

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

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



ル・ヴァン
地元の食材を活かした創作フレンチと絶好のロケーションで人気のレストラン『ル・ヴァン』。午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)のランチタイムには1000円、1500円、2000円の3種類のランチがある。写真は2000円 ランチの前菜「季節野菜のパレット」。春の味覚をぜひ! ディナータイムは午後5時～午後10時(LO/午後9時)。毎週火曜日休。●末広町3-5 ヴィラ・コンコルディア リゾート&スパ6階 ☎24-5300

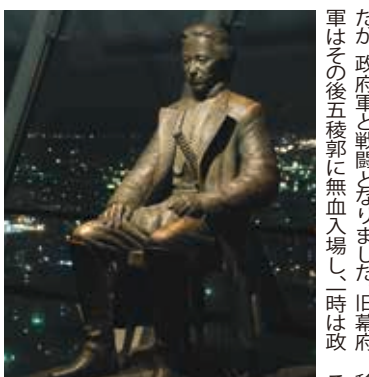


●北海道坂本龍馬記念館
●ルヴァン
坂本龍馬は1867年に「私は北海道を渡り、新しい国をつくるのが積年の思いであり、たとえ1人でもやり遂げるつもりです」と手紙に書いています。龍馬はその思いを実現することはできませんでしたが、甥で養子となった坂本直は1868年、五稜郭におかれた箱館奉行所箱館府の役人として来道し、箱館戦争にも従軍しています。さらに龍馬の縁戚にあたる澤辺琢磨は、山上市神宮の宮司となった後、ハリストス正教会の司祭となった「ヨライ」と出会い、洗礼を受けて日本で始めてギリシャ正教の司祭となりました。幕末の函館は人口2万人ほど、日本で最初に開港し、西洋文化も入りはじめた最先端をゆく町。龍馬が生きていたら、間違いなく函館に来ていたことでしょう。北海道坂本龍馬記念館は入館料一般300円、高校・大学生200円、小学生100円。開館時間は午前10時～午後6時。毎週月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館)。
●末広町8-6 十字街電停正面 ☎24-1115

坂本龍馬コース



四季海鮮 旬花
五稜郭タワー2階にある『四季海鮮 旬花』の午前11時～午後3時30分(LO/午後3時)のランチタイムのオススメは、「季節の旬花弁当」(=写真、1580円)。月替りの「昼会席」(要前日予約)は2100円、3150円、4200円の3種類。それぞれ、少しずつ色々な味を楽しめるのが特徴。昼、夜ともに地元客に人気の1軒。個室も13室あり、予約可能。宴会にもオススメの夜の営業時間は午後5時～午後9時30分(LO/午後8時30分)。無休。五稜郭町43-9 五稜郭 タワー2階 ☎30-6336



1868年明治元年10月19日土方歳三、榎本武揚、大鳥圭介達は兵士3000人とともに8隻の軍艦で北海道の木に上陸。当初は旧幕府の人々の救済として蝦夷地(北海道)の開拓が目的でしたが、政府軍と戦闘となりました。旧幕府軍はその後五稜郭に無血入場し、一時は政変の波も押し寄せました。五稜郭タワーでは、五稜郭の成り立ちから箱館戦争終結までの歴史を詳しく紹介しています。入場料金は大人840円、中・高校生630円、小学生420円。営業時間は4月21日～10月20日が午前8時～午後7時、10月21日～4月20日は午前9時～午後6時(12月1日～2月末は午前9時～午後7時。年中無休)。
●五稜郭町43-9 ☎51-4785

土方歳三コース

春の総力企画 函館幕末散策

激動の幕末ゆかりの地を訪ねる、夢と浪漫の春の散策案内:
春です。ねー。ゴールデンウィークも、もうすぐやってきます。ぽかぽか陽気に誘われて、ちょっと外出したくなるこの季節、たまには地元・函館の歴史探訪はいかがでしょう? 歴史ブーム…特に幕末ブームといわれていますが、ここ函館にも幕末ゆかりの地が幾つもあります。そんな場所をゆつくり散策しながら、激動の時代にタイムスリップしてみる1日はいかがでしょうか。
今回は幕末ゆかりの地の紹介に加え、本紙のこれまでの取材経験を活かして、散策の後に美味しいランチを楽しめるお店をセットで紹介してみました。ゆつくりと幕末を楽しんだ後は、美味しいランチを楽しんで下さい。1人で…、ご夫婦で…、お友達同士で…、さあ、早速出かけましょう。

函館開港コース

●函館市旧イギリス領事館 ●ヴィクトリアンローズ

函館市旧イギリス領事館（開港記念館）は、西部地区の基盤にあります。領事館が開設されたのは函館が開港した1859年のことです。その頃の基盤周辺にはペリ来航以降、各国領事館があいついで開設されました。以来貿易が盛んになり、函館には西洋の文化がいち早く入って来しました。ちなみに幕府は



北辺を守る兵士の壊血病対策として「コヒー豆を配給した。これが日本の「コヒー」の始まりといわれています。函館市旧イギリス領事館を訪れると、外国船が忍び寄る開港前夜から開港後の様子

湯の川温泉コース

●湯倉神社 ●コッコクック

湯の川温泉の歴史は古く、発祥は550年ほど前にさかのぼります。江戸時代までは現在のような温泉地ではなく、近隣の農家などが利用していたようです。幕末期には現湯倉神社の薬師堂の丘下辺りに温泉が湧き出ていました。箱館戦争の時に榎本武揚は度々五稜郭から湯川に散歩に訪れ、温泉に入浴をしていました。こうして湯川を調査し、傷病兵の治療に適することを確認した上で、湯川橋から北東にあつ



●湯川2281
☎578282

箱館戦争コース

●亀田八幡宮旧社殿羽目板 ●スミレカフェ



幕末の頃の亀田地区は現在のようにな市街地ではなく、緑が生い茂る森が広がっていました。亀田八幡宮も森の中にあつたようです。箱館戦争では、この付近一帯で戦闘が繰り広げられ、142年たつたいまでも亀田八幡宮旧社殿羽目板には、その戦の激しさを物語る弾痕が残っています。1869年5月17日、榎本武揚はついに降伏を申し出ます。政府軍参謀の黒田清隆との終戦の会見は亀田村の農家で行われ、盃を酌み交わしたとい



