

応援します! あなたの生き方

函館市、北斗市、七飯町 全125,000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

2008.12.16 [Tue] Issue.410 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

1 ジュエリー&ブランドリサイクル 珠やより ルイ・ヴィトン ダミエ トゥルース・メイクアップ 1名様



市内松風町・ケンタッキーフライドチキン並びにある『ジュエリー&ブランドリサイクル 珠や』より、ルイ・ヴィトンのポーチバッグ(新品同様、参考メーカー希望小売価格39900円)を1名様に!

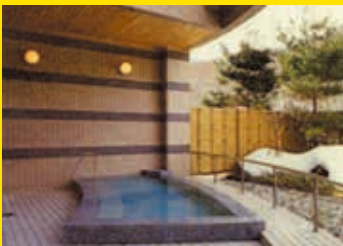
店内にはジュエリー、ブランドバッグ、小物、時計などが豊富にそろっているので、憧れの品を手頃な価格で手に入れることができます。自分用はもちろん、クリスマスプレゼントなどギフトにもいいですね。

買取はブランドバッグや時計をはじめ、金、プラチナ製品なら壊れたジュエリーでも大歓迎。各種クレジットカード可。営業時間は午前10時~午後7時。無休。駐車場無料券発行。なお、当選者には駅前店での引換券をお送りします。

函館駅前店 ●松風町6-11 【フリーダイヤル】0120-26-1552

七重浜店(買取専門店/毎週水曜日定休) ●七重浜1-5-25 【フリーダイヤル】0120-48-8850

2 グリーンピア ペア宿泊券 大沼より 1組様



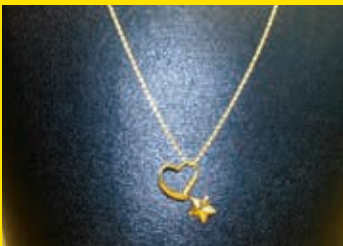
冬でも遊びどころ満載の『グリーンピア大沼』より、1泊2食付宿泊券をペアでプレゼント!!

グリーンピア大沼の温泉施設「ほっとびあ」には、室内温水プールやボウリング、カラオケルームがあり、1日中楽しめる施設が充実しています。また、12月27日からオープンするスキー場では、子供スキー・スノーボード教室があり、初心者でもインストラクターが親切丁寧に指導してくれるので、スキーの楽しさが満喫できます。屋外でも室内でも冬の1日を思いきり遊んで、楽しいひとときをお過ごし下さい。

なお、12月20日、21日の各午後6時30分~午後8時にはクリスマスディナーバイキングが行われます。バイキング、音楽会、ビンゴ大会などお楽しみが盛りだくさん。クリスマスはグリーンピア大沼で過ごしてみたいいかがですか。

●森町赤井川229 ☎01374-5-2277

3 藤本時計店より オープンハートのネックレス 1名様



市内本町の『藤本時計店』より「オープンハートのネックレス」(メーカー希望小売価格40000円)を1名様に! この10月にリニューアルオープンし、眼鏡、時計、ジュエリーがより充実。インゴットバーの販売・買取も行っていきます。現在、クリスマスセールを開催中で、3000円以上購入の先着100人にワインをプレゼント。営業時間は午前10時~午後6時30分。定休日は毎週日曜日になりました。10月21日にオープンした『補聴器専門店らくみみ』では「レンタル補聴器」が大変好評。買い取り価格に定評のある「藤本買取センター」

と合わせて、各店舗相談等もお気軽に! なお、当選者には『藤本時計店』での引換券をお贈りします。

藤本時計店 ●本町28-23 ☎51-8392

藤本買い取りセンター ☎44-1644

補聴器専門店らくみみ ●美原1-36-16 ☎40-4433

Merry Christmas 2008 HOLY NIGHT PRESENT for you

あなたが欲しい物 ど~んとプレゼント



夏場にクリスマスを迎える南半球の国では、屋外で盛大なパーティーが開かれることも多いのだとか…。青空の下のサンタクロースって、どんな感じなのでしょう。ホワイトクリスマスに慣れている私達には、なかなか想像しにくいクリスマスです—。

早いもので今年もクリスマスの季節がやってきました。今年も地球上のいろんな場所に、サンタクロースがやってきます。格差社会、不景気、物価高…一生懸命頑張っているつもりでも、なかなか報われない時代ですが、しかしいつの時代でも、夢は失いたくないもの。世界中には私達よりたいへんな思いをして暮らしている人々もたくさんいるでしょうが、全ての人々に夢を忘れないことの大切さを教えてくれるのが、クリスマスなのではないでしょうか?

あなたには夢がありますか? もちろんあるでしょう…。それはきっと、あなただけの素敵な夢なのでしょうね。どんなにたいへんな時でも、決して夢を忘れず—。

メリークリスマス! 夢を大切にあなたの元へ、今年もサンタが素敵なプレゼントを贈ってくれるでしょう。

応募要領につきましては、次のページをご覧ください。

8 湯の川プリンスホテル 松風苑より 1泊2食付宿泊券 (ペア) 1組様



ゆったりと静寂の時間が流れる市内湯川1丁目の『湯の川プリンスホテル松風苑』より、「松楽コース」(1泊2食付1人9450円)の宿泊券をペア1組様に!

このプランは、全12品充実の和食会席とくつろぎの空間をたっぷりと確保した和室、四季を彩る庭園露天など魅力満載で函館市内や近郊の人にも人気。

そのほかの宿泊プランも充実しており、60歳以上限定のお得な「シルバープラン」(1泊2食付2人1室の場合6300円、休前日2100円アップ)も好評。会食コースも豊富にそろっています。こだわりの食材と繊細な技が織りなす数々の料理に、天然温泉掛け流しの湯と居心地の良い和室。至福の時を過ごしたい人は必見です。詳しくは、お気軽にお問い合わせ下さい。

●湯川1-7-17 ☎59-0011

4 スカイラウンジ パノラミックより デイナーコース利用券 (ペア) 2組様



市内青柳町の高層ビル・ロイヤルシティ式番館最上階『スカイラウンジ パノラミック』より、好評のディナーコース(1人3150円)の利用券をペアで2組様にプレゼントします。

同店では今年も12月20～25日にクリスマスディナー(1人8000円)を提供。メニューは、食前酒、鮎のカルパッチョ ゆずの香り、鮎のプレゼ XO醤のソースで、生牡蠣のライム風味、ズワイ蟹とグリエルチーズのキッシュ、グリーンアスパラのポターージュ、舌平目と冬野菜のオープン焼きミルフィコ仕立て スキャンピを飾って、牛フィレ肉のステーキ ソースペリゲー じゃがいものボンファム風添え、ルージュ・ドゥ・ノエルとフルーツのコンポート。要予約。12月23～25日は午後6時～8時と午後8時30分～10時30分の2部制。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO)、午後5時30分～午後9時(LO)。無休。

