

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

2009.5.15 [fri] Issue.420

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 [編集部] ☎ (0138) 27-9210
[FAX] (0138) 23-5699 [URL] http://oceanplace.jp/aopos/(Eメール) aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

今回、お弁当作りにチャレンジしていただいた
“アイデア料理人”の皆様のプロフィール

身近な食材で
簡単アレンジ

お弁当アイデア集

二口 美哉子さん



小学生の頃から家族の料理作りを手伝い、料理好きに…。その料理好きが高じて、高校卒業後は東京の調理師専門学校に進学しました。そして卒業後は、赤坂プリンスホテル(現・グランドプリンスホテル赤坂)に勤務し、デザート部門を担当。いまからおよそ20年前に函館に戻り、自宅で料理教室を主宰。そして13年ほど前に市内大縄町にカフェ『ドリーミング』をオープン。キャラクターのケーキ作りなどが話題を集めています。現在は北ガスッキングスクールの講師としても活躍中。



富谷 真樹さん



五稜郭公園裏の創作料理『萬福 とみや』(本通1-26-10、☎53-6363)の店主である富谷真樹さんの作る料理は、素材を活かした新鮮さが評判です。昼はランチ、夜は居酒屋、仕出し料理、各種イベントへの出店など幅広く行っています。函館土産として企画、制作、販売を担当した「函館いかすみカレー」は、「函館圏優良土産品推奨品」として奨励賞を受賞しました。板前歴20年のベテランとして腕を振るいながら、気さくで多彩なその人柄が、多くの利用客に愛されています。



お昼休み…、お腹がペコペコの時に手作りのお弁当の蓋を開ける瞬間のワクワク感は何ともいえませんよね。家族の健康を考えたお母さんの愛情たっぷりのお弁当は本当に美味しいものですが、作る側のお母さんにとっては毎日のことだけに、おかずのレパートリーも大変なのではないでしょうか。

そこで今回は、本紙スタッフが、函館在住の3人のアイデア料理人に依頼し、どのご家庭の冷蔵庫にもありそうな「魚肉ソーセージ」「卵」「ジャガイモ」の3品を中心食材としたお弁当を作っていただきました。3品とも栄養価が高くヘルシーで、しかもお財布に優しい食品ばかりですので、今回のアイデア料理人の巧みなアイデアをぜひご参考に、美味しくヘルシー、しかも安く簡単にできるお弁当作りを実現して下さい。青いほすととは頑張るお母さんを応援するフリーペーパーです!!

土岐 由香里さん



函館大谷短期大学食物栄養科卒。『株式会社ななえ葬祭』社長夫人であり、時折御主人の仕事を手伝う主婦。自宅にはアンカーホックのガラスジャーやファイヤーキングの年代ものマグカップなどといったキッチン雑貨がズラリ。鑑賞するだけでなく、ガラスジャーは米びつに、カップは来客におしげなく使う気前の良い人柄。実家である道南・今金町産の野菜を使った創意工夫料理が得意。平日は毎朝、高校生の息子さんの弁当作りに励んでいる。



魚肉ソーセージ

「子供の頃によく食べたなあ」というお父さん、お母さんもきっと多いのでは…。魚肉は低カロリーで高タンパク質。ヘルシーで美味しく、そのまま食べてもいろいろアレンジしても美味しい魚肉ソーセージを、ぜひお弁当に活用しましょう。

卵

まあ、正確にいうと「鶏卵」ですね。タンパク質をはじめ、カルシウム、ビタミンA、D、B1、B2などが豊富に含まれた栄養食品であることはいまさらいうまでもありません。お弁当に彩りを添えるのにもぴったりの食材といえるでしょう。

ジャガイモ

さまざまな料理をはじめ、おやつなどとしても親しまれるジャガイモは、フランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれる健康的な食材です。料理の主役から役従まで、アイデア次第で美味しいおかずに変身する食材です。

特集

三色丼 ソーセージと卵のそぼろ

材料

- 魚肉ソーセージ…1/3 ●卵…少々 ●生姜…少々
- 麺つゆ…適宜

作り方

- ①魚肉ソーセージはみじん切りにし、砂糖ひとつまみ、すりおろした生姜少々、麺つゆを適宜入れて、汁がなくなるまで炒る。
- ②卵をときほぐし、砂糖少々、麺つゆ少々、サラダオイル適宜入れ、鍋で炒る。

