

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

Issue.422 2009.7.17 [fri]

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 函館市井天町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

函館名物「いかソーメン」ができるまでを見学しよう

トナミ食品工業株式会社追分工場



函館名物「いかソーメン」で有名な『トナミ食品工業株式会社』の追分工場では、スルメイカがいかソーメンになるまでの工程を見学することができます。昭和24年に「利

波水産加工所」としてスタートした同社は、本道の海産物の食品製造加工を行っており、特に函館沖から生きたまま水揚げされる「活いか」を冷凍技術を駆使して全国に提供している点で注目されています。追分工場には160アイテム以上の製品を取りそろえた工場直売店が隣接されており、有名なトナミブランドを直売価格で購入できます。個人・団体等、見学には事前申込が必要となります。掲



工場直売店

載写真は取材のため特別に内部入場許可をいただいて撮影したもので、一般見学は見学通路からの見学となります。

●北斗市追分4-6-8

☎48-2468 (見学予約電話)



館内は、中世ヨーロッパの街並みを演出

函館カール・レイモン本社工場



憩いのスペース

生涯をハム・ソーセージづくりに捧げたカール・レイモン氏。レイモン氏の技術と函館の風土が作り上げた本格派のハム・ソーセージは、地元はもとより全国的にも有名。

あの素晴らしい味がどのようにして生まれているのかを見学出来るのが、市内鈴蘭丘町にある『函館カール・レイモン本社工場』。館内は中



歴史が刻まれた道具



販売コーナー



世ヨーロッパの街並みを演出しており、ドイツの街並みを散策しているような気分になりながら、ハム・ソーセージ作りの行程やレイモン氏の歴史、道具などを見学することが出来ます。販売コーナーや憩いのスペースもあるので、ゆっくりと見学してみても…。見学時間は午前10時～午後4時。毎週日曜日と水曜日定休(祝日のある週は水曜日営業、祝日定休)。団体は要予約。駐車場有。

●鈴蘭丘町3-92

☎55-4596

大人も子供も 楽しく社会勉強

工場直売店でグルメ体験も…

美味しい 工場見学

うれしい読者プレゼントあり!!

小学生の頃、学校の授業で工場を見学した人も多いはず。何か完成するまでの工程を学ぶことは、小学生に限らず、大人にとっても楽しくためになるものです。

今回のテーマはズバリ、工場見学!! 道南で見学することができる企業の工場にスポットを当ててみました。選択基準としては、地元の人達から観光客など全国の人達に至るまで幅広く親しまれている地元の「美味しいもの」。

さらに、工場隣接の直売店などがあって、見学の後にはさっそく試食や買い物を楽しめる場所であること。もちろん見学も楽しいですが、アフターの楽しみもセットになっているという点で、家族や町内会単位などで利用しやすいのではないのでしょうか?

さらに、各企業のご厚意により、今回は豪華な読者プレゼントもご用意いただきましたので、2ページのプレゼントコーナーをご覧ください。

なお、見学希望の際は必ず先方に事前申し込みをしていただくをお願いします。

道南唯一のワイナリー

はこだてわいん

道南唯一のワイナリーとして有名な『はこだてわいん』の製品は、余市産のぶどうを主原料にしたワイン、地元特産のフルーツを使った果実酒などを手がけています。工場では、ぶどうの破碎からぶどう果汁をタンクで貯蔵する貯蔵庫、商品管理庫、ボトルングまでの工程を専任スタッフの案内で見学できます。



隣接の直営店『葡萄館』では10種類ほどの試飲コーナーがあり、味を見ながら購入ができます。月替わりで違うワインを練り込んでいるソフトクリームは、いろいろな味が楽しめる人気。ほかに、ワインに漬け込んだジギスカン用ラム肉、ドレッシング、ワインらっきょうなどの加工品もそろっています。工場見学は事前予約が必要。受付は月～金曜日（祝日を除く）午前10時～午後4時。見学時間は30分程度。少人数から見学できます。

●七飯町字上藤城11 ☎65-8115



「ヨシダのお菓子」でおなじみの老舗メーカー

吉田食品

正式名称である『吉田食品』より、「ヨシダのお菓子」の名前が一般的な、函館市にはおなじみの老舗メーカー。

看板のある本社直売所部分は小さく見えますが、その横に工場や資材庫が長く続いています。この不況下においても売り上げは前年比よりアップしているとのこと。市内スーパーでは圧倒的なシェア。それもそのはず、大手メーカーの盆菓子ほか、実はここで製造委託されている品が多いのです。

自社オリジナル商品には四角いマークがあり、よく見ると「吉田」の文字になっているのが分かります。有名メーカーロゴも手がける札幌市のデザイナーが手がけたもので、パッケージをキリリと引き締め、小さいながら存在感大。商品は「楽天市場」でも販売中で、北海道の味の魅力を全国へ伝えています。

「吉田」になってる!