●青柳町10-3 ロイヤルシティ式番館12階 ☎26-8682

9 ミモザより 焼き菓子の詰め合わせ 3名様



ケーキと焼き菓子の店『ミモザ』からのプレゼントは、「バリエセックとブーケドガトーの詰め合わせ」(2100円)です。かわいらしいラッピングに包まれたうれしい贈り物は、もらった人はもちろん、差し上げた人も心華やくもの。

季節のケーキから定番の物まで、美味しいケーキがそろうミモザは、20種類以上のケーキと30種類の焼き菓子が美しい装いで並びます。

新たに登場した可愛いプチシリーズは、マドレーヌ(プレーン、オレンジ、チョコ)とフィナンシェ(プレーン、抹茶、ベリー)の2種類で、ミニサイズの食べやすさが女性に人気です。お好みで選んで、あなただけのギフトにしたいかがでしょう。営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。

●柏木町38-2 ☎52-6001 <http://wwwd.ncv.ne.jp/~mimoza/>

5 ミ・カーサより QUARTER REPORT ラグマット (2種類) 各1名様



市内末広町にある人気雑貨店『ミ・カーサ』より、最近注目のブランド・QUARTER REPORT (クォーターリポート)のラグマット(各90cm×140cm、19950円相当)2種類を各1名様合計2名様にプレゼント。都会で人気のブランドらしいデザインに加え、厚手で寒い季節にもってこいの逸品です。「バード」と「バケット」の2種類がありますので、ご希望のアイテム名を必ずお書き下さい。当選者には店頭引換券を郵送します(賞品はお持ち帰り品となります)。「ミ・カーサ」では今年も、クリスマスプレゼントにぴったりのお洒落雑貨を多数取りそろえています。大切な人への贈り物をお探しなら、ぜひ1度、足を運んでみてはいかがでしょうか…。冬期営業は午前10時～午後6時(悪天候の場合は午後5時30分まで)。毎週水曜日定休(12月24日は営業します)。年末は12月28日まで、新年は1月4日より営業。

●末広町20-6 ともい坂フラット1F ☎27-8188

10 旬菜食健 ひな野より 1000円分の お食事券 10名様



有機特別栽培野菜のメニューが人気の『旬菜食健 ひな野』より1000円分のお食事券を10名様にプレゼント。この店は旬の野菜のサラダや天ぷら、自家製豆腐など50種類以上の料理に、飲物、デザートとメニューは豊富。ディナーでは平日は寿司、土・日曜日は刺身が出て、これが楽しみのリピーターも多数。また、平日午後には限定デザートも登場(なくなり次第終了)。

12月24、25日はクリスマスメニューがディナーに出ます。料金はランチ大人(中学生以上)1575円、小学生840円、4歳～小学生未満420円、4歳未満無料、ディナー大人(中学生以上)2100円、小学生1050円、4歳～小学生未満525円、4歳未満無料。営業時間はランチ午前11時30分～午後4時、ディナー午後5時30分～午後10時30分。年中無休。

●港町1-1-2 ポールスターショッピングセンター内 ☎62-6600

6 ベルビュッフェより 平日ランチ利用券 (ペア) 5組様



函館最大級のバイキングレストラン『ベルビュッフェ』からは、「平日ランチ利用券」をペアで5組にプレゼント。広々とした店内のオープンキッチンで作ってきた料理をゆっくり味わって下さい。

焼肉、寿司、イタリアン、和食、中華と盛りだくさんのバイキングは連日大好評! 平日ランチは時間制限なしというの嬉しいところ。ランチタイムは午前11時30分～午後3時30分(バイキングコーナー終了は午後3時)、ディナータイムは平日が午後5時～午後10時30分、土・日曜日、祝日は午後4時～午後10時30分(バイキングコーナー終了は共に午後10時)。平日ランチタイムの大人料金は1260円、土・日曜日、祝日は1575円。ディナータイムの大人料金は2100円。年中無休。

●美原3-52-1 ケーズデンキ1階 ☎34-2255

●希望賞品番号・賞品名

●郵便番号

●住所

●氏名

●電話番号

●バレンタインデーに伝えたい愛のメッセージ

※その他、本紙に対するご意見・ご感想がございましたらお書き下さい。

50 0408605

函館どつく内
株式会社青いぼすとHD
クリスマスプレゼント係

応募方法

バレンタインデーに、本紙の紙面を通じて伝えたい愛のメッセージを書いて、左記の要領でご応募下さい。メッセージを贈る相手は家族、兄弟、友人、恋人、恩師など、誰でもかまいません。

お寄せいただいた情報は、2009年の本紙のバレンタイン特集で使わせていただく場合があります。通常、メッセージの末尾には寄稿者のご住所とフルネームのイニシャルを記載しますが、匿名希望も受け付けますので、ご希望の方は予めご記入下さい。本名、ペンネームの掲載もOKです(希望の旨をお書き下さい)。青いぼすとを通じて愛のメッセージを伝えたい方はどしどしお寄せ下さい。ただし、掲載分の選択は全て編集部が行いますので、予めご了承下さい。

締切:12月26日

7 灸阿さ利本店より すき焼き皿盛り 2名様



創業から百余年の老舗『阿さ利本店』より、ご家庭で本格すき焼きが楽しめる、A-5黒毛和牛の「すき焼き皿盛り」(肉300g+野菜2人前、5500円相当)の店頭引換券を2名様にプレゼント。「すき焼き皿盛り」は通常、ご家庭での特別な日の食事の際に愛用されているほか、贈り物などにも利用される逸品で、肉店で販売しています(1人前2100円、要予約)。社用族から家族連れ、最近では若いカップルまで老若男女問わず、昔から変わらぬ人気のこの店のすき焼き。寒い季節に、アツアツのすき焼き鍋を囲んでワイワイ楽しむ時は格別。歴史を感じさせる和風の店内で、極上の味をじっくり味わってみてはいかがでしょうか…。営業時間は肉店が午前9時～午後5時30分、食事は午前11時～午後9時30分。毎週水曜日定休。年末は12月30日まで営業。新年は1月4日からの営業となります。

●宝来町10-11 ☎23-0421

適正価格で買取り、まずはご相談を!

