

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

青いほすと

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

Issue.449 2010.7.30 [fri]

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



毎日のお手入れのアドバイスから評判の『メイクアップ』のステップに「クレンジング」「洗顔」「化粧液の使い方」という3つのポイントについて聞きました。

まずクレンジングは、たっぷりのクレンジング液を使い力を入れずにやさしく1分間クレンジング。乳化後にすすぐのがポイント。洗顔は体温より低いお湯を使い、たっぷりの泡を作りやさしく30秒洗います。

毎日のフェイスケアは美肌の基本

「コンシ」をすらないのがポイント。すぎは30回溜めたお湯ではなく、必ず流れているお湯です。最後に冷水をかけてお肌を引き締めます。化粧液はお肌の状態や悩みに合わせたものを使うこと。適量をコットンになじませ、よくパテインクすることが大切です。紫外線はお肌にとっての3悪といわれています。毎日のお手入れで、お肌の健康をキープしましょう。



夏に負けない体づくり

プロから学ぶ

毎日のホームケア

夏の暑さで食欲がなくなったり、紫外線などの影響で髪の毛やお肌がダメージを受けたりしていませんか? 熱い夏は素敵な季節ですが、美と健康を気にする人達にとっては毎日のケアが大切な季節といえるのではないのでしょうか。

今回は、美容や飲食など函館市内のそれぞれの業界のプロの皆さんに、自宅で気軽にできる日々のホームケアをアドバイスしていただきました。気になるものがありましたらぜひ、日常生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

メイクアップ

疲れやむくみを次の日に持ち込まない、ビューティートリートメントサロンローズ



『メイクアップ』では、コラーゲンの研究を重ねる「LISSAGE (リサージ)」のスキンケア製品を使った①クレンジング②洗顔③化粧液の使い方の「3ステップ美容法」をアドバイスしています。まずは個々のお肌のコラーゲンの状態をチェックし、それぞれに適した製品を選び、加齢や紫外線、日常生活のストレスなどで衰えがちなコラーゲンの新陳代謝のリズムを正常化するお手伝いをします。1週間の「トライアルキット」(1300~2800円)からのスタートで効果があらわれるのだとか…。初回お試し体験は無料。詳細は各店までお問い合わせ下さい。

港店 ● 港町1-23-16 ☎40-3543 本町店 ● 本町32-29 ☎33-3543



毎晩のホームケアで 1日の疲れやむくみを 次の日に持ち込まないのが、神の手でおなじみの『ビューティートリートメントサロンローズ』の南敬子さんのモットー。持ち込みでもみほぐすに蓄積されてゆくのので、毎日のちょっとしたケアが大切なのだとか。今回は女性にとっても最も気になる「足のむくみに効くホームケア」を紹介いたします。

①両手を組む膝を覆うようにして上下に優しくスライドさせる。

②足首をふくららはぎ ← 膝裏まで両手の平で引き上げるようにマッサージ。③膝の裏を指2本で軽くこする。④アキレス腱の左右を両手の指2本ずつで挟み押しようにスライドさせる。⑤両くるぶしの周りを指2本使って手前に引き上げるように回す。⑥足の付け根部分に指4本をあて、スライドさせる。⑦レッグクリームを足首から膝裏に向かって塗り、足の位置を高くして眠る。



ワンランク上の美脚をはじめ、全身のサイズダウンや部分痩せ、ボディのリフトアップを目指すなら、『ビューティートリートメント サロン ローズ』の究極のケア、「リオス」でお手入れを! 温熱で深部まで温め、血行・リンパの流れを促進。さらに、セルライトの改善や老廃物の排出、蓄積した水分や脂肪の除去から引き締めまで、確実な結果を出すことが可能です。「リオスボディ」(初回お試し4900円)で、美しく若返ったボディを体験してみたいは…。なお、人気の施術ですので、ご予約はお早めにどうぞ。営業時間は午前10時~午後8時(受付は午後6時30分まで)。予約制。駐車場有。

● 戸倉町5-12 【フリーダイヤル】0120-916-722

夏ハア気味の時に効くハーブ

ハーブティー
ディネーター
と紅茶コーデ
イネーターの
資格を持つ山
本かずえさん
のオリジナル
ブレンドのハー
ブティーがお
すすめです。
写真は鉄分
とミネラルを
補給して疲れ
た肝臓の働き
を高める、夏
バテ気味で食
欲が落ちた
時などにオス
スメの「パターニツチ」と、
ミントティーにクレレナフル
ーツを1片グラスに添えて、
香りとおもい気を楽しみ、
夏のおすめハーブティー「ミ
ント+柑橘系の果物」。その
ほか、「シンジャーティー」は
生の生姜、オレシの輪切り、
はちみつにお湯を加え、い



ただきます。夏風邪にも
効くホットティーです。夏
場にフレッシュミントで濃い
めのミントティーを作ってお
くと、うがいや手洗いに使
えます子供には刺激が強
く避けましょう。

アトリエ・花茶(ファーチャ)



市内陣川町にある『アトリエ花茶(ファーチャ)』は、ハーブティーを楽しんだりハーブの様々な使い方を習ったりと、ハーブの魅力を感じることができる1軒。緑の庭を眺められる落ち着いた店内で、手作りスイーツがつくハーブティーセットを飲みながら、憩いのひと時を…。店内には40種類以上のドライハーブ、20種類以上のフレーバーティーがそろい、ハーブの販売もしています。また、ハーブコーディネーターの山本かずえさんが指導する「ハーブの教室」なども開かれています。ほかにもオリジナルブレンドティーは21種類ほどあり、お好みやその人の体調に合わせて選んでくれます。ハーブが好きな人はシングルハーブ42種類の中から、自分だけのオリジナルを作ることでもできます。営業は火～金曜日午前11時30分～午後5時。毎週土・日・月曜日定休。
●陣川122-151 ☎090-1389-8872

夏のお肌対策

『リラクゼーションサロン 茉莉花(ジャスミン)』の夏の対策として、①紫外線を浴びると肌の老化を促進するので、肌焼け止めクリームを顔首筋までたっぷり塗って防止。パワダーファンデーションとのダブル使用が効果的。②ビタミンC・Aの抗酸化物質を含む野



菜をとりました。③ハーブティーでビタミンやミネラルを補給。ビタミンCが多量に含まれるハーブティーが特におすすめです。それでも日焼けしてしまったり、ほてりを鎮め炎症が落ち着いたらアロマオイルを塗ってリンパクマッサージで、ゆくり優しく手のひらで包み込むように。仕上げは、ホットオイルでオイルを拭き取り、アロマウォーターをたっぷりつけて下さい。ホットタオルは濡らしたタオルをラップで包み電子レンジで40～50秒温めればでき

リラクゼーションサロン 茉莉花(ジャスミン)



