

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.434

2009.12.15 [tue]

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

1 ラビスタ函館ベイより 1泊朝食付 きペア宿泊券



ベイエリアを望む絶好のロケーションが評判のリゾートホテル、『ラビスタ函館ベイ』で最高のクリスマスをお過ごしください。クリスマスファンタジーの巨大ツリーを眺めながらロマンチックなひと時を過ごせる「窓から『ツリー』」お部屋で寛ぐX'masプラン(11月28日~12月25日)は、1人12000円(2人1室時、朝食付)。部屋はベイエリア側のスタンダードツインルーム。休前は1500円増。予約受付中。申込、問い合わせは電話でどうぞ。

『ラビスタ函館ベイ』からは、「1泊朝食付きペア宿泊券」(2人1室、1月2日~3月31日)を1組にプレゼント。部屋はスタンダードツインルーム(眺望・階層のご指定はできません)。眺望の良さが評判の最上階大浴場・露天風呂を利用できるチャンスです!!

●函館市豊川町12-6 ☎23-5700 (予約直通) <http://www.hotespa.net/hotels/lahakodate/>

1 組様

2 グリーンピア大沼より ペア宿泊券



『グリーンピア大沼』より、1泊2食付宿泊券をペアで1組様にプレゼント。グリーンピア大沼は屋外はスキー、屋内なら温泉施設「ほっとびあ」で、温泉プールにボウリング、カラオケルームと1日中楽しめる施設が充実しています。12月26日からオープンの新スキー場では4歳から中学3年生までの「冬休み子供スキー・ボード教室」を行います。日時は12月28日~30日、1月3日~5日、1月7日~9日、1月11日~13日、1月16日~17日の5回で時間は午前10時~正午、午後1時~午後3時。なお、スノーボード教室は第3回目以降から。各回とも宿泊コースもあります。用具はレンタルもあるので気軽にご利用下さい。

各回とも森町、函館方面に無料送迎バスを運行しています。

●森町赤井川1229 ☎01374-5-2277 <http://www.gp-onuma.com>

1 組様

3 クロフォード・イン大沼より 流山温泉入浴券付シングル宿泊券(1泊朝食付) 5名様



今年4月に全館リニューアルした『クロフォード・イン大沼』より、流山温泉入浴券付シングル宿泊券(1泊朝食付)を5名様にプレゼント。大沼の自然に囲まれたアーリーアメリカン調の落ち着いた雰囲気がつづるのひと時をお約束します。『クロフォード・イン大沼』では12月19日~25日の期間中、クリスマス限定の特別ディナーが食べられるプランを用意しています。「クリスマス宿泊プラン」は流山温泉入浴券が付いて1泊2食で1人14500円、ディナーのみのプランはペアで15000円です。両プラン共に乾杯用のグラスワインをプレゼント。また、12月24、25日にはディナータイムにピアノ生演奏

を実施します。『クロフォード・イン大沼』で魅力のホワイトクリスマスをどうぞ。

●七飯町字大沼85-9 【フリーダイヤル】0120-67-2964

MERY CHRISTMAS

夢を持つことの素晴らしさ…

クリスマスシーズン恒例特別企画

あなたが欲しいもの

ど〜んとプレゼント

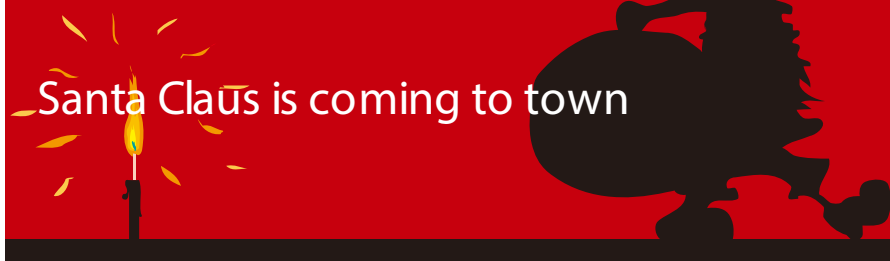
今年もいよいよクリスマス——。クリスマスといえば、すっかりおなじみになった本紙恒例のクリスマスシーズン恒例特別企画『あなたが欲しいもの、ど〜んとプレゼント』。今回もまた、日頃より大変お世話になっているスポンサーの方々や、今年1年、取材等で本紙発行にご協力いただいた企業・商店の方々のご厚意により、例年よりもさらにパワフルでゴージャスなプレゼント企画を実現することができました。

相変わらず暗いニュースが多く、先行きが見えにくい時代などといわれている昨今ですが、こんな時代だからこそ、夢を持つことの素晴らしさを感じたいもの。サンタクロースの素敵な物語を、これからの時代を生きる子供達に伝え、どんな時でも夢を持つことの大切さを伝承してゆきたいものです。

さて、今回掲載した賞品の中に、お気に入りはありませんか? サンタクロースを信じて応募しましょう。夢を忘れないあなたに、とってもいいことが起こるかもしれません。

応募方法につきましては次のページをご覧ください。
応募締切は12月25日必着、各プレゼントの発送は12月26日以降となります。掲載記事にはプレゼント賞品以外の情報も記載されております。また、各店頭での引換券の発送とさせていただきますので、予めご了承下さい。

Santa Claus is coming to town



8 **みのやより ヴーヴ・クリコトリビュート・トゥ・イエローリミテッド・エディション 1名様**



クリスマスパーティーや忘年会に『地酒・ワイン屋 みのや』のワインを! 現在、ワイン6本セット1万円相当が5980円というお得なセットを発売中。「Aセット」はフランス&イタリア赤ワイン6本で、フェラガモが作ったワインもセットされています。「Bセット」は6ヶ国バラエティーの赤4本、白1本、それにクリスマスにぴったりのスパークリングワイン1本のセット。発売期間は12月31日までですが、それぞれ数量限定、購入はお早め! 『みのや』からは、有名シャンパンのヴェーヴ・クリコのセット「ヴェーヴ・クリコトリビュート・トゥ・イエローリミテッド・エディション」(グラス×2、クーラー付、15750円相当)の店頭引換券を1名様に。営業時間は午前10時~午後9時。毎週水曜日定休。

●昭和1-26-23 ☎43-0020

9 **藤本時計店より ダイヤのプチネックレス 1名様**



市内本町の『藤本時計店』より、さりげなく輝くダイヤがおしゃれな「ダイヤのプチネックレス」(メーカー希望小売価格40000円)を1名様に!

