6本の映画に日本語字幕や音声ガイド、ミュージックサインがつきます。 問：函館保健企画内・橋本 ☎31-0010</p>	<p>8月16日（土）～8月17日（日） 第43回湯の川温泉 いさり火まつり 雨天の場合、16日の花火は翌日に順延 16日午後7時40分～松倉川河口にて「いさり火花火大会」を開催。17日午後4時～「いさり火仮装行列」は温泉採湯場から湯倉神社までを練り歩きます（8月1日まで参加者募集中）。 問：湯の川温泉組合 ☎57-8988</p>
<p>9月7日（日）～9月9日（火） 湯倉神社 例大祭 湯倉神社境内 雨天決行 8日は昼、9日は夜にみこしが出る。市電終点湯の川駅下車、又は函館バス終点湯倉神社下車。どちらも降りてすぐ目の前なので、マイカー以外のアクセスが非常に便利。松前神楽、湯川太鼓、奴行列が名物。</p>	<p>8月16日（土） 第27回 しかべ海と温泉（いでゆ）のみまつり&花火大会 オープニング：午前8時45分～ 花火大会：午後7時30分～午後9時 鹿部漁港特設会場 雨天の場合は鹿部町総合体育館 花火大会は明日順延 魚介類などの物産即売会や飲食コーナーを設置。ふれあい水族館では、生け簀や水族館で海の生物とふれあうことができる。町内各商店協賛豪華景品が当たるピンゴゲーム大会、漁港では救助艇によるカッター競漕、夜には噴火湾を彩る花火大会が行われる。</p>
<p>9月9日（火）～9月10日（水） 大森稲荷神社 例大祭 例祭9月9日（火）午後6時30分～、10日（水）午後6時～。 大森稲荷神社境内 雨天決行 勇壮なみこしが大門、朝市、中島廉売を練り歩く山車と、そろいのハッピを着て町内をまわる子供みこし、小中学生による吹奏楽演奏ほか舞台催し物が予定されている。</p>	<p>8月中旬～9月中旬 流山温泉 ひまわり畑 温泉営業時間：午前10時～午後7時 無休 大沼流山温泉の敷地内に雄大な駒ヶ岳を背景に20万本のひまわりが咲きそります。スポーツ広場やパークゴルフ場で遊んだ後は実施中の入浴キャンペーンで源泉かけ流しの温泉をどうぞ。 問：流山温泉 七飯町字東大沼294-1 ☎67-1726</p>
<p>9月14日（日）～9月17日（水） 亀田八幡宮 例大祭 宵宮祭9月14日（日）、例祭15日（月）、氏子平安祈願祭16日（火）、直会祭17日（水） 亀田八幡宮境内 縁日は14～16日 雨天決行 おでん、焼き鳥、綿アメ、お化け屋敷他、出店の数は市内最大規模の約100店。飴細工など珍しい職人が来る年も。植木市、射的、ままごとおもちゃ屋台、小さな子供から年配者まで楽しめる出店が目白押し。</p>	<p>8月14日（木）～8月16日（土） 函館八幡宮 例大祭 宵宮祭8月14日（木）、例祭15日（金）、後日祭16日（土） 谷地頭2-5 函館八幡宮境内 雨天決行 例年剣道大会、野菜・果物市、洋ラン展などを開催。15日（金）は祭りを盛り上げる最大のイベント神輿渡御がある。隔年にやり、今年は行われる年。現在みこしの担ぎ手を募集中。申し込みは☎22-3636、8月5日まで受付。</p>

青年

中里 拓二

夕方、Gくんは「お願いします」と言って店に入ってきた。背が高く俯き加減で生気がない。彼の仕事は洗い場で、気のいいベテランのおばさんの助手としてエプロンをつけ流しに立った。厨房の盛り台に積まれた食器を段取りを聞き洗い始めた。「丁寧なのはいいけど、もっと手早くしなさい」隣ですすいでいるおばさんの高声が飛ぶ。早くなるがすぐ元にもどってしまう。お客が入ってきて注文の器を彼女の指示で棚から盛り台に用意する。やはりスローだ。が高所にある器を踏台なしで簡単に取れるのだ。「やっぱり背が高いのは便利だね」とおばさんが誉めた。G君の顔がぱっと明るくなった。ご飯のもり方、米のとき方などを矢継ぎ早に言われ、はい、はいと返事をし懸命に手を動かしている。

