

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.446 2010.6.15 [tue]

発行元/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  
[URL] <http://oceanplace.jp/aopos/> [Eメール] [aoi-post@aurora.ocn.ne.jp](mailto:aoi-post@aurora.ocn.ne.jp)

## タイ式ヨガ・ルーシーダットン&タイ式マッサージ教室体験



タイ式ヨガ・ルーシーダットン

三野直子さんの指導で、タイ式ヨガ・ルーシーダットンとタイ式マッサージを体験しました。タイ式ヨガ・ルーシーダットンは、タイのお寺に伝わる伝統的な健康法です。タイの仙人が修業中に身体の健康を維持するために行ったのが最初といわれています。身体の中心を感じながら、血流やリンパの流れを心地よく刺激します。静かな動きなのに終わった後は汗ばむほどです。

タイ式マッサージは生命の流れる道をゆっくりもみほぐし、体質を変えていきます。足のつま先からもみほぐし、深いリラクゼーションにつつまれていく心地よさです。「タイ式マッサージ体験コース」は3時間の講習中に30分程の簡単なタイ式マッサージを習得できます。自分も受けながら覚えることもできる体験コースは楽しいですね。普段伸ばさないようなところを伸ばし、心地よい刺激にすっきりした気分になりました。



タイ式マッサージ

本格的に習いたい人のための色々なコースもありますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

●亀田郡七飯町字軍川117-9 ☎67-3505

## クロフォード・イン大沼でランチタイム



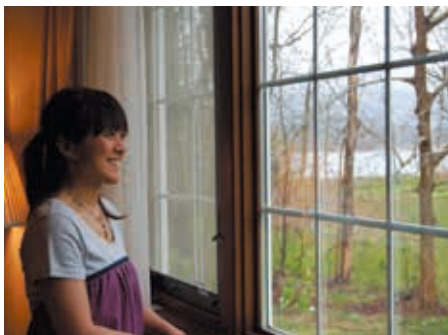
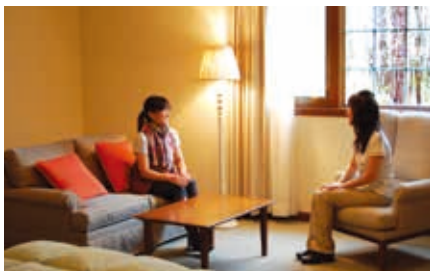
大沼公園駅のすぐ裏手にあるホテル『クロフォード・イン大沼』に入ると、まるで森の中の別荘に滞在する気分です。緑豊かな湖畔の雰囲気を楽しみながら、静かで優雅な時が流れます。

小沼に面したレストランで、緑の風景を眺めながら美味しいランチを堪能しました。地場産の素材を使った本格派仏料理を手軽に味わえるランチコースが絶品です。「クロフォードランチセット」(1500円)と「スペシャルランチ」(2000円)をいただきました。噴火湾で穫れる新鮮な魚介や近郊の野菜

などを使った旬の料理を味わいました。シェフおすすめの「長万部黒豚ハンバーグホイル包み焼き」(単品850円、セット1600円)はジューシーでコクがあります。ぜひお試しください。

素敵な家具に囲まれた落ち着いた印象のお部屋では、湖畔の木々を眺めながら楽しいおしゃべりを楽しみましょう。窓から見える小沼をとりまく自然が手に取るほどの近さにあります。

●七飯町字大沼85-9 JR大沼公園駅裏  
【フリーダイヤル】0120-67-2964



# 遊 初 夏 の 食 大 癒 沼



心地よい初夏の風に誘われて、ちょっとした行楽に出かけたくなる季節です。そんな時、身近で魅力たっぷりなのがやっぱり大沼。そこで今回は、大沼在住の三野直子さんのガイドにより、本紙(チョコ)記者が大沼のおすすめスポットを体験取材してきました。ぜひ、あなたのお気に入りを見つけて、ご家族やお友達同士でお出かけ下さい。



三野直子さん  
アメリカ在住歴15年。身体を動かして楽しむのが大好きで、旺盛な好奇心と飛び抜けた行動力で世界を、道南を飛び回っています。いつも楽しいことを中心にいます。『NPO法人やまのしずく』の代表で、タイ式ヨガ「ルーシーダットン」の講師、タイ式マッサージ教室を主宰しています。タイの伝統や文化を伝えるために、タイのハーブやタイの山岳民族民芸品の取り扱いもしています。

スクューバダイビングインストラクター  
MTBダウンヒル南カリフォルニア元チャンピオン  
タイ式マッサージ体験教室講師  
タイ式ヨガ・ルーシーダットン講師

●亀田郡七飯町字軍川117-9 ☎67-3505 FAX67-3505



## 山川牛乳のソフトクリーム&ローストビーフサンド



自然の美味しさそのままに搾った『山川牛乳』の「ソフトクリーム」は、なめらかな口どけとさっぱりした味わいの特徴です。

また、口コミで人気急上昇中の逸品「ローストビーフサンド」(800円)は、牧場名物の噂に違わずボリュームたっぷりでお肉が美味しい。野菜がたくさん入ったトマト味の「ミネストローネ」(200円)を添えて、テイクアウトにもぴったりです。