藤本時計店は、眼鏡、時計、ジュエリーの種類が充実した専門店ならではの品揃え。さらにインゴットバーの販売・買取も行っています。12月15日からはクリスマス特別割引を実施中。営業時間は午前10時~午後6時30分。定休日は毎週日曜日。買い取り価格では定評のある市内美原1丁目の『藤本買取センター』と合わせて、相談なども各店舗お気軽にお越し下さい。なお、プレゼント当選者

には、藤本時計店での引換券をお贈りします。

藤本時計店/●本町28-23 ☎51-8392 藤本買取センター/●美原1-36-16 ☎44-1644

10 **ミモザより 3000円分の利用券 3名様**



季節のケーキからお洒落な焼き菓子がそろった『ミモザ』から、3000円の利用券を3名様にプレゼントします。美しくデコレーションされたケーキは20種類、プレゼントにピッタリの焼き菓子は30種類ほど、美しくラッピングされてそろいます。きれいな彩りが人気の「マカロン」、フルーツの味がギュッとつまった「マシュマロ」なども好評です。また、ふんわり優しい味の「クリーミーチーズロール」は冷凍販売しています。焼き菓子、クリーミーチーズロールは地方発送も受け付けています。クリスマス、年末年始に可愛い装いのお菓子のプレゼントは贈る方も頂く方も嬉しいですね。

営業時間は午前10時~午後7時。毎週火曜日定休。

●柏木町38-2 ☎52-6001

4 **スカイラウンジ パノラミックより デイナーコース利用券〈ペア〉 2名様**



市内青柳町『スカイラウンジ パノラミック』より、ディナーコースペア利用券(6300円相当)を2名様にプレゼント。1人3150円の「おすすめディナーコース」をペアで味わえる券です。函館山の麓に位置する高層ビル最上階にあるこのお店。昼の眺めが絶景なのはもちろん、夜景を存分に楽しめる美味しいディナーを味わうのは最高の贅沢!

12月1日~25日クリスマスランチ(1人2300円)、12月20日~25日クリスマスディナー(1人6500円)を開催。当選券はこの期間以外の通常ディナーでお楽しみ下さい。営業時間は午前11時30分~午後2時30分(LO)、午後

5時30分~午後9時(LO)。駐車場有。不定休。

●青柳町10-3 ロイヤルシティ式番館12階 ☎26-8682

5 **湯元入川より 温泉とお昼の定食利用券 5名様**



市内湯川3丁目の『湯元 入川』より「温泉とお昼の定食」(お刺身・天ぷら定食、1人2040円)の利用券を5名様にプレゼント。函館市内や近郊の人に人気の「温泉と料理」のプラン、今回のプレゼントはお昼の利用となっていますが、通常は昼夜共に利用でき、料理も好きなものを選ぶことができます。ほかのメニューは「お寿司定食」(2250円~)、「洗い蒲焼定食」(2450円)、「海鮮陶板定食」(2250円)、「雅会席」(3300円)。定食には「選べる鍋」(石狩鍋・鮭ちゃんちゃん焼き)付(海鮮陶板定食と雅会席には鍋が含まれません)。「会席料理」も有。個室で食事ができる点も魅力。利用は正午~午後3時30分、午後5時~午後8時30分。無休。駐車場有。

●湯川3-9-7 ☎59-2201

6 **炭火焼肉 泉味亭より 大とろフレーク付5000円分食事券 2名様**



『炭火焼肉 泉味亭』より、5000円分のお食事券を2名様にプレゼント。しかも同店製「大とろフレーク」1瓶のお土産券付き! 松阪牛が口の中ですとろける食感の「大とろフレーク」は、雑誌「ブルータス」の全国お取り寄せグルメで最高得点を獲得。井部門グランプリに輝き、加藤浩次が司会する日本テレビ朝の情報番組「スッキリ」でも紹介された話題の品です。食事券は向かいの泉味亭別邸『黒牛・黒豚しゃぶしゃぶ ちり家』でも使用OK。極上肉の数々を焼肉またはしゃぶしゃぶ、お好きな方のお店でお召し上がり下さい。現在、『泉味亭』『ちり家』両店では宴会コース承り中。飲み放題付4名以上1人3500円~各コース用意。ご予約はお早め!

●鍛冶1-49-6 ☎56-5643

7 **ホテルリソル函館&アロマリラクゼーション専用サロンラクスより アロマセラピーフルボディコース60分 &1泊朝食付宿泊券 1名様**



市内若松町にある『ホテルリソル函館』と、ホテル4階にある女性専用のアロマリラクゼーション専用サロン『ラクス』より、「アロマセラピーフルボディコース60分」(脚・背中、腕orデコルテ)と「1泊朝食付宿泊プラン」がセットで料金10000円というプランの利用券を1名様にプレゼント。「アロマセラピーフルボディコース60分」のみの利用は通常10000円のところ、12月27日までは7000円(前日まで要予約、1日限定1組2人)。五感をリラックスさせる空間づくりで「くつろぎ」のオフタイムを満喫できる「宿泊プラン」とアロマリラクゼーションで、心と身体に最上級の癒しをプレゼントしてはいかがですか。『ラクス』の営業時間は午前10時~午後8時(要予約)。

●若松町6-3 ☎23-9269

●希望賞品番号・賞品名

●郵便番号

●住所

●氏名

●電話番号

●家族ほのぼのエピソード

※その他、本紙に対するご意見・ご感想がございましたらお書き下さい。

50

0408605

函館どつく内
株式会社青いほすとHD
「クリスマスプレゼント」係

応募方法

あなたのご家族にまつわる「ほのぼのエピソード」を添えて、左記の要領でご応募下さい。クリスマスに関連した内容でなくてもかまいません。

皆様からお寄せいただいたエピソードは、2010年の本紙の巻頭特集や、『読者の声』で使わせていただく場合があります。通常、メッセージの末尾には寄稿者のご住所とフルネームのイニシャルを記載しますが、ペンネームや匿名希望も受け付けますので、ご希望の方は予めご記入下さい。掲載分の選択は当編集室が行います。掲載と抽選は関係ありませんのでご了承下さい。

締切12月25日必着

自分の保険を知るための丁寧なヒアリング

Hosta (ホスタ) 函館

不透明な時代が続く今、CFPと一級ファイナンシャルプランニング技能者である高梨梨子の入っている保険の保のぶさんに相談してみませんか。保険内容をよく知らない「せんか」。「保障内容の見直しを検討したい」と思っているが「決めかねている」という声をよく聞きます。本間に必要な保険を知るために、自分の保険をよく知ることが大切です。市内川原町の『Hosta (ホスタ) 函館』のファイナンシャルプランナー生命保険販売有資格者で



