

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

2008.8.29 [fri] Issue.403

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

## 秀峰・駒ヶ岳を眺めて、優雅なひととき

函館大沼プリンスホテル

木立に囲まれた『大沼プリンスホテル』で、優雅なランチタイムはいかが?

日曜日の「サンデーブッフェランチ」は目の前で出来たてをサービスする「あつあつジュースステーキコーナー」「イタリアンチーズのスパゲッティコーナー」が大好評。肉・魚料理や、デザート・ドリンクコーナーなど多彩なメニューが25品



以上。会場からは大沼の大自然と駒ヶ岳の美しい姿が望めます。お食事券などが当たる「来てビックリ!! わくわくドキドキ抽選会」も好評実施中。10月26日まで毎週日曜日の午前11時30分～午後2時、会場は3階 プリンスホール。

おとな2100円、小学生1260円、幼児840円、3歳以下は無料。お得な前売券(おとな1枚1800円)はハセガワストア全店で販売中。また、土曜日にはオープン前より行列が出来る人気「スイーツブッフェ」を開催。パティシエが素材にこだわり工夫を加えた特製スイーツをバイキング形式で提供。9月は秋の味覚として、プラリネナッツキャラメル、和栗のモンブラン、ラ・フランスのコンポートの3品他、スープ・パスタ・サンドウィッチなど20品以上の品々が楽しめます。さらにアレン



ジューヒー、フレーバーティーなどドリンクも充実。10月25日までの毎週土曜日正午～午後3時、会場は1階ロビーラウンジすずらん。お一人様1300円、小学生未満は630円、3歳以下無料。

ホテル敷地内には散策路があり、食事の後、のんびりウォーキングを楽しむのもおすすめです。

●七飯町西大沼温泉 ☎67-1111



## ホテル最上階でお寿司まで食べ放題!

フィットネスホテル330函館 いちばん



『フィットネスホテル330函館』10階 レストラン「いちばん」は、全面ガラス貼りの窓から函館山や函館港を見渡せる絶好のロケーションの中、和洋中の日替わりバイキングを味わうことができます。窓向きのカウンター席は、景色を眺めながら落ち着いた時間を過ごしたい人にオススメ。8月30日から9月7日までは「14周年感謝企画」として、通常のバイキングメニューに加え厳選のネタを使ったお寿司(5種類)も登場。人気の「パフェコーナー」では、オリジナルのパフェをお楽しみ下さい。お腹も心も満たされたいあなたは、ぜひ! 料金は大人1050円。4歳～小学生525円。3歳以下無料。ランチは午前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



## 9月のイベントは「ハーブの香りでアンチエイジング」

癒しの小部屋あとリエ空(くう)



『癒しの小部屋あとリエ空』は、函館山と東西に広がる市街地の眺めに心癒される1軒。店内には厳選されたハーブティーやアロマ精油、アロマグッズが種類豊富に並び、ハーブとアロマのセットなどプレゼントとしても喜ばれるグッズや、ガーデニングの小物も揃っています。9月のイベント、「ハーブの香りを楽しみながら小物づくり」を行います。自分だけの香袋を作って見ませんか(簡単!)。受講料は手作りスイーツと飲み物付、材料費込で2000円。予約制。毎週土・日曜日実施ですが、詳細は携帯電話090-3898-5050まで。また野菜いっぱいソーメンセット、パンプレート各880円も好評。営業時間は午前11時～午後6時。毎週月・火曜日定休。

●陣川町122-132 ☎32-2358



# 巻頭特集 ロケーションが 素敵なの 心癒される店

夏の疲れが出はじめる季節ではないでしょうか? ゆっくりと時間が流れる場所で、心身の疲れを癒したいこの頃ですね…。道南には、美しい眺望が自慢のお店や、豊かな自然の中に建つお店など、絶好のロケーションに恵まれた場所がたくさんあります。そんな素敵なお店に足を運び、食事やお茶、スイーツを楽しみながら窓外の風景を眺めてみると、真夏に眺めたそれとはまた違った、小さな秋の訪れを見つけることができるかもしれません。

夏の行楽シーズンが終わって、ちよっとひと息…。過ぎ行く時間に身をまかせ、スローなひと時を楽しみましょう。明日からの忙しさも少し忘れて、頑張っている自分へのほんのちよびりの、ご褒美のひと時を…。



## “癒し”と“グルメ”のお洒落な穴場!!

東日本フェリーターミナル内各店

初秋の海を眺めながら癒しと美味のひと時を過ごすなら、東日本フェリー函館ターミナル内にあるこだわりの3店舗がおすすめ。9月30日までの期間中、「青ば見た」で各店全メニュー10%Off。



