

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

2009.3.17 [Tue] Issue.416

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



国際資格もあるアロマセラピスト

香りのショップ・スクール・サロン アロマセラピー香
いまや美容室感覚で定期的に、そして気軽にオイルトリートメントを受けるのは一般的。精油を身近に生活に取り入れられる時代になりました。しかしそれを自在に使いこなすには、美容師さん同様にプロの技術が必要。ひと口に「アロマセラピスト」といっても、その内容は多岐にわたります。英国IFA認定アロマセラピストを目指すコースなど、心身の状況や好みなどを総合的に踏まえ精油のブレンドをしたり、トリートメントを提供する資格を学びます。コースにより違いますが、一例として1回約2時間

半から3時間の授業を14回、約4ヶ月の期間で費用は168000円から。昼と夜の定時クラスのほか、自由時間クラスもあり。入学金は不要。入学時に15000円相当の精油セットと40分のアロマトリートメント受術体験をプレゼント。人に喜ばれ、自分の心身の健康にも一生役立つ資格です。

●中道1-3-17 ☎52-1780

アロマセラピスト



就業に役立つ! 介護員資格

函館社会福祉介護学院

高齢社会を迎え、需要の高い介護員(ホームヘルパー)は、就業には身体介護もできる介護員2級以上の資格が求められます。『函館社会福祉介護学院』の介護員2級養成研修講座は、平日短期集中、夜間、土曜日、日曜日の各コースがあり、平日短期集中コースは毎月新規講座を開講。授業は平日短期集中コースで毎週月・火・水曜日の午前9時30分～午後4時30分、スクーリングは1ヶ月で修了。土曜日、日曜日コースも時間は同じ。夜間コースは毎週月・水曜日の午後6時30分～午後9時30分、

期間は3ヶ月。無料代替、無料復習制度があり、また託児施設があるので子供を預けて受講もできます。規定教科のほか、ガイドヘルパー実技なども実施。講師には医療専門家、介護に精通した現役ヘルパーなど充実。修了後、就職相談も行います。費用は全コース65000円。随時見学受付中。

●美原1-20-11 ☎62-6002 http://www.my-erf.jp

介護員(ホームヘルパー)



春から
目指す

就職・開業に有利な
資格 & 技術取得

頑張った人の夢は、きつと叶う

写真協力/ミックコスメティック



プロの着付師を目指しませんか?

青木幸子着付教室

着物は日本の素晴らしい伝統文化。プロの着付師を目指しませんか? 各種講師や審査員など、着付の分野において全国で活躍する青木幸子先生主宰の『青木幸子着付教室』では、プロを養成するコースを月4回6300円～開講しています。着物には季節感や「格」など、様々な決まりごとがあり、そうした理論を学ぶことが重要だそう。「お客様の個性を活かして、誰よりも輝くようお手伝いする、やりがいのある仕事です」と青木先生。個人差はありますが、およそ1年学ぶことで、婚礼出席者の

着付など、プロとして仕事ができる知識と技術を身につけることができるとのこと。仕事としてはもちろん、奥が深い我が国の伝統文化を学ぶことは大きなスキルアップにつながります。日本女性性を最も美しく魅せる着物のプロにチャレンジしてみたいかがでしょう。

●亀田本町65-27 ☎41-0090

着付師



幼児や児童の育児援助

函館市ファミリーサポート・センター

『函館市ファミリーサポート・センター』は育児の援助を受けたい人(依頼会員)と行いたい人(提供会員)が会員となり、幼児や児童の短期や補助的な育児援助を行っています。主な内容は①保護者や子供が病気の際や突発的な事由の場合の託児。②保育園や幼稚園への送迎や、開始前・終了後の託児。③学校終了後や学童保育終了後の託児など。活動修了後、依頼会員が提供会員に直接料金を払うシステムです。提供会員になるためには20時間程度の講習(無料)が必要で、

平成21年度の提供会員養成講座の説明会及び申込受付は、4月23日の①午前10時～②午後1時30分～(各1時間程度)・総合福祉センター(あいよる21・3階)。講習は、5月14日、21日、28日、6月4日、11日、18日(予備日25日)。詳細は、毎週月～金曜日の午前9時～午後5時。

●若松町33-6 総合福祉センター(あいよる21・3階) ☎23-3920

育児援助



不況に強い注目の職業

占い専科21

市内梁川町の「占い専科21」では「東洋運勢学・占い師養成講座」を開講します。易占業は、不況に強い注目の職業。個人の占いはもちろん、企業イベントの申し込みも多く、高収入を得ることが可能。独立・開業についても、しっかり指導してもらえます。教科は「九星気学・五行易・暦学」「熊崎流姓名判断」「数数名秘術」「四柱推命」「家相風水&観相」。昼間コースは午後1時30分～午後4時(月3回・水曜日)。夜間コースは午後6時30分～午後8時30分(月4回・水曜日)。昼夜共4月8日開講。料金は月額17850円(テキスト代+プリント代)。募集人数昼夜各8人(定員になり次第締切)。希望者には資料と申込用紙を郵送します。詳細及び資料請求は下記まで。営業時間は午前10時～午後9時。毎週水曜日定休。