ファイナンシャルプランナーの高梨梨子のぶさん

「保障を決めるとき、男性は保障金額を決め、女性は掛け金で決める」と言われます。保険は命の価値ではなく、もしもの時の経済的な損失補填でよく知ることが大切です。人ひとりの状況によって必要な保障額は変わります。住んでいる住宅の状況、病気の時の収入の変化、死亡時の一時的な出費の有無と金額など丁寧なヒアリングを行います。高梨さんの質問に答えることで、必要な保険が見え、保障額もはつきりします。保険を見直し、必要な部分

募集代理店 MSタカナン保険サービス株式会社
事務委託会社 三井住友海上火災保険(株) 北海道支店函館支社
●梁川町5-8 ☎0138-55-7111
引受保険会社 三井住友海上きらめき生命保険(株)
☎2009-C-235 (2009.11.12-2011.3.31)

〒01200174373
01200174373
フリーダイヤル
01200174373

●川原町8-14
「フリーダイヤル」

港町の群像

癒しの名手

シリーズ アロマセラピスト香音 代表能登 美香子さん

「香りの音と書いて、かおんと読む。なんて素敵な名前なんだろう。..。店名を聞いただけで癒さそうを感じる。」

『香りのシヨップ・スクールサロンのアロマセラピスト香音』はこの秋、アロマセラピーの100周年を迎えた。アロマセラピーに使う香りは実に100種類以上あるのですが、お客様の好みやニーズに合わせて使い分けます。香りの成分が含

「アロマセラピーに使う香りは実に100種類以上あるのですが、お客様の好みやニーズに合わせて使い分けます。香りの成分が含

「アロマセラピーに使う香りは実に100種類以上あるのですが、お客様の好みやニーズに合わせて使い分けます。香りの成分が含

「アロマセラピーに使う香りは実に100種類以上あるのですが、お客様の好みやニーズに合わせて使い分けます。香りの成分が含



香りの魔法で癒される... ストレス社会に素敵な救世主

「アロマセラピーに使う香りは実に100種類以上あるのですが、お客様の好みやニーズに合わせて使い分けます。香りの成分が含

「アロマセラピーに使う香りは実に100種類以上あるのですが、お客様の好みやニーズに合わせて使い分けます。香りの成分が含

「アロマセラピーに使う香りは実に100種類以上あるのですが、お客様の好みやニーズに合わせて使い分けます。香りの成分が含

イギリスの短期留学や通信教育、東京の専門学校でアロマの基礎を学んだ。現在は指導者としても活躍し、アロマセラピストを輩出している。英国IFA認定国際アロマセラピスト。JAA認定アロマインストラクター。

「前歯の治療」市民講座 ビフォー／アフター

オール・セラミックの自然感(2)



前歯の変色はとでも気になります。大きな口を開けて笑うことができなくなり、つい手で口元を隠してしまいます。写真を見たときがっかりすることもしばしばです。

セラミック治療が最適です。周りの歯と調和のとれた自然観のある歯を作ることができます。この症例は「T.A.C. デントフィールド」(札幌)を主管する吉澤琢真歯科技工士によるものです。10数色のセラミックを盛った微細な仕上げがります。

患者さんは「唇の触れる感触が全く自分の歯と変わらない」ととても喜んでいました。

インプラントとセラミックなら

吉田 歯科 口腔外科

函館市湯川1丁目30-8 TEL 59-3918

今月のおすすめランチ

香港 久根別店

北斗市久根別5丁目の閑静な住宅街の一角にある『香港 久根別店』。中華料理店ならではの本各中華メニューのランチが楽しめます。メニューは「酢豚ランチ」「麻婆豆腐ランチ」「飲茶ランチ」「八宝菜ランチ」など中華料理をメインにした9種類に「半チャーハン&ラーメンセット」の全10種類で、オール790円!! 掲載写真は「酢豚ランチ」で、メインの酢豚に春巻、シューマイの点心、ラーメンサラダ、スープ、漬物、ご飯、デザートセット。ひとつひとつ手作りの味とボリュームたっぷりの内容で大満足。

午前11時～午後3時
午後5時～午後9時(LO/午後9時30分)
毎週火曜日(祝日、年末は営業)
●北斗市久根別5-8-4 ☎73-5903



酢豚ランチ 790円

私達も、いつの日か身体が不自由になり、他人のお世話になるかもしれません。また、逆に、お世話する立場になる側、それぞれの思いをさまざま考える機会になりました。

それを覚えていた鎌田さんは思ったそうです。「人は誰かの役に立っていると考えた時、幸せや生き甲斐を感じるものだ。そんな実感を得ることが心のケアになるのだ。」

いつも誰かの手を借りなくては生活できないお年寄りや難病の人も、誰かの役に立ちたいという気持ちを持っているはず。してもらえばかりでお返しができる(この)申し訳なきや自分に對する情けなきも...。そんな思いをボランティアの女性は分かっています。とささした行動だったのでしょうか。

おばあさんの思いと、ボランティアの女性のやさしさに、ほのぼのとした気持ちになりました。

青ぼの心

高齢社会を迎えた今、介護に関わる様々な事柄は私達にとって避けて通れない問題です。医師の鎌田實さんは、『がんばらない』という本でおなじみですが、先日ラジオで「頑張らない介護」というテーマでのお話を聞く機会がありました。

年老いたり障害を持ったりして身体が不自由になった人を介護する時、身体のケアはできて心のケアはとて難しいと言います。そんな話から、鎌田さんはこんなアドバイスを紹介していました。

右半身に障害のあるおばあさんが、ボランティアに久しぶりにお風呂に入れてもらった時、そのおばあさんが、「とても気持ち良かった。うれしい。お礼に背中を流してあげたい」と言ったのだそうです。身体が自由かきかないおばあさんにボランティアの背中を流すことはどう考えても無理と、周囲の人達は思ったそうです。でも、そのボランティアの女性は、みんなが見ているのかわり、その場で片肌を脱いでおばあさんに「お願いね」と言ったのです。おばあさんは、やとどく左手で一所懸命女性の背中を流したそうです。その時のおばあさんは、自分が背中を洗ってもらった時より、もっとうれしそうでした。

心のケア



子連れでも気兼ねなく外食を!

カフェ&レストラン AOKI

「子連れでもゆっくり外食したい…」というママ必見!