また、「牛乳デザート」もさっぱりした美味しさです。営業時間は午前8時～午後5時。年中無休。サンドの販売は11月3日まで。

●七飯町字大沼町628 ☎67-2114



## 緑に囲まれた流山温泉

緑濃くなった大沼国定公園にある『流山温泉』で温泉を満喫しませんか。源泉100%のやさしいお湯と、駒ヶ岳を一望する露天風呂がいいですね。

現在、道南(渡島・桧山)在住の人向けに、通常一般(中学生以上)800円、子供(小学生)400円の処、一般(中学生以上)380円、子供(小学生)190円と大変お得な料金で利用できる入浴キャンペーンを実施中です。幼児は無料です。さらに5枚綴りで1500円(1回当たり300円)のお得な回数券も発売中です。気軽に利用できる年間格安キャンペーン実施中です。年会費27000円、月会費2500円で入り放題のお得なプランもあります。

入浴料がさらに割引になるサービス付きのパークゴルフ(国際パークゴルフ協会公認コース)や100人まで利用可能なバーベキューハウス、サッカーもできるスポーツ広場、キャンプ場など、家族やグループで遊べる施設やプランもあります。詳しくは電話で直接お問い合わせ下さい。JR大沼公園駅より車で約10分。駐車場150台。

●七飯町東大沼294番1 ☎67-1726



## 森商店のオリジナルワイン

JR大沼公園駅前にある『森商店』のオリジナルワインがおすすめです。

「無添加オリジナルワイン」(1575円)は赤と白があり、赤はミディアムライトで中辛、白はやや甘口です。

湖の真ん中を通る北緯42度を記念して作られた「北緯42度の郷」(1500円)も人気です。

お店の奥にはイートインスペースもあり、買ったお酒をその場で飲むこともできます。

営業時間は午前8時30分～午後8時。不定休。

●七飯町大沼206

☎67-2067



## 遊覧船から見る駒ヶ岳

駒ヶ岳の麓の大沼、小沼を巡る遊覧船に乗って、大沼公園の魅力を湖上で楽しみました。

所要時間は30分で、小さな島巡りや湖から眺める駒ヶ岳が新鮮です。

島巡り1周コースは大人960円、子ども480円です。遊覧船出航時間は午前8時から40分間隔ですが、定期、不定期の便もあるので、詳しくは『大沼合同遊覧船株式会社』まで直接お問い合わせ下さい。

ほかに全天候型クルーザーによるクルージングもできます。手漕ぎボート、白鳥ボートなどもあります。営業時間は午前8時～午後5時。大沼合同遊覧船株式会社

●七飯町字大沼1023-1 ☎67-2229



## 大沼ふるさとの森自然学校



『NPO法人ねおす 大沼ふるさとの森自然学校』は、大沼の自然の中で、乳幼児から高齢者、観光客などが「森」に親しむプログラムを実施しているイベント型の自然学校です。

「森のようちえん」は、いっぱい汗をかいて自然の掬を肌で感じる親子参加型のプログラムです。毎月1回、日曜日に開きます。場所は大沼自然学校&大沼周辺で、参加費は子供2000円、大人1000円です。「大人のための田舎暮らし講座」は、自然と調和したエコでおしゃれな大沼ライフのために実践派の講師を迎えて連続講座を開催します。今年は味噌、チーズ、漬物など発酵をテーマの講座です。年間4回の開催。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

ほかにも「森の子育てサロン」、「ファミリーキャンプ」などを随時開催しています。お問い合わせ・お申し込みは、『NPO法人ねおす 大沼ふるさとの森自然学校』までどうぞ。

NPO法人ねおす 大沼ふるさとの森自然学校

亀田郡七飯町東大沼294-1 (流山温泉敷地) ☎67-3777

【Eメール】nagareyama@neos.gr.jp

【ホームページ】http://www.neos.gr.jp/oonuma\_ns/





体調不良の悩みはせひ一度、ご相談を... 本通藤本針灸院

開業以来15年の『本通藤本針灸院』には、原因不明の体調不良や、どうしようもない痛みで悩む人などが数多く訪れています。

院長の藤本泰司さんは東京、横浜の有名治療院勤務時代の「プロスポーツ選手の治療などで実績がある人物。針灸と

「最近では、日常生活のストレスが原因で体の不調や痛みが原因で悩む人が増えています。女性の利用も心配ありません。」



初診料2000円、治療費3500円。開業時間は午前8時〜午後8時。完全予約制。●本通2・307 54・4189



元気日和 街を元気にする 元気の横顔!!

長年の夢を実現する日々

『元町画廊』オーナー 小原 雅夫さん

「昨年、市内元町にオープンした『元町画廊』は、小原雅夫さんが勤務先の高校を定年後に開いた画廊です。」

「鳴し、学生運動にのめり込んだのだそう。卒業後、自分の信条に合った仕事を...」

「その言葉を感じて、画廊を始めようかと話していたら、奥さんが亡くなってしまう...」

「画廊では、小原さんが所蔵している陶器や自作の絵画...」



「画廊に転動してから、奥さんも定年後はフランスの田舎で暮らす...」

「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(8)