G君は店で昼勤務のIさんの息子で姉と妹がいる。高校を卒業してから部屋に籠もり気味で彼女は困っていた。本人に1日だけでも店に来てと何度も説得したらしい。やっとOKを取りつけた。私は事情を聞き2つ返事で引き受けた。店の人に揉まれ汗して働く間に意欲も出てきた。母親おもうで姉妹にお金がかかっているのだから欲しい物は極力我慢していた。運転免許も取りたいがお金をためてからだという。1年が経ち私は調理師になる気はないか打診した。迷っていた。彼は答えを保留した。

貯金ができG君は教習所に通い始めた。そして突然自分の進路を決めて来た。自動車整備士。受講するうちに車の構造が大好きになったという。彼の頬は上気していた。

半ば引き籠もりだった青年が人生の出発点に立った。彼は周囲にも恵まれていた。しかしそれだけでない。重い腰を上げ一歩を踏み出したからこそ自分の道を切り開けたのだ。

G君は現在登別の学校で一級整備士目指し勉学にあけられている。いさんも彼のために今まで以上に頑張っている。2人に心からエールを送りたい。(川魚料理店主)

おもしろ雑学

植物の名前です。いくつ読めますか。

- 1.紫陽花 2.虎杖 3.無花果 4.女郎花 5.万年青
- 6.楓 7.花梨 8.梔子 9.石榴 10.百日紅 11.李
- 12.山茶花 13.梅檀 14.躑躅 15.土筆 16.木瓜
- 17.柊 18.薔薇 19.檜 20.木槿 21.枇杷
- 22.糸瓜 23.合歓 24.薄荷 25.鳳仙花 26.檸檬
- 27.山葵

答え

- 1.あじさい 2.いたどり 3.いちじく 4.おみなえし
- 5.おもと 6.かえで 7.かりん 8.くちなし 9.ざくろ
- 10.さるすべり 11.すみも 12.ざざんか 13.せんだん
- 14.つつじ 15.つくし 16.ぼけ 17.ひいらぎ 18.ばら
- 19.なら 20.むくげ 21.びわ 22.へちま 23.ねむ
- 24.はっか 25.ほうせんか 26.れもん 27.わさび

パソコントラブルも慌てない！

創造力開発センター



パソコンの操作はきまぐれでも、パナのトラブルにはお手上げ！パソコンが動かない！などの突という人は意外と多いのでは？

IT化が進む中、パソコントラブル対応は、いまや必須のスキル。創造力開発センターの「パソコン整備士養成講座(隔週日曜日・定員15人では分りにくいパソコン用語や本体の仕組みからさまざまなトラブルの対処法、ネットワーク構築やセキュリティなどを体系的に学習。基礎から学べるので、パソコン初心者

者も大丈夫です。学習後は、内閣府認証NPO法人パソコン整備士協会認定の資格試験にも挑戦・就職やインストラクター、独立開業などに活かれます。定員制のため、お問い合わせや資料請求(無料)はお早めに！

●講座会場
函館市亀田福祉センター(函館市美原)

●問い合わせ
創造力開発センター(東京都千代田区)

●フリーダイヤル
0120-097-098

●www.sokaijp.com

品同様のものも多く、どれも格安。買取も随時受付。出張査定無料。営業時間：午前10時～午後7時。年中無休。大型駐車場有。

夏休みは親子で行こうよ！
リサイクルショップ ラッキーSTAR

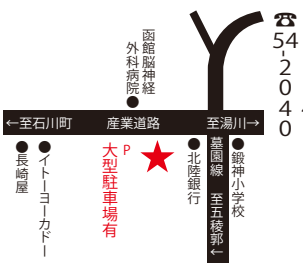


ガソリン、食料品…何でも高くなっている今こそリサイクルショップを上手に利用して賢い消費者になりましょう！市内中道2丁目にある大型リサイクルショップ『ラッキーSTAR』は市内で20年の実績を持つ店。従前の3店舗がひとつになった新しい店舗は道南最大級で、メインの家具や家電をはじめ、健康器具や雑貨など、その数は10000点以上！

お得なリサイクル品を探している人はもちろん、広い店内にスラリと並んだニトクなリサイクル品を見て歩くだけでも楽しい気分になれる。軒で夏休みに親子で掘り出し物探し…というご家庭にもぜひオススメ。「ガソリンが高いので自転車通勤を…」とお考えのお父さんや、ぴったりの自転車もあります。



