

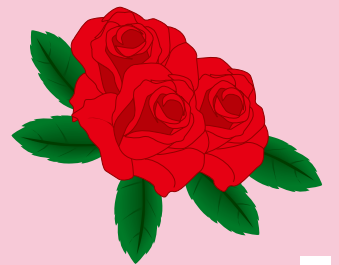
青いほすと

応援します!あなたの生き方

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 [青いほすと編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.510 2013.2.12(tue)

毎月2回(中旬・月末)発行



愛がいっぱい...バレンタインデー特別企画

ほのぼののエピソード特集

今回もまた、ハガキという小さなスペースに刻まれた珠玉のエピソードが多数届きました。日々を生きてゆく中で感じる喜びや悲しみ、楽しいことや辛いことの全てが、それぞれの人生の中の思い出の場面として心に刻まれてゆくのではないのでしょうか。今回はそんな人生の中のほのぼのとしたワンシーンを、読者の皆様にお寄せいただきました。

函館にて。

親切な青年

函館に引越して来て、まもない頃の11月中旬、子供を後ろに乗せて自転車に乗っていました。車を運転出来ないので、風もあり、寒さもあつたのですがどうしても用事があり。大きな交差点で風にあおられ、自転車ごと倒れてしまい、雪も少し降り出しており、子供も泣くし、私も足が痛いし、慣れない土地という不安から、少しパニック気味になっていたら、茶髪のバンドグループみたいな若い青年と女の子たちが車を停めて、「大丈夫ですか?」と、助けてくれました!! こんな日に自転車は危ないからと、車で送ってくれました。嬉しくて、涙が出そうになりました。大都会なら、こんな親切な青年なんて多分いないと思います。「函館は親切な人が多い」というのが第一印象で、その印象は今でも消える事なく、周囲の親切な方々に助けられ、今も楽しく生活しています。

(本通1丁目、K・K)

横断歩道にて
大妻高校前の横断歩道での事。白い杖を持った目の不自由な方が、女子校生に押しボタンの場所を聞いていました。聞かれた子は、押しボタンをすぐに押して、信号が変わるとその方の手を自分の肩に掴ませると、一緒に横断歩道を渡り、渡り終えたと信号が変わる前に小走りで行きました。友人と反対方向に去って行きました。その自然な行動が好ましく、心がほのぼのしました。

(柏木町、M・S)

暖かいクリスマス

昨年、震災のため宮城県から引越してきました。何もない一からの生活でしたが、様々な支援のお陰で当たり前の生活ができるようになりました。昨年のクリスマスはそんな意味でも暖かいクリスマスでした。

(花園町、F・K)

老後は函館に...

この度、入籍することになり札幌への引越越しを控えています。旦那様になる人も私も函館出身ではなく、そんな2人が何かの縁で知り合うことができた函館なので、とても思い出深いものがあります。本当に色々な方に良くしていただいているのはとてもさびしいですが、新生活を新たな気持ちで頑張りたいと思います。今後は転勤があるので各地を転々とするこになると思

います。もちろん老後は函館に住みたいなあなんて、よく話しています。函館大好きです。ありがとうございました。

(札幌市、K・F)

野菜作り大好き!

3月でリタイアし、時間があるので市で貸出している菜園に挑戦しました。野菜づくりは愛情を込めていくと、野菜はおいしく立派に育つことを60歳にしてわかりました。野菜作り大好き!

(湯川町3丁目、T・T)

面白エピソード。

それは源泉かけ流しです

母親は天然で、言い間違いがけっこうあります。「この温泉、たれ流しなんだって!」母さん、それは源泉かけ流しです(笑)。

(本通4丁目、K・S)

アイスはとけるねん

あるスーパーのアイス売り場で4歳の男の子が、「これはお母さん、これはお父さんので、これは○○○○(自分の事)、これは死んだ、じいちゃんの仏壇に」。母さん「アイスはとけるねん」。

(桔梗2丁目、M・I)

気分屋

主人の車のエンジンスターターが最近で機嫌が悪く、かかったり、かからなかったり? ある日の朝、相変わらず何度やってもかからず「今日はご機嫌ななめなのネ! あな

たといっしよで気分屋だね」と、いやみに聞かせるかのように言っちゃいました。主人の反応:「本当だなー」。納得するところじゃないヨー!! (笑)。

(高丘町、H・T)

サプライズ。

ハッピーサプライズ

昨年長男に女の子、今年長女に女の子が生まれました。ゴールデンウィークに羽田空港にむかえにきた長女が大きなお腹でサプライズといってきた時、これが本当のハッピーサプライズだと思った。

(北斗市七重浜、K・S)

きれいなままで...