インプラントとセラミックのコラボレーションを紹介... 製作は当院の技工室「吉田デンタルスタジオ」の吉田顕治歯科技工士です。

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・メールで気軽に相談ください】

青ほの心 2冊の本

久しぶりに本棚を整理して、ふと目に当たったのが金子みすゞの詩集でした。

「私たちの国は、戦争はしないと決めた...」

「たまたま本棚の隣にあったのが、子ども達に向けた『戦争のつくりかた』というシロモノ...」

「『洗濯しただけで再び洗濯機へ...』洗濯機はしみの部分もきれいな部分も同じ力で洗います...」



「洗濯しただけで再び洗濯機へ...」洗濯機はしみの部分もきれいな部分も同じ力で洗います...」

「洗濯機で食器を洗う時、先にしつこそうな汚れを洗い流す感覚に似ていますね。」



子ども達の新たな1歩の為に…

NPO法人青少年の自立を考える道南の会  
青少年自立援助ホーム「ふくろうの家」

ホーム長 高橋 一正さん



2005年10月に開設された青少年自立援助ホーム『ふくろうの家』は、様々な理由で親や家族と暮らすことが難しい子どもが社会的に自立するまでの援助をしています。

15歳から20歳までの青少年が対象。男女6人の定員がホーム長を中心にスタッフとともに生活しています。児童養護施設や児童自立支援施設では、義務教育修了後に就職する子どもは施設を出ることになっています。戻る家を持たない子どもが新たな1歩を踏み出すためのサポートをする家が、自立援助ホームです。これまで入居者は半年から1年ほど利用し、それぞれ巣立っていきました。『ふくろうの家』では、就労の支援、生活支援、巣立った後のサポートをしています。

ホーム長の高橋一正さんは、これまで31年間、児童福祉の現場に携わってきました。「いま、生きづらさを抱える若い人達が増えてきていますね。自分を大事に思う『自尊心』を持つ事の大切さを感じます。ここでは毎日おはようございます、お帰らない、と声を掛け合っています。子どもは帰ってくると台所にいるスタッフに声をかけ、今日あったことを話すのを楽しみにします。人と人とが語り合う場を保障することの大切さを感じています」と話します。

『ふくろうの家』では入居利用者の相談だけでなく、保護者や地域の人達からの相談も随時受け付けています。サポートを必要とする子どものためにNPO法人「青少年の自立を支える道南の会」では、趣旨に賛同する人の入会を求めています。詳しくは電話で問い合わせ下さい。

●的場町16-8-2 ☎54-6844

Lunch Time

HAPPY DINING DO-YO (ドーヨ)

市内末広町にある『HAPPY DINING DO-YO』のランチは、月～土曜日に毎日料理が替わる和食系の「Aランチ」、洋食・中華系の「Bランチ」があり、そのほか丼物や麺類のレギュラーメニューまで多彩。

その中で今回紹介するのはAランチで一番人気のある「お刺身と唐揚げセット」。内容はサーモン、タコ、えびの刺身(時期によって変更有)に、唐揚げ、サラダ、フライと

ゴーヤス。この値段でこれだけの内容は大サービスといえるのではないのでしょうか。

A・Bランチいずれも、ごはん、味噌汁、デザート、ホットコーヒーまたは紅茶付。営業時間はランチタイム午前11時～午後2時半(LO/午後2時)、午後5時～午後10時(LO/午後9時半)。毎週日曜日、祝日定休。

●末広町7-4  
☎080-5598-2983



薄毛、脱毛の不安ならまず相談を！

ヘアクリニック タグチ

気になる！と今注目されている店

リラクゼーションエステ アリュール

最近よく見る毛髪のテレビの「コマーシャル。髪に悩みを持つ人が増えていることを感じます。函館ではテレビの「コマーシャルで取り上げられるよりもずっと以前から、抜毛、薄毛、脱毛改善に取り組んでいる美容室があります。その美容室は市内宝来町の『ヘアクリニック タグチ』。

この店の技術は登録商標取得の「田口式温熱脱毛療法」という、4代に渡って伝えられた自然発毛療法。これまで数え切れないほど多くの人の発毛に携わってきました。オナーによる、額と頭皮は同で、はなはなというところ。額と頭皮も、頭皮も頭皮と一緒です。顔が大きく変わったのは毛髪の後退という場合があるのです。

また、薄毛、脱毛が始まったから、1箇所ではないことがよくあります。自分で気づくこともありますが、脱毛しているところもあるそうです。「田口式温熱脱毛療法は発毛に加え、顔のむくみかとれて小顔になり頭皮が元気になるリフトアップ効果も大。不安な人は先ずは診断を受けることをお勧め

めします。診断料は無料。髪にダメージのある人にハイマヤカラーの相談も行っています。完全予約制で、平日1時～5時、土曜10時～15時、日曜10時～15時、要予約。電話はお早めにどうぞ。

●宝来町3110  
☎229482

「老舗ふとんやイチオシの「パシマ」って？」

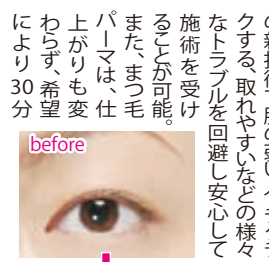
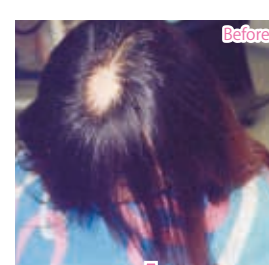
「主人のふとんはどつてこんな汚れるのでしょうか？」  
『タジマ寝具』で打ち直しリフォームの際、このようなことをよく聞かれると話すのは田島社長。エリ汚れや汗の臭い、加齢臭など、代謝によって毛穴から汚れを出す男性は、ふとんの本来ふとんは身体を保護し、眠りの力を引き出し身体の汚れを引き受けるもの。そのため、いかに清潔に使うのかが大きなポイント。ふとんの手入れとしては、毎日

