

POSTIN FREEPAPER 青いほすと

発行元/株式会社青いほすと 発行人/加藤 進 編集人/青山 慎司
〒040-0063 函館市若松町30-21 URL aopos.jp Email info@aopos.jp
TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

652
2019.1.18



写真はイメージです

創業41年目を迎えた田家町の「らーめん六花」。おすめはあつさりながらも野菜の旨味がしつかり感じられる塩ベースのスープに、

「らーめん六花(りか) 塩ラーメン十カニ玉の逸品」「天津麺」



「麺厨房あじさい紅」としながらも深みのある透き通ったスープとこだわりのストレートメニューの「特塩(1)写真」は、多くの人の舌を唸らせるあじさいの味。ここに海苔が入るのが「特塩」の特徴。海苔の風味とスープの絶妙なハーモニーに麺の上のバラチャーシュー、麺、塩煮卵と、全ての旨味が凝縮された一杯です。11時〜LO21時30分。毎月第3木曜休。祝日の場合は翌日。契約駐車場

塩ラーメンの極み! 特塩&上塩 麺厨房あじさい紅店

たつぷり盛られたカニ玉が庄巻の「天津麺」(820円)。たけのこ、ピーマン、玉ねぎなどシャキシャキした野菜の食感と、優しい味わいのふんわりカニ玉が絶妙にマッチ。モチモチ感を楽しめる中太ストレート麺は道産小麦100%。小上がりや「おこさまラーメン」(450円)もあり、家族連れにも安心だ。ランチタイムにはお得なセッ



有蟹、ワンタン、バラチャーシューなど豪華なトッピングが魅力の「麺厨房あじさい」JR函館駅店「限定メニュー」上塩(1)同下、990円もお見逃しなく! ●豊川町12-7 函館ベイ美食倶楽部内 ☎261122



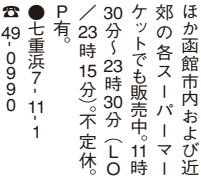
「らーめん初代社」ではこの冬、「超たんたん麺」(ぶっこみ飯付き850円)がオススメ。コマとラー油の香り立

「超たんたん麺」がオススメ! らーめん初代社



「らーめん初代社」が1月18日科種次郎田家店と、同2月17日の期間限定で麺次郎田家店のメニューに加わります。田家町で営業する2店舗の店主さんが、田家町を盛り上げようと企画。ケロちゃんの店主さんが知内町の生かきを種次郎田家店に格安で提供。種次郎田家店の店主さんがかきの風味を活かした塩味スープとオリジナルのストレート麺を作り出して実現

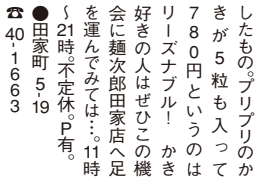
期間限定! 「かきラーメン」 ラーメン専科麺次郎田家店



「ぶっこみ飯」付き。お店の味を自宅で、焼きたてで味わえる冷凍餃子も人気があります。冷凍餃子は10個入りと30個入りがあり、同店の店頭



ほか函館市内および近郊の各スーパーマーケットでも販売中。11時30分〜23時30分(LO)23時15分。不定休。P有。 ●七重浜7-111 ☎490990



したもののプリプリの大きさが5粒も入って780円というのにはリーズナブル! かき好きの人はぜひこの機会に麺次郎田家店へ足を運んでみては。11時〜21時。不定休。P有。 ●田家町5-19 ☎401663



知内町の生かき

港街 ラーメン特集

拉麺物語

寒い季節はやっぱりラーメンです よね! 今回は毎年恒例の「港街拉麺物語」をお届けします。 湯気の香りに誘われてついにお店の暖簾をくぐってしまっ季節です。 今回の掲載店の中からあなたのお気に入りを見つけて、心も体も温まる一杯を味わってください。

知内町の生かき

お待たせしました！ 冬限定「ちゃんぽん麺」

中国料理 張家口

新都市病院からほど近いの？と、毎年多くの問い合わせが寄せられる冬限定の人気がメニュー。



海鮮や肉、たっぷりの野菜など、素材の旨みがパランスよく凝縮された濃厚な白湯スープは、本格的な中国料理店ならではの贅沢な味わい。油っこくなく塩分控えめなので、健康を気にする人にも嬉しい1杯となつていますが、物足りなさを感じさせない深い味わいがしっかりと満足させてくれます。

「ちゃんぽん麺」は3月中頃の期間限定。おひ、この期間をお見逃しなく。
11時〜14時30分（L.O.）、17時〜20時30分（L.O.）不定休。
●石川町314・4
●47-7570



お得なイベント開催中！

らーめん若大将北美原別邸

トライアル北美原店敷地内にある「らーめん若大将北美原別邸」は、ラーメンはもちろ



んチャーハンも評判。この2つをどちらも味わえる「半チャーハンセット」（しょうゆ900円）は、イチバン人気のメニュー。真っ黒なスープの醤油ラーメンはあつさりとした中にコクを感じる1杯。塩加減や旨味の加減が絶妙なチャーハンの相性も抜群です。

この時期は、体が芯から温まる「若大将チャーハン麺」（しおあんかけらーめん870円）もお見逃しなく。
11時〜25時（L.O.24時30分）不定休。P有。なお、上記メニューは、西桔梗本店でも味わえます。また、両店でお得なイベントを開催中！
●北美原1・5・1
●84-1512