見ているだけで楽しい店内



夏休みファミリーバイキングへ行こう！

フィットネスホテル330 函館



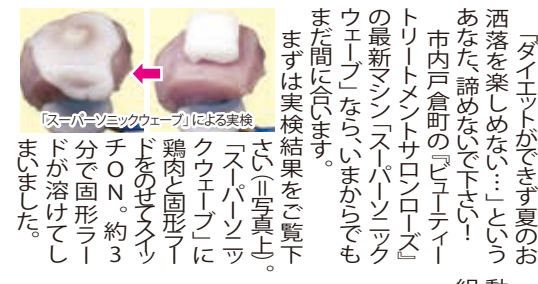
この夏のランチは、料理もドリンクもより充実した内容です。和洋中バラエティー豊かなバイキングメニューは、日替わりで20品以上となり満足度アップ。ドリンクも、これまでのコーヒー、紅茶に加え、オレンジジュース、アイスコーヒー、ウーロン茶まで全て飲み放題。人気の「美演鉄板焼きコーナー」では、上質な肉または新鮮な魚介類をアツアツで提供しています。食後は「パフエコーナ」にて好きなアイスやトッピング、ソースを使ってオリジナルのパフェを楽しめます。

8月17日まで「夏休みファミリーバイキング」を開催中

●若松町6-3
0120-03330

諦めないで！ 薄着の季節にまだ間に合う

ビューティートリートメントサロンローズ



「ダイエットができず夏のお洒落を楽しめない…」というあなた、諦めないで下さい！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」の最新マシン「スパーソニックウェーブ」なら、いまからでもまだ間に合います。

まずは実検結果をご覧ください。さい(写真上)。「スパーソニックウェーブ」に鶏肉と固形ライドをのせ、約3分、固形ライドが溶けてしましました。

これは、「透熱作用」と「振動作用」により真皮層や皮下組織に働きかけることを意味

運動では落とすことのできないセルライト、固太り、水太り、脂肪太りなど、ボディ診断をもとに1人ひとりの体質に合わせて「スパーソニックウェーブ」はじめリンパ節開放、SPAEMSなど10種類のマシンから手もみのリラクゼーションまで対応している点も好評。料金は、初回お試し4900円。「無料ボディ診断」も行っていますので、お気軽にご相談下さい。営業時間は午前10時～午後8時(受付時間は午後6時30分まで)。予約制駐車場有。

●戸倉町5-12
●フリーダイヤル
0120-0916722



nice taste nice shop nice job

手作りメロンパン、おいしいよ！

北ガスッキングスクール



9月の北ガスッキングスクールのテーマは「手作り」に挑戦！。老若男女問わず、誰もが大好きなメロンパンを何と手作りしてしまおうという、パン好きにはたまらなく嬉しい企画なのです。手作りメロンパンはきょうとおいしくすよ！

分々午後9時30分と、9月25日午前10時、午後1時、夜とも同じメニューです。受講料は1500円（材料費、消費税込）。
 いずれも、定員は12人で、申込締切は8月1日。講師は管理栄養士の和田徳子先生。会場は北ガス関館支店1階のクッキングスペース。
 キンクスペースへ。
 申し込みは電話で受け付けし、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。
 受付は月々金曜日の午前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。
 ●万代町8-1
 ☎42-6505
 9月24日 午後6時30分

おかげ様で7周年、豪華フルコースを今回限り50%OFF
 イリュージョン



上質で洗練されたフランス料理が愉しめるレストラン「イリュージョン」。
 ヘルシーなサミットの晚餐メニューが大好評に終わり、この度オーブン7周年を迎え、日頃の感謝を込めてスペシャルメニューを用意します。期間は8月1～31日。昼夜どちらも1日1組（2～20人）20組限定です。通常1人20000円のところを、50%OFFの10000円。2階のプライベートレストランでVIP気分味わえる至福のフルコースです。気軽に食べられる今日の特別な魚介類と、バターやクリームを使わずベツと共にまたは和牛フイル

ピラステキ、特製ピーチメルバなど優雅なフルコースです。なお、メインディッシュは魚に変更できます。人気が高いので先に予約を！
 最近ではエリアのテイクアウトが人気で、お米が見えないほど負たくまで鍋で帰って帰ってレストランの味を家庭で堪能できます。1階ピストロイリュージョンではランチ15000円、ディナー30000円、単品料理も用意しています。