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。タオルケット用「パシマ」はシングル7245円、シングルパット用「パシマ」は、シングル7350円。赤ちゃん用など様々なサイズがありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。営業時間は午前9時～午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。タオルケット用「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。



まつ毛エクステ(メンテナンス付)	1本 105円～ 100本 7350円～
まつ毛パーマ(トリートメント付)	上下 各2100円
顔筋マッサージ(悩みに沿った施術可能)	6300円
もみ出しマッサージ(お腹・脚・背中&二の腕)	各40分 5250円
取れないオーダーつけまつ毛(お好みの二重幅可能)	両目セット 3500円～
スワロフスキー付耳つぼジュエリー	1粒 840円(施術料0円)
ボディーマッサージ(2名様60分以上で基本料金より合計4000円引き)	60分～ 5250円～ (基本料金 6300円～)

「老舗ふとんやイチオシの「パシマ」って？」

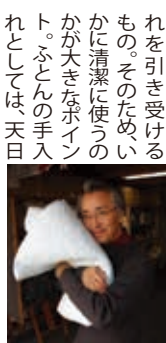
「主人のふとんはどつてこんな汚れるのでしょうか？」  
『タジマ寝具』で打ち直しリフォームの際、このようなことをよく聞かれると話すのは田島社長。エリ汚れや汗の臭い、加齢臭など、代謝によって毛穴から汚れを出す男性は、ふとんの本来ふとんは身体を保護し、眠りの力を引き出し身体の汚れを引き受けるもの。そのため、いかに清潔に使うのかが大きなポイント。ふとんの手入れとしては、毎日

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。タオルケット用「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。



の龍宮社製で、ホコリが少なく無添加・低刺激なのでアレルギーやアトピーの人、赤ちゃんにも安心。夜中



「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。

「パシマ」は、何度でもトイレに起きてしまふとんや冷性の人にも最適です。



男40代、人生という旅の半ばで…



幸せって何なのかな? それは、とてもちっぽけなものかも知れないし、とても大きなものかも知れない…。

人生というのは、幸せというのを見つける旅なのだと思うてきた。夏の通り雨のような試練も、真冬の夜のような悲しみも、幸せを見つけるために必要なことだと思ってきた。

でも、この写真を見て、ふと思った。もしかしたら命を与えられたことこそが、本当の幸せなんじゃないかって…。

僕達はこの世に生まれてきたことに、もっと感謝しなければならぬのだから。いま、こうして生かされていることこそが、本当の幸せなのかも知れないから——。

男40代、人生という旅の半ばで、少し考えてみた。

写真/谷杉 アキラ  
プロフォトグラファー。1668年函館生まれ。『フォトスタジオタニスギ写真館』(美原3-58-3、☎46-4554)代表。道内最古の写真館『旧小林写真館』プロデューサー。

文/青山 慎司  
編集者。1965年函館生まれ。『青いほす』編集長。

(チョコ) 記者のお手軽クッキング

夏野菜のサラダ

夏は美味しい野菜がまわります。簡単にできるサラダにしてみました。前日の夜に作っておくと味が染み込んで、朝の食卓やお弁当にも重宝します。

- 材料
- セロリ…1本
  - キュウリ…2本
  - パプリカ…1個
  - 酢…大1
  - 塩…小1
  - サラダ油…大1
  - コショウ…少々



作り方

- ①キュウリは乱切り、セロリは筋をとり斜めに切る。パプリカは熱湯にさっとつけて5ミリ幅に切る。
- ②保存袋に酢と塩を入れよく混ぜる。サラダ油とコショウを加えてさらに混ぜた中に、①の野菜を入れさっともんでおく。

出盛りの野菜ならなんでもOKです。生で食べられるものはそのまま、硬めの野菜はサッとゆでて使いましょ。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

押したりもむだけではダメ!

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。富岡3丁目の『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「ストレッチング」で、身体の違和感や痛みを軽減しています。

筆者も体験しましたが、スポーツマッサージで身体をほぐしながら身体の状態を丁寧に診てもらってから「ストレッチング」を行うことで、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くことが実感。施術後は身体が動かしやすく、マッサージだけでは得られない爽快感があります。



自宅でもできる簡単なストレッチを覚えてもらえるのも嬉しい点。スポーツケアにも最適です。まずは1度、お試し下さい。「全身60分」通常5,800円のところ初回お試し3,900円。2回目からの利用は2,540円(前回の予約で20%オフ、5日前の予約で20%オフ)です。ぜひ「まっげエステ80本」初回4,800円。爪に優しい「ジェル」を使用した「ケア&ワンカラ」初回4,000円。瞬で驚きのリフトアップを実感「耳つぼ」初回2,700円。

●富岡3,23,22  
ストレッチングサロンのご予約 ☎40-1843  
Olaaサロンのご予約 ☎62-3222

ストレッチングサロン

本気で美しくなりたいあなたへ特別プログラム

クリアーボディ

夏に向け、「クリアボディ」のおすすめメニューがそろいました。肌のツヤを輝かせ、むくみや浮腫を解消する「小顔整顔リンパ整体コース」は75分7,100円で、左右の張り、頬骨の張り、左の張り、頬骨の張り、左右のバランスを整え表情筋のたるみを解消していきます。リフトアップ&引き締め効果が高く目の輝きが違ってきます。骨格のゆがみを解消し代謝を高めて引き締まったボディをつくる「整体+骨格矯正コース」は160分5,250円で、心地よい刺激で筋肉をリフレッシュさせ、ストレッチを組み合わせながら行います。

before after

また、最短期間でキレイにダイエットしたい人におすすめなのが「体質改善耳ツボダイエット」。55kgの体重を落とす身体の中からキレイになりたい人や、筋肉をつけ、骨格を整えボテアラインをキレイにしたい人など、プロのダイエッターとセラリストとにあなたの目的に合ったダイエットを考えていきます。ほかに「美脚コース」や「産後の骨盤矯正」、部分集中コース」などもあります。現在、新規の人は20%OFF