先日、私の誕生日に小1の息子がピンクの花、一輪をプレゼントしてくれました。お手伝いでためたお金で100円ショップに行き、買ってくれました。「お母さんの好きなピンクの花だよ、おめでとう!!」とはずかしそうに渡してくれました。造花なので今も、これからもずっときれいなままで咲いてくれます。

(ペンネーム、M・H)

今回の特集で紹介したエピソードは、昨年12月14日発行分『クリスマスプレゼント特集』で、プレゼントの応募ハガキに添えていただいた読者の皆様からのメッセージです。文章は読みやすいよう、主旨が変わらない範囲で若干手を加えているものもあります。



心あったか…。

あんな夫婦になりたい

函館もすっかり冬到来…。道がツルツルだった先日、「高齢の老夫婦が手をつないで歩いてるのを見かけました♡ 何だか心があたたくなくなり、私もあんな夫婦になりたいなって思いました。

(湯浜町、M・S)

2つの雪だるま

初雪の降った次の日、団地の入口に小さな雪だるまが2つ並んでいました。同じ団地に住んでいる子供たちが作ったのでしょうか。子供のいない私たち夫婦ですが、みんなの遊んだあとを見つめるたびに心も温かくなります。

(船見町、D・S)

朝からほんわか

朝の通勤通学で混んでいるバス。パパと保育園に通ってる女の子が乗ってきて中年のおじさんが席をゆずった。女の子が降りる時、パパがおじさんに会釈をして、後について歩く女の子がおじさんにこっと笑って話しかけた。「今日は寒いですね。朝からほんわかした出来事でした。

(山の手1丁目、M・H)

5泊6日の旅にほのぼの…

28年越しの夢をかなえ取得した大型2輪免許で今年北海道半周を走破した1人旅！ 旅先で出会うライダー達とあいさつをかわし、時には旅の話しながら車の旅にはないライダー同志のあたたかさにも触れ、感激感動の5泊6日の旅にほのぼのです。

(本通1丁目、Y・Y)



近所の方々にも好評

花が好きで家の花壇に、狭いながらも多種類の花を植えています。次々に咲く花が近所の方々に好評で、嬉しくて時間があると手入れしています。毎日整骨院に通う8代のおばあちゃんから「いつもこの前を通って花を見ていくの。心が和むわ」と言われ、ほのほしました。

(美原5丁目、Y・M)

小さなアイドル。

27円

息子が保育園児だった頃、「おकाあさんいつもはたらいてくれるから、えらいからあげる」と言われて、折り紙に包んで自分のおこづかい27円をくれました。いまだにそのままとってあります。成人したら見せようかな。

(ペンネーム、みなと)

時々、おばちゃんになります

孫が2歳になってやっとおばあちゃんと言ってくれました。時々、おばちゃんになります。

(美原2丁目、M・H)

まるで修行僧のよう…

今年3月に3人目の孫が誕生致しました。生後6ヶ月から近くのスポーツジムのベビースイミングに通い始めて、水の中へもぐらさせられたりしていますが、全然泣かずにやっています。まるで修行僧のようで、とっても可愛いですヨ(笑)。

(本通4丁目、A・H)

子供です(こい)

いろいろあって、へこんでいた時に、5歳になるおじい子が頭をなでてくれた時、思わずホロリときました。いつもつるつるして、けっこう邪魔者扱いしてしまうのに…。子供です(こい)。人の気持ち

がわかるんですネ。最近のほのぼののEピソードでした。

(北美原3丁目、A・T)

素敵な思ひ出。

友達って本当にいいなア

小学校4年生の時の誕生日にカゼをひいて学校を休んだ事があつた。学校帰りに3人の友達がお心配して来てくれた。その時、誕生日のプレゼントも持って来てくれた。母が友達に、「今年は誕生日会ができてごめんね」と言って焼きたてのホットケーキとあったかいミルクを出してくれた。僕は友達の色を見たら元気が出てきた。次の日、カゼも治って学校に行く事ができた。友達って本当にいいなアと思った。

(時任町、H・H)

15年ぶりにワクワクドキドキ

姪の結婚式に出席した時に、サプライズで「ケーキ入刀」の見本と称して、私たちが夫婦がステージに呼ばれ、2度目のケーキ入刀を体験。自分の結婚式を思い出して、15年ぶりにワクワクドキドキな気持ちになりました。思わぬドキップレゼントが本当にうれしかったです。

(花園町、M・H)

焼肉パーティー

主人は単身赴任で、下の娘が2年前に札幌に就職して、なかなか家族4人で庭での焼肉のチャンスがなく、残念に思っていました。今年7月に、それも主人の誕生日に、久しぶりに焼肉パーティーが出来て、とても楽しい時を過ごしました。あらためて、家族の良さを感じました。

(七飯町大川、K・T)

お試し見学

80歳の母は、毎年冬になると外出が減り、はりのない生活をして

いました。私も仕事があり、あまりかまってやれず…。思い切って「お試し見学」に行きました。ワガママな人なので嫌がるのでは…と心配でしたが、帰宅後の一声「おもしろかった！ 又、行くね！」。もっと早く申し込んであげていれ

ば…と反省しつつ、母の前向きな姿がうれしかった1日でした。

(ペンネーム、Pちゃん)

バスの中で…

風邪をひいた時、バス内で吐き気がしたんです。バスが人で混雑してる中、中年のご婦人が席を代わってくれたんです。窓まで開けてくれて…冷たい新鮮な空気で吐き気がおさまりました。あの時のお礼も言えず、ここの言わせてください。あの時はありがとうございました。

(田家町、S・T)

感謝の気持ち。

バスの中で…

この場をお借りして…
先日、息子が自転車で転倒して骨折しました。家を出てすぐの場所だったので、息子は自力で帰ってくる事ができず、その場でうずくまっていたところ、お仕事に行く途中、それもお急ぎだった女性が車を止め、家に電話をくださいました。私が現場に行く頃にはその方はすでにいなくて、お礼もできず困っていました。この場をお借りして…ありとござい

(駒場町、M・H)

お兄ちゃんありがとね!!