1863年に改築されたので、当時はまだ新しいものでした。静かな農村地帯で繰り広げられた箱館戦争は、付近住民には、どのように受け止められたのでしょうか。

新島襄コース

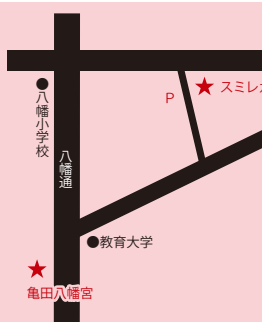
●新島襄海外渡航乗船之処碑 ●モストゥリー

江戸で英語を学んでいた新島襄が箱館に来たのは、1864年4月。海外渡航の夢を抱いていました。箱館では五稜郭を設計した武田斐三郎が教授を勤めていた諸術調所で学ぶことになってい



●大町9-15
☎27-0079

スミレカフェ

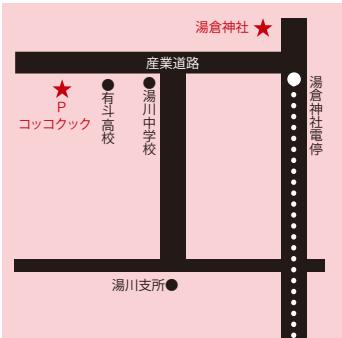


「むげん空間小春日和」内にある「スミレカフェ」でホットと一息つきませんか。ふんわりやさしい「豆乳パンケーキ」がおすすめ。ボリュームたっぷりのランチセット「豆乳チーズパンケーキ（ベーコンエッグ）」は

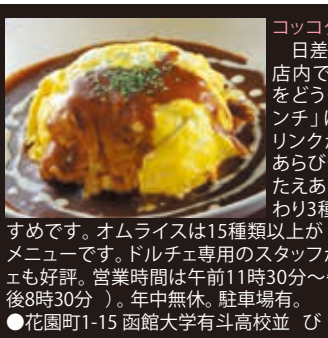


緑の島の近く、海の風が届きそうなお店『モストゥリー』。ここのおすすめはランチメニューの「オリジナルキーマカレー」。スパイシーな香りが食欲をそそり、ナッツ入りのライスとの相性も抜群。サラダ、デザート、コーヒーまたはオレンジジュースがついて850円。ランチはほかに「本日のパスタ」もあります。営業時間は午前11時45分～午後2時、午後5時30分～深夜0時。土・日曜日は通して営業。ランチは午後2時迄。毎週月曜日定休。

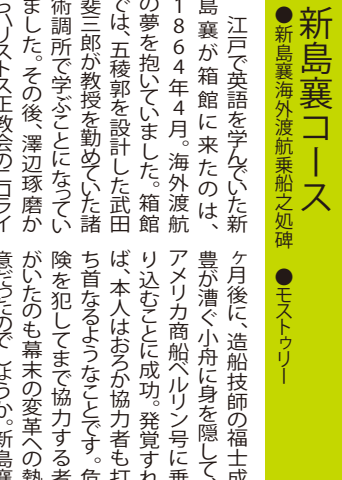
●大町9-15 ☎27-0079



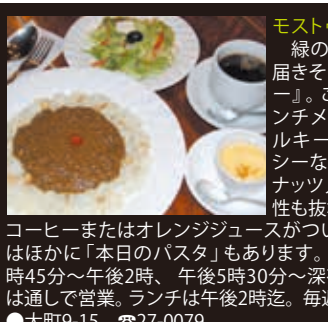
た農家を改良して野戦療養所を設けました。箱館戦争の最後を覚悟した榎本武揚は、五稜郭内の傷病兵200人ほどを政府軍の許しを得て、湯川温泉に送りしました。今はその面影は残っていませんが、これが由来となつて町は榎本町と名付けられました。温泉発祥の碑は湯倉神社入口階段下の右側に位置しています。



●花園町1-15 函館大学有斗高校並 び ☎31-1524



月後に、造船技師の福士成豊が漕ぐ小舟に身を隠して、アメリカ商船ヘルシン号に乗



いよいよ受験勉強開始の春！ 東進衛星予備校・函館杉並校

『第ゼミナール』(石) コースを設定。ほかにも田清塾長が運営する「東進衛星予備校・函館杉並校」は、高校生を対象にした大学受験予備校。高1生向けの講座では、高1生向けの講座では、高1の学習でつまづいた高2生には、基礎からやり直しコース、超難関大学を目指す高2生には「レベリング講座」、苦手分野の克服や定期試験対策をしたい高1生には「教科書しつかり講座」など多数あります。

いま、大学受験勉強の主流は衛星授業やインターネット。地方でも東京の高校生と同じ授業を受けるのは魅力ですが、見せつ



衛星授業の受講風景
受講勉強の主流は衛星授業やインターネット。地方でも東京の高校生と同じ授業を受けるのは魅力ですが、見せつ



港町の群像

シリーズ 『ロクティ』代表 手塚 優子さん

「私自分が苦労しているというところに自分では気づかない人間なんです」と、キートな笑顔で楽しそうに話す手塚優子さんは、周囲から見ればちよつと不思議な女性なのかも知れない。でも、後になつて周りの人から「あの時苦労したでしょう。よく頑張ったね」と言われて初めて、そういうのは苦労したなあ、と振り返るんですよ……」

函館市出身。幼い頃から美容師の母の背中を見て育ち、美容関係の仕事をした。



4店舗で15人のスタッフを抱え札幌と函館を行き来する傍ら、5歳のお子さんの母親でもある日々は多忙。1人でお風呂に入っている時が至福の時間という彼女の目の前は「ゆつたりとした休日を取って」だそう。

笑顔の向こう側のチャレンジ精神… 函館と札幌でくつろぎのサロン展開

19歳で美容業界に入り、技術と経営ノウハウを研鑽。平成16年、28歳の時にエスエロ「スロートイン」をオープン。オープン当初は東京代官山への進出などで話題を集め、最近では札幌市内に2店舗を開業。その経営手腕とチャレンジ精神が注目されている。「ある女優さんが雑誌の中で、仕事も、母親としても、女性と

しても、全て一番になりたいと言っていたのを読んで、私もなりたくいって思ったんですよ。そういう無邪気に笑う目の前の彼女が、いつどんな時に経営のことを考えるのかに気がなだ。『周りの人にも、ちゃんと考えるの？』と聞かれたことがあります。それで自分の考えを話すと、ちゃんと考えてるんだね、と私、周りから見れば何も考えてないよに見えんぞか(笑)。

「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(6)



保険の前歯は徐々に「黄ばみ」が気になってきます。材質がレジンという一種のプラスチックなので、飲食物の色素が染み込むことが原因です。これは磨いても元の白さには戻りません。逆に毎日のブラッシングで表面の光沢もだんだんなくなります。