また、最短期間でキレイにダイエットしたい人におすすめなのが「体質改善耳ツボダイエット」。55kgの体重を落とす身体の中からキレイになりたい人や、筋肉をつけ、骨格を整えボテアラインをキレイにしたい人など、プロのダイエッターとセラリストとにあなたの目的に合ったダイエットを考えていきます。ほかに「美脚コース」や「産後の骨盤矯正」、部分集中コース」などもあります。現在、新規の人は20%OFF

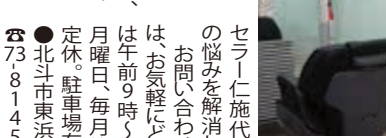
増やしたいところにお好みの毛量を!

ヘアメイクがなごわ



薄毛で悩んでいる人、髪にボリュームが欲しい人、周囲に気づかれないように自然に増やしてみませんか。北斗市東浜1丁目にあるヘアメイクがなごわは、増毛した、あなただけに断然オーストリアアップが可能です。

また、増毛した毛が丈夫で抜けない点には、驚きの声がかかるほど。さらに、個人店だからできるリクスナル金設定も見逃せません。100本4,000円より承っており、予算内でカットと合わせて施術もできるというのが理容室ならではの特長です。



●北斗市東浜1,12,63 ☎73-8145

性にも人気を集めています。周囲が気になる人にはロールカーンを使用し、落ち着いた雰囲気の中で施術を行います。毛髪のマシヤン・ブローシヨナルと呼び声の高い「アーカウンセラ」仁施代表の技術で、髪の毛の悩みを解消しましょう! お問い合わせおまじご相談は、お気軽にとぞ。営業時間は午前9時〜午後7時。毎週月曜日、毎月第2、3日曜日定休。駐車場有。

日帰り&宿泊、食事付体験会

バーネ函館 悠楽

天然温泉付の住宅型有料老人ホーム「バーネ函館 悠楽(ゆらく)」より、体験会開催のお知らせです。『悠楽』は協力医療機関「飯田内科クリニック(いわが)」隣接し、雑誌「週刊ダイヤモンド」2009年5月号有料老人ホーム「ストラッキング」で北海道介護型第1位に選ばれた『和楽』と提携した優良ホーム「日帰り体験プラン」は昼食付1人6,300円、個人申し込みは体験希望日5日前、団体では10日前まで要予約。「宿泊体験プラン」は1泊2食付通常1人7,350円のところを特別料金1人3,150円(1日1組2人まで限定)、宿泊希望日3日前まで要予約。実施日は6月18日(金)19日(土)。



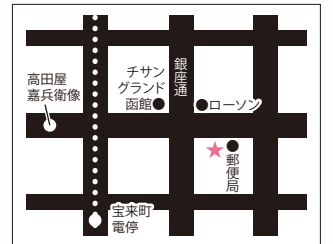
自治会の視察にもおすすめ。体験会申込電話受付時間は午前9時〜午後6時。ご予約はお早めにとぞ。 ●石川町141,6 ☎47-4165





## いい店 食べ歩き

### 天ぷら てんや



### 屋外で飲むビールの味は格別 ホテルアトラ ビアガーデン

待ちに待った夏。爽やかなこの時期に、屋外で飲むビールは格別。おいしいビールが楽しめる「ビアガーデン一杯」いかがか。

市内梁川町の『ホテルトラ』のビアガーデンが今年もオープン。ホテルの4階に設置されたビアガーデンは屋外の席数が300席、室内が60席と、広々として開放的。中央には大型スクリーンがあり、野球やサッカーワールドカップの中継放送も行います。ビールを飲みながら気になるスポーツを仲間とワイワイ観戦できるのはうれしいところですね。

●梁川町17-16  
☎55-1818



揚げたてのアツアツを、天つゆでちよっと冷ましてサクッと食べるのが江戸前天ぷらの醍醐味。宝来町にある『天ぷら てんや』は、旨い天ぷらが食べられる店として好評の1軒。

店主の森仁志さんは東京にある江戸前天ぷらの有名店「つな八」の職人として活躍してきた人物。平成7年のオープン以来、旬の魚介類や野菜をお好みにより天つゆや塩で食べるこの店の評判は広がり、以前、テレビ番組でも紹介されたほど。

人気は、エビ2本に魚、野菜4点、エビのかき揚げにご飯、香の物、汁物が付く「上天ぷら定食」(1050円)や、天むす3個にエビ、イカ、野菜の3点の天ぷらが付き、香の物、汁物もセットに

なった「天ぷら天むすセット」(=写真、1260円)、「上かき揚げ天丼」(1050円)、「大海老天丼」(1575円)など。「海老しんじょう香葉揚げ」(630円)や「納豆なす」(530円)などのお好み天ぷらも色々そろっている。

「天むす」(3個585円)はお持ち帰りでの利用も人気だそうで、自宅でお茶漬にし、お好みでゴマ塩やワサビを加えて食べるのも美味しいのだとか(店でお茶漬は食べられません)。こちらもぜひお試しあれ。営業時間は午前11時半～午後3時(LO/午後2時半)、午後5時～午後9時(LO/午後8時半)。毎週火曜日定休。