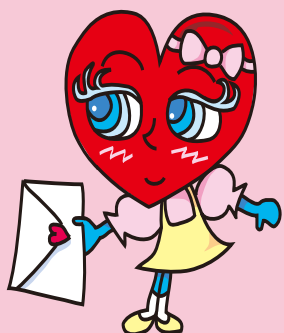
今朝、起きて窓から外を見たら、積もってるー!! 雪が。雪かきを覚悟して玄関を開けたら、きれいに雪かきが済んでいました。2階に住んでいる、いつもはちょっと、やんちゃしてそうなお兄ちゃんだったんです。見掛けで人を判断

(美原5丁目、Y・M)

美しい地球号を大事に…

ママの予言の終末も過ぎて…。おだやかな青空を見てみると、しみじみと平和ということ、生きていくということに感謝せずにはいられません。美しいこの地球号を大事にしたいとしみじみ感じました。

(本通4丁目、K・T)



していた自分がつともはずしく思えました。お兄ちゃんありがとね!! 雪かきと自分を反省出来たことに感謝です。

(弥生町、A・K)

初給料

夏からバイトを始めた高1の娘が、初給料で寿司をこちそうしてくれました。涙が出るほどうれしかったです。

(七飯町本町、K・K)

通りかかった女性の方に…

昨年の話なのですが、近くの橋のたもとでころんだのですが、たまたま通りかかった女性の方におこしてもらった上に救急車で呼んでもらい、救急車がくるまでつきそってもらい一命をすくっていただきました。

(本通4丁目、S・S)

卒業の日

息子が高校を卒業の日、「こんな普通の家庭で育ててくれて感謝している」と言ってくれたことです。

(鍛冶1丁目、K・S)

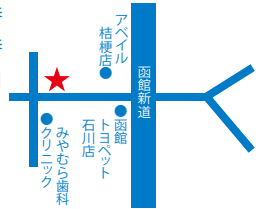
チャイナダイニング鳳凰



函館新道のトヨペットを少し入った場所にある『チャイナダイニング鳳凰』は、昨年11月にオープンした今ホットな

お店。ランチのおすすめはユニークなシステムの「あんかけ料理」。この店では、11種類から好きなあんかけを選択し、焼きそばや炒飯など5種類からあんかけの下を選ぶ。その組み合わせは驚愕の全55種類。しかも780円からという手軽な価格で楽しめます。同店の料理長が「特にオススメ」という『プリプリ海老ワンタン黒胡椒あんかけ』(950円)は、サクッと揚がった海老ワンタンに粗挽き黒胡椒のパンチの効いたあんが絡む一品。太ちぢれ麺の焼きそばでも炒飯でも美味しいですよ。営業時間は午前11時30分～午後2時30分、午後5時～午後10時30分(LO/午後9時30分)。毎週水曜日定休。

●桔梗町418-110
☎84-6004



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

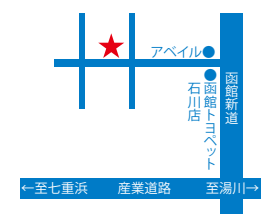
ショートベリー

焼き菓子の良い香りといったべいの可愛らしいお店、『ショートベリー』は、桔梗町の住宅街にあります。『バタークッキー』(2枚入り



110円)をはじめ「チョコレートクッキー」(同)や「ヘーゼルナッツクッキー」(3枚入り110円)などがあり、どれも北海道産の小麦や砂糖を使用していてサクッと心地よい食感が特徴。リーズナブルで食べきりサイズなので、お気に入りを含めてプレゼントとしても喜ばれます。また、同店で人気のシュークリームの皮にひと手間かけた「シューラスク」(2個入り120円)も独特の歯ごたえがクセになるオススメスイーツです。営業時間は午前10時～午後7時。毎週日曜日定休。駐車場有。

●桔梗町418-112
☎87-0500



「東洋運勢学・占い講座」第5期生募集!

占い専科21

「占い専科21」では、第5期となる「東洋運勢学・占い講座」を開講します。

講座は本格的な占いの知識が身に付く内容です。で、開業したい人にオススメです。また、これまでの卒業生では、美容関係や飲食店などのオーナーがサビラスとして活用したり、コンサルタント業の人や退職後の資格者など、それぞれの目的で占いを身に付けています。人事担当者や教育の分野で働く人にとっても、役立つ資格として注目も集めています。独立や開業のアフターフォローも万全。占いの仕事は年齢に左右されず不況に強い上、原材料もかかりません。個人の占いのほか企業イベント



「夜間コース」午後6時～午後9時で各水曜日(4、8月)は月3回、5、6、7、9月は月4回(全22回・66時間)。授業料は月額15750円(教材費込み)。教材は実践で活用できます。

開講日は4月10日。募集人数は昼夜各8人(定員になり次第締切)。資料請求およびお問い合わせは、お気軽に。営業時間は午前10時～午後9時。水曜日不定休。

●梁川町1820
☎55・1031

電子黒板やiPadの情報通信技術(CCT)を活用した学習塾「クレーバークイズ」では、4月1日からの生徒を募集します。

この塾の注目点は、教室に60インチの電子黒板や生徒1人に1台のiPadが用意されているところ。電子黒板は学習内容を拡大して見せたり、紙に書いたものをスキャンして映し出すことで生徒から出てきた考えを形にして見せたりと、さまざまな機能があるので、教えたいことを分かりやすく説明できます。