1年も過ぎた頃から、今度は縁の「黒ずみ」が少しずつ目立つこととなります。金属の酸化が原因です。

「オール・セラミック」なら色素が染み込まないので何十年たっても黄ばみません。また、金属は一切使わないので被せものの縁が黒ずむこともありません。

今回の患者さんは前歯6本を「オールセラミック」にしました。一生ご満足頂けると思います。

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

電話での【無料相談】をご利用ください

青ぼの心

一人一人とつむぎ

精神科医の香山リカさんが、新聞の「コト」でこんなことを言っていました。

「一人一人の命を大切に政治、というところはきれいで、たとえ片付けられがち。でも大切なものはやはり『一人一人が基本』ということではないかと……」

香山さんは沖繩の新聞記者に「他県の人は、基地問題は安保の問題だから多少の犠牲はしかたがないと思うかもしれない。でも、米軍による事故や犯罪におひいて暮らす沖繩人にとっては今日の命の問題です」と言われたそうです。

香山さんは言います。「国益と言いつても、短期的視野ももちろん必要かもしれない。でも、だからといって目の前の一人一人を忘れていいはずはない」と……。

そんな香山さんに友人は「そんなことを考えていたら政治は成り立たない。あなたは精神科医としていつも一人一人に向き合っているから、そんな発想になるのよ」と言ったそうです。

MSDをほはじめ一般の世論は、「沖繩の基地問題は、いまさら言ってもしょうがない。全体を守るため、部の犠牲はやむをえない」という論調です。騒音や多発する事故、戦争に行くという極限の心理状態から凶暴化する米軍兵士の犯罪。米軍基地は本場に必要なのかという本質的議論を棚上げにして強いられる犠牲。そんな状態に日々さらされている沖繩の暮つしも私達にとってはどこか遠いできごとです。

私達は同情はしても、それが自分に直接かわってくることでなければすぐに忘れがち。人の痛みを我がことのように感じるのとはとても難しいことです。そんな中で全体の風潮に抗して、「やっぱり一人一人が大切」と言うのは勇気がいります。

でも、もしそれが自分の問題だったらどうでしょう。そんな風に想像力を働かせれば、いつか自分にも関わってくるかもしれない、と思えてきます。

考えてみれば国も、もともと一人一人が集まってできるものです。

一人一人の幸せなくして国全体の幸福もないでしょう。

困難な状況にある人達を思いやる心を、忘れたくないと思えます。

今月のおすすめランチ

藤食堂

和食から洋食、麺類まで市内柏木町の『藤食堂』。メニューがいろいろある中でおすすめしたいのは、「大えびフライとハンバーグのセット」。

名前にたがわず本当に大きな海老フライとデミグラスソースが中までしみ込んだハンバーグが極上の味。



ランチの時間を豊かにしてくれるメニューです。大皿にはポテトサラダ、温野菜がセットされ、ほかに、ここで手作りし販売している惣菜の中から五目豆や切り干し、ひじきなどの和食惣菜1品と、漬物、みそ汁、ごはんがつけます。



大えびフライとハンバーグのセット 1100円

午前11時～午後2時、午後5時～午後8時
毎週日曜日定休 店裏に駐車場完備

●柏木町36-15 ☎52-3265

子育てサロン

子育て中の親子が気軽に集い、子供同士が遊んだり、お母さん同士が育児の情報交換をするなど、親子共に友達との輪が広がる「子育てサロン」は、旧函館市内には6箇所あり、無料で利用できます。お母さんはもちろん、お父さんも気軽に利用してみたいかですか。

- 中央子育てサロン
 - 新川町1-5 (中央保育園内) ☎23-5617
 - 毎週月～金曜日午前9時～午後5時、毎週土曜日は午後2時30分まで電話相談を受付
 - 亀田港子育てサロン
 - 亀田港町52-14 (函館亀田港保育園内) ☎45-1380
 - 毎週月～金曜日午前9時～午後5時
 - 美原子育てサロン
 - 美原1-29-21 (函館美原保育園内) ☎62-2020
 - 毎週月～金曜日午前9時～正午、午後1時30分～午後3時30分
 - 石川子育てサロン
 - 石川町39-8 (函館石川保育園内) ☎47-6586
 - 毎週月～金曜日午前9時～正午、午後1時30分～午後3時30分
 - 鍛冶さくら子育てサロン
 - 鍛冶1-11-21 (鍛冶さくら保育園内) ☎55-6647
 - 毎週月～金曜日午前9時～午後5時、毎週土曜日は2時30分まで電話相談を受付
 - 花園子育てサロン
 - 花園町32-1 (花園保育園内) ☎51-7321
 - 毎週月～金曜日午前9時～午後5時

各サロンでは自由開放のほか、様々な催しやサークル活動、子育て相談も行っています。日程など、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

はこだて港まち伝説

函館に月謝不要の私立小学校があった

明治時代は、現代のような義務教育がまだなく、函館でも貧しくて学校に通えない子ども達いました。そんな子ども達に教育を受けさせたいと、街の篤志家たちが尽力して作った学校があります。

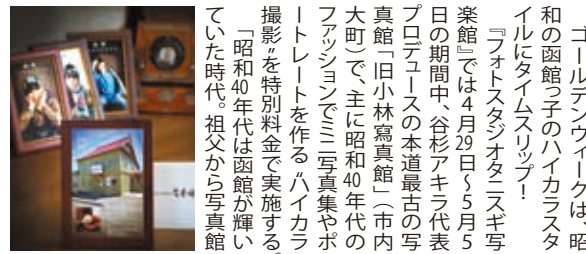
明治10年、鶴岡町（現在の弥生町）につくられた鶴岡学校がその学校です。函館の豪商で四天王と呼ばれた渡辺熊四郎が中心になって寄付を募り学校を設立しました。月謝が不要だけでなく、紙や筆も買えない子どものため用意したといいます。熊四郎自身、貧しくて学校へ通えなかったことから、貧しい子どものため親身になって尽力したそうです。

この学校の卒業生の中に東京で苦学して医師免許を得て函館で開業した医師がいました。彼はお世話になった恩返しに、生徒達が病気の時には無料で診察すると申し出て熊四郎達を感激させたといいます。

