

# 青いぼすと

発行元/株式会社青いぼすと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 [青いぼすと編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.549 2014.9.30 [Tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

言志四録現代語抄訳 P・H・P研究所発行 佐藤 齋著 岬龍一郎訳



全国的に有名な函館のご当地バーガー「ラッキーピエロ」の創始者。道南16店舗を展開する地域No.1戦略を成功させたその経営理念が、全国の経営者から注目される。

幕末の志士達に影響を与えた1冊  
『ラッキーピエログループ』代表 王 一郎さん

20代の頃は東洋の哲学に興味を持ち、荘子など中国の思想家の本をよく読んでいました。その後、30代の頃に出会った『言志四録(げんししりく)』という本が私の生き方の指針となった1冊です。佐藤 齋という江戸時代の儒学者が書いたこの本は、西郷隆盛など幕末の志士達に大きな影響を与えた1冊で、私が読んだのは岬龍一郎翻訳の現代語抄訳で、とても分かりやすく翻訳されています。「天はなぜ自分を

雁 初山書店発行 森林太郎(森陽外)著



「函館護国神社」宮司。大の読書家として知られ、ご自身の書齋には数多くの書籍が並ぶ。また、コラムニストとしても活躍しており、その美しい文体には定評がある。

通勤途中の不忍池が舞台で愛着  
『函館護国神社』宮司 真崎 不二彦さん

昭和30年、私は東京の上野団子坂上に住んでいた。近くの隅外(観潮楼)跡地に、千栄書房を営んでいた隅外の息子(類)氏と親しかった。

『雁』には青絹の青版と赤絹の赤版の2種類の初版本(大正4年)があり、赤版が稀覯(きこう)本なので入手に苦労した。私の通勤途中の不忍池が舞台の『雁』には愛着がある。医学生・岡田と高利貸の妾・お玉との無縁坂と不忍池を舞台とした出会いを香

夢をかなえるソウ 飛鳥新社発行 水野敬也著



函館市出身。ユニバーサルミュージック所属。テレビやラジオなど各メディアでも活躍。2009年「ふるさとになりたい」をリリースし函館市観光大使に就任。

気持ちのリセットしたい時に読む本  
歌手 タレント 暁月めぐみさん

私は、「夢をかなえるソウ」のテレビドラマを見て、面白いなと思ってこの本を購入しました。

夢ばかりを膨らませて何も頑張ろうとしない主人公のサラリーマンが夢を叶えるために、象の顔を削ったインドの神様・ガネーシャからの課題を行いながら、今までの自分を変えていき、建築家になるという夢を叶えるお話。命令のような課題は「靴を磨きなさい」「コンビニで募金をしなさい」という誰にでもできる。

## 読書の秋特別企画

# 私が出会ったこの1冊。

読書の秋です。例えば、人生のターニングポイントになったような、自分にとって特別な1冊がある人も多いのではないのでしょうか?

今回は道南で活躍している10人の方々にズバリ「私が出会ったこの1冊」を紹介させていただきます。

秋の夜長はご自宅でゆっくりと読書をする時間を作って、人生を楽しく生きてゆくためのヒントになるような、そんな素敵な1冊を探してみませんか?

表紙写真協力/函館 蔦屋書店

## 物事を別な角度から見ることを教えてくれた1冊

『木下酒店』店主 木下 博喜さん

漫画やアニメなどでスポン根ものが流行っていた時代に育ち、私自身も野球をやっていましたので、「巨人の星」の影響を少なからず受けていました。根性とか、友情のあり方とか、こういう時に頑張らなければ男じゃないとか、「巨人の星」の精神論みたいな部分を崇拜していました。とはいえ、子供心にも疑問に思う点はあったんですが、それでもやはり星飛雄馬でした。そんな私がこの本に出会ったのは、サラリーマン

をしながら「木下酒店」をオープンした頃です。「巨人の星」の謎が解け、極上の笑いが生まれるこの1冊は、物事を別な方向から見てみることで発想を転換させることを教えてくれました。ガチガチの考え方も、別な角度から見ると実は楽しいことだったりします。「巨人の星」と照らし合わせて読むのもおすすめです。どちらも店にありますので、興味のある方はぜひ、お立ち寄りください。

1967年生まれ、自称ワインと愛の伝道師。1997年に木下酒店をオープン。この5月に梁川町に移転。「木下さんと愛と哀しみの黒汁楽団」のヴォーカルでもある。



## いい歳をしたヒーロー好きにおすすめです！

『玉光堂五稜郭店』店長 白井和也さん

永遠の憧れであり、人生を共に生きた友であり、人として大切なことを教えてくれた師でもあり、一生心の中に存在する国民的2大ヒーローのウルトラマンと仮面ライダー。放送開始から48年経ったウルトラマンと43年経った仮面ライダーですが、その輝きは色褪せず、むしろ大人になるほど魅力が増してくるのは何故でしょう。そんな僕のような生子供の方々に読んでいただきたいのが、ありそうで意外とない(あるかも?)この本。



ウルトラマン対仮面ライダー 株式会社藝春秋発行 池田憲章・高橋信之著

1989年に玉光堂に入社。子供の頃から音楽好きで、本紙コーナー「音楽ドラゴンゲート」でも様々な音楽を紹介。CDを愛し、音楽配信反対派の46歳。

## 楽しくないと頑張れない

『ワンダフルワールド!』店長 上村佳樹さん

30歳を迎えた当時は、色々な仕事をしていても本当にやりたいと思える仕事が見つかりませんでした。自分にできる仕事はないんじゃないか? とまで思っていたそんな時に出会ったのがこの1冊。今までの人生で1番ダメだった時期に、元気をもらったような本です。「迷ったら迷わず楽しい道へ行け」。自己啓発的な言を集めたこの本の中の言葉は、遊べる本屋ヴィレジヴァンガードでやりたいと思う仕事に出会い、独立して



サンクチュアリ出版発行 軌保博・光著

本を読まない人のための本屋『ワンダフルワールド!』は、本や雑貨などがたくさん。クスツと笑えるPOPだけでも楽しめる。七重浜4-39-1、☎48-5201。

## リフレッシュするために読む海外小説

『株式会社シンプルウェイ』代表 阪口あき子さん

著名な経営者が書いた本も良く読みますが、好きで読むのは海外小説の日本語版です。その中でも「発売されたらすぐに買う」というのがジエーム・ロリンズの「シグフォースシリーズ」です。最新作は「マギの聖骨」という作品なのですが、歴史的事実を、最新の研究成果や科学技術で綿密に構成されていて非常に読みやすい。あまりに出来がいいので、現実かフィクションかが曖昧になっ