### アロハダイニング&カレーマハロ

ハワイの海辺のダイニングをイメージした店。自慢の「湘南黒カレー」は、横浜で生まれ全国にそのうまさ広がった注目の逸品。「ポーク三枚

肉の煮込みカレー」(=写真下、1200円)や「チキンとトマト

の煮込みカレー」(950円)、「マハロ特製黒スープカレー豚トロ」(1050円)などがそろっている。また、ハワイを代表する料理のひとつ「ロコモコハ



ンバーグマハロ風」(1050円)を、海を眺めながら味わってみるのもムード満点。函館ターミナル1F。午前11時～午後9時。

### バッドアス コーヒー

ハワイをはじめ、アメリカで人気のコーヒーブランドの専門店。有名な「コナ」(480円～)をはじめ、「フラパイ」(290円～)などのフレーバーコーヒーがなんと16種類。イートインの人気はもちろんだが、ブレンドコーヒーからフレーバーコーヒーまで全25種類のコーヒー豆も販売しており、こちらが函館のコーヒー好きに密かな人気。函館ターミナル1F。午前6時30分～午後9時。



### お好み焼 はち家

ボリュームたっぷりでも美味しい広島風お好み焼の専門店。人気の「広島豚天」(=写真右、850円)などのお好み焼はもちろん、丼ものや麺類も見逃せない。開放的なオープンカフェスタイルも秀逸で、ターミナル2Fからの眺望も最高。函館ターミナル2F。午前11時～午後8時。



### 東日本フェリー 函館ターミナル

●港町3-19-2

※各店無休、季節によって営業時間が変更になる場合有



## ダイナミックな眺望と最高の料理…

スカイラウンジ パノラミック



市内青柳町・函館山の麓に建つ高層ビルの上階「スカイラウンジ パノラミック」は、ダイナミックな市街地の眺望を楽しみながら自慢の料理が味わえる店。

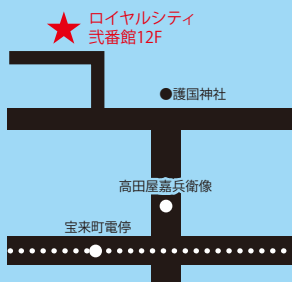
おすすめランチ

は「メスキの香草焼き・ホーレン草のクリーム添え」(=写真)で、フレッシュハーブとメスキの相性が絶妙な一品。パンorライス、スープ、デザート、コーヒー、紅茶付で1250円。初秋の街並を眺めながら癒しのランチタイムはいかが…。もちろん、美しい夜景を望むゴージャスなディナータイムもおすすめ。

営業時間はランチタイムが午前11時30分～午後2時30分(LO)、ディナータイムは午後5時30分～午後9時(LO)。無休。駐車場有。

●青柳町10-3

☎26-8682



## 美しい緑と美味しいソフトクリームが自慢

バラック



夏の終わり、美しい緑に癒されたいなら、北斗市中山にある『バラック』へ!

大型ラジコンサーキット隣接のこのカフェは、店主がおよそ2年間かけて手作りで仕上げた素敵な建物。カ

レーライスやスパゲティなどの飲食メニューがそろっているが、大好評なのがゼラート感覚ねばねば系のソフトクリーム。バニラ、モカ、ミックスの3種類があり各240円。また、店内には古布を使った手作りバッグや小物の展示販売スペースがあり、価格は250円～12000円程度。大島紬や藍

染めを再利用した作品も有。営業時間は火～土曜日午前11時～午後9時、日曜日・祝日は午前10時～午後8時。毎週月曜日と毎月第2、3水曜日定休。イベント等での曜日が休日の場合有。

●北斗市中山109-3

☎77-6737



## ロマン溢れる眺望と美味を堪能

レストラン ウイニング



バイエリアを一望する『レストラン ウイニング』。最高の眺望と美味しい料理で至福の時を…。フレンチを基本に和食のテイストも取入れたメニューは、ランチが「週替わりパスタ」

(1100円)、「和食ランチ」(1500円)など。ディナーは旬の地場産野菜をふんだんに使った「スローフードメニュー」(3800円)、上質な魚介を中心とした「フュージョン料理」(5750円)。ほかに予算に応じてメニューを用意。夜景が眺められるBARも有。営業時間は午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分、

11～4月 は午後2時)、ディナーは午後5時～午後10時(LO/午後9時30分、11～4月 は午後9時)。BAR は午後5時～深夜0時。

●末広町22-11

北島三郎記念館7階

☎26-3111



## 美しい眺望と静かな佇まい、魅力的料理…

懐石 煌



函館山の麓にある『懐石 煌』は市街から津軽海峡まで見渡す美しい眺望と、山あいの静かな佇まいが魅力。懐石料理を中心にフレンチやイタリアンを取入れたメニューが質量ともに

人気。昼限定の「季節懐石」(2100円)は月替りで、9月は収穫の秋に相応しい料理がそろいます。ほかに「華ごよみ」(3400円)、「醍醐味」(10500円)の趣向懐石、郷土の海鮮を中心とした「海遊」(12000円)などは、還暦祝いや結婚記念日など大切な席での利用におすすめ。無料の送迎バスが運行。利用について

は要予約。営業時間は午前11時30分～午後3時、午後5時30分～午後9時、毎月第1・3水曜日定休(時期により変更有)。駐車場有。

●住吉町17-1

☎27-7288

<http://www.e-kira.com/>







- 6 施術後:ニキビ痕の赤みが和らぎ、肌全体の透明感が増します。  
7 化粧品:セックスC(天然成分・特許製品など)。プラセンタ・ヒアルロン酸の原液を使用。  
8 『癒し処』では、「フラボノイドピーリング」通常12600円のところ、9月末まで9450円でサービスしています。通常のフェイシャルコース(3150円)と交互に行うことでより一層の効果が期待できます。この機会にぜひ試してみませんか?