●高盛町16-9 ☎51-4210



牛乳のできるまでを見学

函館酪農公社

毎日のように飲んでいる牛乳はどのように出来るのでしょうか？ 市内中野町の『函館酪農公社』で牛乳が出来るまでを見学しませんか？ 近隣の酪農家38軒から集めた牛乳を、清潔な環境ですべてオートメーションでパック詰めする工程が見られます。工場の横



には牧草地があり、牛が草を食べたりしています。いまなら可愛い子牛達にも出会うことができます。工場見学はいつでもできますが、団体での見学や説明を希望する場合は電話でご予約下さい。

また、直営のソフトクリームや乳製品の販売をする「アイス118」も人気です。「レニアアイス」(250円)や新発売の「生キャラメル」50グラム820円などもあります。低温殺菌牛乳が1人100円で飲み放題も人気です。営業時間は午前9時～午後6時。年中無休。

●中野町118 ☎58-4460



PRESENT

今回紹介した各社様の製品を、読者の皆様にプレゼントします。どしどしご応募下さい。締切は7月28日必着です。

4 「ななえりんごわいん」

3名様

はこだてわいん提供。地元特産りんごで作ったスパークリングワインの「ななえりんごわいん」500ml (1050円)の引換券。



1 「函館いかそうめんGIFT」3人前

5名様

トナミ食品工業(株)提供。直売店価格1箱1090円。

※当選者ご自宅にお届けします。



5 「ソフトクリーム」

10名様

函館酪農公社提供。ソフトクリームの引換券。



2 函館カール・レモン「ギフトセット」

3名様

函館カール・レモン提供。3150円。



応募方法

官製ハガキに①希望賞品番号、②希望賞品名、③郵便番号、④住所、⑤氏名、⑥電話番号、⑦青いぼすとに対するご感想をご記入の上、下記までご応募下さい。

〒040-8605

函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「工場見学プレゼント」係

3 2000円分 の商品券

5名様

吉田食品提供。
※パン・お菓子と引き換え可能(本社直売所限定)。



家計の見直しのポイント

Hosta(ホスタ) 函館

家族の成長に合わせて、せる金額は12000円。家計も見直しが必要。しかしながら、これでは1人ひとりのニーズに合ったオーダーメイドのライフプランを一緒に考えるための相談を受けています。相談は無料。予約制なので気軽に電話下さい。

ファイナンシャルプランナー(生命保険販売有資格者)の高梨しのぶさんがご家族に合ったオーダーメイドのライフプランを立てていくのがいいですね。高梨さんはこの春、中学に進学したお子さんをお持ちのお母さんから相談を受けました。「家計にかなる負担が増えたので、保険の見直しを考えている。状況や考え方に沿って家計から保険のために出

ていくのがいいですね。高梨さんはこの春、中学に進学したお子さんをお持ちのお母さんから相談を受けました。「家計にかなる負担が増えたので、保険の見直しを考えている。状況や考え方に沿って家計から保険のために出



ファイナンシャルプランナーの高梨しのぶさん



必要な保障をかけること、スリムな家計の実現を目指して欲しいです。高梨さん、Hosta(ホスタ) 函館

センター直前6カ月ゼミ

第一ゼミナール



大学受験指導の『第1ゼミナール』と『東進・函館センター直前6カ月ゼミ』は、来年1月のセンター試験受験生のため、絶対見逃せません。新装の準備されているので、生徒は必要なら、入学金30000円が5000円になるほか、格安の「杉並校」の料金も適用されるのでオススメです。なお、受講希望者が多く満席になる場合がありますので、申し込みは早めにご予約ください。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

同時多発テロ後の米国の空爆にさらされたアフガンの農村は、以前からの干ばつに加え、層の貧困に苦しむことになりました。空前の規模で砂漠化が進んでいた現地で人々が生きていくために用水路計画に着手したのが、中村医師の率いる『シヤワール会』でした。中村医師は土木工学を独力で学び、設計、現場での指揮はもちろん、自ら重機を運転するなど用水路建設に情熱を傾けました。

シリーズ 食の演出家(2)

「イリュージョン」店主 岩城 浩司さん

最終的には「ホテルウッドパ」で副総料理長を務めた。「新鮮な魚介類をはじめ、良い食材が手に入る故郷・函館の人達に、本場・フランスの味を楽しんでもらいたい」と思い、この店をオープンしました。

昨年開かれた洞爺湖サミットの料理人としての経験を活かして、にちなんで企画した、ベルサイユミッド大祭典の夕べで出された料理の再現。そして函館開港150周年と日仏交流150周年の今年、当時のフランス皇帝ナポレオン3世の晩餐会の時のメニューの再現。市内白鳥町にある「フレンチレストラン『イリュージョン』」は開業以来、楽しくて素晴らしい食の話題を市民に提供し続けている。話題の提供者はオーナーシスターである岩城浩司さんご本人。「私

本場の味、雰囲気再現... フレンチで函館を盛り上げる

市内入舟町に生まれ育ち、函館四高を卒業。「幼い頃から身近だった新鮮な魚介類を使った美味しいフレンチを作っています」とのこと。東京都最優秀都知事賞受賞など実績は多数。「イリュージョン」は電話403588。



市内入舟町に生まれ育ち、函館四高を卒業。「幼い頃から身近だった新鮮な魚介類を使った美味しいフレンチを作っています」とのこと。東京都最優秀都知事賞受賞など実績は多数。「イリュージョン」は電話403588。

今月のおすすめランチ

桜井ラーメン店

「ラーメン定食500円」というリーズナブルな価格の看板にひかれ、どんな定食? と思って入った『桜井ラーメン本店』。ラーメンは透き通ったスープの塩ラーメン。マヨネーズのかかったチャーシューがご飯の上ののったチャーマヨごはん、そしてギョーザ2個のセット。ラーメンはあっさりとしたスープに、札幌西山製麺へ特注した麺を使用という本格派。ご飯もボリュームがあり、ちょうどよい量のギョーザのセットで大満足。値段が安いというだけでなく、旨さを味わって欲しい1品です。

営業時間 ランチ/午前11時~午後3時30分 夜/午後5時~午後10時30分

定休日/毎週月曜日 駐車場/有

本通2-6-22 ☎55-8221



青ほの心

中村医師の仕事

『シヤワール会』の号外が届きました。「灌漑用水路完成 間近特別号」と記された。ページ目には、砂漠化した大地が緑の田畑に蘇ったアフガン現地の写真が掲載されています。昨年、日本人青年伊藤和也さんが殺害されるという悲しい出来事があって以来、ベシヤール会の日本人スタッフ達が日本に引き上げていたこと、中村医師1人が現地に残り、事業半ばだった用水路建設に現地の人々と携わっていたことは報道されていましたが、それでも悲しみや辛さを乗り越えて、現地では着々と作業が進められていたのです。

