

応援します! あなたの生き方

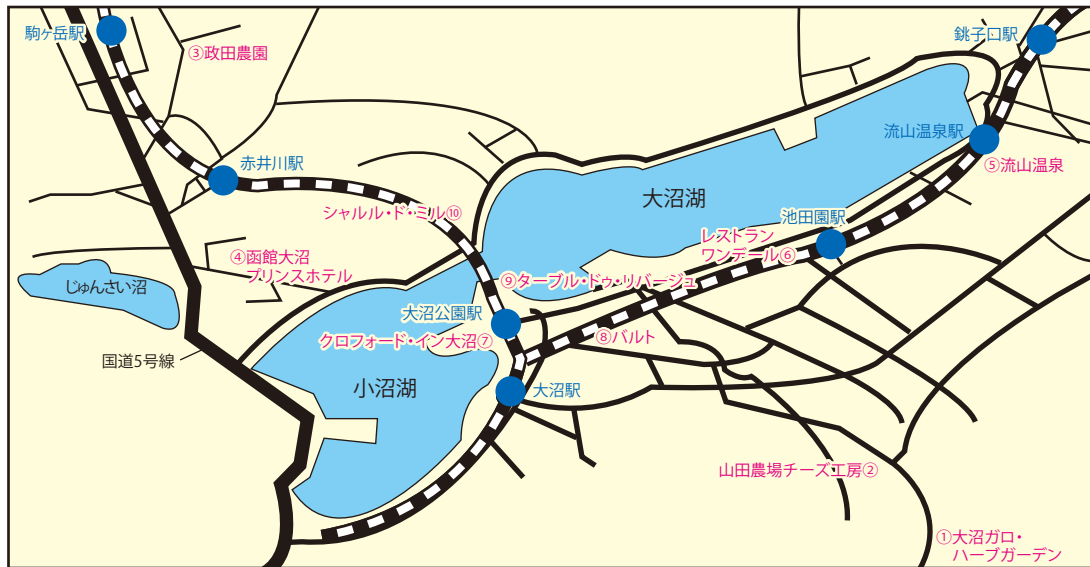
函館市、北斗市、七飯町 全125,000世帯無料配布
毎月2回(中旬・月末)発行

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

2009.4.28 [tue] Issue.419

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



本紙記者が行く…

春の大沼 ぶらり日帰り旅

ゴールデンウィークですね…。ぽかぽか陽気に誘われて、どこかへ出かけたくありませんか? 道南の身近な行楽スポット・大沼はこの春も魅力いっぱい。今回は、誰もが知る超有名どころから、函館市民でも知らない人がまだまだ多い隠れた穴場スポットまで、本紙が厳選した10箇所をピックアップして、実際に本紙記者が体験日帰り旅を満喫しました。

体験取材ならではの、リアルな情報をたっぷりとお楽しみ下さい。そして、ゴールデンウィークに家族のお休みがそろったらぜひ、春の美しい大沼へGo!!

②山田農場チーズ工房



自宅からチーズ工房、さらには牧舎までを手作したという『山田農場チーズ工房』は山の斜面にあり、大沼の自然にとけ込み、絵本の中の牧場のよう。農場の春は出産の季節。産まれて2週間の山羊の赤ちゃんに会いました。一時もじっとしていない赤ちゃん山羊はもう髭があります。

春から秋まで農場の山に牛や山羊を放牧し、季節によって変化する草木を食べさせて育った山羊や牛のミルクからチーズを作っています。チーズの味も季節によって変わるといいます。春は山羊のフレッシュタイプのチーズがおすすめ。チーズのほかに、「ミルクジャム」100g450円、「ホエイ石鱈」は10g40円で量り売りです。営業時間は午前10時～午後5時。毎週金曜日定休。

●亀田郡七飯町上軍川900-1
☎67-2133



可愛らしい赤ちゃん山羊と一緒に…



①大沼ガロ ・ハーブガーデン

大沼に珍しいジャムがあるとの噂をご存じ? それがここ、ハーブや西洋野菜の栽培をして、加工もしている『大沼ガロ・ハーブガーデン』です。

イチゴやリンゴ、キウイといった果物のほか、ルバーブ、マルメロ、トマト、といった変り種もあります。

バジルペーストはホテルやレストランで主に使用されているそう。各種ジャムは季節によって種類もいろいろで、315円～。ハーブティーや佃煮も有。加工品販売所は大きな水車が目印。営業時間は午前9時～午後5時。無休。

●七飯町字上軍川1073-2
☎67-2841



本紙おなじみグルメ記者
野村保子記者

好奇心旺盛、道南に詳しい
銭谷加奈記者

⑧バルト



フランスやイタリアの家庭料理が味わえる『バルト』は、地元大沼の遊びの情報のたまり場。「春のランチ」(1570円)は、キッシュや鶏肉のソテー、パンネ、サラダ、パン、コーヒーとボリュームたっぷりです。大沼の近くで穫れた美味しい野菜や手作りの生ハムやベーコンを素材に手作りする飾らないワンディッシュプレートはワイルドさも素敵。

カナディアンシーダーハウスのウッドな店内は船のイメージで、薪ストーブの温もりもうれしい。営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～9時(LO/午後8時30分)。毎週木曜日定休。

●七飯町字大沼301-3
☎67-3877

⑨ターブル・ドゥ・リバージュ

大沼公園駅からすぐ近く、分かりやすい立地のおしゃれなお店が、『ターブル・ドゥ・リバージュ』。散策の途中にちよつとひと休みするのにピッタリ。大きな窓からの眺めは開放感にあふれ、気持ちも開放的になれそう。



「七飯産りんごのアップルパイ」(単品700円、ドリンク付きセット1000円)は、りんごのシャリシャリ感がしっかり残っていてカットも大きめ。パイはホットでの提供で、添えられたミルクアイスとの温度差がいい感じ。後

味が良く、いつまでもほわっと風味が残るミルクアイスは久保田牧

場製。パイとアイスを彩るまわりにかけられたソースは甘さ控えめで、これがまた美味しいハーモニーに一役買っています。今の季節の営業時間は午前10時30分～午後5時30分(LO)。

●七飯町大沼141
☎67-3003



スイーツを味わう銭谷記者

⑩シャルル・ド・ミル

おとき話に出てくるような、森にたたずむ三角屋根の喫茶店が『シャルル・ド・ミル』。花いっぱい温室のようなテラスにも席があり、ゆっくりつるげます。「合鴨のランチサンド」ほか3種あるサンドセットはいずれもコーヒーまたは紅茶付きで1050円。フルーツと野菜がたっぷり添えられ、ヘルシーでボリュームも満点。特定地域から買い付けた高品質の豆を使用したプレミアム珈琲もオススメ。営業時間は午前10時～夕暮れ時。毎週金曜定休(祝日の場合は営業)。

