

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

2009.5.29 [fri] Issue.421

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

歴史と自然の宝庫、散策のすすめ。

北海道遺産

本紙記者が登山体験取材

函館山と砲台跡へGo!

初夏の爽やかな風を体中で感じながら、函館山の登山を楽しみませんか。今回は本紙・青山記者が北海道遺産「函館山と砲台跡」の散策を体験しました。登山は全くの素人ということで、函館山ふれあいセンターのボランティアガイド・村本ゆり子さんをお願いして歴史と自然の宝庫・函館山をたっぷり楽しんでみました。



取材協力/函館山ふれあいセンター
財団法人函館市住宅都市施設公社



体験取材を行ったのは4月下旬。少しずつ緑が見られるようになりましたが、緑が増えて美しくなるのは6月頃とのことでした。今回は函館山の散策コースの中でも代表的といわれる「旧登山道コース」(つつじ山コース)約1640mを、2時間ほどかけて散策しました。「小学生の遠足コースにもなっていますから安心して下さい」とは、ボランティアガイドの村本ゆり子さん。安全に関する情報はもとより、植物や野鳥などのさまざまな知識を解説して下さいるので、とても頼もしい存在なのがボランティアガイドの方々。ガイドの方と登山するには事前予約確認がおすすめで、原則として午前10時以降の登山となるそうです。

函館山ふれあいセンター

散策コースの案内などの情報提供を行っているほか、函館山に初めて登る人などを対象にボランティアガイドの手配などを行っています。各種の地図、資料を入手することもできます。

4~11月/月・火・祝休館 12~3月/土・日・祝休館
12月31日~1月5日/休館

函館山に関する
お問い合わせ ☎22-6799



函館山の登山コースは主に11コース。今回は、比較的ラクに登ることができる「旧登山道コース」(つつじ山コース)を、およそ2時間かけて登ってみました。

この地図はイメージですので、実際に登山する場合は、「函館山ふれあいセンター」から登山用の地図、資料などを入手して下さい。登山初心者の方、函館山登山が初めての方などは、安全のためにボランティアガイドと一緒に登山するか、「函館山ふれあいセンター」のアドバイスを受けることをおすすめします。

函館山の歴史

寛政12年(1800年)、伊能忠敬は日本初の実測地図を作成するため、蝦夷地を訪れ実測を行いました。その起点が函館山でした。

明治31年(1898年)、日露戦争を想定しておよそ4年間、函館山に5つの砲台が建設されました。この函館要塞は、明治32年(1899年)から昭和21年(1946年)までのおよそ47年間、要塞地帯法により一般人の立ち入りが禁止されました。結果的に一般人が長年入山しなかったことで、手付かずの美しい自然が保たれたといわれています。

函館山の自然

豊かな自然と触れ合うことができる函館山。スギ人工林では樹齢200年の大木を見ることができます。さらに、四季を通じて植物や野鳥が観察できることもよく知られており、旧登山道には野鳥観察小屋が設置されています。

函館山のあれこれ

函館山の標高は約334m。その形が、まるで牛が寝ているような姿をしていることから、「臥牛山」(がきゅうざん)とも呼ばれています。函館山には主に11の登山コースがあり、それぞれの趣きを楽しもうという登山者が連日訪れています。山の麓には「函館山ふれあいセンター」があり、コース案内などの情報提供を行っているほか、ボランティアガイド利用の問い合わせなどにも対応しています。平成13年には、「函館山と砲台跡」として北海道遺産に選定されました。自然の宝庫として、また、函館夜景の眺望スポットとして、地元市民に愛されている山といえましょう。

参考資料/函館市発行『Mt.HAKODATE トレッキングガイド』
函館市発行『Mt.HAKODATE 歴史散策 ガイド』

F 3合目と4合目の間には野鳥観察小屋と野鳥観察壁があります。なんか建物を見ただけで感激…。

G ようやく5合目に到達。ほかのコースへの分岐点があるので、慣れてきたら自分の好みに合わせてコースを組み合わせて登山するのも面白そうです。

H 7合目。街並が下に見えてきて、ああ、登ってる〜って感じです。達成感がありますねえ。

I そしていよいよ、目的地の御殿山第二砲台跡へ…。函館山8合目付近のつつじ山駐車場の奥にあります。何か、タイムスリップしたような感じ。明治31年からおよそ4年の歳月をかけて造られたものだろう。立ち入り禁止の所もあるので、見学の際には十分注意が必要です。

J さらに上へと進むと、函館の市街地を見渡す展望台があります。

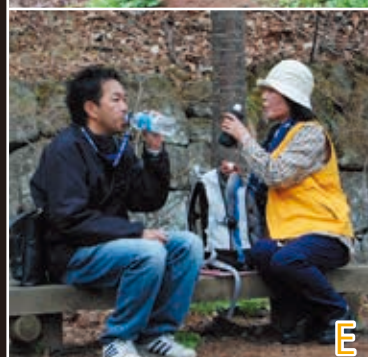
K 「今日は残念ながら、ちょっと曇っていますねえ。もっときれいに見える日もあるんですが…」と村本さん。いえいえ、十分素敵な景色です。とにかくこの達成感が何ともいえません。皆さんもぜひ、トライしてみてください。