マギの聖骨(上)(下) 竹書房発行 ジエーム・ロリンズ著 桑田健記

静岡県出身。大学在学中に起業を志し、結婚を機に移住した函館で起業。函館市の観光情報サイト「はこぶら」を運営。イカール星人のCMも話題に。

## マンガ的表現を使ったコミュニケーション

『公立はこだて未来大学』教授 角康之さん

この本はマンガ的表現方法について分かりやすく解説されています。マンガのコマ割りというのは、印象づけたいシーンや気持ちの盛り上がり方を巧みにコントロールしています。これは「読みやすくするために」ではなく、時に読みにくくしてスピードを遅らせたり、コマから飛び出すような表現方法を使うなどして、読み手へ巧みに印象づけます。私が研究しているのは人工知能や、人間とコンピュータが触れ



夏目房之介の漫画学 筑摩書房発行 夏目房之介著

神奈川県出身。博士課程修了後、ATR研究所を経て、2003年に京都大学情報学研究所の准教授を勤め、2011年に、公立はこだて未来大学の教授に就任。

## 幸せとは何かを探る1冊

『有限会社みのり』代表取締役 加藤進さん

「人はどうしたら幸せになれるのか」という、誰もが思う永遠不滅の問いに、わかりやすく答えてくれる今一番お薦めの本です。サブタイトルは「成功も幸福も手にするシークレット・メソッド」。8人のゼミから数年で800人の講座となった、ハーバード大学の心理学の授業がもとになっています。「すべての人は幸せになるために生まれてきて、生きている」人を幸せにするとは自分も幸せ



HAPPY 幸せの科学出版発行 タル・ベン・シャハー著 坂本真訳

本誌広告でもおなじみのIT企業「有限会社みのり」代表。本業のほか、ホテル経営や、「加藤進方式」と謳ったアパート経営でも注目されている。

## 本当の「赤毛のアン」に出会える1冊

『公立はこだて未来大学』教授 美馬のゆりさん

この本は、松本侑子さんの翻訳による集英社文庫版の「赤毛のアン」です。アンといえば、NHKのドラマにもなった村岡花子さんの翻訳が有名ですが、それ以外の訳もいろいろ出ています。なかでも松本訳は、物語の背景を訳者自身がインターネットを使って綿密に調べ上げ、解説しているのが特徴です。児童文学、少女小説と思われがちな「赤毛のアン」は、実は聖書やシェイクスピアなど古典文学からの引用、かけ言葉など



赤毛のアン 集英社発行 L・M・モンゴメリ著 松本侑子訳

電気通信大学、ハーバード大学大学院、東京大学大学院で学ぶ。公立はこだて未来大学教授。日本科学未来館では副館長を務めた。昨年6月よりNHK経営委員。



大人になってから学ぶことって、意外に楽しくないですか？ 今回は、『函館地域交流まちづくりセンター』の丸藤競センター長に、まちづくりとは何か？ まちづくりのために私達市民ができることは何か？ について解説していただきました。

まちづくりとは何か？ まちづくりのために私達市民ができることは何か？

まちづくりとは「宝探し」である  
と私は思います。それぞれの街の宝物を探ることです。どんな街にも必ず素敵な宝物があります。

たとえば函館市の場合ですが、この街には素晴らしい歴史がたくさんあります。昔の人達が取り組んできたことや、「函館が北海道で初めて」「函館が日本で初めて」ということなどです。さらに、この街に住んでいる人に注目すると、魅力的な人がたくさん見つかります。やはり街の魅力とは、そこに住む人の魅力ではないでしょうか。

『函館地域交流まちづくりセンター』は今から8年前に設立されました。全国各地にこうした支援センターがあり、街のために何かをやりたいという人のサポートや、そうした人達のネットワーク作りを支援する施設です。私は仙台市の施設を視察した際、スタッフの

「質問力の高さ」に驚きました。たとえ地域で何かをしようとする時にはよく、「資金不足」が課題になりますが、仙台市の施設のスタッフは、「何を実現するために必要か？」「それをやる必要があるのか？」など、突き詰めて質問することで、実現の道を導き出してゆくというものです。我々の施設としても見習うべき点です。

まちづくりは、市民の皆さん誰もが日常生活の中で実践できるものです。たとえば散歩が日課という人が散歩の時間を小学校の登下校時にすることで、子供達にとって安心なまちづくりをすることができます。そして、「サザエさん」の作者・長谷川町子さんの言葉であり、私共スタッフの目標でもある「毎日笑ってもらいたい」という言葉の実践です。市民の笑顔であふれる街こそ、観光客の方々にとつ



函館地域交流まちづくりセンター

ても魅力的な街といえるのではないのでしょうか？

函館という街は、イベントなどやりたいと思った時に、街のサイスから意外に色々なことをできる可能性が高い街だと思えます。経験豊かな方々が気軽に過去のノウハウや人的ネットワークを提供して下さる点もこの街の良さです。大都会で実現しようと思ったら難しいようなことを実現し、函館ならではの魅力をアピールできるようなまちづくりを目指してゆくことが大切と考えます。



今回の講師 『函館地域交流まちづくりセンター』センター長 丸藤 競さん

札幌市出身。東京都でのサラリーマン生活後、平成6年に少年時代を過ごした函館へ…。函館市内で「活力ユニット」を結成し、平成10年にフランスワールドカップに初出場したサッカー日本代表をパブリックビューイングで応援するイベントを成功させるなどの手腕が目目され、「函館地域交流まちづくりセンター」センター長に就任。当市における地域活性化の担い手の一人として期待されている。丸藤さんは現在、「FMいるか」で毎週金曜日午後8時～午後9時に生放送されている「週刊まち日和」にパーソナリティーとして出演中。道南等で活躍中のゲストと丸藤さんとのトークが楽しい番組として知られている。



Message board

「舞台工房」参加者を募集中！

俳優 加藤隼平

俳優の加藤隼平さんが総合監修を務める演劇作品を制作する企画『舞台工房』では、参加者を募集しています。来年の3月に公演する、函館市芸術ホールで開催している市民参加型の事業「ステージラボ」の中の企画のひとつ。函館にいなから演劇が体験できるので、舞台上に興味のある人や基礎を学びたい人には絶好のチャンス！「舞台上に立つて演じる」という事は、日常では味わえない達成感や充実感があり、今までにない自分を見つかることもできる」と加藤さん。この機会にぜひチャレンジしてみませんか？ 練習の見学も体験も可能。また、参加希望者には練習風景の映像を観ていただくこともできます。お問い合わせは「函館市芸術ホール」☎55-3521まで。