●七飯町大沼106-1
☎67-3811



⑥レストラン ワンデール

『レストラン ワンデール』の自家製手打ちパスタ「カルランチ」(1570円)は、キッシュや鶏肉のソテー、パンネ、サラダ、パン、コーヒーとボリュームたっぷりです。大沼の近くで穫れた美味しい野菜や手作りの生ハムやベーコンを素材に手作りする飾らないワンディッシュプレートはワイルドさも素敵。



は自家製で、無農薬の自家栽培野菜やハーブも使用。食材へのこだわりと愛情が感じられます。煮込み料理やグリル料理が多彩にそろい、キャラメルアイスクリームやアールグレイのシャーベットなどデザートも自家製。函館市内で長年人気だったレストラン「キヨミアンボックス」が前身で、店内に名残のロゴ入りブロックを発見。ブロックがどこにあるか探すのもお楽しみです。営業時間は午前11時～午後9時(LO/午後8時)。毎週木曜日定休。

●七飯町軍川21-4
☎67-3909



⑦ホテルクロフォード・イン大沼

4月1日にリニューアルオープンした『ホテルクロフォード・イン大沼』は、まるで森の中の別荘にいる気分。写真は道産材を用いたお洒落な内装のプレミアムツイン。総支配人の岡本登さんに、



優雅なランチタイムを過ごしました。家具やカラーが全室異なる客室や、明るくイメージチェンジしたレストランとグレードアップしたメニューなど、魅力いっぱいのリニューアル情報をうかがいました。5月いっぱいお得なプランもありますのでお問い合わせ下さい。

地元の食材をふんだんに利用した料理を手軽に味わえるランチコースを頂きました。色々取り合わせがうれしい月替わりの「クロフォードランチセット」(1500円)、「ステーキランチセット」(1500円)とどれも満足のセットです。「長万部黒豚」インナーバーグホイル焼きはジューシーでコクがあるので、ぜひお試しあれ! 単品850円、セットで1350円。

●七飯町字大沼85-9
JR大沼公園駅裏
【フリーダイヤル】0120-67-2964



③政田農園

駒ヶ岳の麓で農業を営む『政田農園』の野菜は、ジャガイモ、カボチャ、トウモロコシ、枝豆など全部で100種類を超えます。ちなみに、写真の紫のジャガイモは「シャドウクイン」といい、甘みとアントシアニンのブルーが特徴。畑の前の直売所で販売している野菜はルバーブやコリンキーなど新しい野菜も多く、す



すぐに食べられるように作った「サラダセット」も好評。5月5日午前11時～午後3時には子どもの日を記念して「ジャガイモの塩煮」を無料サービスします。なお、野菜がそろうのは6月中旬頃から。

●森町字赤井川1409-2
☎01374-5-2166

④函館大沼プリンスホテル



「プリンスパン工房」の販売が『函館大沼プリンスホテル』内に変わり、便利になりました。「がごめ昆布パン」(小3個入180円、大1個250円)は話題の今金産小麦粉「春よ恋」と「ふっくりんこ」の米粉を使用し、ふわっとモチモチの食感。「スペインシャルブレッド」(1000円)は、山川牛乳のジャージー乳と北乳の練

乳入りで味わい深くコクたっぷり。焼きたてパンがすべてそろうのは午前11時～午前11時30分頃。お目当てのパンお求めはお早め!

●七飯町西大沼温泉
☎67-1111

⑤大沼 流山温泉

駒ヶ岳を一望する『大沼 流山温泉』の露天風呂で、源泉かけ流しのお湯に浸りながら、自然に囲まれた癒しの気分を満喫しました。ツルツルの温泉が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する温泉です。



パークゴルフ・温泉・食事(シンギスカンなど)を自由に組み合わせられるお得なプラン(入浴+シンギスカンで1280円～)もあるのでお問い合わせ下さい。

現在、道南在住の人向けに、お得な5枚綴りの回数券を1500円で販売中。通常大人800円のところ、300円になります。

●七飯町字東大沼294-1
☎67-1726





1 太る原因のひとつにはストレスがあるといわれています。食べてストレス解消をしがちなのだそう。ここではストレス軽減になるリフレクソロジー①と全身もみ②のメニューがあります。単独でも組み合わせてもOKです。

デトックス効果があるゲルマニウム温浴③。温浴中、次第に発汗してきます。体内の代謝が上がり、脂肪を燃焼。さらに新しい細胞が生まれやすくなります。施術を受けた人では肌の調子が良くなったという感想がありました。

千葉さん考案のヘルシー定食④。雑穀ご飯、野菜スープ、豆腐と海藻のサラダ、温泉玉子これで530カロリーです。食事を改善して、生活を見直すよい機会に…。

- | | | |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|--------|
| メニュー | ■カウンセリング(ヘルシー定食付) | 2500円 |
| □ゲルマニウム温浴 | ■お得コース | |
| □リフレクソロジー | ●耳つぼ・カウンセリング8回コース | 12800円 |
| □リラックス全身もみ | ●ゲルマニウム温浴(30分)8回コース | 8400円 |
| 各20分～、1000円～ | ■スリムコース1ヶ月8回コース | 19800円 |
| 「青ば見た」でスリムコースを3000円引の16800円で提供(5月31日まで) | (ゲルマニウム温浴30分と耳つぼ) (サプリメントの使用・販売は行っていません) | |

女性専用サロン マミーズ
受付/11時～19時
毎週水曜日定休
予約制 駐車場なし
●湯浜町2-13
湯浜魚長裏
☎31-4111

- 材料
- ホタテ缶詰…1個 ●トマト…3個 ●米…600cc
 - 水…540cc ●コンソメ…1個 ●シソ…5枚
 - オリーブオイル…大1

- 作り方
- 炊飯器に、といたお米、ホタテの缶詰(汁ごと)、乱切りにしたトマト、コンソメ、水を入れ、オリーブオイルをまわしかけ、スイッチを入れる。
 - 炊き上がったご飯をほぐし、器によそい、シソの細切りを散らす。

ホタテ缶詰をカニ缶にしても美味しいです!

