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

2009.3.31 [tue] Issue.417

発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 恒司

〒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.ip/aopos/[FX-]/J aoi-post@aurora.ocn.ne.ir













極上パスタと絶品ドルチェ

トラットリア ピアッティ

ニトリー

産業道路

●メガネのワコー ● 医師会病院

市内富岡3丁目にある『ピアッティ』の看板を見ると記憶をよぎ る風味…。本当に美味しい味は、舌だけでなく頭にしっかりと刻ま れるものですね。

イタリアンファンをうならせる確かな味の「お昼のセットメニュー」 は、A (1000円)、B (1400円)、C (1800円)の3コース。ちなみに 写真は人気のBセット。パスタは定番メニューと日替わりの「本日 のおすすめパスタ」の中からお好きな品を選べます。この日は「春

キャベツとアサリのパスタ」で、ドルチェは パンナコッタ。ちなみにここの手作りドル チェは、テイクアウトをお願いしたいほど_赤川交番● 感動する格別な美味しさです! ランチタ ■ イムは午前11時30分~午後3時(LO/ 午後2時)。毎週火曜日、毎月第1月曜日 定休。

●富岡3-23-22 ☎40-6866

スペイン料理がたっぷり楽しめる スペイン市場のサデノルテ

ベイエリアに建つ函館最高層のホテル、「ラビスタ函館ベイ」。 1階の『スペイン市場 カサデノルテ』ではオープン1周年を記念し てこの4月1日から特別ランチをスタートします

第1弾は4月30日までの期間限定で、道南の魚介類や野菜など 地元食材を活かしたスペイン料理6品が1枚の皿に盛り付けられ たワンディッシュをメインに、サングリア、ピンチョス、スープ、パン デザート、コーヒーがセットになって2500円というリーズナブルな逸 るという、女性にはとっても嬉しいランチと いえそうです。

この特別ランチは5月以降も月替りで 展開する予定。ランチタイムは午前11時 30分~午後2時(LO)、ディナータイムは 午後5時30分~午後9時(LO)。無休。

●豊川町12-6 ☎23-6377



人気急上昇中のランチメニュー

オベルジュ古稀庵

昨年1月に登場以来、口コミで人気急上昇中の『オベルジュ古 稀庵』のランチメニュー。味、ボリュームともに評判だが、その人気 の理由をあえてひと言でいうなら センスの良さ"。和洋折衷のバ ランス良い料理構成は、幅広い年齢層に親しまれているのはもち ろん、昔からよく知られた美しい建物と調和。ベイエリアでの格別 なランチタイムを楽しむことができる。圧倒的人気の「パスタセット」 (=写真、1000円)は、30種類のパスタの中から好きなものを選び、 それにパン、オードブル、デザート、コーヒー29 画館西波止場

紅茶・ソフトドリンクのいずれかが付く。ほ かたランチメニューは「ナゾットセット」(1000 と 円)、「洋食セット」(1500円)、「古稀庵」 (2500円) がある。ランチタイムは午前11 時30分~午後2時(LO)、夜は午後6時 ~午後9時(LO)。不定休。駐車場有。

●末広町13-2 ☎26-5753

「青ぱ見た」で日替りランチ100円引

張家口

市内石川町・トイザらス横の道路を入ったところにある中国料 理店『張家口』から、この特集に合わせたうれしいサービスのお知 らせ。人気の「日替りランチ」 920円を「青いぽすと見ました」で 100円引きにて提供!

中華を中心に、和もまじえ工夫をこらしたメニューがメイン料理 として登場。ライス、スープ、小鉢、サラダ、漬物付きで、さらにコー ヒーまたは杏仁豆腐が選べます。メインは毎日変わるのでお楽しみ。 食後にドリンク付ケーキセットはいかがで

すか? 通常500円のところランチオーダ ーで380円です。「青ぽ見た」の100円引 は日替りランチのみ、3月31日~4月15日 までの期間限定サービス。ランチタイム営 業時間は午前11時~午後3時(LO/2 時30分)、駐車場有。

●石川町314-4 ☎47-7570















春の限定ランチ

Coffee ダイニング こまつ

料理の下ごしらえから、メニューの料理、ソースに至るまで全て手 作りで丁寧に作った味には定評がある『Coffee ダイニング こまつ』。 この店の4月1~30日限定のランチメニューを紹介します。メニュー はハンバーグ、ロールキャベツフライ、舌平目フライなどフライ2品、 パスタ1品、ライス、サラダ、スープのセットで880円。そのほか、通常 メニューでは「週替わりランチ」が680円、780円、880円の3種類あ

ります。週替わりランチは、それぞれ肉、魚、パ スタを素材とした料理に、全てサラダ、スープ コーヒー付。ランチメニューは月~金曜日の開 限定。営業時間はランチタイムが午前11時 ~午後3時(LO)、ディナータイムは午後5時 ●★ ~午後10時(LO/9時30分)。毎週水曜日 定休。駐車場有。

●美原3-21-29 ☎47-6361

春の装いのランチはいかが?

プティ・コション 見た目も美しく、食べて美味しい『プティ・コション』の料理で幸せ なひと時を味わいませんか? 写真は2100円のランチで、オードブ ルはカニの入ったトマトのファルシーに、フランスから届いたタンポ ポを添えて。メインはベーコンで巻いたタ<mark>ラに甘エビとトマトソースを</mark> 添え、ほうれん草、若いポワロジューヌ、菜花、芽キャベツなど春野菜 が彩りよくヘルシーな1皿です。これに特製プリン、パン、コーヒーか 紅茶が付き、ワゴンサービスの12種類のデザ ートから好きなものを好きなだけどうぞ。 肉か 刻 魚のどちらかを選べます。ほかに1050円、 3150円のランチコースがあります。営業時間 は午前11時~午後2時(LO)、午後5時~ 午後9時30分(LO)。毎週月曜日定休。駐車

場有。 ●梁川町12-13 ☎56-5600

3月31日よりAランチのメニューが一新!

キッチン神山

市内神山3丁目の住宅街に佇む洋食レストラン『キッチン神山』 では、3月31日より「Aランチ」(=写真、880円)のメニュー内容が変 わります (1ヶ月限定)。ワンプレートの上には、ドライカレーとチキン フリットのカレー風味、カニクリームコロッケは自家製トマトソースで 召し上がれ! スープとコーヒーまたは紅茶(各アイス可)付。丁寧 に作られた、1品1品をご堪能下さい。

そのほかにも、ライスグラタンやメンチカツ などがセットの「Bランチ」や「レディースランチ」 (各880円)、昼夜共に人気の「ビーフシチュ 一」(1400円)がオススメ。

営業時間は午前11時30分~午後2時30 分(LO/午後2時)、午後6時~午後10時(LO /午後9時)。毎週火曜日定休。駐車場有。

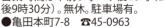
●神山3-28-18 ☎51-1311



4月1日より月替わりランチセット登場! キングベーク

市内亀田本町の『キングベーク』のイートインスペースでは、食材 から製法にまでこだわったメニューをリーズナブルに味わえる点が魅 力。さらにこの4月1日からは、月替わりのランチサンドメニュー(限定 10食)が登場。4月は、食物繊維豊富な胚芽食パンの1段目にカリ カリベーコン、リーフ、トマトを、2段目には旬の野菜をオリーブオイル で軽く炒めたカポナータ入りのオムレツをそれぞれサンド。スープ(パ

ンプキンまたはミネストローネ)、サラダ、コー ヒー付きで580円という安さも嬉しいところ。3 日間じつくり煮込んだチキンスープに、有機 栽培の南瓜を使ったパンプキンスープも本 格的。ランチタイムは午前11時~午後1時。 営業時間は午前8時~午後10時(LO/午





春を楽しむお得なランチをどうぞ

四季花菜

季節の彩りが映える『四季花菜』の料理を手軽にランチで味わ いませんか?