谷地頭温泉から徒歩3分、ほのかにアロマが香る和風の部屋がくつろげる『リラクゼーションサロン 茉莉花』。このたび、リフレクソロジーもメニューに加わりました。リフレクソロジーは、足裏を刺激して冷えやむくみを改善します。痛みはなく心地よくほぐれて行き、特にここではアロマで癒されながら優しく刺激するのでより効果的。導入記念として「青いぼすとを見た」でボディ、フェイシャルを予約すると、頭皮マッサージまたはリフレクソロジーを15分間無料サービス。期間は9月末日まで。ホームケアで使用アロマオイル、ハーブティー(ティーバック)、アロマウォーターも取り扱っています。営業時間は午前10時～午後6時30分。女性専用。要予約。
●谷地頭町13-5 ☎26-5528

夏に負けないためのお惣菜

夏に負けない体を維持するためのお惣菜を薬膳料理の林幸子先生に教えていただきました。紹介するのは家庭でも簡単にできる「韓国風冷やしとうめん」。そうめんを茹で、小さく丸めて皿に並べ、キュウリの細切り、



キムチのみじん切り、海苔、白髪ネギを添えて、キムチのタレとめんつゆを合わせ、たたくをかけます。松の実、あるいは豆をトッピングしてどうぞ。食欲のないときにもさらばりと美味しうにたける一品です。

夏に冷たいものをとりすぎると体を冷やします。胃腸を壊さないように、ミ

ネラルを十分とり、冷たいものを控えめにしましょう。また、腸の働きを高めるキムチや納豆などの発酵食品は、欠かさないでください。むくみをとるキウリや冷えに効く海苔や白髪ネギも夏にとりた食品です。

料理教室 菜屋

薬膳を基本にした料理を教える『料理教室 菜屋』は、素材の力を活かして作られる日替わりのお惣菜で知らず知らずに元気になると評判です。料理教室は基礎コース、惣菜コース、応用コースなどがあります。店頭には毎日日替わりの5種類のお惣菜が並び、お惣菜を盛り込んだお弁当の宅配も受け付けています。詳しくはお問い合わせ下さい。



また、お惣菜中心の「ランチ」(900円)も好評で、野菜や魚貝などを使った日替わりの5種類のお惣菜と酵素玄米のごはんとおみそ汁、食後にコーヒーが付きます。ランチタイムは正午～午後2時。お惣菜の営業時間は正午～午後6時。毎週土、日曜日定休。
●美原4-8-14 ☎47-0141

髪と頭皮のホームケア

夏は頭に汗をかき、皮脂と水分の調節が難しくなります。また、暑さのために睡眠不足になりやすく、これも髪に悪影響。冷たいものを食べたり冷房などで体が冷えやすい環境も髪によくありません。お風呂に入らずシャワーのみというのも体を冷やす原因になります。できるだけお風呂に入るようにし、暑さで回数が増える洗髪では、シャンプー剤を多く使い過

ぎないようにしましょう。シャワーで頭を温め、頭皮についた脂分や汚れを取りやすくし、頭皮を傷めないように優しく洗います。シャワー後はホットタオルで温めるのも頭皮の循環をよくするので効果があります。カラーリングをしている人は、より注意が必要です。頭皮にあったカラー剤を選び、染める間隔を短くしないことです。

ヘアークリニック タグチ

市内宝来町の『ヘアークリニック タグチ』は、まだ日本髪が主流だった大正時代に、函館でいち早く西洋スタイルの洋髪を取入れた伝統ある美容室。数多くの施術経験と頭皮研究から生まれた「田口式温熱療法」は、その頃に考案され4代に渡って受け継がれてきました。田口式温熱療法は薬剤を一切使用しない、自然発毛療法。実績も多数あります。抜毛、脱毛、頭皮のテカリ、髪のベタつき、ボリュームがないなど、気になる場所があったら温熱療法を体験してみてください。まずは診断を受けてみませんか？ 診断は無料。ダメージのある髪のためのパーマやカラーリングの相談、ヘッドスパも行っています。予約制でプライバシー厳守。安心してご利用下さい。
●宝来町31-10 ☎22-9482



Delicious Slow Style

地元の食材を食べよう! 関川シェフの美味しいスロウスタイル

トマト(サンマルツァーノ) 夏野菜といえはトマト。サンマルツァーノ種は普通のトマトに比べゼリー部分が少なく、火を入れると酸味が消え旨味が増えるのが特徴です。加熱しても色が濃く、ラタトゥイユなど熱を加える料理に最適です。道南では北斗市の山本宮子さんとこの生産者がサンマルツァーノ種のトマトに積極的に取り組んでおり、当店でもそのトマトを使用しております。なお、山本さんの野菜はJA新函館直売所 北斗(八屋)・北斗市東前(62)で購入できます。詳細は☎7777799(9時~16時、月曜・祝日休)まで直接お問合せください。



今回の料理
ラタトゥイユ

材料(4人前)
●トマト(サンマルツァーノ種)…3個
※普通のトマトでも可
●ナス…3個(約1cm角の乱切り)
●ズッキーニ…2本(約1cm角の乱切り)
●カービーマン…2個
(中の種を取り3cmくらいにカット)
※赤、黄どちらでも可。
緑の場合は肉厚のものを…
●玉ネギ…1/2個(皮をむき3cmくらいにカット)
●ニンニク…1片(皮をむき手でつぶす) ●タイム…2枝
●オリーブ油、塩、コンソウ…適量

作り方
①鍋にオリーブ油とニンニクを入れ、弱火にかけ、香りが出てきたら玉ネギを加え、しんなりするまで炒める。その後トマトも加え、全体がしっとりするまで中火で煮込む。
②ズッキーニに塩、コンソウをし、多めのオイルでしっかりとキツネ色になるまで両面炒める。両面色づいたら①の鍋にオイルを入れずにズッキーニを移す。
③②の鍋でナス、ピーマンも同様に炒める(オイルが足りない場合は補充しながら…)。①の鍋に全ての材料が入ったらタイムを加え全体をざっくり混ぜ合わせ蓋をして弱火で約30分、味がなじむまで煮込む。最後にもう1度、味を確認する。

ラタトゥイユは南フランス・プロヴァンス地方、ニースの代表的な野菜煮込み料理。夏野菜をたくさん使って美味しく食べましょう。

ラタトゥイユ

『ル・ヴァン』で7月31日(土)~8月14日(金)の期間中、「2000円ランチ」の魚料理に使用します。



ル・ヴァン
11:30~14:30 (LO/14:00)
17:00~22:00 (LO/21:00)
毎週火曜日定休 駐車場有
函館市末広町3-5
ウィラ・コンコルディア
リゾート&SPA6階
TEL 24-5300



関川 裕哉さん
1977年生まれ。七飯町出身。道内各地やフランスで修業。2009年5月に「ル・ヴァン」シェフに就任。独特のセンスを活かした創作フレンチが好評。

HEADLINE

オーダーメイド感覚で選ぶ保障内容

市内美原4丁目にある「生命保険相談サロ・ハマンエージェンツ」では、生命保険に関する無料相談会を毎月行っています。相談者の家族構成などの細かい情報をもとに、どのような保障内容が必要かを詳しく分析し、生命保険の保障内容について分かりやすく説明。相談者の希望があれば、複数の商品の中から最適な商品の中から相談者のニーズに合ったものを選んで組み合わせ、ポイントを特長。ゆとりとした空間でじっくりとした空間で相談者の要望に添えていきたいと設立された同サロンは今年度4年目。これまで多数の相談者に対応してきました。



