

# 青いほすと

POST IN FREE PAPER

SINCE 1991

Issue.469 2011.5.31[ 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

## 青いほすと創刊20周年記念特別企画

# 青いほすとに刻まれた 心に残る言葉:

「生」の生き様をしつかりと子供達に示すことが最高の教科書だと思えてなりません。

行政書士 松田聡さん  
2009年7月31日号 『心の代書屋』 松田聡の本気(マジ)談

生半可なことでは包丁はにぎれない。お客さんのため、店のため、自分のためはもちろんだが、**魚たちのためにも真剣に誠心誠意料理に取り組む。命のことを考える一日。鰻供養の日。**

川魚料理『鯉之助』店主  
中里拓二さん

2005年11月15日号『ボイス』  
\*長い間、本紙『ボイス』コーナーに執筆いただいている中里さんの文面はいつも素敵で、そしてためになるお話を提供して下さいます。

街の中には色々なドラマがあり、人や生き物、植物に至るまで**色々な感情**があります。普段は気づかないことも、カメラを手にする事で、そういうものに出会うことができます。

『写真工房 小島』  
代表取締役 小島正彦さん

2011年3月15日号『巻頭特集』  
\*春から大人の1年生! 新しいことにチャレンジ! という巻頭特集で、写真という趣味の魅力について小島正彦さんが話して下さいました。

聴覚障がいの人達に、**この世界に歌があり、音楽がある**ことを伝えられたらと思います。

ミュージックサイン『わたけ』  
鈴木三千恵さん  
2009年3月15日号『道南・元気イキイキ応援団』

患者さんはさまざまな病気を前にしても**元気で明るく暮らしている**ことに気づきました。

『市立函館病院ボランティア室』  
横田大武(ひろたけ)さん  
2011年3月15日号『道南・元気イキイキ応援団』



\*大好きなおばあちゃんがかなくなったことがきっかけで病院に関心を持つようになったという大学生の横田さんが、ボランティアで病院に通うようになって気づいたことなのだそうです。

おかげさまで本紙は創刊以来、20年を迎えることができました。これも長年にわたり、本紙をご愛読して下さいました。読者の皆様と、本紙発行にご理解とご協力いただいているたくさんの方のサポートのおかげであり、紙面を通じてあらためて感謝の気持ちを書きたいと思えます。振り返ればこれまで本紙にはたくさんの方が登場し、心に残る素敵な言葉を残して下さいました。今回はその中のほんの一部ではありますが、紹介させていただきます。

何かに**挑戦**する人生はとても素敵ですね。



『ダズルヘアメイク』  
田村美奈子さん  
2010年9月14日号『元氣日和』  
\*全日本婚礼美容協会主催の和装トータルコンテスト北海道予選で札幌市長賞を受賞。全国大会に進んだ田村さんが、全国大会から帰った翌日の取材で口にしたこと。

動物が人に癒しを与えるように音楽も人に安らぎを与えてくれたり勇気をくれたり、人生の様々な場面で**エネルギーを与えてくれます**。そして僕らの仕事はその手助けをするだけです。

『玉光堂五稜郭店』店長  
白井和也さん  
2009年6月30日号『音楽ドラゴンゲート』

自分を受け止めてくれるものがあれば**子どもは自信を持って育ちます**。

保育士・臨床発達心理士  
佐々木淑子さん  
2009年3月31日号『ボイス』

自己啓発という言葉だとやる気がなくなる。**とにかく楽しく学びたい。**

『有会社社みのり』  
代表取締役 加藤進さん  
2011年2月11日号『ボイス』

お土産は、もらった人が嬉しいのは当たり前。**あげる人が嬉しいもの**を作りたいです。

『アンジェリック ヴォヤージュ』  
店主 大濱史生さん  
2009年12月25日号『いい男の仕事』

函館には地元のために一生懸命な人がたくさんいて、そういう人達と会いをひとつにすれば、**函館はもっと元氣な街**になると信じています。

『有会社社ファーストフラッシュ』  
代表取締役 小林一輝さん  
2009年9月15日号『港町の群像』



お金があっても不安の絶えない日々の中で気づいたんです。生きてゆく上で最も大切なのは**精神の安らぎ**である。と。』  
MIBOND 牧野十四夫さん  
2010年2月12日号『港町の群像』

私達はより多くの情報を注ぐことに価値を持ち過ぎていくのかもしれない。それがどんなに優れたものでも、そこに**対話**というコミュニケーションが存在していなければ、ただ与えられる一方の中では、何も得られないのではないだろうか。

『子どもの権利ネットワーク』  
代表 森越智子さん  
2006年9月15日号『ボイス』

人間、物欲を捨ててリスクを背負った時に、本当に真剣になれたりすることもある。本当に真剣になると、具体的な目標や方法が頭の中に浮かんでくる。**夢が夢で終わるか、そうでないかの差は、そこにある。**』  
『〇△□焼肉館富紗家』  
店主 福土ハルオさん  
2004年11月30日号『〇△□魂熱血劇場』  
こつこつという話はハルオに聞こう』  
\*『〇△□魂熱血劇場』こつこつという話はハルオに聞こう』は好評のコーナーでした。ハルオはたかさんの言葉を本紙に残してくれました。

心身ともに健やかに、身近なところに一寸ばかりの社会参加し、**円熟した社会作りの一翼を担う**ことが出来れば、「老」は、多くの経験を積み、造詣が深いという本来の姿に立ち返ります。』  
『医療法人社団 健和会』  
理事長 大村和久さん  
2004年2月27日号『ヘルネス & ウエルネス』

今求められているのは、**学校生活の成果が人生の目的につながっている**という実感を子どもたちが持っていること。』  
『はるこどもクリニック』  
院長 高柳滋治さん  
2008年6月27日号『ボイス』

**世界中の野外フェスを渡り歩いた我々の知恵を**結集させて、このイベントを成功させたい。』  
『ひのき屋トラベリングバンド』  
代表 ソガ直人さん  
2007年8月31日号『ボイス』  
\*とても力強い言葉です。



自然の美しさに感動し、**“きれいな”**と思いつきながら細やかに**“きれいな”**とお花を生ける。そこには自分の生き方など大切なことが含まれていると思います。

『古流かたばみ会』 北海道支部長 仲谷理輝さん  
2008年10月17日号『マイウエイ全力投球』  
\*仲谷先生には、『マイウエイ全力投球』のほか、本紙記者の体験取材でもお世話になりました。

家になればある程度の方がままが通用する子供も、勝つことを目標にすることで、**耐えることや自己犠牲の必要性を自然に知る。**』  
少年野球チーム『湯川アスパーズ』監督 西澤政之さん  
2007年7月16日号『マイウエイ全力投球』  
\*市内屈指の強豪チームの指導者に、さまざまなお話を聞くことができました。