HEAD LINE

アスパラルチンで毎日笑顔！ ユニバーサルヘルネス株式会社

なかなかやる気がおきない…、なんとなく気分がすくれない…。そんな悩みのある人は、北海道の厳選した自然素材のみを使用した機能性食品の企画・製造・販売を行っている「ユニバーサルヘルネス株式会社」(本社・札幌市)の「エッセンスオブアスパラルチン」を、利用してみませんか？

ルチン、サポニン、ミネラルを豊富に含んだ北海道産のアスパラガス凝葉成分に加え、野菜や発酵食品に含まれる「ギャバ」といわれるアミノ酸をプラス。朝の目覚めをすっきりして、爽やかな気分を1日を過ごしたいという人にオススメしたい機能性食品です。摂取量は1日5錠が目安です。

9月30日～10月31日の期間中、お試しキャンペーンとして、「エッセンスオブアスパラルチン」小瓶・35粒入り約1週間分通常3100円のところ、1980円で提供します。ぜひ、この機会をお見逃しなく。ご注文時に「青いぼすと見た」で送料(540円)が無料になります！

なお、「エッセンスオブアスパラルチン」のお求めは、お近くの道南の代理店(下記)をご利用ください。



- 【道南の代理店】
- J-ONE  
亀田郡七飯町大中山2丁目1-7  
☎090-7516-1588(菅野)
  - BAR TRIP  
函館市本町4-25 五番街ビル2階  
☎090-5954-0880(吉田)  
☎080-1884-3921(村井)
  - bar gold dragon  
函館市本町1-47 角ビル1階  
☎090-2813-0011(飛鳥)

「ルイボステイ」は、南アフリカの原住民族が不老長寿の飲み物として語り伝えられたお茶。いまでも南アフリカ共和国では日常的に飲まれているのだそうです。本紙の発行元「株式会社青いぼすとHD」では現在、本紙紙上にて「ルイボステイ」を販売しています。アフリカで自生している野生のルイボスを使用しているのも、製品はティーバッグになっていてるので、飲みたい時に気軽に飲むことができます。もちろん、ホットでもアイスでも、どちらでも楽しむことができます。価格は、175グラム入りメーカー希望小売価格3240円のところを、本紙読者の方に限り、宅配送料込3290円で販売します。

本紙紙上販売のロングセラー商品です。ぜひこの機会に利用してみませんか。お申し込みは月々金曜日(祝日を除く)の午前9時～午後5時。

● 弁天町20-3 函館どつく内 ☎23-5688



費用対効果を考えやすい紙面への広告掲載をお考えの経営者の皆様へ。フリーペーパー「青いぼすと」は、函館市・北斗市・七飯町全123,300世帯の一般家庭のポストに直接配布するポストインフリーペーパーです。効果的な広告にはやはり、コマースしたい地域に住む人達にいかにか数多く見られるかという要素が欠かせません。ご予算や広告内容に応じて広告のサイズや形態を選ぶこともできます。効果的コマースをお考えの方はぜひ1度、青いぼすとへの掲載をご検討ください。

株式会社青いぼすとHD 函館市弁天町20-3函館どつく株式会社内 ☎0138 23-5688

青ばの目

明日を生きるための1冊

▼様々な分野で知識が豊富な人、会話をしている話題が豊富な人は、やはり若い頃から色々な本を読んできた人が多いのだとつくづく思う。僕は残念ながら子供の頃から全く読書をする習慣がなく、夏休みの読書感想文の宿題が最も苦手だった。それでも書店によく足を運んで買っていたのが、「少年ジャンプ」と「少年チャンピオン」の2冊で、人気連載は毎週見逃さずに読んでいた。そんなマンガ雑誌にも人の心を救う力があるということを感じさせる、素敵なエピソードをご存じの方も多いのではないだろうか？

▼東日本大震災直後、すぐに営業を再開した書店が仙台市内にあった。店は再開したものの震災の影響で新しい本が入荷しない状況が続く中、県外で新しい少年ジャンプを買ってきた男性が、読み終えた同誌を店に譲った。新しい少年ジャンプが1冊だけあることを知らせる手書きのポスターが店の前に貼り出されると、震災で元気をなくした子供達が多数訪れて1冊の雑誌をみんなで見つめ、読後はそれぞれ募金箱にお金を入れて帰った。100人以上の子供達に元気を与えた少年ジャンプはぼろぼろになり、募金箱には4万円ほどが集まったというエピソードは、新聞やインターネット上で取り上げられて反響を呼んだ。そして、子供達が話し反響を呼んだ。そして、発行元の集英社で大みした少年ジャンプは編集者やマンガ家達の誇りとして、発行元の集英社で大切に保存されているという。参考文獻『本屋さんで本当にあった心温まる物語』(あさ出版発行、川上徹也著)▼単行本や文庫本はもちろんだ、雑誌やマンガ等も含めて、本には人に元気を与えたり何かを気づかせてくれる力があるように思う。1冊の本との出会いがその人の人生を変えることだってあるのではないだろうか。▼ちなみに僕にとっての私が出会ったこの1冊は、中学生が高校生の頃に読んだ『成りあがり』(角川書店発行、矢沢永吉著。読もうと思っただけではなく、部屋に飾っておけばカッコいいと思って買ったのだが、最初の1行を読んだ瞬間、夢中になって一気に読んだ。昔のことなので内容はほんやりとしか覚えていないが、読んだ後に人生観が大きく変わったような気がしたのはよく覚えている。何かに迷ったり悩んだりした時に自分の信念に従う人生を送ることができたのは、この1冊との出会いのおかげだと思っている。(慎)



音楽に罪はない

そのミュージシャンの性格がいくら悪くても、私生活がいくら乱れていても、それを吹き飛ばしてしまうほどの歌を聴かせてくれるなら誰も文句は言わないでしょう。歌手や演奏家の人格と持って生まれた音楽の才能は、別ものなのです。逆に、性格が良くして品方正なミュージシャンが作る音楽がひどくても、特に何もありません。ただ残念なだけで。今や、歌手や演奏家が好きならば、出来上がった音楽が良くても悪くても取りあえず認めてしまう時代は遠い昔の話で、いくら好きなミュージシャンでも作品がダメなら「買わない」「聴かない」とはいえ、悪い事をしちゃったミュージシャンでも作品に罪はないので、良いものは良いです。やっちゃったミュージシャンは、良い音楽を作って罪を償うべき！ それしかない！