亡くなった伊藤さんをはじめ数十人の無名の日本人青年スタッフや、6年間で延べにして数十万という現地のアフガン人作業員の働き、それに中村医師の志に感動し共感した数万の日本の会員や共感者の存在。かけた費用切が会費と寄付のみだったことも併せて、どれひとつ欠けても成し遂げなかった事業といえます。

水は農民にとって生命線です。用水路建設は、水争いが絶えなかった村同士の和解、それに作業員としての日当をもたらしました。現地の人々は、「用水路事業がなければ確実に難民になっていた」と口々に言っているそうです。

ここに至るまで様々な困難を乗り越えてきた中村医師は、「用水路は現地活動25年の記念碑。殺伐とした世界にあつてここにこそ動かぬ平和がある」と話しています。

軍隊を送り込み、武力で統治しようとする大国の姿勢と、そこに住む人々と力を合わせ普通の暮らしを作ろうとする営みと、どちらがアフガン復興のために役立つか、答えは明らかではありません。

夢に向かって…

メイク・ア・ウィッシュ



夢を持つこと、夢に向かって努力することは、人に勇気を与え笑顔輝かせてくれます。

『メイク・ア・ウィッシュ』は、難病の子供達の夢を叶えるお手伝いを唯一の目的とした国際的なボランティア団体で、

そのための準備、資金、労力など、あらゆる便宜を可能な限り提供しています。夢を実現することによって、生きる力や病氣と闘う勇気を持つて欲しい”1人ひとり小さな力でも、力を結集することによって、夢は叶えられます。子供達の笑顔のために、あなたの温かい心を…。



メイク・ア・ウィッシュ オブ ジャパン 札幌支部

●札幌市中央区北5条西6-2-2 札幌センタービル23階
☎011-219-7111

【携帯電話】080-5181-4111(杉山)
※9月19日にはチャリティーマラソンを開催予定。詳細は電話でお問い合わせ下さい。

募金箱設置場所
千寿(蕎麦処)

●松風町4-10 ☎27-0393



はこだて港まち伝説

日本初の天然氷は函館産だった

冬の五稜郭のお堀には氷が張りますが、かつてこの天然氷が食用や医療用として用いられていたことがあります。

明治初期、それまでは外国からの輸入に頼っていた氷を国内で賄えないかと、さまざま試みた三河の商人・中川嘉兵衛が、函館市五稜郭の氷を切り出して日本で初めての採氷に成功しました。

東京方面へ出荷された五稜郭の氷は品質に優れ安価だったので、瞬間に輸入氷を駆逐して「函館氷」のブランドで全国に知られるようになりました。

切り出した氷は現在の市内梁川町付近に貯蔵し、そこから各地に出荷されたそうです。「函館氷」「五稜郭氷」「竜紋氷」などという名前でも知られるようになり、明治時代の函館の代表的な特産品になりました。

昭和に入って、付近に人家が建ち、水が汚染されて食用に適さなくなったことと、人造氷が普及したことで、切り出しも終わりを告げましたが、それでも昭和14年頃まで東京で「五稜郭氷」の広告で氷が売られていたそうです。もちろん五稜郭の氷ではなかったのですが、それほど五稜郭氷の名前は浸透していたのです。

お洒落なフェンスで防犯対策！

GAC(ガク)エクステリア企画

建物と外回りを繋ぐ第2のリビングとしての庭をデザインする『GAC(ガク)エクステリア企画』。収穫を楽しむ「家庭菜園」、花のある暮らしを提案する「花壇」、つる性の植物など飾って楽しむフェンスなど、様々な庭のデザインの相談を受ける。佐々木学代表は、2級建築士と2級建築施工管理技師を持ち、専門家として設計から施行まで貫いた仕事を引き受けています。

現在、会社設立を記念して「メッシュフェンス」通常25万円のところ、40%offの15万円で施行します。ただし1メートルの高さの一直線で20メートルの場合で、条件から外れる場合は直接伺って見積もりを無料で行います。腐蝕に強いアルミ製の柱と、6色のカラーがそろったメッシュのパネルからお好きなものを選んでください。強い風にも耐えられる丈夫なフェンスです。今年のお秋は安心です。残土処理には別途費用がかかります。



また、既にあるコンクリートやブロックの塀の上にも施行可能です。
フェンスの内容や庭のデザインについてもお気軽に電話で相談下さい。
●中道1-23-26
☎83207070

美しい文字と豊かな心を育てる書道

北野書道教室



筆を持つことで、心豊かな時間を取り戻してはいかがでしょうか。市内五稜郭町の「全日本書道教室」では、全日本書道文化院理事を務める北野照碩先生が、美しい文字を目指す人、趣味として書道を楽しみたい人、師範位を取得したい人などに指導を行っています。5歳から75歳までの幅広い受講生に筆を持つ喜びや楽しさを伝えていきます。週1回のレッスンで字が上達してゆくのはもちろん、静かに自分と向き合う時間を持つことで集中力を高めることもできます。基本から丁寧に指導してもらっているので、初心者も安心。出来上がった作品は、毎月東京の事務局に出品し、師範・段級の審査をしてもらうシステム。また、全国書道大会や全書芸展にも出品しています。

レッスンは週1回で、日時は毎週金・土曜日の午前9時～午後5時と、毎週日曜日の午前9時～午後3時の中から、自分のスケジュールに合わせて選べるのも嬉しいところ。月謝は般3000円、学生2500円、幼児2000円、ペン習字2000円と負担のない設定となっており、入金金も免除されています。
●五稜郭34-7
☎530961