**昨日より今日、今日より明日が良くなるように、**全く新しい施設をどう使っていくのか、これから市民と一緒に作り上げていきたい。』  
『函館市地域交流まちづくりセンター』  
センター長 丸藤競さん  
2007年4月27日号『地域のためにキラリッ!!』



子どもは話しているうちに、自ら考えて解決する力を持つていきます。大人は**それを信じて**ることだと思えます。

保育士 宮崎聖子さん  
2007年1月30日号『地域のためにキラリッ!!』



ラーメン屋はたくさんあるけれど、1番になりたいという気持ちはないんだよ。それより、**麵次郎の味を楽しみにやってくるお客さんの期待を常に裏切らない**ことが大事。』  
『ラーメン専科 麵次郎石川店』  
店主 平澤増幸さん  
2007年12月14日号『マイウエイ全力投球』  
\*海の男から転身、畑違いのラーメンの世界で活躍をはじめた平澤さんの力強い言葉。

あなたの**神社感**を書いたほうがいい。』

『函館護国神社』  
宮司 真崎不二彦さん  
2010年12月28日号『巻頭特集』

\*巻頭特集の取材で、「神社とは何ですか？」の本紙記者の質問に対する答え。取材とはどうあるべきかについて、あらためて考えさせられたひとりでした。

**ピンチはチャンス!**

『ビューティートリートメントサロンローズ』  
代表 村上有香さん  
2009年12月25日号『巻頭特集』

\*村上さんが仕事で行き詰まっていた時、ある女性から「ピンチをチャンスと思えないようでは、実業家ではない」といわれたから座右の銘にしている言葉だそう。



函館つて、神戸や横浜みたいな**“綺麗な港町”**っていうイメージが強いと思うんです。でも、これからは**“すごいライメージとは違う方向で”**函館をPRすることも必要と感じたんです。

『株式会社シンブルウェイ』  
代表取締役 阪口あき子さん  
2009年10月16日号『港町の群像』  
\*ご存じ、「イカル星人」の仕掛人です。

85点やる。残りの点はお客さんにもうえ。』  
『三色だんご若竹』  
店主 竹内みよ子さんのご主人  
2009年9月15日号『巻頭特集』

\*毎日だんご作りを竹内さんに教えていたご主人が、こつこつ残して息を引き取ったのだそう。取材記事の中で竹内さんは、「湯川の人情とお客様に支えられ、ここまでやって来られました」と話して下さいました。

**時知らず**  
春に獲れる鮭を「時知らず」と呼びます。春から初夏に本道から三陸にかけて回遊しており、成長途中で獲れるため体内に栄養をたっぷり蓄えていて脂のりがよく、身がしまっているのが特徴です。今回は、脂ののった時知らずとトマトのマリネのハーモニイが絶妙な料理を紹介します。当店で「マルヒラ川村水産」(旭町6-3、☎22-88800)の時知らずを使っています。主に噴火湾で獲れる時知らずです。時知らずは購入の際には予め電話で確認下さい。また、午後からのお問い合わせ、来店をお願ひいたします。

今回の料理  
**時知らずのポワレと冷たいトマトのマリネ  
ブロッコリーのソース**

時知らずのポワレと冷たいトマトのマリネ  
ブロッコリーのソース

『ル・ヴァン』  
で6月1日(水)  
〜6月15日  
(水)の期間中、  
ディナーコース  
の魚料理に  
使います。



**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  
ワイラ・コンコルディア  
リゾート&スパ16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。

- 材料(4人前)**
- 時知らず(切り身)…4切
  - オリーブオイル…適量
  - トマトのマリネ)
  - トマト…1個 ●タマネギ…1/4個
  - 白ワインビネガー…適量
  - 塩…適量 ●砂糖…適量 → A
  - ブロッコリーのソース)
  - ブロッコリー…1大1個 ●塩…適量
  - コンソメ…適量 ●エキストラバージンオイル…適量

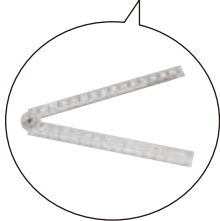
- 作り方**
- ①トマトは皮を湯むきし、8等分にカットする。タマネギはみじん切りにし、水にさらして辛みを抜く。その後、よく水気をとり、よく混ぜ合わせたAの材料となじませる。その中にカットしたトマトを加え軽く和えて、1日冷蔵庫でマリネする。
  - ②ブロッコリーは小房に切り分け、茎の部分も皮をむき、適当な大きさにカットする。鍋にお湯を沸かし、軽く塩をして、ブロッコリーが柔らかくなるまでゆでる。その後、色止めのため、氷水に入れる。ミキサーにブロッコリーと少量のコンソメを加え、回していく。濃度と味を調整しながらこの作業を繰り返す。仕上げに少量のエキストラバージンオイルを加える。
  - ③時知らずに軽く塩をし、フライパンにオリーブオイルをしき、弱火で皮目からじっくり焼き上げていく。できる限り裏返さずに皮目をパリッと焼きイメージで火を入れる(8割皮目側、2割身側で焼くのがポイント)。
  - ④皿にトマトのマリネをのせ、その上に時知らずを重ねる。周りにブロッコリーのソースをかける。



マルチ定規  
見た目はシンプルだけど使った便利。持っている誰かに自慢したくなってしまうステーションナリー「マルチ定規」。

持ち運ぶ際や片づける時は2つ折りにしてコンパクトに広げると倍の長さまで測れるというスグレモノです。機能性も重視した小さめサイズの文房具をラインアップした、人気の「カラーステーションナリー」シリーズの中の一つで、サイズは広げられた状態で50センチ、30センチ、16センチの3種類。中でもベコーディネットもできます。

問/石田文具  
☎49-3171



(ヒ)記者の発見、これは便利っ!