●宝来町24-4  
☎22-2007

## voice

夜の10時過ぎに携帯がなり、出た電話からいきなりK子さんの「お母さんがまだ帰ってこないの!。悲鳴に近い声です。DV被害者のK子さんのお母さんは精神の病があり、最近では体調が悪く、ふと家を出をするのが何度もあります。この雨の中凍えて倒れているのではないかと心配しています。今は警察の連絡を待つしかないよと電話を切りながら、眠れないで朝を迎えるのだからK子さんを思うところ切くなります。

精神や体に障害を持つ女性にDV被害にあう確率は高く、障害故の虐待は本人の傷つきを深めます。そんな当事者を支えるのが子どもなのです。K子さんは10代には不似合いな濃い化粧をしています。不良になつて、と田舎の伯母さんは言うけれど、今お化粧の仮面を付けなければ外に出られないと彼女は言います。

Y子さんは12歳です。DV被害者だったお母さんは内臓疾患を持っています。ストレスとも深い関係がある病気で、突然倒れるお母さん

を心配してY子さんはお母さんのそばを離れることが出来ません。倒れたお母さんに水を飲ませた後、救急車を呼んだら12歳の彼女が何度もしていることです。この間に孤独になっていた彼女を今支えてくれるのはお母さんの笑顔と最近知り合うた教育大学生のお姉さんです。

### 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

#### 月経困難症の原因である子宮内膜症について

月経困難症とは、月経時に下腹部や腰に痛みを感じたり、下痢や頭痛、イライラするなど日常生活に支障をきたすことを言います。

今回は、その原因となる子宮内膜症について書こうと思います。子宮内膜症とは、子宮内膜あるいはそれに類似した組織が子宮腔以外(腹膜・卵巣・卵管・腸など)に発生し、女性ホルモンの刺激を受けることにより増殖し、さまざまな症状を引き起こす疾患です。また、子宮の筋肉内に病変が発生するものは、子宮腺筋症といいます。子宮内膜症のほとんどは骨盤内に発生し月経時に子宮内膜と同様にはがれて出血します。また、卵巣内で増殖すると、卵巣に毎月チョコレート状の古い血液がたまり、大きく膨れ上がり、チョコレートのお肉となります。

主な症状は、月経痛・月経時以外の下腹部痛、性交痛、排便痛、出血が多い過多月経や不正出血などの月経異常です。そして、卵管や腹膜などの癒着によって卵子をつかみづらくなり不妊の原因にもなります。子宮内膜症の患者様の30~40%が不妊であり、不妊の女性の50%に子宮内膜症があるといわれています。

検査は、問診、内診、直腸診、血液検査、画像診断、腹腔鏡など必要に応じて行います。

治療として、重症の場合は手術をして病巣を除去する方法と薬物療法があります。薬物療法とは鎮痛剤で痛みを軽減させたり、ダナゾールやGnRHアナログという薬で病変を縮小させたりします。その場合女性ホルモンが低下しますので更年期障害のような症状が出る場合があります。また、避妊にも用いられるピルを服用することで、月経の出血量を少なくし、月経痛を改善させる方法もあります。

今まででしたらピルは自費扱いでしたが、最近では子宮内膜症の治療薬として「ルナベル配合錠」というピルが、保険適用となり患者様に使いやすくなりました。ただの月経痛だと我慢せずに、つらい症状がある方は、婦人科を受診してみてください。

前子宮頸がん予防ワクチンについてお書きしましたところ、多くの方々からお問い合わせがあり、接種される方も増えてきました。1回目接種後、1カ月後に2回目、半年後に3回目の接種となります。子宮がん検診と同様にワクチン接種をおすすめします。

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

### ドクター講座 大沼公園クリニック院長 深山明義

#### 飲んですぐ効く漢方薬

漢方薬は慢性的の病気や体質改善に効く薬だから、長い期間飲まなければいけないと思われがちですが、「風邪に葛根湯(かっこんとう)」といわれるように、即効性のある漢方薬も知られています。一服で数分以内で効くものから、数日以内に症状のとれるものなどがあります。以前にもこの講座で説明させていただいたものと一部重複しますが、幾つかの漢方薬とその使い分けについて取り上げてみます。

- ①葛根湯(かっこんとう) / 風邪の初期に処方する代表的な薬、ただし胃腸の弱い人や虚弱な人には不向きです。
- ②麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう) / 冷えが強く、体力のない人の風邪の初期に処方します。
- ③小青竜湯(しょうせいりゅうとう) / 花粉症のくしゃみ、鼻水、鼻づまりに対する第1選択薬です。体力が中等以上の人なら数日以内に楽になる場合が多いです。
- ④半夏瀉心湯(はんげしゃしんとう) / 急性胃腸炎の時に、みぞおちのつかえやお腹のゴロゴロがある時に服用するとよく効きます。
- ⑤安中散(あんちゅうさん) / 神経性胃炎による胸やけ、胃痛に効きます。「お腹を安らかにする薬」として処方される薬です。
- ⑥大建中湯(たいけんちゅうとう) / 腸にガスがたまって、お腹がパンパンに張った腹部膨満感を改善します。お腹を温めて腸の動きを整え、数日でガスの出が良くなり楽になるようです。腸閉塞の予防薬としても知られています。
- ⑦芍薬甘草湯(しゃくやくかんそうとう) / 筋肉の緊張をゆるめて、痛みやけいれんを鎮める薬です。こむら返り、生理痛の人には、ぜひおすすめします。
- ⑧五苓散(ごれいさん) / のどが渇いて尿量が少ない時のめまい、吐き気、頭痛などに。具体的には二日酔い、乗り物酔い、急性胃腸炎に効きます。
- ⑨呉茱萸湯(ごしゅかとう) / 冷えが強い人の偏頭痛に有効です。
- ⑩当帰四逆加呉茱萸生姜湯(とうきしぎゃくかごしゅかしやうきょうとう) / 冷えに伴う腹痛、腰痛、下肢痛によく効きます。
- ⑪抑肝散(よくかんさん) / 怒りやすい、イライラする、眠れない場合に飲むと、気を鎮める作用があるので、有効なことがあります。認知症にもよく処方されています。