五稜郭で飲んだら締めは「こ」！

らーめん五稜郭家

新年会や飲み会の締めは、深夜遅くまで営業の「五稜郭家」へ！

店主お勧めの「室蘭カレーラーメン」（870円）は、スパイシーでとろみのある濃厚なカレースープと中太ストレート麺が絶妙なハーモニーを奏でる1杯。



豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。



豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

豚骨と鶏ガラを5日間じっくりと煮込んだ濃厚スープが自慢の豚骨ラーメン各種（醤油・塩・味噌・辛・味噌各850円）も人気。さっぱりと締めたい人には、昔ながらの「函館塩ラーメン」（650円）もお勧め。

蟹屋さん直営の人気店が話題！

函館海鮮らーめん虎之助

蟹の卸問屋さん直営のラーメン店「虎之助」が昨年11月に函館国際ホテル向かいにオープンし、話題を集めています。



イチオシは、蟹の脚2本とほぐした蟹の身が入った「特製かにらーめん」（H号真上1300円）。ほかに「虎之助らーめん」（1700円）や「海鮮塩らーめん」（800円）もおすすめで、サイドメニューの「かにチャーハン」（750円）も蟹の卸問屋さん直営ならではの美味しさ。さらにトッピングの「かに脚」（100円）も蟹好きには魅力的。「替え玉」（100円）も有。この冬はぜひ、話題の新店舗に足を運んでみてはいかが？。

隣接店舗では蟹の購入もできます。11時〜L.O.14時30分、17時〜L.O.20時30分。火曜休。
●大手町9・10
●22-1440



人気を誇るみそラーメン

北浜商店

熱々の味噌ラーメンが恋しいこの季節。創業20年を超えるラーメン



の王道「北浜商店」の味噌ラーメンは、まろやかスープと自家製麺が相性抜群。
「白みそラーメン」（870円）のほか、赤みそ、合わせみそ、辛みそなどもあり、食欲そそる多彩な風味を楽しめます。

昭和店では、卵アレルギーを持つ人に「卵不使用麺」を用意しています。麺を茹でるのも別鍋なので安心。ラーメンはプラス100円で「卵不使用麺」に変更できます。営業時間は、金堀店が11時

21時頃、昭和店が11時〜22時30分頃（日・祝21時）。スープがなくなり次第終了。不定休。
●金堀店2・31
●56-7770
●昭和1・29・5
●45-9229

期間限定メニュー登場！

らーめん旭昭和本店

国道5号線沿いの「らーめん旭昭和本店」で、期間限定「味噌カレーラーメン」焼き

チーズのせ（H号真上、972円）が登場（期間は3月末日まで）。麺に絡むチーズのこく深い味わいがやみつきになる1杯です。「焼きチーズ」は+162円で他のラーメンにトッピングすることも可。

ただ、人気の「スーラータン麺」（918円）に「ぶっかけ生姜」（+86円）をトッピングするのもオススメ（H号下）。酸味と辛味が混じり合うスープと、ろし生姜の相性は抜群です。各種トッピングは他のラーメンにも付けられるので自分

だけの味わいを見つけてみてはいかが？
11時〜L.O.15時、17時30分〜L.O.22時。月曜休。P有。
●昭和2・29・2
●45-3505

独自の味わいを見つけてみてはいかが？
11時〜L.O.15時、17時30分〜L.O.22時。月曜休。P有。
●昭和2・29・2
●45-3505

独自の味わいを見つけてみてはいかが？
11時〜L.O.15時、17時30分〜L.O.22時。月曜休。P有。
●昭和2・29・2
●45-3505



独自の味わいを見つけてみてはいかが？
11時〜L.O.15時、17時30分〜L.O.22時。月曜休。P有。
●昭和2・29・2
●45-3505

独自の味わいを見つけてみてはいかが？
11時〜L.O.15時、17時30分〜L.O.22時。月曜休。P有。
●昭和2・29・2
●45-3505

独自の味わいを見つけてみてはいかが？
11時〜L.O.15時、17時30分〜L.O.22時。月曜休。P有。
●昭和2・29・2
●45-3505

独自の味わいを見つけてみてはいかが？
11時〜L.O.15時、17時30分〜L.O.22時。月曜休。P有。
●昭和2・29・2
●45-3505

独自の味わいを見つけてみてはいかが？
11時〜L.O.15時、17時30分〜L.O.22時。月曜休。P有。
●昭和2・29・2
●45-3505

HEADLINE

今年こそ、お気に入りのスタイルを手に入れましょう

理美容室 JIZI.



例えば新しいヘアスタイルがとっても気に入った時など、アンニュイな日常から心も体も解放されるような瞬間はありませんか？

七飯町本町に昨年12月にオープンした理美容室「JIZI.(ジジ)」の箱田オーナーは、横浜市に本店を持つサロンで国内外のヘアショーや雑誌撮影の仕事に長年関わってきたスタイリスト。このほど故郷の七飯町で開業し、これまで培ってきた最新の技術により、老若男女問わず道南のたくさんの人達に最新のスタイルを気軽に提供してゆきたいと話しています。理美容室なので男性でも気軽に利用できるほか、女性のシェービングにも対応。もちろん、オーナーの長年の経験と技術を活かしたカット、カラー、ストレートパーマなど、各メニューにおいてクオリティーの高さを体感できます。料金は女性カット4320円、カラー4320円～など。オープン記念として初回来店に限り全メニュー20%割引を実施中。個室・キッズルーム・駐車場有。営業時間は午前9時～午後7時。毎週火曜日、毎月第3月曜日定休。