見た目はシンプルだけど使った便利。持っている誰かに自慢したくなってしまうステーションナリー「マルチ定規」。

持ち運ぶ際や片づける時は2つ折りにしてコンパクトに広げると倍の長さまで測れるというスグレモノです。機能性も重視した小さめサイズの文房具をラインアップした、人気の「カラーステーションナリー」シリーズの中の一つで、サイズは広げられた状態で50センチ、30センチ、16センチの3種類。中でもベコーディネットもできます。

問/石田文具  
☎49-3171

6月 =相談日

日	月	火	水	木	金	土	日
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			

[引受保険会社]



市内美原4丁目の「生命保険相談サロン・ハモノエージェンツ」

生活を見直すことは大切なことですね。生命保険の保障内容の見直しもそのひとつ。お子様の成長や住宅ローンの残額などといった生活状況の変化とともに、必要な生命保険の保障内容も変わってくるものではないでしょうか。

市内美原4丁目の「生命保険相談サロン・ハモノエージェンツ」では生命保険に関する無料相談会を行っています。同サロン代表でファイナンシャルプランナー有資格者の濱野野喜司さん(11写真)が、相談者の細かい情報をもとに、どのような保障内容が必要かを分析し、生命保険の保障内容について分かりやすく説明してくれまます。相談者の希望があれば、複数の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ていく点が特徴。自分で資料を取り寄せて見比べてはどうか、という見直しをぜひご検討ください。

無料相談会開催時間(各完全予約制)  
①10:00~正午  
②13:00~15:00  
③17:00~19:00  
http://www.hoken117.com

募集代理店  
有限会社浜野代理店  
募集1103-KF08-S1687  
ING-S10/0407



生命保険の保障内容の見直しをしてみませんか? 大切なことですね。生命保険の保障内容の見直しもそのひとつ。お子様の成長や住宅ローンの残額などといった生活状況の変化とともに、必要な生命保険の保障内容も変わってくるものではないでしょうか。

市内美原4丁目の「生命保険相談サロン・ハモノエージェンツ」では生命保険に関する無料相談会を行っています。同サロン代表でファイナンシャルプランナー有資格者の濱野野喜司さん(11写真)が、相談者の細かい情報をもとに、どのような保障内容が必要かを分析し、生命保険の保障内容について分かりやすく説明してくれまます。相談者の希望があれば、複数の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ていく点が特徴。自分で資料を取り寄せて見比べてはどうか、という見直しをぜひご検討ください。

無料相談会開催時間(各完全予約制)  
①10:00~正午  
②13:00~15:00  
③17:00~19:00  
http://www.hoken117.com

募集代理店  
有限会社浜野代理店  
募集1103-KF08-S1687  
ING-S10/0407

オープンハウスで1day講座 提供/北渡建設

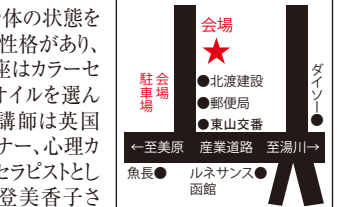
カラーセラピーとアロマオイル作り

気になる色を選んでマイブレン드의アロマオイル作り  
6月11日(土)①午前10時~正午②午後2時~午後4時  
参加料/1000円 申込締切/6月9日(木)  
会場/北渡建設オープンハウス(函館市東山2-1-37)  
申し込み・問い合わせ/TEL56-4069 FAX56-4068



14色のカラーから色を選び、選んだ色でその人の心理や体の状態を知るというカラーセラピー。何気なく見ている色にはそれぞれ性格があり、選ぶ色で本来の自分の姿が見えてきます。今回の1day講座はカラーセラピーで分かった本来の自分の状態に効果のあるアロマオイルを選んで、参加者それぞれがブレンドしてマイオイルを作ります。講師は英国IFA認定アロマセラピスト、TCマスターカラーセラピスト、心理カウンセラーなどの資格を持ち、長年アロマセラピストやカラーセラピストとして活躍している能登美香子さん。作ったアロマオイルは、各自お持ち帰りいただけます。当日は手ぶらでご参加ください。講座は午前、午後とありますので、ご希望の時間をお申し込み下さい。

会場は明るい陽射しが差し込むリビングとスカイコートが、お洒落で開放感のある北渡建設のモデルハウス。会場内の見学も自由なので、モデルハウスをぜひ、ご覧下さい。



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

青ぼの目

白ワインと宮前町と本棚と

▼宮前町にあるその建物はもともと、古本店だったという。当時の面影がほとんどそのまま残されているその建物は現在「Bar 木下酒店」という、ワインを中心とした飲み屋として再利用されている。▼店主の木下博喜氏と出会ったのは10年以上前のこと。函館市内で会社勤めをしていた彼は、「ブルース木下」という名前で「FMいるか」の夜の番組に僕が出演したことがきっかけで親しくなった。その後、彼は脱サラして富岡に「Bar 木下酒店」をオープン。くつろげる「靴脱ぎBar」のスタイルが気に入った僕は、函館をテーマにしたテレビ番組に出演させていた。まさに、当時の店を紹介した。さらに、東京・下北沢での大学生時代から店を開業するまでの彼の生き様を、本紙編集室が当時制作していた季刊雑誌のノンフィクション記事で紹介したこともある。その記事に付けた「赤ワインと下北沢とブルース」というタイトルは、僕のライター人生の中でも大のお気に入りである。

▼去る4月29日号「女性同士で集まる時にオススメの店特集」で、宮前町に移転した現在の店を取材した。記事内では書けなかったが、取材時にちょっとした話を木下氏から聞いた。本好きが高じて古本店を開いた店主のご家族からこの建物を借りて飲み屋に改装することになった際に、ひとつだけ条件があったという。「本棚だけはそのまま残してほしい」。

▼「どんな建物にもきつと、人の思い」というものがある。古い建物を受け継ぐということは、人の思いも同時に受け継ぐということなのではないだろうか? 函館にも古い建物を上手に再利用した店舗が少なくない。観光名所になっているところもあれば、地元の人達の隠れた存在になっているところもある。かつてそこで過ごした人達の思いを受け継ぐ街並は、函館の大きな魅力といえよう。▼できる限り当時の面影を残して飲み屋に改装した木下氏は、「建物もワインも、寝かせることで味わい深くなるというもので…」と話してくれた。移動オープンにまつわる一連の話を初めて聞いた僕は、よく冷えた白ワインが喉を通るような素敵な気持ちになった。▼昭和レトロという言葉がとてもよく似合う「Bar 木下酒店」には今宵も酒飲み達が集まる。そして店の本棚には、木下氏が好きな本や雑誌などが並び、(慎)

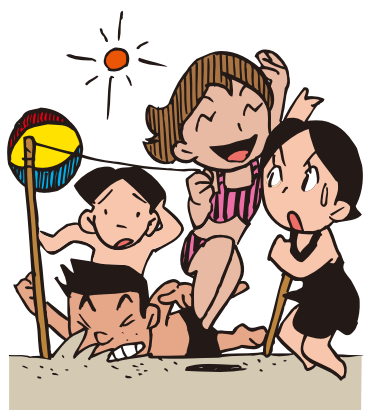
白ワインと宮前町と本棚と

▼宮前町にあるその建物はもともと、古本店だったという。当時の面影がほとんどそのまま残されているその建物は現在「Bar 木下酒店」という、ワインを中心とした飲み屋として再利用されている。▼店主の木下博喜氏と出会ったのは10年以上前のこと。函館市内で会社勤めをしていた彼は、「ブルース木下」という名前で「FMいるか」の夜の番組に僕が出演したことがきっかけで親しくなった。その後、彼は脱サラして富岡に「Bar 木下酒店」をオープン。くつろげる「靴脱ぎBar」のスタイルが気に入った僕は、函館をテーマにしたテレビ番組に出演させていた。まさに、当時の店を紹介した。さらに、東京・下北沢での大学生時代から店を開業するまでの彼の生き様を、本紙編集室が当時制作していた季刊雑誌のノンフィクション記事で紹介したこともある。その記事に付けた「赤ワインと下北沢とブルース」というタイトルは、僕のライター人生の中でも大のお気に入りである。