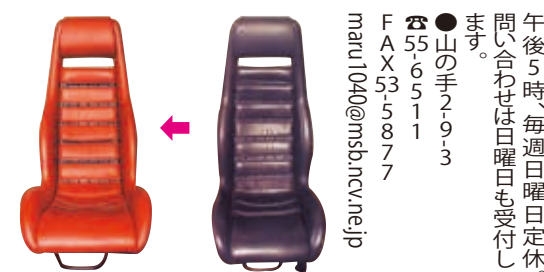
夏休みのこの時期、家族や友人知人と豪華なランチを楽しんでみては...営業時間は午前11時～午後2時、午後5時～午後11時。毎週月曜日定休。
 ●白鳥町17-14
 ☎40-3588

諦めていた皮革製品の修理を可能に！

レザーテック・ジオ函館



愛着のある皮革製品は大切なもの。傷んでも下手な処理をして駄目にしたくない、かといって、張り替えや新しく購入するのにはお金がかかる。そんな悩みを解消する新技術「レザーテックコート」のお店が登場しました。
 『レザーテック・ジオ』では、強度を再現。また、好みの色少ない予算でソファ、車のシートに塗り替えも可能で、貴方たト、ハンドルのダッシュボードやハゲのお気に入りの一品を作るハンドバッグなどのあらゆる皮ことが出来ます（布、柄物など革製品を補修します。天然皮一部除外品あり）。
 革以外でも、合皮、ビニール製 そのほか、長く使用したま品の傷、擦れ、色落ち、タバコまの皮ジャンパー、ブーツなどの穴などを補修復元し、新品を特殊クリーニングで、嫌な力



店内改装のため、全商品20～50%OFF
 イリュージョン

市内元町にある「イリュージョン」ジメント、クリスマスグッズ、キッチン「ゴール」ではカーテンのチン用品、食器、家具、テーブルシヨールムオープンのため、ルクロスガエラング用品カテナンなど店内全商品が対象で日まで、全商品20～50%OFFのクリアランスセール フランスを中心にヨーロッパを行ないます。フラワーアレンジからオーダー自らが付いたてきた商品や同店がデザインした柄や色も多様な、華やかな中にも落ち着きのあ



るテイストがそろうています。良質でありながら、直輸入なので値段も抑え目。また店内を彩るシルクフラワーのアレンジメントも、この時期なら破格の価格。ご自宅用はもちろんプレゼントにも喜ばれます。この扱うグッズは東京や大阪でも人気で、雑誌や専門紙でも取り上げられるほど良品と定評があります。2階のクリスマスグッズでは、豪華な飾りつけのツリーもあり、一見の価値あり。1点ものも多いため、お気に入りを見つけたら早めの来店がおすすめ。営業時間は午前10時～午後6時。
 ●元町30-25
 ●五島軒斜向かい
 ☎22-1978

函館のイカくん で検索



函館が生んだ 二大ヒーロー だって...
 まるきんやきそば

道南・元気イキキ応援団

世界に一冊だけの本・展



代表 こがめいづるさん
 自分の世界や興味のあるものを形に残したい、誰かに伝えたいという思いを1冊の本にしてみませんか。手作りの本を集めた作品展「世界に一冊だけの本・展」が今年で4回目を迎えます。「手作りの魅力を多くの人に知ってもらいたい」と話すのは今年の代表・こがめいづるさん。子供の成長過程を本に託して子供に残したい、趣味や自分の思いを知って貰いたいなど、本作りの魅力は自分の世界を表現する楽しさです。本作りには素人の人が自分で工夫し、考えながら本の形になってゆくうれしさも大きいのだそう。作品展には道内外からの出品も多く、年齢も4才から80才まで幅広い人たちが参加します。
 作品展は10月27日～26日、地域まちづくりセンターで行われます。申込みは9月1日～20日。出展は無料。
 9月5日、6日には「私のための絵本作り」としてアートセラピーをしながら自分のための本を作る講座があります。8月6日には小学生と中学生を対象に「巨大絵本を作ろう」が開かれます。参加費など詳しくは下記までお問い合わせ下さい。
 世界に一冊だけの本・展実行委員会（手作）絵本工房のののか
 ●末広町14-2 グラススタジオ内 ☎27-1569