炊飯器で作る簡単ピラフ。ホタテの缶詰とトマトがあればすぐにできちゃうお手軽メニュー。炊き立ても美味しいけれど、時間が経つてからでも美味しいので行楽の時のおにぎりにもぴったり!

(チョコ) 記者のお手軽クッキング

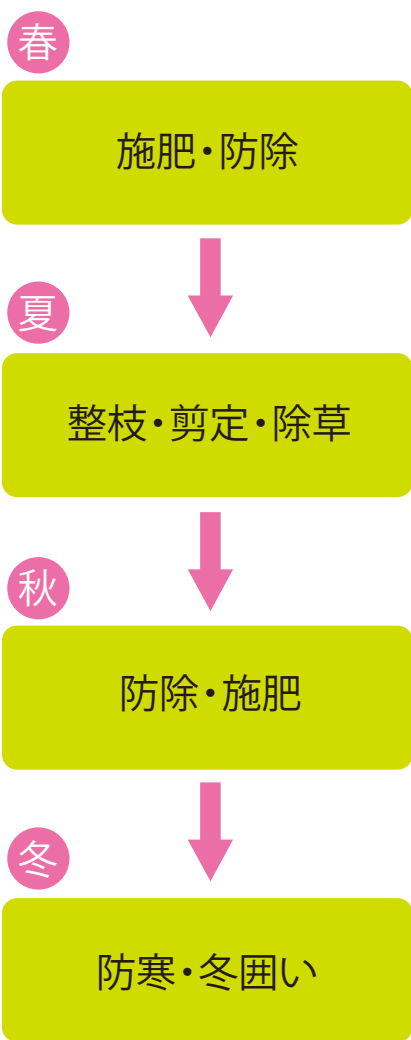


ホタテとトマトのピラフ

「もったいない」から全部食べなさい。戦争中ならどうするの?」幼少の頃、食べ物を残さずとすると、よくそつやつて母親に叱られたものだ。『過日、愛読している雑誌にとてもいいことが書かれていた。昨今の食料自給率などの問題を考えた上で、日本古来の「もったいない」という言葉に着目すべきではないかという記事だった。▼昭和40年生まれの僕のいま亡き母親は昭和11年生まれ。戦中戦後の大変な時代を生きた母親は「もったいない」を例にしては、幼い頃から偏食がちな僕を叱った。小さい頃は「はいはい」ということを聞いていたが、中学生頃には、「いまは戦争中じゃないだろう!」と反抗したりもした。▼農家の人達の苦労を思い、お米はひと粒も残さずに食べる…。外食の際には食べ残したものは折り詰めにしておいて持ち帰る…。僕が子供の頃は、食べ物は残してはいけないという考え方が当たり前にあった。「もったいない」という言葉は決してケチ臭いコトの感謝の気持ちで込められているのだと思う。世界にはまだ、満足に食えることができない人がたくさんいるのだから…。▼「もったいない」という言葉がなんとなく風化されたことには様々な理由があると思う。「1億総タカメ」といわれた飽食時代を経て、「脳みそで食べる時代」を迎えた現代人にはしつこくないコトである。うし、アレルギーの問題などで、「好き嫌いでせよ」に何で残さず食べることは必ずしも正しいことではなくなった。外食の際の食べ残しを持ち帰ることについては衛生上の問題がある。▼それでも最近では、利用客の自己責任を前提に食べ残しを持ち帰りをOKにする店が増えているなど、環境問題や食料自給率の問題がクローズアップされる中で、食べ物に限らずとも、「もったいない」の精神が見直されてきたような気がする。▼子供の頃から母親に厳しくいわれて育った僕は、いまでも、食べ物に限らず何でも「もったいない」と考える性分。シーンスを買って裾を合わせてもらう時、小銭入れがひとつできそうなのを折り返された部分を見て、「ああ、もったいない。もったいない。僕が昨年、「カソリン代がもったいない」とはじめて自転車通勤をする季節が今年もやってきた。ほかほか陽気の日に爽やかな風を受けて走る日はもったいないと思えるようになった僕のチャリ通は、少しは地球環境のためになっているのだろうか? (慎)

プロの手による1年間の庭メンテナンス

株式会社 工樹園



新緑の季節が到来し、清々に保つのはそれなりの苦労。門知識も必要です。しい空気に包まれてきましたが、仕事や家事をしながらだと、空気を浄化し、心も和やかに。次々に生えてくる雑草の草時には庭管理に疲れてしまう溢れた美しい庭は誰かが好み。害虫の駆除など…。全てを自前にお薦めしたいのが、プロですが、美しい景観の庭を常分ではやるには大変な努力と専門の手によるメンテナンスです。整え、適切な生育を促し花や

いま申し込むと、1年間通した庭管理をしてもらうことができます。左図の様に、まず春先に「施肥・防除」(花木(かほく)を元気にする適切な種類、量の肥料やりと虫害を防ぐ対策をします。夏には「整枝・剪定・除草」(伸びた枝を切り形を整え、適切な生育を促し花や

冬の付きを良くします。雑草の生い茂りもピークな頃、除草もおまかせ。秋は再び「防除・施肥」(春と同様に虫害に対して策を施し、これからの維持管理に合った肥料を与えます。冬前には「防寒・冬囲い」(厳しい季節を乗り越え来年に備える対策をします。料金は、5月末までの申し込み限定で、通常の2割引になります(例:敷地面積約10坪、低木中心の庭で年間料金10万円を割引後料金8万円。高木は応相談)。見積り無料。美しい緑の景観と共に、年間通した長い安心が手に入るお得な機会。申し込みは、まかちゃんまで!

●上野町38-28
☎59-0121
post@kouzuen.co.jp

青ほの目

もったいない

「もったいないから全部食べなさい。戦争中ならどうするの?」幼少の頃、食べ物を残さずとすると、よくそつやつて母親に叱られたものだ。『過日、愛読している雑誌にとてもいいことが書かれていた。昨今の食料自給率などの問題を考えた上で、日本古来の「もったいない」という言葉に着目すべきではないかという記事だった。

続青年

中里 拓二

登別の学校で自動車整備士を目指していたG君に自動車不況が襲った。整備の求人急減した。たまにあっても、私の店で昼勤務の母親のさんによれば筆記は良いのだが、面接で落とされるらしい。彼は我慢強いしやり抜く力を持っているが表面的にはおとなしくて優しい。それが会社には元気がなく映るのだ。店にいた時、夏の多忙期、相方が休んでしまい、1人で釜の飯を6、7回炊き、食器を並べ、洗い、調理手伝いもこなした。なれてくればよく喋るし明るい若者なのだ。それを面接で出せば問題ない。例えばだが「会社のためなら火の中、水の底どこだって」などとこたえてみてはと私がさんに話した。彼女も口を酸っぱくして言っているらしい。