今週のオススメCD1枚目は、川井郁子「The Melody～100年の音楽～」。美人ヴァイオリニストとしてお茶の間に浸透してきた川井さんが、毎週金曜日の夜に1曲弾いてくれている番組・テレビ北海道「100年の音楽」で好評だったクラシックはもちろん、映画音楽やポピュラー音楽などから選び、現代の名器「アントニオ・ストラディバリウス」を使用し、最高の音色を聴かせてくれます。お馴染み「愛の挨拶」「ツイゴイネルワイゼン」や「リベルタンゴ」「ふるさと」など全21曲。親子・孫3世代が一緒に楽しめるコンセプト通りの1枚です。

もう1枚は、ジョニー・ウィンター「シリアス・ビジネス」。今年の7月16日にこの世を去ったアメリカテキサス州出身の「ロックンロール&ブルースマン」ジョニー。当時の契約金から100万ドルのギタリストと呼ばれていたジョニー。エリック・クラプトンも憧れたその小気味いいフレーズが、聴き手の血を踊らせるジョニー。今作は、1985年に発売された当時41歳のジョニーが脂ノリノリのテッカテカの(イメージ)いい時期の録音で、これぞロックンロール! というギターと唄を聴かせてくれます。きっとあの世でも、暴れてくれていることでしょう。享年70歳。合掌。



川井郁子  
「The Melody  
～100年の音楽～」(3240円)



【筆者】  
白井和也店長  
玉光堂五稜店  
●本町17-2  
☎32-8525



ジョニー・ウィンター  
「シリアス・ビジネス」(2484円)

プロが教える葬儀の豆知識⑦

葬祭センター博善社

明治30年創業の「博善社」には、葬儀に関する様々な疑問や質問が寄せられます。その中には豆知識として使えるものもたくさんあるのでご紹介いたします。

Q「お通夜は分かりませんが、「お速夜(たいや)」はどいうものなのでしょうか？」

A「速(たじ)」というのは「およぶ」という意味です。なので、速夜は次の日に及ぶ夜ということになります。一般的には忌日(命日)の前夜のことを「お速夜」と言い、地域や宗派によっては忌日より重要視することもあり、速夜法要を行うこともあります。

Q故人の形見分けをしたいのですが？」

A形見分けとは、故人が生前愛用してたり大切にしていた物を、遺族や親しい人に分けることを言い、仏式では四十九日後、忌明けに行うのが普通です。普通、故人よりも目上の人に対しては行いませんが「せひとも」との希望があれば差し上げてくださいます。形見分けする



五稜郭博善斎場



美原博善斎場



七飯博善斎場

場合は、包装せずに贈ります。

あきらめないで!!  
目に不安  
目に不満の方



クスリのススキ

白内障、緑内障、かすみ目、飛蚊症、目の乾き、目の使いすぎ、疲れ目などの症状がグリーンと改善されると評判の商品が、「クスリのススキ」で購入できます。鯉から取れる鯉魚胆の濃縮乾燥粉末、真珠貝粉末、高麗人參、八ツ目鯉、フカヒレ、クコ茶、小麦胚芽、蜂蜜など、昔から目に良いと言われてきたものが豊富に含まれ、まさに「食べる目薬」。利用者から「あきらめない。目の疾患がうそのように良くなった」という喜びの声も続々届いているとのこと。その一部をご紹介します。



「悩まされていた飛蚊症に素晴らしい効いた」(38歳男性)。「緑内障の手術を回避できました」(44歳男性)。「目の前にモヤがかかっていた様なひどい目のかすみが一週間で完治しました」(62歳女性)。「目の前を黒いゴミが飛ぶように見えていた飛蚊症がきれい

家族みんなでパーティーざんまい! 北ガスクッキングスクール



函館国際ホテルアゼリア

北ガスクッキングスクールの11月のテーマは「家族みんなでパーティーざんまい」。11月12日(水)午後6時30分、午後9時30分と13日(木)午前10時、午後1時、内容としては、内切は10月6日(月)申し込みは電話で受け付け。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後、詳細のご案内を送付します。

シエフからシエフへ  
〜美食の輪〜  
11月20日(木)午前10時、午後1時には「シエフからシエフへ〜美食の輪〜」が開

北ガスクッキングスクールの11月のテーマは「家族みんなでパーティーざんまい」。11月12日(水)午後6時30分、午後9時30分と13日(木)午前10時、午後1時、内容としては、内切は10月6日(月)申し込みは電話で受け付け。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後、詳細のご案内を送付します。

シエフからシエフへ  
〜美食の輪〜  
11月20日(木)午前10時、午後1時には「シエフからシエフへ〜美食の輪〜」が開

かれます。3回目の今回の講師は、函館国際ホテル調理部洋食調理長の野呂貴幸さん。内容は、シーフードのサラダ仕立て、ベーコンときのこの和風パスタ、チキンプレゼ(チキンの蒸し煮)、クリームクロカント、シーフードのサラダ仕立て、クレームクロカントは実演のみ。会場は北ガスクッキングスクールの1階のクッキングスペース。定員は10人。受講料は3000円。申込締切は10月8日(水)。受付は月、金曜日の午前9時〜午後5時。キャンセルは3日前まで(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。



新教室では、独自教材による正しい日本語訳のレッスンを行います。開講日程は、毎月第1、3月曜日、昭和地区教室で「昼のコース」

愛と人生の詩…、シャンソンを始めませんか? 長谷川典子シャンソン教室

愛と人生の詩を小粋なメロディに乗せて、ドラマチックにシャンソンを唄ってみませんか?。函館では道新文化センターで3年前から教室を開催してきた『長谷川典子シャンソン教室』がこのほど独立。10月から新教室を開講することになりました。現在、受講生を募集しています。

主宰の長谷川典子さん(写真)は、日本シャンソン協会正会員。深緑夏代、香川有美、佐々木襄の3師に師事し、シャンソン、フアドなどの歌唱法を学びました。これまで東京、関西、北海道、青森など全国的に活躍し、さまざまなステージを経験も豊富です。

午後1時〜または午後2時40分、五稜郭地区教室で「夜のコース」午後5時30分〜。毎月第1・3火曜日は五稜郭地区教室で「昼のコース」午前11時〜または午後1時〜。各コース1時間30分のレッスン。受講料は月2回、3ヶ月分全納12000円(使用ルーム代6回分含む)。練習用カラオケCD、譜面、歌詞プリント一式など教材費510円別途。「上手になったら全員でステージで歌ってみませんか!」と長谷川さん。詳細は左記までお気軽にどうぞ。