鶴岡学校（後に鶴岡小学校と改名）は昭和のはじめまで50年あまり継続し、函館の教育に貢献しました。

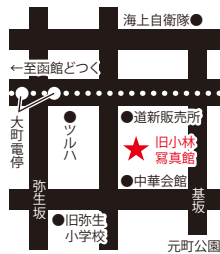
古き良き昭和の、函館っ子のハイカラ体験いかが！

フォトスタジオオタニスキ写真楽館



ゴールデンウィークは、昭和の函館っ子のハイカラスタイルにタイムスリップ！
「フォトスタジオオタニスキ写真楽館」では4月29日～5月5日の期間中、谷杉アキラ代表プロデュースの本道最古の写真館「旧小林寫真館」(市内大町)で、主に昭和40年代のファッションでミニ写真集やポर्टレートを作るハイカラ撮影を特別料金で実施する。「昭和40年代は函館が輝いていた時代。祖父から写真館

を継いだ私の父は、日本に普及しはじめたカラー写真の技術を研鑽し、綺麗なカラー写真が撮れる店として評判になりました。昭和の写真館として賑わった店の志を受け継ぐ意味ではじめたのがハイカラ撮影です」と谷杉代表。
6カットをミニ写真集にする「函館ハイカラスタイル」は通常6500円が5000円。フォトフレーム付ポर्टレート「函館ハイカラ写真」は通常8000円が3000円。各完全予約制で、谷杉代表が全てスタイルを演出する。
ご自身も昭和43年に函館で生まれた谷杉代表は、「夢があふれていたあの頃の函館っ子のハイカラスタイルを体験してほしい」とPR。なお



札幌店オープン記念 デトスリ特別料金！

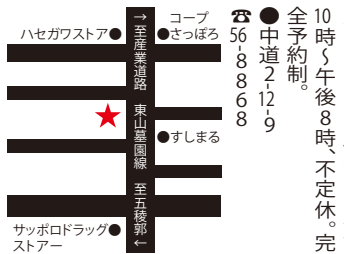
ストリートミテ函館店

札幌P-VOT店と札幌全日空ホテル店がオープンし、今年さらに人気に拍車がかかりそうな「ストリートミテ」。

この函館店は本店で、特殊な手技を会得した施術者が在籍しているのが最大の魅力。見た目の美しさだけでなく、

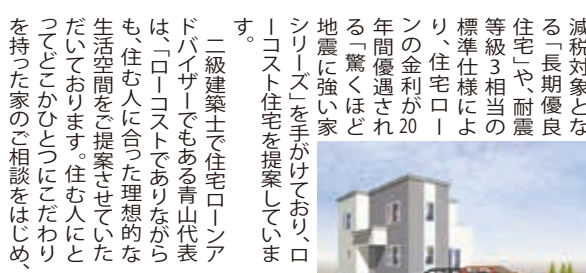
体の中から健康になる手伝いをしてくれる美容店です。今回紹介するメニュー「デトックススリムボディトリートメント」略して「デトスリ」は、バルネオセラピーという入浴療法で体全体の毛穴を開いてから、体の細胞をマイナスイオン化させるシリライトに入ります。その後、セラライトに働きかける手技のボディトリートメントを施術。この施術技能を取得したセラピストは限られているので、予約はお早めがおすすめ。写真は3日間で2回の施術例。個人差はありますが効果のほどはご覧の通り！「デトスリ」コース内容は、バルネオセラピー20分＋シリライト

Before After
個人差はありますが効果のほどはご覧の通り！「デトスリ」コース内容は、バルネオセラピー20分＋シリライト



住宅版エコポイントで楽しい暮らしを！ 株式会社アイエルホーム

住宅版エコポイントがスタートしました。市内本通2丁目にある建築設計・住宅施工会社「株式会社アイエルホーム」が提案する新築は「省エネ」の発行対象の「省エネ等級4」。30万ポンドが手に入り、省エネが実現できる新築を建てるチャンス。同社の青山茂代表(右写真)は増改築相談員の有資格者なので「エコポイント対応の改築・リフォームの相談もぜひ！」
同社では、住宅ローン減税所得税や、固定資産税などの



減税対象となる「長期優良住宅」や、耐震等級3相当の標準仕様により、住宅ローンの金利が20年間優遇される「驚くほどの地震に強い家シリーズ」を手がけており、ロークロフト住宅を提案しています。
二級建築士で住宅ローンアドバイザーでもある青山代表は「ロークロフトでありながらも、住む人に合った理想的な生活空間をご提案させていただいております。住む人にとってどこかひとつにこだわりのあった家のご相談をはじめ、
http://ihome.jp

押したりもむだけではダメ！

ストレッチングサロン

肩こりや腰痛など、どこへ行っても改善されなかったあなた！ 身体の奥の筋肉(深層筋)のバランスを整えてみませんか。
市内富岡3丁目にある『ストレッチングサロン』では、骨格のゆがみやコリの原因にもなる深層筋をほぐし柔軟性を与える「スポーツストレッチング」で、身体の違和感や痛みを軽減しています。そこで、さっそく筆者も体験してみました。

まずは、スポーツマッサージで身体をほぐしなから身体の状態を丁寧に診てもらいます。「ストレッチング」では、自分では手の届かない身体の奥の筋肉が伸ばされ、ほぐれてゆ



らかく動きやすい身体とこれまで体験したことのない爽快感を得られました。自宅でもできる簡単なストレッチを教えてくださいませんか。
もちろん、スポーツケアにも最適。まずは1度、試してみたい。いまなら2周年記念キャンペーン中につき、「全身60分」通常5800円のところ3000円、「全身120分」が6000円とお得(5月14日まで)。出張サービスも行っています。営業時間は午前10時～午後10時。無休。駐車場有。予約優先制。

赤外線マットシート40分＋デトックストリートメント60分です。通常12600円を5月末日まで特別料金5800円。新規3回まで利用可能です。ホームページでも詳しく案内していますので「ストリートミテ函館」で検索をどうぞ。受付時間は午前10時～午後8時。不定休。完全予約制。
●中道2-12-9
☎56-8868

併設の「オーララサロン」では、ワイルドボディエッセンスをコンセプトにした綺麗と癒しを楽しまします。現在、初回20%オフキャンペーンを実施中です。ぜひ、「まつげエクステ80本」初回4800円。爪に優しいカルジエールを使用した「ケア&ワンカール」初回4000円。瞬で驚きのリフトアップを実感「肌つぼジュエリー」初回2700円。
●富岡3-23-22
ピアッツァさん隣
☎40-1843
O-1-a-aのご予約は
☎62-3322

ストレッチングサロン

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」

成年後見制度について

監修／森越法律事務所
弁護士 森越 清彦
☎56-0042

問父には預金や不動産がありますが、最近「認知症」ではないかと心配です。母が3年前に亡くなり、今後の父の預貯金や財産の管理について不安ですが「成年後見制度」についてご説明下さい。