彼は冬休みに求職で混み合う函館のハローワークに毎日通いつめた。が思う求人がない。ぎりぎりの家計から学費を捻出してくれた両親のためにも就職しなければならぬ。焦る。苦しい。いよいよならばバイトでも何でもやりながら整備の仕事でさえ決心をした。

そんな中、1つの求人が目に止まった。板金塗装が主力の会社で、整備も若干手がけている。試験は面接のみ。びたり意にかなったわけではないが車に変わりはない。即座に申請した。

その日、力強い言葉が彼の口から出た。「作業はきつよいよ」「大丈夫です」「給料安いんだけど」「これで十分です」「小さな会社だよ」「僕、仕事を頑張りたいんです。板金を覚えたいんです。整備も教えて下さい」

4、5日して採用の通知があった。彼は店にいたさんの携帯に知らせてきた。「かあさん、大変だ、大変だ。働かせてくれるって。俺に仕事があったんだよ。びっくりしたあ。俺、めっちゃ嬉しいよ」彼は泣いていた。さんちも泣いていた。聞いていた私も家内もじんときた。

G君は3月、無事卒業し、すぐ国家試験を受けた。5月にはきっと朗報が届くだろう。(川魚料理店主)

おもしろ雑学

敬語の使い方です。正しいのはどちらでしょう。

1. A.お気をつけて下さい。 B.お気をつけ下さい。
2. A.お風呂は何にいたしますか。 B.お風呂は何になさいませうか。
3. A.受付でつかって下さい。 B.受付でおたずね下さい。
4. A.荷物はご自分でお持ちになって下さい。 B.荷物はご自分でお持ちして下さい。
5. A.気軽にお願いします。 B.気軽にお願いします。
6. A.先生がまいられました。 B.先生がいらっしゃいました。
7. A.どうぞ召し上がって下さい。 B.どうぞいたいで下さい。
8. A.ぜひ拝読下さい。 B.ぜひお読み下さい
9. A.しばらくお待ちください。 B.しばらくお待ちして下さい
10. A.あと1人お乗りできます。 B.あと1人お乗りになれます。

答え

1B 2B 3B 4A 5B 6B 7A 8B 9A 10B

母の日にブライズブドアレンジメントはいかが？

北渡建設オープンハウス

5月10日は母の日。プレゼントは用意しましたか？も、講座を開催しています。まだまだ、手作りのブライズブドフラワーのアレンジメントをあけてはいかがでしょうか。今回はフラワーアレンジメント1級技能士、河村篤枝講師の指導です。道具は用意不要で誰でも簡単にできます。ハウス内は見学できるので、開催時間より少し早めに訪れるのがオススメです。次回6月は北風家エンブレムによる「プロのシャベット作り」講座です。お申し込み、お問い合わせは電話またはFAXまで。ホームページは「北渡建設」で検索可能。「ブライズブドフラワーアレンジメント制作体験」

5月9日(土)①午前10時～11時 ②午後2時～3時

写真はイメージです

参加材料料費込1500円
申込締切/5月8日(金)
●東山2-1-31
FAX 5640669
5640668



ナポレオン3世の晩餐と大好評春の特別ワインフェア イリュージョン

市内屈指のフレンチレストラン「イリュージョン」では、函 皇帝ナポレオン3世の晩餐会館開港と日仏交流150周年にちなんで当時のフランス料理を再現。パリの有名なレストラン、ドナルドの料理長クロニアル氏より、ギャズティナーズを入手して作るナポレオン3世の晩餐会メニューは、日本中のどんな店でも味わえない豊かで贅沢な料理を、18、19世紀のナイフや皿を借りて召し上がっていただきます。

「ブライズブドフラワーアレンジメント制作体験」
ドブブル、魚料理、肉料理、野菜料理、デザート

トで10000円。ランチ再現メニューは7000円。希望があれば、お好きな当時の衣装とアクセサリーを身につけて舞踏会の貴婦人の雰囲気での食事はいかがですか？ 料金は3000円。2階プライベートルームで昼夜各1日1組(20人)限定です。また春の特別ワインフェアとしてフランスワインを通常価格の30〜50%OFFで提供。ブルゴーニュ・ボルドーのグランパンは、またとない機会です。いずれも期間は5月1〜31日。そのほか、ランチメニュー1500円、シェフおすすめメニュー3000円、毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は営業)。

●白鳥町17-14
☎4035588

「健康寝具」より「安全寝具」のすすめ やすらぎショップ タジマ寝具

市内柏木町の寝具専門店「タジマ寝具」の店主・田島浩さんは41歳の時に大病を患った。その経験から「いのち」のありがたみや「ねむり」の大切さを痛感し、ふとん専門店として身体や「いのち」にやさしい寝具を追求するきょうかへとまりました。

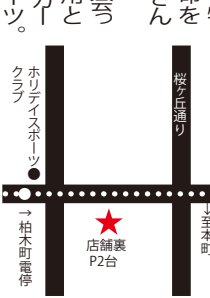
残念ながら昨今は、安価で使い捨ての方が経済的で清潔、寝てしまえばなんでも同じと考える人が多いのが現状です。安全で気持ちよい眠りの

ためには、汗を吸わない合織で作られた寝具でなく、保温性、吸湿性に優れた3層環境を33度湿度50%程度に保つ自然素材で作られたものに最も良く、特に木綿というものは人の命を守るためには最適と田島さんは考えています。

そんな思いの中でやっと出会うたのが「ハニーマ」。医療用と同じくらい清潔な脱脂綿をカプセルで包み込んで、皮膚を刺激せず、安全で気持ちよい眠りの

夏はタオルケットより涼しく、冬は羽毛ふとんと合わせて使うと保温力アップ。洗濯すると肌触りバツグン。ほこりがでにくく、アトピー、喘息の人にもおすすめです。これでぐっすり眠れたという利用者からの声が多数寄せられています。赤ちゃんと赤ちゃん寄りまで綿素材の良さを実感できる寝具です。詳しくはお問い合わせ下さい。