「信頼と実績の査定と納得の買取価格」で信用のある「フジモト時計店 美原一丁目オープン」に「藤本買取センター」に買取り商品が相次いでいます。

買取り商品は金ブランチ、ダイヤ、時計をはじめ、銀アクセサリーや食器など、絵画、象牙、茶道具、壺、掛け軸など幅広く承っています。

「信頼できる査定が欲しい」という気持ちに添えてくれるこの店は、金ブランチ市場が休業の毎週日曜日、祝日が定休日。日々変動している市場の相場に合わせた対応してくれる点も、高い買取り価格と信頼できる査定

藤本買取センター

理由のひとつです。使っていない品を売りたい人、ままでの査定に納得できなかった人、買取り価格を知りたい人、インフラを購入したい人など、まずはお気軽にご相談を!

営業時間は午前10時〜午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。駐車場は店舗裏に完備。なお年内は無休。

●美原1-36-16
☎44-1644



最新デジタル補聴器がレンタルで!

「最近家族と会話がつらくなり、外出もしないで家にこもりがち」「テレビの音も大きすぎる」など、お父さんやお母さんの耳が聞こえづらくなつて困っていませんか。

以前のように会話ができたらと思っていたら、市内美原一丁目の「補聴器のらくみみ」に行ってみては...。高価な最新デジタル補聴器が手軽に使えるようにと函館で初め補聴器のレンタルをはじめました。レンタルだからつやめてもよく、長期使用もOKです。

補聴器のらくみみ



が使用料通常月6000円(片耳のところ)、オープン記念として12月末まで月5000円(初回のみ別途手数料がかかります)。もちろん購入もできますので、ぴったりなら購入もおすすすめ。いまなら補聴器を購入すると最大2年分の電池を無料で差し上げています。

これだけ家族との会話もすい音に合わせて調整し、不快な音はカット。騒々しい環境でも快適に会話ができます。騒音まですべて聞こえてしまう従来の補聴器とは違い、本人にぴったり合わせられます。大きさは2・1・3センチ、幅6ミリと小さく、目立たず快適な装着感。これ

●美原1-36-16
☎40-4433

味作りへの飽くなき探究心

『そば処 大豊』店主 大渡 豊三郎さん

大晦日といえば、年越しそば。江戸時代、長く伸びるそばを月末に家族で食べ、家運や寿命が延びるようにと縁起をかけた庶民の習慣がそのルーツという説がある。年末になると例年、持ち帰り用年越しそばの予約が殺到する。店は、市内本通4丁目にある。その店が、『そば処 大豊』。

「オープン直後に言いはすと喜んで紹介されたこともあって、お客さんが殺到して、最初は何か何だか分からないような状態でした。」

店主の大渡豊三郎さんは奥さんとともに平成7年のオープン当初を振り返った。函館市出身。20

「配合が微妙に違っただけお客さんから、まずいと言われた経験もありました。あの時は悔しい思いをしました。でも、そんな経験も活かして、これからは自分の舌を信じてお客さんに美味しいものをお出ししてゆきたいですね。」

評判のそばはもちろん、ランチタイムを中心に、「週替わりランチ」700円や「おまかせランチ」850円、「豚汁の生煮焼そば」850円などのセットメニューが人気。夫婦でじっくり話し合って決めたいという理念を大切にしている。大渡さんには、料理ひとことひとつのデリケートな味付けがなかなかの評判。

時間がかかると、夫婦2人でそば店を中心に美味しいと評判の飲食店を食べ歩き、素材や味作りについて仕入れ業者との話し合いをする。取材時は実に口数が少なく物静かで控え目だが、言葉の節々に味への探究心のストイックさを感じた。

「自分が食べたと思うものを作る。それだけです。」

今年も3人前10000円(エヒ天3本付は13000円)という持ち帰り用年越しそばの予約受付が、いよいよはじまる。家族みんな美味しくそばをすすめる音...、心づく屋根の下でゆく年、くる年...。『そば処 大豊』は☎53-4040。



My Way 全力投球

幅広い本格洋食メニュー

ブラスリー・カリヨン

市内末広町の『ブラスリー・カリヨン』は、西部地区の雰囲気にはびつたりの本格洋食が食べられます。

ランチでは、幅広いメニューの本格洋食がリーズナブルに提供されるのでおすすめです。メニューは半月に1回替わり、12月16日からのBランチは、メインはクリスマスにちなんで冬に美味しい鶏もも肉の赤ワイン煮、それに前菜盛り合わせ、デザート、パン、ドリンクのセット。前菜はコンパクトながら味は本物。ドリンクはコーヒーのほか、グラスワインなどもOKです。



Bランチ 1500円

DATA

午前11時30分～午後9時30分 (LO)
※ランチは午後2時まで
●末広町15-1 ルネサンス末広1階
☎23-7737



LUNCH BOX

青ほの心

言葉を武器に

新聞に、中高生のための投稿欄があります。

ある時、1人の女子中学生の文章が載りました。「言葉を武器に戦争をなくせ」というタイトルでした。「戦争がなく安心して暮らせるのが平和なら、人はなぜ人を殺しなぜ人を殺すための兵器を造るのか」という素朴な疑問を持った彼女は言います。「銃や爆弾、核兵器は最強の兵器などではなく、最低の武器」。また、「人には言葉がある。それが、最強の武器だ」と...

投稿は、「言葉という武器で全世界の人々が平和に暮らせる世の中を作ってほしい。人が人の命を簡単に奪ってしまう戦争はやめてほしい。だれもが死ににおびえることなく、安心して生きられる平和な世界を作ってほしい」と結ばれていました。

子ども達の未来を開くのは大人の責任です。読んで、とても考えさせられました。最近では人の命がとも軽くなくなっているように思えます。まるで、コマやゲームの世界のようです。世界中で起きている戦争や紛争の火種が、私達の日常にも飛び火してしまっているのでしょうか。そんなことを思う時、中学生の彼女の言葉が啓示のように重く響きます。言葉は人間だけが持つ人と人を結ぶ手段であり、英知の結晶。その言葉を武器にしてこそ、平和な世界が実現するのではないのでしょうか。

自分達と思想や宗教が違うからといって、問答無用と武力を行使することからは何の解決策も生まれません。言葉で分かり合おうことの難しさ、だからこそ、その大切さを感じます。

別の日の同じ欄に、ある高校生が世界平和についてこんなふうに主張していました。「願っているだけでは平和はやってこない。それをみんなに知らせて行く行動が必要だと...。これもまた、考えさせられる言葉でした。」

もうすぐクリスマス。若い中高生達の訴えに、世界中の人々の平和を願って十字架にかかったイエス・キリストの思いに重なるものを感じます。今年のクリスマスは平和のために何かできるかを考え、それらの思いにささやかでも応えられる日にしたいものだと思います。