▼去る4月29日号「女性同士で集まる時にオススメの店特集」で、宮前町に移転した現在の店を取材した。記事内では書けなかったが、取材時にちょっとした話を木下氏から聞いた。本好きが高じて古本店を開いた店主のご家族からこの建物を借りて飲み屋に改装することになった際に、ひとつだけ条件があったという。「本棚だけはそのまま残してほしい」。

▼「どんな建物にもきつと、人の思い」というものがある。古い建物を受け継ぐということは、人の思いも同時に受け継ぐということなのではないだろうか? 函館にも古い建物を上手に再利用した店舗が少なくない。観光名所になっているところもあれば、地元の人達の隠れた存在になっているところもある。かつてそこで過ごした人達の思いを受け継ぐ街並は、函館の大きな魅力といえよう。▼できる限り当時の面影を残して飲み屋に改装した木下氏は、「建物もワインも、寝かせることで味わい深くなるというもので…」と話してくれた。移動オープンにまつわる一連の話を初めて聞いた僕は、よく冷えた白ワインが喉を通るような素敵な気持ちになった。▼昭和レトロという言葉がとてもよく似合う「Bar 木下酒店」には今宵も酒飲み達が集まる。そして店の本棚には、木下氏が好きな本や雑誌などが並び、(慎)

nice job . nice shop . nice taste . special information .



夏野菜が美味しい季節がやってきました。夏野菜を上手に使った料理を学びませんか？  
北ガスッキングスクールの7月のテーマは「夏野菜で気分はバカンス」。A、B2つのコースを開催します。

夏野菜が美味しい季節がやってきました。夏野菜を上手に使った料理を学びませんか？  
北ガスッキングスクールの7月のテーマは「夏野菜で気分はバカンス」。A、B2つのコースを開催します。

それぞれ昼夜ともに同じメニューで、定員は各15人。受講料は各1500円。受講料には材料費、消費税が含まれます。講師は北ガスッキングスクールの専任講師、二口美哉子先生です。申込締切はそれぞれ6月3日(金)。申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は抽選。締切後、詳細のご案内を送付します。

受講は月・金曜日の午前9時～午後5時。1ヶ月前のお申し込みは4人まで。キャンセルは3日前までとなり、お申し込みを過ぎるとキャンセル料がかかります。

●万代町8-1  
●426505

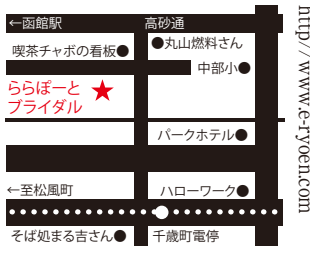
## 夏野菜を使った料理を学びましょう

### 北ガスッキングスクール



函館で、婚活パーティーを7月10日1部は昼12時30分、2部が午後6時、ホテルテラでシンギングパーティーを行います。会費は男性5500円、女性は4500円。

新川町19-8  
●2703303  
http://www.e-ryoen.com



函館、青森初企画のダブル婚活パーティーで素敵な出会いを！  
5500円、女性は4500円。初めの試みとして親身の相談を受けてみませんか。真剣に良縁考えている人、まずはご相談下さい。初婚年齢は問いません。プライバシー保護のため完全予約制。出張訪問可。受付は午前10時～午後6時。

「若いはずと見た」で貴金属の査定額15%アップ！  
お宝本舗えびすや

生活応援グッズをプレゼント中。営業時間は午前10時～午後6時。無休。契約駐車場有。北海道公安委員会 古物商 第1010200001497号  
●本町31-6  
本町市営住宅1階「フリーダイヤル」  
0800・800・0776  
http://www.otakarahanpo-ebisuya.com

## 操作性に優れたデザイン

### 小野寺住設

蛇口の交換を考えている人にお知らせ。  
創業86年、水道局指定工事店「小野寺住設」では、水まわり用品の専門メーカー、「KVK」のシンプルで使い勝手の良い「シングルレバー式混合栓」をお手頃価格で提供中です。

くして、持ちやすさ、つまみやすさを追求したデザインが特徴。右からも左からもアクセスしやすいデザインになっています。

けタイプの間は限定20台まで、同社通常39900円のところ19800円(交換工事費込み)。

また、ハンドル上面は汚れの元となる溝がないキャップレス。サッとひと拭きで汚れを落とせる掃除のしやすさが好評です。泡を含んだやさしい泡沫吐水は、水ハネが少なく、ストリート吐水に比べて節水効果も期待できます。

また、ハンドル上面は汚れの元となる溝がないキャップレス。サッとひと拭きで汚れを落とせる掃除のしやすさが好評です。泡を含んだやさしい泡沫吐水は、水ハネが少なく、ストリート吐水に比べて節水効果も期待できます。

そのほか様々なメーカーの混合栓を各種取りそろえております。蛇口の交換を検討中の人は気軽にご相談下さい。豊富な施工実績を持つスタッフが親切丁寧に相談のつてくれます。アフターサービスは年中無休。トイレやパイプのつまり、蛇口のもれなど、水まわりの急なトラブルの際も左記フリーダイヤルまでご連絡下さい。改築や修繕など住宅に関するご相談も気軽にどうぞ。

●美原1229(本社)  
フリーダイヤル  
0120750750



価格は流し台用のワンホールタイプ、壁付

音楽ドラゴンゲート

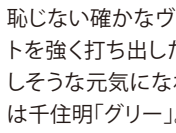
白井和也店長  
玉光堂五稜郭店  
●本町17-2  
☎32-8525



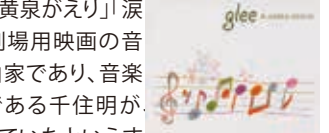
## 音楽はいつもそばに...