0173-42-6057  
090-6223-0901



## ママにおすすめ! 骨盤矯正

出産後の女性は身体が歪み、骨盤が開いています。そのままケアをしないでいると出産前の体型に戻らないだけでなく代謝も落ち、肩こりや腰痛の原因にもなります。これを改善できるのが「骨盤矯正」。施術後は、ウエストのサイズダウンやヒップアップが分かり、身体もスッキリ! 産後の人はもちろん、出産から年数の経っている人にもおすすめ。10月末日まで「青ば見た」で、通常初回4500円を3500円で提供。

### 【取材協力】

クリアーボディー(午前10時~午後10時・受付は午後7時まで。毎週日曜日定休、P有)

●本通3-25-9 ☎32-8856



## 道南イベントガイド

### 環駒(かんこま)秋の味覚市

■10月4日(土)~5日(日) ■森町、七飯町、鹿部町の特産品販売他 ■大沼国定公園特設会場 ■問/環駒ヶ岳広域観光協議会 ☎01374-7-1284

### 第8回 北斗消防フェア

■10月5日(日) ■放水体験、ミニ消防車乗車体験他 ■会場・問/北斗消防署 ☎73-3191

### アンニョンフェスタin函館

■10月5日(日) ■バザー、軽食コーナー、物資販売他 ■会場/函館YWCA ■問/朝鮮女性と連帯する函館の会(トナムの会) ☎26-4751

### 第33回 上ノ国町産業まつり

■10月5日(日) ■特産品の直売会他 ■会場/上ノ国町役場前駐車場 ■問/実行委員会(上ノ国町商工会内) ☎0139-55-2121

### みなみ北海道産地産食フェアin北斗2014

■10月11日(土)~12日(日) ■道南各地の特産品販売他 ■新函館北斗駅前特設会場 ■問/北斗市経済部観光課観光係 ☎73-3111

### 第31回 知内町産業まつり

■10月26日(日) ■知内産の特産品を産地価格で販売 ■会場/知内町民センター駐車場 ■問/知内商工会 ☎01392-5-5340

### 第32回 森あきあじまつり

■10月26日(日) ■町の水産加工品、生さけなどを浜値で提供 ■会場/森漁業協同組合購買店舗広場 ■問/森漁業協同組合 ☎01374-2-2222

### 第25回 やくも大漁秋味まつり

■10月26日(日) ■ホタテ、ホッキ、鮭など地元水産加工品の販売他 ■八雲漁港特設会場 ■問/八雲町漁業協同組合 ☎0137-62-3101

## なるほどトピックス

きっと見つかる、あなたにとってのお役立ち情報!!



この時期限定のお知らせ「ロードヒーティング」をお得な価格で 小野寺機器 知識と経験の豊富な専門 スタッフの技術と、豊富な実績に基づいたアドバンスで「電化の専門店」として幅広い支持を得る、北海道電力株式会社認定電気工事店『小野寺機器』から、雪の無い今だからこそ検討したい家庭用ロードヒーティングのオトクな情報です。

「ロードヒーティングはほ しいけど、電気代やメンテナンス費が」とお考えではありませんか? 現在では、3万円からという低価格で簡単に設置できる玄関前パネル式をはじめ、電気式、ヒートポンプ式、温水式など、様々な方式のロードヒーティングが開発されていますが、それらには個別に長所と短所があり、ご家庭ごとに最適な方式は異なります。知識と経験を積んだ専門スタッフが、小野寺機器では、スタッフがご自宅まで伺い、その家庭に最もマッチする方式のロードヒーティングをご提案します。

●花園町28-3 ☎31-9500

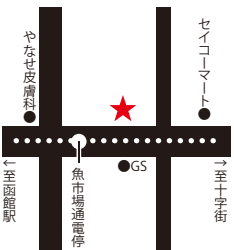
「中。雪のないこの時期にロードヒーティングをお申し込みで提供!」雪かきは体力的に大変!毎年、業者に雪かきを頼む出費がばかにならない!という人は、気軽にご相談を。

●豊川町21-3 ☎22-2164

「早期割引キャンペーン」では「雪のないこの時期にロードヒーティングをお申し込みで提供!」雪かきは体力的に大変!毎年、業者に雪かきを頼む出費がばかにならない!という人は、気軽にご相談を。



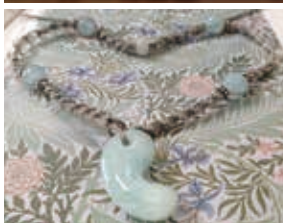
豊川町の『タランチーネ』のドイツの靴「ガボール」では、秋冬のガボール靴展を開催します。期間は9月30日から10月18日まで。この機会を楽しみにしていた人も多いのでは?。優れたデザイン性と、驚くほどの履きやすさが人気です。



## ファン待望、秋冬ガボール展

## タランチーネ

天然石の勾玉の専門店『ステップストーンズ勾玉屋』が、10月4日(土)、市内昭和3丁目の「ミニミニティ&カフェはなはな」でワークショップを開催します。70種類ほどある中から、オリジナルの展示販売も有。また、10月11日(土)には市内未広町の「蕎麦だいにんぐCOCOLO」で行われるイベント、「YOU・RU・RI(ゆるり)」にも参加予定です。



## ワークショップを開催します

## ステップストーンズ勾玉屋

「はなはな」での開催は2回目となります。前回は満員でしたので、早めの予約がおすすめです。参加料

は1人ひとりに合う勾玉を選んでくれます。時間は午前10時~午後4時30分。「はなはな」での開催は2回目となります。前回は満員でしたので、早めの予約がおすすめです。参加料

090-5221-4992

☎85-6887

☎上湯川町16-17

【携帯電話】

## 10周年特別企画!

## ららぽーとフライダル

1人でも多くの人に素敵なお出逢いを提供する「ららぽーとフライダル」が10周年を迎えました。「これまでに新しいことにも取り組み、様々な方に良縁のお手伝いができるよう心を尽くして対応していきます」とは、米木司代表。



亀田さん、米木代表、片桐さんの3人で良縁をサポ

そのひとつとなるのが、新企画の「お宅で婚活相談・無料訪問サーベランス」。このサーベランスのボランティアスタッフとして活動しているのは、カウセラーの資格を持つ亀田拓洋さん。日曜日、祝日に自宅へ訪問し、本人または両親からの相談に親身に対応していま

す。さらに、新たにスタッフとして活動中の片桐ゆきさんは、ランディングページ(広告用ページ)の制作を担当。道南に住む婚活中の男性の紹介、道南の魅力などを

現在20~70代の会員が入会中。初婚・再婚は問いません。受付は午前10時~午後6時。

●新川町19-8 ☎27-03003

http://www.e-ryoen.com





**いい店 食べ歩き**

**鮫政 本店**

11:30~13:30 (L O/13:00)  
16:00~23:00  
木曜日休、駐車場有  
●千代台町2-2 ☎51-4221

堀川町電停より徒歩1分のところにある『鮫政本店』は、昭和34年より営業している老舗です。「ちよっと敷居が高いかな?」と思つている人もいるかも知れませんが、お得なランチもやっています。