渡辺心君
平成16年3月8日生

平成21年
子育て占い

今年最後の『子育て倶楽部』は、恒例の星座別子育て占いです。なお、詳しく占って欲しいパパ、ママは『占い専科21』までどうぞ。

- 牡羊座 親子でゲームを楽しむと判断力、直感力を養える。その場でやる、その場で即答することが大切。
牡牛座 周囲の環境が変わるとナーバスになることも。家でゆっくりくつろぎリラックスさせることも大切。
双子座 自分勝手な面が強調されるので公園や砂場などの大地に触れ根気をつけるようにすれば大丈夫。
蟹座 仲間はずれや友達とケンカなど精神的に不安定の際は海や山など自然いっぱい場所への行楽が吉。
獅子座 何か決める時は必ず親に相談させる習慣を。子供の話をじっくり聞き終えてから優しく助言する。
乙女座 夢や憧れの人を探すための環境を与え子供のやる気を育てる(例えば野球好きなら野球観戦)。
天秤座 「こんな事は出来ない」「無理」と断らせずにも多少苦手な事でも全てチャレンジさせ自分で確認させる。
蠍座 整理整頓を心がけよう。やりっぱなし、出しっぱなしは素直に育たないので最初と最後のケジメしっかり。
射手座 家庭に大きく影響されそう。家族の繋がりがしっかりしていれば情緒も安定。子供の手本となる行動を。
山羊座 新しい体験やはじめの事にチャレンジさせることで考え方に幅が出て興味が大きく広がるもとに。
水瓶座 年上の子や年配者と遊ぶ機会を増やし興味を持ったことはとことん挑戦させたり調べさせたりする。
魚座 家族で過ごす時間を大切に。親子の会話の中から才能を発見。子供への頼み事も親密度アップに。

取材協力/占い専科21
●梁川町18-20 ☎55-1031



「子育て倶楽部」では、子育てに関する悩みやアドバイス、良いアイデアなど、様々なお便りをお待ちしています。また、取り上げて欲しいテーマなどもお寄せ下さい。(ご意見・ご感想は...) 〒040-8605 函館どつく株式会社内 株式会社青いはずとHD『子育て倶楽部』係 FAX 23-5699 Eメール aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

「かもめ」のサービス！

かもめ代行サービス



年末年始はお酒を楽しむ機会が増えます。「車で来たのに飲みで帰る」「出掛ける時は車が便利だけれど帰りはどうしよう」といつ時にサービス満載の『かもめ代行サービス』を利用しませんか。
①本町、五稜郭近辺のお店に送迎無料で車を預かります。
②代行を利用する人のために駐車場無料開放します。
③利用毎にボックスティッシュをプレゼント。
④利用毎にポイント

地図と営業時間情報。営業時間: 通常月～土曜日は午後5時～翌朝4時、日曜日は午後5時～翌朝2時。年末年始も休まず営業します。12月31日と1月1日は午後5時～翌朝2時。本町3017 ☎335511

先着30人に半額チケットプレゼント！

リラクゼーションエステ アリユール

1年の疲れを癒したいこのとした時間を過ごせるのも嬉し時期は、心と身体の疲れを和らげてくれるオイルリフトのオイルトリートメントが人気です。
ポディ60分 メンズ(基本料金6300円)、レディース5250円 ※100分・120分コース有 お試し30分3150円が→2500円
フェイスナル&ボ ディ110分 12600円～ フェイシャル 4200円
まつげカール(トリートメント付) 2100円
まつげエクステ(メンテナンス付) 100本7350円、1本105円
足& お腹揉みだし30分 5250円 ※足・お腹・小顔各コース有

ポディ60分 メンズ(基本料金6300円)、レディース5250円 ※100分・120分コース有 お試し30分3150円が→2500円
フェイスナル&ボ ディ110分 12600円～ フェイシャル 4200円
まつげカール(トリートメント付) 2100円
まつげエクステ(メンテナンス付) 100本7350円、1本105円
足& お腹揉みだし30分 5250円 ※足・お腹・小顔各コース有

後11時30分。無休。
●本町171 玉光堂隣・なか米店3階 ☎3065588

NARUHODO TOPICS [なるほどトピックス]

マイペースで楽しくアロマを学ぶなら... アロマセラピー香音 香りのシヨップスクール・サロン

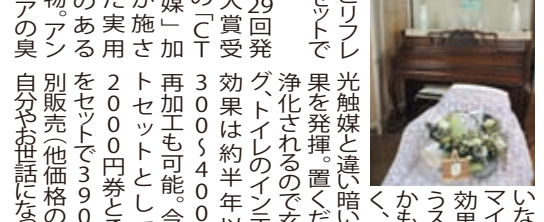
生活のワンシーンに彩りを添えるアロマ。気軽に楽しめる癒しのエッセンスも、本格的に学ぶとその奥の深さに魅了される心も多くなります。
アロマ製品が豊富なシヨップ『香音』の併設スクールでは現在、2月スタートのアロマボディネーター養成講座、オイルボディートリートメント講座、フェイシャルトリートメント講座の受講生を募集しています。



フリーレッスンも選べるので子育てや仕事に忙しいひとでもライフスタイルに合わせて受講できます。12月中までの早期申し込みで、受講料の割引があります。
●中道1-3-17 ☎521780 http://www.romakaan.com/

自分にあげたい素敵なギフト 英国式リフレクソロジー RMR アル・アール

来年で5年目を迎える『英国式リフレクソロジー』の隠れ家RMRから、クリスマス向けギフトを紹介。
光触媒と違い暗い場所でも効果を発揮。置くだけで空気が浄化されるので玄関やリビングに最適。
●栞梗315 ☎461019



体と空気の癒しのプレゼントとしてオススメ。
「酸素オイルトリートメント」というドイツ生まれの話題のメニューを発見。こちらは本紙次号「話題の種」コーナーで紹介するので、ぜひご期待！
女性専用。完全予約制。営業時間は午前10時～午後6時不定休。まずはお気軽にお問合せ！
●栞梗315 ☎461019



訴訟の相手方に弁護士費用を請求できるか

監修／北都法律事務所
 弁護士 山内 良輔
 ☎51-0575

問知り合いの人から「すぐに返す」と頼まれたので、お金を貸したのですが、なかなか返してくれません。仕方がないので弁護士を頼んで訴訟をおこそうと思っています。この場合、貸したお金だけでなく、弁護士を頼む費用(弁護士費用)もその知り合いの人に請求することはできるでしょうか。

答たしかに交通事故の場合などは、被害者が弁護士を頼んで損害賠償請求の訴訟をおこすと、弁護士費用も交通事故による損害であるという理由で、全額ではないかもしれませんが、弁護士費用の請求が認められることも多いようです。

しかし結論からいうと、あなたの場合はその知り合いの人に弁護士費用まで請求するのは難しいと思います。なぜかという、貸したお金を取り立てるような場合には、相手方から弁護士費用までは取り立てられないとする最高裁判所の裁判例があるからです。

ですからあなたが訴訟をおこす場合も、弁護士費用は自己負担ということになります。

お金を返さない知り合いの人のせいで訴訟をおこす必要が生じたわけですから、なんだか釈然としない気持ちになるのはわかります。実際専門家の中にも、貸したお金を取り立てる場合であっても、弁護士費用の請求が認められるべきであるという考え方の人もいます。したがって将来的には、貸したお金を取り立てる場合にも、弁護士費用の請求が認められる日がくる可能性はあります。

でもあなたの場合は、いきなり訴訟ではなく、まずは催促の内容証明郵便でも送ることによって、知り合いの人の反応をうかがってみてはどうでしょうか。もしかするとそれだけで効果があるかも知れません。

(加) 記者の 発見! これは便利っ!!