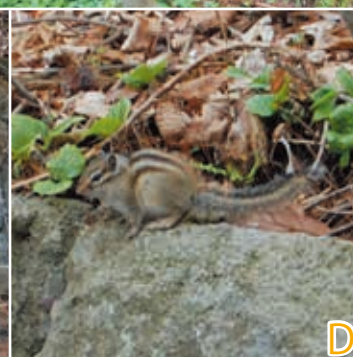
B



A



E



D



C



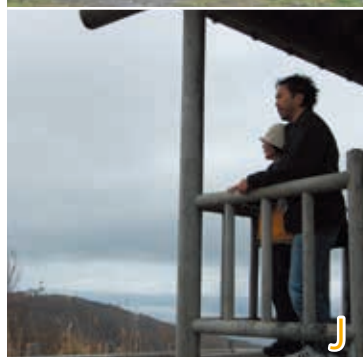
H



G



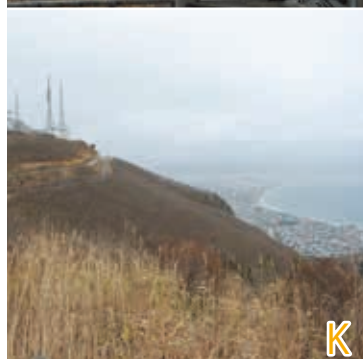
F



J



I



K

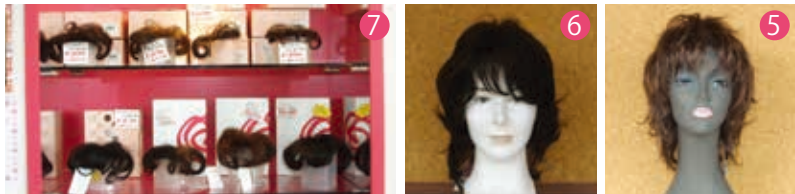
A 登山道入口横には、青函連絡船海難者の慰霊碑があります。

B 冒険心をくすぐるような散策道。なんだかアドベンチャー映画のワンシーンを体験しているようです。

C 緑の香りを感じながらの登山は爽やかな気分です。いい運動になりますね…。ボランティアガイドの村本さんは、もともとアウトドア系にはあまり興味がなかったそうですが、退職後、何かボランティア活動がしたいと思っていた時に、函館山自然観察指導のボランティアガイドという仕事と出会ったそうです。「登山をするようになってからは、やはり健康的になりましたね」と村本さん。体力あります、さすが!! 登山中、何人もの登山者とすれ違います。すれ違う時に必ず「おはようございます」「こんにちは」と声をかけあうのが登山での大切なコミュニケーションですね。たくさんの方が、元気に登っていました。皆さんホントに爽やかな笑顔でした。

D 途中、リスを発見!! チョ〜感動です。小動物との出会いも、登山の楽しみのひとつですね。それにしても、ナイスショット!!

E ちょっと休憩。こうして時々休憩して、十分な水分を補給しながら登山するようにしましょう。



- 1 医療用ウィッグ
インナーキャップが取り付けある安心タイプです。
- 2 高齢者・人気ナンバー1
ストレートタイプで自然な感じが好評。
- 3 高齢者・人気ナンバー2
ソフトウェーブタイプがお好みの人に…。
- 4 ウィッグのお洒落を楽しみたい人に…
流行の世流巻きをはじめ、スカーフや帽子を合わせてアレンジを楽しめるタイプ。
- 5 幅広い層に…
老若男女問わず人気のウィッグ。
- 6 30~40代にオススメ
毛艶が良く上品な印象。
- 7 トップピース
色、サイズと充実。
- 8 流行
襟足ウィッグ・前髪ウィッグ共に人気。
- 9 定番
アレンジ用のつけ毛も充実。

※商品は随時入れ替わっております。



サリービューティー
 ■営業時間
 平日/午前10時30分~午後7時30分
 日曜日、祝日/午前11時~午後5時
 ■定休日/無
 ■駐車場/有
 ●松陰町18-33 ☎30-1100

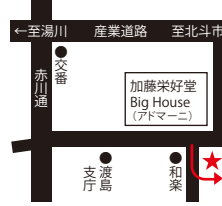
あなたにピッタリのウィッグを探してみませんか？
 理美容商品を手軽に購入できる市内松陰町・電車道路沿いの「サリービューティー」はウィッグでもおなじみの1軒。充実の品揃え「おしゃれ用ウィッグ」5000円台、医療用対応も可をはじめ、「医療用ウィッグ」(30000円台)も取り扱っており、品質の良さには定評があります。試着もできるのあなたにピッタリのウィッグを探しに行ってみませんか。なお、常時お得なセール品を販売中。

6月 =相談日

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 28 | 29 | 30 | | | |



無料相談開催時間
 ①10:00~正午 ②13:00~15:00
 ③17:00~19:00 (各完全予約制)
<http://www.hoken117.com>
 募集代理店: 有限会社浜野代理店
【主な引受保険会社】
 損害保険会社: ニッセイ同和損害、損保ジャパン、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、ソニー生命、日本生命、アフラック、アイエヌシー生命