●七飯町本町3-1-17 ☎83-2324



キャンドルで、人の心に灯をともし

700キャンドル 和泉詩織さん

キャンドル作家の和泉詩織さんが末広町にオープンした工房兼ショップ「700キャンドル」が12月に1周年を迎えた。道南の草花をメインに使用したポタニカルキャンドルなど、地元素材を活用したキャンドルは観光客にも人気だ。森町出身で金融関係の仕事をしてきた和泉さんがキャンドル作家になったきっかけは、キャンドルの光で入浴することで深いリラックス効果が得られること、贈り物の花束をド



ライフフラワーにして世界に一つだけのキャンドルに生まれ変わらせたりと、ストリーが生まれるようになったのが嬉しい。製作したキャンドルは口を継ぎ足し、完全に線り返し使うこともできます。と和泉さん。胆振東部地震の際は、停電の中SNSでキャンドルの無料配布を告知。高齢者のお宅などに250個以上のキャンドルを届けた。厚真町にも毎月通い、避難所生活でストレスを感じている被災者に、製作体験してもらっている。店名の由来は和泉さんの誕生日なのだそう。自分の誕生日を原点と捉え、人の心に灯りをともしためキャンドルを作るといふ意思を忘れないよう、この日付にした。そんな和泉さんの目標は、「地元素材をもっと活用して函館といえはキャンドルの街」と言ってもらえるようになること。キャンドルの販売は毎週金・土・日曜日の製作体験は予約制で、年中無休で受け付けている。

より充実した地域医療へ

おの内科呼吸器内科クリニック

昨年秋、焼肉番長花園店並びに『おの内科呼吸器内科クリニック』が開院しました。



「みなさま、あけましておめでとうございます」と、にこやかに挨拶する小野院長

函館五稜郭病院呼吸器内科に10年以上勤務し、救急担当医の経験もある院長の小野貴広先生は、長年呼吸器疾患を診てきた経験とより充実した地域医療に向けて、同院に症状の原因を正確に特定しやすいCT(コンピュータ断層診断装置)を導入。これにより、早期の原因特定と対応が可能になりました。また、診療にかかる時間の短縮はもちろん、診断がつくまでの不安も軽減できます。「咳が止まらない、息苦しさや息切れの症状がある場合は、お気軽にご相談ください」と、小野院長。診療受付時間は午前9時～正午、午後1時～午後5時。なお、診療は午後6時まで行っていますので、受付時間に間に合わない場合は、事前に電話でご相談ください。毎週土・日曜日、祝日休診。駐車場有。

●花園町10-2 ☎33-1818

今月のおすすめスイーツ

シュークリームの専門店 ママデコレ 「塩キャラメル」

外サクサク、中ふわふわ

カスタードクリームを詰めたスタンダードなシュークリーム「ママシュークリーム」(160円)をはじめ、種類豊富な生シュークリームなど、毎日10種類以上の商品が店頭で並ぶシュークリームの専門店『ママデコレ』。写真の「塩キャラメル」(180円)は、ほんのり甘いサクサクのクッキー生地をのせたシュー皮に、オホーツク産の天然塩がアクセントになったキャラメル入り半分立てふわふわクリームを詰めたもの。3月いっぱいまでの季節限定品です。自慢のシュー皮にチョコレートをつぶりとコーティングした「シューラスク」(378円)もおすすめ。営業時間は3月までが11:00～17:00、4月以降は10:00～18:00。水曜休。

●末広町16-10 ☎27-4008



青ほの目

15minutes

▼雪化粧した駒ヶ岳を見渡す七飯町の『七飯スノーパーク』は例年、たくさんのスキーヤーやスノーボーダーで賑わう。国内最長クラスのゴンドラは山麓からおよそ15分で山頂に到着する。1人でスキーに行くとなると、同じく1人で来た人とゴンドラで2人きりになり、素敵な会話を楽しめることがある。▼その日は初老の紳士と2人で山頂を目指すことになった。今日は、いい雪です。ね。会話をきっかけは簡単だが、ゴンドラのコンディショニングを話せばいい。男性は東京で長年会社勤めをしてきて、定年退職を機に道南の七飯町に移住してきたという。東京でのサラリーマン時代にスキーという趣味と出会い、以来シーズン到来のたびに休日に長時間かけて各地のスキー場に通い続けた。そんなスキー好きが高じて、セカンドライフはスキーが身近に楽しめる場所に移住してスキー三昧の日々を送る決意をした。▼素直な生き方です。男性に僕の率直な感想を話した。僕も退職後の人生を考える歳になった男性は少し照れながらも、インターネットで中古住宅を探したことや、移住したばかりの頃に水道を凍結させてしまった失敗談などを話し始めた。「奥様とお二人で移住して来られたのですか?少し聞かせてもらいたいですか?」少し聞かせてもらいたいですか?「私一人です。もし妻がいれば移住してこなかったと思います。失礼な質問をしてしまったと思った。話題をスキー談義に切り替えて話が盛り上がったところで山頂に到着した。▼次に乗車したゴンドラでは一人きりだったので、先ほどの男性のことを考えた。奥様とは離婚したのか?死別?そもそも結婚してなかったのか?人生にはいろいろなことがある。人は誰もが苦しみや悲しみや淋しさやもどかしさを乗り越え、あるいは時の過ぎゆくままに記憶を消し去りながら生きてゆくものだと思う。僕の心の片隅には、出口の見えない悩みごとが存在している。そんな悩みも時が過ぎれば、ほんの15分ほどで気軽に誰かに話せるような懐かしい思い出に変わっているのだろうか。▼ゴンドラが山頂に近づくと、先ほどの山頂までの青空が嘘のように粉雪が舞い始めた。山の天気も人の心も変わりやすい。僕の心の片隅にある悩みごとが、いつかいつかはいつかいつかの雪に埋もれてしまっていくのだろうか...。(真)