研ぎ上手

お宅の包丁、スパッと切れていますか? 切れない包丁は余計な力が加わるので滑って手を切る危険性がありますね。切れ味が良いと調理がはかどりそんなケガをせず、



素材の断面細胞をつぶさないで味を落とさない...といったことづくめ。ところで問題は「素人には難しそう」と敬遠してしまうこと。でもこの貝印製『研ぎ上手』(230円)があれば大丈夫。一定の角度で固定し、誰でも簡単に本格研ぎが出来ます。いままでやったことのないお父さん達にひとつ提案。今年1年の感謝として、家の包丁を研いで奥さんを喜ばせてみませんか?

趣味は「包丁研ぎ」なんていうのもカッコイイ感じ。ちなみにこれを発見した『日本一金物店』には、包丁とその関連品が豊富にあります。さすが「日本一」!

問/株式会社日本一金物店 美原店 ☎46-0888

nice taste nice shop nice job

年末年始の格安航空券!

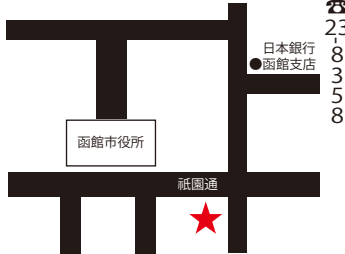
チケット マルシヨウ



12月26日~1月5日(ピーク期)

羽田(片道)	33700円→26800円
名古屋(片道)	37600円→29800円
大阪(片道)	41100円→31800円

 ※通常期(片道) 14900円~
 ○K、セル待ちもOK、電話です

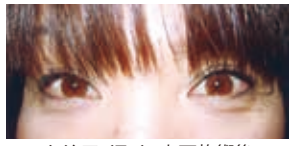


函館市役所裏の金券ショップ『チケット マルシヨウ』では、な価格でおなじみですが、年末年始の旅行に便する格安の航空券を取り扱っています。通常期間は函館→羽田間 片道14900円と割引ですが、年末年始のピーク期でも函館→羽田間の正規価格より片道6900円もお得。函館→大阪間なら片道9300円もお安く、詳しくは表を参考にしてください。

●東雲町7-7
 函館市役所裏
 ☎23-83358



施術前



メイクアイライン上下施術後



メイクアイライン上下+マツゲエクステ施術後

年末年始のお出かけや旅行などの前に、若く綺麗な自分を演出させませんか? 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』のメニューの中で、手軽に目元を印象を変えられるマツゲエクステ。長い睫毛は自然で、嫌な人も、長さや種類が

豊富にそろっている、目の大きさを形に合わせて一番綺麗に見えるものを選んでもらえます。また、エクステによって目元がリフトアップされ、若返り効果も抜群! 旅行などの場面で素顔に自信を持ちたい人は「メイクマユ」(42000円)や「メイクアップ」(42000円)、「上42000円、下10500円」で、いつでも綺麗な自分になります。天然ハリの色素で施術しますので、安全面もご心配なく。相談等はお気軽にご予約。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
 フリーダイヤル
 0120916722

着物でより輝く、あなたらしさ...

青木幸子着付研究会・着付教室



「着物の素晴らしさを一緒に楽しみたい」と話す青木幸子会長

初詣やお正月の訪問着、成着付教室の受講生も募集し、同会・青木幸子代表は、全日本花嫁着付コンクール金賞など、長年に渡る着付技術で実績があり、各種資格も取得。道南における着付文化の普及に貢献してきた存在です。「着物を身に付けることで気持ち親しんでほしい」という思いから、各種レンタル衣裳や小物を多数取りそろえた店舗を設けました。

●亀田町65-27
 五稜郭駅隣 青木ビル2F
 フリーダイヤル
 0120423295

年末年始の宴会太りはこれで解消!

オリーブサロン山川

忘年会、お正月と、ごちそうが並ぶこの時期は、体重増加も気になります。グルメを楽しくても、体重増加は抑えたいもの。そこでいまこそタイエツをはじめてみてはかか! 半身の循環を促します。運動をしたのと同じレベルの基礎代謝アップされます。リンパドレナージュと超音波マッサージで、リフトアップとたるみを解消。また、家で簡単にできる低周波による耳ツボタイエツの美容機器を導入。これは



液の循環が良くなり、固くなったり、たるみが出てくるのを解消して足がほっそり。エアスリムは遠赤外線体を温めて血行を促進して下半身の循環を促します。運動をしたのと同じレベルの基礎代謝アップされます。リンパドレナージュと超音波マッサージで、リフトアップとたるみを解消。また、家で簡単にできる低周波による耳ツボタイエツの美容機器を導入。これは

●富岡3-40-4
 ☎45-6760

頭痛や眼精疲労、肩こり、足のむくみやたるさなどのカラダの悩み、我慢しないで！

長崎屋函館店1階にオープンした「養健院」ではこれらの症状を緩和するはり灸の施術を行っています。初めての人も専門家による丁寧なカウンセリングにより、安心して治療を受けることができます。日頃、お悩みなら相談してみてもいいかもしれません。

また、はり灸以外に気軽に受けられる施術コースもあります。全身のたるさ、腰痛には「揉捻(しゅうねん)整体術がオススメ。ツボ押しと筋肉のほぐしでコリを解消し、さらに気の流れを整えてくれます。30分2100円、45分3150円、60分4200円。頭痛、肩こり、背中の張りなら「クイックボディック」。上半身中心の施術で20分1575円、30分

●美原1-7-1
長崎屋函館店1階
☎460015

話題の種

今月のお題
あなたにぴったりの方法で施術します

養健院



Gourmet Guide

いい店みつけた

レストランHAKU

■営業時間
ランチ
11:00~14:30 (LO)
17:00~21:30 (LO)
■定休日/毎週水曜日
■末広町3-5
ヴィラ・コンコルディア6階
☎23-2286