●柏木町2-25
☎511944



背骨や骨盤の歪み！ 整えて身体を癒す カイロプラクティック・フィノス

身体全体の歪みを整えるカイロプラクティック・フィノスのプラクティスを体験してみませんか？

市内亀田本町にある「カイロプラクティック・フィノス」の院長、山先生は「日本カイロプラクティック連合会」優秀A級会員です。

痛くなく安全で効果的な施術は、高齢者からお子さんまで幅広い年齢層から好評です。「背骨や骨盤の歪みは内臓にも影響して様々な体の不調を引き起こします。カイロプラクティックで歪みを整えて身体が本来持つ自然治癒力を高め、身体の調子を調えます」と話す山先生。経験豊富なカイロプラクターの横山先生は、「日本カイロプラクティック連合会」優秀A級会員です。

初回施術料は5000円で、2回目以降は2500円、4500円。今回は、5月末まで初回5000円の所、「青いほす」と見たよで3500円になります。また、施術後には、よく運動した身体を維持するための運動療法や物理療法、栄養療法などアフターケアも他の施術院にない魅力です。体のことで悩んでいる人は気軽に電話でお問い合わせ下さい。

●亀田本町65-24
JR五稜郭駅徒歩1分
☎410299

●コジマ電気
●ヤマダ電気



nice taste nice shop nice job

函館キッズパート6 まるきん やきそば



道南・元気イキキ応援団

きれいになって元気に!

お化粧隊



自分達ができることでボランティアをしたいとはじまった『お化粧隊』。老人施設やグループホームなど2~3人のチームで出かけて、希望する人にお化粧やハンドマッサージを無料で行います。会社員や主婦、エステ経営者などのメンバーはマッサージやお化粧した後の喜ぶ顔がうれしいと意欲的に参加しています。「女性はいくつになってもきれいになりたいと思っていることに驚きます。眉を描き口紅を塗るだけで顔が晴れやかに表情も変わってきます」と話すのは代表の岡田朋子さん。

希望により、腕から先をリラックスさせるハンドマッサージやファンデーション、眉描き、口紅などのお化粧をします。普段お化粧をする習慣のない人は外に出る機会が少なくなり、身なりにも気を使わなくなるといいます。口紅をつけたり、眉を描くだけでも、見た目が変わり、気持ちの中からも変わるそうです。また、お化粧やマッサージをしながら、記憶の中の事などを話すと普段静かな人もイキイキとしてくれるのだそう。『お化粧隊』ではボランティアを募集しています。お化粧に興味のある人であれば誰でも出来るので連絡下さい。活動日は施設の都合にもよりますが土・日曜日です。『お化粧隊』を呼んでみたいという施設も募集しているので、興味のある人は連絡して下さい。

●函館市元町14-1 財団法人北海道国際交流センター内
☎22-0770



「きれい」と「元気」の基本は食へること。ヘルシーで美容効果も期待できる美味しい腐の葉膳シロップほか、6月メニューのレポートを増やしましょう!

6月の北ガスッキングスクール
午前十時〜午後一時(昼・夜)
受講料は1000円。
Bコースは、チリコンカン、ラダ、豆腐とアノスのタルトほかで、6月24日(水)午後6時30分〜午後9時30分、6月25日(木)午前10時〜午後

「きれい」と「元気」の基本は食へること。ヘルシーで美容効果も期待できる美味しい腐の葉膳シロップほか、6月メニューのレポートを増やしましょう!

6月の北ガスッキングスクール
午前十時〜午後一時(昼・夜)
受講料は1000円。
Bコースは、チリコンカン、ラダ、豆腐とアノスのタルトほかで、6月24日(水)午後6時30分〜午後9時30分、6月25日(木)午前10時〜午後

食へることはきれい」と「元気」の基本

北ガスッキングスクール

1時(昼・夜)ともに同じメニューです。受講料は1500円。いずれも、定員は15人で、受講料には材料費・消費税が含まれます。申込締切は各5月7日(水)。講師は、北ガス専門講師の二口美哉子(みかこ)さんや、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致します。

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
☎426505

カラーやパーマの完成度を高めて輝くヘアに!
美容室 ROSE 88

〈ヘアカラーやパーマのあなたに、耳よりなお知らせです!〉

市内日吉町にある『美容室 ROSE 88』の新メニュー、『シエルフ』は、カラーやパーマの際に、完成度を高めながら美しい髪へと導いてくれる優れものです。

7種類ある『シエルフ』は、1人ひとりのダメージや髪質に合わせたカラーで、色と輝きを美感出します。

持ちのよい美しいカラーが持続する上、染まりにくい髪もキレイな仕上がりに。『パーマ』の持ちもよく、かかりにくい髪も思い通り。艶と手触りの良いパーマが持続する点も大変好評です。どちらもダメージなどの補修や栄養補給を行うので、パーマやカラーの完成度が高い。

ダメージが気になる人も、完成度や質感を高めたい人もぜひお試下さい。

料金は、『シエルフ』10500円、パーマ又はカラーと同時に施術。『カラー』(5300円)、『パーマ』(7500円)。

営業時間は午前9時〜午後6時。毎週火曜日、毎月第3水曜日定休。駐車場有。

●日吉町3-43-23
☎556477



1日完結! 初級セラピスト養成講座

NPO法人ロイヤルセラピスト協会
指定カテゴリー

シヨコソフネージュ



全国統修了証がもらえる! 今回で3度目の開講となる各講座の中でも1番人気に。お母さんの手の温もりは赤ちゃんの脳を刺激し、心優しい子へと導きます。ヘッドスリッパ、クレンジングも札幌で大人気の講座です。未経験でも大丈夫! ご家族を癒したい! 資格を取りたいけれど自分に合うか心配! サロンでのメニューとして! とお考えの人にピッタリの入門講座です。

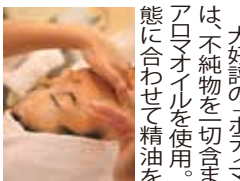
受講費用は17000円(教材費・テキスト・修了証込)資格を目指す人のプロ養成講座も募集中。2回目と多人数ヒーリング教室も亀田福祉センターにて開催。

ねんね期の赤ちゃん集まれ。ママもリフレッシュしましょう!

参加費は1回目3000円(オイル、手順シート付)。午後から入会マサージ初級講座もあり。次回は6月9日開催。お問い合わせはフリーダイヤル0120-164561まで。

http://www.chocolat-nage.com

まちづくりセンター	10:00~13:00	14:00~17:00
5/12(火)	ベビーマッサージ	ヘッドスパ
5/13(水)	ベビーマッサージ	英国式リフレクソロロジー
亀田福祉センター	10:00~11:30	13:00~16:00
5/15(金)	ベビマ教室	初級講座ベビーマッサージ



肌に合わせたフェイスシャルその他フェイスシャルリフトアップも行っています。

女性に嬉しい春からの新メニュー

リラクゼーションエステ アリユール

お出かけが増えるこの季節、身体の疲れやコリをほぐして市内本町の『アリユール』ではリンパドレナージュを行うのが新メニューが続々登場!