答認知症、精神障害などによって、物事の判断をする能力が十分でない人について、その程度によって「後見」（判断能力が全くない）「保佐」（判断能力が著しく不十分）「補助」（判断能力が不十分）という3種類の「法定後見制度」があります。

(1)しかし、判断能力があるうちに、将来に備えて予め本人が選んだ人を「任意後見人」とする「任意後見契約」を公正証書で結んでおくこともできます（費用は数万円です）。この場合、その後判断能力が衰えてきた段階で、家庭裁判所に一定の手続きをすることによって「成年後見」が開始することになります。

(2)問のような場合には、貴方は四親等内の親族ですので、お父さんの住所地を管轄する家庭裁判所に成年後見開始の審判の申立をすることになります。申立のためには、①申立書（家裁にあります）②診断書、③本人、貴方の戸籍謄本④費用（数千円）が必要ですが、場合によっては医師による鑑定（費用数万円）が必要になります。後見人には、貴方もなれますし、弁護士等の専門家を選んでもらうこともできます。後見人は、財産管理が主たる仕事ですので、日常の介護や、世話まで負担することにはなりません。介護施設との契約関係などは後見人の仕事です。後見人は、財産目録、収支記録を作成し、一定の時期に裁判所に報告するなどして裁判所の監督を受けることにより、その公正さが担保されることとなります。

早速、家庭裁判所（☎38-2350）、函館弁護士会（☎41-0232）に相談してみてください。

（加）記者の「発見！これは便利!!」

スクートルバグ

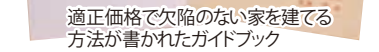
三輪車を見るとサザエさんのタラちゃんのテーマソングが頭をよぎりませんか？タラちゃんはきちんとペダルをこいでいますが、現実にはガガーッと足で地面を蹴っている子のほうが多いよう。最初からそう使ってOKな、子供の実情に合ったモノを発見しました。



オーストラリア製のこの品、ペダルはなく車輪も小さく軽量、重さたったの約2kg。簡単に折りたたみため手軽にどこでも持って行けます。家の回りで安心して子供が遊べる場所は今少ないですから、公園や広場に片手でヒョイと持っていけるコは便利。体重制限も20キロまでで、「ベビースクーター」とも呼ぶのも結構長く使えてお得。赤（てんとう虫）、ピンク（フラワー）、青（トンボ）も有。メーカー希望小売価格8400円です。

問／夢を形にするアンテナショップ たまた箱
ワコービル2階 ☎23-3272

いつまでも回復しない経済状況。しかし、こんな時でも夢のマイホームはあきらめたくありません。とはいえ、実際に建てる時は、慎重に十分検討したいもの。家作りで後悔しないために、経験豊富な



適正価格で欠陥のない家を作る方法が書かれたガイドブック

住環境アドバイザーの著書を読んでもみませんか。道南の上ノ国町で『株式会社丸善建設』を運営している久未守さんが自費出版した「知らない後悔する家作りの急所（A5判115ページ）はマスコミからも高い評価を得ている家作りのガイドブック。せっかくなに入れたい家を手放さず急増している昨今、そつならないためにプロの目から見たアドバイスが書かれています。読者から「業界のからくりや現場で経験したことが書かれていてとても参考になっています」と好評の声が届いています。

このガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配付します。申し込みはフリーダイヤル01200537444（受付時間／午前9時～午後9時以降24時間受付）で「FAX0139952688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、安心して申し込み下さい。

株式会社丸善建設
●松風町16-2
915-4
info@dnmaizen.com
ホームページ「函館ホームドクター」へ検索
http://www.dnmaizen.com

話題の家作りガイド、読者27人にプレゼント

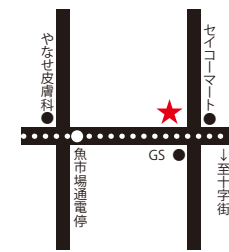
建築相談調査会 株式会社丸善建設

市内豊川町の「タランチーネ」では恒例の「ガボール春の靴フェア」を4月16日から5月1日まで開催しています。ガボールは機能性とファッション性を兼ね備えたドイツの靴メーカー。デザインがおしゃれな上に、履き心地も抜群。1度その良さを知るとリピート購入する人が多いというのもうなずけます。22～26センチとサイズが豊富にあり、特にフェア中は普段購入しにくい大きなサイズを取り揃えています。定番から新作まで豊富なカラーとデザインで、何度洗っても形状がくず



価格は231000円～294000円が中心です。お気に入りの靴を見つけたらお早めの来店がおススメ。

また、高品質の品選びびでは定評のあるタランチーネで好評なのは「コットン ポイルガーゼ」。この製品は、綿ガゼ素材で洗濯機で丸洗いでき、何度洗っても形状がくず



自然な自分でいられる服

ナチュラルテイストのやさしい服の店『イティル』に、春の服がそろいました。

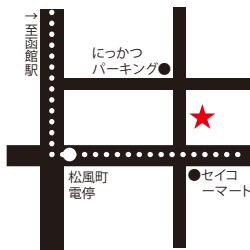
木綿や麻などの体にやさしい自然素材の服は、着るほどに体になじみます。着心地良く、自然な自分でいられるこの店の服は、リラックスして過ごしやすい日常にも、ちょっとしたお出かけにもピッタリです。

ワンピースやカーディガン、ブラウスなど、さりげなくしかもお洒落な雰囲気や組み合わせませんか？ ベーシックなカラー、シックなワンピースなど重ね着てあなたにピッタリの1着

いですね。お手持ちの服に合わせて、着まわしできる春の1着を探しませんか？ チュニックやワンピースなど重ね着てあなたにピッタリの1着

を着てあなたにピッタリの1着

を着てあなたにピッタリの1着



●松風町16-2
☎23-1322

営業時間は正午～午後8時。毎月第1・3水曜日定休。

「あじさいつけ麺」が新登場!