アフターケア  
施術後のお肌はデリケートです。十分なアフターケアでお肌を守りましょう。

トータルビューティー 癒し処

営業時間  
午後3時～深夜0時  
要予約  
●湯川町2-4-20  
湯の川観光ホテル1F  
☎36-1000

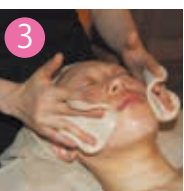
フラボノイドピーリング	12600円 (9月末まで9450円)
通常フェイシャルコース	3150円
【オプション】	
ビタミンCパック	2100円
イオン導入	2100円
皮膚再生美容液	2100円

- 材料  
●豚ひき肉…200g ●ナス…1本  
●ピーマン…3個 ●ショウガ…1カケ  
●味噌…大3 ●醤油…大1 ●みりん…大2  
●水…1/2カップ ●豆腐…適宜

- 作り方  
①ナスとピーマンはみじん切り、ショウガはすっておく。  
②鍋を火にかけ、豚ひき肉を炒め、肉の色が変わってきたら野菜と調味料を全て入れ、中火で煮る。  
③煮汁が少なくなってきたら出来上がり。  
④豆腐に野菜入り肉みそをかける。

(チョコ) 記者のお手軽クッキング 野菜入り肉みそ

夏の疲れて食欲が落ちた人にぴったりの野菜たっぷり肉みそはいかが?。ナスとピーマンとショウガを刻んで入れましたが、野菜は何でもOK。冷や奴や生野菜にかけたり、オムレツの具にしてもいいですね。多めに作ってお弁当のおかずにもどうぞ。



- 1 施術前:肌に刺激を与えないようやさしく洗顔。  
2 ピーリング:お肌を酸性にした後、お肌に合ったピーリング剤を塗り角質をととのえる。  
3 中和:中和剤を塗り肌への刺激を抑える。  
4 クールダウン:冷タオルで肌を包み、クールダウンさせる。  
5 オプション:ビタミンCパック、施術後のビタミンCパックはより効果的。



フラボノイドピーリング

トータルビューティー 癒し処

「ニキビ、アトピー、肌荒れ、乾燥肌、シミ、オイリー肌、肌のくすみなどでお悩みではありませんか? 肌の持つ力を活性化させ、新しい皮膚の形成を促すまったく新しいフラボノイドピーリング。10歳若返った肌を求めてあなたも試してみませんか。」

泊まって楽しむ道産ワインフェア

クロフォード・イン大沼

緑豊かな大沼湖畔に建つ優雅なホテル「クロフォード・イン大沼」で道産ワインフェアが開かれます。

自農園で栽培した葡萄を使用し、醸造・瓶詰めまで貫いて行っているワイナリーと道南地区で醸造しているワイナリーのこだわりの味を提供しています。



この大沼のワインを楽しむには、欧州で修行した北野料理長おすめの洋食「ティナーコース」+流山温泉入浴付(夕方2便無料送迎)で泊2食15000円とお得なプランがおすすめです。期間は9月15-30日。ティナーは森町産の牛肉や近郊の生産農家直送のポテトの「ムスリ」など、地元よりすぐりの素材を使用しています。道産ワインとの相性抜群で、秋の大沼を楽しむながら美味しい休日をお過ごしいただけます。予約時に「青いぼすと見た」で、コヒーリ用券をプレゼントします。●七飯町字大沼859フリーダイヤル0120-672964



この秋はヤッモリカルドでキマリ!

タフンチーネ

函館には素敵な大人服のお店が少ないと思いませんか? われず、遊び心あるデザ



店が「タフンチーネ」です。インが魅力。おしゃべりな年愛用のブランド「ヤッモリカルド」の品々。今秋入荷予定の品々、カジャルなどの上品な2人のモデルさんに着用していただきました。ブランドファンは40年代以上のことですが、赤と緑の素敵な外観が目印です。営業時間は午前11時午後6時。毎週日曜日 祝日定休。●豊川町213 ☎222164

は素敵な大人服のお店が少ないと思いませんか? われず、遊び心あるデザ

アームホールがゆつたりし、肩幅に関係なくドロップするカンタンな縫製も着やすさの秘密。1度購入するとファンになるというお話しがとても納得できました。オーナー自身が惚れ惚れも理由も「ヨ」にありそうです。