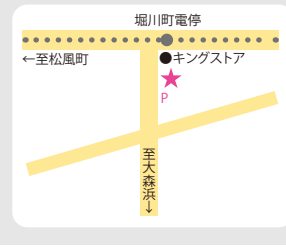
「寿司ランチ」(11写真 1000円)は、日曜日、祝日を除く営業日に食べられます。すし、蕎麦、天ぷら、小鉢、サラダがセットになったこちらのメニューは、1月食限定となっておりますので、早めの来店がおススメです。また、希望により持ち帰りすることもできます(容器代プラス100円)。持ち帰りに限り事前予約可能。

また、常連客の要望によってメニューになった「夜のランチ」(1500円)は、仕事帰りの人などにも人気。寿司、刺身、天ぷら、茶碗蒸し、小鉢がセットになっているので、晩飯にはもちろん、晩酌にも合うメニューとなっております。女性のみならず男性のファンも多いそうです。受付時間は午後5時から午後7時まで。こちらは、日曜日、祝日も食べられるのも嬉しいところ。

そのほか、お好みのものを握ってもらえるのももちろん、お寿司18カマと1品料理が2品付いた「板さんおすめセット」(1セット2人前分6370円)や、北海

道産のネタをメインに握る「おまかせ握り」(12カマ1人前3780円)など、家族や友人との特別な日にピッタリなメニューもいろいろそろっています。

ゆつくりと落ち着いて食事ができる店内で特別なひとときを過ごしませんか?



**CLOSE UP**

**内側から引き出す本当の美しさ**  
**プティサロン・アオヤマ**

美原1丁目・亀田支所裏にある「Petit salon aoyama (プティサロン・アオヤマ)」は、むくみ、シワ、たるみなどの美容のお悩みに、シンメトリー整顔とオイルセラピーで対処するサロンです。

シンメトリー整顔とは、頭蓋骨、顔面の筋膜、顎関節を整えることで顔の歪みを取り除き、目鼻立ちをハッキリさせ、顎や首すじのラインをスッキリさせる効果があります。さらに、圧迫されていた脳神経や血管を開放させることにより、血液やリンパ液などの循環を促し、むくみやシワなどを含めた肌質改善と、顔全体のリフトアップという効果も期待できます。



シンメトリー整顔とは、頭蓋骨、顔面の筋膜、顎関節を整えることで顔の歪みを取り除き、目鼻立ちをハッキリさせ、顎や首すじのラインをスッキリさせる効果があります。さらに、圧迫されていた脳神経や血管を開放させることにより、血液やリンパ液などの循環を促し、むくみやシワなどを含めた肌質改善と、顔全体のリフトアップという効果も期待できます。



**MENU**

整顔&ボディ (90分程度) ..... 8,000円  
整顔のみ (50分程度) ..... 5,000円  
ボディのみ (50分程度) ..... 5,000円

一軒家のサロンは完全予約制。1日2人までしか施術しないので、決めた時間ですぐに施術を受けられる。



**Healness & Wealness**

**ペインクリニック (麻酔科) って何ですか?**

医療法人社団健和会 函館おもむろ整形外科病院  
副院長 (麻酔科) **大村 直久**

●石川町125-1 ☎47-3300  
http://www.ohmura.or.jp/ issue.248

最近、日増しに涼しくなってきた、皆さん服装調整に難渋してはおりませんか?

腰痛、頭痛などは、天候・体調で症状が左右されることが多いので、いくら対策をしても、ご自身の努力だけで解決するのは、なかなか難しいかと思えます。

ペイン(痛み)は本来、危険察知の上で有用であつた刺激が、役割を終えてもなお、慢性的に続いてしまつている事を指します。

ペインクリニック (麻酔科) では、そのような様々な痛み、重だるさに対して、薬物療法、対話認知療法、神経ブロック注射などを用いて症状の低減を目指しています。

ペインクリニックで扱う病気としては、腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、帯状疱疹後神経痛、慢性頭痛、片頭痛、月経時間連頭痛、筋緊張性頭痛等)などがあります。

これらの頭痛には、予感、前触れ、随伴症状などを伴います。

中でも、片頭痛は頭痛発作が4〜72時間持続し、片側性(時に両側性)で、ズキズキとする拍動性があります。その強さは我慢できる限界を超える事もあり、光過敏(パソコンの画面を見るのがつらいなど)や音過敏(テレビの音が耳に響いてつらいなど)のような日常的な動作により、頭痛が悪化することが特徴的です。

片頭痛の女性における有病率は男性の約4倍となつており、男性では20〜30歳代に、女性では30〜40歳代にピークがあります。

月経時に頭痛は当たり前と勘違いされていますが、実はそうではありません。

0〜40歳代の日本人女性を対象にした調査では、月経時に生じる頭痛の約65%は片頭痛の可能性が高く、片頭痛発作は、エストロゲンの血中濃度が急激に低下する「排卵日や月経の初日前後」に起こりやすいことが判つてきています。

このように、さまざまな痛みに対する研究も日進月歩ですから、皆様は痛みにどう対応したら良いのか悩むのも当然です。まずは医療機関に1度受診なさつてみてはいかがでしょうか。



私達が日頃生きてゆくうえで衣食住は人間にとって不可欠な生存活動の中のせいか、あるいは自分以外の他人に依存しながら生活してきたのが、または病気を起因としているのかは定かではありませんが、セルフネグレクト(自己放任)という事象が増えていると聞きます。

実際に、これまでに幾度となくそのような状況を目の当たりにしました。私自身、いつ、何かをきっかけとしてそのようななつてしまつて自分から責任をもつて行つことや、他人とのコミュニケーションをしっかりと取る。また、誰かが自分のことを見てくれる。など、自分自身にとって程よい緊張感を抱ける何かを把握して、世知辛が肝要と思われています。私達が、そこは自分以外の人に、辛い時や大変な時は素直に救いの手を求めても良さそうに気がします。