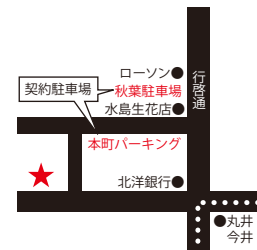
麺厨房あじさい彩店

函館が全国に誇る人気ラーメン店「函館麺厨房あじさい」。ついにこの店から「つけ麺」が登場しました！

この4月から市内本町の「麺厨房あじさい彩店」限定で登場した「あじさいつけ麺」（写真、850円）は、同店が昨年、函館開港150周年にあわせて登場させた幻のラーメン「箱館南京そば」用に開発した食感のよいストレート太麺を使用。スープは道内産の鮭とバターをブレンドしたまろやかな味わい。つけ麺好きも、まだつけ麺を味わったことがないという人も、人気店あじさいが初めて作り上げた自慢の逸

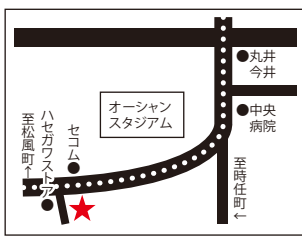


品をぜひご賞味あれ！
営業時間は午前11時～午後8時45分（L.O.）。毎週水曜日定休（水曜日が祝日の場合は翌日が休み）。契約駐車場有（地図参照）。
この2月27日に、JRA函館競馬場内に「麺厨房あじさい JRA店」がオープンしました。
●本町7-24
☎52-0008





いい店みつけた
grill & dining The A



「子供連れで行けるいいレストランは？」と聞かれて答える店が『グリル&ダイニング エー』。カラフルで安全な子供用食器や、アメニティにも気遣いを感じられます。この春からハンバーグ、カレー、ステーキなどがさらに充実し、グラム別メニューでどんな年代のニーズにもきめ細かく対応しているのも特徴。ハンバーグの種類が豊富で、中でも「コンビネーションハンバーグランチセット(ビーフとワニテール)」(写真、1280円〜)は女性におすすめ。ワニ肉は軟らかくセキもなく鶏肉のよう。高たんぱく低カロリー、コラーゲンたっぷり美容健康に最適です。「オージービーフハンバーグ」(100g460円〜)、「ワニテールハンバーグ」(580円〜)と、単品でも手頃な価格。「スパイシーチキンとナスのカレー」(780円)もぜひ1度味わってもらいたいひと皿。玉葱とトマトをじっくり炒めたベースから作る、水を使用しない本格カレーも絶品です。

オーストラリア古民家風のホッとする雰囲気は開店以来変わりませんが、メニューは常に進化。オーナーご夫婦の親しみやすい人柄も魅力で、何度でも行きたくなる素敵な洋食屋さんです。



午前11時30分〜午後2時30分 (LO/午後2時)、午後5時30分〜午後11時 (LO/午後10時30分)
毎週火曜日定休(祝日・祝前日の場合営業)
●千代台17-2 ☎53-7300

CLOSE UP

スピードデーでお手頃価格
△アカット専門店 OBハウス

洗練されたスタッフが揃う△アカット専門店『OBハウス』。あなたのお望みのスタイルを約10分料金1000円(税込)で仕上げてくれます(10分を過ぎても追加料金なし。雑誌等の持参OK)。10分の秘訣は、スタッフが効率よくカットサービスが出来るように細かな点にも配慮した作りにあります！
OBハウスは時間をお客様に還元します。さらに環境にも配慮し、再生紙を原料としたオリジナルのクシや首に巻くネックパーカーは1人ごとに取り替えてくれるのでとても衛生的！
OBハウスは老若男女、誰でも利用できるファミリーカーサロンです。
ご好評につきサービス延長!! 4月16日から「青いぼすとを見た!」と書いて下記2店舗のいずれかをご利用した人「各店先着100名様」にベルティをプレゼント!! 「プレゼントはなくなり次第終了となりますので、お早めにご利用ください。この機会にぜひご利用ください。」

- 大手町226
- 東横イン函館駅前 朝市1F
- 9時〜19時
- フリーダイヤル 0120-0585919
- 函館ポールスタ
- シヨッピングセンター1F
- 平日/10時〜20時
- 土日祝/9時〜19時
- フリーダイヤル 0120-0585919



老舗ふとんやタジマ社長の快眠話
提供/パシマ特約店 創業109年 タジマ寝具

第11話 枕の見直しは40歳から!

40歳を過ぎた頃から大半の人は頸椎を支える筋力が弱くなり、7本の頸椎の椎間板が摩耗し首の動きが次第に悪くなってきます。枕の高さや形状にも敏感になり、今まで使っていたお気に入りの枕でさえ不満を感じるようになります。ある程度固さや、頭をのせた時すっと落ち着く高さが必要となってきます。

医学博士で整形外科医師の奥山隆保先生は、著書『口わない枕は病気を作る』の中で「人間が枕に首をのせて横たわった際、くつろいで立っているときと同じような形で頸椎が湾曲しているときが最も楽に眠れる状態である」とおっしゃっています。このことに基づき考えた枕が3点支持の首に優しい枕でした。3点支持理論とは、圧比にそれぞれ後頭部と首筋肩にそれぞれ「2:5対1対2」の加重圧が加わることが、最も首に優しく心地よく感じるという理論です。よく立った姿勢で頸椎の深さを計り枕を売っているお店もあるみたいですが…。私のお店ではお試

シルームで実際に寝て試していただき、高さをフィット感、固さ、感触などをお知らせいたします。その際、枕と敷布団はとも関係が深いので、ご自宅の敷寝具とできるだけ同じような状態で枕合わせをしていただくため、様々な敷寝具を用意しております。枕を変えただけで調子が良くなりました! という声も聞きますが、敷寝具の状態もたまには確認してくださいね!

特に敷寝具のおしりが当たる部分に注目して下さい。へこんでいたら要注意!!

です!! 人気第1位調節簡単! 肩楽寝まくら、第2位調節人形付バムまくら、第3位頸椎専用「コンフォートまくら」。いずれもお医者さんか考えた安心枕です。どうぞお気軽にご来店、ご相談下さい。

●柏木町225
ホリテイススポーツ科向い
駐車場有
【ご相談電話】51-1944
日曜日・祝日定休
龍宮
<http://www.pasima.com/>

はこだて医療情報 医療法人社団榊原循環器科内科クリニック理事長 榊原 亨

運動のススメ

「忙しくてできないけど、運動不足だなあ」と、後ろめたい気持ちになっている人は多いことと思います。一念発起してジムに通い始めても、3〜6カ月もすると、「行かなくなっちゃった」ということで、せっかく減った体重がもと以上に増えていることもあります。残念なことです。「健康日本21」など、政府の「運動をしよう」と呼びかけるキャンペーンもありましたが、習慣的に運動をするのは、3人に1人程度だそうです。

動脈硬化は、高血圧や糖尿病などでどんどん進みますが、運動が唯一進行を防ぐ手段です。動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞の原因です。「仕事や余暇で体を動かす人は心筋梗塞や脳卒中の発症が少ない」といわれていますが、若い時に運動競技をやっている、運動を続けていないと、この保護効果は無くなってしまいます。「昔は野球をやっていたから大丈夫」と思っている、普段から運動をしていないと「中年以降には動脈硬化が進んでしまっている」ということはよくあります。