青ぼの目

きみちゃんとの再会

きみちゃん、僕のことを覚えていますか? 毎日たくさんの方があなたの元を訪れているから、きっと僕のことなんか覚えていないでしょうね。僕は昔、東京で暮らしていたことがあって、麻布十番にある会社に勤めていました。そう、あなたがいる商店街のすぐ近くです。だから僕は時々あなたの姿を見かけてました。昼休みに「メシ食ってください」と職場を出るけれど、あの頃はお金がなくて昼食は食べられず、1時間ほどあなたの周りをうろついていたこともよくありました。来年、函館に来るついでに聞きました。何年ぶりでしょう、あなたに会えるのは…。▼来年6月頃、函館開港150周年に合わせて、童謡「赤い靴」の少女像が函館に建つという。「赤い靴」の少女は岩崎きみちゃんの実在する女の子。母親の岩崎かよは留寿郡の開拓農場に入植するため、3歳のきみちゃんを連れて本州から函館に渡る。しかし、開拓地の暮らしの過酷さを知り、幼くて体も弱かった我が子を連れてゆくのは無理と判断し、函館在住のアメリカ人宣教師に養女として託した。その後、きみちゃんは宣教師とともに渡米するはずだったが、結核のため船に乗れず東京・麻布の孤児院に預けられ、9歳で病死。娘がアメリカで幸せに暮らしていると信じていた母親は、知人で作家の野口雨情にそのことを話し、童謡「赤い靴」が誕生した。▼きみちゃんの像は故郷の静岡県をはじめ東京・麻布十番や横浜・山下公園道内では留寿郡村と小樽市にあり、母子の永遠の別れの場所となった函館にも像の建立を望む声があった。▼平成元年に麻布十番商店街に建てられたきみちゃんの像には素敵なエピソードがある。像が建ったその日、誰かがきみちゃんの足元に18円を置いたのをきっかけに、その後1日も絶えることなくお金が置かれるようになり、今日まで続いたチャリティーの輪が毎年、世界中の恵まれない子供達のために役立てられているという(参考資料/ウェブサイト『麻布十番未知案内』)。▼きみちゃん、あなたは9歳で天国に逝ってしまったけれど、いまもたくさんの方の心の中心に生きていますね。恥ずかしい話ですが、僕は少し前まではあなたのことをあまり知りませんでした。いまの世の中に対する不平不満は山ほどあって、毎日文句ばかり言って暮らしているけれど、あなたのことを知るほどに、自分は恵まれていていいことに気づきはじめています。再会できる日をとても楽しみにしています。函館の人達もきっと、あなたのご顔を温かく迎えてくれるでしょう。(慎)



### ままごとあそび

佐々木 淑子

最近ハマったコミック、絵本がある。不思議に全部、猫が主人公のもの。「猫村さん」(ほしより作)、「グーグーだって猫である」(大島弓子作)、「ホテル」(黒井健作)の3冊。ご存じの方も多いと思うが「猫村さん」はインターネットで毎日1コマずつ描かれていたもので大ヒット。他の2冊についても「もし、こんな人が猫だったら」という想定で実に猫として人間的(!?)に描かれている。猫を飼った事があつたり小さい頃捨て猫を拾ってきて叱られた経験を持っている方なら必ずわかる物語だと思う。

職業から小さい子の「ままごとあそび」を研究したことがある。最近では自分のなりたい役で「猫」「犬」とかペットの役を言う子がいてびっくりした。「動物がいいなんて・・・」と最初は思ったが最近の犬や猫はペットではなく「家族の1員」になっているようだ。子どもたちはごっこ遊びをする時、「あんなふうにしてほしい」「あんな居場所にいたい」という気持ちで想像力をふくらまし役割を決める。そばにいる生き物が同じ言葉で語り合えたら、この世界はどんな風に見えるのだろうかと思う事につながる。小さな虫や鳥や犬や猫と語り合えたらどんなにか楽しいだろうと。

模倣犯のような物騒な事件が次々と連鎖的に起き殺伐としているが、子どもたちが役割分担をし「次、この人の役になってね」と遊んでいるのをみながら「他者の痛み」をわかる人間にと願わずにいられない。(保育士・臨床発達心理士)

### おもしろ雑学

生き物の名前です。いくつ読めますか。

- 1.海豹
- 2.家鴨
- 3.信天翁
- 4.鮫鱈
- 5.海豚
- 6.鸚哥
- 7.鸚鵡
- 8.大鯿
- 9.郭公
- 10.河馬
- 11.螻蛄
- 12.啄木鳥
- 13.孔雀
- 14.蟋蟀
- 15.秋刀魚
- 16.柳葉魚
- 17.十姉妹
- 18.田螺
- 19.蜥蜴
- 20.雲雀
- 21.河豚
- 22.百足
- 23.土竜
- 24.駱駝
- 25.栗鼠
- 26.驢馬
- 27.鱉

答え

- 1.あざらし
- 2.あひる
- 3.あほうどり
- 4.あんこう
- 5.いるか
- 6.いんこ
- 7.おうむ
- 8.おひょう
- 9.かつこう
- 10.かば
- 11.かまきり
- 12.きつつき
- 13.くじゃく
- 14.こおろぎ
- 15.さんま
- 16.しやも
- 17.じゅうまつ
- 18.たにし
- 19.とかげ
- 20.ひばり
- 21.ぶぐ
- 22.むかで
- 23.もぐら
- 24.らくだ
- 25.りす
- 26.ろば
- 27.わに