今春、ホテルのオープンレセプションに出席した。その会場が『レストラン HAKU (ハク)』。新設された滞在型リゾートホテル「ヴィラ・コンコルディア」の6階。店内は圧巻の壁一面ガラス窓。そこから見える夜景の素晴らしさに感動し、函館に住んでいて良かったと心から思った。立食パーティーで和やかに挨拶を交わす人々。気取り過ぎない適度なラフさのあるこのレストランならではの空気感が心地良い。料理はどれも手の込んだフレンチの逸品ぞろい。近郊の安心食材の持ち味を生かした調理法で、シェフの料理に対する愛情が伝わってくる。私は以前、何とかの何々風やら何の何ソースなど、フレンチには「素材をこねくり洒落た見た目を無理矢理作るもの」というイメージがあ

った。ところがこの日その考えは180度変わった。フレンチは、料理が重要な文化をなしているフランスの国柄を表す料理。様々な調理法を習得したシェフがその技術を生かし、素材の持ち味を最高に楽しめるように手を加えたものなのだと認識した。今後この店の料理を楽しめる宿泊客が心底羨ましい。こんな優れたシェフがいることは誇らしい函館自慢でもある。西部地区の人気イベント「バル街」の時に長蛇の列をなしている事からも人気浸透していることがわかるが、いま1度お知らせしたい店。宿泊でなくともレストラン利用は可能。いつでもこの味を楽しめる私達地元人はこの上なく幸せだ。「ランチコース」1200円～、「ディナーコース」3600円～。

Circle & Culture Guide

おすすめサークル&カルチャー案内



講師/JDPA講師会員・工藤澄子
場所/日吉町4-29-15
日時/毎週月～金曜日午前10時～正午
費用/ワンレッスン1600円 連絡先/☎31-6556

ツールペイント教室『ウエル花夢』
ツールペイントは木、布、ガラス、白磁など様々な素材に絵を描くソフトです。ティッシュボックス、スリッパ、ラック、ハンカチなどといった木製品から、コースター、クッションなどの布製品、白磁の台所小物、鏡、洗面器まで多彩。好みの素材に好きな絵を描き、インテリアとして、また、生活雑貨として実際に使って楽しめます。

■ 図案を写して指示通りの色を入れてゆくという手順なので、初めてでも大丈夫。生徒さんは「塗り絵のように楽しいですよ」と話します。ツールペイント教室『ウエル花夢』では、ナチユルでほっとするような色合いの小花やバラをペイントしています。体験教室もあり、随時見学もできます。暮らの中にも彩りと潤いをもたらすツールペイントを、あなたもはじめてみませんか？

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

妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)に気をつけましょう!



妊娠高血圧症候群とは妊娠中毒症のことです。妊娠20週以降、分娩後12週までに起こる高血圧や、それに伴って蛋白尿の症状が妊娠の偶発合併症によるものではないものと定義されています。以前は浮腫(足のむくみ)も症状の1つに含まれていましたが現在は項目から外されています。しかし、あまりにもむくみが続くようならば注意が必要と思われる。

妊娠高血圧症候群の原因は今だ明らかにされてはいませんが危険因子としては、初産、高齢妊娠、多胎妊娠などがあります。また自覚症状はほとんどありません。病気がひどくなると子癇(けいれん発作)や胎盤早期剥離、肺水腫、脳出血、腎障害など、早産・死産・未熟児の原因となり、母子ともに命に関わる危険を伴います。ですから、定期的な妊婦検診はとても大切なものなのです。

毎回の妊婦検診では、体重・腹囲・子宮底長の測定、血圧、尿蛋白、尿糖、浮腫など異常がないかを確認し、胎児の大きさや体のようすをエコーで診察します。また助産師が妊婦さんのお話を聞き、生活についてのアドバイスなどもしています。

病気が発症してから治療するのではなく、予防することが1番大事なのです。そのためには、まず体重管理が重要です。極端な食事制限をする必要はありませんが、低カロリー・低脂肪・減塩・高タンパク・高ビタミンの栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

また、十分な休息や睡眠をとり、ストレスをためないように軽い運動などで上手に気分転換をして、なるべくリラックスした状態で生活しましょう。

当院では開業以来、総合周産期母子医療センター施設である函館中央病院と病診連携をとり、いつ何が起きても大丈夫なように、妊婦さんには当院のカルテの内容が全て記載された、通称「ピンクの手帳」を母子手帳と一緒に常に持っていただき、万が一の場合は手帳を担当医に見せていただければ、経過がわかるシステムになっています。心配なこと不安なことがありましたら、2人のベテラン助産師がおりますので、いつでもお気軽に相談して下さい。

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

ドクター講座

協立消化器循環器病院副院長 能戸久哉

大腸疾患の期待される新しい薬剤



過敏性腸症候群(IBS)の治療薬

IBSは、慢性的な腹痛や腹部不快感に下痢や便秘などの便通異常を伴う疾患で、ストレスによって症状が悪化することが大きな特徴です。国内には約1200万人の患者がいると推測され、男性では下痢型が多く女性では便秘型が多い傾向にあります。特に下痢型のIBSでは腹痛、便秘や頻回の排便などで困る度合いも高く、学校や行事に行けない、旅行や外出を控える、電車やバスなどに乗れないなどの深刻な状況の方もいます。脳と腸は自律神経を通じてネットワークを組んでいます。脳がストレスを感じると、刺激は腸に伝わり腸の運動異常や知覚過敏が起きます。腸の不調は脳に伝わり、不安が増して症状がさらに悪化します。この悪循環がIBSの主要な病態です。

今年の10月に国内で初めて、神経伝達物質であるセロトニンの働きを阻害することで脳と腸の関係異常を改善する薬剤が登場し、男性の下痢型IBS治療薬として認可されました。臨床試験において腹部症状と便通異常の両方を単独で早期に改善しました。これまでの治療薬は効果発現までに長期間かかる場合が多く、我慢できずにドクターショッピングを繰り返す要因にもなっていました。この治療薬は効果発現が早く切れ味が良かったため、男性の下痢型IBS治療の第1選択薬として期待されています。大腸内視鏡検査の検査薬

大腸内視鏡検査を行うには、一般的な前処置法では2リットルの腸管洗浄液を服用しなければなりません。これが飲みづらく、途中で飲めなくなったり、吐いてしまったりすることもあります。挿入技術や内視鏡機器の進歩しましたが、前処置法は数10年ほとんど変わらず、検査の普及の障害になっていました。