JR函館五稜郭駅隣にある『カフェ&レストラン AOKI』の



3階には、広々とした「キッズルーム」があり、子供が遊ぶ玩具やビデオなどがそろっています。子供の遊ぶ姿を眺めながら、安心してランチやディナータイムを過ごせるのは嬉しいですね。また、大人も子供も楽しめるスポットとして、子連れの集まりやパーティーなどにも最適。

「ママ達の忘年会」(昼夜可)は、飲み放題付きで3000円～(料金、内容等相談)。メニューは、和・洋・中リーズナブルなものが充実しており、「お子様ランチ」とディナーメニューの「お子様セット」は子供の大好きな味が盛りだくさん(各630円)。貸し切りは20人前後で要予約。混み合う場合もありますので、通常の利用も予約可。営業時間は午前11時～午後11時(金・土曜日、祝前日は深夜0時まで)。毎週水曜日定休。駐車場有。



お子様セット (630円)

●亀田本町65-27 ☎42-4242

はこだて港まち伝説

日本初の気象測候所は函館にあった

函館で最初に気象観測をしたのは、当時、函館在住だったロシア人医師だったそうです。安政2年のことでした。彼が帰国する際、観測器一切を引き継いだのが「ブラキストンライン」で有名なトーマス・ブラキストンで、自宅で気象観測を継続していました。

船大工として航海経験のあった富士成豊は、海洋気象観測の必要性を痛感していました。そこでブラキストンの弟子として彼の指導を受け、気象観測を学びます。「函館港には是非とも気象測候所が必要」というブラキストンの意見に従い、気象測候所の開設を開拓使に申請して許可されますが、これが「函館気象測候所」で明治5年のことでした。気象庁の前身である東京気象台の開設が明治8年のことだったので、それより3年早く、日本で最初の気象測候所ということになります。

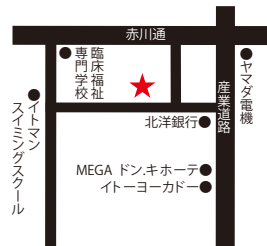
その後、函館気象測候所は、明治12年に高砂町、大正2年に海岸町と移り、昭和15年に現在地である美原3丁目に移転しました。昭和17年に「函館海洋気象台」と改称して現在に至っています。

全品、5250円均一!

グテイツク ギャザー



市内美原1丁目の『グテイツク ギャザー』で恒例の「感謝セール」が今年も12月16日から25日まで、来年は1月5日から29日まで開催されます。



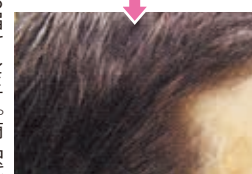
品物の全てが5250円、またお買い得のチャンスです。サイズはSからLまであり、カラーも豊富にそろっています。さらに、一部春物も入荷しています。セール中は現金のみの取り扱いになります。また、ニューヨーク現地仕入れのポストカードなどが5100円とお買い得です。営業時間は午前10時～午後5時。毎週、月・土・日曜日祝日定休。駐車場有。年末年始の休みは12月26日～1月4日。

光で染まる! 話題の白髪染め

コスメ ド イアス

市内の老舗化粧品店『ニュー糸平』グループでは、全国で人気沸騰中の光で染まる白髪染め「ニュールミナジック」の取り扱いを開始しました。外出前に髪につけるだけで白髪を自然な髪色にしてくれる「アクリーム」です。クリムに含まれた銀微粒子は

光に当たると徐々に着色する働きがあり、塗布して外出すれば自然な色合いになるのだそう。着色後はシャンプーしても落ちず、髪が伸びたらその部分だけ塗るだけで経済的。



- ① つけるだけ② すぐ色つき落ちにくい③ 身体にやさしい④ 衣服が汚れない⑤ 髪を健康にする、という5大特徴のこの商品。

- 松風町9丁目「フリーダイヤル」01200235265
- ニユーイトイン 大門店 ☎230052
- 美原11615 ☎411201

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。



1日1人! 本紙読者限定のクリスマスプレゼント

市内戸倉町にある『ビューティトリートメントサロンローズ』から、本紙読者に10頃の感謝を込めて、ローズの人気メニューを2回トライアルとして、スペシャルプライスで提供します。まずは、芸能人やセレブ御用達のトランククラスのケア「パワーライトフェイシャル」で、フェイスインスケア。光りの照射でメラニンなどのターゲットのみをキャッチして破壊する上、肌全体も白くなりやす。また、一度に広範囲の照射が可能で、コラーゲンの再生能力も促します。シミ、シワ、タルミ、ニキビと、毛穴の開き、赤ら顔など、肌のあらゆる悩みを確かな結果を出したいあなたはぜひ!



さらに、サイズダウンと若返り体験ができる「リオスポディ・全身引き締めコース」は1度の施術でお腹周りがスッキリし、肌のハリも実感。肩こりや冷え性に悩む人にもオススメ。セルフ気分を味わえる最高の施術「パワーライトフェイシャル&リオスポディ」



- 戸倉町5丁目「フリーダイヤル」01200916722
- 松風町9丁目「フリーダイヤル」01200235265
- ニユーイトイン 大門店 ☎230052
- 美原11615 ☎411201

クリスマスセールと福袋情報 MAMA KUKUO(マイク)

人気の生活雑貨ショップ『MAMA KUKUO(マイク)』からクリスマスセールのお知らせです。港町ポールスター店、イトーヨーカドー函館店の2店舗ともに、クリスマス用のインテリア雑貨を豊富にそろえています。まるでパリの街中で売っているようなオーナメントや置物は、どれもセンスが良く可愛い品ばかり、手頃なお値段の品が多いのもうれしいポイントで、あれこれ楽しくお買い物を楽しめます。家族や友人、お子さんのプレゼントに最適な品

も見つけよう。また、ファンにはおなじみ毎年好評の福袋を今年も販売します。中身は、暮らした中で使える衣食住の組み合わせでひと3000円です。店頭販売しますが確実に手に入れるには予約がオススメ! 12月1日から予約を受け付けていますので、お近くの店舗に申し込みをどうぞ。

- 松風町9丁目「フリーダイヤル」01200235265
- ニユーイトイン 大門店 ☎230052
- 美原11615 ☎411201

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」

隣地との境界

監修／北都法律事務所
弁護士 山内 良輔
☎51-0575

問 私の家とお隣の家の境界には、明確な目印がありません。これまで全然問題がなかったのですが、お隣の家が代替わりしたため、この先どうなるか不安になり、お隣のご主人に境界標を設置したいとお願いしたのですが、一向に聞いてくれません。どうしたらよいでしょう。

答 お隣の家との境界について、これまで全然問題がなかったということは、境界線は今も争いが無いという前提でいいのでしょうか。もしお隣の家が代替わりして境界線に問題が生じているのであれば、まず境界確定の訴えを起こして、境界自体を確定する必要があります。