気になる情報、街の話題をたっぷりと、本紙記者がお届けします。



適正価格で欠陥のない家を建てる方法が書かれたガイドブック

今回はこのガイドブックを本紙読者先着27人です。今回は高い評価を得ています。

info@hnanuzen.com
ホームページ「函館ホームドクター」で検索
http://hnanuzen.com

「夢のマイホーム」という言葉があります。自分の暮らしに合った家を手に入れたいとは誰もが願うこと。しかし現実には、せっかく手に入れた家を手放してしまう人が急増しているそうです。渡島・松山地区だけでもこの10年間で294件から1259件と4倍ほどに膨れ上がっているといえます。原因は主に住宅の欠陥や資金計画の失敗。道南の上ノ国町に本社を持つ「株式会社丸善建設」の久末守代表は、住環境アドバイザーとして「知らない」と後悔する家作りの急所「A5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」と評判になつており、マスコミからも高い評価を得ています。

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
FAX 01399552688
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、氏名、連絡先をご記入下さい。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安心してお申し込み下さい。

おかげさまで1周年！

カイロプラクティック・フィノス

『カイロプラクティック・フィノス』が市内亀田本町にオープン以来7月で1周年を迎えます。背骨や骨盤の歪みを整えて身体を癒すカイロプラクティックは、痛くなく安全で効果的と高齢者からお子さんまで安心して受けられています。「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、身体の調子を上げよう」と話す横山聡先生。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5500円で、2回目以降は2500円です。



4500円。今回は、7月未まで初回5500円のところ、「青いほすと見たよ」で3500円になります。また、施術後には、よくなっ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ほか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お電話でお問い合わせ下さい。
●亀田本町65-24
五稜郭駅徒歩1分
☎4102099
●コジマ電気
●セマツ
●五稜郭駅
●函館市役所
●函館市立病院
●函館市立大学

NARUHODO TOPICS [なるほどトピックス]

まちの弁護士さん「暮らし相談室」

裁判員になったら -その4-

監修/森越法律事務所
弁護士 森越清彦
☎56-0042

問 今年5月21日、いよいよ「裁判員裁判」が始まりましたが、プロの裁判官でも「冤罪」(無実の人が有罪になる)を生むのに、私たち一般人が関わって、人の人生(場合によっては「命」)を左右する「冤罪」をなくすることはできるのでしょうか。

答 実際の刑事事件では、被告人が自白(「私がやりました」との陳述)をしているとされる事件が8割を優に越えることになるでしょう。捜査段階から一貫して「やっていません」と主張できる被告人は寧ろ少ないかも知れません。何故人は「やっていない」ことを「やりました」と自白してしまうのでしょうか?

刑事事件では被告人の自白だけでは、被告人を有罪とし、刑罰を科することはできませんが(憲法38条3項)、やはり「自白」は証拠の中では大きな位置を占めます。ですから警察等の取り調べ段階では逮捕した者を「自白」させることに必死になります。長時間の取り調べ、弁護士以外とは外部と接触できない状態、「認めれば早く出られる」との説得、「証拠はある。否認していれば刑が重くなる」との脅し、「他のものは認めている」との虚偽の告知。否認し続けても「言いが認められない」という諦め、疲労感。私達外にいる人間には想像を遙かに超える過酷な取り調べが長期間にわたって続きます。これが「冤罪」を生み出してきた温床なのです。意志の強い(と思われる)プロの裁判官ではない私達一般人がだからこそ、こうした状態に置かれた人間の「弱さ」を理解できるのではないのでしょうか。被告人は裁判所で初めて「取調べ」から解放されます。解放された被告人の「弁解」に先入観なしに耳を傾け、真摯に聞く。その姿勢さえ持てれば「慣れた」裁判官より真実を見る目は皆さんの方が「鋭い」と私は期待しています。

(加) 記者の「発見! これは便利!!」

ディープシーウォーター

このカラフルなボトル、見ているだけでも素敵ですね。読者リクエストにお答えするため今回これを取り上げました。



手にしたニオイを取るステンレスソープを紹介したところ、「髪についてニオイをどうにかする商品を探してほしい」というおハガキをいただきました。『株式会社シュウ・ウエムラ化粧品』の人気商品「ディープシーウォーター」を使うと、ほのかな香りでイヤなニオイが気にならなくなります。化粧水なので顔や体にも使えて安心。成分は、南極やグリーンランドの氷河が溶け深海を循環しながら熟成された海洋深層水。高い清浄製と安定した品質が確かめられています。ローズ、ラベンダー、ミント、ベルガモットほか、天然アロマの香りバリエーション豊富で男女問わず使えるのもポイント。

ロッカーやバッグに常備し、気になったらシュッと一吹き。ミストなので1度に出る量が少なく、長持ちするため結構お得です。150ml入メーカー希望小売価格2625円。
問/ル・グラン ミウラ ☎53-6373



入浴料のみで岩盤浴もOK
函館空港近くの『丘の上温泉 富士』は、入浴料金420円だけで岩盤浴もできる天然温泉。以前岩盤浴は別料金でしたが、現在は着衣とタオルを持ち込むと無料で利用できます。厚手の長袖上下床敷き用バスタオル、枕巻き用タオル、汗拭き用タオル。以上4点の貸出セット(500円)もあり、まるで洞窟のような岩盤浴場内は男女別で安心。清潔感にあふれ広々しゆつたりと入れます。男女合わせて道南最大級の41床。飲用活性水の無料サービスも常備。露天風呂ほか湯船種類も豊富です。湯上がりには山川牧場の「牛乳ソ