東日本大震災によって被災された方達のチカラになりたい! と、たくさんのミュージシャンや音楽関係者が義援金や募金活動などを行っています。生きていくためにまず何が必要かという、当然「衣・食・住」と誰もが考えてしまうのですが、それ以外に必要なものとしてひとくりにしてしまうと、全く面白味のない人生になってしまうでしょう。今までも、そしてこれからも、人間を励まし勇気づけ感動を与えてくれるのは、誰かが描いた1枚の絵だったり、作り手や演じ手の想いが伝わってくる映画だったり、なぜだかわからないけど聴くと心が揺さぶられる歌や音楽だったりします。ですから、こんな時だからこそ余計に「衣・食・住」以外のもの、余計なもの、必要じゃないと言われるものにこそ人間を助けるチカラが込められているのではないかと思います。ひとつ残念なのが、急遽応援ソングや新曲を発表するミュージシャンが電力不足や商品流通の問題に配慮するため仕方ないのかもしれませんが、インターネット配信だけで曲を発表(発売)することが多いということです。本当に応援したいのなら、CDとして発売し経済にチカラを! そしてインターネットだとその曲を聴ける手段がない、もしくは使えない方もいるので、ラジオやテレビでも流し被災地の方達に本当のチカラを与えて欲しいものです。

今回のオススメCD1枚目は、露崎春女「Now Playing」。1995年和製マリアキアリーと呼ばれデビュー! 2001年に「Lyrico」と改名し活動していましたが、2008年に原点に還るため本名に戻し今回オリジナルアルバムとして約7年ぶりの新作を発表。元祖R&Bクイーンの名に恥じない確かなヴォーカルとHIP HOPやR&Bのテイストを強く打ち出したそのリズムに、思わず体が動き出しそうな元気になれる、そしてノれる1枚です。もう1枚は千住明「グリーン」。「高校教師」「家なき子」などのヒットテレビドラマや「黄泉がえり」「涙そうそう」などの劇場用映画の音楽を手がけた作曲家であり、音楽プロデューサーである千住明が、以前からあたたかだめいたというすべて合唱曲で歌われている新作。アメリカのテレビシリーズが大人気で、日本でもブームになりつつある合唱。「楽器がなくても電気がなくても人々は歌い、誰もが参加することが出来る」という千住明本人のコメントには納得です。



露崎春女「Now Playing」(2940円)



千住明「グリーン」(2800円)

生活応援グッズをプレゼント中。営業時間は午前10時～午後6時。無休。契約駐車場有。北海道公安委員会 古物商 第1010200001497号  
●本町31-6  
本町市営住宅1階「フリーダイヤル」  
0800・800・0776  
http://www.otakarahanpo-ebisuya.com

### 子供の魂を輝かせるために...

今回は『きららの風』のスピリチュアルカウンセラー&パワーストーン・天珠セラピストのMiyuさんに、スピリチュアルの視点から子育てについてお話を伺いました。

「いまの母親の世代やさらにその母親の世代は、誤ったすり込みの観点からの育児が少なくなかった時代です。そして、子供は親の言葉や行動を正しと捉え、また次の世代に繋げてゆくものです。その時代は、我慢が美德であったり、『〇〇してはいけない』『〇〇しなければならぬ』といった親の常識を教えこまれることが多々ありました。しかし、それが過ぎると子供の魂は萎縮し、チャレンジ精神や自分で考え行動してゆく力を削いでしまうことになりかねません。少し大袈裟に言う、人に迷惑をかけない。人も自分も傷つけてはいけない。最低限、この2つを教えたければ大丈夫です。なぜなら、子供には個々の魂のレベルや才能が必ずあるからです。子供の魂を輝かせ才能を伸ばすためにも、我が子が笑顔になれることや夢中になれること、楽しい、嬉しいと感じることを選択させて欲しいと思います。子供がチャレンジしようとしたことは、ぜひやらせてあげて下さい。そして『お母さんは、あなたを信じているよ』と声をかけてあげて下さい。その上で、子供を見守り、何かあった時には手を差し伸べて下さい。子供が魂で自分の人生を歩み、切り開いてゆく力を持つために...」



なお、個別カウンセリングを希望の人は、下記までお問い合わせ下さい。

霊視・スピリチュアルカウンセリングは料金30分5000円(その後10分毎+1000円、要予約)。きららの風カウンセリングルーム ●千代台町28-3 【携帯電話】080-5594-0853

### Sweets Time

#### エスポワール

的場町の『エスポワール』のお菓子がおすすすめ。「オレンジノアゼット」は、バターと卵の入った生地へーゼルナッツチョコレートやオレンジピュレを加えたリッチな味わいの焼き菓子。オレンジピールで飾ったハート型もかわ



オレンジノアゼット 189円

いらしく、その濃厚な甘さはコーヒーによく合います。お店はもともとパン屋さんで、店内には100種類以上のパンが毎日並びます。全粒粉のバゲット(231円)が人気で、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、パリッと焼きあがった香ばしい香りが漂います。お菓子は数に限りがあるのでお早めにどうぞ。

●的場町11-23 ☎33-6464



# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

### 新鮮地「元野菜をさらにお安く！」

「良い品をより安くがモットーの『アークみなと店』は、近郊の農家から毎朝届く朝穫れ野菜が市価より安いと評判です。

この時期、キヌヅ、ホウレンソウ、小松菜、ニンジン、ネギ、シロカブなど旬の旨みたっぷりの野菜達です。6月は地元産の獲りたての山菜も出そろい、春の香りいっぱいの季節になります。美味しい季節の野菜をお買い得価格でどうぞ。



鮮魚は卸市場から直接仕入れた旬の素材がそろっています。ホッケやカレイ、イクラ、タラコなどどれも市価よりお安

いのがうれいすね。また飲み料、お米などもお安く、またお買いのチャンスです。また、毎月第4火曜日は、野菜と鮮魚が市価よりかなり



### アークみなと店

お安く提供する、テント販売を行います。近郊の野菜や、鮮魚は活魚を中心に生簀イカなど、特別価格で販売します。『アークみなと店』でお得にそして手軽にお買い物を楽しみましょう。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週日曜日定休。

●港町1-12  
市立函館病院向かい  
☎42-2002

### 大好評の創業祭、春夏物が早くもお買い得

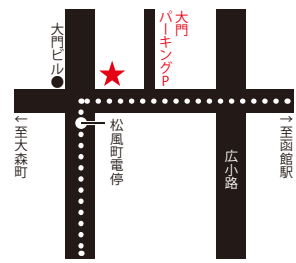
市内松風町の老舗レディースファッション店「ユールック」では日頃のご愛顧に感謝を込めて、6月27・18日に創業祭を行います。

松風町に開業してから50余年常に函館女性のファッションをリードしてきたユールックの創業祭は、開催ごとにファンが増え、今回も心待ちにしている人が多数。



今年から1階と2階に特設会場を設け、今すぐ着られる春、夏物が早くも20〜70%も割引になります。二例として、クロップドパンツ通常8,299円が3,150円、チユクベスト14,700円が4,410円、シャツアラウス17,850円が5,250円など人気のある商

品が破格の値段で多数取りそろえ。また、わけあり商品コーナーではジャケット、スカート、パンツなどが、最大9割引という驚きのお買い得商品もそろ



### ユールック

商品は多数そろえています。が、お気に入りを見つけたらお早めのご来店がおすすめです。営業時間は午前10時30分〜午後6時。毎週日曜日定休。駐車場は契約駐車の大門パーキングへどうぞ。

●松風町3-14  
☎26-1626

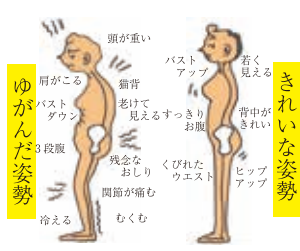
### 姿勢&歪み、骨格から改善!