Gourmet Guide

いい店みつけた

セレクトコーヒーショップピースピース

- 営業時間 12時30分～23時
- 定休日 不定休
- 木広町18-12
- ☎22-5500



歴史的建造物が建ち並ぶ市内西部地区。函館らしいレトロな街並の中で、眺めが良いところといえば八幡坂ではないでしょうか…。函館港をバックに写真撮影をしている観光客をよく見かけます。

この坂沿いにある『ピースピース』は、大正時代に建てられたという歴史的建造物を店主の好みに手直しして内装を作ったそう。店内を囲む厚くてしっかりした白い壁、茶色の木の床や木製テーブルが、絶妙のコントラスト。シンプルで必要以上の飾りをしていないところが落ち着ける空間となり、店主が入れるコーヒーの香りは、穏やかな気持ちにさせてくれます。居心地の良いカフェが少なくなっている昨今、この雰囲気得難いお店。

メインメニューのコーヒーは、店

主が全国からこれらと思う豆を選んで取り寄せたもの。それをネルドリップでいれるのですが、イメージ通りの美味しさ。「ガテマラ」「こぶしブレンド」「やまぶき」(各600円)など、この店にしかない名品がそろっています。

デザートは、「クレームブリュレ」(450円)、「ヨーグルトフロマージュ」(450円)、「チーズケーキ」(450円)など。クレームブリュレは表面の固いカラメルを破ると、その下にあるクリームはとろっとした柔らかさ。この口当たりが人気のデザートです。ほかに、「モツアレバジルサンド」(500円)、「ピザ」(6インチ500円)などの軽食もそろっています。

Health & Wellness 174



●若松町27-16 ☎23-51605
http://www.ohmura.or.jp/
大村病院副院長
整形外科部長
大村 健久

ヒアルロン酸とは？

体内で重要な働きをしているヒアルロン酸ですが、具体的にはからだのどこに多く存在しているのでしょうか？

関節、皮膚、目の硝子体に多く含まれています。膝などの関節では、加齢や病気に伴ってヒアルロン酸の濃度は減少し、関節液の粘度も低下します。大人の皮膚では赤ちゃんの20分の1といわれております。

健康食品(ヒアルロン酸)と医療用医薬品(関節注射)の違いは、健康食品のヒアルロン酸は内服薬が主に販売されています。経口摂取によるヒトでの有効性については信頼できる科学的裏付けは見当たりません。(引用：国立健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報)

内服したヒアルロン酸は、ほとんどが消化管で分解され、一部が血中に吸収され、血液は全身に流れているため、病変部位である関節軟骨や関節液に移行するかどうかは確認されていません。また健康食品は低分子のヒアルロン酸(サラザン)というヒアルロン酸が多くありますが、膝に有効性が認められているのが高分子という粘調度が高いヒアルロン酸(ドロドロ)といわれています。

加齢による膝の痛み(変形性膝関節症)にはヒアルロン酸の関節注射、下肢筋力訓練が効果的といわれています。膝の痛みに悩みの方はご相談ください。

2000円です(保険1割)。20年前からヒアルロン酸は医療用医薬品として使用されています。関節内に直接注入することで、加齢などにより減少したヒアルロン酸を補い、さらにヒアルロン酸の産生を高めることにより、関節の動きを良くし、関節の痛みを抑えます。通常1週間に1回連続5回注射します。なお、症状によってはさらに注射を継続することもあります。注射1回あたりの窓口負担は、約2000円です(保険1割)。

種 話題の

今月のお題

地域No.1の自信と技術をご提供!!

ななえはま整体院

北斗市七重浜2丁目国道227号線沿い)にある丁寧な施術で評判の『ななえはま整体院』では、十分なカウンスリングをはじめとし、肩痛・腰痛・頭痛・首や背中の痛み・坐骨神経痛・五十肩などの症状や体の不快感を、その症状にあった手技療法により全身の筋肉をほぐすことでリンパの流れや血行を良くし、症状を改善してゆきます。

また、必要に応じて、骨盤のゆがみをチェックしてくれます。ゆがみやズレなどを正常な位置に戻すことで、体全体のバランスが改善する骨盤矯正も幅広い層に大好評を得ています。



45分(全身) 3000円
60分(全身) 3500円
75分(全身フルコース) 4000円

骨盤矯正・O脚 各1000円

営業時間は午前9時30分～午後7時(毎週土日曜日・祝日は午後4時まで)。毎週水曜日定休。駐車場有。予約優先。

●北斗市七重浜2-20-1 ☎49-8883
中国推拿療法

開院から4270人の患者様から来院し、「安心・安全・信頼」の実績がある臨床テクニクを是非ご体験して下さい。施術についてなどお気軽にお問い合わせを!