新メニューの『イオンスキャナー』は、オゾンに肌にあてることでシミやクレーターなどを改善。円ボテイマサージは、2人で専門のカウンセラーに相談しながら、施術を受けられる点も安心です。

大好評の『ボテイマサージ』は不純物を含まない高級アロマオイルを使用。心身の状態に合わせて精油をブレンド

●本町17-1
仲米店3階(玉光堂隣)
☎306588

- ・まつげカール (トリートメント付) 初回1680円
- ・まつげエクステ (メンテナンス付) カール毛質の種類多数、取れにくいグルー使用 100本7350円~ 1本105円~
- ・もみ出しマッサージ(足orお腹) 40分 初回4200円
- ・フェイスシャル(美白、ニキビ、肌あれ、乾燥肌) 各4200円
- ・イオンスキャナー(シミ、ホクロ、クレーター改善) 顔全体初回お試し各6300円
- ・アロマオイルボテイマサージ 100分、120分コース有 60分 男性(基本料金)6300円 女性5250円



Gourmet Guide

いい店みつけた

蕎麦 久留葉
 ■営業時間／午前11時30分～午後2時30分(土・日曜日、祝日は午後3時迄)、午後5時～午後8時
 ●定休日／不定休
 ●元町30-7 ☎27-8120



は、季節を感じる旬の食材を蕎麦に練りこんだもの。また蕎麦の美味しさを堪能できる蕎麦版コース料理「無国籍蕎麦会席」は、オリジナルの蕎麦料理がそい、1度は味わってみたいもの。要予約で5000円、7000円、ブチ会席は3500円。ほかにランチに最適な「久留葉小膳」(1300円)もあります。

「黒豚せいろ」(=写真、1300円)は、挽きたての蕎麦を黒豚入りの暖かいつゆにつけて食べるもの。六白黒豚のkokのある美味しさと、薫り高い蕎麦の味が見事に調和した逸品です。

通常の蕎麦の営業時間は上記の通りですが、予約制の「無国籍蕎麦会席」と「黒豚しゃぶ蕎麦コース」などのセットメニューの時間は午後6時～午後10時。

種 話題の

今月のお題
自家製生キャラメルと岩手県の南部せんべい

天然温泉 ゆつひの館

七飯町本町にある『天然温泉 ゆつひの館』は、明の浴室、庭園風の露天風呂など、温泉として楽しめるのですが、さらに最近評判なのが、売店で売っているもの。

岩手県の製造元から直送の南部せんべいや小判せんべいですが、本場のものだけあって味が違います。しかも、定番の「ませせんべい」から、リンゴ納豆入り、ミルク入りの小判せんべいまであり、道南ではこだけでしか手に入らないという名品ぞろい。



今年、それに加えて同館の『レストランまつぼっくり』が腕によりをかけて作った「生キャラメル」が登場。新鮮で味がよい牛乳が手にはいる土地柄を生かして、生クリームなど原材料を道内産で揃えるなど味だけでなく安全性も重視。口に入れるとふわっと柔らかく、ける甘く優しい味は、幸せなひと時をもたらしてくれます。生キャラメルは10粒入り630円のところ、発売記念キャンペーンとして、現在525円。湯上りのリフレッシュタイムや、おみやげとしてもおすすめです。

●七飯町本町4-6-1 ☎64-1128

昨夏、市内元町にオープンした『蕎麦 久留葉』は、本格派の蕎麦とちよつと変わった蕎麦を楽しめるこだわりの1軒。契約農家から届いた蕎麦の実を石臼で挽いて自家製粉した粉を、木鉢でのして手切りする本格手打ち蕎麦。本枯れ節からとった出汁は、すっきりした香りと深いkokが蕎麦好きをうならせませす。

蕎麦の歴史や新しい蕎麦の魅力について熱く語るオーナー・加藤英俊さんが作る蕎麦は、伝統的な蕎麦から全く新しい蕎麦のメニューまで、日々研究と試作を重ねて完成したもので、日本料理や洋食の枠を越えて新しい味の登場を感じさせる、新しい蕎麦の世界を味わってみてはいかがでしょうか。

桜、しそ、ゆず、けし、抹茶など美しい色と香り人気の「変わり蕎麦」



今日も熱く...松田です!!

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

函館闊歩

行政書士の松田です。春爛漫この言葉は何分を沸き立たせてくれる響きを持っています。桜の花も木々の葉も色づき始め函館市内も新たな息吹を感じ季節になりました。これから観光シーズに突入り、函館市内も活気づいてきます。

私も産まれてから函館に住み続けておりますが、幼少期の頃とは街の趣も随分と変わってしまふことを実感しています。昔の記憶を呼び起こすと、特に、北洋時期の函館市内は昼も夜も人で溢れかえり、夕方ともなると煙ひやか衣を纏ったお姉さん達が街中を闊歩して夜の帳に消えてゆく姿を懐かに想い出されます。

これも「時代の変遷」と言ってもいいかもしれません。かつては函館の良さは、人情味溢れる街と信じて疑まなかった。実は、函館の良さを改めて実感したく、先々月から不定期ではありますが、西部地区から徒歩歩き出しました。名づけて「函館闊歩」です。地域のお店やお宅を訪問しながらお話を伺っています。生のお話

この「函館闊歩」は市内全域を回ることを目標に、何年かかけても良い検討もできませんが、この積み重ねにより、函館本来の良さを気づき、学び、そしてその成果を街に活かしていくことになりました。

「誰かに住む街聞かれたら、胸張り答えますよ」とは、私の恩師である前川和吉先生が作詞された「函館賛歌」です。この詩を口ずかすことも、当時の活気ある函館が目に見えてきますか? 自分が住んでいる街を誇りに函館以外の方々に自慢できる街になることを望み、また目をキラキラさせながら函館の街を歩き回って、その意図を願うてやみません。その意味でも、地域の大人が、子どもと元気に、人情味溢れる函館の街を今までも以上に形づくります。