私達が住む函館は温かい街であると信じています。

射手座 11月23日〜12月21日生

好調運。安定した運気。欲張らない方は諸事順調。安定的にも余裕が出てきます。良好。順調。気が緩んで口が災いしやすいと言葉遣い。注意。甘んじ。儲け話の誘い。注意。

山羊座 12月22日〜1月20日生

吉凶混合。無理。不安定な状態。何事やら余計なことが大目上からの援助。素直に受け取り。力を集中させること。実力以上の成果。恋愛。善悪の見極め大切。

水瓶座 1月21日〜2月18日生

良好運。諸事順調に進展。何事も無理せず。余裕を持って。大目上からの援助。素直に受け取り。力を集中させること。実力以上の成果。恋愛。善悪の見極め大切。

魚座 2月19日〜3月20日生

吉凶混合。無理。不安定な状態。何事やら余計なことが大目上からの援助。素直に受け取り。力を集中させること。実力以上の成果。恋愛。善悪の見極め大切。

天琴座 3月21日〜4月20日生

良好運。順調に進展して。急転直下。独断専行や勝手な行動。トラブル直下。熱意と協調姿勢。悪意。ヤキ。盗難や詐欺。注意。頭痛。頭痛。注意。

蠍座 10月24日〜11月22日生

低迷運。努力の報に進展。少くも。気持多い。焦りは禁物。自分位に。思い。思ひ。の。心に。仕事に。追われて。家族。意識。恋愛。多。い。スト。ヤ。メル。の。言。注意。

乙女座 8月23日〜9月23日生

低迷運。パワー不足。物事が停滞しが。前に進もうと無理するのは逆効果。無理不調。儉約に努め。家族に秘密。金。運。注意。恋愛。2人の関係を見直せ。

獅子座 7月23日〜8月22日生

好調運。諸事順調に進展。何事も無理せず。余裕を持って。大目上からの援助。素直に受け取り。力を集中させること。実力以上の成果。恋愛。善悪の見極め大切。

蟹座 6月22日〜7月21日生

低迷運。運気が衰退し。困難。厄厄に見舞われる暗示も。諸事守るの姿勢。受身の対応。現状維持に徹する。無難。財。運。の。紐。を。締。めて。1人。で。悩。ま。ず。家族。に。相談。

双子座 5月22日〜6月21日生

波乱運。上昇の運気。積極性が。自ら。出て。短絡。行き。過ぎ。勇。足。早。急。忠。告。ト。ラ。ブル。の。恐れ。慎重な行動が。望。ま。れる。時。イ。ラ。しても。家族。に。入。り。干。渉。す。

牡牛座 4月21日〜5月21日生

低迷運。あらゆる面に困難と厄厄の暗示。些細なことが大きな痛手。特に健康と安全面。異問題には注意が必要。支出は極力控え。儉約に徹して。勝算。注意。

**星占い**

9月30日〜10月30日  
\*\*\*提供\*\*\*

**占い専科21**

函館市梁川町18-20  
TEL 55-1031

新店舗&リニューアル

北一味彩食堂



五稜郭タワー向かいの「麵厨房あじさい本店」1階に、多彩なメニューを味わえる『北一味彩食堂』がオープンしました。古き良き時代の函館の松風町にあった大衆食堂「北一食堂」と、「あじさい」の前身でもある「中華食堂 味彩」のメニューを再現し、「原点に戻って」と、価格もリーズナブルに提供。昔ながらの味わいが好評の「味彩ザンギ」(450円)や「味彩酢豚」(650円)、「味彩エビチリ」(780円)など中華メニューや、各種定食、どんぶり物、カレー、パスタなどを用意しています。

中華メニューは今後もさらに増えていく予定だそう。ドリンク、デザートなどカフェメニューも豊富。ダークブラウンの木目を生かした店内も洒落たムードで魅力的です。居心地も○。営業時間は午前10時30分～午後8時25分(LO)。毎月第4水曜日定休。駐車場有。

●五稜郭町29-22 麵厨房あじさい本店1階 ☎87-0501



紙上ショッピング

ルイボスティー

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。南アフリカの限られた一帯に自生する野生のルイボス。

175g入 メーカー希望小売価格3,240円を… 宅配料込3,290円

お申し込み お問い合わせ 株式会社青いぼすとHD TEL(0138)23-5688

ご注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)



次号予告

10月17日号

新米特集

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・通販業務・折込業務] ☎(0138)23-5688

[編集室] ☎(0138)27-9210

[FAX] (0138)23-5699

[E-mail] aopos@alto.ocn.ne.jp

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

発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
編集長	青山 慎司	Shinji Aoyama
副編集長	平井 由佳	Yuka Hirai
ライター	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
	品川 真一郎	Shinichiro Shinagawa
	高松 郁子	Ikuko Takamatsu
	坂本 麻衣	Mai Sakamoto
DTP&WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

今号を編集している頃、ふらりと立ち寄った函館高麗書店の企画展示でピートルズのレコードジャケットやTシャツなどがズラリ展示されていて、ピートルズさんの僕は超感激! さすが函館高麗書店、本屋さんはいないね。あまり本は読まないけれど、大の本屋好きです。(僕)クワガタたちの冬支度について考える季節がやってきました。今年の夏は過去最大、8個の飼育ケージが並ぶ事態となりましたが、この時期になると過疎化が進んで少なさみしい気持ちです。ともあれ冬眠用の寝床作りは楽しくもあり、ケースの水洗いが辛くもあり。(E)我が家の庭のちようどと南側に隣接する場所に建設中だった住宅が完成して、わが庭が日陰になりぬるぬる日差しがなくなってきました。お互い様なので仕方ないことですが、庭の草花たちにとってはちよとしたダメージ、日陰でもなんとか元気に育ってほしい。(画)お勤めの本を1冊決めるのって難しいですね。子供の頃から何度も読んだのは赤毛のアンにはじまるアンシリーズですが、本にまつわるいい話には特にありません。同じく深い話は何もありませんが、瀬尾まひるさんの「幸福な食卓」も大好きな1冊です。(B)読書の秋なのでオススメを1冊、「有閑階級の理論」。現代資本主義の古典的名著です。非常に本質的な話で、時代を超えた理解を与えてくれるのです。が、何しろ非常に良く寝られる。たった2ページほどで夢のなかです。秋の夜長をくつろぐという方におすすです。(S)3キロ痩せると目標をたてた今年のお正月。9月になるのに1キロ半しか減っていない。これから美味しいモノがたくさん食べられる季節に突入したら絶対に体重は増える。3キロ減らすなんて簡単だと思っていたんだけどな。スポーツより食欲優先の秋です。(カ)可愛いウシ柄のタクシー「モーモータクシー」さん。金色のモーモータクシーを見た日は悪い事が起きるという私だけの勝手なジンクスがあるのを見掛けた時はものすごくテンションが上がります。あのテンションはどの色をみても上がりませんが、金色は別格。

編集後記

みなとまち市民プラザ

●読者の声  
●お知らせ  
●プレゼント

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。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報には本紙広告をご利用ください。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。FAXをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご一報ください。なお、Eメールでのお申し込みは受け付けておりませんので、予めご了承ください。