ホットケーキロール

材料

- 魚肉ソーセージ…1本(卵焼器的幅に合わせて切る) ●ホットケーキミックス…大さじ3

作り方

- ①ホットケーキミックスに水または牛乳大さじ3を入れて混ぜ、弱火にかけた卵焼器に流す。
- ②8割がた火が通ったら、ソーセージをのせ、巻きながら火を通す。

ココット

材料

- 卵…1個 ●魚肉ソーセージ…1/3本 ●ジャガイモ…1/2個 ●とろけるチーズ…少々
- 塩、コショウ…少々

作り方

- ①ジャガイモの皮をむき、ビニール袋に入れ電子レンジにかけ、つぶし塩、コショウする。
- ③ココットの容器または小鉢にアルミホイルを敷き、②、魚肉ソーセージ、卵を入れてチーズをのせ、塩、コショウをしてオーブントースターで焼く。



担当記者談/簡単だけれどボリュームがあり、デザートまであって、料理の幅が広いレシピを教えてくださいました。味付けで重宝するのは、市販の麺つゆです。今回は、そぼろや肉じゃがで使いましたが、簡単で手間がかからず、いろいろ応用できそうです。また、先生からのアドバイスとして、お弁当容器に合わせた大きさをラップを切り、おかずの上の上のせて端を容器に入れて包むようにしておくと、おかずがずれないそうです。(345)

「ソーセージのそぼろ」は鶏そぼろと作り方は同じ要領ですが、作り置きできます。卵のそぼろを作る時は、予め材料に油を入れて炒ると油っぽくなりません。「ホットケーキロール」はホットケーキミックスで簡単に作れ、デザート風にもなります。「ココット」は、子供達に人気。レシピ外で肉じゃがのカレー風味を入れました。いつもの肉じゃがもカレー味にする1品になります。また、レシピにはありませんが、夏期には麺類がおすすめ。茹でたそうめんをお弁当にいれ、ケーキなどについてくる保冷剤で冷やしておき、麺つゆはペットボトルに入れ、食べる時にかけていただきます。お弁当では、味の濃い物を1品だけにし、後は薄味にすると良いですね。



魚肉ソーセージと緑の野菜のみそマヨネーズグラタン

材料

- 魚肉ソーセージ…1本 ●ブロッコリー…1/2株 ●タマネギ…1/4個 ●味噌…大1
- マヨネーズ…大2

作り方

- ①ミソとマヨネーズを合わせておく。
- ②小房に切ったブロッコリーをゆで、ソーセージの乱切り、スライスしたタマネギを炒める。
- ③器に②を盛り、①をかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

カレー卵そぼろの包み揚げ

材料

- ゆで卵…1個 ●タマネギ…1片 ●ギョウザの皮…5枚 ●カレー粉…少々
- 塩、コショウ…少々 ●醤油…少々

作り方

- ①ゆで卵、タマネギをあらみじんに切り、塩、コショウで味を調える。
- ②ギョウザの皮にタネをおき、カレー粉少々をふり、皮の縁に水をつけ包む。
- ③180度のサラダ油(分量外)で揚げる。

ジャガイモのきんぴら

材料

- ジャガイモ…大2個 ●ごま油…大1 ●めんつゆ…適宜

作り方

- ①ジャガイモの皮をむき、太めの千切りし、水にさらして水気をふく。
- ②フライパンにごま油を熱しジャガイモを強火で1分炒め、めんつゆを回しかけ火を止める。



担当記者談/味噌味、カレー味、醤油味と味のバランスがいいですね。とにかくどのレシピをとっても、手早く出来るのが分かります。これは毎朝のお弁当づくりの必要最低項目です。これに前日の夕食材料の残りやおかずの変身でさらなるバリエーションが期待出来るそう。グラタンの味噌マヨネーズはほかにも応用できますね。「カレー卵そぼろの包み揚げ」はカレー粉を後からタネにふり香りを残すのがコツ。「ジャガイモのきんぴら」のシャキシャキ感、さすがプロ!!(チョコ)

今回のお弁当は、家庭の冷蔵庫の中にいつもある物で、早く作れるという点がポイントです。「魚肉ソーセージと緑の野菜のみそマヨネーズグラタン」に入れたブロッコリーはアスパラなど緑の野菜なら何でもいでしょう。味噌とマヨネーズのルーで簡単に出来るところがポイントです。「カレー卵そぼろの包み揚げ」は、ギョウザの皮で包む具をひとつひとつ回すことでまた、ひと味違うものができます。前日の夕食に残ったポテトサラダや、卵サラダの変身メニューもいいですね。油で揚げるため、お弁当にもピッタリです。「ジャガイモのきんぴら」は、めんつゆを使うのが手軽に出来るコツです。手早く炒めて、シャキシャキの食感を残しましょう。