しかし境界自体に問題はなく、単に境界標を設置するだけでよいなら、まずは隣地の所有者に、話し合いで境界標を設置するのに協力するように求めることになります。民法223条は「土地の所有者は、隣地の所有者と共同の費用で、境界標を設けることができる。」と定めているからです。話し合いの場では、境界標を設置する場所や、どのような境界標を設置するかについての協議をすることになります。しかし協議がととのわない場合や、そもそも話し合いにならない場合には、裁判所に調停を起こすか、境界標を設置して欲しいという訴訟を起こして隣地所有者に協力を求めることとなります。

ちなみにそのような手続をとらずに、勝手に境界標を設置してしまった場合には、境界標の設置費用を折半して欲しいと隣地所有者に求めることはできませんし、隣地所有者がその境界標を承認してくれたという場合を除き、そもそもその境界標は法的には無意味なものですので気をつけて下さい。

(加) 記者の「発見! これは便利!!」

レトルト「醤油ホルモン」

「草食男子」に対して「肉食女子」といいますが、これは恋愛への積極性をさすイマドキ形容詞。しかし実際、「お肉大好き!」女性が多いですね。以前、ホルモンは男性の好物というイメージが強かったと思いますが、最近はホルモン好きな女子「ホルモンヌ」が増殖中。仲間と行ったホルモン専門店に後日、自分1人だけで訪れる女性が珍しくないのだとか…。本



紙昨年春のお花見特集で紹介して好評だった長万部町のホルモン専門店「サン・ミート木村」。創業者社長の次男、木村充店長が考案した新製品は、通常レトルト化が難しいホルモンとこんにゃくを試行錯誤を重ねて加工に成功させた話題の逸品。調理済品で、温めればOK。疲れがたまる年末時期、手軽なスタミナ補給にぴったり。常温で長期保存できるので、おかずが一品足りない時、不意の来客、夜食にも便利。市内では花園町・こんにゃくの「ツチャ」と昭和2丁目「成田釣具店」で購入できます。250g入り630円。問／サン・ミート木村 ☎01377-2-4416 (長万部町)

圧倒的人気の理由は納得出来る技術!
市内本町の『リラクゼーションエステ アリユル』で、技術の高さに定評のある「まつ毛エクステ」は新技術を取り入れ、より「肩仕上がりや持ちの良さがクレドアップ!」入念なカウンセリングの上、40種類以上もある毛の中からピッタリのものを選び、お好みの目の印象に演出可能。難しいとされているまつ毛の施術も人気が高い。同店自慢の「まつ毛パーマ」は、口コミで評判が広がりリピーターが続出するほどの綺麗な仕上がりが、また、乾



燥が気になるこの季節に嬉しいメニューに「リップケア」が新登場。唇専用のリップ美容液で入念にマッサージし、微弱電流と振動で美容液の浸透をより促進。仕上げに保湿パックでプルプルな唇に保つことが出来ます。

まつ毛エクステ (メンテナンス付)	1本105円~ 100本7350円~
※スクワロフスキー付まつ毛エクステ	1本525円
とれないオーダーのつけまつ毛 (左右)	3500円~
まつ毛パーマ (トリートメント付)	上下各2100円
耳つぼジュエリー	1粒840円 (施術料無料)
もみ出し (お腹・脚・背中&二の腕)	各40分5250円
NEW リップケア	3150円

市内港町1丁目・ポールのターニングセンターにあるファッション雑貨インテリアの店「カメル」には、大人カラーのクリスマスグッズがそろっています。「いつもとちよつと違ったクリスマス気分を…」という人はぜひ、足を運んでみて下さいね。

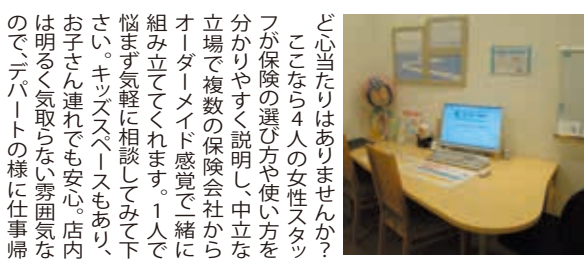
そして、クリスマスが終わるといよいよ年末年始です。都会で暮らしているお子様が帰郷したり、親戚や親しい人が遊びに来たりとご自宅に人が集まる時期ですね。「カメル」には、そんな人達を温かく迎えるインテリア雑貨がたくさんそろっています。

ウツディなお洒落雑貨、キュートなガラスの器、柔らかな光を演出する照明器具…。この店のナチュラルアイテムで人に優しい空間を作りましょう。営業時間は午前10時~午後9時。無休。
●港町1丁目2-1
ポールスターS・C・B棟
☎454406



クリスマス&年末年始、人に優しい空間を: カメル

保険のデパート
ご存知ですか? 好きな洋服を選ぶように、自分にあった保険を賢く選ぶことを…。市内杉並町『ライフサロン 函館五稜郭店』は、あなたにピッタリな保障を見つけてくれることができる来店型保険ショップ。いわば「保険のデパート」です。



保障料が高い、加入中の保障内容がよく分からない、保障内容がよくなるこの季節に嬉しいメニューに「リップケア」が新登場。唇専用のリップ美容液で入念にマッサージし、微弱電流と振動で美容液の浸透をより促進。仕上げに保湿パックでプルプルな唇に保つことが出来ます。

市内港町1丁目・ポールのターニングセンターにあるファッション雑貨インテリアの店「カメル」には、大人カラーのクリスマスグッズがそろっています。「いつもとちよつと違ったクリスマス気分を…」という人はぜひ、足を運んでみて下さいね。

そして、クリスマスが終わるといよいよ年末年始です。都会で暮らしているお子様が帰郷したり、親戚や親しい人が遊びに来たりとご自宅に人が集まる時期ですね。「カメル」には、そんな人達を温かく迎えるインテリア雑貨がたくさんそろっています。

ウツディなお洒落雑貨、キュートなガラスの器、柔らかな光を演出する照明器具…。この店のナチュラルアイテムで人に優しい空間を作りましょう。営業時間は午前10時~午後9時。無休。
●港町1丁目2-1
ポールスターS・C・B棟
☎454406

保険のデパート

ライフサロン函館五稜郭店



高齢になっても自分らしい毎日を過ごすことは、すべての人の理想です。そんな毎日を過ごせるよう、在宅の高齢者向けに、現状の維持あるいは機能が衰えたところを訓練で改善し、自分らしく暮らせるように支援するのが通所リハビリテーションです。

このような理念で設立した市内石川町の「通所リハビリテーション」は、パワフルリハビリテーション、源泉掛け流しの天然温泉、管理栄養士の献立による昼食が

付く介護サービスを行っている。利用は要支援から要介護の人までできます。リハビリテーションのマシンは6台あり、理学療法士が、ついて無理なく身体機能の回復、向上、介護予防の訓練を行います。昼食は管理栄養士が健康面から栄養まで配慮