占い専科21 ●梁川町18-20 ☎55-1031
レディース占い専科 ●宝来町11-7 ☎23-0661

占いの師



目指せ!! メイクのプロ

ミックコスメティックプラザグループ

『ミックコスメティックプラザグループ』が例年開講している「セミナー・ビュー・ラフィネ」のヘアメイクコースを受講して、プロのメイクアップアーティストを目指しませんか。ミックコスメティック代表・竹田りささんによると、結婚式などの出席者を対象にしたパーティーメイクや花嫁さんへのブライダルメイクなど、メイクアップアーティストの活躍の場は高まっているそう。ヘアメイクコースは7月よりスタート。全13回29時間(約3ヶ月)で受講料は189000円。講座は午後7時～午後9時に函館市内で行われます。受講後は腕だめしのショーに出演。

6月末頃まで受講生募集中ですが、12人程度の定員になり次第締切なのでお申し込みはお早めに…。併設の「エステコース」も受講して技術のダブル取得をすると開業に有利だそうで、頑張ると同時期受講すれば4ヶ月程度で2コースをクリアできるそうなので、ぜひ挑戦してみてください。詳細はミックコスメティック☎23-6071(受付時間は午前10時～午後7時、不定休)までお気軽にどうぞ。

メイクアップアーティスト



ネイルの世界で仕事を…

アフロート

綺麗にお手入れされた美しい爪は、春の装いを楽しめます。身だしなみとして爪の基本的なお手入れをする「ケア」、より長く爪の美しさを楽しむ「ジェルネイル」、人工的に爪の長さを作る「スカルプチュア」、絵を描くように楽しむ「アート」など、色々楽しめるネイルの世界で仕事をしませんか?

『アフロート』では自分の楽しみのための「カルチャー」から、お客様を対象にした指導をする「プロコース」まで色々なコースを用意しています。「日本ネイリスト協会」認定の3級、2級、1級の資格受験のためのコースがあり、「ネイルケア基礎コース」は3級取得のための基礎レッスン27時間+3級試験対策30時間で147000円。別途教材費がかかります。3級、2級、1級の全ての受験に必要なこと、基礎を含めてより高度な技術を教える「トータルコース」もあります。詳しくはお問い合わせ下さい。

●末広町13-5 2階 ☎22-1135

ネイリスト



注目されている資格

ニチイ学館

就職の厳しい時代には確かな資格が求められます。需要が高い資格として、病院などで診療費計算やカルテ管理などを行う医療事務が注目されています。

市内本町の『ニチイ学館』で行われている「医療事務講座」は、平日の午前・午後・夜間、土曜日の各講座があり、授業が1回2時間30分週2回の3ヶ月コース、1回5時間週2回の1ヶ月半コース、土曜日週1回5時間の3ヶ月コース。ほかに通信講座もあります。仕事や家事、学業と並行して受講ができる多彩なクラス設定で、毎月新規開講しています。受講料は「医科コース」91980円、「コンピュータセットコース」144480円。通信制にはDVDコースもあります。講座修了後に2級技能審査試験があり、就業サポートも行っています。また、教育訓練給付制度と自立支援教育訓練給付対象。ニチイオリジナル割引制度もあります。

●本町7-18 ☎55-6784

医療事務



食の専門家を目指して…

函館調理師養成専門学校

「得意な料理の腕を仕事に生かしたい」「独立して仕事をしたい」など、あなたの夢を調理師資格で実現させましょう。調理の基礎から専門知識まで習得できる「調理師養成コース」は国家試験が免除されます。少人数制で1人ひとりの個性を活かした教え方で初心者から経験者まで安心して授業を受けられます。洋食、和食、中華の一流スタッフがマンツーマンで指導するのが特徴。10代から60代まで、幅広い年代の生徒が集まり、家庭的な雰囲気です。昼間部は1年間で学費は902000円、夜間部は1年6ヶ月間で

学費は938000円です。教材費、諸経費込みの授業料。また、同校は道内唯一の調理高等職業訓練校でもあり、講習を受けて「ラッピングクリエイター」3級、「介護食士」3級の資格取得もできます。講習は別料金。体験入学や見学も随時行っているので、詳しくはお問い合わせ下さい。

●富岡町2-18-24 ☎42-4870

調理師



実技中心の実践授業で整体師に!

東洋医学研究学院 函館校

卒業生が同校直営店や函館市内リラクゼーション店、病院などに就職する実績を着々と積み上げている『東洋医学研究学院 函館校』。総合整体師のほか、各種つぼ療法、リフレクソロジー、耳つぼダイエット養成など学べるコースが多種あります。

フリータイム制なので自己都合に合わせて通えるのがオススメ。現在仕事をしていたり、他の学校に通っている人も無理なく学べます。少人数制で和気あいあいとしてとても和やかな授業風景ですが、試験時にはピシッとした緊張感が漂うのだとか…。技術指導と見極めをしっかりしてくれる学院です。自分が自信を持ってできる技術を取得すれば、リストラだって怖くない! 整体師初級コース、2時間14回で128000円～。授業時間は午前10時～午後8時、土・日曜日、祝日午後1時～午後5時。毎週木曜日、毎月第3水曜日定休。