お気軽にご相談を！
 市内美原4丁目の「ハズに合ったものを検討する保険選びの相談会」で、複数の資料を集めてみて、もしまひとつ自分にあったプランが見つけれないという人にもおすすめです。
 野州喜司さんをはじめ、専門スタッフが、「生命保険の保障内容の見直しをしたい」などという相談者の希望に応じてライフプランを細かく分析、それぞれに合ったプランを提案します。
 複数の保険会社の商品の中から相談者のニーズに合ったものを探し、お問い合せはお気軽にどうぞ。生命保険相談サロン・ハズに合ったものは『有限会社浜野代理店』が運営しています。
 ●美原4-7-23
 フリーダイヤル
 08008005007

エス以上整形未満、最新機器導入！
 『リフトアップ』という最新の美容機器が導入されました。効果も素晴らしいです。
 左/施術前 右/施術後
 効果も素晴らしいです。効果も素晴らしいです。

「リフトアップ」の導入により、効果も素晴らしいです。効果も素晴らしいです。

材料
 ●豚バラ肉…100g ●ニラ…1/2束 ●ナス…1個
 ●レタス…1/2個 ●塩・コショウ…少々 ●醤油…大1
 ●つゆのもと…大1 ●片栗粉…大1 ●ごはん…適宜
 ●サラダ油…適宜

作り方
 ①豚バラ肉は1センチ幅に切り醤油をのみこみ、片栗粉をまぶす。ニラは6センチに切る。ナスは6cm長さの短冊に切る。
 ②フライパンを中火にかけ、豚バラ肉を炒める。肉に半分くらい火が通ったらナスを加え、調味料を加え最後にニラを入れて肉に火が通ったら出来上がり。
 ③洗ったレタスの水気をとりお皿に並べ、ニラ炒めを盛りつける。レタスにははんとニラ炒めをのせていただく。



「チョコ」記者のお手軽クッキング
 ニラ炒めレタス包み
 これまでの「リフトアップ」の導入により、効果も素晴らしいです。効果も素晴らしいです。

「人間の創造力」をテーマにした展示。人間の創造力、人間の創造力、人間の創造力。

「人間の創造力」をテーマにした展示。人間の創造力、人間の創造力、人間の創造力。

青ほの目
 みちのくを旅して…
 青森県・十和田湖から大平洋へ流れるおよそ70キロメートルの奥入瀬川。そのうち、十和田湖からの流出点である「子の口」(ねのくち)から鷹川と合流するまでの14キロメートルほどの奥入瀬川は、四季折々の自然の美しさが昔から知られており、奥入瀬をよなく愛した文人・大町桂月が「住まば日本(ひのもと)、遊ばば十和田、歩きや奥入瀬三里半」と残した。▼4月中旬、十和田市界隈を中心に青森県を旅した。▼八戸市からバスに乗り、奥入瀬川流巡りの拠点であり宿泊地でもある十和田湖温泉郷へと向かう。バスの車窓に見えるくる秀峰は八甲田山。明治35年、ロシアとの戦争に備えて陸軍歩兵第5連隊が雪中行軍を行い、199人の犠牲者を出した悲劇の舞台である。日本の道百選にも選ばれた十和田市の「官庁街通り」には、ちょうど開花宣言をしたばかりの美しい桜並木が街を彩っているというのに、そのすぐ向こうの八甲田山はまだ雪景色という季節感を感じてしまっている。▼奥入瀬川は一般的に散策のスタート地点とされる「石ヶ戸」という場所から最終地点の「子の口」までを、2時間以上かけて歩いた。まるでアトリスが人工的に創り上げた作品のような流れを織り成す渓流。見上げると紺碧の空から舞い降りてくるかのようにも感じる滝。人間の存在が極めてちっぽけなものに感じられる自然のスケスケタルは、やはり素晴らしい。しかし、もっと素晴らしいと感じたのは、「阿修羅の流れ」「飛金の流れ」「雲井の滝」「白糸の滝」など、それぞれの見どころの呼び名である。僕達の業界でいうところの「コピーライティングのセンス」のうしろか、人間の創造力の物凄さを感じた。人間の創造力、人間の創造力、人間の創造力。

心の中の宝物

Mr.BOND

神奈川県に住む弟隆司は18歳で地元を離れ33年が過ぎた。未っ子の彼は子供の頃から大人しい性格で忍耐強かった。二人の息子と四人暮らしの幸せを噛みしめる毎日だが、小学校の時の思い出が今も忘れられないという。

母と継父が再婚したのは私が15歳、隆司は9歳の時だった。1年後には新しい弟が生まれた。室蘭に移り住んだ時、隆司は5年生になった。2月の寒い日「今日は隆司くんの誕生日ですね。これは私からのプレゼントです」と担任が訪ねて来たのだ。隣には小さな箱を抱えて弟が立っていた。学校から一緒に来たのだ。先生は隆司が底の剥がれた運動靴で我慢しているのが不憫でならなかったのだ。両親への気遣いからわざわざ誕生日まで待って贈ってくれたのだ。40年振りに真実を知った母も継父も泣いた。自分の子以上に私たちをかわいがってくれた継父にはどうしても言えなかったのだ。「通学の靴ならすぐに解つたのに…ごめんね」母は83歳になった。神奈川県で継父と弟夫婦と幸せに暮らしている。隆司は心の中の宝物を今も大切に胸に刻み生きている。