フトクリーム(250円)、生ビールプレミアムモルツ(420円)がオススメ。このビールを提供している温泉はまだ希少です。大沼の人気ソートを函館市内で楽しめる。何とも嬉しい温泉施設です。入浴+岩盤浴+食事+飲物のセットで980円のお得プランもあり。営業時間は午前9時~午後10時、年中無休。大型駐車場完備。
●高松町575-17
☎36553000

入浴料のみで岩盤浴もOK

丘の上温泉 富士

マンション所有者には見逃せないチャンスがやってきました!
7月26日(日)午前10時~午後5時市内桔梗町のTOTO函館ショールームにて「マンション専用リフォームサマーフェア」が行われます。TOTOリモデルクラブ加盟店「モダンリフォーム」の主催。当日は今人気の、石けん1個で素敵な花を作る「ソーパービング」体験会も行われ、ごなたでも参加可能(要予約)。マンション専用の工事ビフォー・アフター例を多数パネル展示。プランニング相談、具体的な部位改修の費用も無料見積りします。目玉品と



して高級システムキッチンのオークション販売もあり。戸建リフォームとは違うマンション専用リフォーム相談会は大変貴重です。この機会に、お気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか? 自己所有マンション
来場アンケートに回答すると「ハシエ・ミツ」の商品券(1世帯1枚限り)をプレゼント。ソーパービング体験会
7月26日(日)
午前11時~正午
申込締切/7月23日(木)
参加料5000円
体験予約受付
☎4230333
●宮前町16-1
成沢ビル1F
http://www.modern-reform.jp/

再会と新たな出会い 稜北高校同窓会2009

稜北高校同窓会事務局

今年で創立27年の北海道函館稜北高校は、勉学にスポーツに積極的に取り組み躍進している学校として地域から認められる存在。卒業生は社会的に中心を担う年代となり、函館道内はもとより、全国レベルで活躍する人材も多く輩出しています。そのような卒業生の懐かしい姿との再会に、先輩後輩の新たな交流が生まれる同窓会が今年も開催されます。開催日時は8月8日午後6時~受付午後5時30分、会場はホテル函館ロイヤル。会費は前売で5000円、当日は5500円。21~24期生は前売3000円、当日3500円。同窓会では先生方や先



輩の出席が多く、絆が強いともいわれています。1年に1回のこの機会は各方面で活躍している同窓生と交流できる貴重な時間となることでしょう。
なお、函館以外に在住の卒業生には、ご家族や友人、知人から同窓会開催をお知らせいただけたいと思います。また、同窓会では卒業生名簿



を作成しています。ホームページをご覧の上、登録フォームに入力すれば登録完了です(登録された個人情報目的外の使用・流出は一切ありません)。参加申し込み、問い合わせは同窓会事務局 株式会社アイスター内担当(佐藤)まで。
☎5423307
Eメール
youthoku@youthoku.com
※各期の同窓会幹事まで。QRコードでも問い合わせができます。
同窓会ホームページアドレス
http://youthoku.com/



「エコキュート」ってこの頃よく知り、何だかお得そう。詳しく聞きたいとお思いではありませんか?
「エコキュート」は空気熱を電気力で取り込み投入した電気エネルギーの2倍以上の給湯エネルギーを得る省エネ型給湯機です。昼間より割安な深夜電力を使用して沸かしたお湯を貯湯してお風呂やキッチンに供給。火を

使わないので空気を汚さず嫌なニオイもありません。ランニングコストもとても経済的。電気と水廻り専門店「小野寺機器」では7月17日(金)ほくでん1階タワリエ18日(土)花園町本社にて午前10時~午後4時、豊富な知識を持つスタッフによる「エコキュート・電化相談説明会」を開催します。また、常時ショールームに

て各種機器を展示しており、電化提案やお見積りは無料です。まずはお電話にてお問い合わせ下さい。受付時間は平日午前9時~午後5時。アフターサービスは年中無休。ほくでんサービス株式会社 電化サポート店
●花園町28-3
☎5113588
http://www.onderkiki.jp

貯湯タンクユニット

ヒートポンプユニット

マンションリフォーム サマーフェア

株式会社 モダンリフォーム

エコキュートで省エネ&節約

小野寺機器



昨年12月から始まり、毎月1回2日に渡って中島廉売内の空き店舗で行われている『中島れんばい横丁』。屋台7台に焼鳥、そば、おでんなどの店が並び、ミニコンサートも行われます。

中島れんばい横丁を発案した『全国精神障がい者地域生活支援センター』理事長の能登正勝さんは、障がいのある人もない人も、地域で自然な交流ができたらの思いからこのイベントを考えました。全国精神障がい者地域生活支援センターの事務所は以前は市内北部にありましたが、交通の便が良く利用者が来所しやすい市内中心部に移転を考慮していました。



その考えに賛同した中島町商店街振興組合から組合事務所を借りることが実現。さらに、交流が楽しく広がる場を作りたく、商店街を通じて空き店舗を安く借り受け、中島れんばい横丁が実現しました。出店は誰でもでき、会費は屋台使用料も含めて年42000円。

メニューは自由ですが、5000円以下のものというのが決まっています。次の開催は7月24、25日午後1時〜午後10時30分です。詳細は事務局 ☎5100026まで。午前10時〜午後4時受付。毎週木・土曜日定休。

●中島町1215

CLOSE UP

7台の屋台に焼鳥おでん中華惣菜まで
中島れんばい横丁



そばの味はもちろん、朝採れた旬の野菜を使用するなど、食材のひとつひとつにまでこだわった1軒が、北斗市開発・大野新道沿いにあるそば処『五右衛門』。喉ごしの良い更科そばと見事にマッチしているつゆは、南茅部の昆布やたつぶりのかつおぶしなどを使用し、手間暇かけて完成した逸品。そば本来の味を楽しみたい人は、「もりそば」(480円、大もり580円、得もり650円)や、「ざるそば」(520円、大ざる630円、得ざる700円)をどうぞ。