「一緒に「函館闊歩」をしてみたい」と方は是非お声をかけてください。お待ちしております。

Health & Wellness 183



●若松町27-16 ☎23-5165
<http://www.ohnuma.or.jp/>

大村病院院長
 大村 和久

春だ、さあ、歩こう

春、北国の春は駆け足で到来します。あなたの身体は冬眠モードから切り替えられていますか。

陽だまりに黄金色のフクジソウの花が咲き、散歩がとつても楽しい季節になりましたが、歩くときに膝に痛みを感じませんか。正座をするときや階段、バスなどの立ち上がりにも痛み、こんな経験がある方は、「変形性膝関節症」が疑われます。

「変形性膝関節症」は中高年の女性によく見られる病気。膝の関節軟骨や半月板がすり減り、関節本来のスライズな滑り運動やクッション作用が失われ、運動時に膝の内側に痛みが出現します。はじめは歩くときに膝の内側に痛みを感じ、徐々に階段、バスなどの乗り降りや正座が困難になってきます。この症状が進行すると、両膝の内側が開いてO脚/蟹股(かにまた)となり、歩くことも辛くなります。この状態では、身体の左右のバランスと支持力が悪化し、転倒しやすくなり、骨折の危険性が高まります。膝の内側の軟骨や半月板の変化は、整形外科でレントゲン、CT、MRIや膝関節鏡検査を受けることで、その進行度を確認することが出来ます。

「膝の痛み」の予防で大切な注意事項は、体重を増やさないこと、体重に見合った筋力を付けることが極めて大切です。女性では、肥満と共に下肢の筋力の低下、特に大腿前筋の大腿四頭筋に筋萎縮が著しいので、椅子に座った状態で膝を伸ばし、大腿前筋の筋肉の「四頭筋訓練」が極めて効果的。椅子に座り膝を伸ばしたまま、脚を開いて閉じる「臀筋/内転筋」

の筋力増強訓練も有効。また、日々心掛けたことは、買い物には車を使わず出来るだけ歩くこと。週2~3回の散歩や出来れば速歩でのウォーキングを行った。

治療には、鎮痛剤、理学療法や関節注射が行われます。お勧めしたいのは、外側を厚くした敷き革「外側楔型足底板」の装着。最初は不自由さがあるものの、慣れると違和感も軽減する。「足底板と杖」を利用することで、膝内側の負担を軽減させ、歩行時の膝痛改善に大いに役立ちます。また、ヒアルロン酸の関節注射は、関節軟骨の活性や活動性を改善させ、「膝の痛み」の改善も速やかに、早期では機械的の回復に極めて役立ちます。この様な治療によっても十分な効果が無く、日常の動作が大きく障害されると、「人工膝関節置換術」が行われます。現在の人工関節は、屈曲角度も改善され、正座は無理なもの、歩行時の痛みと歩行能力は大きく改善することが出来ます。現在は、80歳代でも人工膝関節を施行される方が増えていて、術後1週間より、起立訓練や椅子入りの移乗、歩行訓練が行われ、歩行時の膝の痛みは速やかに軽減させることが出来ます。

いずれにしても、人工膝関節を必要とする状態まで「変形性膝関節症」を進ませないことが大切で、日々歩く事を心掛けて体重に見合った筋力を獲得し、膝の痛みに気づいたなら、早期に専門医の診断を受け、適切な予防や治療を受ける、適切なウォーキングを行う、春のおいしい空気を思いっきり吸い込んでください。

星占い
 4月29日~5月30日
 ★提供★
占い専科21
 函館市梁川町18-20
 TEL 55-1031

- 牡羊座 3月21日~4月19日 変化する。順調でも状況を観察す。急転直下、変化が起る。暗示欲張らず無理せず現状維持に徹して急な出費を注意。
- 牡牛座 4月20日~5月20日 上昇運。運気回復に向かい仕事運も新しい話が入り活発に。着実に取り組んで。家族で家の手入れをしたり食卓を囲むと家族運◎。
- 双子座 5月21日~6月21日 低迷運。勘違いや判断ミスを誘発。喧嘩を起しやすいつ。冷静沈着に。出やすい。慎重に。収入増え支出が多。困難。恋愛回復の兆し。
- 蟹座 6月22日~7月22日 低迷運。予想外の用事が入ってきた。思うように進まない。思わぬことが出やすい。慎重に。収入増え支出が多。困難。恋愛回復の兆し。
- 獅子座 7月23日~8月22日 良好運。仕事運は成果の上。月積極行動とリーダーシップ。大切収入は。良くなるが浪費しないように。恋愛継続は力なり。次に進め。
- 乙女座 8月23日~9月22日 良好運。家族旅行やレジャーなどで。出費がかさむが主体的楽しみ。多い。仕事面も順調だが約束忘れに注意。恋愛は切実の歩み。
- 天秤座 9月23日~10月22日 良好運。交際活発になり人間関係発展。大縁を得たり趣味の分野で楽し。繋がりがある。積極的に参加を。旅行に出費増えが慎重に。
- 蠍座 10月23日~11月22日 変化運。生活面でトラブルに巻き込まれ心労多い。生活時間の入が保持。ちのずれに。共有する時間を作る努力を。勝負事。投資家発。
- 射手座 11月23日~12月22日 低迷運。思い通りに進まず苦労多。い。心身共に疲労感に悩まれるが今は我慢。温泉やフレッシュを。恋愛口災注意。簡単に解決はし。
- 山羊座 12月23日~1月19日 良好運。精神力充実。一人やどうとせず周囲と相談しながら進める事が成功の鍵。金運見通し明るい。恋愛。親への紹介急進。
- 水瓶座 1月20日~2月18日 水調運。仕事面停滞していた事も解決し行動する時。良縁。事まれるので。イベントやレジャー。積極参加を。ウジ運良。臨時収入期待。
- 魚座 2月19日~3月20日 魚座。公私共に多忙だが事故盗難運乱。逆転を思いがけないミスやトラブルに巻き込まれやすい。自分勝手な行動は周りと衝突。投資大損失。

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。

「ゴールデンウィークです。メン」より「そばを好んで家族やお友達同士で、楽しい行楽にでかけたのもですね。今回は久々の記者体験企画により、大沼界隈にスボットを当ててみました。身近な自然を感じることのできる大沼…、ぜひ足を運んで、春の風を感じ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。

私、43歳、タクシードライバーです。1日の疲れを癒してくれるのは、家族全員の笑顔と皆で食べる食事、それと温泉。今回(2月27日号)の特集、ナイスですねえ。実は「流山温泉」はまだ未経験でした。今度の休日に家族で行きます。それと、最近「ライ