30分(半身) 2000円
30分: 3000円
45分: 4000円

今日も熱くく…松田です!!

行政書士の松田です。何か新たなことを始めようとするときに、最初に何から考えてゆきましょうか? 以前の私は「失敗したら、から始まり、さっしとは、出来ない理由を、あんなでもない、こんなでもない」と所懸命に探していた気がしますが、本当はこのように進みたいけれど、その「もしかし」が足かせになり、自分の中で葛藤していたことを思い出します。当然、予測も悲観的発想から始まるので、そこから悪循環を起してしまいかねませんね。ところが、本当に悩みに悩んで、その果てを見たときに、案外、楽観的発想につながるのではありませんか。悲観的発想の原因の大半は自身によく、虚勢といふ言葉を耳にしますが、それ位、自分を苦しめることはありません。理由は、たいてい簡単に、自分に嘘をついているから

目的

行政書士の松田です。何か新たなことを始めようとするときに、最初に何から考えてゆきましょうか? 以前の私は「失敗したら、から始まり、さっしとは、出来ない理由を、あんなでもない、こんなでもない」と所懸命に探していた気がしますが、本当はこのように進みたいけれど、その「もしかし」が足かせになり、自分の中で葛藤していたことを思い出します。当然、予測も悲観的発想から始まるので、そこから悪循環を起してしまいかねませんね。ところが、本当に悩みに悩んで、その果てを見たときに、案外、楽観的発想につながるのではありませんか。悲観的発想の原因の大半は自身によく、虚勢といふ言葉を耳にしますが、それ位、自分を苦しめることはありません。理由は、たいてい簡単に、自分に嘘をついているから

人情に厚い熱血派。自称「心の代書屋」頼れる男、松田聡が今日も熱く語ります!

行政書士 松田聡事務所
●山の手2-38-18 ☎33-4675

星占い
7月29日～8月28日
★提供★
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031
※ラッキーナンバーは端数で見ます。

- 牡羊座 3月21日～4月19日生
- 良運期 公私共チャレンジ精神を発揮すると楽しみを見出せる。金運クジ運もラッキーナンバー7系
- 牡牛座 4月20日～5月20日生
- 低運期 生活や対人面まらなことで溜りから、音楽や絵画鑑賞、旅などで気分転換を。金運安定、食中毒注意。ラッキーナンバー1系
- 双子座 5月21日～6月21日生
- 平穩期 行動力鈍りがち運動不足も心配。模様替るカーテンなどで気分転換。土気を高め、金運や低運。ラッキーナンバー3系
- 蟹座 6月22日～7月22日生
- 平穩期 忙しき段落。メンタリになりやすい。サクラや旅行を積極的に参加。国内外共ツキ。金運。怪我注意。ラッキーナンバー1系
- 獅子座 7月23日～8月22日生
- 好調期 嬉しい予感の中、憧れのビッグチャンス。楽しい誘いの反面、厄介な情報もあるが大丈夫。金運恋愛共急上昇。ラッキーナンバー2系
- 下女性 感情に左右されやすく判断力が低下する。冒険は控え現状維持で。秘蔵旅が吉。予算オーバー注意。恋愛。ラッキーナンバー8系
- 天秤座 9月23日～10月23日生
- 運重期 身勝手な人になんざり。フルに見舞われやすい。損し得取れ。の精神で周りに合わせて。置き引きや怪我注意。ラッキーナンバー4系
- 蠍座 10月24日～11月23日生
- 低運期 根気欠け。今歩いているところを断念せず頑張ると夏が注意。恋愛焦りや不安が多い信る。ラッキーナンバー18系
- 射手座 11月24日～12月21日生
- 上昇期 明るい兆しが見えるので計画事は実行を。段取り未完成でも成果多い。金運良好。旅行遠方。今の愛大切に。ラッキーナンバー9系
- 山羊座 12月22日～1月19日生
- 充満期 ゆるやかなリフレッシュ。真面目に取り組めば定成果望の。語学、教養、趣味などで自分磨きを。金運好調。ラッキーナンバー6系
- 水瓶座 1月20日～2月18日生
- 混沌期 気がおちつき利用される。なごらから決断迫られる。大事な問題は勇気を出して決断。行動を。夏が注意。ラッキーナンバー1系
- 魚座 2月19日～3月20日生
- 低運期 イツモや不満怒りを周囲につけから。感情で判断せず冷静に。趣味や遊びで気分転換を。夜更かし注意。ラッキーナンバー2系