雪景色を眺めながら温かい1品を
自家焙煎コーヒー ビーベリー



冬のランチタイムは「自家焙煎コーヒー ビーベリー」で、五稜郭公園の雪景色を眺めながらゆったりと過ごしてみませんか？ この時期にぜひ味わって欲しい「ホワイトパンシチュー」(S800、M1200円)は、手作りの焼きたてパンの下にじっくり炒めた玉ねぎとワインで煮込んだシーフードのホワイトシチューが入った心も体も温まる1品。もちろん、新鮮で風味豊かな自家焙煎コーヒーもはずせないところ。ほんのりとした苦味とココの「ビーベリーブレンド」(490円)や濃厚なココと独特な風味の「マンデリン」(650円)など、その日の気分を選んでみては。11月～3月の営業時間は午前8時～午後5時。毎週月曜日定休(祝日は営業)。駐車場有。
●五稜郭町27-8
☎54-0920



家族のためのバレンタイン



北ガスクッキングスクール

2月の北ガスクッキングスクールは「家族のためのバレンタイン」を開催します。日時は2月7日(木)午前10時～午後1時、メニューは、チキンのマスタードグリル、豆腐のタラモグラタール、カブのふわふわ煮、チョココレートケーキキ。定員は12人。受講料は1500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で、申込締切は1月23日(水)。申し込みは電話で受付。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。受付は平日月～金曜日の午前9時～午後5時、キャンセルは開催日の3日前まで(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。
●万代町8-1
☎426505

お子さまの大事な力を育てましょう

人間の脳は身体の成長より先行して進み、特に0～7歳頃に急成長することをご存知でしょうか。めばえ教室は、昭和54年の創立以来、楽しく遊びながらお子さまの「やる気」と「可能性」の芽を育てる「子どもが主役」の知能教育を続けています。オリジナルの教材を使って、お子さまが本来持っている可能性の芽を伸ばしている可能性があります。し「確かな学力」と「豊かな人間性」の形成を育むお手伝いをしています。



1～2歳(ママといっしょ) 2歳～小学校2年生(6コース)
※無料体験コーナー
※随時受付
日時/2019年1月12日
0120-557-115

めばえ教室

(土、13日(日)、19日(土)、20日(日))
各午前10時～午後4時
場所/イトーヨーカードー函館店2階・特設会場
※無料体験教室
※要予約
日時/2019年1月22日(火)、23日(水)、24日(木)
各①午前10時～午前11時30分
②午後2時～午後3時30分
場所/イトーヨーカードー函館店2階・めばえ教室
詳細はフリーダイヤルにてお問い合わせ下さい。受付は午前9時30分～午後5時30分(日曜日・祝日を除く)。
【フリーダイヤル】
0120-557-115

函館っ子の青春の味 担当/ (カ) 記者

待ち合わせは喫茶店



「あんどろわ」 携帯電話もコンビニもなかった高校時代。友達と待ち合わせ、お喋りする場所として活躍していたのは喫茶店。映画館へ行く前に「あんどろわ」で友達と交わした青春トークとピザの味は、ハッピーな思い出として鮮明に覚えています。『あんどろわ』が開業したのは45年以上前。素敵な絵画と共に懐かしい時が閉じ込められているような店内は、今では思い出を蘇らせてくれる場所となりました。ひとりりで、空気のような存在になって気ままに過ごせる空間は格別。多くのオーダーをこなすのが難しくなり、「観光客の食事などは断っている」と話すマスターの手が空いている時を見計らい…思い出のピザを味わいます。営業時間は午前9時頃～午後5時頃。不定休。
●松風町1-13 ☎22-3719

贅沢な味わいの「ゆめちから」



七飯町大川の国道5号線 ちから(1.5斤600円)は、ぜひ味わってほしい1品。道産小麦ゆめちからを使用し、水を使わず生くたれた看板が目印。店内には70～80種類のパンが並んでいますが、昨年末に登場した食パン「ゆめちから」ももちろん、使用している素材にこだわりの食パンは、デニッシュ食パンのような甘みがあり、耳までしっとりふわふわ。さらさら食感や風味を試してからトーストして、外はサクッと中はふんわり味わいをお楽しみください。焼き上がりは午前10時。
十勝産金時豆の甘納豆を練り込んだほんのり甘い生地と豆の食感が良い「豆パン」は好評につき、予約が確定。「塩パン」(100円)や「クロワッサン」(160円)も人気。営業時間は午前9時～午後5時。毎週日・月曜日定休。駐車場有。
●七飯町大川3-3-1
☎766693