天然温泉付きで癒し効果も大きいリハビリテーション 通所リハビリテーション

した献立を作成。美味しく安心のメニューは施設内の手作り。お誕生日祝いや季節にちなんだメニューもあり、利用者は昼食を楽しみにしています。温泉は介護員付きで安全に入浴でき、車椅子やベッドに寝たままでも入浴することができます。
利用時間は月~土曜日の午前9時30分~午後4時30分。旧函館市内、七飯町、北上市への送迎を行っています。1日無料体験(昼食代720円のみ負担)も行っていただけます。利用については通所リハビリテーションいしかわに問い合わせ、または担当ケアマネジャーにご相談下さい。
●石川町149-9
☎3433352



自然に囲まれた温泉で心も体も癒されましょう。市内大船町の『ホテル函館ひろめ荘』と隣接の『南かやべ保養センター』が好評です。ホテル函館ひろめ荘は無色透明重曹泉、南かやべ保養センターは乳白色の硫黄泉と2種類の泉質があるのが特徴です。

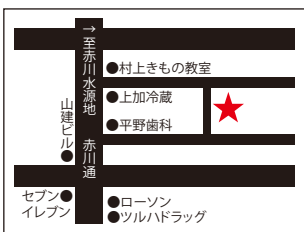
日帰り温泉用の南かやべ保養センターは、自然を感じながらゆつくりとしたひと時を楽しむことができる露天風呂が魅力的。入浴時間は午前10時〜午後9時(受付は午後8時30分迄)。料金は大人4000円、小学生1500円、幼児700円。ホテル函館ひろめ荘も、風

CLOSE UP

自然に囲まれた温泉でゆったり：

ホテル函館ひろめ荘

いい店みつけた
ビストロ コパン



市内赤川町の閑静な住宅地にある『ビストロ コパン』。手作りの味が人気のお店です。

東京でフランス料理を学んだシェフが作るオーソドックスな洋食の数々。ランチは「オムライス」「ドリア」「本日のパスタ」などが、手頃な750円からそろっています。中でも人気は「大人様らんち」(=写真、1300円)。1日5食限定で事前予約も可。ランチタイムに食事をするドリンクのサービスもあります。

夜は、1品料理のバリエーションが豊富です。「リゾットコロッケ」(480円)、「ホタテのカルパッチョ」(600円)、「お魚のソテーセット」(1400円)、「和牛ホホ肉のやわらか煮込み」(1800円)ほか各種。

また、お土産にできる「ガトーショコラ」(220円〜)、「特製バター」(310円)はこの店ならではの味。さらに、なかなかお店でゆつくりできないという人にオススメなのが、持ち帰りの電話注文です。こちらは「デミグラスソースのオムライス」(700円)、ハ

ンバーグとエビフライ、温野菜ほかの入った「コパンのお弁当」(980円)が好評。年末用オードブル(A8000円・B5000円)も12月25日まで受付中。オードブル予約は2日前まで。



午前11時30分〜午後4時
(LO/午後3時)
午後5時30分〜午後9時30分
(LO/午後8時30分)
電話注文受付/午前10時〜午後8時
毎週木曜日定休
●赤川1-7-10
☎46-7530

●函館市大船町83722
フリーダイヤル
0120-0188-1600

情ある露天風呂が魅力的。またレストランでの食事も好評で人気は『海鮮丼』(980円)、「海鮮あんかけ焼きそば」(840円)。ホテルに宿泊する人は南かやべ保養センターの温泉浴場の利用も可能。2種類の温泉を楽しむという贅沢を味わうことができます。

現在、道南地区限定で1日限定5組の「感謝宿泊プラン」を実施中。1室2〜4人で1泊2食付1人7500円(休前日は除く)。この感謝宿泊プラン以外では1人8500円(1室3人)、1人9500円(1室2人)より宿泊する事ができます。3000円増しで部屋食にできます。そのほか、各種宴会プランなども用意されているので、詳しくは直接お問い合わせ下さい。

寒い季節には、やっぱり温泉が一番！週末には家族でまったりとしたひと時をいかがですか？

今年も残すところ半月余り、この季節になると何か暖かい寝具というご相談が多くなります。1000枚突破記念として12月28日まで、「買いほす」と見ましたという来店下さったお客様には、この素肌毛布33600円を20%OFFでご提供致します。1年間の自分へのご褒美、ご両親のプレゼントにいかがですか？是非ご来店の上ご確認下さい。

快眠力アップのための対策は自分の温度で眠れる寝床を作ることです。まず血液の流れる背中を温めるよう保温力のある敷布団を使い、掛布団も血流を妨げないように重いものはやめて下さい。より自然な睡眠をとって頂ければご相談をお待ちしています。そして、寝具の見直しをひとつひとつスタートしてみませんか？

●柏木町25
ホリテニスボール斜向かい
駐車場有
【ご相談電話】
☎511944
日曜日、祝日定休

たつた1000グラムのあったか素肌毛布！
今年も残すところ半月余り、この季節になると何か暖かい寝具というご相談が多くなります。1000枚突破記念として12月28日まで、「買いほす」と見ましたという来店下さったお客様には、この素肌毛布33600円を20%OFFでご提供致します。1年間の自分へのご褒美、ご両親のプレゼントにいかがですか？是非ご来店の上ご確認下さい。

豊富な風合い、素肌への刺激が少なくソフトなタッチ。軽く扱いやすく手軽に家庭で洗え保湿性に富む温かさ抜群の優れたものです。ただいま販売枚数が少ないので、お早めにご来店下さい。

老舗ふとんやタジマ社長の快眠話
提供/創業108年 タジマ寝具
第7話 冬の快眠力アップのために！

はこだて医療情報

五稜郭ウィメンズクリニック院長 櫻田 芳弘



子宮頸がん予防ワクチンについて

以前「青いぼすと」で、子宮がん検診の重要性について書きましたが、今回は子宮頸がんの予防のためのワクチンについて書きたいと思います。

日本の女性では、年間約15000人が発症しているという子宮頸がん。それも、まだまだ他人事のように感じられているであろう20歳代、30歳代の若い方に急増しています。

発がん性ヒトパピローマウイルス (HPV) は性行為によって感染しますが、これは一般的に多くの女性が一生に1度は感染するといわれているウイルスです。たいていの場合は自然に排除されますが、繰り返し何度も感染するという恐ろしいウイルスです。感染した状態が長く続くと数年から10数年かけて子宮頸がんを発症することがあります。発がん性HPVにはいくつかのタイプがありますが、HPV16型とHPV18型は特に子宮頸がんから多くみつかるとタイプで両方を合わせると20歳代では約90%、30歳代では75%を占めています。また感染後に悪性化するスピードが速くがん化しやすい型とされています。