### 秋のスイーツ作りにチャレンジ!

#### 北カスクッキングスクール

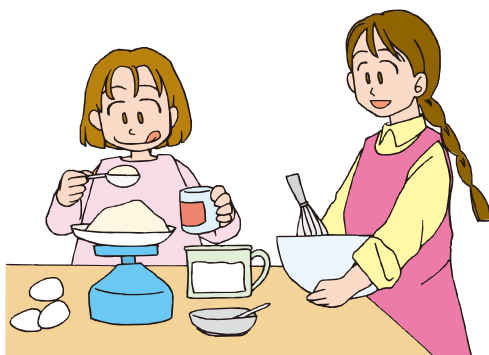
セルは開講日の3日前までとなっております。  
●万代町8-1  
☎42-6505

食欲の秋です。秋の食材を、二口美哉子(ふたくちみやこ)を使った美味しいスイーツで美先生。会場は北味しい午後のひとときを過ごす。1階のクッキングスペース。

10月の北カスクッキングスクールのテーマは「秋のアフタヌーンケーキ」。オータムミルワイユースト・ポテトなどに挑戦します。

10月29日午後6時30分〜午後9時30分と、10月30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)。

いずれも、定員は15人で、申込締切は9月1日。講師は「ランド・オブ・ドリーミング」の人まで。キャン



いまやすっかり人気スポットとなった市内港町1丁目のポールスターシッピングセンター2階の『癒し空間 ラファエル』

ポールスターでランチや買い物を楽しんだ後、アロマの香り漂う素敵な空間でゆったりと体の疲れをやらげませんか? 男女共利用可能なので友人同士はもちろんご夫婦やカップルで一緒に訪れるのもおすすめです。お得なキャンペーン先制。

●港町1-1  
ポールスター  
SC2階  
☎42-1043



### ズワイ蟹の丼、がつつり食へよう!

#### 呑喰処 きくよ食堂 ベイエリア店

炭焼き蒸し釜で炊いたズワイ蟹とエビ、イカ、野菜を飯と新鮮な魚介類が評判の『呑喰処』に使用したズワイ蟹山海喰処。きくよ食堂 ベイエリア店。天丼(11写真上)。



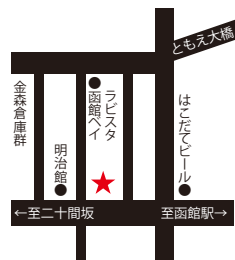
火曜日定休。

●豊川町12-9

函館ベイ美食倶楽部内  
☎22-1994



9月のランチスペシャルは、さらに「青ほ見た」デザートをお楽しみください。期間は8月29日〜9月29日。各種宴会には通常のコース2500円、会席コース3150円をどうぞ。飲み放題2時間1500円も用意しております。



### 9月23日、カテナ、フアブリックのショールームがオープンします

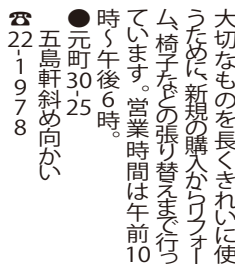
#### イリュージョン デコール

市内元町の「イリュージョン デコール」にこの9月23日、店舗3階にカーテン、寝具、フアブリックのショールームがオープンします。



トリネン類は機能性も抜群。一度使ったら手放せなくなる使い心地の良さには定評があります。一流品ならではの雰囲気が溢れたデザインは、お洒落で落ち着いたインテリアを演出。また、フジエテキスタイルはデザイン性と優れた技術で、長年愛されてきたメーカー。そのほか、世界中の一流壁紙メーカー、フアブリックメーカー、独自のネットワークを結び、選りすぐりの商品を紹介。長年インテリアに携わり、ヨーロッパを訪れている経験から培った目で製品をセレクトしています。大切なものを長くきれいに使うために、新規の購入からリフレッシュ椅子などの張り替えまで行っています。営業時間は午前10時〜午後6時。

●元町30-25  
五島軒斜め向かい  
☎22-1978











●若松町2716 ☎23-51-605  
http://www.ohmura.or.jp/  
メディアカルヘルス・  
コーチングジム所長  
健康運動指導士  
中川 力哉

重要なのは体重減量ではない！ 脂肪減量！！

函館市民の皆様は健康な体づくりをしていますか？  
メタボリックシンドロームという言葉が世間に飛び交うようになり、運動と食事に気を付かうという方が増えてきているなか、上手く成果がでている方、成果がでない方、様々でしょう。たくさんの方々にご好評をいただいていると思います。「脂肪のお話は、今回をもって終了とさせていただきます。」  
最近運動を始めようとしている方にお話を聞くと皆さんが同じ言葉を返してきます。「食ってないのに太るんだよね」とか、「たくさん運動しているんだけど痩せない」という言葉です。「太る」理由は至ってシンプルです。エネルギーの需要(消費)と供給(食物摂取のバランス)がとれていない、エネルギーの余剰が毎日の生活で出てしまっただけです。1日約2400キロカロリーのエネルギー余剰があると1ヶ月で1キロ弱の体重(脂肪)増加となります。1年で12キロです。200キロカロリーというとおよそお茶碗1杯分のご飯ですが、これを1日の総食量からマイナス出来るか否かの問題なのです。あるいは、運動で消費出来るか否かの問題なのです。運動をどれくらいすればどれだけのカロリーを消費できるか例をだして説明します。例えば、速歩き(運動強度4メッツ)で10分歩いた場合、運動量0.7エクササイズに相当します。体重50キロの人で約25キロカロリーを消費でき、自転車(運動強度4メッツ)で20分乗った場合、運動