JAMAという米国医学雑誌に載った論文で、アメリカ人の真の死因にもっとも影響していることを調べた研究では、死因に関係する要素の第1位は「喫煙」ですが、第2位に「過食と運動不足」が入っていました。運動不足はメタボの原因でもあります、それ自体が死に至る病気ということになります。日々、手ごろにできる運動を、飽きずに繰り返して続けることが肝心です。簡単にいつでも思いついた時にできる運動として、ウォーキングを勧めています。週に4回以上、1回20〜30分間、額にうっすらと汗がにじむ速さでの速歩が良いです。肩甲骨が動くように手を動かすと上半身も使った全身運動ができます。同程度の運動としては、自転車こぎ15分、バレーボール20分、ゴルフ15分、水泳7分があります。「病気の予防のため」とか「健康のため」と考えるよりは、「好きな運動をやっているだけ」という方が続くと思われるので、何か好きな運動を見つけてみましょう。

●大川町12-22 ☎43-1222



ドクター講座 医療法人社団 東野内科消化器科クリニック院長 東野 清

消化器内視鏡検査の偶発症

日本消化器内視鏡学会では5年毎に消化器内視鏡検査の偶発症調査を行っています。今回5回目の調査報告が発表されましたので、その一部を紹介いたします。調査は学会の指導施設1188施設のうち回答が得られた518施設からのアンケートを集計したものです。

まず前処置による偶発症は466例で、そのうち死亡は鎮静薬によるもの3例、腸管洗浄液によるもの8例の計11例(0.00009%)と報告されています。これは検査をする前に発生したものです。検査による偶発症は経口胃内視鏡0.025%、経鼻胃内視鏡0.0170%、大腸内視鏡0.078%でした。内視鏡治療では偶発症が多くなるのは当然ですが、注目していただきたいのは検査そのものでも起こりうることです。生検(組織検査)を含む観察のみの検査による偶発症は胃内視鏡372例(0.005%)、大腸内視鏡313例(0.012%)で、そのうち死亡は胃内視鏡14例(0.00019%)、大腸内視鏡21例(0.00082%)と報告されています。これは専門施設の一部の集計であるため、一般病院における偶発症の発生頻度ももっと高いものと思われます。

今回紹介したのは決して検査が危険だと言っているわけではありません。私自身この正月にアイスパーンの高速度走行中、逆走車に遭遇し、あわや大惨事という経験をしました。検査は安全ですが、内視鏡検査は常に思いがけないことが起こりうることを肝に銘じて、細心の注意を払うことで多くの偶発症を防ぐことができるものと思います。最近では、内視鏡検査を受ける前に手術と同様に承諾書が必要な施設が増えてきたようです。

ここで内視鏡検査を受けられる方へお願いします。抗凝固薬・抗血小板薬と呼ばれる血液をサラサラにする薬を飲まれている人は注意が必要です。一般的には、観察だけの内視鏡検査は問題ありません。しかしながら出血すると止まりづらいため、内服していることを知らずに組織検査をすると大出血の原因となります。内視鏡検査を受ける前には、必ず飲んでいる薬の種類をお知らせください。場合によっては、ある期間休薬が必要になることがあります。血液をサラサラにする薬を飲まれている人の内視鏡検査については、次回この紙面で私見を述べたいと思います。

●八幡町21番12号 ☎41-1818



みなとまち市民プラザ

LETTER INFORMATION PRESENT

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]

読者の声

幕末ブームという感じですね。春の陽気に誘われて、函館で幕末散策はいかがでしょう。編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。お寄せいただいたお便りやプレゼント応募に添えていただいたご感想は、このコーナーにて所在地の町名、イシヤル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。ご返信はできません。

ワンちゃんはどうなったんでしょう？
 バレンタイン企画の「家族ほのぼのエピソード」としても面白かったです！
 「大はどっこい？」のワンちゃんはどうなりましたか？
 まさか飼い主さんの後を追いかけて走ってきたりとか…。私も冬は手袋をしてるので、犬のヒモを取ったり落としているのに気づか

街角情報

『函館ハイクラブ』では、硬式テニスのミニチュア版、バウンドテニスの初心者講習会の受講生を募集しています。日程は、5月12、19、26日、6月2、9、16、23、30日。時間は午前10時～正午。場所は市内大町中華会館隣のバインクラブ屋内コート。会費は8回で1000円。用具は主催者が用意。シューズ持参。詳細は中村 ☎ 457340、松原 ☎ 231652まで。

『まなすクラブ』の参加者募集
 中高年スポーツクラブは

新店舗&リニューアル情報

人気のうす皮たい焼、いかが…
LOVE たい



全国的に人気のうす皮たい焼。このうす皮たい焼の店『LOVE たい』が市内戸倉町の「フレスポ戸倉」内にオープン。うす皮たい焼は、名前の通り皮が薄く、あっさりとした味わいで甘いものは苦手という人でも、これなら食べられます。パリパリの皮に、中は頭からしっぽまでたっぷりあんが入っているところもうれしい。北海道十勝産の小豆使用の「小倉あん」(120円)に、「カスタード」「チョコレート」「豆乳クリーム」(各130円)など種類は豊富にあります。気になる「うふクリーム」(130円)の「うふ」はフランス語で卵の意味で、卵にバナビーンズが入っています。これは食べてみる価値あり。店内にある無料でお茶が飲めるコーナーも気軽に利用できます。営業時間は午前10時～午後8時。年中無休。

●戸倉町143-4 フレスポ戸倉 ☎57-6661

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**
 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

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す。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

4月30日号
 小腹満腹!!
**テイクアウト
 ファーストフード**

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 ā á ç = p ~ ē ~
編集長	青山 慎司	p ū á á á á = ^ ç ó ~ ā ~
副編集長	大場 小夜子	p ~ ó ç á ç = l ū ā
ライター	野村 保子	v ~ ē i á ç = k ç ā
	由井 亜紀	^ á á = v ç ē ū á á
	花輪 志保里	p ū á ū 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

編集後記

近頃、他人から見れば些細なことで悩んだりクヨクヨすることが多くなった。この春から気持ちを一新し、少しずつ生活環境を変えてゆくことから新しい自分になってゆきたいと思っている。この号が発行される頃、新しい春物のスーツを着て元気にチャリ通している自分ではないな…。(慎)

函館の幕末を調べて、日頃の疑問がとけてスッキリしたことがあった。疑問というのは函館になぜ東照宮があるのかということ。東照宮は五稜郭の鬼門に位置し五稜郭を守っているのだそう。なるほど、日光の東照宮は徳川家の鬼門を守っていることとこれでつながった。(345)