昨年、錠剤タイプの腸管洗浄剤が発売されました。30~50錠を1.2~2リットルの水またはお茶で飲む方法です。15分ごとに5錠を200mlの水またはお茶で飲みます。経験的には30錠で今までの洗浄法と同等の洗浄効果が得られ、実際に使用した方からも好評です。大腸がんは近年急速に増えてきていますので、検査の普及に貢献できる検査薬として期待されています。

●美原3-2-16 ☎46-1300 <http://www.hakodate-kyouritsu-medical.jp/>

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、事前には必ず電話にてご一報下さい。



「ジェルネイル」が自慢のネイルサロン

ジェルネイルはしたことがないか、してみたいけれど爪に自信がなくてという人におススメのジェルサロンがオープンしました。

市内松川町・深瀬病院向かいにオープンした「ジェルネイル」は、全国的にいま一番人気のジェルネイルを行っています。ジェルネイルは、水分を通すので爪に優しく衛生的で、爪へのダメージが最少限。掃除や洗濯などの家事も楽々こなせてまるで自分の爪のように丈夫で持ちもありません。爪が折れやすいうちか形に自信がないうちか形を調整したり、補強もします。カジュアルでもゴージャスでも好きなデザインのアートでジェルネイルも楽しめます。料金はジェルネイル1色6,500円、グラデーション7,500円、クイックケア1カラード2,500円、グラデーション3,000円ほか。

○営業時間/午前10時～午後7時
○定休日/毎週木曜日
○駐車場/完備
●松川町40-18 2階
☎45-7357

ニューオープン&リニューアル情報

通販コーナー

読者の声

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。

「中華飯」の写真を見たら無性に食べたくなりました。私、30代の女性です。私も小さい頃から「八宝園」に通ってました。「中華飯」の写真を見たら無性に食べたくなりました。このハチキをポストに投函しました。

私の青春の味は…
実家に来るたび、「青ぼ」を読むのを楽しみにしています。今回の年代別青春の味特集、面白かったです。

（亀田港町、T・O）
*久しぶりの味、満喫されましたか？

「おふだ」の様なもの…
いつも楽しみに読んでいます。その時々、紹介されているお店に行き、店主に「青ぼに出ていたお店ですね…」からはじまる会話もあり、青いぼすとのお店と仲良く、もともと身近になれる大切な「おふだ」の様なもの。ありがとうございます。青ぼの皆様、これからも色々な情報、お願いします。

（五稜郭町、Y・W）
*「おふだ」なんて、うまい表現ですね。そういうふうにいわれると、とても嬉しいです。

味めぐりに大満足！
美味しいモノには目がない娘と私。メタボを気にしながらも、食べ歩きは止まる所を知らません。毎月2回、名ガイド役「青いぼすと」のご案内には、いつも感謝感激！今回（10月31日号）も「想苑」「コーヒールームきくち」「グロブド・イン大沼」の味めぐりに大満足！次回も至福のお店をご紹介しますように期待に胸をふくらませておきます。

（山の手一丁目、Y・K）
*掲載店3店舗も行っていただいたのですか？あ

今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「レストランHAKU」より、1万円の食事券を1名様にご紹介しました。ハチキに郵便番号、住所、電話番号を明記し、青いぼすとへのご感想もたっぷりお書きの上、〒0408605、

クリスマスです。何歳になっても、いつの時代になっても、夢は大切にしたいもの。今回もまた、日頃より本紙の発行に理解とご協力をいただいている企業、店舗の皆様のご好意により、素敵なクリスマスプレゼントをそろえることができました。「夢は大切だから」と、プレゼントを提供して下さった企業・店舗もぜひ、ご利用下さい。

「赤坂」にはよく行き、この記事には釘づけになりました。また足を運びたくなりました。良いテーマありがとうございました！

（日乃出町、A・I）
*10月31日号「本紙記者が語る」！世代別「ハコダテ、青春の味」の読後感想でした。ありがとうございます。

「おふだ」の様なもの…
いつも楽しみに読んでいます。その時々、紹介されているお店に行き、店主に「青ぼに出ていたお店ですね…」からはじまる会話もあり、青いぼすとのお店と仲良く、もともと身近になれる大切な「おふだ」の様なもの。ありがとうございます。青ぼの皆様、これからも色々な情報、お願いします。

（中島町、F・I）
*お気に入りランチは、見つけましたか？

青いぼすとを参考にランチします
いつも見えますよ。転勤族なので、青いぼすとを参考にランチします。

（中島町、F・I）
*お気に入りランチは、見つけましたか？

街角情報

ダンススタジオKDFの研修会&ミライイブが12月21日に函館市民会館小ホールで開催されます。開演時間は①午後2時30分②午後6時30分。全席自由で前売1,000円、当日1,500円。詳細はKDF ☎32-210まで。

奥様アルバイト募集!!

ご自宅のご近所に、青いぼすとチラシを配布するお仕事です。週2回、1日2～3時間程度のお好きな時間にできる健康的なお仕事です。収入の目安は1ヶ月10,000円程度ですが、地域によって異なります。

■募集地域■
●宝来町 ●大森町 ●若松町 ●日乃出町 ●的場町
●杉並町 ●千代台町 ●湯浜町 ●本通



次号予告

12月26日号
家族で過ごす冬休み
オススメの遊び方!!

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

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。

（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。各種洗剤、全身洗浄料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タイムやバスタイムを！ 特許申請済製品。詳細は左記までお問い合わせ下さい。

『(加)記者の発見! これは便利!!』が毎回楽しみ。特にキッチングッズは見逃せない。今回の包丁研ぎもいいな～。こういうので、愛用の出刃包丁を研ぎたいな～。ところで…そろそろ新しい出刃包丁もほしいな。左利き用は高くして…。サンタさん、クリスマスプレゼントに出刃包丁下さい。(慎)

子供の頃近くに住んでいたお姉さんに招待されてクリスマスを祝ったことがある。その時七面鳥を初めて食べた。小学校に入る前のできごとだった。なぜそのお姉さんが近所の子を招待したのかよく覚えていない。子供好きの人だったのだろうか。クリスマスの不思議な体験として記憶に残っている。(345)

取材その他で1年間にたくさんの人に会う。知らない人と会う時のちょっとした緊張感、それを超える好奇心、そしてその人の個性に触れ興味が深まる。本の中で、ニュースの中で、映画の中で知る人。世界には個性に充ちた多くの人がいることに驚く。1人の人が一生に出会う人の数を思う。多くの出会いに感謝おめでとう有り難い。(チヨコ)

幼い頃のクリスマスは、サンタさんがトナカイに乗ってやってくると信じていた。子どもが寝込んでからでなければサンタさんはやってくる。寝たふりをして布団の中で息を潜めていて結局朝まで寝てしまう。気が付くと枕元にはプレゼントが。日ごろは忘れていたけれどと蘇る遠い日の懐かしい思い出。(亜)

各店のご協力により、今年もやってきましたクリスマスプレゼント特集。懸賞といえは、よく当たるって入りますよね。家の長女も「ジャンケン大会で勝った～」と自転車をもらってきたり、ピンコでも真っ先に「ピンコ〜!」、足は相当遅いのに運命走なら1、2位といった感じ。秘訣とかあるのでしょうか?