イチオシの「ごぼう天そば」(温・冷750円)は、カラリと揚がった特大サイズのごぼうのかき揚げが絶品。食物繊維の豊富なごぼうが入ったそばは、舌も体も喜ぶこと請けあい。

大きな海老の天ぷらがのった「五右衛門そば」(1玉650円、2玉750円)は、幅広い層に人気。期間限定「冷やしためきそば」(700円)もお見逃しなく。

お得なセットメニュー(午前11時〜午後2時)は、ミニカツ丼又はミニ天丼とそばがセットで満足度も大(温・冷750円)。テーブルにはサービスの生玉子があるので、味のバリエーションが楽しめます。お得なスタンプカードは、姉妹店「らーめん函館武蔵」と共同で利用可。



午前11時〜午後3時、午後5時〜午後8時
不定休 駐車場有
●北斗市開発98-2
☎77-7214



●イワタのキャメル敷き布団4キロ：609000円(税込)
実感して欲しいから無料お試しキャンペーン実施中！お気軽にご相談下さい。
柏木町225
相談電話 ☎511944
日曜日・祝日定休

朝スッキリ目覚めた時の爽快感。何物にも代え難いですね！その秘密は眠りの力にあるんです。

人は、眠ることにより①お肌ヒカリ力効果②細胞の新陳代謝による成長ホルモンの分泌③昼間に消耗した細胞の修復・再生を行い疲労回復④免疫力アップ⑤病気を未然に防ぎウイルスの体内侵入を防ぐ⑥免疫力を高める⑦情報の記憶⑧眠っている間に、昼間を得た情報の中で重要なものを記憶して保存する。このように眠りには、私たちの身体を護り成長させる偉大な3つの力があります。そこで3つの眠りの力を発揮させるには、その力を妨げない、安全な自然素材で作

第2話 「最高の敷き布団！」
綿入れ職人が認めた

提供/創業108年 タジマ寝具

老舗ふとんやタジマ社長の快眠話

はこだて医療情報 藤原内科・こころクリニック心理士 藤原典子

「感情」について

今回は心理の立場から「感情」について考えてみます。「感情」はよく使われる言葉ですが、それについて深く考えたりすることはあまりありません。「感情」はどういう働きをしてそれが精神や身体にどう影響を及ぼすのか、とても大切なことなのですが、残念ながらほとんどの場合見過ごされています。ある「感情」にとらわれてそこから抜け出せずに病気になってしまったり、あるいは「感情」を感じないように心にふたをして生きてきて突然身体の調子が悪くなったりする方もいらっしゃいます。

「感情」には「喜び・悲しみ・怒り・恥・悔しさ・驚き」などの基本感情とよばれるものがあります。他者から自分の存在を脅かされる場合の「怒り」は交感神経を活性化させ動悸がして脈が速くなり奥歯をかみしめたりする身体症状をひきおこします。基本感情はおなかのあたりから身体中に広がっていくように感じられます。この基本感情は大切なものですから斥けようとせず、自分がその「感情」の中にいることを知ることと「感情」を受けとめ、味わうことが必要です。

ただ「不適応感情」とよばれる感情反応がある場合は、それについて考えてみなければいけません。例えば学校や職場などでひどいことを言われた時に、当然起るはずの「怒り」を感じないで「悲しみ」が前景に立つ方がいらっしゃいます。どうしてなのでしょう。それはどこから来るのでしょうか。立ち止まって考えてみてください。自分の「感情」について冷静に思いを巡らせると、みえてくるものがきっとあります。自分の感情反応に気づくと、とても楽になることが多いのです。

また最近では「楽しい・うれしい・幸せ・おもしろい」などの「陽性感情」とよばれるものが、身体やこころの健康に大きな影響を与えているという研究がすすんでいます。日常の何気ないことにも喜びを感じられる感受性が健康を保つためにとても大切なことだと思われま

自分の中の当たり前だと思っている「感情」について少し考えてみてください。きっと知らなかった自分を見出すことにつながると思います。

●北斗市追分2-56-13 ☎48-1556



ドクター講座 藤田歯科医院院長 藤田義夫

義歯の話

歯を抜いたまま放置しておく、ほかの歯が傾いてきたり、噛み合っていた歯がどんとどんとび出してきて全体の噛み合わせがおかしくなってしまう、後で大変なことになってしまいます。歯がなくなった部分を補う方法の一つとして有床義歯(いわゆる入れ歯)があります。それには全部床義歯(総入れ歯)と部分床義歯(部分入れ歯)があり、後者はクラスプとよばれる金具をつけて、これを残っている歯に固定させて使用する義歯です。

ある調査では65歳以上で、義歯を作ったことのある人は70%以上いるそうです。しかし、ある程度以上満足していると答えた人は30%程度にすぎません。多くの人が「いらい」「痛い」「うまく噛めない」「はずれやすい」などといった不満を抱えながら義歯を使っているのが現状のようです。

患者さんは新しい義歯を入れると、自分の歯と同じように何でもバリバリ食べられるようになるという期待感かなり大きいようですが、実際には自分の歯に比べて噛む力、咀嚼率(そしゃくりつ)は約3分の1といわれています。また、痛みや異物感が強い場合、こんなはずでは…と思う方も多いようです。

特に義歯を新しく作り替えた場合、ついつい以前の義歯と比較してしまうため、なかなかなじめないことも多いようです。全く同じ入れ歯はできませんから慣れるまで時間をかけて使っていくしかありません。