みなとまち市民プラザ

LETTER INFORMATION PRESENT

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、事前には電話にてご一報下さい。

読者の声

青薔薇のソーパカービンが気に入りました。夏から秋にかけての道南は楽しいお祭り、そして楽しいイベントが盛りだくさんです。さつそく家族でのお出かけプランを立てて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お待ちしております。

さあ、いよいよお祭りの季節ですね！夏から秋にかけての道南は楽しいお祭り、そして楽しいイベントが盛りだくさんです。さつそく家族でのお出かけプランを立ててみてはいかがでしょうか。

市内本町の『Kダンスフアクトリー』では8月2日から8月11日まで、東京のイベントなどで活躍中のジャズヒップホップインストラクター・ugasakiさんとヒップホップインストラクターのmihooさんの2人による公開特別レッスンを開催します。8月2日午後1時〜午後3時30分、ugasaki、mihooほか(詳細は直接お問い合わせ下さい)。受講料は同会員1000円、非会員2000円。レッスンの合間に5分程度のパフォーマンスも企画されており、そちらの観覧のみ希望される場合は会員無料、非会員1000円。詳細はKダンスフアクトリー ☎3222100まで。

街角情報

Kダンスフアクトリーの公開特別レッスンは8月2日から8月11日まで、東京のイベントなどで活躍中のジャズヒップホップインストラクター・ugasakiさんとヒップホップインストラクターのmihooさんの2人による公開特別レッスンを開催します。8月2日午後1時〜午後3時30分、ugasaki、mihooほか(詳細は直接お問い合わせ下さい)。受講料は同会員1000円、非会員2000円。レッスンの合間に5分程度のパフォーマンスも企画されており、そちらの観覧のみ希望される場合は会員無料、非会員1000円。詳細はKダンスフアクトリー ☎3222100まで。

プレゼント

『ピースピース』より、お好きなデザート1品の引換券を3名様様に。

今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した『ピースピース』より、飲み物を注文の際にお好きなデザート1品の引換券を3名様様にプレゼント。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼすに封筒でお書きの上、〒0408605、函館まで。締切は8月7日。



ど存じでしたか？ローコストで地域密着型の効率的な広告をお考えの経営者様へ！
当社は、配布地域を指定できるポスティング(配布業務)が本業であることを...

地域密着型広告は商圏限定のポスティング戦略が早道です
様々な媒体への広告掲載やインターネットなど、広告スタイルが多様化している昨今ですが、地域密着型の広告には、地域を限定したチラシやクーポン券などの直接投函が有効的です。

地域指定配布なら、ローコストでの広告が可能です!!
例えばB5~B4のチラシならば1枚の配布単価は2.6円です(税別、料金詳細はお問い合わせ下さい)。お店の周囲5,000世帯にチラシやメニュー等を配布するならば、配布料金は13,000円(税別)という安さです。※チラシの制作・印刷料金等は含まれません。

こんな方におすすめです
●お店を新しく開店したので、ご近所にお知らせしたい。
●出前のメニューを配りたい。
●お店の周囲の人限定の特典プランを宣伝したい。

当社は函館市及び近郊に独自の配布組織を形成しています
当社は、函館市内及び七飯町、北斗市全126,000世帯の家庭のポストに投函できる独自組織、「MIDシステム」を形成しております。独自組織ですので新聞を購読されていないお宅へも配布されます。配布日は旧函館市内全104,155世帯が毎週火・金曜日。その他の地域は毎月2回です。

地域指定配布のメリットは？
●需要の高い地域に狙いを絞った配布ロスをなくすることで、全体的なコストダウンを実現できます。
●配布地域を限定することでターゲットが明確になり、目的に応じた内容のチラシを作ることができます。
●地域に親しまれる店舗のイメージアップになります。
●月々の宣伝予算を立てて、毎月配布地域を変えることで、長期計画で多方面に広告することが可能となります。