●花園町23-15 オーエムビル2F ☎32-9540 <http://www.just.st/?in=7184895>

整体師

今月の元氣印



斉藤采砂 (あやさ) ちゃん
H15.3.14生

昨年11月に紹介した若いお母さんの意見を聞きたいという(ばあば)さんに、寄せられたお便りを紹介します。

私は21歳です。水をかけた相手は絞れるくらい服が濡れていると、ごめんなさいの言葉がないのは「自分は悪くない」と思っているからだと思います。悪気はなくても、水をかけてしまったら、きちんと謝ることが人として、親として大切なことだと思います。

今の若い親でも謝る人は謝ります。子供は見えていないようで、親の姿を見ているものです。今は分からないかもしれませんが、大人になってからの態度や言葉使いに少なからず表れるんじゃないでしょうか。世の中には色々な考えや性格の人がいますが「ごめんなさい」のひとつ言っただけは幼稚園児でも言えると思います。(21歳の母)

皆さんはどう思われますか? 公園で子供がずぶ濡れになっていたら、そのような場面に居合わせたら、どのような対応をしますか? 様々なご意見をお聞かせ下さい。

(ご意見・ご感想は...)
〒040-8605
函館どつく株式会社内・株式会社青いぼすとHD
『子育て倶楽部』係
FAX 23-5699
Eメール aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

ママ必見! 若く・キレイに...
メイクワンポイントアドバイス

入園、入学をはじめ、新しい場所へと出かける機会が増える春。今回は『ビューティートリートメントサロンローズ』で、若く、キレイに見せるメイクのテクニクを伺ってきました。

A. ベース
ぬりすぎは小じわを目立たせる原因。パウダーファンデーションより、リキッドタイプが◎。
①コントロールベース
②リキッドファンデーション
③フェイスパウダーでおさえる
※手で覆っている部分左右共にフントーン暗いファンデーションを使うことで小顔効果。



B. ハイライト
肌のくすみを目立たせないために入れる。
※手で覆っている部分をハイライトで明るく。



C. 頬紅
斜めに入れすぎると、疲れた印象になるので注意。



なお、さらに詳しく知りたいなら「春のメイクアップ講習会」(カラー診断付、随時受付)を受けてみてはいかが?...。料金は3150円(マンツーマン)。
●戸倉町5-12
【フリーダイヤル】
0120-916-722

右側・アドバイス前のメイク
左側・アドバイス後のメイク

英語で過ごす春の特別キャンプ!

イングリッシュポケット函館校

本日に生きた英語を身につけたいなら、迷わずオススメ! 年齢・レベル別のクラスを多彩にしたのが「イングリッシュポケット」に展開しています。



この春休みは、海外に留学する感覚で過ごす5日間「イングリッシュユニバージョン・キャンプ」に参加してみませんか。これは1日8時間をネイティブの先生と一緒に過ごす春の特別プログラム。入会前でも参加できます。函館校では現在、2歳児から5歳児まで対象のプリスクールが人気です。カナダの幼稚園で勤務した校長のプロジェクトによる本場さながらのシステムな

ので、子供達は遊びながら英語を自然に身につけられると好評です。3月31日まで入金無料体験レッスンも、ホームページは「イングリッシュポケット」で検索可能。キャンプ申し込み、その他クラスのご案内など、詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。

●美原3-20 20
☎47-9333



春の訪れを演出する料理&スイーツに挑戦

北ガスクッキングスクール

暖かくなってきましたね。ともに同じメニューです。春の訪れを演出するお料理やスイーツを作りましょう。

4月の北ガスクッキングスクールのテーマは、「あつという間にせほかて、4月22日(水)午後6時30分〜午後9時30分と、4月9日(木)午前10時〜午後1時(昼・夜)です。受講料は1500円。は、ませませポテトクラタン、「春のスイーツに挑戦!」です。受講料は1500円。は、ませませポテトクラタン、「春のスイーツに挑戦!」です。受講料は1500円。

「あつという間に晩ごはん」
「春のお花見弁当」
「春のスイーツに挑戦!」



は、ませませポテトクラタン、「春のスイーツに挑戦!」です。受講料は1500円。は、ませませポテトクラタン、「春のスイーツに挑戦!」です。受講料は1500円。

のケーキフルーツカクテル作り、講師には材料費・消費税が含まれます。申込締切は各3月19日(木)。講師は、今号の『マイウェイ全力投球』でも紹介した、北ガス専任講師の二口美哉子(たぐちみか)先生。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペース。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。

●万代町8-1
☎42-6505

髪の悩みは田口式温熱療法

ヘアクリニクTAGUCHI(タグチ)

最近の不安定な世の中を反映するように、老若男女問わず広がっている髪のトラブル。髪と頭皮に専門の美容室で育毛剤を試しても効果がない。田口式温熱発毛療法等、誰にも相談できずに悩んでいませんか?