また、iPadは基本的な漢字練習や計算学習に使用するほか、論理的思考力

「夜間コース」午後6時～午後9時で各水曜日(4、8月)は月3回、5、6、7、9月は月4回(全22回・66時間)。授業料は月額15750円(教材費込み)。教材は実践で活用できます。

開講日は4月10日。募集人数は昼夜各8人(定員になり次第締切)。資料請求およびお問い合わせは、お気軽に。営業時間は午前10時～午後9時。水曜日不定休。

●梁川町1820
☎55・1031

を育成する「計算バズル」「図形バズル」など幅広い学習に使用します。

講師の熊谷さんは、「学ぶ楽しさや、わかる喜びを伝えたい」と話し、生徒は毎週土曜日、午後1時～午後4時。

詳細についてはお問い合わせください。受付は午前11時～午後9時。

●深堀町1442
☎87・0120



暮らしに役立つ情報がいっぱい! 応援します、あなたの生き方!

病気の予防にいい料理に挑戦!

北ガスクッキングスクール

北ガスクッキングスクールの3月のテーマは、「血液力を高める!」病気の予防と美容はきれいな血から!。3月7日(木)午後6時30分～午後9時30分、内容は春キャベツの豆乳スープ、いろいろきのこニップレシビ、牛赤身肉のビール煮、ムース・オ・シヨコラ・チェリープロッサム。

定員は15人。受講料は15000円。講師は輪島美哉子先生。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペース。

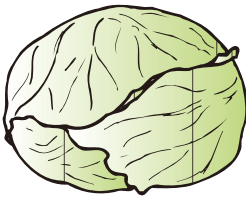
申込締切は2月15日(金)。申し込みは電話で受け付けし、定員を超えた場合は抽選。締切後、詳細のご案内を送付します。

受付は月々金曜日の午前9時～午後5時。キャンセルは3日前までとさせていただきます。お申し込みは3月15日(金)です。

●万代町8・1
☎42・6505

費、消費税が含まれます。1グループのお申し込みは4人までとさせていただきます。

※4月は11日(木)午前10時～午後1時を予定しています。青いばすど掲載日は3月15日(金)です。



なお、受講料には材料

●万代町8・1
☎42・6505

「道南車検整備センター」では現在、車検や修理、事故その他で、15000円以上(諸経費を除く)利用された人全員に「フェラーリ試乗無料体験クーポン券」をプレゼントしています。フェラーリを身近に接する機会のない人にも、試乗体験を通じて笑顔になってもらいたいという趣旨で企画されたもので、クーポン券は工場を利用した本人以外の人にプレゼントすることもできません。現在、車を所有していない人や、車検整備など不要な人でも「試乗体験してみたい」と希望する人は要相談となりますので、ぜひお問い合わせを。なお、道路交通法に基づいたものとなり、助手席での体験で運転はできません。

「道南車検整備センター」では現在、車検や修理、事故その他で、15000円以上(諸経費を除く)利用された人全員に「フェラーリ試乗無料体験クーポン券」をプレゼントしています。フェラーリを身近に接する機会のない人にも、試乗体験を通じて笑顔になってもらいたいという趣旨で企画されたもので、クーポン券は工場を利用した本人以外の人にプレゼントすることもできません。現在、車を所有していない人や、車検整備など不要な人でも「試乗体験してみたい」と希望する人は要相談となりますので、ぜひお問い合わせを。なお、道路交通法に基づいたものとなり、助手席での体験で運転はできません。

「道南車検整備センター」では現在、車検や修理、事故その他で、15000円以上(諸経費を除く)利用された人全員に「フェラーリ試乗無料体験クーポン券」をプレゼントしています。フェラーリを身近に接する機会のない人にも、試乗体験を通じて笑顔になってもらいたいという趣旨で企画されたもので、クーポン券は工場を利用した本人以外の人にプレゼントすることもできません。現在、車を所有していない人や、車検整備など不要な人でも「試乗体験してみたい」と希望する人は要相談となりますので、ぜひお問い合わせを。なお、道路交通法に基づいたものとなり、助手席での体験で運転はできません。

「道南車検整備センター」では現在、車検や修理、事故その他で、15000円以上(諸経費を除く)利用された人全員に「フェラーリ試乗無料体験クーポン券」をプレゼントしています。フェラーリを身近に接する機会のない人にも、試乗体験を通じて笑顔になってもらいたいという趣旨で企画されたもので、クーポン券は工場を利用した本人以外の人にプレゼントすることもできません。現在、車を所有していない人や、車検整備など不要な人でも「試乗体験してみたい」と希望する人は要相談となりますので、ぜひお問い合わせを。なお、道路交通法に基づいたものとなり、助手席での体験で運転はできません。

「道南車検整備センター」では現在、車検や修理、事故その他で、15000円以上(諸経費を除く)利用された人全員に「フェラーリ試乗無料体験クーポン券」をプレゼントしています。フェラーリを身近に接する機会のない人にも、試乗体験を通じて笑顔になってもらいたいという趣旨で企画されたもので、クーポン券は工場を利用した本人以外の人にプレゼントすることもできません。現在、車を所有していない人や、車検整備など不要な人でも「試乗体験してみたい」と希望する人は要相談となりますので、ぜひお問い合わせを。なお、道路交通法に基づいたものとなり、助手席での体験で運転はできません。

憧れのフェラーリに乗れるチャンス!