落ち着いた雰囲気の個室風の部屋でゆっくりくつろぎながら旬の 味を堪能しましょう。「お得セット」(1370円)はお刺身、茶碗蒸し、小鉢と、4種類(揚げ物、煮物、肉、揚げ出し豆腐)の中からお好きな ものを1品選び、全8品の献立でボリュームたっぷりです。曜日替わり

で通常よりもお得になるメニューがあり、月曜 日は上記の「お得セット」が1120円とさらに お得になります(宴会のご利用はご遠慮下さ い)。営業時間は午前11時30分~午後3時 (LO/午後2時)、午後5時~午後10時30 分(LO/午後10時)。不定休。店裏に駐車

●梁川町21-18 ☎55-1515



春を楽しむランチコース

ブランヴェール

七飯町の自然に囲まれた静かな住宅街の一角にある『ブランヴェ ール』は、季節の野菜と新鮮な素材を使った美しい料理が評判。

ゆっくり時間をかけて楽しむランチコースはアミューズグル、シェフ のおすすめ前菜盛り合わせ、3種類の<mark>魚あるい</mark>は肉の中から選んだ 1品、本日のデザート、カフェ小菓子、コーヒーが付いて2000円。ちな みに、写真の肉料理は、「蝦夷鹿肉のストロガノフ風バターライス添

ほかに肉と魚の両方が付く2800円のコー

営業時間は午前11時30分~午後2時 午後6時~午後8時30分。ディナーは予約が 必要。毎週月曜日定休と毎月第3火曜日定休。 火曜日が祝日の場合は営業します。

●七飯町大川6--12-36 ☎66-3005



お手入れ楽々 プロの技で理想の庭が実現 株式会社

ませんか? 作る秘訣、知りたくあり 生育の良い家庭菜園を す。手入れが楽な庭や、 デニングの季節が到来で

HEADLI

なアドバイスをしていま する相談に対して親身 社工樹園』では、庭に関 。造園業者さんにお 総合造園業、『株式会

待ちに待った春、ガー 草の成長を防ぐほか 外に身近なものなのです。 そお知らせしたい、依頼 地の大邸宅の持ち主だ な防草シートを敷き雑 園スペースの地面に特殊 と受注の実態。実は意 けなのでは…というイメ 世話になるのは、広い敷 ージを持っている人にこ 一般住宅の庭や家庭菜 電話またはメールにて問 図をご覧下さい。まずは は不安ですね。そこで左

らないまま申し込むの 火山砂利で景観を整え 料金や出来栄えがわか いできます。とはいえ、 できるほか、剪定もお願 おまかせ。その地にぴっ たり、庭木の植え込みも たり合った樹木を用意

工樹園 な流れになっています。 見積りも無料です。

せはお気軽にどうぞ 週日曜日定休。 を持っていると大変心 普段は自分で

編集室イチオシ情報!! A o - P o

お問い合わせ

現地打ち合わせ デザイン提案

イメージイラスト (2点まで) 見積書無料作成

メンテナンス

(新植の場合1年間の枯れ保障)

で契約、施工という安心 頼主が十分納得した上 トは2枚まで無料作成、 的にするイメージイラス 実際やってみると素 依

ラク! でも最初にプロの手を 強いですね。お問い合わ 専門業者さんとつなが あった時に相談できる 枯れなど何かトラブルが 楽しみながら維持管理し、 借りておけば後はラク 人では難しいのが庭作り

打ち合わせ内容を具体現地を見てもらいます。

合せし、日程を合わせて

庭のデザインおまかせ下さい。土の入れ替えもできます。

じわじわと注目されはじめたフリーペー。 になったのは20代の終わり頃。当時、函館で ▼『函館どつく株式会社』の子会社の社員

て…という僕の想像は、100年の歴史を -の若手編集者としてカッコ良く迎えられ





る会社の規模。何といっても編集室のスタッ

い討ちをかけたのが、予想をはるかに上回 新しい職場環境になじめないでいる僕に追 打ち消された。当時は執筆・編集の仕事よ 誇る重厚な社屋に1歩踏み込んだ瞬間に

も宅配関連の仕事がはるかに多かった。



施工完了

が流れていた。ご存じ、映画「アウトサイダ スティービー・ワンダーの「ステイゴールド」

界に入ってきた。カーフジオからは

「いつまでも輝いていて…」と歌っていた一一 ー」の主題歌。スティービーが僕の車の中で

①カウンセリング 施療目的や現在の状態を聞く。 2サイズを測る 3インディバ「レス」

深部加温して内臓脂肪を温める。 4インディバ「キャパ」

皮下脂肪を温めセルライトを砕く。 ⑤もみだし手でもみだしながら老廃物をリンパに流す

6サイズを測る ウエストサイズで4.3センチダウン。実感体験とカ

ウンセリングを受けてからご自分に合った方法を 説明します。

*眠ってしまうほどの温かさと心地よさを感じる施術 をどうぞ

*皮下脂肪を吸引しながらセルライトを滑らかにす る「エンダモロジー」は「インディバ」後がさらに 効果的

まずは実感体験からはじめてみませんか。「インディバ」体験は通常1回9450円のところ、2回8400円とお得なキ ャンペーン中。体験した人は毎月定員10人のお得な月額制¥21000円~(お得な回数券もあります)。追加で「エ ンダモロジー」を希望する人は1回に限り3675円で受けられます。

ホリスティックアカデミー

午前10時30分~午後8時【予約制(当日予約不可)】 毎週日曜日定休 ●富岡町3-30-17 ☎45-9415 「インディバ」をもっと知りたい人は… http://ameblo.jp/holisticacademy/

●マグロ…150g●ニラ…1/2束●いりゴマ…大1●醤油…大2●焼き肉のたれ…小1●ゴマ油…小1

皆さんが頑張る姿を見ると、日本の未来は

気と勇気を与えてくれる存在だと思う。

の言葉を贈ります。「ステイゴールド」。(慎) 大丈夫だと感じる。新社会人の皆さんにこ

め酒のおつまみにもぴつ ①二ラは5ミリに切り、マグロは細かく包丁でたたく。 ②軽くすったいりゴマに、醤油、焼き肉のたれ、ゴ マ油を加えてよく混ぜ、刻んだニラを加える。