函館市本町1-41
ファーストビル2F
「Bar BOND」

おもしろ雑学

次のことわざ、慣用語の意味に近い語を下から選んで下さい。

- 1.石橋をたたいて渡る
- 2.立て板に水
- 3.石の上にも三年
- 4.藪から棒
- 5.二枚舌
- 6.腹を決める
- 7.目の上のたん瘤
- 8.二の足を踏む
- 9.鼻にかける
- 10.腕が上がる
- 11.手を組む
- 12.爪に火を灯す
- 13.一目置く
- 14.風の便り
- 15.足が出る
- 16.一を聞いて十を知る
- 17.臍面もない
- 18.手のひらを返す
- 19.目と鼻の先
- 20.足が棒になる

- a.躊躇 b.儉約 c.消息 d.邪魔 e.慎重 f.協力
g.上達 h.能弁 i.平然 j.忍耐 k.敬意 l.聡明
m.突然 n.虚偽 o.決意 p.自慢 q.近辺 r.疲労
s.赤字 t.豹変

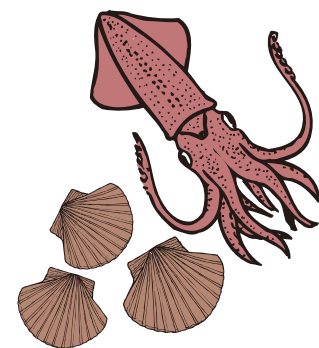
答え

- 1-e 2-h 3-j 4-m 5-n 6-o 7-d 8-a 9-p 10-g
11-f 12-b 13-k 14-c 15-s 16-l 17-i 18-t
19-q 20-r

お魚と仲良しでヘルシーな食生活!

北ガスクッキングスクール

美味しくて栄養たっぷり。魚介類をたくさん食べてヘルシーな毎日をごこししましょう。



夜にも同じメニューです。受講料は1000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6月3日(水)。講師は、北ガス専任講師の二口美哉子(ふたぐちみやこ)先生。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスタジオです。

7月の北ガスクッキングスタイルのテーマは、「今月はお魚と仲良し!」。A、Bの2つのコースを開講します。

●万代町8-1
426505

●美原3-58-3
464554

移動写真館「時代」トキヲ旅スル写真館」 フォトスタジオタニシキ 写楽館

函館開港150周年の今年には写真術伝来150周年



函館開港150周年の今年には写真術伝来150周年、写真館を創った人物、日本研造は、北海道が開拓されてゆく様子をはじめ、土方歳三、榎本武揚などの肖像写真を撮影し、歴史のページとして残しています。日本研造写真場は西部地区に1店舗目、後に五稜郭にも店舗を構えましたが、その五稜郭店を受け継いだのが「フォトスタジオタニシキ 写楽館」

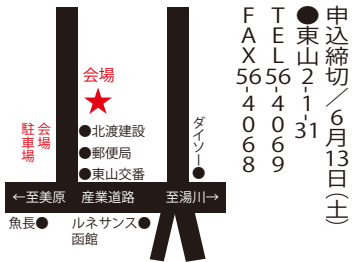
谷杉アキラ代表の祖父にあたり、その後、「谷杉写真館」と屋号を変えてから今年で創業70周年を迎えました。これらを記念して、現在F.M.の元町18-1の「ギャラリー807」にて「写真展」と「撮影会」を開催中です。期間は6月2日(火)まで。時間は午前10時〜午後6時。入場及び観覧は無料。6月1日は「写真の日」。写真発祥の地である函館の歴史や写真の歴史、そして写楽館の現在とこれからを、家族そろって楽しんでみてはいかがでしょうか。

プロのレシピでシャベットの作り体験
北波建設オープンハウス

美味しいシャベットの作り方を、ご存知ですか? なめらかな食感のシャベットはこれからの季節にぴったり。『北波建設』では、広いLDKとスカイコート(中庭)空間のあるオープンモデルハウスを会場とし、毎月さまざまな体験講座を開催しています。

今回は市内青柳町の人気フレンチ懐石レストラン「北風家」シェフの指導で、フルツシャベット(トマト、グレープフルーツ、キウイ、生姜の中から好みの1種とシヤベットの作り方を習います。プロの技を知る貴重な機会です。開催時間より少し早めに訪れるとハウス見学も可能。会場となる1階ぜひおすすめて。お申し込みお問い合わせは電話またはFAXです。ホームページは「北波建設」で検索可能です。

申込締切/6月13日(土)
●東山2-1-31
TEL 564069
FAX 564068



会場 ●北波建設 ●郵便局 ●東山交番
至美原 産業道路 至湯川
魚長 ●ルネサンス函館



シエラの友人でハリの有名人ストランで料理長を務める! グロンドールさんらに協力してもらい、フランスから取り寄せたメニューは、「フレッシッフォアグラ」とポーチドエダグのコンソメゼリー。平目とサーモン、蛇の目飾りオマール海老ソー