8月

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

☐=相談日

【引受保険会社】
ING Afiac
Alico 東京海上日動
東京海上日動あんしん生命
ニッセイ同和損害保険

無料相談会開催時間
(各完全予約制)
①10:00~12:00
②13:00~15:00
③17:00~19:00
<http://www.hoken17.com>
募集代理店
有限会社浜野代理店
募資10-KF08-S0459
ING-S10/0407

同サロンの代表でアフィアンシャブルプランナー有資格者の濱野州喜司さんは、「ライフプランは人によってそれぞれ違うものですから、オーダーメイドの感覚で必要な保障内容を選んでください。だと思ひます。ぜひお気軽に相談会に足を運んでください。」
同サロンの代表でアフィアンシャブルプランナー有資格者の濱野州喜司さんは、「ライフプランは人によってそれぞれ違うものですから、オーダーメイドの感覚で必要な保障内容を選んでください。だと思ひます。ぜひお気軽に相談会に足を運んでください。」



オープンハウスで1day講座 提供/北渡建設

JAZZ とカクテルと映像の夕べ

夏の夜の粋な体験
8月28日(土) 午後7時~午後8時30分(雨天順延)
参加料/1000円 申込締切/8月25日(水)
会場/北渡建設オープンハウス
(函館市東山2-1-31) 駐車場完備
お申し込み・お問い合わせ/TEL56-4069 FAX56-4068



夏の夜、カクテル片手にジャズの生演奏を楽しみませんか? 1日体験講座が好評の『北渡建設』の常設モデルルームで今年の夏も「JAZZ とカクテルと映像の夕べ」を開催します。市内本町のカクテル&ショットバー『en(エン)カウンター』の高橋オーナーが当日用意するカクテルは10種類以上。フレッシュフルーツを使ったものや、ノンアルコールカクテルもあります。中庭のシンボルツリーの周りで繰り広げられるピアノ、ベース、ドラムの演奏を大型スクリーン(2.5m×3m)で映すマイケル・ジャクソンの映像と共に楽しみ下さい。開催時間より少し早めに訪れるとハウス見学も可能です。吹き抜けの開放感のあるリビング、ライトアップされた中庭など、素敵な家を実際に体験して下さい。



<http://www.kk-hokuto.com> HP [北渡建設]で検索可能!

Easy Bag Seal
SNAPPY SEAL
袋の口をワンタッチで密封!

スナッピーシール
ご自宅のキッチンにちよとした便利グッズがあるだけでキッチンライフは随分と楽しくなるものです。ところで、ビール袋を開封した後、パンやお菓子などといった食品や食材を保存する時、皆様はどうしていますか? 例えば輪ゴムで留めたり、袋の口をキュッと結んだり…。
袋入りの食品の保存にうつつつけの商品を市内末広町の人気雑貨店『ミ・カーサ』で見つけました。
オーストラリア生まれの「スナッピーシール」は、簡単ワンタッチでしっかりと袋を留めることができます。価格は2個入りで472円。青、赤、黄、緑の4色ありますのでお好みのものを見つけてください。
問/ミ・カーサ
☎278188

「オレガノ」は、最初から「オレガノ」の生命力を感じた。砂利の上で育つオレガノを料理に使ってみた。スーパーの特売で買った肉だったが、とても美味しく焼けた。▼私事で恐縮だが、あと数日で45歳になる。生きる意味などあまりよく分からぬまま人生の半分も生きてしまった。これから人生、砂利をかき分けながら生き続け、安い肉にも極上の風味をもたらすたくましくオレガノのようにありたいと願うばかりである。
(慎)

(慎) 記者の発見、これは便利!!

スナッピーシール
「オレガノ」の成長が心配されたが、夏が近づくことにより、暖かくなってきた。僕は目立ちはじめた雑草を抜いて、「あれ、オレガノはもつたはずなのに?」。見慣れたオレガノの葉を見つけた。家庭菜園の周囲の砂利を敷いたスペースの数箇所に、オレガノが育っている。砂利をかき分けるように伸びているオレガノを見て感じた。生命は生き延びる道を選んだということ。▼我が国には現在、一年に3万人もの自殺者がいる。先行き不安な時代に、生きていくのが辛いと思うことは確かに多い。「生きていられないこともある」という言葉のリアリティが薄れるような「オレガノ」が増える気がする。「生きていく意味は、最初からない」。この数年、僕はそんなふうに思ってきたが、生きていく意味があるとするなら、それは生きようとする意志そのものではないか?ということ。オレガノの生命力を感じた。砂利の上で育つオレガノを料理に使ってみた。スーパーの特売で買った肉だったが、とても美味しく焼けた。▼私事で恐縮だが、あと数日で45歳になる。生きる意味などあまりよく分からぬまま人生の半分も生きてしまった。これから人生、砂利をかき分けながら生き続け、安い肉にも極上の風味をもたらすたくましくオレガノのようにありたいと願うばかりである。
(慎)

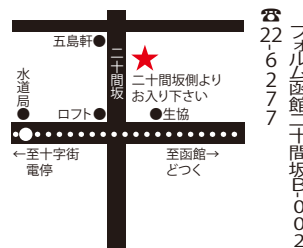
青ぼの目

砂利の上のオレガノ
▼富良野旅行で美しい花畑を見たのがきっかけで、自宅の横に猫の額ほどの花壇を作ったのが数年前。1シーズンほど花を楽しんだ後、妻の提案で花壇はハーブと野菜を育てる家庭菜園に変更。我が家の野菜作り生活がスタートした。▼若い頃は土いじりなすまらな趣味だと思っていたが、いざやってみるとこれがなかなか面白い。春先に苗を植える楽しさ、初夏には成長を見守る楽しさ、夏以降は収穫してそれをいただく楽しさ。もちろん虫や雑草などの試練もあるけれど、土の香りを感じる毎日が悪くない。そして何となくも驚かされるのは植物の生命力の強さ。2年ほど前に植えたオレガノというハーブが、今年の春先には家庭菜園のスペースの3分の1ほどを占めるまでに広がった。「これではほかのハーブが植えられない。妻と話し合った結果、オレガノを植えることにした。オレガノは繁殖力が強いタイプのハーブで、オレガノの苗を植えることにした。そして、オレガノは繁殖力が強いタイプのハーブで、オレガノの苗を植えることにした。その後、例年より肌寒い日が続いて野菜とハーブの成長が心配されたが、夏が近づくことにより、暖かくなってきた。僕は目立ちはじめた雑草を抜いて、「あれ、オレガノはもつたはずなのに?」。見慣れたオレガノの葉を見つけた。家庭菜園の周囲の砂利を敷いたスペースの数箇所に、オレガノが育っている。砂利をかき分けるように伸びているオレガノを見て感じた。生命は生き延びる道を選んだということ。▼我が国には現在、一年に3万人もの自殺者がいる。先行き不安な時代に、生きていくのが辛いと思うことは確かに多い。「生きていられないこともある」という言葉のリアリティが薄れるような「オレガノ」が増える気がする。「生きていく意味は、最初からない」。この数年、僕はそんなふうに思ってきたが、生きていく意味があるとするなら、それは生きようとする意志そのものではないか?ということ。オレガノの生命力を感じた。砂利の上で育つオレガノを料理に使ってみた。スーパーの特売で買った肉だったが、とても美味しく焼けた。▼私事で恐縮だが、あと数日で45歳になる。生きる意味などあまりよく分からぬまま人生の半分も生きてしまった。これから人生、砂利をかき分けながら生き続け、安い肉にも極上の風味をもたらすたくましくオレガノのようにありたいと願うばかりである。
(慎)