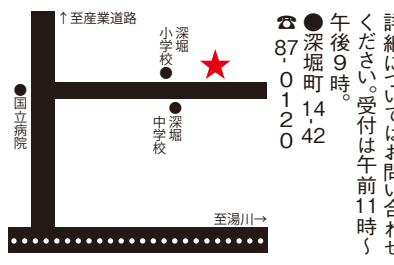
道南車検整備センター

「道南車検整備センター」では現在、車検や修理、事故その他で、15000円以上(諸経費を除く)利用された人全員に「フェラーリ試乗無料体験クーポン券」をプレゼントしています。フェラーリを身近に接する機会のない人にも、試乗体験を通じて笑顔になってもらいたいという趣旨で企画されたもので、クーポン券は工場を利用した本人以外の人にプレゼントすることもできません。現在、車を所有していない人や、車検整備など不要な人でも「試乗体験してみたい」と希望する人は要相談となりますので、ぜひお問い合わせを。なお、道路交通法に基づいたものとなり、助手席での体験で運転はできません。

「道南車検整備センター」では現在、車検や修理、事故その他で、15000円以上(諸経費を除く)利用された人全員に「フェラーリ試乗無料体験クーポン券」をプレゼントしています。フェラーリを身近に接する機会のない人にも、試乗体験を通じて笑顔になってもらいたいという趣旨で企画されたもので、クーポン券は工場を利用した本人以外の人にプレゼントすることもできません。現在、車を所有していない人や、車検整備など不要な人でも「試乗体験してみたい」と希望する人は要相談となりますので、ぜひお問い合わせを。なお、道路交通法に基づいたものとなり、助手席での体験で運転はできません。

「道南車検整備センター」では現在、車検や修理、事故その他で、15000円以上(諸経費を除く)利用された人全員に「フェラーリ試乗無料体験クーポン券」をプレゼントしています。フェラーリを身近に接する機会のない人にも、試乗体験を通じて笑顔になってもらいたいという趣旨で企画されたもので、クーポン券は工場を利用した本人以外の人にプレゼントすることもできません。現在、車を所有していない人や、車検整備など不要な人でも「試乗体験してみたい」と希望する人は要相談となりますので、ぜひお問い合わせを。なお、道路交通法に基づいたものとなり、助手席での体験で運転はできません。

「道南車検整備センター」では現在、車検や修理、事故その他で、15000円以上(諸経費を除く)利用された人全員に「フェラーリ試乗無料体験クーポン券」をプレゼントしています。フェラーリを身近に接する機会のない人にも、試乗体験を通じて笑顔になってもらいたいという趣旨で企画されたもので、クーポン券は工場を利用した本人以外の人にプレゼントすることもできません。現在、車を所有していない人や、車検整備など不要な人でも「試乗体験してみたい」と希望する人は要相談となりますので、ぜひお問い合わせを。なお、道路交通法に基づいたものとなり、助手席での体験で運転はできません。



EQ教育でお子さんのコミュニケーション能力を高めましょう!

EQとは心の知能を測定する指評。心の知能とは、自己や他者の感情を理解し、また自分の感情をコントロールする知能を指します。『EQ教育学舎』では、様々なプログラムを通じてお子さんのEQ(心の知能指数)を高める教育(訓練)を行い、学校や家庭ではもちろん社会に出てからも高いコミュニケーション能力で活躍の幅を広げられるよう指導しています。



エヌエブスクールの先生達によって設立されたシックスセカンズ社のEQプラクティショナー国際認定資格を持ち、青森県むつ市優婆塞寺の副住職でもある三宮睦穂先生。

今回は「EQ教育」について、三宮睦穂(さんのみや ぼくすい)先生にお話を伺いました。

Q.どのような訓練を行うのですか?
A.コミュニケーションの基本となるのが相手の気持ちを理解する共感性です。相手の気持ちを理解する前に必要

となってくるのが自分の気持ちを理解することですが、この2つは脳の同じ場所が機能しています。そこで、自分の気持ちを理解するという基礎から様々なプログラムへと発展してゆきます。

Q.自分の感情を理解するとは?

A.嫌悪・恐怖・驚き・喜び・怒り・悲しみ、これらは人間の基本感情です。例えば、驚くと目を見開くのは何が起きているのかを確認するためです。感情を理解するためには、その感情によって自分の体がどのようにしているかを理解する必要があります。怒ってはいけない、泣いてはいけないなど感情を抑えつけるのではなく、どう理由でどうしてそのようになったのかを理解することが大切です。実際には、感情の積み木やカードなどを使って訓練します。

Q.子供同士が関わり合う訓練もありますか?

A.体を使ってゲーム感覚で行う訓練をします。互いに協力し、信頼関係を体で覚えながら育てることが出来ます。

Q.EQを育てるために家庭でできることは?