3②にマグロを加えて混ぜ合わせる。

負けずに頑張ってほしい。新社会人の皆さ なくないはず。しかし、いかなる逆境にも う。非正規雇用でのスタートとなる人も少 とって例年以上に厳しい船出になるであろ あ、新年度。この春は、新社会人の皆さんに を育成しているんだろうと感激する。▼さ

んは社会の中で光り輝き、多くの人達に元

季節によってミョウガやシソを千切りに して加えてもいいですね。

(チョコ) 記者の お手軽クッキン

らに皮下脂肪を溶かします。低体温は基礎代謝の低下、免疫力低下、下半身太り、礎代謝を上げて様々な体の悩みを改善します。深部加温で内蔵脂肪をゆるめ、さまったく新しい温熱施療「インディバ」は、体を根本から温めて血行をよくし、其

部加温の心地よさと変わってゆく体を実感してみませんか

(秘、腰痛、肩こり、メタボリックなど様々なトラブ

ルの原因に

- - ° にもなります。

行自の深

さ基

便

インディバで体内環境改善ダイエット

ホリスティックアカデミー

post@kouzyuen.co.jp

上野町38



対にしても美味しいでしょう。もちろんが美味しさの秘密です。 マグロのたたきユッケ風 樣でした!」と大きな声をかけてくれ、

礼します!」と元気に挨拶してくれる。ち 身が帰る時に僕とすれ違うと「お先に失 増えた。もちろん皆、知らない顔ばかりで、 街の家庭や学校は、なんて素晴らしい人間 彼らの元気や礼儀正しさを見る度に、この ょうど仕事のことで落ち込んでいた時など 若者も、僕が帰る時にすれ違うと「お疲れ 向こうも僕のことを知らない。しかしどの 用を再開した。気づけば会社の玄関やロビ なった。親会社は数年前から新卒社員の採 年が経過した。実はここ数年、僕は会社で 独な職場環境にも慣れ、いつの間にか十数 れ違った時に声をかけて下さる方も中には 着ていた僕の存在は明らかに浮いていた。す といえば若者向けのビジネスジャケットを を着た年上の人ばかりで、当時、どちらか 顔ばかり。ほとんどが上下グレーの仕事着 フ以外、社内ですれ違う人は毎日知らない とても爽やかな気持ちになることが多く んどの人とは無言ですれ違う。▼そんな孤 いたが、僕が人見知りなこともあって、ほと 「頑張らなくては…」と元気づけられる 廊下などで若い人達とすれ違う機会が 自

るほどの陽気とベタ凪ぎの海が視 走っていると、春の訪れを思わせ のように通勤で「ともえ大橋」を ステイゴー ・2月上旬のある日の朝、いつも

お祝い。

ĬΫ́

がおすすめ

春よこい

佐々木 淑子

voice

ひなまつりを過ぎて、少しずつ暖かくなってきます。と言って も日本中、不況の風が吹いて憂鬱です。文明が発展すると反 比例して人間が様々な問題を抱えこみ生きにくくなるといわれ ています。それは直接、子どもの育ちにつながってくることです。 保育園で子ども達を見ていて思うことはその子を取り巻く大人 が困難や困った事を抱えていると子ども達も同じに困ります。 反対に大人が楽しいと子どもも楽しいのです。だから、私は保 育園に子ども達が入ってくる瞬間、思わず「家族の調子はどう かな?」とみてしまいます。

一生懸命、働いている人、いつも工夫して考えている人、楽 しそうにしている人を子ども達はじっとみながら感じながら育ち ます。自分を受け止めてくれるものがあれば子どもは自信を持 って育ちます。どの子も社会や自然の中でおもしろいことをた っぷり友達と経験して学んで育ってほしいと願います。いま「幼 稚園保育園と小学校が連携をとってしっかり子どもを育てよう」 という動きが活発になっていますが就学相談や学校見学では どうしても緊張してしまうので小学校の先生達との気軽な交 流会を設けてみました。その中で子とも達をとりまく地域、施設。 家族が「人に優しくすること、困った人に手をかす」というシン プルなことを共有するだけでも随分と変わっていけるものだと いうことを実感しました。春はもうすぐ。

(保育士・臨床発達心理士)

どちらの漢字があてはまるでしょう。 A.ひじょうな世界 B.ひじょう階段 (a.非常 b.非情)

C.しゅうりょう証書 D.試合しゅうりょう b.終了)

b.露地)

E.かいとう用紙 F.アンケートのかいとう (a.回答 b.解答) (a.路地

b.仮想) K.かそう敵国 L.かそう行列 (a.仮装

G.ろじ栽培 H.ろじ裏

(a.不信 b.不審)

M.ふしんの念 N.ふしんな火事

(a.厚生 b.更生) I.会社こうせい法 J.福利こうせい

答え

A-b B-a C-a D-b E-b F-a G-b H-a I-b J-a L-a M-a N-b

とんかつファン必見、味わうなら、 和風とんかつ専門店 いま! とん悦

格別の美味しさ。この3月よ本来の風味が封じ込められてべ倍の時間を要しますが、肉

歯

|周病治療でいつまでも健康な歯を!

前多歯科クリニック

指すものです。専門の除菌ルー

ム(=写真)を設置し、治療に

用をするなどして改善を目トを洗浄。これに飲み薬の併

りお得なお知らせー 風とんかつ専門店『とん悦』よ 定で特別価格になります。 人気の2メニュー 宝来町電停近くにある和 が期 間限 3 月31日から4月12日までの期 「ヒレとんかつ定食」(1290いぼすと買ってした) 間中、本店の店内飲食時に「青 円)を980円、「ロースとん ぽすと見ました」と伝えると、 ? 時(LO/午後8時30分)。 間は午前11時30分~午後9 、配にも応じています。営業時 のも新しい魅力です。なお、宅 きな方を選べるようになった り2種類の揚げ方になり、好

何本、

、自分の歯が残っているか

し、老化とともに歯周病にな

生涯残してゆくことにつながつ

ご自身の歯やインプラントを

「こうした治療の成果が

歯周病といえるでしょう。しか

おそらく多くの人は、「生涯健康、そして老化について一一

。に歯が失われる多くの原因は

くの原因は虫歯、老化ととも

あたっています

康、そして老ところれて一一。想像してみて下さい…歯の

な?」と考えるでしょう。

若い頃に歯が失われる多

ません」と話すのは、『前多歯

るという考え方は正しくあり

科クリーック』の前多壯晃院長

込み、肺炎や心臓病、糖尿病周病菌は体のあちこちに入り

うか」と前多院長。さらに、「歯

てゆくといえるのではないでしょ

「歯周病菌は年齢に関わらず

の影響で口内の弱い部分が腫中全体に広がっていきます。そ

9 らかになっています」と強調。 につながることも医学的に明いにつながることも医学的に明にでは歯周病についての相にのいての相関にがいます。診療があることも医学的に明いながることも医学的に明いながることも医学的に明いながることも医学的に明いながることも医学的に明いながあることも医学的に明いなが、糖尿病