市内末広町の二十間坂の途中にある『テノエ』のサマーセールが始まりました。ローズ雑貨やレースの小物ガーデン商品からリリクス商品まで、さらさら多彩な店内は、ほぼ全品10〜50%引きになります(一部除外品あり)。おススメは可愛いのにリリクスナルと評判の「カフエカー

ズナルと評判の「カフエカー」で、1260円が10%引きになります。定番人気のアンティークハンス(写真上)は全部で6種類あり、1個882円が50%引きになります。このチャンスに何個かまとめて飾ってみませんか。3150円以上お買い上げの人に粗品進呈します。開催期間は8月22日(日)まで。



●末広町17-1
フォルム函館二十間坂B002
☎226277

毎年恒例のサマーセール開催中

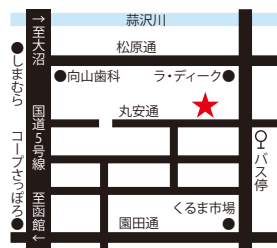
また、働いてる人や子育て中



また、働いてる人や子育て中

桔梗4丁目にある『きむら音楽教室』は、幅広い年齢層の人が自分のライフスタイルに合わせて音楽を楽しめる教室です。レッスンをしているのは、声楽ピアノ、楽譜の読み方、音大の受験対応、学校の授業に合わせた音楽理論を扱う「はじめてみたけれど自信がない」という人も、この道36年の木村久美子先生が、1人ひとりに合わせて無理のないテキストを作ってくれますので安心。同教室に通う生徒さんが、声楽ピアノ、楽譜を覚え、音楽のある暮らしを楽しんでいる点も納得です。

また、働いてる人や子育て中



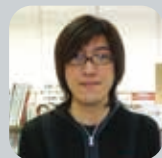
●桔梗4,264
TEL FAX 47-1202

大人も子供も生活の中に音楽を!

きむら音楽教室

音楽
ドラゴン
ゲート

白井和也店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525



CD のオマケじゃない!

プロモーションビデオというものがあります。その名の通り、曲を宣伝するビデオです。歌手やバンドの方々がCDなどを発売した時に、曲だけ聴かせても伝わりづらいだろうと思い作られた映像のことです。

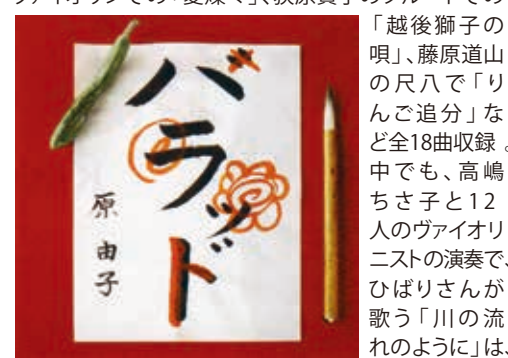
その内容は、様々です。ただ歌ったり演奏している様子を映しているだけのものもあれば、曲の内容に合わせてショートストーリー風に作ったものもあり、中には知名度の高いタレントや俳優が出演しているものもあります。しかし! ビデオの作りにストーリー性があればある程、その歌が殺されているような気がするのはいないのでしょうか?

そもそも、歌には作り手や歌い手の思いが込められてはいるが、聴いている側がどう聴いてどう思うかは自由なはず。

それなのに、変にドラマ仕立てになった映像はむしろ邪魔。なので、個人的な意見としては、歌い手さんの歌と演奏だけのプロモーションビデオが1番良いと思います。「ひばりクラシックス」(2500円)



今月のオススメ1枚目は、クラシック演奏家たちによる「御嬢」故・美空ひばり作品集「ひばりクラシックス」。幸田聡子のヴァイオリンでの「愛燦々」、荻原貴子のフルートでの「越後獅子の唄」、藤原道山の尺八で「りんご追分」など全18曲収録。中でも、高嶋ちさ子と12人のヴァイオリニストの演奏で、ひばりさんが歌う「川の流れるように」は、世紀を越えた共演です。



「ハラッド」(3300円)

オススメもう1枚は、サザンオールスターズのもう1つの頭脳、原由子のソロ作品を集めた「ハラッド」。サザンでのボーカル曲やソロ活動での曲がぎゅっと詰まったこのアルバムには、「花咲く旅路」「恋はご多忙申し上げます」「ハートせつなく」などお馴染みの曲たちや桑田佳祐とのデュエット曲、このアルバムのための新曲もあり、たっぷり楽しめる2枚組です。

デュ・ノエル

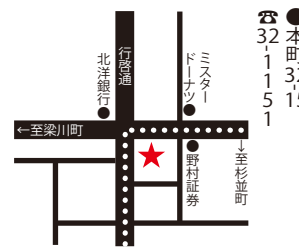
アクセサリリフォーム&買取フェア

丸井今井函館店7階催事場



壊れたアクセサリや片方だけのピアス、金時計、万年筆のペン先などの不要になった金銀、プラチナを買取取つてくれるフェアが7月28日(水)〜8月2日(月)午前10時〜午後7時(最終日は午後4時閉場)に、『丸井今井函館店』で行われます。

持ち込まれた品は目の前で含有量、重量を確認し、その日の相場にもとじて計算し、現金で買い取つてくれます。ただし、刻印がないと買い取りできません。印鑑と運転免許証など本人と確認できるものを持参して下さい。また、豊富な型見本の中から好きなデザインに作り替えるリフォームや指輪の



●本町3215
1120100009277
☎31151



「シングルレバー栓やサーモスタット栓」なら、通常の蛇口に比べてこの捨て水が1年間、湯側の金具を水の通路で覆っているため、金具が高温になることはありません。水道局指定工事店「小野寺住設」では、この「サーモスタット栓」を家計応援特価で販売します。

「サーモスタット混合栓」で家計の節約を応援! 小野寺住設

「サーモスタット混合栓」で家計の節約を応援!