「田口式温熱発毛療法」を一切使用しない自然発毛方法で、多くの人の悩みを解消

高血圧治療ガイドラインについて

協立消化器循環器病院内循環器科 能戸徹哉

5年ぶりに高血圧学会から異常、糖尿病などが加わる高血圧治療のガイドラインが示されました。これについて「協立消化器循環器病院内の能戸徹哉先生に説明していただきました。」

「ガイドラインは診療にあたる医師向けのものですが、一般の方も知っておいて良い内容が含まれていますのでポイントを説明します。①心血管病の危険因子(喫煙、脂質代謝異常)を説明します。②心臓病の危険因子(喫煙、脂質代謝異常)を説明します。③慢性腎臓病を合併している場合も、心血管病のリスクが高まるので早期発見が大切。血圧を130/80未満まで下げると腎臓障害の進展や心血管病の発症を阻止することができます。④心臓病の危険因子(喫煙、脂質代謝異常)を説明します。⑤血圧を130/80未満まで下げることが大切です。⑥慢性腎臓病を合併している場合も、心血管病のリスクが高まるので早期発見が大切。血圧を130/80未満まで下げると腎臓障害の進展や心血管病の発症を阻止することができます。」



能戸徹哉先生

筋梗塞を発症するとその後、心筋梗塞後の降圧治療は、血圧を130/80未満まで下げることが大切です。⑤血圧が130/80未満まで下げると腎臓障害の進展や心血管病の発症を阻止することができます。⑥慢性腎臓病を合併している場合も、心血管病のリスクが高まるので早期発見が大切。血圧を130/80未満まで下げると腎臓障害の進展や心血管病の発症を阻止することができます。」

●美原3-21 16
☎46-1300



高齢者の財産管理

監修／北都法律事務所
 弁護士 山内 良輔
 ☎51-0575

問 私には妻や子供などの身寄りがいまないので、将来自分が認知症になった時などに、自分の財産を管理してくれる人がいせん。今のうちに将来の自分の財産管理を安心して任せられることのできる制度はないでしょうか。

答 高齢の方や障害をお持ちの方の中には、今は元気だが将来的に自分の財産管理には不安があるので、元気なうちに将来のことをきちんとおきたいとお考えの方も多いかと思ひます。

そのような方のために任意後見制度という法律で定められた制度があります。これは自分が元気なうちに、将来自分が認知症などで判断能力が不十分になったときに備えて、信頼できる人（家族、親友、弁護士など）に自分の任意後見人になってもらえるよう、その人と公正証書による任意後見契約をしておく制度です。

そして将来、実際に自分の判断能力が不十分になった場合に、自分自身や任意後見人が家庭裁判所に任意後見監督人の選任請求をして任意後見監督人が選任されれば、任意後見人による財産の管理がスタートすることになります。ちなみに任意後見監督人とは任意後見人が誠実に仕事をしてくれているかチェックしてくれる人のことです。

もし仮に、あなたが元気なうちから財産の管理を任せたいという場合は、信頼できる人と財産管理契約という契約を結んで、その人に財産の管理をお願いすることも可能です。ただしこの財産管理契約は、任意後見監督人のような監督者を裁判官が選任することはありませんので、財産管理契約をする際は、任意後見契約をする場合よりさらに信頼できる人に依頼したほうが良いと思います。具体的には弁護士などの専門家と財産契約を結ぶとよいでしょう。

nice taste nice shop nice job



大沼国定公園にある『流山』を満喫しませんか？
 温泉で雄大な駒ヶ岳を眺め 黄緑色でつるつるのお湯は、ながら源泉100%の温泉 温泉からあがった後も体の温もりが残り、女性にうれしいお肌のしっとり感が続きます。泉質はナトリウム・カルシウム一硫酸塩泉で、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、疲労回復、慢性皮膚病などに効能が認められています。

現在、道南の人向けに通常大人800円のところ380円と大変お得な料金で利用できる入浴キャンペーン実施中です。タオルなどのレンタルもあり、体から髪まで洗える環境に優しいオリブオイルとローレルオイルで作られた天然素材100%の「アriba」バ石鹸が常備され、手ぶらで来て大丈夫です。

心と体を癒す源泉100%の温泉効果 大沼 流山温泉

温泉とジーンズを楽しくむお得なプランで春の歓送迎会を企画しませんか？
 ジーンズカン＋入浴で1180円、90分間食・放題（1500円）もあります。要予約。クラスのお別れ会や女性同士の集まりなど、温泉で疲れをとりながらゆつくり食事を楽しみましょう。函館市内および近郊からの送迎を行っています。送迎は10〜30人程度まで。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。
 ●七飯町字東大沼294-1
 ☎6717226

春です、何か新しいことをはじめてませんか？
 市内松陰町の『函館YWC』の各種教室は、子供から大人まで色々なクラスがそろっています。大人のためのクラスでは、ゆつたりした呼吸法で心と身体をリラックスさせる「ストレッチヨガ」、初心者の方も楽しみな「ゲームマイジャン」、3歳から募集します。毛筆、自然の草花や葉をやさしく、硬筆も一緒に学べる「習字」、描く「ポタニアルアート」、色々 版画や陶芸、染色まで色々造る「手芸を楽しむ」クラフトなど、なにかあります。