ほかに、ランチメニュー1500円〜、シエフおすすめメニュー13000円〜。毎週水曜日定休。
●白鳥町17-14
403588

nice taste nice shop nice job

パークゴルフ付き格安入浴プラン
大沼流山温泉

新緑が美しい大沼国定公園に5枚綴りで1500円とある流山温泉で雄大な駒ヶ岳を眺めながら源泉100%の温泉を堪能しませんか？

ツルツルのお湯は温泉から上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。

現在、道南の人口に、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。さら



得になる回数券も発売中です。パークゴルフ場(国際パークゴルフ協会公認コース)や100人迄の利用可能なパークユーハウスサッカーも出来るスパ・ソラ広場、キャンプ場など家族やグループで遊べる施設もそろっています。初夏の1日、大沼で楽しく遊んだ後はゆつくり温泉で癒しの時を過ごしましょう。パークゴルフ、温泉、食事、シンク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+シンクスカンで1280円、4日前要予約)もあります。近郊からの送迎を行っています。送迎は10~25人程度。詳しくはお問い合わせ下さい。

●七飯町字東大沼294-1
☎671726

ふとんの打ち直し料金、納得話 やすらぎシヨップ タジマ寝具



『タジマ寝具』のふとん打ち直し料金は、掛敷共に各7800円〜12800円。雑やホコリを取り除き、繊維をそろえる。③軽い綿を滑せる糸を押し敷き、敷き布に合った加工。④この道40年以上のベテラン職人が一枚一枚仕立て。

以上、4つのごたわりにより、掛けは軽く、敷きはづれにくい理想のふとんを作り出します。詳しい作業工程を知った上で出来上がったふと

んを手にする、この料金は他店に比べ安く感じるかもしれません。さて、健康と美容のためには質の良い眠りが大切です。そのためには体にストレスをかけない、吸湿性・保水性・通気性を備えた素材の寝具選びが肝心です。残念ながら安価なふとんでは、寝汗の行き場がなく体を冷やしてしまう物が多いもの。押入れに眠っている木綿のふとん、傷んだふとんも使う人に合うよう作り直します。ふとんのお手入れは創業107年、函館初の「パシマ」特約店でもあるこの店でどうぞ！ 営業時間は午前9時〜午後6時、毎週日曜日、祝日定休。

●柏木町2-25
☎511944

函館キッズ



今回で
青いほすこを
卒業して
青い海に
帰ります。

バイバイ

道南・元気イキキ応援団

地域と人と一緒に元気になる

『はこだでもりあげ隊』 恩田泰久さん



「函館を盛り上げたい」「地域の活気を取り戻したい」と考える生産者、自営業者、中小企業経営者、市民など地元の149の会社や人のネットワークで作る『はこだでもりあげ隊』。様々な活動をしている人と団体が「地域を豊かに」「環境をよくしよう」という点で共感しながら活動しています。

「地域が元気になるために市民から信頼される仕事をしてゆきたいですね。地元企業が元気になって、地元に住む人も元気になることで、地域全体に活気があがります」とメンバーの1人、恩田泰久さんは話します。

2006年から始まった「朝市」は、地元の農家、製造業、お菓子屋さんなど出店者と消費者が一堂に集います。毎週日曜日午前9時〜10時に、市内美原1丁目・パチンコ富士駐車場で開かれ、産地直送の魚、野菜、菓子、お米など獲れたての新鮮なものがそろって好評です。来場者からは「作った人の顔が見えるので安心できる」、出店者からは「買ってくださるお客様の顔が見えるから出来るだけ安心できる物を作りたい」「美味しかったと言われると元気がでる」などの声が届いています。地元の市民、企業、生産者がお互いにふれあひながら、品物だけでなく心の交流の場にもなっています。「こんな野菜が食べたい」「こんな物を作っている人がいるよ」などといった情報交換の場にもなり、そこから新しい繋がりが生まれています。

「函館を盛り上げたい」という考えが一致した人なら誰でも歓迎なので連絡をどうぞ」と恩田さん。

連絡先/☎090-1642-2317 (パチンコ富士内・恩田)



1日で資格がとれる！ いま、人気の講座です！
NPO法人ロイヤルビストロ坂倉電器ツールシヨップネージュ
資格をとりたければ、時中でも人気のベビーマッサージ、間がなかなか作れない…何がヘッドスパの講座をまちづくりいんだらう…などと思っていセンター(旧丸井今井)で行いあなた。1日完結で全国統一です。ベビーマッサージは、足裏に反射区に優しい刺激(リフレクソロジー)を取り入れたベビーマッサージを赤ちゃんとのコミュニケーションやスキンケアの手段として注目されています。ヘッドスパ・リフレクソロジーは、ご家族や大切な方の健康やサロンの癒しなど美容師さんにも札幌で大人気！受講費用は17000円(教材費・テキスト・修了証)。プロ養成講座も随時受付中です。

参加費は3000円(オイル・手順シート付)。ともに持ち物は、バスタオル、筆記用具。お問い合わせはフリーダイヤル0120-456164(シヨップネージュ・佐藤) <http://www.chocolat-neige.com>

| | | |
|-----------|-------------|-------------|
| まちづくりセンター | 10:00~13:00 | 14:00~17:00 |
| 6/9(火) | ベビーマッサージ | ヘッドスパ |
| 6/10(水) | リフレクソロジー | ベビーマッサージ |
| 亀田福祉センター | 10:00~11:30 | 13:00~16:00 |
| 6/12(金) | あんよくらぶ | ベビーマッサージ |