小野寺住設

「TOTO台所フンホール混合栓TKJ31UF3RZ」(写真上)
「TOTO浴室サーモシャワー-TMJ40C3SZ」(写真下)

「TOTO台所フンホール混合栓TKJ31UF3RZ」(写真上)を同社通常価格工事費込で4万425円のところ、先着80台に限り2万5千円。TOTO浴室サーモシャワーTMJ40C3SZ(写真下)が同社通常価格工事費込で5万400円のところ、先着50台に限り3万5千円。お得なこの機会を、ぜひお見逃しなく!

「TOTO台所フンホール混合栓TKJ31UF3RZ」(写真上)を同社通常価格工事費込で4万425円のところ、先着80台に限り2万5千円。TOTO浴室サーモシャワーTMJ40C3SZ(写真下)が同社通常価格工事費込で5万400円のところ、先着50台に限り3万5千円。お得なこの機会を、ぜひお見逃しなく!

～森の子育てサロン～

お母さんもほっとできる時間を…

子育ては年中無休の24時間営業。そんなお母さんだからこそ、たまには自然の中でゆっくりと過ごして欲しいところ。



『NPO法人ねおす 大沼ふるさとの森自然学校』のプログラムの中にある『森の子育てサロン』では、子どもは外で託児、お母さんはちよびり子どもと離れてリフレッシュできる時間を過ごすことができます。いつもガンバッテいるお母さん！時にはのんびり心と体を休めて、また新鮮な気持ちで子育てをしませんか。

日時／8月31日、9月28日、10月26日

対象／乳幼児とその保護者・すべての子育て世代

【お母さん向けプログラム一例】ハンド&フットアロマトリートメント、タロット占い、森のママヨガ体験、大沼積み木作りなど。なお、プログラムは毎月変わりますので、詳細はお問い合わせ下さい。

そのほか「森のマルシェ」では美味しいものを販売します。料金／入場料無料、各種プログラム有料。

【子ども向けプログラム】「おそとたくじ」対象は自分で歩ける子～、①午前10時～午前11時40分②午後1時半～午後3時(定員各8人)、料金1人1200円(1時間40分)。「ぼっぼたくじ」(客車でいう室内託児)対象は首が座っている子～、午前10時～午後11時40分(定員4人)料金1人1200円。

集合解散場所/大沼ふるさとの森自然学校
詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。

●七飯町字東大沼294-1 流山温泉
☎67-3777 www.neos.gr.jp/oonuma_ns/

Sweets Time

函館おたふく堂

今金産鶴の子大豆で作った豆腐とクリームチーズでできた「豆腐のクリームチーズ」は、とろけるような食感としっかりした味わいが特徴です。大豆の作るしっとりした滑らかさと、クリームチーズのコクのある美味しさが口の中に広がります。



豆腐のクリームチーズ (プレゼント用箱入) 1800円

「豆乳しふおん」の専門店『函館おたふく堂』では季節の野菜や果物のシフォンが好評です。「カボチャ」「ゴボウ」「トマト」「メロン」など…。また、砂糖を使わない「ダイエットしふおん」や、おからのポーロも人気上昇中です。

営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。

●中道1-22-5

コーボなかの1階
☎32-2300 (FAX兼用)



Naruhodo Topics [なるほどトピックス]



「良い製品をより安く」がモットーの「アークみなと店」では、北海道産の美味しいお米や飲料野菜などを、市内大手スーパーにひけをとらない安さで提供しています。

お米が重くて運べない人のために、旧函館市近郊(一部地域を除く)の宅配サービスもあります。詳しくはお問い合わせ下さい。

皆様のおかげで「カイロプラクティック・フィノス」は、今年7月で2周年を迎えました。感謝の気持ちを込めて初回施術料5000円のところ、「青いぼすと見た」で3500円になりました。さらに「ライオン」や「ミネラル」など、施術後に使用する効果的な6種類ものサプリメント(10500円相当)をその人の症状に応じてプレゼントします(8月末迄)。

して受けられます。歪みを整えて体の持つ自然治癒力を高め体の調子を調整します。



●亀田本町65-24
五稜郭駅徒歩1分
☎41-0299

美味しいお米を、うれしい価格で！

アークみなと店



北カスツキングスクールの9月のテーマは「食欲の秋に向けて」。A・Bコースを行います。Aコースは9月15日(水)午後6時30分～午後9時30分、9月16日(木)午前10時～午後1時(昼・夜ともに同じメニューになります)。内容は海老のペリ辛炒め、山芋の和風ポテトサラダ、かぼちゃ茶巾の豆乳カスタードほか。それぞれ定員は15人で受講料は各15000円。いずれも受講料には材料費、消費税が含まれます。

また、秋の「スイーツに挑戦」がスタートします。1回目は9月9日(木)で内容はシュークリーム・ラ・カルト、洋なしのムース・クレームブリュレ。2回目は10月7日(木)で、内容は覆きを着たりんごたち・アップルパイ、蒸しケーキ・胡麻ソース掛け、豆腐レアチキンステーキ。3回目は11月4日(木)で内容はフルーツ・グランド・ジャン

空気で作る第3のパーマ「エア・ウェーブ」



美原2丁目にある「エアークラブ」の人気メニュー、「エア・ウェーブ」。皆さんは「エア・ウェーブ」をご存じですか？「エア・ウェーブ」は、従来の「コールドパーマ」や「ホット系パーマ」とは違い、特別な機械を使うことで、空気の流れでウェーブを作る再

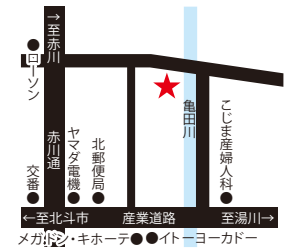
現性の高い「新」形状記憶パーマです。再現性が高いのでお手入れがしやすい点も好評で幅広い層にオスス。

また、低温パーマなのでダメージが少ないのも嬉しいですね。特に、柔らかいウェーブを出したい人、ボリュームを取りたい人には、ぜひ試して欲しいところ。

いまなら、「エア・ウェーブ」お試し期間につき、通常12600円のところ初回限定20%オフで提供します。期間は8月31日までとなっておりますので、この機会をお見逃しなく！

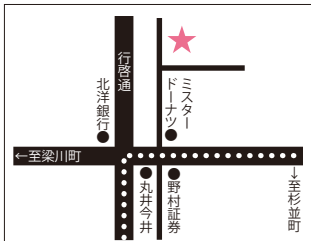
「カット」3465円。「パーマ」8190円(カット込)。「カラー」7665円(カット込)。縮毛矯正12600円(カット込)。受付時間は午前9時～午後6時。毎週木曜日、第3水曜日定休。駐車場有。クレジットカード可。