息子が学校給食の人気メニュー、ドライカレーのオリジナルレシピをもらってきました。「ウーイから家でも作って」と頼まれたのですが、料理ダメダメの私が作って同じ味になるのか不安(泣)。好き嫌いの多かった息子が何でも食べられるようになったのは美味しい給食のおかげ。沢山のひとの手によって子供達が育っていることを実感します。(のん)

頼んで本当に良かった!以前本紙掲載のレザー修理店に自宅のソファをお願いした。取材時に補修前後の写真に感じたが、その社長宅に2度目にお邪魔して絶対頼もうと決心。新品と思えば遠慮がちに座ったソファが何と初めて訪問した時と同じ物だったから。張替えの半額以下で新品同様、しかもコーティング加工で汚れにくくなった。(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、青いぼ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。

1周年特大企画！ 無料モニター募集中 ベiberiーフ

女性専用サロンの「耳ツボダイエット」が人気を集めている市内松陰町の『ベiberiーフ』が1周年を迎えました。これを記念して1周年キャンペーン特大企画となる「耳ツボダイエット無料モニター」を募集します。

募集中間は12月末日まで、定員は先着10人。定

員になり次第締切となりますので、申し込みはお早めにご連絡ください。なお、身体の状態などによって参加できない場合もありますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

この店の「耳ツボダイエット」は、初の試みとなる無料モニター募集をはじめ独自の特徴があります。そのひとつとして、今回はコースと料金を紹介します。

1番人気の「スタンダードコース」(3ヶ月1クール)は10キロ以上ダイエットしたい人にオススメ。料金は1ヶ月42385円。あと少し痩せたいなら、35キロの「ダイエットが可能」な「チダイエットコース」(1ヶ月) 料金70945円をどうぞ。そのほかには



before
身長156cm
体重73.2kg
体脂肪36.8%
ウエスト95cm

after
体重55.8kg
体脂肪26.3%
ウエスト73.5cm



「体質改善コース」(1ヶ月)は料金56700円。いままなら1周年キャンペーン中につき、成約者先着20人に「フラコラ500」を1箱プレゼント。まずは「無料カウンセリング」を受けてみてはいかがでしょうか。

●松陰町1-30
ライオンマンション1階
53-5551



工藤しのぶ代表
まずはお気軽にご相談下さい

こだわりのクリスマスチキンとスープカレーが登場！

カレー&ライス T.S(ティーズ)

テイクアウトでも店内でもお好きなスタイルでカレーが楽しめる店「T.S.」。ルは20種類以上のセレクトされたスパイスを使い丹念に煮込んだもの、米と野菜は地元産のみ使用というこだわりが光るこの店がクリスマスに向けてチキンとレッグ(骨付き鶏もも肉)を用意しました。肉のうま味をUPさせる数種のスパイスで下味を付け、薫製にしてから蒸して最後に揚

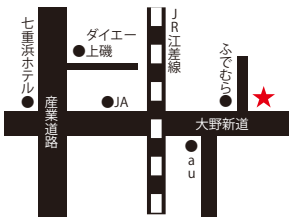
げているので、皮パリパリで肉はジューシーな逸品です。チキンは2500円、レッグは1本3200円、3本900円、5本1450円。また、クリスマスオードルも取り扱っています。メニュー、値段は応相談。チキン、レッグ、オードルは完全予約制で12月20日まで受付しています。聖夜にこだわりの味をぜひどうぞ！

またこの度、スープカレー(890円)がメニューに加わりました。



鶏肉、厚切りベーコン、じゃがいもなどの季節の野菜が入り、ゆでたまごのアクセントも効いて絶品です。ぜひ、お試しください。

●北江市七重浜4-1-25
【予約専用TEL】
090-133976875



女性専用サロンの「耳ツボダイエット」が人気を集めている市内松陰町の『ベiberiーフ』が1周年を迎えました。これを記念して1周年キャンペーン特大企画となる「耳ツボダイエット無料モニター」を募集します。

募集中間は12月末日まで、定員は先着10人。定員になり次第締切となりますので、申し込みはお早めにご連絡ください。なお、身体の状態などによって参加できない場合もありますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

この店の「耳ツボダイエット」は、初の試みとなる無料モニター募集をはじめ独自の特徴があります。そのひとつとして、今回はコースと料金を紹介します。

1番人気の「スタンダードコース」(3ヶ月1クール)は10キロ以上ダイエットしたい人にオススメ。料金は1ヶ月42385円。あと少し痩せたいなら、35キロの「ダイエットが可能」な「チダイエットコース」(1ヶ月) 料金70945円をどうぞ。そのほかには

「体質改善コース」(1ヶ月)は料金56700円。いままなら1周年キャンペーン中につき、成約者先着20人に「フラコラ500」を1箱プレゼント。まずは「無料カウンセリング」を受けてみてはいかがでしょうか。

●松陰町1-30
ライオンマンション1階
53-5551

工藤しのぶ代表
まずはお気軽にご相談下さい

こだわりのクリスマスチキンとスープカレーが登場！

カレー&ライス T.S(ティーズ)

テイクアウトでも店内でもお好きなスタイルでカレーが楽しめる店「T.S.」。ルは20種類以上のセレクトされたスパイスを使い丹念に煮込んだもの、米と野菜は地元産のみ使用というこだわりが光るこの店がクリスマスに向けてチキンとレッグ(骨付き鶏もも肉)を用意しました。肉のうま味をUPさせる数種のスパイスで下味を付け、薫製にしてから蒸して最後に揚げているので、皮パリパリで肉はジューシーな逸品です。チキンは2500円、レッグは1本3200円、3本900円、5本1450円。また、クリスマスオードルも取り扱っています。メニュー、値段は応相談。チキン、レッグ、オードルは完全予約制で12月20日まで受付しています。聖夜にこだわりの味をぜひどうぞ！

またこの度、スープカレー(890円)がメニューに加わりました。

鶏肉、厚切りベーコン、じゃがいもなどの季節の野菜が入り、ゆでたまごのアクセントも効いて絶品です。ぜひ、お試しください。

●北江市七重浜4-1-25
【予約専用TEL】
090-133976875