魚肉ソーセージの海苔チーズ巻きフライ

材料

- 魚肉ソーセージ…1/2本 ●スライスチーズ…1枚 ●海苔…全形1/4枚
- 小麦粉・溶き卵・パン粉(フライ衣用)…各適量

作り方

- ①海苔の上にスライスチーズ、魚肉ソーセージのせてクルクルと巻く。
- ②小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて油でサッと揚げ、ななめ半分に切り分ける。

ニンジンとほうれん草としめじの3色卵とじ

材料

- 人参…1/4本 ●ほうれん草…1株 ●しめじ…1/5束 ●卵…1個 ●麺つゆ…適宜

作り方

- ①食べやすい大きさに切った人参、ほうれん草、しめじを小鍋で一緒にゆでて水気を切る。
- ②その鍋に市販のめんつゆを好みの濃さで希釈し沸騰させ、卵でとじる。

オニオンペーコンのせマッシュポテト

材料

- ジャガイモ…1個 ●玉ねぎ…1/8個 ●ペーコン…1枚 ●塩コショウ…少々
- バター…少々 ●醤油…小さじ1 ●(お好みで)ブラックペッパー、乾燥バジル…少々

作り方

- ①ジャガイモをゆでてつぶし、丸い形にまとめ、十文字に切れ目を入れておく。
- ②みじん切りにした玉ねぎとペーコンを炒め、塩コショウで軽く味付けする。
- ③醤油に溶かしバターを少々加え、丸くしたイモの切れ目部分に上からかけ、炒めた玉ねぎペーコンをのせる。好みで上からブラックペッパー、乾燥バジルをふりかける。



担当記者談/彩りがとても明るく、黒っぽいお弁当箱に詰めても鮮やか。魚肉ソーセージの巻き終りはチーズの粘性で楊枝や水溶き小麦粉などが必要ない。マッシュポテトは下側をアルミホイルに包むとバター醤油が他のおかずにしみ込まず、崩れても食べやすい。3品とも計量が一切不要なく、目分量で作れる手軽さが魅力。冷めても美味しくお弁当向きのおかずばかり。作り置きでき、朝は詰めるだけで済むお弁当は忙しいお母さんにピッタリ!!(加)

「魚肉ソーセージの海苔チーズ巻きフライ」は、全形の4分の1サイズとスライスチーズがソーセージ半分とほぼ同じ大きさなので無駄が出ませんし、そのまま巻いてもびったりつきません。チーズが溶け出さないように、素早くさっと揚げるのがコツです。「ニンジンとほうれん草の3色卵とじ」は他の野菜やキノコを使ってもOK。希釈めんつゆを使うので味付けが素早くできます。汁もれしないよう水分を少なめに!「オニオンペーコンのせマッシュポテト」は、切れ目を入れたマッシュポテトにバター醤油の味が良くしみこみ、ジャーマンポテトとはひと味ちがった美味しさ。コショウは、風味が向上するブラックペッパーを使うのがオススメです。



慢性的な療養から集中的なりハビリまで

医療法人 亀田病院

『医療法人 亀田病院』が
この5月、市内昭和1丁目目に
新築移転しました。



亀田病院は、慢性的な療養
病院として、地域に根付いた
医療を行ってきました。また、
医療を行ってきました。

さらに、新たに「回復期リハ
ビリ病棟」が設立されました。
これにより、救急病院で命の
危険を脱した後、同病院で集
中のなりハビリを受けられる

昨年からは「一般
内科」と「専門内科」
を並列することに
よって、それぞれ
の専門性を持った
医師による治療
を受けられる病院
としても、多くの
支持を集めてき
ました。

さらに、新たに「整形外科・手の外
科」の三浦一志先生も、広い視
点と豊富な経験から診察し
ており、肩・肘・手首・指といっ
た手の外科から一般整形まで、
安心して受診することができ
ます。