企画・制作・印刷も承ります。チラシの預かりも承ります
●宣伝物の制作(有料)をお考えの方は「青いぼすと」の企画・制作・印刷スタッフが対応致します。お気軽にご相談下さい。
●長期的配布計画をお考えの方には、チラシの預かりも承ります。



経営促進等をお考えの方は、「青いぼすとHD」までご一報下さい。

詳細は ☎23-5688

配布地域は細分化されています
126,000世帯の配布地域は279の地域別に細分化されています。

ニューオープン&リニューアル情報

手間をかけた
味が堪能できる

麵家 華月

市内桔梗の国道5号線沿いにオープンした麵家「華月」。長いキャリアの調理人が作り出すこの店でしか味わえないラーメンが注目です。1番人気は厚く切った大きなチャーシューを炭火であぶった香ばしさが食欲をそそぐ「極味噌ラーメン」直火炙りチャーシュー揚げ玉のせ(850円)。数種類の赤味噌と白味噌を合わせた深みのある濃いめの味噌味が、だしがよく出たスープと調和し絶妙な味。夏限定の「冷製担々麵」(各850円)もオススメ。ラーメンにポリウムつけたい時に合う「ミニ豚丼」「ミニ豚わさび丼」(各250円)もあります。塩ラーメン、醤油ラーメンとセットで850円。塩ラーメンから豪華なラーメンまで、手間をかけた味が堪能できます。



■営業時間
午前11時30分〜午後3時、午後5時〜午後10時
(土・日曜日、祝日は午前11時30分〜午後10時)
■定休日/不定休
■駐車場/有
●桔梗2-33-30
☎46-9221

通販コーナー

水虫に悩む人にとっては嫌な季節がやってきました。そんな人達にオススメなのが、水虫菌の除菌スプレー『爽貝水(そうかいすい)』です。天然ホタテの貝殻を焼成した、環境に優しく人に安全なセラミック抽出成分が靴や靴箱、スリッパ、湯上がりマットなどに大量発生する悪玉菌に対し、強力な除菌効果を発揮。善玉菌には作用しない除菌コントロールがあり、化学物質は一切使用していないので万一口に入っても安全です。さらに消臭効果にも優れており、水虫に悩む人ももちろん、その家族にとっても重宝する1品です。毎日シュッとひと吹きで、水虫菌の感染を防ぎましょう。

水虫菌除菌・消臭スプレー
爽貝水(そうかいすい)
250ml **2,100円**
送料:旧函館市内300円
旧函館市外400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
月〜金曜日、午前9時〜午後6時

次号予告

8月19日(火)
8月29日 は焼肉の日
旨い焼肉店大特集!!

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 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

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ネ。

未来のヘアアーティストへの扉、きつとここに！

函館理容美容専門学校

夢の実現のための第1歩を『函館理容美容専門学校』で踏み出しましょう！

開校以来54年に渡り、確かな技術を習得できる理容美容の専門学校としてたくさんの方からアーティストを生み出してきてきた同校。この春、大幅に校舎をリニューアルし、ますます充実した学生生活を送るための環境が整いました。白を基調にした爽やかで広々とした空間、最新の設備で学びやすい各教室。

また、レベルの高い講師陣は同校の伝統と確かな技術を伝えます。全国にも通用する技術を身につけて卒業していく学生が多いことは、たくさんさんのコンテストで上位入賞者を出していることと顕著に表れています。例えば、

今年6月に北見市で行われた第61回北海道理



容競技大会学生の部では、何と1位から3位を独占。この部門では平成18年度から3年連続上位独占という快挙を成し遂げ、高いレベルの技術者が育っていることを証明しています。また、レアイース部門でも1位を獲得し、どのコースにおいてもアーティストに必要なセンスを確実に自分のものにできるカリキュラムが組まれているといえます。

さらに求人においても、函館、札幌など道内のみならず、関東圏からも多数寄せられ、100%の就職率を誇ります。地元函館で、確実で先進的な講義が受けられるので、経済面でも安心です。ヘアスタイリストを目指しているなら、1日体験入学、してみませんか。次回9月21日(日) 午後0時～午後3時、函館国際ホテル函館市大手町



さらに、学校の見学も随時行っています。電話連絡の上、直接学校へお越し下さい。ホームページでも様々な情報を提供しているので、ぜひご覧下さい。

●中島町31-25
52-0646

<http://www.hakoribi.com>



1日体験入学、してみませんか。次回9月21日(日) 午後0時～午後3時、函館国際ホテル函館市大手町