春からはじめる新しいこと 函館YWC 各種教室

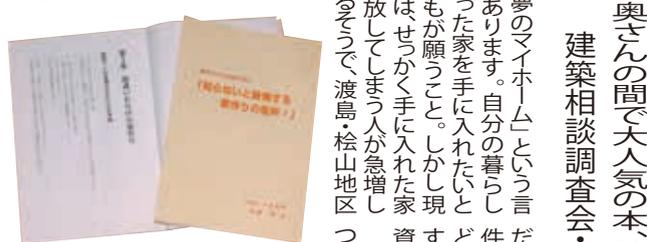
子供クラスでは、踊る楽しさを基礎から習う「バレエ」はムやカードを使い楽しみながらもあり、体から髪まで洗える環境に優しいオリブオイルとローレルオイルで作られた天然素材100%の「アriba」バ石鹸が常備され、手ぶらで来て大丈夫です。



ら単語の読み書きを段階的に学ぶ「こども英語」などがあります。どのクラスも見学、体験レッスンを受け付けています。習い事で楽しくあなたの世界を広げましょう。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。
 ●松陰町1-12
 ☎515262

ら単語の読み書きを段階的に学ぶ「こども英語」などがあります。どのクラスも見学、体験レッスンを受け付けています。習い事で楽しくあなたの世界を広げましょう。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

賢い奥さんの間で大人気の本、読者27人にプレゼント 建築相談調査会・株式会社丸善建設



「夢のマイホーム」という言葉だけでもこの10年間で294葉があります。自分の暮らしに合った家を手に入れたいと、どこに膨れ上がっているか、誰しもが願うこと。しかし現実。原因は主に住宅の欠陥や実にはせうかく手に入れた家、資金計画の失敗。道南の上ノ国町に本社を持つ株式会社丸善建設の久未守代表は、住環境アドバイザーとして「知らない」と後悔する家作りを急所（As）判115ページを自費出版。「業界のカラクリが分かりやすい」「現場で経験したことが書かれていて参考になった」と評判になっており、SNSからも高い評価を得ています。このガイドブックを読むことで自分

分達の暮らしに合った家が選んでくれるのではないのでしょうか。今回はこのガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配布します。申し込みはフリーダイヤル01200537444（受付時間/午前9時〜午後9時以降24時間受付）にて、FAX01399552688（24時間受付）または左記Eメールで「ガイドブック希望」と明記の上、住所、お名前、連絡先を記入下さい。ガイドブック配布後の営業などは一切しておりませんので、ご安心してお申し込み下さい。建築相談調査会・株式会社丸善建設
 ●松山郡上ノ国町字中須田915-4
 maruzenK@amber.
 palat.or.jp

離婚防止に無料相談開始！

ららぽーとフライダル

結婚相談所の新しい利用統計によると、函館では1日法が1に誕生。市内新川町に約4・2組が結婚し約2・ららぽーとフライダルでは、離婚2組が離婚している現状で、離婚防止のために既婚者向けのこれは美に全国でもトップクラスの離婚率なのです。

無料相談を開始しました。結婚相談所です。独身者同士を紹介し成婚まで導くのが本来の業務。ところが長年の経験を活かし、既婚者向けの無料アドバイスに踏み切りました。結婚生活全般について悩みのある人はぜひ相談下さい。結婚したいけれど今までなかなか縁がなかった人も、諦めずに相談してみして下さい。地元密着型ならではの親身

な対応で安心して相談できます。電話受付は午前10時〜午後6時、プライベート保護の完全予約制。出張訪問相談も可。結婚相談初回カウンセリングは無料、年中無休。パートナーと歩む充実した人生は、1本手の電話から！
 ●新川町19-8
 ☎2703003
<http://www.e-ryoen.com>



(加) 記者の 発見! これは便利っ!!

TOTO 鏡のクリーナー

今回は「餅は餅屋」という言葉を実感したというお話…。この商品を知る前に私、我が家で大失敗してしまいました。普通の洗剤では落ちない浴室の鏡に白くこびりついたウロコ状の頑固な汚れ(鱗状痕)を落とそうと、インターネットで見つけた超強力な業務用液体洗浄液を使用。汚れは落ちるには落ちたのですが…、液が垂れ周囲のプラスチック部分に変色。見苦しいまだら模様になってしまいました。数日後部品交換に訪れた設備屋さんが、「あら〜、やっちゃいましたね。これを使えば良かったのに!」と紹介してくれたのが、この「TOTO 鏡のクリーナー」。歯磨き粉状で液垂れなくしっかりと落ちるし、専用の磨きクロスまでついていていいじゃないですか。さすが水回りの専門メーカー、お手入れ商品もいろいろと開発されていますねえ。メーカー希望小売価格は735円です。
 問/モダンリフォーム ☎42-3033





市内大川町の『メリッサ』の新メニュー、リソートヒーリングがおすすすめです。リソートヒーリング(全身バンクコース)は、美肌、癒し、エステと女性がアロ、エステに求める物をひとつに盛り込んだ贅沢なコース。内容は全身スクラブ、パック、ゲルマドームサウナの順に施術。20種類以上の生薬エキス、コラーゲンを配合したスクラブソルトで古い角質や汚れを除去して肌はツルツルに！パックはチヨニス(パ)癒し、ヨケル(パ)癒し(美