### カイロプラクティック・フィノス



「私ってどこが歪んでるんだろ? 骨盤? 背骨? 肩? 顔? 頭? ...?」。「ゆがむ」と体はどうなるの? こんな疑問に答えてくれるのが、「日本カイロプラクティック連合会」優秀A級会員で、米カイロプラクティック医師会会員で経験豊富な「カイロプラクティック・フィノス」のカイロプラクターの横山聡先生です。背骨や骨盤の歪みは内蔵にも影響して様々な体の不調を引き起こします。カイロプラクティックは痛くなく安全で、高齢者やお子さんも安心して受けられます。歪みを整えて体が本来持つ自然治癒力を高め体の調子を調えましょう」と話す横山先生。施術後には、よくなった体を維持するためのアフターケアの指導もしています。

初回施術料は5500円、2回目以降は2500円〜4500円ですが、初回5500円



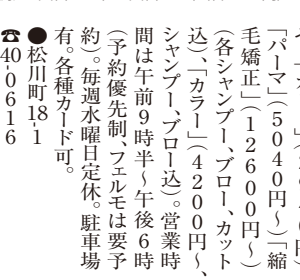
のとう「青いぼすと見た」で3500円に! 期間は6月末まで。営業時間は午前8時30分〜午後7時。詳しくはお問い合わせ下さい。

●亀田本町65-24  
五稜郭駅徒歩1分  
☎41-0299

### 道南初登場! 増毛は低価格でお洒落に...

「ヘアースペーシュー」では、道南初のお洒落で低価格な40分増毛「フェルモ」が登場し人気を集めています。

「フェルモ」の増毛は、フェルモンを使いフェルモファイバーを結びつけていくシステム。業界初のダブルスティック(2重結び)という特殊な結び方により、「はらず」取れにくくよりボリュームアップ効果があがる上、髪の毛を傷めないのが特徴。髪の毛の束の時の毛も200本7500円、「ふかし毛」2000本8500円と低価格なので、気軽に利用できること好評。もちろん、欲しい量だけ徐々に増やすことができます。形状記憶毛なのでヘアアレンジも自由自在。ブラシを通す時もスムーズで、接合部分の引っかかりや寝る時の違和感もありません。シャ



ヘアースペーシュー(2940円)、ぞ。「カット」(5040円)、「縮毛矯正」(12600円)、「各シャンプー、ブロー、カット」(4200円)、「カラー」(4200円)、「シャンプー、ブロー」(4200円)。営業時間は午前9時半〜午後6時(予約優先制)フェルモは要予約。毎週水曜日定休。駐車場有。各種カード可。

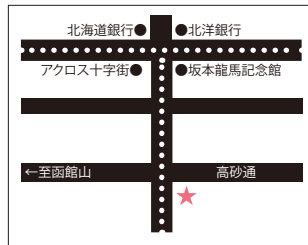


### ヘアースペーシュー

●松川町18-1  
☎40-0616

# いい店 食べ歩き

## チャイニーズキッチン うじはん



た「季節の野菜とシーフードのあなか」焼焼きそば(1500円)。

ランチタイムはランチ限定メニューとして、日替わりまかない飯と小中華そばのセット「中国客飯」とお好きな飲茶2種、日替わりまかない飯ほかの「セレクトランチ」(各1000円)などがあります。

1品料理はディナーのみです。コースは1人2800円～(ご利用は2人～)、飲み放題付きは4000円～(ご利用は4人～)。

営業時間はランチタイム午前11時30分～午後1時30分、午後5時30分～午後10時30分。毎週月曜日定休。

なお、5月16日から1階も利用できるようにリニューアルしました。

●宝来町22-6 ☎22-5225

# CLOSE UP

## 函館競輪場にマギー審司がやって来る!

### 函館競輪開設61周年記念 五稜郭杯争奪戦

6月は函館競輪場が楽しい!  
「函館競輪開設61周年記念 五稜郭杯争奪戦(G)」が6月11、14日に開催される。期間中は楽しいイベントが盛りだくさんです。



※イメージです

6月11、12日にはイベント広場で、八戸せんべい汁や十勝豚丼など、道内や東北の味覚を集めた「北日本フードパーク」と、WAKOビル1階の八百屋「夢八が新鮮野菜や果物を発売する「ベジフル・マルシェ」といった食のイベントが開かれます(雨天時は荒天でなければ決行、開催順延の場合は中止)。フードパークの売

上金の一部が東日本震災の義援金として寄付されるほか、ベジフル・マルシェでは震災で甚大な被害を受けた岩手県三陸地方の野菜や山菜、果物も格安販売されています。

そのほか、人力発電の省エネ系アトラクション「エコ・エネパーク(6月11、12日)」や現役競輪選手に挑む「チャリ発電・アママルバトルレース!(12日)」など、家族そろって楽しめる催しが多数。また、期間中は夕食付き宿泊券などがある。未確定レース購入者抽選会 などもあります。ぜひ、お見逃しなく!

イベントの時間など詳しくについては、6月7、10日頃に配布される告知チラシをご覧下さい。お問い合わせは函館市競輪事業部 ☎51-31211まで。



心「の代書屋」松田聡の

# マジ本気 談

熱い男・松田聡がマジ本気で語ります!!  
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～

## 危険マッパ

行政書士の松田です。いよいよ6月に入りです。6月といえは、運動会シーズン、この時期になると、小学生の頃に五稜郭公園で行われた運動会のことを思い出します。子供達は運動会を心待ちにしていることでしょう。

ところで、少年高層化の昨今、子供達が少なくなり、運動会も以前のお祭りのような雰囲気から変化しているように思えます。私なりに学校は地域に密着した身近な存在であると思うのですが、年に1度の運動会には町内の方や、緊張する子供達の姿を応援して、応援してあげたい、地域の顔を知る絶好の機会であり、子供達にとっても地域の皆を知ることや安心に通学できるでしょう。

地域は変わらぬが、人が減ることは事故や事件が発生する可能性が高まるでしょう。

昔々、役員を引き受けた際、最初に子供達の安全対策を目的として校区内をPTA会員の皆さんで歩き市内で初めて、校区内の「危険マッパ」を作成しました。知っているようで知らなかった危険箇所や自動車が迂回ルートで通行している「裏道」などを発見しマッパ上にしっかりと反映させました。