より良い医療が受
けられる万全の体
制。

と最新の設備”
の同病院へお
気軽にご相談
下さい。



なお、亀田本
町・富岡地区・
五稜郭方面の
3ルートに無
料送迎車を運
行しています。
停留場及び時
間についてはお問い合わせせ
さい。

●昭和12311
☎4015000

■診療科目

内科、呼吸器内科、消化器
内科、循環器内科、糖尿病
代謝内科、外科、整形外科、
泌尿器科、リハビリテーショ
ン科、放射線科

■病床数

179床

■診療時間

【月～金曜日】
午前9時～正午、午後1時
～午後5時

■受付時間

【月～金曜日】
午前8時45分～午前11時
30分、午後1時～午後4時
30分



プロダンサーの経験を人のために活かしたい

ダンス教室「ニューヨーク・ダンス・インスタテュート」主宰 岡田 佳子さん

何事にも興味を持ってなかつたそ
の少女が、人生で初めて興味を抱
いたのがバレエだということ。一
「幼少の頃に体が弱かったため、親
がバレエ教室に通わせてくれたん
です。子供心にバレエがとにかく楽し
くてたまりませんでしたね」

市内大手町にあるダンス教室「ニ
ューヨーク・ダンス・インスタテュ
ート」を主宰する岡田佳子さんがバ
レエとの出会いについて振り返った。
「以来、踊ることが大好きになり、
やがてニューヨークにも熱を入れる
ようになり、とうとう、東京で働いて
いた頃に観たステージで、人生のター
ニングポイントを迎えました」



My Way 全力投球

そんな逆境を乗り越え、渡米か
ら数年後に念願叶ってプロダン
サーとして活躍が獲れた。

「ニューヨークで働いた時も食べら
れず、お腹が空いて泣いた日もあり
ました。実家から仕送りをもらっ
ている日本人のレッスン生を見て悔し
いと思ったこともありますが、お金がな
い生活に絶えられず日本に帰ろう
と思っただけでもありません」

「大手術の結果、何とか命を取り
留めることができましたが、死ぬか
も知れないと思っただけに気がつ
いたんです。好きなことを一生懸命や
ってきたはずの人生なのに、何かや
り残したことがあると…」

平成18年、ニューヨーク・ダンス・
インスタテュートが誕生。現在は
3歳から76歳までのレッスン生が学
んでいる。「自分の力を人のために
活かす」というやり残したことを
を実現するために、今日も岡田さ
んは熱心な指導にあたっている。同
教室は ☎2218288。

食の粋、ランチで手軽に 和食料理 きむら



お楽しみランチ 1000円

市内神山1丁目にある『和食料理 きむら』の「お楽しみランチ」は、刺身、天ぷら、ミニ天丼、麺類、茶わん蒸しと和食の粋が並んだ贅沢なセット。それがランチで手軽に味わえるのが嬉しいところ。正統派和食を作って30年の店主が作り出す料理は1品1品に手間をかけ、丁寧に作られた期待通りの味。セットには香の物、コーヒー、デザート付き。このほか寿司ランチ、日替わり松花堂弁当などランチメニュー各種があり、サークルの集まりなどのグループ利用(要予約)としてもおすすめです。

DATA

■営業時間
午前11時30分～午後2時、午後5時30分
～午後10時30分(LO/午後10時)
■定休日/毎週月曜日 ■駐車場/完備
■神山1-1-21 ☎53-2959



LUNCH BOX

青ほの心

「叱る」ということ

最近、大人が子どもを叱る
ということが少なくなつたとい
われます。一方で、しつこく称す
る虐待が問題になっていきます。
感情をまかせて怒鳴り散らす怒
ると、「叱る」とは違うのではないで
しょうか。「叱る」にまつわる文章を集めた
『心に残る叱られた思い出』という数編
のエッセイを読んで、その思いを強くし
ました。

料理研究家の小林カツ代さんは、4
歳くらいの時、近所の葬式で友達とはし
やいで走り回り、注意されても騒ぐのを
止めなかつたそうです。家に帰ってから
お母さんに「大事な人を亡くして悲し
んでいる場なのだから泣き止むんじやあ
りません」と、びしょと叱られました。子
どもだからといって容赦しない厳しさで
した。それ以来、葬儀の場では遺族と同
じ気持ちでいようと肝に銘じるようにな
つたそうです。電車などで騒ぐ子ども
に親が「お巡りさんに叱られるから…」
などと言っているのをよく見かけますが、
子どもは叱られる本当の意味を理解で
きるでしょうか。なぜ悪いのか理由をき
ちんと説明して叱ることの大切さを感じ
ます。