他人やペットから感染し、口の

れたりするわけです」とのこと

同院では現在、免疫代替療

ります。 メニューも10%オフとなを950円、そのほかの かつ定食」(1100円) 創業以来38年間、 味に

毎週月曜日定休。店舗向かい







顕微鏡で口内の菌の状態を除菌法を確立。まず、位相差法を確立。まず、位相差

まで

。毎週日曜日、

人工的に精製した溶菌

を使って歯周ポケッ

http://www.maetasika.com/

法は通常のとんかつに比くりと揚げる独自の調理 ひたひたのラードでじっ

イリュージョン 牛サーロインス 小海老と帆立 4クローズ 2600円(ハーフ1500円) エルミタージュ(白・

゙゙ます。 ており、ワインだけでも楽しめ そのほか、種類豊富にそろえ 赤) 6500円が3500円

・ 2時、午後5時~午後10時。 2営業時間は午前11時~午後2営業時間は午前11時~午後 29日(水)昭和の日は営業 と毎週水曜日定休。なお、4月 日 4 1 日 が昼夜共に を受共に10%0FFになまた、月曜日限定で、メュー ていることで有名。

寄せも可能。ネットショップもに掲載されている商品の取り サンス」と、テレビや雑誌で人 気殺到中の商品が多数。 のスタイルを見せている「ボン や、麻木久仁子が大人モー 馴染みの「キャサリンハーネル」 さらに、RIKAKOでお

ネンタル」は、エビちゃんや浜 崎あゆみがお洒落に着こなし 1番人気の「グレースコンチ 雑誌

ぜひ、お見 http://veryvery-h.com/ blog32.com/ ネットショップ http://veryvery0606 グレースコンチネンタル取扱いブランド ボンサンス キャサリンハーネル 늘 他

のブランドが手に入るのはこの店だけ IJ ベリ

● 定 本 が 32 9

あ

ものというのも嬉しいところ。 ている市内本町の『ベリーベリー』。いまがチャンス! に入れられないブランドがそろっ しかも、そのほとんどが1 道南では、この店でしか手 たいなら、春物が充実している 時~午後8時 お気に入りの1枚を見つけ

逃しなく。営業時間は午前 毎週月曜日

至湯川一 ア 2F 赤し

85 63 62

質フレンチが評判のフレンチレ の技がひと皿ひと皿に光る上 シェフの洗練されたセンス <u>, ーティーメニュー</u> り漂うオードゥブル5種類盛 り合わせ、魚貝類のスープ「プ チマルミッド」

の「パーティーコース」をご紹 ら新入学、歓迎会にぴったり ストラン、『イリュージョン』か 30~50% O F F で提供します。 パン2種です。また、美味しい テーキ、デザート盛り合わせ、 フランスワインを通常価格の 貝のリゾット、

介します。 4月1日(水) から5月10

常5000円昼と夜共通で通 3000円で味 相当の超豪華メ ニューが、なんと

わえるスペシャル

で1日10組限定、日(日)母の日ま

3500円が レマン (白・ロゼ) として①ボー 例えば、シャンパン

ルク

1800円(②シャ

・ピデルドー

メニューです

内容は春の香

赤) 4500円が

40-3588

●白鳥町7-14

・ドュ・ワヌ(白

3500円が

1900円(317

ます

大沼で集う国際ワークキャンプの仲間

大沼マイルストーン22 代表 池田 誠さん



世界各国のボランティアと ·緒に大沼の浄化や森林の 育成などの活動をする「大沼マ イルストーン22」。代表の池田 誠さんは「大沼を中心に100年 後を見据えた理想郷の実現を 目指しています。海外ボランテ

ィアの人達や地域の人達とともに、ここから日本へ、そして世 界へ発信してゆきたい」と話します。

2004年からはじまった「国際ワークキャンプ」ではドイツ、イ タリア、フランス、ロシア、オーストラリア、イギリス、韓国など世 界各国の若者がやってきています。「国際ワークキャンプ」とは は、世界の若者が2~3週間一緒に暮らしながら、地元の人達 と環境や文化の保護、福祉活動などに取り組む国際ボランテ ィアプロジェクト。会館や一軒家を借り、近くの農家やパン屋 さん、酪農家などから提供された食材を使い、自炊生活をします。 大沼の湖畔のゴミ拾い、大沼に葦で作った船を浮かべる浄化 活動、炭焼きなど様々な体験をします。

2006年からは3ヶ月の中長期ワークキャンプもはじまり、地 域に根ざした環境を守るための取り組みは地元の人々の協 力を得て年々交流も盛んになっています。異文化を伝えるた めのマルチカルチャー教室を開いた時には70人以上が参加 しました。

●元町14-11 財団法人北海道国際交流センター内 **2**22-0770

taste nice shop nice ob



次回の講座は5月に河

ンジメント制作講座」。お申し蔦枝講師による「フラワーアレ ジは『北渡建設』 込み、お問い合わせは電話ま ジは『北渡建設』で検索可能たはFAXでどうぞ。ホームペー





●北渡建設 ●郵便局 ●東山交番 産業道路 至湯川→

時~3時 11 11

函館市大森町2-14 開場PM6:00

行政書士 松田聡 事務所 株式会社青いぽすとHD

「肝心なのは入口部分。忘れちゃいけない心意気 :30~ 講師/松田聡(行政書士) (講演時間40分、質問受付時間10分

「最初はこういう予定ではなかった?」「あれっ、最初に考えていたことと 違ってきたぞう。起業前の経営計画と、起業後の現実とが ぶれ"。 起業、新規事業展開でありがちなそうした悩みを解消するための、10年 後のイメージを思い描くことができる現実的な経営計画の立て方とその

PM7:30~ 「ピンチをチャンスに変えるコマーシャル」 講師/青山 慎司(編集者) (講演時間40分、質問受付時間10分)

不況の時代に効果を上げるためのコマーシャル術。広告ターゲットを対 果的に絞り込み、顧客とのパーソナルな宣伝戦略を構築する「ワン・トゥ・ ワン・マーケティング」や、自社商品等の特徴を消費者の心に響かせる 広告手法として注目されている「エモーショナルマーケティング」等、コマ ーシャル&マーケティング論と具体的手法の紹介

本紙でもおなじみの 心の代書屋"と本紙編集長による、超プラス思考の応援セミナー。プチ開業から会社設立まで、起業をお考えの方は もちろん、職場で新たな事業展開を視野に入れている経営者・社員の 方、具体的なことはまだ考えていないが、 いる方、あるいは各講師と同業の方も大歓迎。気軽にご参加下さい。 大変な時代の中、プラス思考という最大の武器をお持ち帰り下さい。

参加申込受付 お問い合わせ 【要予約】

株式会社青いぽすとHD

独立開業から副業まで! 東洋医学研究学院

☎ ● 56 東山 2 - 1 - 9 31

A X 56-4 0 6 8

参加料

(材料費込) 1

-000円

申込締切/4月16日(木)

すのも楽ではありません。こ近年、就職やパート先を探 をつけて不況の波を吹き飛ば んな時代だからこそ、手に職 究学院 函館校』は、つぼ療市内花園町の『東洋医学研 しましょう!