最初のマッパは手作り感満載で、去年数年ぶりに役員となり、当時の「危険マッパ」は、今では素晴らしい内容へと進化を遂げていました。

自分が入っている地域の状況把握することや地域に住んでいる方々とのコミュニケーションを深めることも事故や事件を未然に防ぐことができると思います。元氣な子供達を地域で守る姿勢はこれからは必要不可欠です。

# Health & Wellness 208

## 膝の痛みについて



● 松本 2716 ☎23-51665  
<http://www.olmura.or.jp/>  
医療法人社団 健和会  
大村病院  
副院長 大本 浩史

幼少年期のいわゆる成長痛やスポーツ障害、加齢とともに増えていく変形性関節症等、膝という場所は痛みが出やすいところであり、人間が二足歩行の動物である限り、その意味宿命かもしれない。中でも日本人の50万人から1千万人が悩んでいるとされるのが変形性膝関節症と呼ばれるものです。50歳前後から発症し、年齢とともに増える病気で女性に多くみられます。関節の軟骨や半月板といったクッションの役目をするものが傷つき、すり減ることがこの病気の本質です。

症状としてはイスから立ちあがった時や歩き始め、階段の昇り降りに痛みを感じます。そのうち脚に体重をかけて再びに膝の内側に痛みが走り出します。じっとしていても痛みがなくなり、また痺れも通常はみられません(腰も悪ければ起こり得ます)。また通常この病気を長く患っているうちに徐々にO脚変形をきたしていきます。

体的には背もたれのあやりの腰掛け、片足を浮かせて膝をなるべく伸ばして下さい。そのままの姿勢を数秒保ち疲れてきたら元に戻して、反対側の脚も同様に行います。これを左右交互に10回ずつ、1日2回行うようにしましょう。散歩等の運動も痛みがひどくない時には負担のかからない程度にぜひ行ってください。

病院で行う治療としては飲み薬、はり薬、リハビリ、装具、注射等があります。飲み薬はいわゆる痛み止めや漢方薬があります。痛み止めは即効性が期待できますが、胃腸障害や腎臓、心臓に障害をおこす可能性があります。有効性は6〜8割程度と言われています。漢方薬は防己黃耆湯(20番)という薬が中心となり、やや肥満傾向にある人で関節の水がたまったりする方に処方されます。効果が出るまでにやや時間がかかります。副作用が全くないわけではなく、血圧上昇等がみられることがあります。靴の中敷きやサポーター等の装具も効果が期待できます。

注射はヒアルロン酸が主に使用されます。軟骨の成分であり関節の潤滑油でもあるヒアルロン酸を関節内に入れることで、炎症を抑える効果があると言われています。膝の痛みでお困りの方はぜひお近くの整形外科を受診を。

治療としては老化だから諦めることは全くなく、必要に応じて治療を選んでご自身で治そうとする意欲が大切です。体重のコントロールや太ももの前の筋肉を鍛えることはご自身でできることであり、関節にかかる負担を軽減することができます。具

# 星占い

5月31日~6月27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  
運気良好。ガツンと欲張っても逆効果、余裕を持って楽しみな姿勢が効果アップに。財布の紐が緩いので金銭管理シビアに出逢い急げ。
- 牡牛座 4月20日~5月21日生  
運気好調。気力充実。高飛車な態度は禁物。謙虚な目力を得れば、属性能気が大きく伸び、金銭感覚が狂いやすい、恋愛も絶好調。休養分に。
- 双子座 5月22日~6月21日生  
運気良好。何事もアバウトになり過ぎぬよう注意。甘んじは禁物。言葉遣い。注意。油断して消費しがち。シリアスな金銭管理を。恋愛も正に飾らず表現。
- 蟹座 6月22日~7月23日生  
運気上昇。活気が湧く。諸事順調。早急感をして自分勝手な意思や動かさないこととが大切。浪費注意。衝動買いなどで散財しやすい。腐れ縁断つて。
- 獅子座 7月24日~8月23日生  
変遷。謙虚だが物事が変動しやすい。新規の事は気が外れやすい。金銭も出入りが激しく不安定。投資やギャンブルは×。恋愛もちょっと懸念を。
- 乙女座 8月24日~9月23日生  
運気低迷。万事が海潮傾向でも悩みや不安が吹っ飛ばし行動できるようなになる。復讐や復讐にも光が。ストレス性の疾患。消化器注意。
- 天秤座 9月24日~10月23日生  
運気好調。気力が充実。好奇心や行動力。プラスに作用。向上心。新生活を開くべく。かけに。セミステイヤー。学歴留置。学など積極的に資格取得。
- 蠍座 10月24日~11月23日生  
運気向上。徐々に上昇。気力活発。心を通い。功を焦る。短期的利益を追求せず。地道に徹する。時。転職は時期尚早。節約に心がけて貯蓄を。
- 射手座 11月24日~12月23日生  
運気良好。思うように進んで。思慮分別を心得ない。周囲から孤立する。自信過剰にならぬよう。見栄を捨て。散財しやすいので注意。血圧。眼病注意。
- 山羊座 12月24日~1月23日生  
運気好調。努力と忍耐。認められ。大飛躍の暗示。バラエティ。チームワーク。必要。良い縁に恵まれ。情も恋愛運も。上々。疲れる前に休む努力を。
- 水瓶座 1月24日~2月18日生  
運気良好。積極的な姿勢が大切。但し高望みと強引な姿勢は禁物。金遣い。と安定せず。無計画な出費が多いので衝動買いは控えて。
- 魚座 2月19日~3月20日生  
運気低迷。向事を思ふように進まない。特に金運不調。賭博事は禁物。不用意行動はかえって事態を悪化させる。家族の助言は素直に聞いて行動。

## 新店舗&リニューアル

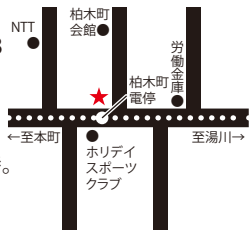
## ジョリ ジュワ ジョイス 柏木店



手作りパンで人気の『ジョリ ジュワ ジョイス』が、柏木町に3店舗目をオープン。出来たての風味豊かなパンが、いつでも食べられるようになったと好評です。パンは本店から毎日オープンの午前8時から午後2時の間に3回配達があり、ケーキは昭和店から午前11時頃にできたてが届きます。ドイツのお菓子「シュトーレン」はシヨコラ、黒豆抹茶、メイプル(各315円)の3種類、さらに3種類1セットのギフト(1050

円)も新登場し、早くも人気。パンは、定番の豆パンやフランスパン各種、サンドイッチ、日替わりのライ麦パン各種、発酵種パンなど100種類以上が毎日店頭に並びます。営業時間は午前8時～午後7時。毎週火曜日定休。店前に駐車場有。