A.お子さんは共感性がどの程度の段階にあるか、お母さんは子育てのパターンがわかるEQチェックをそれぞれしていただけます。それによって、EQ能力を高めるための家庭での接し方がわかります。ご家族と連携してお子さんのコミュニケーション能力を



高めてゆきます。

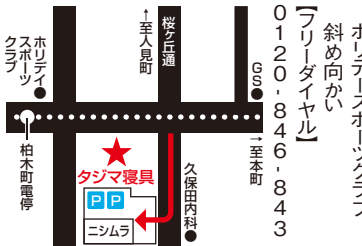
対象は小学4、5、6年生。日時は毎週日曜日の午後6時~午後7時半。月謝は5800円(教材費込、入会金不要)。詳しくは、お電話または『EQ教育学舎』で検索を。見学・体験可(要予約)

●松陰町1-34 ☎84-8114



軽く魔法のように暖かく、寒さから解放されてぐっすり眠れる「素肌毛布」をご存じですか?
『タジマ寝具』の田島社長がオススメする「素肌毛布」は、冷感性や高齢の人、病後で寒さがこたえ覆付きが悪い

人などに大好評です。「軽く、暖かく、電気毛布がいらなくなりました」といった喜びの声も多数。シルクより細かいマイクロマティークという繊維にサイバークロム加工を施し、吸水、吸汗性に加え、重電気防止効果もある上、重さは約1000グラムのスーパー「素肌毛布」。綿のようなドライで豊かな風合いで刺激が少なくソフトなタッチ。軽く家庭で手軽に洗え、保湿度や暖かさも抜群の優れたものです。



●柏木町2-25
ホリエーススポーツクラブ 斜め向かい
フリーダイヤル
0120-846-843
営業時間: 午前9時~午後6時、毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

たった1000グラムのあつたか素肌毛布

タジマ寝具

ダイエツトチャレンジ経過報告
くすりの屋さんのダイエツトでおなじみの「くすりの元氣」では、モニターによるダイエツトチャレンジが進行中です。
3カ月でマイナス12キロを目指すSさん(20代女性、身長161センチ)は、1カ月半で体重が64.4キロからマイナス6.7キロの57.7キロ、体脂肪率は41.1%から35.7%になり、お腹まわりや背中もスタート時に比べてすっきりとしてきました。途中お正月があり、一時的に体重が増えた日もありましたが、カウセラーからのアドバイスを実践することで決定的な体重増とはなりませんでした。結果的に一定のペースで減量できている点をカウセラーも「花マルです」と高



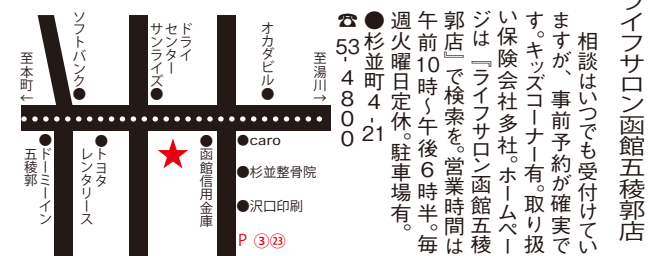
ダイエツトスタート時 1か月半後

評価。今回は3月15日号で最終結果報告をします。ご期待ください。
「くすりの元氣」のダイエツト相談は左記までお気軽にどうぞ。完全予約制。営業時間は午前9時~午後8時
●富岡町2-45-8
☎411017

くすりの元氣

「年金」と「保険」の相談はいつでも無料です!
特定の保険会社に片寄りず自分に合った「保障」や「保険」を一緒に考えてくれる「ライフサロン函館五稜郭店」は、「年金」や「保険」について無料で相談できる親切で安心な来店型保険ショップです。
例えば、あなたの「ねんき

特定(の保険会社に片寄らず自分に合った「保障」や「保険」を一緒に考えてくれる「ライフサロン函館五稜郭店」は、「年金」や「保険」について無料で相談できる親切で安心な来店型保険ショップです。
例えば、あなたの「ねんき



音がるさい...
ボイラーが止まる...
創業88年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた確かなドバイスで多くの支持を得ている、テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から、給湯ボイラー点検のお得な情報のお知らせです。
今年も冷え込みが厳しく、日々使うボイラーへの負担は例年よりも高くなっています。ご自宅のボイラーの調子はいかがですか? 使用頻度の高い冬はボイラーのトラブルが起きると大変です。日々の快適な生活を支えるボイラーの点検整備をオススメします。
「小野寺住設」では、長年の経験に基づいた

厳しい冬を乗り切るために、早期のボイラー点検を

小野寺住設

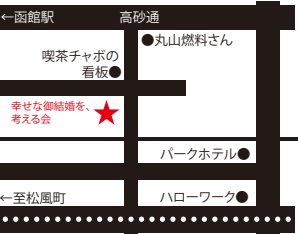
高い技術と幅広い知識を持つ専門スタッフが、石油ボイラーの点検・整備を行っています。正しく整備したボイラーは、燃費が改善され、ボイラー自体の寿命も伸ばすため、長期的に見ると大きな節約にもつながります。
点検は3000円、パリー清掃は5000円から承りますので、お気軽にご相談下さい。
ボイラーの調子を見直すなら今がチャンス! 地元の専門店「小野寺住設」まで、お気軽にお電話を!
●美原1-22-9
フリーダイヤル
0120-750-750