子宮頸がんとは診断が下され治療する疾患でしたが、これからは、予防すべき疾患となるのです。原因となるHPV16型・18型の感染を防ぐワクチンが挙げれば年内にも接種できるかもしれません。先ほど述べたとおり、子宮頸がんの発症まで、数年から10数年かかることを踏まえ、10代前半(11歳〜14歳)に3回接種することでより効果的に予防できるのです。治験データでは9歳児でも接種可能で、15歳〜45歳の女性でも有効とされています。

1回目の接種から1カ月後に2回目、6カ月後に3回目と3回接種しないと十分な予防効果が得られません。接種後の症状としては次の通りです。

- 注射した部分の痛み、赤み、腫れ ●疲労 ●筋肉の痛み ●頭痛
- 吐き気・嘔吐・下痢・腹痛 ●関節の痛み

残念ながら、このワクチンによってすべての発がん性HPVの感染を予防できるわけではなく、また接種前に感染していた発がん性HPVを排除したり、進行を遅らせることや、治療することはできません。子宮がん検診に限らずほかの検診も、欧米諸国では80%以上の受診率ですが、我が日本では20%台です。これは予防医学への予算が少なく、公費負担が世界的に見て低いからかもしれません。しかし子宮頸がんはワクチン接種とがん検診で「予防できるがん」なので、がん検診は女性にとっても大切なことには変わりありません。ですから引き続き定期的な子宮がん検診をおすすめします。ワクチンの金額についてはまだ未定のようなので、

将来、赤ちゃんを産むための大切な体、そしてご自分が幸せになるための大切な体を守っていきましょう。

●本通1-44-10 ☎56-2007 <http://www.5womens.com/>

ドクター講座 協立消化器循環器病院副院長 能戸 久哉



便秘で困らないためには

まず、排便の仕組みを説明します。食物は小腸で消化と吸収が行われ、泥状になったものが右側の結腸(大腸)に流れ込みます。結腸の中を進むに従い水分が吸収され固まっています。正常な場合、前日の食物は翌朝には左側上部の結腸に到達しています。次に、胃に食物が入るとこれが刺激となって左側の結腸が収縮し(胃結腸反射)、一気に便を直腸まで進めます。直腸に便がたどりつくと、直腸の壁が広げられることが刺激となり便意が生じます(排便反射)。トイレで力むと腹圧が発生し直腸が圧迫され、同時に直腸も収縮します。この両者の力によって便が押し出され、肛門の筋肉が緩み排便が行われます。

以上から便秘を予防するには次のことが大切です。第1に、朝食による胃結腸反射が最も結腸の動きを刺激しますので、朝食をゆつくり十分にとること。第2に、便意を我慢することを繰り返すと排便反射が減弱しますので、便意を感じたら我慢せずにトイレに行く習慣をつけること。ほかに、規則正しい生活、水分や食物繊維を十分にとること、適度な運動、ストレスをためないことが大切です。

生活習慣を改善しても便秘が続く場合には下剤を併用します。できる限り刺激性の下剤(センナやダイオウなど)をさけて、便量を増やしたり、水分量を増やして柔らかくしたりするよう下剤をベースに使用します。刺激性の下剤は強力な作用なのですが、習慣性がある効果が減弱してくることが欠点で、薬の量ばかり増えて便が出にくいという悪循環に陥り、下剤中毒になる危険性があります。市販の下剤は即効性が求められますので刺激性の下剤を含んだものが多く、長期運用には注意が必要です。

高齢になると様々な便秘の原因が発生し、その上、消化管機能、体力、筋力が低下してきますので難治性になりやすくなります。高齢になって便秘で困らないためには、若い頃から正しい生活習慣を身につけ、便秘を習慣化させないことが重要と言えます。

●美原3-2-16 ☎46-1300 <http://www.hakodate-kyouritsu-medical.jp/>

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]

読者の皆様、大変お待たせいたしました。例年恒例の大好評、クリスマスプレゼント企画です。今回も各企業様等のご協力により、素敵なお品がそろいました。不景気な話ばかりと忘れて「ゴージャスなプレゼントが当たる」とに期待して、どしどし応募下さいね。心があつたくなるような「家族のほのぼほエピソード」もよろしく願います。

読者の声

もう降参〜

今回(9月29日号)の青ぽも参りました。前に大

好きなソフトクリームが特集された時も「やっつくれたナ〜」という感じで、今度のピッツァも大好物で「またもやられた」という感じです。もう降参〜。今夜はピッツァにします。(本町、R.K.)
*美味しすぎますね、ピッツァ!..
全店いってみたい
取材お疲れ様です。いつも楽しんで見えます。私は、ピザが大好きなので、お店10軒教えていただきうれしかったです。全店いってみたいと思います。(本通2丁目、S.O.)
*ぜひ行って下さい。

「ゴナポリピザ」は好きで行くと必ず買っただけ、ホールでも買えるとうれしいです。この次にどんなものが特集になるのか楽しみです。(七飯町本町、K.S.)
*ピザ好きな方、多いですね。
やっぱりお店は、おいしいですよ
ピザが大好きです。家でも作りますが、やっぱりお店のはおいしいですね。今回は、知らないお店がいっぱい出ていたので、これから楽しみです。(桔梗1丁目、S.M.)
*あなたもピザ好きですか?。

熱々を食べさせてあげようと思えます(カブリチョーザが良かった)。函館の色々なお店や手軽に出る料理も紹介して、あつても参考になります。今度も魅力あふれる記事お待ちしています。(日吉1丁目、C.Y.)
*お孫さんも好きですか?。
ゆつくり考えて考えて...
「青いぼすと」毎回来しく読んでいます。食欲の秋ですネー。魅惑のピッツァ、もうダメー! 食べた〜い♡それにしてもお店にゆつくり色違いがあるんですね。でも、どれも食べたくなるものばかり。さあ〜と、どれから食べようかな? ゆつくり考えて考えて、全部食べに行こうと、だから、やせないうー! (本通1丁目、A.H.)
*すごい、そこまで大好きですか?。

いつか4人で...
みなさん、こんにちは。
ピッツァ特集の「アリアリア」さん、私が今の旦那と行き合っていた頃に「おいしいから!」と連れていっていただいた場所です。営業時間外だったのですが、すごく親切でやさしく接客されました。今は子供が2人いてゆつくり外食できませんが、ついでの間「ラッキーピザ」のピッツァを食べに行きました! いつか4人で「アリアリア」に行きたいです! (美原3丁目、M.Y.)
*ぜひ行って下さい。
食べる事が大好き
食べる事が大好きなので、毎回届くのがとても楽しみです。地図もついてくるのでわかりやすいです。これからもアリアリアのお店を紹介よろしくお願いします。(杉並町、A.K.)
*スナックな食歩きをお楽しみ下さい。