●柏木町3-38 ☎51-2522



## 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、角質層に上がって行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  
お問い合わせ (株) 青いぼすとHD  
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14日号

## 街角散策特集

6月21日号 増刊 スマイル特集

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
ライター	野村 保子	Yasuko Nomura
	平井 由佳	Yuka Hirai
	大場 小夜子	Sayoko Ohba
	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

29歳の時、当時はまだ函館どつく株式会社の部署だった青いぼすと編集室に入社した。その頃は「フリーペーパー」っていう言葉もなかった。タダで配っているものを作る仕事がちゃんとした仕事なのか? と、人から思われることも多かった。さて、創刊30周年を目指してまた頑張るか…。(慎)

桜も散り若葉の季節を迎え初夏が来る。韓国の民主化運動に関わり逮捕され13年間死刑囚としてつなげられた後大学教授として平和学を教える康東憲(カン・ジョンボン)さんのお話を聞く。私はこれまで絶望したことがないと言い、社会を変えるのは1人からと、静かな語り口が魅力的だった。(チョコ)

クワガタを飼ってから生き物に興味を持つようになった。特に毛の生えていないのが好き。1番の憧れはカメレオン。でも、生きているカメレオンを見たことはまだない。そして見なくていい、見たら飼いたくなる。飼ったら虫を食べさせなくてはならないと聞いた。それはムリ!(ヒ)

今年は源氏物語を読もうと決めた続きの話です。図書館で谷崎潤一郎訳の1巻目を借りて、読み切れずに返却。次の日に行って再度借りようとするも借りられた後でした。それで中断。なかなか先に進まず。私と同じように考えた人がいるように、競争しているみたいですね。(345)

車で田舎へ向かう途中、高速道路のトイレに入ったところ「東日本震災による節電のため」と但し書きがあって手指乾燥機が止まっていた。考えてみればハンカチを使えば無くては別に不自由はない。今回のことで、他にもさまざまな便利に暮らしを見直す契機になるかもしれないと思った。

「ペンネームは何?」「どうしてBPなの?」と、よく聞かれる。「BとPの文字が好きなんです」「ブラックベッパーの路なんですか?」色々と考えてみるが、どれも不自然。はい、本当は当時大好きだったプラットビットの路です。ペンネームはそのままで、知的な意味を募集!! (BP)

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]

おかげさまで本紙は創刊20周年を迎えることができました。振り返ればたくさん話題を取材し、たくさんの方々にインタビューをしてきました。今回はそんな数々の取材の中から、紙面に残された素敵な言葉を集めてみました。20年は通過点です。今後共、楽しい紙面作りで真摯に取り組んでゆく所存ですので、ご愛読のほど、よろしくお願いします。

ランチ特集「ぜひ行ってみたい」けど「青いぼすとはさすがに言えないかも!!」勇気が必要!! (中道一丁目 T・K)  
\*大丈夫です。勇気を持ってどうぞ!  
ランチ特集をお願いします いつも楽しく読ませていただいています!! 昨年、函館に来たばかりなので、とても助かっています。楽しく食べ歩きができるので、とても嬉しいです。ランチが大好きなので、ランチ特集お願いします。函館ならではの店なども、行ってみたいですね!  
(白鳥町 F・K)  
\*楽しい食べ歩きを!

これからファンです! 毎回すみずみ拝見させていただきます。オーロラレーでみずみずしく、情報もたくさんです。よね銅鍋さん、パスタの美味しいお店かな? 行ってみたいですね。(笑)。これからファンです。青いぼ(湯浜町 M・S)  
\*ありがとうございます。

「青いぼとのパワーで!!」 いつもすみずみからすみまで(広告も)目を通して、お得な情報を見つけてるのが楽しみです。これからも、今までも知らなかった店の情報や、知っているイベントや、キャンペーンが期間限定であるとか、いろいろ教えて下さい。函館に青いぼが来て良かったと思います。取材・編集など苦勞も多いと思いますが、これからも頑張ってください!  
(花園町 Y・M)  
\*とても嬉しいです!

『初田悦子・歌う子育てコンサート』が6月18日に函館市芸術ホールで。『初田悦子・歌う子育てコンサート』係まで。締切は6月8日。

『チャイニーズキッチンうじはん』より、1000円分の利用券を5名様に。今回の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した「チャイニーズキッチン うじはん」より、1000円分の利用券を5名様にプレゼントします。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、ぜひお寄せください。締切は6月9日。



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ついて下さるごネー！

パワーライトフェイシャルで究極の若返り体験を！

まずは、写真をご覧ください。決して、美容整形ではありません。

『ビューティートリー

トメントサロンローズ』イチオシの「パワーライトフェイシャル」で、同店長の南敬子さんはこ

んなに変わったので

倒くさがりの方でも大丈夫。悩んでいても、肌の老化は待つてはくれません。あなたのお肌も、若々しくよみがえりますよ！とは、南さん。

しつこく残っているシミやそばかす、たるみ、ニキビ、毛穴の開き、くすみ、赤ら顔など、肌のあらゆる悩みにも効果を発揮する驚異の光「パワーライトフェイシャル」を、まず

は1度、お試し下さい。初回お試し「50発」(7875円)、「100発」(15750円)。60歳以上無料送迎有。営業時間は午前10時～午後8時(受付は午後6時半まで)。毎週月曜日定休。駐車場有。

パワーライトフェイシャル



before

after

フェイスラインのたるみ、ほうれい線の違いを見比べて下さい！

特別なお手入れが不要なので、面

●戸倉町5-12【フリーダイヤル】0120-916-722

食事付き宿泊体験会のご案内

市内石川町にある天然温泉付きの有料老人ホーム『ベーネ函館悠楽』より、宿泊体験会のお知らせです。『悠楽』は、比較的身の回りのことができうるうちに入居できる住宅型の老人ホーム。同一敷地内に協力医療機関があり、身体状況に応じて通院や往診などすみやかな対応をしてもらえるほか、常に介護が必要になった場合には提携する介護付きホームへ住み替え

もできます。体験会では一緒に食事をするなど、入居者と交流できる場が設けられており、「どういう雰囲気のホテルか」、「実際にどのように生活しているか」など、入居者本人から直接話を聞くことができます。実施日は6月3、4、5日、9、10、11日、16、17、18日。2食付き1泊の体験で料金は1人3150円。1日2組、4名までの限定です。宿

ベーネ函館悠楽

泊希望日の3日前までに電話でお申し込み下さい。そのほかの日程を希望する場合も気軽にお問い合わせ下さい。申し込み・問い合わせ電話の受付時間は午前9時～午後6時。ホームへの入居を検討している人はこの機会をぜひお見逃しなく。

●石川町1-4-1-6 ☎47-44165 http://www.idanaikegroup.com/bene/