好評につき、5月30日(土) 2階席発売
渡辺美里コンサート事務局 スノー・ボール

2階席チケットは特別料金で！ も残りわずかとなりました。函館初ライブにフアンの期 そんな中、5月30日に2階席待は大きく、発売中の1階席 チケットの先行予約発売を行うことに。さらにお求めやすい価格となりました。皆様もこの機会に会場に足を運んではいかがでしょう？

函館で全国に先駆け新曲熱唱！
6月リリースの新曲「あ

したの空。同月公開の映画「けちゃんどほく」の主題歌として話題。この曲をどごりも早く、函館で聴くことが出来る。ラジオ番組、好評オンエア中！ FM北海道で、美里の番組が始まりました。タイトルは「週刊カラスの森×美里とカラスの口グステイ」(土曜午後8時)。番組では、函館ライブに懸ける「熱い想い」も聴けま

◆会場/函館市民会館大ホール
日時/6月29日(月) 18時30分開場19時開演
◆チケット前売/2階席5500円/2階A席10000円(当日全500円増)
※全席指定、税込込み
◆先行電話予約5月30日(土)11時~13時/スノーボール
☎011-2322225



大村病院 整形外科 副院長 大村 健久

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

ロコモティブシンドローム

最近メタボリックという言葉は一般的になってきています。糖尿病や高脂血症、高血圧などを起こす内蔵型肥満を示す状態です。脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化によって起こる疾患を減少させるために運動や治療が積極的に行われてきています。

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
● 階段を昇るのに手すりが必要である
● 横断歩道を青信号で渡りきれない
● 15分くらい続けて歩けない
● 予防するためには？
ロコモとは、筋力の低下や関節の変形、疼痛、骨粗鬆症などによって起こる骨折などで寝たきりや日常生活において何らかの介助が必要になってしまふ状態を示します。高齢者の介護になる原因は1位が脳血管障害といわれていますが、4位の関節の病気に5位の転倒・骨折を合わせると1位と匹敵する頻度となります。要因は次に挙げます。
○変形性関節症
65歳以上で急激に発生する関節や軟骨の変性や椎間板の変性により起こる変形性関節症は膝、股関節、腰、首などに起ります。
○筋力低下
年齢による変化で筋力低下を起しやすくなるのは、おなかの筋肉である腹筋や太ももの筋肉である大腿四頭筋といわれています。
○骨粗鬆症
年齢によって骨密度が低下し、骨折を起しやすくなります。
● ロコモティブシンドロームの？
確認できる方法があります(以下の項目が1項目でも当てはまればロコモです。

星占い 5月29日~6月29日 提供 占い専科21 函館市梁川町18-20 TEL 55-1031

牡牛座 3月21日~4月19日 運気徐々に上昇。人との交流も良好だが根気が続かないのが泣きどころ。忘れ物や紛失注意。投資話の決断慎重に。恋愛気まぐれ吉凶交互。

牡羊座 4月20日~5月20日 運気好調。体調十分。仕事をはじめ完全に意欲的に取り組め周りから存在感アップ。品格も身づく。金運臨時収入期待。恋愛直球勝負。

双子座 5月21日~6月21日 運気良好。発想や行動が賞賛され目標実現に向け大きく動き出す。集中力抜群。積極行動が計画通り。集中事良し兆し有。恋愛優しき一番。

蟹座 6月22日~7月22日 運気低迷。仕事はじめ物事に焦りが出る。判断を誤りやすいので即断即決は避けじっくり考えて行動。支出多い慎重。腹痛や腰痛早めの手当。

獅子座 7月23日~8月22日 運気不安定。直感力は芽えしているが常識や理屈を考ると失敗を招く恐れ直感と感覚で勝負。金運と恋愛運上々。ストレスためない工夫。

乙女座 8月23日~9月22日 運気急上昇。対人運好転。頭を悩ませていた問題も解決に向かい明るさも出る。根気よく頑張り。関節炎や虫歯は治療。恋愛劇の運気アップ。

天秤座 9月23日~10月23日 運気上昇。滞っていた事解決。気持ちも明るく頑強なだけ良い方向に。恋愛も出逢い進展と思うままに。ビジュアル運・買い物も吉。

蠍座 10月24日~11月23日 運気波乱。対人運不調。困難や炎に見舞われやすい。逃げ出す頑強で但し頑張り過ぎずキツイ。恋愛相手の欠点を目を向けない。

射手座 11月24日~12月23日 運気良好。柔し事多く人脈広がりチャラク増えるがあれもこれもと頑張りず目的を絞る。交際費増加注意。恋愛時の急ぎ移り注意。

山羊座 12月24日~1月19日 運気良好。シャヤ運。休日にはゆくまて遊び平日はよく働く事でチャラク入心。金運締めやプレゼントと投資慎重に。恋愛山場。

水瓶座 1月20日~2月18日 運気良好。対人運活発で色々な場に引っぱり出され中心人物。自己過信せず言葉遣いと態度柔かく。恋愛偶然の出逢いから恋愛の兆し。

魚座 2月19日~3月20日 運気波乱。吉凶交差し不安定。人々事によって良い悪いが両極端に表れやすい。無謀な行動控えて。体調ムラ有。食中毒注意。恋愛X。

Gourmet Guide いい店みつけた ポポラマーマ函館美原店 営業時間 午前10時~午後9時 (LO/8時30分) 定休日 無 美原1-7-1 長崎屋函館店B1 ☎45-6767