●美原2-28-11
☎46-4900



いい店 食べ歩き

中国料理 東春



95種類あるという1品料理から、ランチ、卓料理、定食とバリエーションは豊富。そのメニューの中から、今回紹介するのは人気の「A定食」。小エビのチリソース炒め、棒々鶏、玉子スープ、サラダなどがついて1680円。中国料理の定番がセットで手軽に楽しめます。宴会は3500円 から15000円まであり、飲み放題は90分1000円、120分1500円。料理の内容は相談に応じます。宴会では飲物の持込はOK。こういうところは、店の器の大きさを感ずります。予約は5人以上～。営業時間は午前11時～午後3時（LO/同2時30分）、午後5時～午後10時（LO/同9時30分）。元日のみ休日。

●本町22-4 ☎31-3666

外食の機会が増える夏。ゆっくり料理を楽しむなら豪華に中国料理はいかがが…。『東春』は伝統のある中国料理の老舗。店主は高校を卒業後、東京の中国料理店で修行し、函館に戻って市内松風町に店を開きました。以来40年、時代に流されずに守ってきた料理は、手間ひまをかけ、全て手作りした信頼の味。中国料理の王道を行く、自慢の「フカヒシの姿煮」(7000円～)などは、これを食べるためにこの店に来るといっておなじみさんもいるほど。身内だけの結婚式が増えている最近では、宴会スペースを使ってミニ結婚式をする人もいるそうです。25人ほどが入る宴会スペースで行う結婚式はアットホームで心が温まることで

CLOSE UP

歯周病と全身の疾患について

前多歯科クリニック



前多 壯晃 院長

歯周病が全身の疾患と関連を持つことが数年前から注目されていますが、今回は歯周病と健康の関係について日頃より強調し、歯周病の内科的除去に取り組んでいる『前多歯科クリニック』の前多 壯晃院長に、歯周病と健康についてうかがいました。

周囲の人から感染した歯周病菌が体内に広がることで糖尿病や肺炎、動脈硬化症などに広がる場合があるのだそう。例えば、歯周病菌の中にはインシリンの働きを阻害してしまう物質を作るものがあり、その菌が血液中に入り込むことで糖尿病につながるケルンがあるといいますが、歯周病菌が肺に入り込むと炎症を起こし、それが肺炎の原因になることがあります。さらに、歯周病菌が血管壁に感染することで動脈硬化症につながることもあ

るのだそう。

歯周病菌は口内に広がる歯周ポケットに入り込み、増加します。歯周病菌は1度感染してしまえば、抗生剤などを使用しな限り、完全には除去することができないといえます。歯周病治療は、ラジックや歯周ポケットを切除して浅くするといったアプローチがよく知られていますが、歯周病の中でも特に健康と関係が深い「スロウター」属という菌を、飲み薬や、次亜塩素酸による歯周ポケット洗浄、免疫代替療法と化学療法の兼用で除去する「内科的除去」もありです。

個人差はありますが、こうした内科的除去により約10日～2週間て歯周病菌が除去され、約1～2ヶ月で歯茎の状態が改善されていきます。

前多院長は、全身の健康のために、日頃から歯周病の予防と早期治療の大切であることを強調。そして、必要に応じて歯科医の治療を受けることを勧めます。

●千歳町11-2 ☎235000

夏に腰を鍛える



大村病院院長
大村 和久

●若松町27-16 ☎235165
http://www.ohmura.or.jp/

現代人はあし腰が弱くなったと言われる。毎日四股を踏んでいる相撲力士でさえ、名古屋場所では開催が腰砕けになった。腰が砕けてしまったことは、スポーツでも、社会においても大事なこと。へびり腰で腰が引けている人は、前に力強く踏み出せず、瞬時の対応が出来なくなり、圧力に対して簡単に腰が砕ける。

サッカーのワールドカップでガーナのジャンは、ドリブルしてゴールに迫った際、アメリカ選手の手当たりで瞬ハンスを崩すも、瞬時に体制を立て直し、更に前進し左足で見事にゴールを決めた。瞬時にハンスを立て直す力強いプレーは、脳裏に強く残っていた。

腰は身体の中核である。高齢者では、あし腰が弱くなり、転倒事故が多くなる。余命を短くしてしまいう骨折し、股関節の骨折である「大腿骨頸部骨折」がある。ハンスを崩し「横方向」に転倒し、股関節部を強打して生じる。

あし腰の筋肉は身体全体の約70～80%を占め、個々の筋肉のボリュームが大きい。筋肉は「パワー」と柔軟性」に欠けると、力を十分に発揮出来ない。筋肉トレーニングで筋肉を強くし、ストレッチによって筋肉を柔らかくして、関節の動く範囲を広げなければならぬ。

腰をしっかり決めめるには、股関節周囲の筋肉の働きが重要。年と共に股関節は硬くなり、関節の動く範囲が狭くなる。股関節を前方に持ち上げる腸腰筋、後方に持ち上げる大臀筋、内側に縮める内転筋を外側に持ち上げる中臀筋、膝の伸展には四頭筋、屈曲には大腿屈筋群がはたらく。

高齢と共に、股関節が広がらなくなる「内転筋拘縮」が生じやすい。大臀筋や中臀筋の筋肉が落ち、足を広げる力も落ちる。左右ハンスが悪化して、側方転倒の原因が生じる。また、腰を中心にした体幹のねじり運動も高齢者では運動域が落ちる動作。これら動作の回復が転倒予防の重要なポイントとなる。

下肢の大きな筋肉のストレッチと筋力増強訓練では、相撲の四股が参考になる。四股に入る前の基本姿勢、股関節を二杯に広げ膝を90度折って腰を据えて立つ「四股立ち」が効果的である。この姿勢での「肩入れ」は、腰のねじりのストレッチとなる。ストレッチでは、コガルの結跏趺座(けつがざ)や、合蹠(あひそ)のポーズが役立つ。ハンスと力強い突極は、歌舞伎の花道で見ると「六法」の歩き方かも知れない、静と動の見事な調和でもある。女性の魅力アップするヒップアップ体操は、うつ伏せや起立位で股関節を外方や後方に挙上する中臀筋と大臀筋の筋力アップ体操。大腿筋力アップ体操では、四頭筋訓練がよく知られてくる膝の椅子体操。

転倒予防には、積極的に腰や股関節のストレッチを有効活用し、腰周りの筋力アップを図ることが大切。ストレッチでは弾みを付けるのが厳禁。隣の入に惑わされず自分のペースで、伸ばされず自分の筋肉のストレッチ感を体感しながら行ってください。詳しくはMHCホームヘルスを参考にしてください。

心代書屋* 松田聡の
談
マジ
本気
熱い男・松田聡が本気(マジ)で語ります!!