肌)、スリミングボディメイク(エステ)の中から、希望する効果をさらに高めるお好みのバンクを一点選びます。ゲルマドームはゲルマニウムと遠赤外線が発汗、代謝促進され、痩身はもちろん冷えやむくみ、腰痛、肩こり、疲労回復などに効果があります。リソートヒーリング(ハワイアン・ロトヒロ)コースはハワイの伝統的なオイルマッサージで、手肘前腕を使って全身をもみほぐし、血行を促進させリンパの流れを整えます。さらに、スクラブとゲルマドームを合わせているので、高い癒しと美肌効果が得られます。

●どちらのコースも4月末までの限定で通常1200分12000円を8400円でサービス中。女性専用。完全予約制。

●大川町75
アベニュー大川101
☎40-6111

話題の種

今月のお題
癒し、美肌、エステ…あなたが選ぶのは？
メリッサ

Gourmet Guide

いい店みつけた

松尾ジンギスカン

- 営業時間/午前11時～午後10時
- 無休
- 駐車場/有

●末広町15-10
☎24-0397



市内末広町に昨年6月に移転オープンした『松尾ジンギスカン』では、この3月からラム肉にこだわったランチメニューが登場しました。オススメの「ジンギスカン定食」(750円)は、通常のジンギスカン1人前(野菜付)と同じボリュームと料金で、ご飯、味噌汁、小鉢、漬物、ドリンク付きとお得。新鮮なラム肉を生かした、この店ならではのメニュー「ラムハンバーグカレーセット」と「ラムハンバーグセット」(各580円)も、見逃せないところ(ランチは午後2時まで)。

市内末広町に昨年6月に移転オープンした『松尾ジンギスカン』では、この3月からラム肉にこだわったランチメニューが登場しました。そのほかに、「生ラムたたき」(800円)や「羊肉骨付ソーセージ」など、オリジナルのサイドメニューも魅力満載。食べて飲んで食べて大いに盛り上がりたなら、2階・座敷での宴会コースをどうぞ(75人まで、要予約)。

『ほこだて切り絵同好会』は、15年ほどの経験を持つベテランから、習いはじめて数ヶ月という初心者まで、会員はあわせて40人ほど…。2つの会場いずれか都合のよい方で月に1度、作品を作っています。

切り絵はまず、ベルクールといわれる黒い紙の上に下絵を置いてホチキスで留めます。次に、下絵の白い部分を角度が30度のカッターで切り抜いていきます。簡単な図柄からはじめて、オリジナルの作品を作製できるようになると、色付きの和紙を使ってカラフルな作品も出来るようになるそうです。

昨夏には、創立15周年を記念した作品展も開かれ、大変好評だったとのこと。今秋も作品展を計画しており、会員は現在、それに向けた作品製作に余念がありません。

さらに、花見などの行楽には、「野外ジンギスカンセット」(5人前1セット8500円～)が便利でお得。肉、野菜、鍋、敷物がセットの上、移転記念として料金10%引きで提供(前日まで要予約)。「松尾ジンギスカンオリジナルポテトチップス」(130円)も試してみる価値あり!

Circle & Culture Guide

おすすめサークル&カルチャー案内



講師/金山正禮 日時/毎週土曜日午後1時30分～午後3時30分
会場/毎月第1土曜日:本通中央会館 毎月第2土曜日:函館YWCA
月謝/3ヶ月2000円 連絡先/☎51-2906(金山)

『ほこだて切り絵同好会』は、15年ほどの経験を持つベテランから、習いはじめて数ヶ月という初心者まで、会員はあわせて40人ほど…。2つの会場いずれか都合のよい方で月に1度、作品を作っています。

ほこだて医療情報

こが整形外科クリニック院長 古賀弘道

骨折

骨は体を支え、筋肉と連結して手足の運動を行い、中枢神経や内臓を保護しています。また、カルシウムなどの貯蔵庫であり、骨髄では血液を生産しています。骨は生きています。

こうした骨の連続性が外傷などによって損なわれた状態が骨折です。骨折は、我々、整形外科医が日常、診療する機会が多い疾患の1つです。

骨折は、どのようにして治っていくのでしょうか?