●七飯町大沼258 ☎67-3032



- voice
- 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、事前にまずは電話でご一報下さい。

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

## 新店舗&リニューアル 藤本時計店



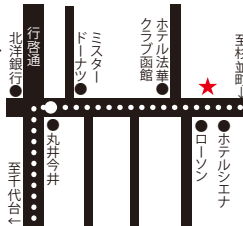
老舗の『藤本時計店』が、店内を大幅に改装しリニューアルオープンしました。

日本で指折りのメガネチェーン、東京『和真』のフレンドショップとなって16年。函館で唯一、北欧ブランドのフレーム取扱い、また、人気のディオールは函館ではここだけの契約となりました。レンズは遠近両用、極薄型までオール1万円。ほかにお手頃商品も豊富に揃え、日本で製造のフレームにこだわり、質、種類、価格の全てを一新。

買取やプライダレなどのご相談にはプライベートルームを用意。

貴金属も豊富な品ぞろえと良心的な価格で、この店ならではの信頼できる商品を取り揃えています。お洒落に生まれ変わった『藤本時計店』は必見の価値あり。営業時間は午前10時～午後7時。不定休。

●本町28-23 ☎51-3836



## 通信販売コーナー

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、角質層に上がっていく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!!



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 (株) 青いぼすとHD

お問い合わせ TEL (0138) 23-5688 (担当:本間)

ご注文受付/月～金曜日午前9時～午後6時

## 次号予告

6月15日号

バイキング&食べ放題特集

6月22日号

増刊号 夏のチャンス特集

## 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

[E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

### staff

発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
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
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

## 編集後記

ロックバンドを結成するオヤジ達…、大型バイクに乗りはじめたオヤジ達…。近頃、僕と同世代の人達がやることが何かとカッコ良く見えて、密かに羨ましく思っている。何歳になっても気持ち次第で青春と真ん中!! 返り咲きロッカーや返り咲きライダーの話にちょっと注目しているこの頃。(慎)

春だというのに寒くてしかたがないある日。そういう時に限って灯油の備えがなくなっていた。急いで寒いに出たが、近所のガソリンスタンドには柵が巡らされていた。あれ、休み? と思つたら、どうやら閉店。この前行った時は、そんなお知らせはなかった。突然の閉店に驚いた。(345)

取材に出かけた大沼はまだまだ雪が残っていました。今頃は染まりそうな緑に囲まれた大沼でしょう。何度訪れても心地よい風が吹き、心落ちつく場所です。行く度に新しい発見があるのも魅力です。久々の遊覧船は大昔の遠足を思い出しました。美味いところも増えました。(チョコ)

金子みすゞの詩集を再読した。彼女が作った子どものための童謡の詞は、素朴な疑問を素直な言葉に乗せて私たち大人の感性を揺さぶる。当たり前の疑問を率直に言葉にできなかった私たちが社会は、いつのまにか物事の本質を見失っているのかも知れないと思う。(亜)

ペンネームH・Kさん、私の方こそ励みになる言葉を頂き感謝しています。まだまだ未熟ではありますが、読む方に喜んでもらえたり、ホッとできたり、クスッと笑えたり、元気になれたり…そんな文章を作ってゆけるよう、頑張らずに「顔晴り」ます!!(BP)

ヒヨコちゃんのみみめきコーナーが始まり、これから毎月楽しみ。皆さんテレビや雑誌で活躍する洗濯王子をご存知? 彼と同じような、いや彼を超えているかもしれない職人技をもったスゴイ男が函館に存在しています。その技をヒヨコちゃんに代弁してもらいながら公開しますのでどうぞご期待!(加)

## 読者の声

四季に合った情報を提供して下さい。健康で過ごせることは皆思つこと。医療情報や、おしいお店など毎回来しく見えております。これからも四季に合った情報を提供して下さい。(湯川3丁目 M・F) \*了解です。

以前よりも益々と内容が充実したように感じます。青いぼすとの大ファンです。特に今回(4月16日号)は良かったです。「函館幕末散策」坂本龍馬「入道」電車を使いゆくり行つてみたいと思つています。「いい店みつた」のコーナーはもうろん、医療情報もとても楽しみにみています。以前よりも益々内容が充実したように感じます。ありがとうございます。(東山町 T・O) \*ありがたいです。

青いぼすと片手に散策に出かけます。「函館幕末散策」。特に「入道」ランチのお店をセツトで紹介してくれるなんて何て、心くばりがステキなんでしょう! ちょうど同じイメージが心と明るくなり書かれていた歴史も興味深く読ませていただきました。発行する前に内容がわかつ