長崎屋地下1階にある『ポポラマーマ』は、イタリアだったらきっとこんなお店が多いはず...と思わせるようなパスタのお店。イタリアでは国民食のパスタは安くて手軽。この店は、そんな本来のイタリアンを楽しんでもらいたいと、カジュアルな雰囲気とリーズナブルな価格を大切にしています。パスタは生にこだわり、イタリアのデュラム小麦の中心部分「セモリナ粉」を使った生パスタを使っています。生パスタはゆで時間が短いので待ち時間が少なく、その上、モチモチとした独特の食感がやみつきになる味。できたて熱々で、生パスタのおいしさをトコトン味わって下さい。 1番安い「ペペロンチーノ」で何と390円！ 高くても魚介をふん

だんに使ったペスカトーレや具だくさんの「よくばりジェノベーゼ」は890円。18種類のドリンクはプラス250円。飲み放題。ランチではパスタにサラダまたはスープをつけて550円。のセットメニューがあります。デザートは常時4種類あり、定番は「かぼちゃのチーズケーキ」(330円)、毎週水曜日は女性限定ケーキ100円引きのレディーヌデー。ピザは、ここのスタッフが考案した函館限定のピザも含めて10種とあり、人気は「マーマピッツァ」(890円)で日曜日はピザ全品100円引きの「ポポラの日」。さらにサイドメニューとしてペンネやニョッキ、4種ソーセージ盛り合わせなど、アルコールにぴったりのメニューもそろっています。

話題の種 今月のお題 棒一森屋1階に2号店オープン！

道南のネイルサロンの草分け的存在として評判の『ネイルサロン・スクール アフロート』の2号店、『ネイルサロン アフロート クレド』が4月8日棒一森屋本館1階にオープンし話題を集めています。 東京や札幌などの都会では数年前から、ネイルサロンの大型店での出店が増える中、函館では待望のオープンとなり、買い物で訪れた女性などが通りかから、ネイルアートの魅力にふれたい。 棒一森屋本館1階 2600012



●若松町17-12 棒一森屋本館1階 2600012



行政書士 松田聡事務所 ●山の手2-38-18 ☎33-4675

自分を認める 行政書士の松田です。このコーナーも任期満了とのことで、これまで多くの皆様から温もり溢れたお言葉を頂戴しつゝも元気づけられました。紙上に掲載し感謝申し上げます。さて先月開催させていただいた「新規創業設立発足応援セミナー」会場が満員になるほどの盛況ぶり。まさに沸々とした熱意をお持ちの方の力を実感させていただきました。 このコーナーは、様々な視点や内容から幼稚ながらも文章を書いて参りました。人生の大半は人間関係を切り離したくとも切り離せない、生きてゆく上で重要な生存活動のひとつだと位置づけ、あらゆる視点から表現してきたつもりです。このように皆様の目に触れるような文章を書くという価値な機会は、私も生に何度あるのかと想って大変有意義な機会であり、せめて自分自身にこそ書いて置くべく、このように機会を与えていただいたことに感謝申し上げます。 さて3年前程から自分史作成教室を開講させて頂いており、

人情に厚い熱血派 自称 心の代書屋が 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

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、事前には必ずしも電話にてご一報下さい。

読者の声

日々、暖かくなりますね。ぼかぼか陽気の日はアウトドアで爽やかな時間を過ごしましょう。今回は身近なアウトドアスポーツとして親しまれている函館山の散策に注目してみました。これからはますます、緑が美しい季節。あなたもぜひ、チャレンジしてみたいかがでしょうか？

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。

私の永久保存版
転動で函館市民になって以来、青ばは私の永久保存版。毎号ファイルとして、ランチに出掛ける時など、それを開いてチェックしています。これからもいろいろな情報を楽しみたいしております。

(美原3丁目、M・O)
*ありがたいとございます。

一生懸命配ってますよ！いつも楽しんでますよ！(ミッドレインです)。これかも穴場のお店、その町の人たちの口コミのお店など紹介して下さいね！

(昭和3丁目、M・M)
*ありがたいとございます。

隠れ家的な名店を発掘して下さいませ！

毎号楽しく拝見しています。内容ですが紹介さ

街を楽しみたい！
函館に25年振り帰って来て2年近くつづいて子どもや自分の病気で函館の街がいやでした。でも職場の人をはじめ友人のやさしさにふれ、体調も戻りつつあるので、今年からは街を楽しみたいと思います。

(匿名希望)
*頑張ってくださいね。

こりやお話し向き……
いつも楽しみにしています。今回(3月24日号)の増刊号でその楽しみが倍増しました。娘が5月にポーナスが出たら食事を御馳走してくれるとのこと、どこのお店がいいか生懸命探していたところに、この青いほすとが届いたので、こりやお話し向きだわとみんなで感謝していました。