星占い  
8月29日～9月29日  
★提供★  
占い専科21  
函館市梁川町18-20  
TEL 55-1031

Gourmet Guide  
いい店みつけた  
ビーラック  
■営業時間  
午前11時30分～午後4時  
(LO/午後3時30分)  
午後5時30分～午後11時  
(LO/午後10時)  
■定休日  
毎週月曜日  
(月曜日が祝日の場合は翌日か定休)  
●神山2丁目11-15  
☎51-0610



小鉢3種、ドリンク、デザートが付きボリュームたっぷりのランチです。ほかに、アジアの小皿は「エビととろとろ卵のチリ炒め」(680円)など色々な味があり、お酒のおつまみや色々食べたい人に向いています。ぜひ1度試してみたいのが店主こだわりのスープカレー。店主が帯広で食べたスープカレーの味に感動し、試行錯誤の上で作り上げた逸品で、スープが4種類あるのがちょっと珍しい点。「ベーシックテイスト」「焦がしバジルトマトテイスト」「あっさりテイスト」、「ココナッツテイスト」の中からスープを選び、合わせる具材は「やわらかチキンレッグ」や「おんたまなっとうさい」など8種類の中から選びます。トッピングや辛さの調節もお好みでどうぞ。980円～。

アジアではんとスープカレーの店『ビーラック』が市内神山2丁目にオープンしました。千代台町にあったスープカレーの店「チャーリー」が移転したもので、白を基調にした店内は明るく入りやすい雰囲気です。昼はランチを楽しむ人、夜はアジア風の料理を楽しむ人や「アジアの小皿」という名前の1品料理をつまみながら軽くお酒を飲む人も多いそう。アジアではんのおすすめは「ガパオライス」(950円)。ワンプレートにバジルやアジア風香辛料の刺激的な香りをつけた鶏肉の炒めものとはん、生野菜、卵が盛りつけられ、全部混ぜていただくのが本場流なのだそう。人気の週替わりメニュー「今週のプレートランチ」(980円～)はメインのメニューにサラダ、

種 話題の  
今月のお題  
防滑の画期的新技術  
プロアクト北海道

雨の日のマンションのエントランスや入浴施設、フットネスのシャワー室などの濡れた床で、滑るなどの危険な体験をした人は多いのではないのでしょうか？  
重事故につながりかねない水周りで転倒を未然に防ぐために生まれたのが防滑のスリップ・ガードシステム(SGS)です。SGSは床材をいためず環境にも優しい中性の滑り止め用液剤を使用。大がかりな作業をしないので、施工時間は2時間ほど。騒音や粉じん、臭いがほとんど出ないので、周囲に迷惑をかけることなく昼夜を問わずに施工できます。大理石や御影石、セラミックタイルなど素材の美観はそのままで、滑り止め処理を施すことができます。



施工後は傷や汚れがつかないようにくろくろ、掃除も簡単になり、施工後の保証期間も5年と長期間。老人介護施設、病院、マンション、デパート、ホテルなどで多く利用されています。今回はSGSの良さをじかに体感していただくこととモニターを募集。一般家庭向けのSGSトップコートとエントランスの施工を、通常40000円のところ20000円でを行います。募集は2軒。お申し込み・お問い合わせは左記まで。  
●入舟町5-13  
☎22-5257

今日も熱く...松田です！！



行政書士 松田聡事務所  
●山の手2-38-18  
☎33-4675

見る？ 観る？  
行政書士の松田です。子供の夏休みも終わりました。夏休みという「まさかの観察」を思い出します。夏休み期間中、起床後ラジコ体操に出かけ、カーポートに「コ」をもう帰ってくる。そして、まさかの観察を給日記にします。この毎日だったと思います。そのおさかの状況を絵に書き込むには「観察」と「観る」を混同して「観る」しなければなりません。「観察」とは、物事の現象などを客観的な立場でよく調べ見極めることの意味があるようです。何気に見ている風景も、毎日観察することによってその変化を捉えることが出来るかもしれません。例えば、子供の様子を見るのではありません。社員の様子を観る。世の流れを観る。等々、日常見ていることを観察に置き換えてみると、その内在する本質を発見し、新たな気付きもあるかもしれませんね。案外自