## 街角情報

音とファッションの融合フェス、『HAKODATE黒船2010』が6月27日に、昨年、函館開港150周年記念連携事業として注目された音楽とファッションのイベント「HAKODATE黒船」が今年も6月27日に道南四季の杜公園で開催されます。テーマは「夢をあきらめない街 函館くやれば 湘南乃風 May'11」という素敵なゲストを迎えての音楽ステージや、有名女性雑誌の人氣プロモデルによるステージが目玉としてい

るほか、函館出身のアーティストや事前のオーディションを通過したモデルによるステージが行われます。時間は午前10時開場で午前11時スタート、午後6時終了予定です。入場料は前売が5000円、当日券は全道のTSUTAYA市内、プレイガイド、ローンチケット、フラッシュバック、サンセット、プティほかで発売中。詳細はフラッシュバック22 9900まで。http://hakodategenkai.web.fc2.com/

例年6月の紙面見直し時期に伴い、今回から若干、紙面構成やレイアウトの一部が変更となりました。さて今回はアウトドアシーズンにぴったりの大沼の特集をお届けしました。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くと感想はこのコーナーにて所在地の町名、インリアル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。場合がござい

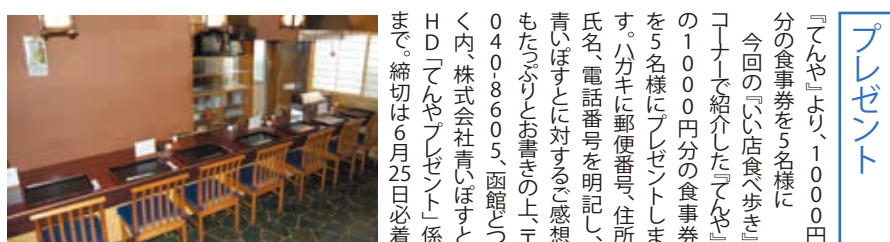
先日、引越してきたばかりの市民です。街の事がわからない中、ポストへ「青いぼすと」が入っており、じっくりと読ませて頂きました。色々な情報が有り、次号も楽しみにしております。お食事券待つてまゝです。(白鳥町 A・I) \*よつこそ、函館へ。

「ニューヨーク・ダンス・イン スパイチュート第17回パレエ研修会」が7月31日に函館市芸術ホールで、「ニューヨーク・ダンス・イン スパイチュート第17回パレエ研修会」が7月31日午後1時から函館市芸術ホールで開催されます。1部パレエス、2部パレエコンサー ト、3部パキータ。入場無料。詳細は「ニューヨーク・ダンス・イン スパイチュート」22 1828まで。

函館がん患者家族会「元氣会」会員募集中。函館がん患者家族会「元氣会」では、がんの当事者、家族が月に1回集まり、悩みや不安を話し合ったり専門家の話を聞いたりしています。同じ経験を持つ仲間が集まり元気になるうと考

「てんや」より、10000円の食事券を5名様に「てんや」コーナーで紹介した『てんや』氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたつぷりとお書きの上、〒040-8605 函館どつく内、株式会社青いぼすとHDにてんやプレゼント」係まで。締切は6月25日必着。

## プレゼント



SPOT LIGHT

街で話題のお役立ち情報を青いほすと記者が徹底チェック！ 快適で潤いある暮らしのヒントにして下さいね！

3日間限り！ 3周年5大サービス 炭火焼肉泉味亭別邸 墨牛黒豚しゃぶしゃぶ ちり家

市内鍛冶町にある「炭画が満載！

火焼肉泉味亭「向かいの別邸」しゃぶしゃぶ専門店「ちり家」では、6月25〜27日を行います。

の3日間限りでお得な企画を行います。

①この記事を読み抜

き持参で全

メユ10%

オフ。②生

ビール1杯

200円、お

わり制限なし。

③松阪牛しゃ

ぶしゃぶ1人

前3000円

を特別価格

1000円に

て提供。④た

しゃぶハーフ

人前900円

を特別価格

500円で提

⑤来店フ

トとして折

曲げ人形計

げまげ君



全真に無料サンプル進呈

北海道ヤクルト販売株式会社

ヤクルトは昔、瓶入りだったのをご存知ですか？

おなかにやさしいことで

知られる乳酸菌飲料ヤク

ルト。1935年発売当

初はガラス瓶入りで、ビン

は回収後洗って再利用さ

れていました。昔ビン洗

いは人の手による地道な

ので、その作業をしている

人達の手が日ごと綺麗に

なっていたことから研究

を進め、1971年ヤクル

ト化粧品は誕生しました。

今回紹介するのは「パ

ラビオ」、「リベシユ」、「リ

ベシユホワイト」の3シ

「一般小売店では販売して

ないため、「ヤクルト化粧品

の存在は知っていても詳

く分らない」「1度使

てみたい」という人のた

に今回無料でサンプルを

呈します。本格的エイジ

ングコントロール「パ



Yakult Beautiens

今の素肌をより健康的に肌(けん

保つ「リベシユ」、保湿と美

白透明感「リベシユホワイト

と、目的に応じたラインナ

ツプの中からご希望の品を

お試しいただけます。厳

い安全基準と高い乳酸菌

発酵技術で培われた健や

かな素肌作り。体の内側、

外側から働きかけ、健腸美



75th Yakult

乳酸菌とともに

7月末日までの期間限定

「青いほすと見た」と電話

でお伝え下さい。

●昭和1・24・24

☎408960