- ①骨折直後、骨や周囲組織から出血して骨折部に血液のかたまりができ、炎症を生じます。
- ②血中の様々な細胞が損傷組織を除去し、肉芽を形成します。
- ③骨を作る骨芽細胞が折れた間に橋渡しをして繊維のフレームを作ります。これにカルシウムが沈着して仮固定である仮骨ができます。
- ④骨組織が仮骨と置き換わり骨癒合が完成します。
- ⑤元の正常な骨の形と強さが回復します(リモデリング)。

これらが終了するまで数週から数カ月かかります。

骨折の治療の基本は、折れた骨を本来の位置関係に戻し(整復)、こうした一連の骨癒合の過程が順調に進む安定した環境を保つ(整復位での固定)ことです。固定法としては、ギプスやスネー木による外固定、牽引、手術などがあります。

逆にこうした環境が保てないと残念ながら、骨折は順調な治癒が望めません。変形治癒(美容的、機能的問題)、遷延治療(4～6カ月骨癒合しない)、偽関節(8カ月以上経っても骨癒合しない)、阻血性壊死(骨への血行障害)が起きることがあります。この際には、2次的に手術が必要となることもあります。原因としては、骨折の状況(部位、転位、骨欠損など)、周囲組織の損傷(骨膜、血管、神経、筋肉、皮膚など)、感染の合併、不十分な整復・固定、年齢、栄養状態、骨代謝、内分泌異常などがあります。

骨折やその疑いがある時は、速やかに我々整形外科をご受診ください。

●時任町23-9 ☎54-0020

ほこだて切り絵同好会

佐藤内科小児科医院 内科認定医 佐藤詠美

ドクター講座

メタボって何?

と、最近よく知人に聞かれます。なるほど～最近テレビや雑誌でよく耳にしますね。世のお父さん方には、耳に痛い言葉だなあという方もいらっしゃるかもしれません。もう大体知ってるよ～! という方も、もう一度ちょっとおさらいをしてみましょう。

「メタボ」とは、正式には「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と言われます。その名の通り、内臓に脂肪が蓄積してくると、糖尿病・高血圧・高脂血症などの状態を伴いやすく、放置すると動脈硬化が進行し、最終的には心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気になる危険性が高まるという病態です。

平成19年5月に厚生労働省国民栄養調査の結果発表があり、40歳から74歳までの男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームとその予備軍と判定されるという驚くべきデータが示されました。これを受けて、昨年6月から函館市でも特定検診(いわゆるメタボ検診)が施行されています。

メタボリックシンドロームの診断基準は、腹囲(臍周囲径)が男性で85cm以上、女性で90cm以上を必須項目として、①空腹時血糖110mg/dl以上 ②収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上 ③中性脂肪150mg/dl以上 またはHDLコレステロール(善玉コレステロール)40mg/dl未満 以上3項目のうち2項目以上が重なった場合に診断されます。えっ! 私、当てはまるかもしれない…という心当たりの方は、1度健診を受けられて、健康状態をチェックされることをおすすめします。もしも、健診の結果でメタボ(もしくはメタボ予備軍)です! と診断されてもすぐに薬物療法が必要というわけではありません。まずは、内臓脂肪を減らす食事・運動療法の指導を行います。内臓脂肪はたまるのも早いですが、ダイエットや運動に反応が良く減りやすいので、内臓脂肪を減らし、少しでも腹囲を減らすことで、糖尿病・高血圧・高脂血症といった生活習慣病も一網打尽に改善することができますよ。

転ばぬ先の何とやら…ではないですが、病気になってから治すのではなく、病気になる前に、まずは生活習慣の見直しと、勇気をもってメジャーで腹囲を測ってみるから始めてみましょう!

●桔梗4-8-25 ☎46-1212



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、事前にまずは電話にてご一報下さい。



衣類のトラブル、ご相談下さい

しみぬきや本舗

大切にしていた服にシミをつけて着れなくなったり、タンスに大切にしまっていたはずの服が黄ばんでしまった場合、または首回りにくつきりとした汚れが残っていたりなど、落ちにくいシミや汚れで困っていませんか？

家庭での洗濯やクリーニングに出しても落とせないシミや汚れなら、市内東川町のしみぬきや本舗

営業時間／午前10時～午後7時
定休日／毎週火曜日
●東川7-9 ☎83-7715

ニューオープン&リニューアル情報

がおすすめ。しみ抜きでは伝統のある和服のクリーニングで修行した店主が、さらに技術を磨きしみぬき専門店をオープンしました。ヘアカラー、接着剤、黄変しみ、ほかの服からの色移り、インク、口紅、ファンデーションなど、ほとんどのシミが落ちるまで、料金金は小さいしみなら1000円、大きなしみは2000円。染料金ではなく、シミの種類や衣類の素材などで異なります。事前見積もりを行います。



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

通販コーナー

(株)ジョイエバ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とした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。

次号予告

3月31日号
おすすめランチ春の10選

増刊号 3月24日発行
ヘルシー&ビューティ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 亜妃 Aki Yoshii
花輪 志保里 Shihori Hanawa
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。

読者の声

ほんとは魅惑的…
今回(1月20日号)の特集はチョコ好きの私には、

すごく気に入りです。チョコレット入ってほめて知りました。すごく気に入ります！ チョコレートを全身に塗るなんて、どんな感じなんですか？「青

でもラッキーでした。(本通3丁目、M・H)

5901まで。

将来に不安を抱いてしまいがちな昨今。世間では就職や開業に有利といわれる資格や技術の取得が注目されているようです。そこで本紙でも、日頃の取材ネットワークを活かし、函館で取得できる、就職や開業に有利な資格&技術を探してみました。もちろん、すぐに就職や開業をする人でなくとも、自身のスキルアップを高めることで自分に自信をつけたり、日常生活に技術や知識を役立てたりと、身につけておいて邪魔にはならないものばかり。この春から、何かにチャレンジしてみたいかでしょうか。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。