プレゼント
『ピストロ コパン』より3000円の利用券を3名様へ
今回の「いい店みつけた」で紹介した『ピストロ コパン』より、3000円の利用券を3名様へプレゼントします。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送るご感想もた〜ぷり函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「コパン」係まで。締切は12月25日。

新店舗&リニューアル情報

本道最古の写真館が甦る

旧小林写真館



明治40年建造、北海道最古の写真館市内大町の『旧小林写真館』は、写真発祥の地である函館の歴史を象徴する由緒ある建物。約50年ぶりに旧小林写真館を現代に甦らせたのは市内美原3丁目にある『写楽館』の写真師・谷杉アキラさん。明治時代のお洒落で粋な函館をイメージするこの写真館で谷杉さんが撮影する「箱館

ハイカラ写真」は、最高のメモリアル。家族の幸福な思い出を美しく残す記念写真は大切ですね。この写真館では、12月24日午後4時〜午後8時にクリスマス特別営業、12月28日、29日は年末特別営業としてキャベネ紙付1ポーズ1枚を3000円の特別料金で撮影します(要予約)。詳しくはホームページをご覧ください。予約・申し込みは☎090-1386-4840までどうぞ。

●大町2-9 <http://www.tokitabi.net>

通販コーナー

エバメール ソープ

100g 宅配料込 **1,600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 ソープ』は、低刺激石鹼素地に、アボカド油や植物性スクワラン、ハチミツといった天然由来の保湿成分を配合。潤いを守りながら肌を洗います。また、長時間かけてじっくりと形作る粹練製法により滑らかな肌触りを実現。グレープフルーツの香りも爽やかです。健康で美しい肌のために、ご利用されてみてはいかがでしょうか。

編集後記

予定通りにいけば、この号が発行される頃、我が家の冷蔵庫の片隅に眠る自家製のアンチョビが完成しているハズ。自宅から歩いて5分の手で釣上げたカタクチイシを使った僕の自信作。さて、これで美味しいイタリアンでも作って、クリスマスディナーにしようかな。(慎)

北海道限定らしい大晦日にご馳走を食べる習慣。おせちを大晦日に食べるのですかと聞かれたが、大晦日のご馳走は「おせち」なのだろうか。改めて聞かれるとよく分らない。元旦は残り物を食べるのですかとさらに聞かれて、まさかと思うけれどますます分らなくなった。(345)

様々な事情で学ぶチャンスを逃した人の為の夜間中学を取材している。国語の時間が始まり「皆さんテキストを出して下さい、忘れた人はいませんか」と聞いた。全員が持ってきていた。教師が驚きそして嬉しそうだった。学びたい気持ちがあつた教室はいつも熱く季節を忘れる。(チョコ)

クリスマスが近づくと今年もあとわずか。何か落ち着かず気が急ぐ思いがする。大掃除もこれから。新年を迎える心の準備もまだまだ。例年、慌ただしく過ぎてしまう時季だけれど、今年はじっくり1年を振り返り、さまざま反省する機会にしたいものと思う。(亜)

今年も各店のご協力があり、クリスマスプレゼント特集を発行することができました。毎年、どんなプレゼントが喜ばれるか、自分だったら何が欲しいかと考えるのは楽しみのひとつ。私も欲しい!と思うものも多々ありますが、応募は控えたいと思います(苦笑)(BP)

今号の取材先は美人美男揃い。保険ショップ店長さんはめっちゃ綺麗で、化粧品販売でもしたら説得力あって売り上げ伸ばしそう。なるほどピックス「光で染まる白髪染め」販売店もスタッフ皆さん美人。「発見!便利」で紹介の醤油ホルモン開発者木村充さんも長身のイケメンなんですよ!(加)

次号予告

12月25日号

函館を元気にしている
人達の「座右の銘」

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/>

PUBLISHING TEAM

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
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

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。

春に向けて耳つぼダイエット！

レリーサ

「耳つぼダイエット」でお馴染みの「レリーサ」が、市内港町から市内鍛冶1丁目に移転し、さらに幅広い層から好評を得ています。

新店舗がホームサロンという点も、より利用しやすくなった理由のひとつ。誰にも

知られずにダイエットをした人々、ほかの利用者に逢いたくない人も安心して利用できる上、自分だけの時間を過ごしながら楽しくダイエットできるのが嬉しいところ。これまでも、20〜60代の人から「耳つぼダイエット」に成功し、いまなら、今年1年の感謝



高丘町、Kさん 体重/51.2kg→43.7kg -7.5kg
ウエスト/87.3cm→74.1cm -13.2cm
ヒップ/97cm→89.2cm -13.2cm



お気軽にご相談下さい

大好評！ 美容整体でスッキリ小顔美人に…

クリアーボディ

市内本通2丁目にある『クリアーボディ』では、キレイになれる美容整体と身体が楽になる整体のコースが人気！

美容整体では、女性の悩みを解決してくれるメニューが盛りだくさんで、函館で「リンパ整体」の施術を受けられる唯一の店としても、注目を集めています。「リンパ整体」は体の毒素を排出する力を促進し、血行もよくなるので肌の艶から肩こりまで効果を発揮。受けた後の身体



変化が、普通の整体とは一味違うのも特徴。女性はリンパが滞っているとむくみの原因にもなるので、ぜひ体験したいですね。

もつひとつ、女性にオススメなのが、表情筋をほぐし顔のむくみをとる「小顔整顔」。顔、頭にある美容のツボを刺激し、ヘッドマッサージも行うので頭もスッキリ。「目が大きくなった」「小顔になった」「リフトアップして表情が豊かになった」と評判です。いまなら「クリスマス&年始キャンペーン」として「リンパ整体+小顔整顔」通常60分、5000円のところ、3990円で提供。



通常の整体では、肩こりや

腰痛の改善、骨盤矯正や疲労回復まで、要望に合わせた施術を受けられます。心地よく痛くない施術がモットーという点も嬉しいところ。身体の疲れや痛みは、お気軽にご相談を！ 初回に限り「整体50分」通常4200円のところ、3250円。ダイエットのカウンセリングも随時受付中。2010年をキレイになつて過ごしたいあなたは、ぜひ同院へ。営業時間は午前10時〜午後9時(受付は午後8時まで)。要予約。毎週日曜日、祝日定休。
●本通2 33 33
☎32-8856