(七飯町大川、H・H)
*何を食べたのかな？

「飲」の特集を！
グルメの情報は毎回楽しく読んでいます。食はも

街角情報

「狂言 茂山千五郎家」が6月26日に函館市民会館で

函館演劇鑑賞会第238回例会「狂言 茂山千五郎家」が6月26日に函館市民会館で開催されます。鑑賞するには、原則として同鑑賞会への入会が必要ですが、今回は一般鑑賞希望者も受付。一般鑑賞希望者についての詳細は同会 ☎517376までどうぞ。なお、同会入会金は1000円、月額会費は大人2500円、学生

1000円、中高生500円。

プレゼント

『株式会社ルチア』より、発毛・育毛の本「育毛の真理」を本紙読者3名様へプレゼント。育毛情報満載の画期的な実用書の第3弾。東田雪子著、角川学芸出版刊、1260円(税込)。応募は、ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、〒4500001、名古屋市中村区那古野1-45-5、ルチア東田ビル2F、株式会社ルチア「函館・青いほ

『株式会社ルチア』より、発毛・育毛の本「育毛の真理」を本紙読者3名様へプレゼント。育毛情報満載の画期的な実用書の第3弾。東田雪子著、角川学芸出版刊、1260円(税込)。応募は、ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすとに対してお書きの上、〒0408605、函館とつづく内、株式会社青いほすとHD「ポロママプレゼント」係まで。締切は6月12日。

『ポロママ』函館美原店より、500円のお食事券を10名様にプレゼント。ハガキに今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「ポロママ」の住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすとに対してお書きの上、〒0408605、函館とつづく内、株式会社青いほすとHD「ポロママプレゼント」係まで。締切は6月12日。

ニューオープン&リニューアル情報

開港150周年を機に展示内容を一新
函館市旧イギリス領事館
大正2年に建造され、有形文化財に指定されている『函館市旧イギリス領事館』が、開港150周年を機に展示内容を一新しました。2階の領事執務室や家族居室では、領事の椅子に座つたり、イギリス式のブライベートルムを体験し、写真撮影もできることになりました。

1階に新しく設けられた「函館開港と歴史室」は船底をイメージし、ペリー来航から日本初の国際貿易港として開港する当時の函館の様子をパネルで紹介。船底にいるような気分を体験できるイスや、人型切り出しパネルなどが設置され体験しながら楽しく観覧できるように工夫されています。観覧時間は4月1日～10月31日は午前9時～午後7時(11月1日～3月31日は午後5時。休館日は12月31日1月1日。入場料は大人300円、学生・生徒・児童150円。団体(15人以上)は別途料金。27,8159

通販コーナー

エバメールゲルクリーム
180g入 宅配料込 **3,700円**
人気商品につき、ご注文から宅配までにお時間をいただく場合がございますので、予めご了承ください。

株式会社青いほすとHD
phone 23-5688

受付 月～金曜日 午前9時～午後6時(担当/本間)

本紙読者から大絶賛の逸品。水と、体によいとさ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。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に、エバメールゲルクリームを!!

■次号予告■
6月16日号
ソフトクリーム特集
増刊号 6月23日号
夏のグルメ総力特集

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 どんづく株式会社内
【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 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

禁煙開始からもうすぐ1年。タバコ代にかかっていたお金をコソコソ貯金して資金の一部にあて、禁煙した自分へのご褒美にバイクを買った。小さいバイクはかたど、僕にとっては大満足。あまり乗る時間を作れないのが残念だが、ピカピカに磨き上げたバイクを眺めながら焼酎を飲む時間が至福のひととき。そんな時はちょっとリタハコが恋しくなる…。(慎)

北斗市の田園にあるソフトクリームのお店。昨年は韓国からの旅行者まで食べに来たそう。「特に宣伝もしてないけど、外国でも情報がいつてくるんですね」とオーナー。有楽町にある北海道のアンテナショップではいつもソフトクリームのところどころに列ができています。いながらにして、おいしいソフトクリームが食べられるところが函館の魅力ですね。(345)

「もしもこの地に降り注いだのが爆弾ではなく、書物だったら、きっと世界は変わっていたでしょう」とはアフガニスタンで舞台に映画を撮ったイランのモフセン・アフマルハフ監督の言葉。書物が空から降るとは何と豊かな世界だろう。暴力ではなく理解を、破壊ではなく創造を、と次の世代に私たち大人は伝えてきたらどうか？(チョコ)

定額給付金が支給されはじめた。給付のための膨大な経費と努力とを考えるとため息がでるが、是非はともかく、給付が決まった以上、本当に必要とする人達が受け取れるようにしてほしいもの。余裕があれば、社会のために活動するグループにカンパするのも一案。函館にも志をもって活動する人々はいっぱいいる。(画)

撮影を担当した函館山登山。これまで、私が参加した野外の取材は全て雨。とにかく雨の降らなかった時はない。プライベートでもそのようなことが起こるので、雨女と言われるものの「私の行動に天候が左右されるわけがないし、偶然偶然」と思っていた。しかし、やはり今回の特集でも、予報にはなかった雨が…。雨と縁でもあるのかなあ…。(BP)

突然五十肩になったことを以前ここで書いたため皆様に心配して頂きまして、厚くお礼申し上げます。おかげさまで間もなく治り、今は肩より上に腕を上げてもしっかりハイチャラな日々です。そういえば痛みが襲われたのは、13日の金曜日。経験者でなければわからないあの恐怖の痛み…。再発はジェイノンより怖い〜!!(加)

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。