行政書士 松田聡 事務所 ●山の手2-38-18 ☎33-4675
困りごと・悩みごと・各種相談 1時間半5,250円～

この文章が掲載される頃は夏真っ盛りですね。暑い夏、熱い心が生かされていることに感謝です。当事務所も開業以来6年目に突入しました。これも偏に多くの皆様の支えがあったからこそと断言できます。この文章を書けることに感謝表現できるように感謝します。元気に生活するって、日常同様な生活リズムもありません。まは、何かしらの変化をもって生活しているような気がしてなりません。

さて、昨年11月からのご縁により、イトヨーカドー函館店において毎月1回なんでも相談会を開催しております。これまで相談された皆様様はすでに100名を超えています。この相談会

も徐々に浸透しつつあるのかもしれない。相談会と聞くとも、マイナス的発想が中心となることがある。ところが私の場合は「元気に生活する」ことを根底のテーマとして開催しております。以前相談会開催の際に、全く見知らぬ女性から頑張ってくださいね、いつも、書きをありがとうございます、と声を掛けて頂戴しました。生半かからにして寂がり屋の私はその一言で、木に登るようになったのでさらに本気度が上がったのは、すまじもありません。

日常生活している中で話は生活を潤すエッセンスではないでしょうか。イトヨーカドーでの相談会は今後も継続します。

悩みごとばかりでなく、今晩の食事はどうしたらよいか、など、全く、気にせず気軽に立ち寄り、お願いしたいことがあります。私とお話しをすればきっと……と期待を増すようなことは言えません。何かに悩んでおられる方を念頭に相談会を行っております。元気に生活するって結構です。若輩者の私ですが色んなことを教えてくださいませんか。

会話から食材のヒントが見えてくるかもしれませんね、もちろんです。悩みごとや心配ごとなどの相談もお受けいたします。元気になろうぜ函館!

腰をしっかりと決めめるには、股関節周囲の筋肉の働きが重要。年と共に股関節は硬くなり、関節の動く範囲が狭くなる。股関節を前方に持ち上げる腸腰筋、後方に持ち上げる大臀筋、内側に縮める内転筋を外側に持ち上げる中臀筋、膝の伸展には四頭筋、屈曲には大腿屈筋群がはたらく。

高齢と共に、股関節が広がらなくなる「内転筋拘縮」が生じやすい。大臀筋や中臀筋の筋肉が落ち、足を広げる力も落ちる。左右ハンスが悪化して、側方転倒の原因が生じる。また、腰を中心にした体幹のねじり運動も高齢者では運動域が落ちる動作。これら動作の回復が転倒予防の重要なポイントとなる。

下肢の大きな筋肉のストレッチと筋力増強訓練では、相撲の四股が参考になる。四股に入る前の基本姿勢、股関節を二杯に広げ膝を90度折って腰を据えて立つ「四股立ち」が効果的である。この姿勢での「肩入れ」は、腰のねじりのストレッチとなる。ストレッチでは、コガルの結跏趺座(けつがざ)や、合蹠(あひそ)のポーズが役立つ。ハンスと力強い突極は、歌舞伎の花道で見ると「六法」の歩き方かも知れない、静と動の見事な調和でもある。女性の魅力アップするヒップアップ体操は、うつ伏せや起立位で股関節を外方や後方に挙上する中臀筋と大臀筋の筋力アップ体操。大腿筋力アップ体操では、四頭筋訓練がよく知られてくる膝の椅子体操。

転倒予防には、積極的に腰や股関節のストレッチを有効活用し、腰周りの筋力アップを図ることが大切。ストレッチでは弾みを付けるのが厳禁。隣の入に惑わされず自分の筋肉のストレッチ感を体感しながら行ってください。詳しくはMHCホームヘルスを参考にしてください。

星占い
7月30日～8月30日
★提供★
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031

- 牡羊座(3月21日～4月19日生) 気力体力イマイチ。1人で片付けようとせず、手周りの協力を得ようと疲れやすいので無理は禁物。ゆくり過ぎて。宝くじ懸賞にツキ。
- 牡牛座(4月20日～5月20日生) 反省と充電とき。計画や夢に向かって行動を起すのではなく計画や目標にひてもう一度考え直し才能や力量見つけ直しスキルアップ。
- 双子座(5月21日～6月21日生) 次から次へとやるべき事や楽しい出来事や起り忙しい。負い過ぎると心も身体も疲れるので注意。家族や友人と食事に出かけ気分転換を。
- 蟹座(6月22日～7月22日生) 仕事面が良い人脈に恋愛面が良い出逢いに恵まれるとき。経験のない事も心を開き、躊躇せずチャンスを手振る。勇気とチャレンジ精神を。
- 獅子座(7月23日～8月22日生) 気苦労が連続のとき。つまりミスが重なると周囲の誤解を招く。ブローが悪く信用問題にも。万事に細かい気配りが肝心。部屋の整理整頓を。
- 乙女座(8月23日～9月22日生) 旅先で体調不良に落ちたりケガをしてしまったりと健康面不安。出かける時は常備薬を備え万全に。鍵のかけ忘れや貴重品の紛失注意。
- 天秤座(9月23日～10月22日生) 手話まりなうても不思議な力に助けられる。お盆に友達や懐かしい場所に出かける良いきっかけが得られそう。先輩の意見を活用して。
- 蠍座(10月23日～11月22日生) 精神的にキーンと細心なことで力つきがち。自分の主張を押し前に人の意見を聞き流す。湯気が入りか開業の準備を始める。湯気が入る。
- 射手座(11月23日～12月21日生) 実力が評価される仕事に恵まれ行動範囲を広げることで利益増大。外の評判は素直に受け止め噂話は聞き流して。部屋の模様替えスリッパ。
- 山羊座(12月22日～1月19日生) すぐの運が徐々に下降気味。物事先取りしにくい。何となくスツキリなことに悩まされる。答えが出現する時は周囲の人の意見。
- 水瓶座(1月20日～2月18日生) 食欲不振で体力下降気味。栄養をとって体力維持を努めて。不快な事があったら吐き捨てる。前向きな姿勢が解決の糸口。夏の挨拶メール。
- 魚座(2月19日～3月20日生) 形式を気にする。何事も難しい。場の雰囲気や合わせて臨機応変に出来ればスムーズに。対人関係トラブル。たら少し時間を空けて。温泉小旅行を。

新店舗&リニューアル Cafe Drip Drop



市内末広町の『地域交流まちづくりセンター』1階にオープンした『Cafe Drip Drop (ドリップドロップ)』は、公共施設で初めて自家焙煎の本格コーヒーが飲める店として大変喜ばれています。しかもストレートコーヒーが1杯350円という値段も利用者にはうれしいところ。まちづくりセンター内のフリースペースではコーヒーを飲みながら、読書をしている人、パソコンを操作している人など、思い思いに憩いのひと時を過ごしています。

メニューはほかに、「紅茶」(ポット入り、300円)、「日替わりケーキ」(250円〜)、「トースト」(350円)、「タコライス」(500円)、「よつばのレシピ」のパン(日曜日を除く)各種。コーヒー豆も販売しています。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週水曜日定休。

●末広町4-19 ☎22-9700(代表)



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!!