具合の悪い所は調整を重ねることで、だんだん大きいものや固いものも食べられるようになってきます。順調にいけば1ヶ月程度、すっかり慣れるには3ヶ月くらいの期間が必要だと思って下さい。

義歯が痛くて食事ができないというのは本人にとっては切実な問題で、なかには何度調整しても痛みがとれず困ってしまう事もあります。患者さんの口の中の状態、噛み方、噛む力などいろいろな条件によって、非常に困難なこともあります。私達歯科医師も常々勉強し試行錯誤を繰り返しながら、よりよい義歯の作製に励んでいます。「義歯って本当に難しいものだな」と痛感させられる例も少なくありません。

「歯茎がやせる」とよく言いますが、歯を抜いた後の歯茎は土台となるあごの骨が吸収されるため少しずつ低くなります。従って時間が経つにつれだんだん義歯との間にすき間ができて、噛み合わせが悪くなってきます。そこで年に1~2回は歯科医の点検を受けることをおすすめします。すき間や噛み合わせを治す処置や微調整をすることで義歯への不満や違和感効なり解消されると思います。

よく「何回も歯医者さんに行くのは悪い」と遠慮したり我慢をする方も多いのですが、特に痛い時は何度でも行って診てもらって下さい。私達も最終的に患者さんにとって快適に義歯を使ってもらうことが目的であり、喜びでもあります。

●柳町14-20 ☎31-1182



LETTER
INFORMATION
PRESENT

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。
[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。]

お申し込み・お問い合わせ TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 [担当/青山]

子供の頃、学校の授業の一環で、工場などを見学した思い出がある人も多いのではないだろうか。大人になっても、工場を見学していろいろのことを学ぶのはきっと楽しい入。そこで今回は、見学にオススメの道南にある食品関係の工場に注目してみました。皆様も機会があればぜひ一度、美味しい工場見学にお出かけ下さい。

編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。

読者の声

『青ほの心』を読んだ……
こころちは、青ほの心「叱る」ということ(5月15日号)、「うんうん」となすきながら読んでしまいました。今の子どもたちは何でも思い通りになる環境が多いのではないのでしょうか。それが親の優しさ？ 愛情？ ……いや違う。いつもそう

思います。うちの主人は「今の時代、大人が甘すぎるんだよ。親も教師も怒ると虐待だ、体罰だ」と周りが過剰反応しすぎるから怒れないんだろつな……。悪いことしたらガツンと怒って悪いことは悪いと教える。多少痛し思いもさせないとわからないんだよ」と言います。それも、私に言わせると違うんだなあ……。どれもこれも愛情として受けかかちがいてるんだよな。私の考えを一度受け入れろ。その上で、良いこと、悪いこと、時と場合、周囲の人の気持ち etc. 伝えるべきとほたくさんあるはず。そのやりとり叱ることも含め)がしついであり愛情なんだと思います。怒鳴らばいいってもんじゃありません。現代の教育について改めて考えさせていたいただいた記事でした。よ

街角情報

野田俊作氏の子育て講演会『新しい社会と子育て』が8月2日に七飯町文化センターで
アドラー心理学の第一人者野田俊作さんを講師に迎え、新しい社会に向けて新しい育児について、実例をまじえながら分かりやすく解説する子育て講演会『新しい社会と子育て』が8月2日午後1時30分～午後4時30分、七飯町文化センター(七飯町本町)で
『矢野頭子リサイクル2009 函館公演』が8月17日に函館市芸術ホールで
ピアノ弾き語りによる待望の函館公演『矢野頭子リサイクル2009 函館公演』が8月17日午後7時から函館市芸術ホールで開かれます。S席4000円、A席5000円、B席9000円、S席前売のみ。全席指定。当日券

6丁目1-2 ☎620006で開かれます。参加費は3000円(前売2800円)。チケット取り扱いは渋川 ☎090-5951-8585(月)金曜日午後2時～午後7時、お問い合わせは高柳 ☎090-2076-4188(月)金曜日午後1時～午後8時)まで。託児有(有料)、お気軽にお問い合わせ下さい。

『現代狂言』が8月15日に函館市民会館で
古典の笑い現代の笑いの「ラポ、南原清隆、野村万蔵など出演の『現代狂言』が8月15日午後2時から函館市民会館大ホールで開かれます。1階席4000円、2階席3000円、高校生以下半額。全席指定。当日券5000円増。チケットは函館市民会館、函館市芸術ホール、松柏堂市内各プレイガイドなどで取扱。詳細は函館市民会館 ☎573111まで。

プレゼント

『五右衛門』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』のコーナーで紹介した『五右衛門』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、青いぼすに封筒で送る。感想もたつぷりとお書きの上、〒0408605、函館とHD「五右衛門」プレゼント係までどうぞ。締切は7月28日。



新店舗&リニューアル情報

フレーム、レンズ、メガネケースのセットで3980円～
メガネスマイル

いつでも5000円、7000円、9000円のスリプライズでプライスチャレンジをしている『メガネスマイル』が、市内本町から港町1丁目のポールスターショッピングセンター内に移転しました。このプライスはフレーム、レンズ、メガネケースのセット価格で、メガネとしては破格の値段。近視、老眼鏡、遠視までレンズが豊富にあり、フレームもブランド品から流行のものも豊富に取りそろえています。度数が合えば出来上がりまで45分というスピーディーなところもオススメ。さらに、いまならオープン記念でフレーム、レンズ、メガネケースのセットで3980円～のセール中。メガネは、いまや、生活スタイルに合わせて複数もつ時代。リーズナブルな『メガネスマイル』で、そろえてみてはいかが！ 営業時間は午前10時～午後9時。年中無休。