分の体調も分かっているように、実は把握できていないことも多いのではないのでしょうか。予防医学としての人間ドックなどは客観的な立場で調べ見極めることは「タリ」と当てはまりそうですね。ところで、「定点観測」という言葉を耳にしますが、ある目的のために一定の条件のもとに行うと聞いたことがあります。この目的を達成するには日頃の積み重ねとさらに意識を傾けることが大切でしょう。子供も赤ちゃんと頃は、神経過敏になり過ぎるくらいに観察しているのですが、大きくなると「あれ、様子が観ることも疎かに言葉だけで判断してしまいがちです。私自身、反省につき反省です。身近なことこそ「観察」する姿勢が必要かと思うのです。身近といえはますは自分自身を観察することも大切です。早速、明日の朝起床したら鏡で自分の顔の観察してみたいかがていしょか。



# 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には、事前には電話にてご一報下さい。

## 街角情報

夏の疲れがちよつと気になりはじめるこの時期、ウィークエンドには眺めのいいお店でゆったりとした時間を過ごして夏の疲れを癒しましょう。

平成20年度子育てを支える「家族・地域のきずな」に関する作品コンクール9月6日まで作品募集中  
内閣府主催の平成20年度子育てを支える「家族・地域のきずな」に関する作品コンクルールの作品を募集しています。「子育てを支える家族みんなの力」「子育てを応援する地域みんなの力」「子どもや生命を大切にする社会の輪」の3つのテーマの中からひとつを選ぶ「標語」部門と「子育てを家族みんなを支え合うことの大切さ、感謝などの思いを伝えるもの」「子育てを社会も応援していくことの大切さ

を訴えるもの」の2つのテーマの中からひとつを選び200〜400字程度にまとめる「手紙メール」部門。応募資格は「標語」部門が小学生以上、「手紙メール」部門は①小学生の部②中高生生の部③一般の部の3区分。最優秀作品は11月16日に開催予定の子育てを支える「家族・地域のきずな」フォーラム(全国大会)で表彰予定。応募締切は9月6日。詳細は同事務局「フリーダイヤル」0120-399-520まで。

はこだて街歩きガイド「てくてくはこだて」実施中参加無料  
函館在住のボランティア、アガイドが参加者を案内する元町地区を中心とした散策コースを巡る「てくてくはこだて」に参加しませんか。参加は無料。毎週金・土・日曜日、祝日に実施中。10月26日までは午前10時〜正午で、コースは元町観光案内所〜港ヶ丘公園通り〜二十間坂〜旧イギリス領事館。12月5〜23日は午後2時30分〜午後4時で、コースは元町観光案内所〜港ヶ丘公園通り〜二十間坂〜金森洋物館。各スタート地点は元町観光案内所写真歴史館で開始10分前までに集合。観光施設等の入館はありませぬ。悪天候等の理由により当日中止となる場合があります。詳細は社団法人函館国際観光コンベンション協会 ☎27-3535(土・日曜日、祝日は元町観光案内所 ☎27-3333)まで。

ヨサコイ会員募集中!  
YOSAKOIソーラ祭「進鮮組」ではヨサコイの好きな人を大募集中です。男女問わず、小学生以上。 ☎090-2008-2008が9月7日午前10時から緑の島で開かれます。雨天決行。午後2時30分まで。詳細は環境

はこだて・エコフェスタ2008が9月7日に「はこだて・エコフェスタ2008」が9月7日午前10時から緑の島で開かれます。雨天決行。午後2時30分まで。詳細は環境

## プレゼント

フェスティバル実行委員会事務局 ☎510796まで。



今回の「いい店みつたえ」コーナーで紹介した「ピラック」より、スープカレー(チキンレッグ)、ガパオライス(チキンレッグ)、ガパオライスの食事券を各3名様、合計6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、〒040-08605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「ピラックプレゼント」係まで。締切は9月8日。

## ニューオープン&リニューアル情報

多彩なトリートメントで至高のリラクゼーション  
市内末広町に瀟洒な外観が目目をひく「ソフィア・コンコルディア」リゾート&スパがオープン。ゴージャスな館内は、随所におもてなしの心が溢れている寛ぎの空間。

この中の「スパ・コンコルディア」は道南最大の本格スパ。ヨーロッパ、中国、タイなどの伝統の技術に新しさを取入れた多彩なトリートメントは、こ



■営業時間  
午前11時〜午後8時(最終受付)  
●末広町3-5  
☎24-5300

## 通販コーナー

本紙読者から大絶賛の逸品。水と、体により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

## 次号予告

9月16日 (火)  
函館女子のお気に入り  
いい男のいい仕事特集  
9月23日 (火) 増刊号  
秋のビューティー&ヘルシー  
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 Shiriji 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 Homma

この原稿を書いている頃、家のすぐ近くの崖壁でカタクチイフジ釣りが絶好調。大量に釣れたカタクチイフジでさくそくアンチョビ作(完)を開始。完成までに1ヶ月半ほどかかるのでまだ味わっていないが、この号が発行される頃には完成しているはず。この秋のイタリア料理作りは例年以上に楽しくなりそう。美味しい白ワインも買わなくちゃ…。 (慎)