「叱る」というのは良心に訴えること
と、これは書誌学者のリンボウ先生
こと林望さん、小学生の時、優等生だっ
た林さんは、テストで満点を取るため、
一度だけ不正をしたそうです。間違つた漢
字を消して書き直し、先生に持って行っ
たのです。先生は何もかも分かつていて
黙って林少年の目を見て丸をつけてくれ
ました。「その時の恥ずかしさは生忘
れない」と林さんは言い、以来不正は決
してするまいと思つたようになったそう
です。先生は叱らずに反省を促し、結果と
して叱ると同じ効果を上げたのです。
それは素晴らしい教育だったと林さんは
回想しています。作家の吉永みづ子さん
は自らの体験から、「怒るのは瞬の怒り
や不満の爆発だが、叱るのは、何が大事
かを心から相手に伝えたいという気持
何より愛情が根源にある」と言い、医師
の鎌田実さんも亡くなった父親の思い
出から「叱られるのは愛されることだ」と
言っています。

叱ること、叱られることの意味につ
いて、さまざま考える機会になりました。
(垂)

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。

読者の声

北ガスクッキングスクールに参加しました
北ガスクッキングスクールに参加させてもらいました。二口先生はとっても優しい口調でとてもわかりやすく、家でも作りやすい様にアレンジの方法も教えていただき、楽しく受講

母の優しさ…
親元を離れ、仕事の関係で道外に行っていました。その間、母は毎月青いほすを楽しみに待っていた私の為に、毎月毎月荷物と一緒に送ってくれていました。今では、仕事をやめ、専業主婦として函館で暮らしていますが、青いほすとが入るたび、母の優しさを思い出します。
(堀川町 S.S.)

また、もしこんな機会があるならと思っています…
前回の懸賞で娘が食事券を頂き、その食事券を使って娘2人と孫娘と私とで楽しく食事に行く事が出来ました。どうも有難うございます。初めての店で、少し若い人達が行く様な店だったので、こんな機会でもないと行く事がなかったと思うと懸賞様々です。また、もし

こんな機会があるのならと思いがたります。こんな機会でもないと行く事がなかったと思うと懸賞様々です。また、もし

たいと思いがたります。こんな機会でもないと行く事がなかったと思うと懸賞様々です。また、もし



主婦の皆様からよく聞く声が、ご主人やお子様のお弁当のおかずのアイデアがほしいという要望。手作りのお弁当はとってもヘルシーでお財布にもやさしいですが、毎日のこととなるとやっぱり大変…。そこで今回は、どのお家庭の冷蔵庫にも入っているような材料を使って料理教室の先生、プロの料理人、ベテラン主婦にお弁当を作

できました。大人気なので抽選の時もあるとのことですが、また申し込みたいです。編集長さんも禁煙中なんですね。主人も1週間前から始めましたがいつまで続くかな？
(日吉町3丁目 K.H.)

また、もしこんな機会があるならと思いがたります。こんな機会でもないと行く事がなかったと思うと懸賞様々です。また、もし

たいと思いがたります。こんな機会でもないと行く事がなかったと思うと懸賞様々です。また、もし

たいと思いがたります。こんな機会でもないと行く事がなかったと思うと懸賞様々です。また、もし

たいと思いがたります。こんな機会でもないと行く事がなかったと思うと懸賞様々です。また、もし

ニューオープン&リニューアル情報

呑ま戸

和風モダンな居酒屋
市内本町の『呑ま戸』は、黒を基調とした店内に、ジャズが流れる落ち着いた雰囲気の中、和風モダンな居酒屋。お酒を楽しむながらも、ゆっくりにくつろぐのにぴったりのお店。スナックと並んだ地酒は、店主が東北を中心に選んだもの。おいしい地酒の宝庫、東北に詳しいオーナーが吟味しているの味は確か。さらに、焼酎や梅酒も種類豊富。女性



午後6時～午前3時
(但し日曜日、祝日は午前1時まで)
毎月第1、3水曜日定休
●本町21-6 五稜郭時計台通沿い
☎31-5388

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した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。

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
株式会社青いほすとHD
TEL 23-5688 (担当/本間)
月～金曜日、午前9時～午後6時

次号予告

4月28日号
ゴールデンウィークにGo!
本紙記者が行く、
春の大沼、魅惑の体験

発行/株式会社青いほすと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/

発行者 佐々木 喜美夫 Kimio Susaki
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 Takekoshi
マーケティング 本間 尚子 Naoko Honma