「特に男性のご相談は大歓迎です」と米木さん。



結婚は、バランスの取れた人間関係が1番大切ですが、しかし、外見だけに惑わされず、自分の性格に合った人に巡り合うのはなかなか大変です。また、出逢いから恋愛へと発展し、いざ結婚へとゴールインしても、結婚生活を積み重ねていく過程での性格の不一致や金銭トラブルなど、夫婦の悩みは尽きません。そのような時に、お互い思いやりの気持ちで相手に寄り添い、助け合うてゆく心優しいさが夫婦円満の秘訣といえるのではないのでしょうか。

『幸せな御結婚を、考える会』では結婚に関する相談を受け付けています。同会代表の米木さん(II)写真「私は結婚相談所をしている仕事柄、沢山の方々とご面談し、ご成婚へと導いてまいりました。過去の苦難を乗り越え、現在夫婦円満なご家庭を築か



●新川町 19/18
☎27-0303

●丸山燃料さん
●パークホテル
●ハローワーク

いのだらうか。

必要としてくれるお客様がいて、待つ下さるお客様がいる。より一層多くのお客様との出会いを求め、喜んで頂けるお仕事をさせてもらうにはどうすれば良いのだらうか。

今日に至るまで、知り合いが行政書士業務に興味があるのを話聞いてほしい、事務所で働きたい、求人募集はしていないか、行政書士有資格者からどのように事務所運営をしているのか等々、様々なお問い合わせを頂きました。今更で求人らしい求人をしてたことはありません。今後の増員についても今の方向性を見出すため、悩みに悩み、連日深夜話し合いを重ねてきました。

必要としてくれるお客様がいて、待つ下さるお客様がいる。より一層多くのお客様との出会いを求め、喜んで頂けるお仕事をさせてもらうにはどうすれば良いのだらうか。

考え抜いた結果が、行政書士2名+補助者であり、今回の行政書士有資格者の増員となったわけですが、

voice

変える？

変わる？

小林久美子

2012年秋私の働く行政書士事務所が神山町へ移転するという大きな変化がありました。2013年元旦、事務所開業以来、先生と私の2人事務所を買い替えましたが、新たに行政書士有資格者が仲間入りし、3人体制での行政書士事務所がスタートするということ大きな変化がありました。今日に至るまで、知り合いが行政書士業務に興味があるのを話聞いてほしい、事務所で働きたい、求人募集はしていないか、行政書士有資格者からどのように事務所運営をしているのか等々、様々なお問い合わせを頂きました。今更で求人らしい求人をしてたことはありません。今後の増員についても今の方向性を見出すため、悩みに悩み、連日深夜話し合いを重ねてきました。

はこだて医療情報

北斗歯科クリニック院長 土永浩史



歯は残っていた方が良いのか？

厚生労働省が推進している8020運動は、8020達成者(80歳で20本以上の歯を有する人)を増やそうというものです。平成23年の歯科疾患実態調査で8020達成者は38.3%であり、平成17年の調査結果の24.1%から増加しています。これは過去最高の数字であり、歯を残そうとする意識が国民の間に根付いてきていることが裏付けられていると言えます。

しかし、依然として過半数以上の人が達成できていないわけです。歯を無くす2大原因は虫歯と歯周病です。患者さんの中には「歯が無くなっても入れ歯があるからいいや」「人生長くないから歯を残してもしょうがない」など、おっしゃられる方がいらっしゃいます。はたして歯は残さなくてもかまわないものなのでしょうか。

興味深い研究(※注1)で、歯の残っている数と栄養との関連を示す報告があります。失った歯の数が多い人ほど、蛋白質、脂質、カルシウム、鉄、カリウム、カロテン、ビタミンA・C・E、食物繊維の摂取量は少なく、逆に炭水化物については摂取量が多いという結果が示されました。つまり、歯の少ない人は咀嚼しやすい菓子類と米飯類の摂取量がむしろ多かったわけです。これでは糖尿病といった生活習慣病のリスクが高まってしまふと考えられます。

一方で残せない歯を無理に残すのはかえって良くない結果となり、その場合は歯科医院で抜歯する必要があります。そうならないためにもしっかりと歯をケアして、歯を少しでも残すことで病知らずの長寿を目指したいものです。

(※注1)歯の保有状況と食品群・栄養素の摂取量との関連(安藤ほか)

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090

ドクター講座

うめき皮膚科院長 梅木薫



皮膚が乾燥しませんか？

皮膚の乾燥で受診される方が多くなってきました。今回は顔と体に分けて、その注意点についてお話ししたいと思います。

まずは顔です。化粧をしている方で、時にクレンジング剤をマッサージクリーム代わりに使用している方がいますが、それは肌を痛める行為なので絶対にやめて下さい。また、洗顔とクレンジングは頬から洗うと、頬の皮脂が落ち過ぎて乾燥の原因になってしまいますので、皮脂の多い額や鼻から洗うようにしましょう。もちろん洗顔料はしっかり泡立てて擦らないことです。クレンジングは1日1回、洗顔料は1日2回までとし、洗い流す時には水に近いぬるめのお湯を使用しましょう。洗顔後は化粧水、乳液よりも保湿効果の高い美容液の使用が効果的です。それでも乾燥がひどい場合には、肌荒れ改善効果成分であるトラネキサム酸のイオン導入や、遅くなった皮膚の新陳代謝を高めるケミカルピーリングをお勧めします。