ブログを始めたらこれが面白くて止まらない。日記のように写真もつけて発信中。猫が道を渡り終えたとき、春の兆しを感じたとき、何気ない出来事が新鮮に心に写る。撮りためた旅写真、季節の風景、雲の風景、描写写真も時々登場。自分パソコンの前でブログ中が続きそう。(チョコ)

今年は、ショパンの生誕200年 の年。クラシックの知識がない身にも耳おぼえのある曲はいくつかある。思い起こせば小学校の頃、最初に読んだ伝記がショパンのものだった。曲名はうろ覚えでも、聞かたびに何となく心ひかれる曲があるのはそのせいもあるのかも。(亜)

「時間って本当に貴重なものだよね」ある人が話していた言葉に、私も深く頷く。時間は誰にでも平等に与えられたものだけど、それぞれ状況が違うことで、時間に対する価値観も違ってくるだろう。麗らかな春…時間をゆっくり進めて、たまには昼寝でもしたいなあ…。(BP)

「?!」味がない…。正確には「うすい」ののだが、それにしても何じゃコリヤ。滅多にない程/ズレ味のさつま芋にあたってしまった。どうにかせよと、と一念発起。甘い芋を更に甘くしてどうするの? と、敬遠していたスイーツポテト作りに挑戦。手間をかけるのと美味しく再生できるもんですね。(加)

まなすクラブ』では参加者を募集しています。活動期間は4月から通年、毎週金曜日の午後1時～午後4時(曜日の変更有)。活動内容は健康法型体操、生涯スポーツソフトバレー、ミニテニスなどで、会場は函館市民会館(主会場の変更有)。募集は20人。詳細は中村 ☎ 457340まで。

『函館ターゲット・バードゴルフの会員募集』
 『函館ターゲット・バードゴルフ協会』では、ゴルフ型の生涯スポーツとして注目されているターゲット・バードゴルフの体験学習型スポーツ教室の参加者を募集しています。期間は5月10日の毎週木曜日。会場は千代台公園多目的広場特設コース。募集は10人。年会費2000円。詳細は中村 ☎ 457340まで。

『函館家庭生活カウンセラー研修講座』の受講生を募集
 『函館家庭生活カウンセラー研修講座』平成22年度3級受講生を募集しています。主催は「函館家庭生活カウンセラー養成講座運営委員会」。5月12日の毎週火・金曜日で、時間は午前10時～正午。場所は市内東川町の函館市女性センター。対象は函館市及び近郊在住または在勤の男女(18歳以上)。定員は30～50人で定員になり次第締切。受講料は43000円(開講後の受講料はお返しできません)。詳細は本間 ☎ 554726、中村 ☎ 45634、柴田 ☎ 320780まで。

奥様アルバイト募集

●毎週2回程度、青いぼすとチラシを配布するお仕事です。●収入は月額1～2万円程度ですが、配布地域によって異なります。●原則として配布地域または配布地域周辺にお住まいの方が対象となります。

募集地域
 宝来町 若松町 宮前町
 西旭岡3丁目 東山3丁目
 山の手 富岡1丁目

詳細は、青いぼすとHD ☎ 23-5688まで



SPOT LIGHT

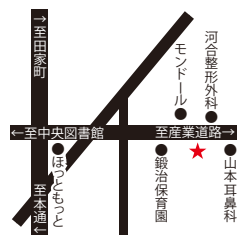
街で話題の最新情報、お得な情報に、スポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック！
あなたの快適ライフにお役立て下さいネ。

今までにない楽しさ、新しいシイング プラザーミシの特約店、ヤマノ1909プラザ函館ショップ
待ちに待った春。この時期、新しい服やインテリアを明るい春色にしたいと思いませんか。そんな時、自分好みの手作りを楽しむのはいかが？

ミシンメーカーとして伝統のある『プラザーミシン』にデュエックエレクトロニクスやキルト、デコレーション、アル

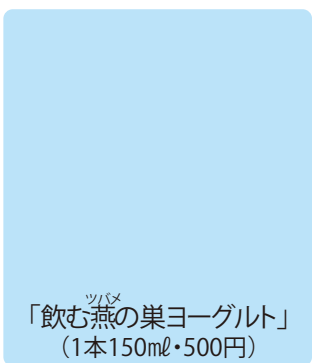


ファブレットまで945種類ものステッチができるミシンがあると聞き、市内鍛冶1丁目の『プラザー特約店 ヤマノ1909プラザ函館ショップ』を訪ねてみました。この『デュエック3500』は実用縫いはもちろん、プ口のように刺繍ができるというミシン。お子さんにはデュエックの刺繍で、ご自分にはクラフト刺繍でマイブランドの1着を！ キルトステッチではクッションやベットカバーなど、ラブリック作りが楽々。手作りの楽しさがどんどん広がります。面倒な糸通しや糸調節などはミシンが自動で行ってくれるので手間いらず。使い方が分からないことがあっても、



- 河合整形外科
- 山本耳鼻科
- モンドール
- 鍛冶保育園
- 鍛冶131
- 32-6084

飲む燕ツバメの巣ヨーグルトで美と健康を！ 香港水上レストラン株式会社



シアル酸が多く含まれています。シアル酸はタンパク質と多糖類が結合した分子からできた糖質の一種で、母乳や脳神経細胞、生殖器など生命維持に関わりの深い部分に多く存在します。けれども、日常の食生活では摂取が難しく、食材の中で摂取可能なものはツバメの巣やローヤルゼリーなどごく限られています。そこで、多くの人々の美容と健康を願う同社では、かねてから親交のある『香港水上レストラン』からの支援を受け直接輸入することで、高品質なツバメの巣をリーズナブルな価格で入手できるようにしました。また、

美しく健康でありたいと願うあなたに、必見！ 来る4月26日より、市内東川町にある『香港水上レストラン株式会社』から、あの楊貴妃も好んで食べていたといわれるツバメの巣と酪農牧場で採れた新鮮な生乳からできた『飲むヨーグルト』の『ラボレーション』の販売がスタートします！

古くから美容と健康に良いと言われ、漢方食材でもあるツバメの巣には、

将来的には函館に工場を設け、地元を生乳を使った函館の新ブランドとして展開してゆきたいとのこと。日本初上陸のこの商品、美容と健康のためにはもちろん、函館市民としては絶対に見逃せませんね。自宅用から贈り物まで『ツバメの巣ヨーグルト』を、まずは1度ご賞味下さい。ご注文及びお問い合わせは、電話またはホームページからどうぞ。
● 東川町22-1
☎ 24-11111
hongkong-dobeng.com