ほんとは魅惑的でした。中でもチョコの入浴剤は見たことがなかったもので、今度買いに行きます。チョコのお風呂に入るのが昔からの夢なんです。(七飯町大中山、M・I)

*多分、そういう人、意外と多いでしょうね。ところで入ってみましたか？

めっちゃくちゃ、興味津々 8ページの中に色々な情報が満載でいつも楽しく拝見しております。今回の特集の中の「チョコレット入」めっちゃくちゃ興味津々です。友達誘って行ってみたいと思います。(桔梗町、Y・K)

*行きまましたか？

とつてもラッキーでした。いつの間にか無料情報紙の種類が増えているんな所に置いてある様になりましたが、青いぼすとはその中でも楽しみに待っている人ランク1位ではないかと勝手に思っています。その中でもランチの美味しい店の情報はマさん達の人気度高いよね。先日、友達と来店した五稜郭行啓通のハートランド(玉井堂の2F)、店内が広いのでランチでもゆつくりおしゃべりしながら食事ができるの。女性にはうれしい。もちろん、料理もとってもおいしい。とてもラッキーでした。

「ぼ」さんでせうかく割引になるので、この機会に行ってみます。(富岡2丁目、K・I)

*あなたもですか？ 皆様チョコ関連の話題がお好きなのですね。

*とつても嬉しいご評価をいただき、ありがとうございます。3月31日号はランチ特集、お楽しみに！

プレゼント

「松尾ジギスカン」より1000円分の食事券を5名様にプレゼント

今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「松尾ジギスカン」より、1000円分の食事券を5名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対してお書きの上、想もたふりとお書きの上、〒040-8605、函館どんく内・株式会社青いぼすとHD「松尾ジギスカン」係までどうぞ。締切は3月26日。



「潮ハンドボールクラブ」部員募集

『潮ハンドボールクラブ』では、4月からの新学期部員を募集しています。対象は函館市内送迎が可能な2〜6年生の男女。青いぼすとを見て申し込んだ人に入部チケットをプレゼントします。詳細は渡辺 ☎080-6094-5901まで。

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。

春に向けてダイエット！ ホロニック函館 ラヴニール アズール

コート脱ぐ季節は、すも必見「耳つぼダイエット」です。④便秘が解消されるなど、これまで来ています。また、がスタイル良く痩せられるので、結婚式を挙げる人や参列点にスポットをあてて紹介肌も綺麗になります。詳しくは、「無料カウンセリング」も、ダイエットをはじめする人が、ダイエットをはじめする時期でもあります。①「耳つぼ」に成功した上に、バストアップが「グ」で聞くことができますが、スタイル良く、確実に痩せたい、プする人も少なくありません。その理由は、背中の贅肉が太り方のタイプなどを考え、なら「耳つぼダイエット」をはじめませんか！

今回は、食事を減らすだけのダイエットによって上半身だけ痩せてしまった人や、リバンドによって下半身太りしてしまったという人も、スッキリと細くなりませんか！

24歳女性
Kさん
4カ月で…



before
体重69.2kg
ウエスト89cm

after
体重48kg
ウエスト63cm

体験者の声

「はじめてちゃんと痩せられたんです！」
結婚することになった時、ウェディングドレスを試着して鏡の前に立った自分の姿を見て「一生に1度の晴れ姿なのにこれでいいの?」と思い、痩せることを決めました。でも、今までダイエットを繰り返しては失敗して太ってしまったので不安でした。そんな時ダイエットに成功した知人の紹介で「耳つぼダイエット」を知り、ダメもとではじめてみるとみるみる体重とサイズが変わっていきました。それを見た母も「私も!」と途中から一緒に始め、母は9キロ痩せて若返り。私は結婚式に出席した皆さんが驚くほど変身できました。記念写真を見る度、私と母は「耳つぼダイエットをはじめて良かったね」と話しています。

ホロニック函館

●美原2-6-19 【フリーダイヤル】0120-085-066
http://holonic.main.jp
営業時間/午前10時~午後8時(毎週月曜日は午後1時~)
予約制
定休日/毎週木曜日 駐車場/有
この2月、日吉店と美原店が統合して店舗を拡張しました。広々とした新店舗には、キッズルームも有。要望に応え、日曜日も営業しています。



ラヴニール

●日吉町4-17-9
(元ホロニック函館日吉店)
☎31-8700
営業時間/午前10時~午後8時
予約制 定休日/毎週日曜日、祝日、毎月第2土曜日
駐車場/有
この3月、「ホームサロンゆう」の店名を改め、店舗拡張のため移転リニューアルオープンしました。ゆったりとした新店舗では、新メニューのゲルマニウム温浴も登場。



アズール

桔梗店
●桔梗町418-443 ☎46-0670
若松店
●若松町28-14 ☎26-3344
営業時間/午前10時~午後8時 予約制
定休日/祝日 駐車場/有
2店舗でダイエットをサポート。自宅や会社など、お近くの店舗をご利用下さい。