次に体です。ナイロントオルは強く皮膚を擦ってしまうので絶対止めましょう。物足りなく感じますが、冬だけでも木綿のタオルあるいは手で洗うことをお勧めします。それでも乾燥してしまう場合は、お湯で洗い流せない皮脂が多い部分(前胸部、上背部、おへそ、脇の下、陰部、足の指の間)だけに石鹸を使用して下さい。ボディソープは界面活性剤を主体としているものが多く量を使い過ぎてしまうので、昔からある白い固形石鹸が無難です。保湿剤の外用は入浴後5分以内にしましょう。入浴剤の使用も効果的ですが、温湯効果を謳っているものはかえって体の痒みが出てしまうことがありますので、保湿効果のあるものを選択して下さい。赤み、痒みが出るならば薬が必要になりますので、皮膚科専門医を受診して下さい。

正しく対処することで皮膚のきめが整い、小じわの軽減や皮膚の透明感に繋がっていきます。ぜひ実行してみてください。

●石川町350-17 ☎34-3311

寿々半

本町に店舗を構える『寿々半』は、創業40年の和食の名店。同店の3大看板メニューと言えば厳選素材を使ったすき焼き、しゃぶしゃぶと、独自の製法にこだわったせいろ飯。道南産米のふっくらんこを特製のダシと昆布で炊いた後、独自の手法で旨みを凝縮させてから仕上げるせいろ飯は、味わい、食感ともに絶妙で、蒸したてはもちろん冷めてもおいしいと評判です。カニ、ホタテ、エビなど豪華素材をふんだんに使った人気の「海鮮せいろ膳」は、昼2000円(ドリンク、デザート付)、夜2500円(写真は昼の海鮮せいろ膳)。そのほか、「五目せいろ膳」「かにせいろ膳」「うなぎせいろ膳」(各昼1500円、夜2000円)など。日曜日限定の特製ハンバーグもおすすめ。つなぎなどを使わずに肉本来の深い味を引き出したほかでは味わえない逸品です。店内は1階がテーブル席、2階には個室(2部屋)のほか、掘りごたつのお座敷も用意。ランチタイムは満席になることが多いので予約が確実です。営業時間は午前11時～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後10時(LO/午後9時)。無休。駐車場あり。

●本町1-25
☎31-5588

SPOTLIGHT

歯の色やお口の臭いで悩みの人はご相談を！

ジロー湯川歯科

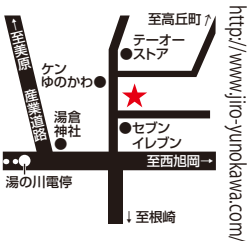
白い歯を目指す人は、市内湯川3丁目の『ジロー湯川歯科』のホワイトニング(保険外)をいかがでしょうか。

従来のホワイトニング法は、白くなくてもその後、歯肉が痛くなったり、冷たい水等がしみる等の症状を訴えるケースがありました。同院で行う新たなホワイトニング法は、そういうケースを極力なくし、歯にも歯肉にも十分配慮した方法です。ポリリン酸ナトリウ

ムという薬品(従来は歯周病等の治療に使われる薬剤です)を使うことでトラブルを未然に防ぎます。

①歯の表面の再石灰化を促す作用で知覚過敏を防ぎ歯の健康を維持します。②歯肉に有害作用がなく逆に歯肉の健康維持にも役立ちます。③色が元に戻るケースは少なく、何度もホワイトニングを行わなくても白い歯を維持できます。

1回10500円。こ



☎ 湯川3-32-7
59-2600

<http://www.jiro-yunokawa.com/>

おいしくて健康的なルイボスティー

株式会社青いほすとHD

おいしくて体にいい、野生のルイボス使用のルイボスティーを飲みませんか。



ルイボスティーとは、もともと南アフリカの原住民が不老長寿の飲み物として語り伝えてきた飲み物で、現在でも南アフリカ共和国では日常的に飲まれているお茶だそうです。

3150円を宅配料込で3200円にて販売します。

お申し込み・お問い合わせは月々金曜日午前9時〜午後6時に、担当・本間までどうぞ(あいにく外出している場合もありますので、予めご了承ください)。

● 弁天町20-3
函館どつく内
☎ 23-5688

青いほすとで紙上販売している「ルイボスティー」は、アフリカで自生している野生のルイボスを使用しています。ティーバッグですので気軽に飲むことができます。ホットでもアイスでもおいしくいただけます。175グラム入りメーカー希望小売価格

本紙の紙上ショッピングで長年ご愛顧いただいております「エバメー

ル化粧品」は発売元の方針により、製品の販売店舗を設置している企業のみでしか取り扱うことができません。つきましては、これまで紙上のみで製品を販売してきました当社では、「エバメー化粧品」を取り扱うことができなくなり、現在の在庫がなくなり次第了とさせていただきますこととなりました。

同製品はこれまでたくさん読者の皆様にご利用いただき、長年ご注文をいただいたり、レビューも多数いらっしゃいましたので、このたびの発売中止は大変残念であります。長い間、製品をご利用いただいている読者の皆様には大変ご迷惑をおかけすることになりますが、どうかご理解いただきたく存じます。