血圧と中医学漢方

冬は外と室内の温度差や、家のなかでも暖房が効いた部屋と寒い浴室、脱衣所・トイレなどとの、急な温度変化による血圧の上がり下がりがある季節。「徐々に上がってきた血圧」に注意したいとき、中医学漢方では毛細血管の血流を重視して話すのは、くすりの元気の漢方カウンセラー・石田悦子さん。石田さんによると「全身の血管の95%は毛細血管。その表面積は動脈1に対して静脈が2、毛細血管は700。30代後半から更年期年齢の方は、婦人科のホルモンが切り替わるときでも、仕事や家庭でストレスがかかると、血管も徐々に上がってきてがちです。全身に血液を届けてくれる毛細血管は、年齢とともに消えてしまうとも言われて



くすりの元気 います。ストレスによる緊張で毛細血管が閉じてこースト血管になっていたら心配ですね。くすりの元気で、何が原因で血圧が上がってきたか中医学漢方の視点でお話します」とのこと。
「くすりの元気」は現代中医学の知識を学んで、しっかりとしたカウンセリングのもと販売が許される「日本中医学研究会(別名パンダの漢方)」の会員店です。必ず電話でご予約ください。営業時間は午前9時～午後7時。毎週日曜日・祝日定休。駐車場有。ホームページは「くすりの元気函館」で検索。
●富岡町2-45-8
☎411017



くすりの元気

8小節の高校時代

多忙なある日、本町から湯川方面に向かって車を走らせる。柏木町電停付近で信号が赤になった。溜め息ひとつついて窓に映ったビルに視線を向ける。「懐かしいな...」。昭和50年代の終わり頃、ビルの中に1軒のライブハウスがあった——。

高校1年生の冬、クラスメイトが作ったロックバンドに加入させてもらった。当初はサイドギターをやっていたが、メンバーの脱退などの理由でリードヴォーカルに転向した。それまで平々凡々だった僕の人生が蓄積色になった。学校祭や身内のライブ、スーパーマーケットのイベントなどで活動してきたが、メンバーの1人が柏木町にあるライブハウスでの出演を決めてきた。僕達のバンド以外は全て社会人のバンドが出演するイベントへの出演である。テクニクでは社会人バンドに全然かなわなかったが、社会人バンドの先輩は僕達に演奏技術を指導してくれた。

高校卒業間近のある日、デパートで買い物をしていたら、社会人バンドのメンバーの1人が段ボール箱を乗せた台車を押しているのを見つけた。職業は運送屋さんらしい。僕と同じリードヴォーカルを担当している先輩だが、仕事をしている姿がステージで歌っている時よりカッコ良く見えた。学校の先生から何度言われても芽生えなかった社会人になる自覚が心の奥に芽生えた気がした。

一部のみにきつと役立つホンヤモノ

本を読まない人のための本屋
ワンダフルワールド！
店主・上村佳樹
●七重浜4-39-1 ☎48-5201

SNSとはインターネットで交流するサービスです

ツイッターやインスタグラムといったSNSを使いたくないという方は、少なからずいると思います。「ルールがわからない」「プライバシーが流出しそう」「変な人に絡まれそう」といった理由があるからではないでしょうか。そこで、こう考えてはいかかかと思えました。SNSは「もうひとつの外」なのだ。現実世界でも、一歩外へ出れば失礼で嫌なヤツもいれば、友達も恋人もできず、思い出も経験も増えません。SNSは今後もさらに生活に密着し、そこでの知り合いが「いつも気にかけてくれるお隣さん」のような存在になります。これを機に一歩踏み出してはいかがでしょうか。



スマホを落とすだけなのに宝島社 嶋田ひろあき 640円+税 スマホを落とした、それだけの事がきっかけでこんなにも個人情報が流出の恐ろしさに身震いする作品。

なるほどピックス NICE JOB . NICE SHOP . NICE TASTE . SPECIAL INFORMA



函館運輸免許試験場向かいにある「真想庵」はこたてホールでは、毎月1回「函館駕籠書道」2階スタジオで「終活セミナー」を開催しています。セミナーには毎回各分野から講師を招き、その道のプロの視点から様々な話が展開されます。テーマも幅広く、いまを

生きるための終活セミナー

函館運輸免許試験場向かいにある「真想庵」はこたてホールでは、毎月1回「函館駕籠書道」2階スタジオで「終活セミナー」を開催しています。セミナーには毎回各分野から講師を招き、その道のプロの視点から様々な話が展開されます。テーマも幅広く、いまを

真想庵はこたてホール

「午前11時〜」お金の終活、「午後1時〜」僕たちのタイムリミット、「午後3時〜」旅「午後3時〜」海の動産の解体と豆知識と「海産散骨について」3月27日は「いまからはじめの介護予防」4月25日は「認知症予防」5月25日は「薬と終活」6月28日は「住まいの終活」いずれも午後1時30分〜。さらに7月10日〜7月28日の午前6時から「生花祭壇実演」をはじめ、午前10時〜生前・遺品整理

●美原3・1・15
「フリーダイヤル」
0120・7550・7500

2月17日まで、ポイラー無料点検キャンペーン

創業94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、見逃せないお知らせです。

実施されることに、大きな反響となる小野寺住設のポイラーの無料点検キャンペーンが、2月17日までの期間限定で再び実施されます。

日常の快適を陰で支えるポイラーは、意外なトラブルを抱えていることがあり、そのままにしておいても、なかなか点検するのには見えないのも事実です。修繕費用となることがあります。ただ、それは分かっています。なかなか点検する機会がないのも事実です。ね。そんなお悩みを持って