朝鮮半島伝統のポジャギの作り方を習った。ポジャギは5センチくらいの長方形や正方形の布を手で縫い合わせて、風呂敷やタペストリーにする。昔の人は手で1枚1枚作ったのかと思いつながら10センチのコースターを完成。2時間もかかって作ったので、もったいなくて使えそうもない。 (345)

初めて観た演劇は自由劇場の「上海ハンスキング」。吉田日出子が主役で租界と呼ばれた上海に集まったミュージシャンを描いていた。舞台の上で人間が演じる世界は映画ともまた違う魅力がある。舞台の上の世界にすっつと入っていく快感を今も忘れない。演じる側の魅力もまた、3日やったらやめられない「役者となんか」という…。 (チョコ)

最近昔より殺人事件が多いと感じる。事実、今までの事件件数は去年より10%増だそう。でも、その去年は、年間で「戦後最低」の件数だったとのこと。メディアの事件報道の過熱で、年々増えているという錯覚に陥っているらしい。このことに限らず、報道を冷静に受け止める沈着さが今は必要なかもしれない。 (画)

最近、友人達に「ハッピーな出来事が多くて嬉しい。幸せな話しは良い言葉が溢れていて、私もウキウキ楽しい気分。幸せのお裾分けがありがとう。そして、最近あまり良いことがないなあ〜という人や夏の疲れが出ている人も、素敵な景色の店で心癒されますように。 (BP)

食べたくない時は食べなくていいや、といういい加減な食生活のせいでも健康診断でひっかかりました…貧血で。「要精密検査」と書かれてある検査結果の紙を見て、いつものことごと…と何の反省もなくなっているのが最もいけない所。そろそろ本気で健康に気をつけようかと思う四十路間近の秋。 (のん)

外の食事、美味しい上に眺めが良かったら最高。高層階のお店、緑に囲まれたお店。特に周りの景色に恵まれていなくても、店内の装飾が素敵で眺めがいいと感じるお店もある。インテリアにこだわりのあるお店特集もやってみたい。店主さんの趣味がわかり共通の趣味の常連さんがいるお店。スポーツ、釣り、音楽、食器等、いろいろありそう。(加)

# SPOT LIGHT

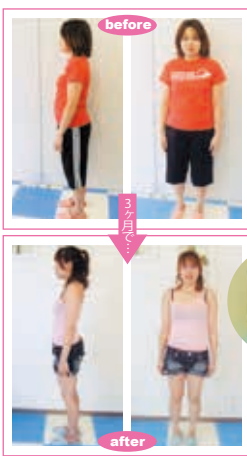
街で話題の最新情報、お得な情報に、スポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック！  
あなたの快適ライフにお役立て下さいね。

不安な人には**無料カウンセリング**随時受付中！

レリーサ

市内港1丁目・ポールスターショッピングセンター付近の好立地にこの6月、待望の耳つぼダイエットサロン『レリーサ』がオープン。「そろそろ耳つぼダイエットを試してみたい」「このマンション1階のゆったりした明るい店内が特徴。代表の三橋公美子さんは、「痩せたいと思っても、日常の食生活や運動不足でなかなか思い通りにならないものですが、耳つぼダイエットならバウンドがなく、

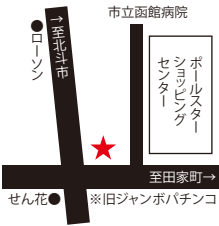
ウエストなど余分な所から着実に痩せてゆくの、キレイに健康的に、ラクに痩せるとなれます」とPR。「そろそろ耳つぼダイエットを試してみたい」「この



三橋公美子代表の結果報告！(3ヶ月)

私でも度せられたので、みなさんも痩せられます。

体重	53.8kg	→	45.4kg (-8.4kg)
体脂肪	28.7%	→	25.9% (-2.8%)
ウエスト	72cm	→	60cm (-12cm)
太もも	55.3cm	→	47cm (-8.3cm)
ヒップ	95cm	→	85.5cm (-9.5cm)



市立図書館病院  
ポールスター  
ショッピング  
センター  
至田家町→  
※旧ジャンボパチンコ  
せん花●

キュートな大人スタイルを発信！

市内本町にこの6月、キュートな大人スタイルが目白押しのレストラン『ベリーベリー』がオープンしました。

店内には、ストーリーやベリーの読者を虜にしているキャラクターをはじめ、フェリーラ、ボンサンス、インブリードなどのブランドが豊富にそろっています。特に、ストーリーのカーズ



マモテル富田リカさんがお洒落に着こなしているキャラクターハネルは、これまでインターネットで取り寄せていた人に大変喜ばれていたのだとか。やはり実際に売場で見て試着できるのは嬉しいですね。また、雑誌で見て気に入った商品が店頭になかった場合は取り寄せも可能と、ストーリーやベリーファンには見逃せないところも

ベリーベリー

ちろん、この秋どんなスタイルにしようかと悩んでいるあなたも必見！ スタッフが親切にアドバイスをしてくれます。秋の新作に小物や雑貨も充実しておりますので、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

●営業時間は午前11時～午後8時、毎週月曜日定休。  
●本町32-9  
☎85-63362  
<http://venvery-h.com>