●港町1-2-1 ポールスターショッピングセンター ☎40-7004

通販コーナー

エバメール
ホワイト洗顔クリーム

150g
宅配料込 **4,750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



『エバメール ホワイト洗顔クリーム』は、吸着力と乳化技術によって生み出された、濃密でなめらかな洗顔料です。余分な皮脂や毛穴に残ったメイクを浮かせて、1度にすっきり落とします。肌本来の潤い成分を守りながらしっかりと洗い上げます。肌にやさしい使い心地が特徴。潤いのあるお肌のために、ぜひいかがでしょうか？

編集後記

この号を作っている頃、妻が一生懸命育てているズッキーニが綺麗な黄色い花を咲かせた。自転車通勤がだんだん心地よい気温になった。週末に限って天気が悪い日が続き、アウトドア派の僕にとっては淋しい日がちよっと続いたが、それでも、今年も大好きな夏はちゃんとやってきた。(慎)

よく利用するスーパーの本屋が閉店していた。町の本屋がどんどん減って淋しい限りだ。活字離れといってもケータイ小説は人気があるらしいし、活字が嫌いなわけではないと思う。とはいっても町の本屋は減っている。ぶらっと立ち寄る楽しみがまた1つ減った。(345)

夜寝る前にものを食べてはいけない。十分な睡眠をとらないと老化が早い。不規則な生活時間は身体のリズムを崩す。殆ど守れていない私。人に会うと楽しくて時間の経つのを忘れるし、観たい映画は観るし、読みたい本は限らない。まあいっか。(チョコ)

思いがけない事故で左腕にヒビが入りギブスを嵌めることになった。右手が無事なのは不幸中の幸い。それでも、タオルが絞れない、包丁を持っても添える手がなく役に立たない等等、片手では不便の上ない。両手が使えたことのありがたみを感じた。日々の生活。(加)

作ったことのない料理を作るのが好きなので、以前はよく本を買っていたが、今はもっぱら携帯でチェック。冷蔵庫にある食材で検索したり、好きな食材から検索したり、すぐに様々なレシピが出てくるのが嬉しい。選択基準は「安く、おつまみにもなる」です。(BP)

献血が次回で10回 目になる。旦那と回数と同じだったが制限の関係で私は1回遅れをとってしまった。男性は年間1200ml、女性は800ml までで、昨年2人とも制限いっぱいだった。そろそろは最近夫婦喧嘩が減ったのは「血の気」が少なくなったから？ (加)

次号予告

7月31日号
道南、夏～秋
お祭り・イベントガイド

発行元 株式会社青いぼすとHD

〒040-8605 北海道函館市弁天町20-3
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	h á á á ç = p ~ ë ~
編集長	青山 慎司	p Û á á á á = ^ ç ó ~ á
副編集長	大場 小夜子	p ~ ó ç á ç = l Û Ä
ライター	野村 保子	v ~ ë i á ç = k ç á
	由井 亜紀	^ á á = v ç ë Û á á
	花輪 志保里	p Û á Û ç é á = e ~
	銭谷 加奈	h ~ á ~ = w é á á ó
DTP&WEB	武越 史幸	c i á á ó i á á = q
通販事業	本間 尚子	k ~ ç á ç = e ç á á

PUBLISH TEAM

SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポットをあて、青いほ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ネ。

秘密基地メイキングスリム！ ホームサロン グレース

「誰にも知られずにダイエットスタイルに戻れた」とは30代、40代の利用者。「タイエイト エットしたい」というあなたにオススメなのが、七飯町大中山の住宅街にある「耳つぼダイエット」の「ホームサロン グレース」。隠れ家的な立地条件なので、人目を気にせず通うことが出来る上、ホームサロンの落ち着いた雰囲気も好評。この7月3日で1周年を迎え、卒業生も数多く出ていますが、30〜60代の主婦層の利用者が多いのが特徴。「若い頃の

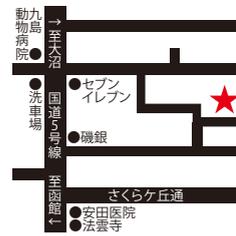


before	after
体重 / 50kg	体重 / 43.5kg
体脂肪 / 29.8%	体脂肪 / 23%
ウエスト / 66cm	ウエスト / 57cm
サイズ / 9号	サイズ / 7号

大沢喜代美代表 3カ月で...
大沢代表。本気で痩せたい人が、今度こそリバウンドしなくない人も、キレイに健康的に痩せたいなら、まずは「無料カウンセリング」で、自分の体のことを知ってほしいがで



スリム美人を自指しほすと
大沢喜代美代表

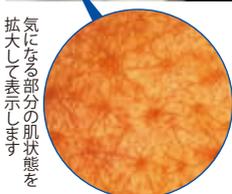


自分の肌を知ることがキレイの近道 ティーオー資生堂化粧品コーナー

美肌は女性の永遠のテーマ。市内梁川町・ティーオーパート1階の「ティーオー資生堂化粧品コーナー」では、肌の表面から真皮といわれる肌の内部までを「コンピュータ機器を使ってチェックする肌診断を随時行っています。スキンケアプランを進めること



テレビや雑誌、インターネットなど、化粧品やスキンケアの情報がたくさん入られる時代ですが、やはり、自分の肌を知ることがキレイの近道といえるのではないだろうか。もちろん、細かい項目で診断した結果に応じて、スタッフが美肌の秘訣をアドバイスしてくれます。肌診断は無料で気軽に受けられますが、混み合うこともありますので事前予約がオススメです。いまなら、肌診断の予約時に「青いほすと」で個々のお肌にあったサンプルをもれなくプレゼントしています。



気になる部分の肌状態を拡大して表示します。
●梁川町1025
ティーオーパート1階
☎55・9543(直通)