いる人におすすめののが、小野寺住設の無料点検キャンペーン。ポイラーのプロがしっかりと点検します。また、セントラルヒーティングなどで使われている不凍液の点検、交換も行っていきます。長年使った不凍液には、機器からのサビや鉄粉が含まれていて、そのまま使用するとポイラーや配管に大きなダメージを与えてしまいます。暖房用不凍液は3〜4年での交換がおすすめ。同社なら18000円/対応します。まずはお問い合わせを。

今年も読者限定価格のパフェを！

ポールスターシヨッピン グセンター向かいの「bar de CLOE」は、ネーブルドリップ抽出のコーヒーを軸に、ホットサンドなどの軽食、そして人気のパフェを楽しめることで人気のお店。

オリジナルの季節のパフェが話題となる同店。今年の冬を彩るパフェは「冬のチョココンクレット」(単品)750円、指定メニューから選べるトリックセット1050円。口の中でふんわりとろける生チョコ濃厚なチョココンクレットアイス、板チョコ、チョコレートミスという数種類のチョココンク



に、生クリームとクラッシュしたパイ生地、そして甘酸っぱいラスベベリージャムが味を引き締めます。この冬のチョココンクレットパフェを含むパフェ全品が注文時に「言ば見た」でドリンクセット200円引き、単品100円引きで楽しめます。期間は2月8日まで。営業時間は午前10時〜午後11時。無休。

●港町1・1124
☎8677124

建てる前に相談を！ 地盤改良で資産を守る

一流企業もその品質を認めた「砕石」の製造販売を行う「山形砕石株式会社」(本社/青森県黒石市)の函館営業所が、このほど市内港町に開設されました。砕石とは天然の岩石を小さく砕いたもので、土木・建築用の資材として道路やコンクリートなどに使われています。

そう聞いてもなじみが薄いかもしれませんが、もし今後住宅や店舗・社屋などを建てる計画があるなら、山形砕石株式会社函館営業所開設はまたとない朗報です。なぜなら同社は、地震に強く、液状化をも食い止め、資産価値を下



げない画期的な地盤改良工「HYSPED」(ハイスピード)工法を行っている。優良企業だからです。もとから守り、事業を通して社会に貢献していきたい。函館営業所開設にはそんな思いが込められています。

「青」は、今後は、全国6万棟の実績がある「HYSPED」工法のメリットを全12回の予定で紹介していきます。1月16日からは、毎週火曜午前10時15分〜25分F.M.の番組内でも紹介される予定です。電話でのお問い合わせや営業所での相談もお気軽に。

●港町3・1412
☎766726



3月4日は「ミシンの日」。ミシンの話と合わせて日本家庭用ミシン工業会（現・日本縫製機械工業会）が1990年に制定したのだ。

「3月はお子さんの入学の準備でミシンの使用頻度が高い時期なので、点検・メンテナンスをしておくことをおすすめします。ミシンの話をするのは、ミシン技術者として20年の実績を持つ『越野ミシン商会』代表の越野健二さん。ミシンメーカーのJUKI株式会社で営業社員として活躍し、ミシンの技術認定資格を取得。現在は函館市内を中心に道南各地の一般家庭や企業に出張して、ミシンの点

検修理、販売を行っている。ミシンの調子が悪くなる原因の多くはゴミが溜まることや油切れ。糸調子が合わなかったり糸切れしやすかったり、ひどい状態だと目が飛んだりしてしまう。本来、ミシンは3カ月に一度は油を差すべきものです。自分でやるのは難しいので、定期的な専門業者にメンテナンスしてもらって、愛着あるミシンを長く使い続けることが出来ます。」と越野さん。

動かなくなったミシンでも修理して使えることも多いほか、ミシンの買い替えの際にも、プロならではのアドバイスで良いものを選ぶことができるでしょう。書庫見立て出張料5400円が3240円になります。毎週日曜日、祝日定休。ご相談などは ☎090-8666-6844 またはJUKIへ。

CLOSE UP

愛着のミシンを長く使うために…
越野ミシン商会

Delicious Spot **ピッツェリア デラニマ**

石窯焼きの本格ピZZAを提供



七飯町大沼で春から秋にかけて営業している本格石窯ピZZAが評判のレストラン「ランチオンランチ」。その姉妹店として、北斗市追分の大野新道沿いに昨秋オープンしたのが『ピZZェリア デラニマ』です。北海道産小麦をブレンドしたピZZ生地を、イタリアの職人が作った石窯で高温、短時間で焼き上げるナポリピZZAを提供しています。小麦の香りが楽しめるピZZ生地は、ソースや具材の美味しさを引き立たせるほのかな塩加減が特徴的。モチモチとしながらもサクサクとした歯触りで、お腹にもたれず、毎日食べても飽きのこない軽い食べ心地が魅力です。メニューはトマト、モZZァレラチーズ、パジルを用いたナポリピZZAの代表「マルゲリータ」(=写真、1100円)をはじめ、トマト、にんにく、オレガノだけをのせたシンプルな「マリナーラ」(1000円)、ハムと日替わりのキノコ3種類をのせた具だくさんの「カプリチョーザ」(1500円)、濃厚なチーズの味わいを楽しめる「クアトロ」(1800円)など種類豊富。包み焼きのドルチェピZZアや、素焼きした生地で作るサンドイッチメニューもあります。平日11時30分～14時30分にはピZZアまたはピZZアサンド1点にプラス600円で楽しめる「サラダビュッフェ+ドリンクセット」も用意。店内で野菜も販売中です。テイクアウト可。