法師·総合整体(初級·中級· クゼーション店や整体院、 る学院。卒業生は、独 上級の3コース)のほか、 立開業をはじめ、リラ などの資格を取得でき 足つぼ、耳つぼ、レイキ

て自宅で施術を行って いている時間を利用し 病院への就職のほか、空 校。木曜日、 話でお問い合わせ下さい。 けてみて下さい。詳しくは、 験及び説明会」 (予約制)を受 たい人、まず 興味のある人、不況に勝ち ,每月第3水曜日休 は「無料授業体 毎電

職を持っている強みとい のが特徴。これも、手に わせて仕事をしている れのライフスタイルに合 いる主婦など、それぞ

函館

校

幅広く、 だとか…。 まで技術を身に付けているの うことができます。年齢層も など忙しい人でも無理なく通 制なので、仕事をしている人 10代から定年後の人

りとしているので安心 また、授業はフリ ースタイル

得後の就職支援制度もしっかえますね。もちろん、資格取

0120-7-296

●七飯町字大沼85 便無料送迎有)が付きます 流山温泉無料入浴券(夕方2 岳が望める露天風呂が自慢の

9

ダイヤル

は4月1日~5月31日(ゴー ペシャル」ができました。期間プラン「リニューアルオープンス アルオーブンします まれたホテル『クロフォード・イ ン大沼」が、4月1日にリュー オープンを記念してお得な 自然あふれる大沼の緑に囲 クロフォード・イン大沼 6日は除きます)。春を迎えルデンウィーク期間5月2~ タンダードルー る大沼で、ご家族や親しい友 お楽しみ下さい。 人と素敵なリゾ 「スタンダードプラン」は、ス 人の宿泊、 ヮ゙

ためにビタミンとコラーゲン 日はベジタリアン」と「美肌の

一山菜上手の今日はベジタ

受講料は1000円。 夜ともに同じメニューです) ルのテーマは、

「山菜上手の今

~午後9時30分と、5月14日5月13日(水)午後6時30分

(木)午前10時~午後1時(昼・

函館 支店1 階のクッキングス ちみやこ)先生。会場は北ガス 5月の北ガスクッキングスクー

康生活!

え

キャロットマフィンほかで、

3日(金)。

講師は、北ガス専

任講師の二口美哉子(ふたぐ

まれます。申込締切は各4月 講料には材料費・消費税が含

ヘルシーと ヨーのレパートリー

して、家族イキイキ健

腐ハンバーグベイクドトマト添 リアン」は、たけのこご飯、

豆

いずれも、定員は15人で、1500円。

じメニューです)

−です) 。 受講料は−時(昼・夜ともに同

全館リニューアルオープンスペシャル

、ルシーメニューで健康生活

北ガスクッキングスクー





理はイメージです)

記念特典として雄大な駒ケ

プディナーコースになります(料

アムツインの客室とグレードアッ

写真は新装になったプレミ

日は+1575円(消費税・サ 場合は+1575円)。休前 4人でご利用の場合、1人の スで、1泊夕・朝食付で1人 11500円。 プレミアムブ 食はクロフォードディナーで ラン」は、プレミアムツインへの 16500円です(1室2~ 泊夕・朝 タ食はグレードアップコー 食付で1

-トライフを

ビス料を含みます)

28日(木)午前30分と、5月 年後6時30分と、5月 105月

となっております

万代町8-1 5-1

のアンチョビークリー ル煮きでツとかぼちゃ

9

9時~午後5時。受付は月~金

金曜日の午

1グル

寒

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

はチキンのパイナップ ビタミンとコラーゲン 「美肌のために

します。

締切後、詳細のご案内を送付し、定員を越えた場合は抽選

申し込みは電話で受け付け

天ほかで、5月27日(水) ムパスタ、マンゴー

今月のお題

ヒゲ脱毛で好印象を…

メンズエステ

ボーズ

なことまで、仲間同士や家庭で話題になりそうな情報をチェック。街で噂のウラ話からオススメ店舗情報、最新情報、ちょっとマニアック

話題

Gourmet Guide

金家

店みつけた



市内松風町・大門横丁にオーブ ンした『金家(きんか)』は、カウン ター席が8つという、こじんまりとし てアットホームな雰囲気の店。

「韓国でよく知られている屋台を イメージして店作りをした」という 店主の言葉通り、気さくな店主との やりとりでも盛り上がります

メニューは、キムチ各種が300円 「チヂミ」(300円)、「石焼きビビ ンバ」(530円)、「タッカルビ」(650 円) など、一例を上げただけでもリ ズナブル。韓国の家庭料理から、 函館では稀少なメニュー「スンデ」 (400円) など珍しいものも多数あ ります。

韓国料理は焼肉というイメージ が強い中、この店ではもっと幅広い 料理が堪能でき、さらに店主のオリ ジナルが続々と登場し、本場韓国人 も驚いて帰るほどだそう。もちろん プルコギ (焼肉) もありますが、これ がまた凝っていて、石のお皿で焼い たものです。石焼きのプルコギは 味が具になじみ余分な脂もとれる ので、旨味が凝縮しています。最後 に少々具を残し別注文でチャーハ ン(200円)を作ってもらうことも でき、これがまた絶品。

また、コラーゲン3連発と称する、 「トガニタン」(アキレス腱のスープ)、 「豚足」(300円)、「すじ炒め」(650 円) は美容に良いコラーゲンが美 味しくたっぷり食べられるところが 女性に人気。お酒は「チャミスル」(1 本800円)、「緑マッコリ1カメ」「黒 マッコリ」(1カメ各1500円)など。 ューもたくさんあるので、ま

になってきていることを実ると、男性のエステが一般的ステ ボーズ』の扉を開け 市内戸倉町の『メンズエ 6

したい人、肌が弱くカミソリ なかでも、「ヒゲ脱毛」(1 ル8回) は、印象を良く

負けをする人、忙しい朝の ヒゲ剃り時間を短縮したい **8** 57 7 7 7 7 ●戸倉町5-(予約ダイヤル 相談ダイヤル 4955

希望により一部ヒゲを 残しています

り前だった」と…。このお話し お客様をお招きするのが当た ていたことが蘇ってきました を伺ったときに、何か忘れかけ 裕があるならお店を大きくし

が話していたのです。自宅に風頃にお店を経営している方々 今では、その銭湯も数が減り は様々な方々が「情報交換」を 呂が無いとなれば、その結果 く機会が少なくなっているので と言っている私自身も銭湯へ行 していた記憶が蘇ってきます 銭湯へ行くわけですが、そこに そうです、 、紛れもなく小さい