読者の声

おすすめ「そば処」の特集もお願いします。

先日3月3日、17年目の結婚記念日を迎えました(ちなみに平成3年3月3日です)。遠距離しかも、でき婚で、デートらしいデートをした思い出がなく、3人の子育てに追われ、夫とゆっくり過ごした日々からも遠ざかっていました。最近、子育ても一段落し、パートもはじめ

仕事を帰りに夫とちよい酒を楽しんでいます。今回(2月27日号)の『いい店みつけた』で、おとりが気になります。ぜひ、行ってみたいです。巻頭特集の流山温泉の格安回数券GETしました。情報ありかとっせいました。これからも「青ほ」の最新情報お待ちします。

観光と食を案内しました。毎回楽しみにしており、特に特集欄は、保存版として色々な時に役立てています。先般、沖繩から友人が来函して、観光と食を案内しましたが、全部青いぼすとの情報を使い、最新情報をおねがいします。

から午後5時まで、函館市民会館で開かれます。函館での開催は今回で2回目。詳細は遠藤☎0133-731203まで。

『函館ドルフィンズ』定期演奏会、5月17日に函館市民会館大ホールで、『函館ドルフィンズ』の定期演奏会が5月17日午後5時から函館市民会館で開かれます。料金は指定席が前売800円・当日1000円(小学生以下前売500円・当日700円)、自由席は前売600円・当日800円(小学生以下無料)。チケットは函館市民会館、ヤマハミュージック北海道五稜郭店(各指定席・自由席)、松柏堂(各指定席・自由席)の3店で取り扱います。詳細は☎0138-270909、84270678まで。

街角情報

幸せをかんじます。青いぼすどが届くの、いつも楽しみにしています。いろいろな店の情報がある中で、いつも楽しみにしているのは、食べものやさんです！幸せをかんじます。(榎本町、M.M)

*そうですね。食べることも、とても幸せを感じる瞬間ですね。

「THEカントリーフェスタバージョン 函館」が6月13日に函館市民会館で、石狩市で毎回3000人以上を動員している手作り品と雑貨のカントリーイベント「THEカントリーフェスタ」の函館バージョンが6月13日の正午

『蕎麦彩彩 久留葉』より、「黒豚せいろ」の食事券を10名様にプレゼントします。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすどに対する感想もたっせりとお書きの上、〒040-8605、函館市青いぼすどH.D「久留葉プレゼント」係まで。締切は5月8日。

プレゼント

『蕎麦彩彩 久留葉』より、「黒豚せいろ」の食事券を10名様にプレゼントします。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすどに対する感想もたっせりとお書きの上、〒040-8605、函館市青いぼすどH.D「久留葉プレゼント」係まで。締切は5月8日。

ニューオープン&リニューアル情報

アンチエイジングのエステサロン

年齢とともに肌は衰えるもの…とあきらめていませんか。最近アンチエイジングへの関心が高まり、実際にそれに重点をおいているエステが登場しています。

市内美原1丁目の「サロン ド クレール エステサロン」は、2種のミネラルと5種の植物からできていて美白はもとより肌を内部から強化します。使用する化粧品はフランスの「エシヤルトリートメント」は、フランス海岸松樹皮エキスを高濃度配合した抗酸化、美白効果に優れた力を発揮。現在、オープンキャンペーン中につき、フェイスシャルケアのバイオプラントレットが10080円、フラバンジェイシャルトリートメント3150円が1575円で実施中。



営業時間/午前10時～午後6時30分
予約制 年中無休
●美原1-5-15
イトーヨーカドー裏
☎40-2668

通販コーナー

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ジェ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水分をキープすることができず。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に、エバメールジェルクリームを!!

エバメールジェルクリーム
180g入 宅配込 **3,700円**

人気商品につき、ご注文から宅配までお時間をいただく場合がございますので、予めご了承下さい。

株式会社青いぼすとHD
phone 23-5688

お申し込み
お問い合わせ

月～金曜日
午前9時～午後6時
(担当/本間)

次号予告

5月15日号
お母さん必見!!
手作りお弁当アイデア

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] aoj-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
DTP & WEB 武越 史幸 Fumiyuki Takakoshi
マーケティング 本間 尚子 Naoko Homma

さて、今年もいよいよ、妻の園芸がスタートする。富良野旅行がきっかけで始めた僕の花畑を奪ってまで始めた妻の野菜作りは、雑草がどうしたとか、虫がどうしたとか、きつと今年もどた/夕劇場。でも、ハーブを植えたスペースに近づくとその香りに癒される。やっぱり自然と親しむって、素晴らしいことだと思う。(慎)

テレビのワイドショーで、函館で製作したアニメが人気と紹介していた。登場するのはタワーロボにイカール星人。イカ星人が地球にやってきて、函館を襲撃し、五稜郭タワーらしきタワーロボが迎え撃つというもの。インターネットのユーザーで流れているのだとか。若い人向けの観光PRが目的だそう。斬新なアイデアで、次回作も構想中らしい。(345)

紫色のジャガイモ、手打ち生ハム、手作りの生ハム、ワカサギのフライ、香り立つハンバーグ、合鴨ローストと野菜のホットサンド、アイス添えたアップルパイ等々、大沼取材の記憶の殆どは食べ物。手作りのハムや地場産の野菜を使った料理はどれも新鮮でイケイケしている。でも大沼の1番は地元を愛する人たちの熱い思いでした。(チョコ)

函館出身の作家佐藤泰志の小説を映画化しようと、彼の作品に魅せられた読者や同窓生たちがその実現に向け動き出している。函館の街を彷彿させる場面が満載の小説世界。しかし、映画制作には大変な資金と労力が必要。不景気のただ中にあるこの街を元気づけるためにも、困難を乗り越え頑張る人達にエールを贈りたい。(亜)

初めて出産した時、母もこんな痛みで絶えて私を生んでくれたのだと思った。働きながら子供を育ててゆく中で、母のんびりする暇もなく私を育ててくれたのだと実感した。子供が成長してお金がかかるようになると、私も母に随分とお金を使わせた事を知った。もうすぐ母の日…いつも私の前を歩き、お手本となってくれる母に、心からありがとう。(BP)

数年前大沼で早朝散歩をしたら聞こえた「ボンツ!」という音。「ボンツ! ボンツ!」音は沼に浮かんでいる蓮の花の方から聞こえる。蓮の開く音!? と感動しては、虫を狙う魚の口の音だという説もあるようで…。蓮も種類が多く、真偽のほどは謎。音NHKの番組でそれを検証したとか。どなたかそれを見せてませんか??(加)

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。

効率よい
広告を
お考えの
皆様へ