「いっしょに勉強すればよいかかわらない」という類の悩みを耳にすることがあります。また、巷には様々な勉強法の本が並び、誰にでも利く方法の方法も無いように。ただ、勉強が伸びる子にはある種の共通点があるように思えます。それは、日常生活の中でこのようにあると感じます。

よく考えてみればわかると思いますが、勉強の時だけ最良の頭の使い方ができるものでしょうか。人間は、習慣化された動物です。日常生活の些細な出来事に対して常に心が動き、体が反応し、頭を働かせています。そしてその一環

「勉強が伸びる子にはある種の共通点があるように思えます。それは、日常生活の中でこのようにあると感じます。」

よく考えてみればわかると思いますが、勉強の時だけ最良の頭の使い方ができるものでしょうか。人間は、習慣化された動物です。日常生活の些細な出来事に対して常に心が動き、体が反応し、頭を働かせています。そしてその一環

「勉強が伸びる子にはある種の共通点があるように思えます。それは、日常生活の中でこのようにあると感じます。」

■11:30～19:30(売り切れ次第終了)
■水曜休、月曜不定休 ■P有
●北斗市追分5-11-1 ☎86-6477

連載 未来の話をしよう 著/山崎 藍(はこだてセカンドスクール) 勉強を伸ばすカギは日常生活にある①



筆者プロフィール
函館市出身。函館中部高校、国立弘前大学を卒業。学生時代から家庭教師、塾講師の経験を経て、2005年、堀川町に個別指導の学習塾「はこだてセカンドスクール」を開校。2015年、2校目となる宝来教室も開校。特技は占いで、「ハコラク」の占いページを担当。2018年度は札幌北高校をはじめ、第一志望校全合格。

はこだてセカンドスクール
堀川教室
堀川町19-4 富田ビル1階
堀川町電停徒歩1分
宝来教室
宝来町11-7 2階 サツドラ宝来店向かい
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

「勉強が伸びる子にはある種の共通点があるように思えます。それは、日常生活の中でこのようにあると感じます。」

よく考えてみればわかると思いますが、勉強の時だけ最良の頭の使い方ができるものでしょうか。人間は、習慣化された動物です。日常生活の些細な出来事に対して常に心が動き、体が反応し、頭を働かせています。そしてその一環

「勉強が伸びる子にはある種の共通点があるように思えます。それは、日常生活の中でこのようにあると感じます。」

よく考えてみればわかると思いますが、勉強の時だけ最良の頭の使い方ができるものでしょうか。人間は、習慣化された動物です。日常生活の些細な出来事に対して常に心が動き、体が反応し、頭を働かせています。そしてその一環

「勉強が伸びる子にはある種の共通点があるように思えます。それは、日常生活の中でこのようにあると感じます。」

はこだて医療情報 佐藤内科小児科医院副院長 中里 諭美

インフルエンザの流行について

皆さんは、もうインフルエンザワクチンは接種されましたか？
インフルエンザは、例年函館では12月頃から徐々に患者さんが増え始め、1月～2月頃に流行がピークに達し、4月過ぎには収束する傾向があります。

よく来院される患者さんに、「今年はインフルエンザワクチン打ったから、風邪ひかないわ先生～」と言われますが…残念ながら風邪とインフルエンザは全くの別物なのです。

風邪は様々なウイルスによって起こり、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの上気道症状が中心で、発熱も微熱などで全身症状はあまり見られません。

一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が上気道症状とともに比較的急速に現れるのが特徴です。インフルエンザは咳や鼻水を介して飛沫感染し、1～2日程度の短い潜伏期間の後に発症します。38度以上の高熱が3～5日持続した後、解熱していくという経過を辿るのが一般的ですが、中には高熱にならない場合や長引く場合もあり、個人差があります。また、お子様ではまれに急性脳症や、高齢の方や免疫力の低下している方は肺炎を合併するなど重症化することもあります。朝から38度以上の発熱がある場合はインフルエンザの疑いがありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

残念ながらインフルエンザにかかってしまった場合には、発熱から48時間以内に抗インフルエンザ薬を医療機関で処方してもらいましょう。効果のある方は1日～数日で解熱します。インフルエンザ治療薬には、今年発売された経口で1回使用するだけで良い新薬の内服薬の他、吸入薬・点滴薬がありますが、患者さんの症状・経過・重症度・年齢や持病の有無などを考慮して治療方針を決定します。

インフルエンザの予防法としては、手洗い、うがい、マスクの着用などを心がけましょう。また、お子様だけでなく、ご家族全員でワクチン接種を受けることも予防法の1つです。予防接種の効果は接種後2週間～1カ月で出始めますので、未接種の方はかかりつけの医療機関にぜひご相談ください。

●桔梗4-8-25 ☎46-1212



ドクター講座 前多歯科クリニック院長 前多 壯晃

歯周病は感染症です

歯周病は、歯周病菌の感染症であり、比較的若いうちから数多くの人が歯周病菌に感染しています。

歯周病菌の数が増えると、歯を支えている骨が菌から逃げるために自ら溶けることは最近になって一般的にもよく知られるようになり、その予防のために毎日のブラッシングをしっかりとすることも大切であることも周知されています。しかし、ブラッシングだけでは歯周病菌を完全に死滅させることはできません。歯周病の治療には内科的な除菌が効果的です。できるだけ早い段階から除菌により歯周病菌を死滅させることが歯を支えている骨を守るために大事なことです。