ある人にもオススメ。ほとん

ゲを残して施術できるのも ど痛みもなく、残したいヒ ずみやニキビなどの悩みが 綺麗になる点も好評で、黒

ヒゲ脱毛

いいですね。ほかにも、へそ下、

脱毛なら、光のパワーで肌が

さらに、このサロンのヒゲ

を得られるようです ビジネス上でも大きな収穫 引先に好印象を与えるなど た、綺麗になった男性は取

ちから叱られながら怒鳴られことながら近所のおじさんた 銭湯では、情報交換もさる

初回お試し2100円。「オ 5900円。「フェイシャル

ルマッサージ」全身の

ボリック」

初回お試

お試し5250円。「メタ

料金は、「ヒゲ脱毛」初回

ダ毛はスッキリ綺麗に! 中などがあり、気になるム 胸毛、指や手の甲の毛、背

> 受付時間は午前10時~午グ無料。クレジットカード可 6時(予約制)。 0 00円。 カウンセリン 駐車場有

> > 銭湯

たからゴ

が取材のために訪れたお店の 長と事務所にてある打合せを しておりました。その中で、彼 ご主人のお話を紹介して下さ 、「青いぽすと」の青山編集行政書士の松田です。つい先 昔は、家には風呂なんても

人など幅広い層に人気。

ま

のは無かった。風呂を持てる余 どこかで聴いたことがあるこの

が輝いて見えていました 店舗いっぱいに並べられた商品

あるので、効率の面から考え



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 **23**33-4675

●山の手2-38-18

たものです 銭湯の脱衣場では、 ルについて教えられ

れました。極々、普通の個人商に自然な笑顔で迎え入れてく っていたのです。お店の方は、常湯帰りの方々が何人も立ち寄 の常識でした。そのお店には銭 立ち寄り、アイスキャンディー するにも勉強になったものです。 牛乳の蓋をあけるにも、何を映画の情報も豊富でしたし、 なボー きな鏡に自分を映し出し様々 店でしたが、当時は私にとって を買い食べながら帰る。これ私 だったのではないで そこでも自分を知る良い機会 銭湯帰りには途中のお店に ズをとったりもしました。

す。「迎え入れる」「昭き、んる」今になって理解しつつあるので 体から満ち溢れる「心」なので で出来るものではなく、自然と ようにしていたのかな? 意気が自然と店舗作りをその さに、お店の方の招きいれる心 すが、何故か輝いて見えた…ま この対応は教えられて、一朝一夕 さりげなく置かれた商品で とが難しいため、運動時間を を増大するために非常に長 もよいともいえます。ただし、 確保しにくいといったことが 強度だと長い時間続けるこ い運動時間が必要となり、高 低強度ではエネルギー消費量 強度の高い運動をしなくて

ずは来店して確かめてみて下さい。 Healness

3月31日~4月27日 ★提供★ 占い専科21

函館市梁川町18-20

TEL 55-1031

Qο

Wealness

182

コーチングジム所長メディカル・ヘルス・ 健康運動指導士

中川 力哉

改善のための運動 メタボリックシン ド \Box

ず。自己中心の考えを反省して内輪注意力散漫、苦労の割に成果上がら注意力散漫、苦労の割に成果上がら運気下降の変化運。状況判断が甘く牡羊座(3月11日~4月10日生)

や家族との意思の疎通図って。

牡牛座(4月20日~5月20日生)

の有効な手段の1つとして たことが知りたいところです の運動量が必要なのかといっ 回あたりの時間、どのくらい も効果のある種目、強度、1 広く用いられていますが、最 といわれています。運動もそ させるためには、内臓脂肪を 別名内臓脂肪症候群を改善 減少させることが重要である 運動はレジスタンス運動と メタボリックシンドローム、

低強度での運動をすすめて 中の脂肪燃焼率が高いため、 低強度での運動の方が、運動 ありませんが、高強度よりも 種目でも効果に大きな差は ョギング、水泳など、いずれの 良いでしょう。有酸素性運動 ギ―消費量を確保するには を中心に行なった方がエネル といいますと、有酸素性運動 の運動のどちらが効果的か ング、自転車エルゴメータ、ジ に該当する種目は、ウォー するといえるのです メタボリックシンドロー

気軽にお立ち寄りください 身体をつくっていきましょう。 理のない運動をして、健康な 結果をもたらしますので、 せんが、継続的な運動が良い が減少しないわけではありま であってもまったく内臓脂肪 週10メッツ・時以下の運動量 り内臓脂肪が減少しますし、 考えられます。ただし、週当 とを目標にする事が良いと 時以上の運動量を加えるこ 解消のための運動には、有酸 ばいつでも協力しますので、 わからないことや相談があれ たりの運動量が多いほど、よ 素性運動を用いて、週10メッツ・ 無

強度に関わらず、どのくらい 減量を目的とした場合には、 てん)が起こります。つまり、 とで総脂肪燃焼量への補填(ほ の脂肪燃焼率が高くなるこ 度運動の場合は運動終了後 いるケースがあります。高強

重要となります。逆に言えば、 のエネルギーを消費したかが

> ここで忘れてはいけないのは、 めに行なう方法が理想的です。 ると中強度運動を比較的長 ことが必要です 継続可能なものを選択する 個人の体力や能力に合わせて、 種目・強度を決める際には、 安全性への配慮です。運動の

> > 質素倹約に徹して散財防止。 り手がける事が思うように進まない 運気低迷。心身共不調。努力が空回

人で悩まず周囲の知恵を借りて

双子座(5月2日~

6月21日生)

る方がいると思いますが、近 の効果は総運動時間に対応 まり、同じ運動であれば、そ ことが認められています。 両者の減量効果に差のない 10分の運動を3回行っても、 分の運動を1回行なっても、 年の研究成果から、1日に30 になります。20分以上運動 間が理想的かということも気 いというようなことを耳にす しないと脂肪が燃焼してこな また、減量するためには、 回にどのくらいの運動時

画性大切。衝動買い自重。恋愛ホット能をフルに発揮、活躍のチャンス。計運気上昇。新たな出逢いに恵まれ才

獅子座(7月23日~

係の破綻に。怪しげな儲け話やギャン や煩わしい問題多発。失言が人間関 運気波乱含み。予期せぬアクシデント蟹座 (6月22日~7月22日生)

ルご法度。盗難注意

味に傾倒し散財しやすいので注意 ず空回り多い。ストレスから遊びや趣運気低調。多忙なわりに成果上がら

心臓と血圧系の病気注意

な展開。旅先にツキ。

ることができます。この2つ 有酸素性運動の2つに分け

儘で予定変更×。予定外の出費多い知人との間に波風起こしやすい。我が運気浮沈。心の動揺が家庭内や親戚、 運気良好。心に余裕をもてば諸事順 天秤座(9月23日~10月23日生) か金銭貸借禁物。疲労注意 乙女座(8月23日~