お申し込み
お問い合わせ (株) 青いぼすとHD
エバメールゲルクリーム 180g入 宅配料込 **3,700円** 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

8月20日号
お疲れ気味のあなたにオススメ
**リフレッシュできる
10の方法**

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
DTP&WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

編集後記

『青ぼの目』にも書いたが、このところすっかり家庭菜園に夢中。はじめた頃に特に楽しかったのが、日頃食べている野菜が植物のどの部分が変わってゆくのがよく分かったということ。大好きな釣りも、いまになって料理の体験学習をしているような感じ。とって美味しく料理の勉強を…。 (慎)

私のホームケアはもつぱら精神面のケアとして、わが家で韓ドラ三昧すること。なにしろ韓国のドラマは短くて16話、長いと100話以上のものもある。それをたて続けに見ていると、相当疲れる。しかし最終回まで見ないと気がなくなって仕方がない。却ってストレスになっているかも。 (345)

忙しい日々には食事を作る回数が少なくなるのが残念。台所にある材料を並べ何作るかなと考えるときの楽しさ。オクラとキュウリとゴマと紫蘇で冷や汁。冷蔵庫の野菜を全部煮込んだカレー。ジャガイモと大根とナスの千切りサラダ。次々できる料理に気持ちとお腹が満足…。 (チョコ)

村上春樹の「1Q84」をおくれませながら読んだ。話の展開、人物造形ともさすがに巧みで3巻、1500ページに及ぶ文章量も気にならないほど。長らく出版不況にもかかわらず「超」がつくほどのベストセラーで、近く続編も予定されているとか。 (画)

子供達にとって楽しい夏休みだが、忘れてはならないのが宿題。アサガオが瀕死の重傷に陥らないように、夏休み後半になって自由研究のテーマさえ決まっていけないということがないように、読書感想文を書くところから本ささ読んでいないなんてことがありませんように。 (BP)

読者の皆様から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、このコーナーにてご所在地の町名、イニシャル入りで『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。

- 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]

読者の声

地球最後の日っていわれたら…
青ぼきた日第1印象！
これを大事にすぐ書いてます。今朝は介護もひと休み。すぐ書ける幸せありがたい！ 地球最後の日っていわれたら、安心です。ね、残るものも残されるものもいなくて、みんないなくなっちゃうんだもの。何の心配もなく、やっぱりおいしいもの食べて、みよりのワイン飲

みます。どこにもでかけず、本町れん売から湯葉かかってきてわさびじょうゆで食べるでしょう。ゆつくりのんびり、涙流して、ありがとと、いながらパートナーと2人でゆつくりゆつくり食べたいです。少年慎さんいいなあ、亜紀さんは野菜作り、チヨコさんのお酒好きな人、BPさんの発泡酒はなぐビール、みんなみんな青ぼの人はいいですね。介護の日々のなぐやめです。
(亀田本町、F・I)
*心温まるお便り、ありがとうございました!!
おとろきました!!
みなとの森シエがゆふらのシエだど知り大変おとろきました!! ゆふらは一度しか宿泊したとありませんが大きき宿でした。
(湯川町2丁目、N・I)
*『みなとの森』には行かれましたか？

街角情報

入っているかな？
青いぼすと、郵便受けに入っているかな？ と楽しみにしているよ。
(大縄町、S・S)
*嬉しいです。ありがとごさいます。
全国のオビニオンリーダーが函館に集合し、女性の政治参画を高めるための国際フォーラム『女性あなたの出番です〜チエンジ・チャレンジ』地域から、8月7、8日の2日間、開かれます。7日は午後1時から函館市地域交流まちづくりセンター、8日は午前9時45分から函館市公民館。参加費は2日間で1400円。詳しくは全国フェミニスト議員連盟夏合宿 in 函館実行委員会 ☎23-504 FAX 23-504

YOSAKOI会員募集中！
祭・進撃組では踊りこ旗振り、チーム役員、スタッフを募集中です。対象は小学生以上。感動に汗！ 情熱に勇気！ 笑顔に力！ を合言葉に一緒に熱くなってみませんか！ 詳細は090-8636-9244まで。
HAKODATE MARINE LEARNING ～ふれあひ～ が8月21、22日、海の素晴らしさを知ろう、ネーターなどによるイベント『HAKODATE MARINE LEARNING ～ふれあひ～』が8月21、22日の2日間、函館市、ポトプラザ周辺で開かれます。会場にはイカ墨で絵を描くコーナーや水産物タッチプール、いか飯づくり講座、函館こがねの実演、北海道大学などの研

究成果のパネル展示、飲食コーナーが設置されるほか、ヨットやジェットスキーの乗船体験、ジェットスキーのシヨなども行われます。時間は両日共に午前10時〜午後3時(乗船体験は午前10時から整理券を配布)。天候や海の状況により中止になるものもあります。詳細は水産・海洋コーディネーター養成事務局 ☎405544まで。
『中国料理 東春』より2000円の利用券を5名様！
今回の『いい店食べ歩き』で紹介した『中国料理 東春』より、2000円の利用券を5名様にプレゼント。

奥様アルバイト募集

●毎週2回程度、青いぼすとやチラシを配布するお仕事です。
●収入が月額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 ●入舟町 ●宝来町 ●松川町
●本通2丁目 ●昭和3丁目

詳細は(株)青いぼすとHD ☎23-5688 まで

すてHD「東春プレゼント」係まで。締切は8月9日必着。



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ネ！

9月から始める東進サテライト 第二ゼミナール 東進衛星予備校函館杉並校

「難関大学に強い」としては、受講講座・受講計画に高く成績が上がる」と評判に関する三者懇談を行い、判の『第二ゼミナール』(右)ですが、クラス分けなどの田清塾長が運営する『東進衛星予備校函館杉並校』は、「9月から始める東進サテライト」の受講生を募集しています。

対象は高校1年生と高校2年生で、現在の学力は問いません。入学にあたっては、大歓迎のこと。

ただインター

ネット画面を見

させるとだだり

315577

http://daichizemi.ne.jp



A肌になって化粧水をもらいましょ！ ティーオー資生堂化粧品コーナー

目指せ、A肌！ 『ティーオー資生堂化粧品コーナー』にある肌診断システム(スキンピエム)で、A・S・Fの肌レベルを診断することができます。

同店では9月30日までの期間中にA肌になった人にもれなく、5月21日に発売されたベネフィクシリース收れ化粧品(現品サイズ)を進呈します。期間中はスタッフがそれぞれの肌状態に応じて日常のスキンケアのアドバイスを行います。診断は無料で



マキアージュ ルージュエナメル 8色 各税込2,625円
ツヤの唇を実現するルージュエナメル(II)写真
中段が新登場しました。鮮やかな発色の密着ルージュと、

予約も不要ですので、気軽にご利用下さい(若干、お待ちする場合があります)。あなたは何肌? さあ、秋覚の質感。ふっくらプルンとした唇になります。詳しくは同店スタッフまで。

さらに同店では現在、口

紅とアイシャドウの2点の

購入でプチ風柄のポーチ

(II写真上)をプレゼント中

です。こちらは数に限りがあり

ますので、ご利用はお

早めに!

資生堂マキアージュから

7月21日、エナメル級の色



●梁川町1025

ティーオーパート1階

553543(直通)