平成9年12月16日号から始まって、実に10年以上続いた『マイウェイ全力投球』が今回をもって終了します。毎回、ご本人には事前に校正原稿を読んでいただくのですが、その時、こんな僕の文章でも、読んで涙をこぼして下さる方が何人かいました。記者冥利に尽きるというもの。取材を通じての全ての出会いが、僕の人生の宝物です。(慎)

イスラエル映画「シリアの花嫁」はゴラン高原を越えて花嫁になる女性とその姉の物語。小さな民族の1日に、国境、家族、結婚、民族、ジェンダーなど様々な葛藤が世界各国の言葉で行き交う。未知への憧れ、怖れ、家族への思いを胸に秘め、ノーマンズランドに1歩を進める花嫁。世界を変えるのは女性と思う。今、私の1番の映画になった。(チョコ)

『おすすめサークル&カルチャー案内』は今回でひとまず終了します。掲載したサークルに問い合わせや入会申し込みが増えたことを聞くと、うれしくなったり嬉しかったりしたものでした。いままで、たくさんの皆様のご愛読を頂き、講師の先生たちのご協力を頂いたことを感謝いたします。ありがとうございました。(亜)

効率よい
広告を
お考えの
皆様へ

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…。青いほすととは、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。

プレゼント

『創作居酒屋 酒食 廣』より、1500円分の食事券を5名様にプレゼント

今回の『い店みつけた』コーナーで紹介した『創作居酒屋 酒食 廣』より、1500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、青いほすとに送付してください。締め切りは5月25日。

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。

耳つぼダイエットで、もう夏は怖くない！ ホロニック函館 ハッピー

耳つぼダイエットでお馴染み『ホロニック函館』と、同店から独立した「エーエイスの耳つぼサロン『ハッピー』」では「夏が目のいまこそ、ダイエットのはじめどき」と、スタートアップのメンバーがそろっています。

2店の大きな特徴はスタッフが経験者だという点。「薬にキレイに痩せられた」という体験を元に健康知識と楽しいおしゃべりも交えながら、目標達成までしっかりサポート。こんなに短期間で痩せ



ハッピー代表
高橋のりこさん

3カ月で...
体重63.5kg→50.5kg
体脂肪29.7%→21.0%
ウエスト74cm→59cm

られる上に、リハウンドがないなんて、次はあなたも驚いてみませんか。夏は目前。いますぐ「無料カウンセリング」で相談を！

ホロニック函館
●美原2-6-19
フリーダイヤル
01200085066
<http://honicmain.jp>

■営業時間／午前10時～午後8時(毎週月曜日は午後1時～)
■定休日／毎週木曜日、
■駐車場／有
■予約制

トータルヒーリング
サロン ハッピー

●昭和3-9-2

☎42-3685
メゾンS&Y101

■営業時間／午前10時～午後6時(時間外応

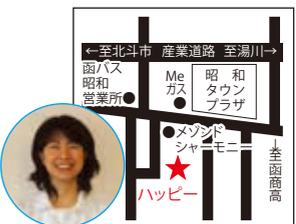
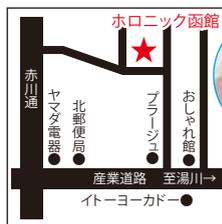
相談)

■定休日／毎週日曜日、

祝日、毎月第1・3土

曜日

■駐車場／有
■完全予約制



学習塾を越える「東進中学NET」

大学受験で大手予備校に勝ると評判の『第ゼミナール』が、エリート中学生教育に！
今年の大学受験においても全国に名声を轟かせた『第ゼミナール』が次は中学生の学習指導に本格的に乗り出しました。定期試験ではクラストップ、学年トップを狙うだけ

ではなく、中学時代に高校分野を終了し、開成、灘など全国の超有名中高一貫校と真つ向から勝負を挑もうと、これまでの高校受験学習塾とは全く異なる教室を目指しています。函館から東大と国立大学医学部への大量合格をも目指すシステムは、学年の壁を越えるおそらく歴史



「今はあまり成績が良くない」という中学生にも門戸は開かれています。現在、無料体験授業を受付中

●杉並町4-12

☎84,6737

(東進中学NET専用)

詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。

「今はあまり成績が良くない」という中学生にも門戸は開かれています。現在、無料体験授業を受付中



まず、1度体験