暴食と過労注意 運、金運も上々。良縁のチャンス。暴飲調。見栄や意地からの失言注意。社交

係を良好にすると実績アップ。少額でラス多く努力報われる。目上との関 ラス多く努力報われる。目上との関運気平穏。物心共充実。社交面のプ も貯蓄増を。恋愛冒険はご法度 (10月24日~ 11月23日生)

運気好調。欲張らなければ諸事順調・射手四(1月21 射手座(11月2日~ 気分的に余裕できる。口が災い ので言葉遣い注意。甘い儲け話し注 楽しい食事幸運招く

係も良好だが自慢話しと高飛車な態運気好調。計画事ほぼ順調。人間関水瓶座(1月20日~2月18日生) 運良好だが|攫千金の儲け事禁物 まず周囲の協力を得れば成果大 囲にも頼られ多忙。1人で背負い 運気好調。活発に行動したくなり |羊座(12月22日~ -月19日生) 。 金

ち。面子に拘り意地を張ると窮地にた事が浮上して秘密やミス露見しが 追い込まれる。皮膚トラブル注意 運気下降。手抜きやサボリ魚座 (2月19日~3月20 月20日生) りなど隠

発展の予感。疲労と便秘注意 度×。目上の意見尊重で吉。

。恋愛急



営業時間

午前11時~午後3時(LO/午後2時30分) 午後5時~午後9時(LO/午後8時30分) 年中無休 メニューはテイクアウトできます

●桔梗町418-110 ☎47-1013

-の素材に |食限定)は、

りしているところ。人気に合わせてソースを手作注目は、それぞれの料理 ープン。ハ 丼まである豊富など ユー番にオリジナル洋風カツ ライ、ビーフシチューの定 。ハンバーグ、エビフシュ いっせい』がオ

、洋食専門店『グルメースの館新道沿いにこのほ

いっせい 作っているのでご相談下予算に応じてメニューを予算に応じてメニューを替わりセット」(800円) セット」 はカレー 円)や、ランチ限定の「日 た甘エビまで加え煮込ん イの「Bセット」 が 2絶品 通も脱帽

木曜日は ビーフシチューとエビフラ グとエビフライの「Aセットメニューはハンバ 毎週火曜日は限定 は女性限定しもあるカレ 100円 1200 の味に つのサ

エバメールゲルクリーム

180g入宅配料込 3.700円

時間をいただく場合がございますので、予め

株式会社青いぽすとHD 受 月〜金曜日 中前9時〜4 付 (担当/本間)

午前9時~午後6時(担当/本間)

記

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

手作りソースに注目料理に合わせた

才

ブン&リニュ

グルメディッシュ

4月14日号

函館カフェ徹底ガイド ゆっくり過ごせる店、春の10選

発行/株式会社青いぽすと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/

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

銭谷加奈 Kana Zeniya 武越 史幸 Fumiyuki Takekoshi

DTP &WEB マーケティング 本間 尚子 Naoko Honma

効率より

お考えの

皆様へ

さあ、新年度。日々、仕事に追われている僕にとっては昨日の今日だが、 大事なのは「何か変わらなきゃ」っていう気持ちだと思う。行政書士の 松田先生と一緒にセミナーを開くことにしたのも、実は自分自身がまず 新しい取り組みをしなきゃって思ったからかも知れない。ダーウィンのい う「変化に対応できる生き物」であり続けたい。

新しい生活がスタートする時期ですね。そこで気になるのはランチ。お 昼は何を食べようかと頭を悩ませる人が増えるのでは。近ごろはテイク アウトのお弁当からカフェのランチまで、選ぶ側にはうれしい位いろい ろなものが揃っています。初めてのお店には入りにくいとよく聞きますが

埃っぽい風の匂い、木の枝に芽吹く新芽、枯れ葉の重なりの中に見 つける緑の芽、庭土からでてきて呼吸するミミズ。小さな春は気づかな いうちにそこまできている。車に乗っていると気づかないで通り過ぎて しまう小さな季節の変化。緑の芽の膨らみや思いがけずに咲いている 福寿草を見るも楽しい。途中挫折を怖れずに散歩の季節だ。(チョコ)

くなる庭の手入れや種まきを、今年は少し早めに始めようかと思う。ほっ こりした土をおこして春の息吹を感じてみたい。家族の病気や、思いが けない事故にも見舞われたこの冬。その何かと晴れない思いもほかほ かあたたかくほぐしてくれるように-

まり一安心…と思ったら、来年も再来年も…この春を含めて10年後ま で計算してみたところ、卒業も入学もない年はその間たったの2回(し かも、その後も続く)。卒業、入学の準備は気忙しいものだが、徐々に

突然の激痛で肩が上げられなくなった。普段コリとは無縁で、肩に特 別負担がかかる事もしていないのにコレは何事!? 切り抜き保存した ら身近な医学書が作れそう、といつも思っていた本紙のドクターコラム を改めて読み返す。やっぱりあった酷似の症状。病院に行くとその通 りの診断結果。30代で五十肩とは…トホホ。 (hn)

ルゲルクリームを!! 編 集

お店でランチをする時に今号を参考にしていただければ幸いです。(345)

庭の草花の芽がふくらむ季節。いつもの年は雑事に追われてつい遅

前回の編集後記で長女の卒業について書いたが、無事に入学も決 手際よくこなせるようにならなくては、

みなとまち市民プラ

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。

待ちわびてました!

読者の

お申し込み お問い合わせ

と思います!

函

てもう5年経ちますが

うちに必ず食べに行こう

なので *とんコク麺 * 近い です。特に麺次郎大好き で色々載っていてうれしい

TEL (0138) 27-9210 担当 FAX (0138) 23-5699

た!

やつばり寒い冬は

メン特集、待ちわびてま 今回(1月30日号)のラ 青山

名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できい。

めランチ情報「春の10選」

せんか?

今回はおすす

情報や美容院情報が嬉し も色んな情報(特にグルメ

美味しいランチを楽しみま お友達同士で外出して、 か陽気の日には、ご家族や

春ですね。ぽかぽ

ました。うちの母も青ぽ

なるたべものを選んで食べ

から、身体があたたかく

際

0770まで

青ぽ読んで情報通になれ

愛読者です!

これから

今後もぜひ続けてほしい

たいですね。グルメ企画も、

LETTER

PRESENT

INFORMATION

帳などに貼付けておいて を見つけて、切り抜いて手 ぜひあなたのお気に入り

がでしたか?