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

秋ですね。『読書の秋』とよくいいますが、秋の夜はリラクセスした気分が、ゆつくりと読書を楽しんでみるのもいいものですね。今回は道南で活躍している方々に、「私が出会った1冊」を紹介していただきました。皆様にとつて素晴らしい出会いだった1冊は、どんな本でしょうか。今回登場した方が紹介してくださった本にご興味がありましたら、ぜひ書店で探して読んでみてください。

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、読者プレゼントに添えていただいたご感想などは、ご住所の町名とイニシャル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。夜10時以降は… 青ぼは、夜10時以降は見

ない様にしています。いつも色々な美味しそうなものが載っていて、空腹を刺激されるので、奥芝商店は気になっているんですが、まだ行ってません。きつかけが欲しいです。(五稜郭町・A・N) \*ありがたいとございます。活用させて頂いて、いつも楽しく拝見させて頂いております。『青ぼ見た』で飲食店の割引サービスを受けられたり、活用させて頂いております。バイキング情報が特に好きです。(柏木町、E・T) \*特典のあるお店は、「青ぼ見た」で!

(中道1丁目、K・K) \*それは良かったですね。また、良いお店やお得なプランなどがあつたら利用したい。いろいろな情報があったら、毎号楽しくみています。特に飲食店については、いつも愉しみにしています。外食する時には参考にさせてもらっています。前号(7月29日号)では湯の川温泉のお得なプランを利用していただきました。また、良いお店やお得なプランなどがあつたら利用したいなと思っています。(川原町、K・H) \*ありがたいとございます。行ってみたい所が、沢山ありました。行ってみたい所が沢山ありました。奥芝商店さんの写真もとても美味しそうですね。北ガスクッキングスクールの料理教室も美味しそうで、料理教室もい

いなと思いましたが、青いぼすとを見ると色々な情報が入り楽しいです。これからも、色々な特集、宜しくお願いします! (桔梗4丁目、M・A) \*今後共々愛読のほど、よろしく願います。毎回楽しみに見えています。今回も素敵な店がたまたま、前から行ってみたいと思ってみたいと思っております。奥芝商店のスープカレー、前から行ってみたいと思っております。『第13回投げ銭チャリティ・ファミリコンサート』が10月5日に、『第13回投げ銭チャリティ・ファミリコンサート』が10月5日午前11時から、東本願寺函館別院東山支院で開かれます。江差追分会函館声徳会支部の主催。民謡、三味線、尺八のコンサートが行われます。入場無料。詳細は同事務局 ☎54・6331(内村)まで。



ホールで開かれます。上映時間は①午前10時30分(トーク有)②午後2時15分(トーク有)③午後6時。①③は字幕付き、②は字幕・音声ガイド付き。料金は一般前売1200円(当日1400円)、学生中学生(当日同)、チケットは市民会館、シネマアイリスほかで取り扱い。詳細は同事務局 ☎52・0193まで。『第13回投げ銭チャリティ・ファミリコンサート』が10月5日午前11時から、東本願寺函館別院東山支院で開かれます。江差追分会函館声徳会支部の主催。民謡、三味線、尺八のコンサートが行われます。入場無料。詳細は同事務局 ☎54・6331(内村)まで。締切は10月10日。係まで、締切は10月10日。

プレゼント

『鮎政本店』より、1000円分の食事券を5名様。今回の『いい店食べ歩き』で紹介した『鮎政本店』より、1000円分の食事券を5名様。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送ってください。お書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「鮎政プレゼント」係まで、締切は10月10日。



# Spotlight

どこに相談？ 悩まずお電話ください

法テラス函館

国によって全国に設立された「法テラス」は、10月で業務開始から9年目を迎え、『法テラス函館』でも、これまでにさまざまに相談が寄せられてきました。

では、専門の窓口職員が電話や面接で話を聞いて相談内容を整理し必要に応じて法制度の説明や最適な窓口の紹介、裁判手続きなど無料で解決までの道筋を立ててくれるので安心して相談することができます。

日本司法支援センター函館地方事務所

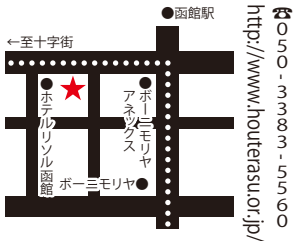
## 法テラス函館

なかでも債務相談や家事相談などが年々増えてきているのですが、その一方で、「誰に相談して良いのか」「費用が心配で法律の専門家に相談できない」「体が不自由で相談に行けない」という人も少なくありません。法テラス

また、経済的に余裕のない人へは弁護士・司法書士が無料で法律相談を行い、病气や怪我などで外出が困難な時には出張相談も行っていますので、ぜひお問い合わせください。

さらに、必要に応じて弁護士や司法書士に依頼したい場合には、その費用などの立替制度もあり、後口かかった費用を分割無利息で支払うこともできます（収入が一定額以下であるなどの条件があります）。

利用した人の多くから「もっと早く相談すれば



●若松町6-7  
三井生命函館若松町ビル5階

☎050-3383-5560  
<http://www.houterasu.or.jp/>

### 地元企業で安心リフォーム

創業89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的確なアドバイスを多くの支持を得る、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設建築部』は、水まわりのリフォームはもちろん、小

さな工事から家まるごとリフォームまでまかせられる地元企業です。日々、生活する中で「収納がもう少しあれば」や「お風呂やトイレに手すりやすい」など、少し変えるだけで暮らしやすくなるということはありませんか？ 小野寺住設は、生活のちょっとした課題をリーズナブルな価格で的確に改善してくれます。

手軽にしっかりと取り付けられる「トイレ手すり取替」は7000円。そのほか、気分の一新できるお部屋の「クロス張替え」は平米あたり700円。冷気の流れ込みを劇的に少なくできる「窓サッシ交換」は普通窓なら80000円から対応できます。以上は一例ですが、「気になるけれど値段が高そう」と思っていることがあ



before  
after

### 小野寺住設建築部

ば1度ご相談を。思っているより手軽にできるかもしれませぬよ。

そのほか、介護リフォームの介護保険や助成金の手続き申請も代行してくれるので、さらにお得な価格になる可能性もあるほか、低金利ローンも用意しています。見積りは無料なので、ぜひお気軽に。

営業時間は午前7時～午後10時。年中無休。建築業許可北海道知事許可(般・20) 渡第2426号 建築士事務所登録北海道知事許可(渡) 1031号

●美原1-22-9(本社)【フリーダイヤル】0120-750-750