*今回のランチ特集はいか

(杉並町、Y・K) い) お願いしますー

からのお便りをお待ちし くおります。 編集室では読者の皆様

のを選んで食べたい 身体があたたまるたべも

ことはめずらしい企画で、 ニューにスポットを当てた な寒い時期には、ラーメンや、 で流れてきています。こん 流行等、そろそろニュース りました。インフルエンザ ちになりました。はや2月 早速店に行ってみたい気持 が、ラーメン以外の人気メ ラーメンだけの紹介でした 今迄は、人気ラーメン店の 読ませていただきました。 ラる人気メニュー』楽しく 一緒に食べたいサイドメニュ 今回の特集『ラーメンプ 年中最も寒い季節に入 詳細は財団法人北海道国

もんね。行ったことあるお ラーメン食べたくなります

店から気になってたお店ま

ご家庭もご相談下さい 残る夏を…。 での国際交流で、思い出に 斗市、七飯町の一般家庭を れます。現在、函館市、北 日本文化講座夏期セミナ する海外の大学生のホー 対象に、この講座に参加 8日までの期間中に開か 一」が6月 交流センター』の「日本語・ ー)を募集します。ご家庭 ムステイ先 (ホストファミリ 11日から8月 短期希望の

横浜にて合同稽古、横浜 高校生の参加者を募り、 横浜・神戸・長崎各地かた 業として今夏、函館・新潟・ 日に函館市地域交流まち つくりセンターで 開港150周年記念事

ものです。 だったのでしょう? *どのお店がお気に入り 〔榎本町、Y・T〕

角 情

期セミナー』ホストファミ 『日本語·日本文化講座夏 『財団法人北海道国際 -募集

の函館説明会が、4月1 エデュケーションプログラ 開港150周年記念事業 ム野外劇トゥーランドット

4813まで。

3 8 3 7 細 は、 なだいなだ氏講演会

ら市内五稜郭町の函館市 井 **3** 0 7 生以下無料(無料券が必要) 芸術ホ りあえず主義と憲法」が 参加費は500円、高校 4月17日午後6時30分か 前売券購入など詳細は武 4月17日に なだいなだ氏講演会「と -ルで開かれます。 0 5 6 0

円、年2回の分割払い可) 講料は年間4万円(ユーラ 午後6時30分~午後8時 初級4月9日。それぞれ プラザで実施します。受 4723または松林な に、市内元町の国際交流 開講日は中級4月8日、 講座の受講生を募集中。 シア協会会員は3万5千 ユーラシア協会ロシア語 (FAX兼)ま 淡 中 7

交流センタ 7 22

0 3 6 日午後1 デュケーションプログラム トリックスカンパニー 京都豊島区のシアターマ の函館説明会が、4月1 ーで開かれます。詳細は東 域交流まちづくりセンタ |外劇トゥーランドット| 6 7 ・時から函館市地 8 2

講座、受講生募集 ユーラシア協会ロシア語

と H D 電話番号を明記し、青い たっぷりお書きの上、〒 つく内、株式会社青いぽす 040-8605、函館ど 係まで。締切は4月9日 ぽすとに対するご感想も キに郵便番号、住所、氏名、 「金家プレゼント」



券を3名様に メ(150 『金家』より、マッコリ1 Ŏ 円)のご利用ッコリーカ

円)のご利用券を3名様 より、マジュリーカメ(1500 コーナーで紹介した『金家』 にプレゼントします。 今回の『いい店みつけた』 ハガ

お申し込み・お問い合わせは 23-5688 まで、お気軽にどうぞ。

新聞や雑誌、フリーペーパー等にコマーシャルをお考えの皆様へ…。 青いぽす

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。



新年度、生命保険の保障内容の見直しは? あなたの快適ライフにお役立て下さいネ。 をあて、青いぽすと記者が徹底チェック! 街で話題の最新情報、お得な情報に、スポッ

生命保険相談サロン

ハマノエージェント

はないでしょうか。

予約制の個別相談なの

節目の時期、それに対応し 家庭内の環境が変化する お子様の進学や就職など、 さあ、いよいよ新年度です。 の濱野州喜司さんをはじ プランナーとしても活躍中 の保障内容無料相談会は、 を細かく分析、複数の保険 め専門スタッフが、相談者の 希望に応じてライフプラン 同代表でファイナンシャル

> す。お問い合わせはお気軽 でプライバシーも守られま

にどうぞ。

フリーダイヤル ●美原4-7-23

します。 ぞれに合ったプランを提案 会社の商品の中からそれ

保険の存在というものが 分のライフプランに合った われる昨今ですが、そんな先行き不安な時代とい 大きな安心につながるので 時代だからこそ、本当に自

見直しはお済みですか? た生命保険の保障内容の ノエージェント』の生命保険 市内美原4丁目の『ハマ

生命保険相談サロン ハマノエージェントは有限会社浜野代理店が運 営しています

4 24 25

26 27 28 29 30 [取扱保険会社] 🍭 東京海上日動

6 <mark>7 8</mark> 13 14 15

20 21 22

4月

19

ニッセイ同和損害保険

=相談日

火水木

金 2 3

9 10 16 17

・事党等上日勤あんしん生命 🖐 ソニー生命

NISSAY

Affac アフラック ING M

無料相談会開催時間 ①10:00~正午 ②13:00~15:00 ③17:00~19:00(各完全予約制)

募集代理店:有限会社浜野代理店 (主な) 受保険会社 東京海上日動火災 生命保険会社:東京海上日動あんしん生命

上中味快気化・泉が成立口刺のんしん土印 ソニー生命、日本生命、アフラック、アイエヌジー生命 募資の8-KF08-51183 AF218-2009-0005 2月25日 INGIA-508/1205

産業道路 至北斗市→ 加藤栄好堂 Big House

浪人するなら第一ゼミナール 創立以来25年間、函館か 合格者を出しているいるそ 大学進学予備校・第|ゼミナー 全員合格を期待しています」

ら難関大学に合格者を出

うですが、今年の状況を教

聞き手「これまで、浪人牛

聞き手「毎年、難関大学に わった現在、石田清塾長に そこで、私大合格発表が終 目を集めている予備校です。 全国の受験関係者から注 ル』は、函館だけではなく し続けている『第一ゼミナー 伺ってみました。 聞き手「すごいですね。3 上智、津田塾、立命館など えて下さい」 中央6名、東京理科大6名、 名、青学6名、立教4名、 田4名、慶應3名、明治14 塾長「3月4日現在、早稲 のですから、お金をたくさ んかけて札幌や東京の予備 と。函館でも実績を出せる 塾長「それはひと昔前のこ 行くのが一般的だったのでは?」 は札幌や東京の予備校へ

は大きいですね。志望校合

『第一ゼミナール』の存在

校に通う必要はありません

格を目指すあなたは、ぜひー

すね 弘前大·医学科、 もはじまっていま 月5日から国立 などに合格してい 札医大、旭川医大 でに北大、東京外大 てくれたので、す 生がとても頑張っ 塾長「今年は浪人 大学の合格発表

発表でも、ゼミ生 ます。今後の合格

0800-800-5007

遺愛女子高