歯周病は痛みなどの自覚症状がないまま進行する病気で、痛みなどの自覚症状が出てきた時は残念ですが歯を抜く時である場合が多く、糖尿病や心筋梗塞、認知症などといった歯周病が原因による全身疾患のリスクが高くなる時です。

また、歯周病が原因で歯が失われてインプラント治療をする場合にも、まずは口内の歯周病菌を死滅させることが重要であり、さらにインプラント治療後もインプラントの周囲の歯垢の除去などを心がけ、歯周病菌が居つことがないようメンテナンスを行うことが大切です。

歯周病やインプラントについては、専門医の正しいアドバイスを受けることをおすすめします。本欄は本紙記者が前多先生に取材し、執筆しました。

●千歳町11-2 ☎23-5000



みなとまち市民プラザ

TEL 84-6816 FAX 27-5001 Email info@aopos.jp [担当/平井]

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またはEメール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。FAXまたはEメールのみ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。

読者の声

気持ち良かったがぶり！
今年も歳の瀬が迫る
記事満載(11月16日号)
で、気持ち良かったがぶり
ました。忘・新年会、お
せちの案内で1年の疲
れと癒し、新しい年に
希望を持たせる内容の
企画でした。

(美原 T・T)
*ありがとうございます
。今号が2019年
第1号の青いほすと
です。今年もご愛読よ
しくお願ひいたしま
す。

ごちそう食べようかナ
「年末年始グルメガ
イド」楽しく、そして
ヨダレが出そうな気分
で見ました。老舗レス
トランから温泉ホテ
ル、「おせち」も美味し
そう!! 年末そしてお

ホントに助かります
青いほすとはいつも
お店探しに役立って
います。ホントに助か
ります。写真もたくさ
んあるのでイメージし
やすいと思います。こ
れもたくさん情報を
がとうございます。

行きたい店がたくさん
いつも楽しみに読ま
せていただいています
。函館に住んで6年
ほどになるのですが、
まだまだ知らないお
店もたくさんあるな
い

【プレゼント】
今回の『デリシャス・スポット』
コーナーで紹介した『ピッツェリア
テラニマ』より、1000円分の
食事券を5名様にプレゼント
します。

応募方法
ハガキに郵便番号、住所、氏名、
電話番号を明記し、青いほすと
に対するご感想もたつぷりとお
書き添えの上、〒040-0063、函館
市若松町30-21、株式会社青いほ
すと「テラニマ」係までご応募く
ださい。締切は12月28日。
※いただいた個人情報はプレゼントの
発送と個人を特定できない記述で紙面
作りで使用させていただきます。この
目的以外での使用はいたしません。

と青ぼを見ながら思っ
ています。これからも
いろんな情報を教えて
ください。
(花園町、Y・S)
*素敵なお店や美味し
いお店など、これ
からもたくさん見つけ
て、頑張ってくださいま
す!

さっそく予約
いつも楽しみに拝見
させていただいています
。暮れも押し迫り、台
さいも楽しんで見
(五稜郭町、T・K)
*おそうじ本舗さんと
いえば、お掃除のプロ
です。

編集後記
本稿を執筆している12月中旬、称名寺の御住職で郷土史
家の須藤隆仙さんが他界されました。新米の新聞記者時
代からずっと、様々なことを教えていただきました。僕が
こうして地元出版業で仕事ができるのも須藤さんのお
かげと思っています。ご冥福をお祈りします。(横)

年末の忙しさを言い訳に、机を散らかしたまま仕事を
していたところマグカップを足の上に乗せてしまった。
カップが足の親指を直撃しカキーンという音がしました。
(ま)記者が「今の直撃はカキーン」と聞くくらい、骨折し
てなくて良かった。丈夫に産んでくれた親に感謝!(七)

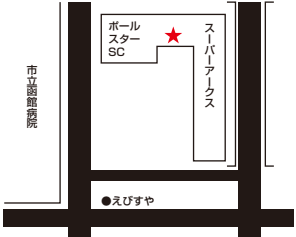
スマホを持ったまま寝てしまうことがあります。先日は
ネットショッピングでランタン10個セットを買ってしま
うところでした。昨日はゲーム画面の途中でした。私らし
く良いと思います。でも眉間にスマホを落とすことが
あるので注意しながら寝ます!(ま)

平成が終わりを迎える日も近づいています。私にとつて
の平成は、少子化との逆行でした。気がつくとき、親になっ
てからの年月の方が長くなっていましたが、今もなお多
少ボケているところがあることは否めません。こんな私
ではありますが、本年もよろしくお祈りします。(BP)

毎年、元旦は娘と歩いて初詣に出かけます。除夜の鐘と共
に家を出発し、ソリに小学生の娘を乗せて引張って行
くのですが、ここ数年は私よりも娘の方が体力がついて
きて、逆に私をソリに乗せて娘が引張って歩くことが
多くなりました。頼りにしてるよ〜娘!(ガ)

年末に東京に行ってきました。12月の東京はめちゃく
ちゃ暖かくて、手袋もマフラーも不要。薄手のジャンパー
でも中は汗をかき、「こんなに冬暖かいなら将来
は関東に住もうかな」と一瞬思いましたが、「そのかわり
夏は35度になるよ」と言われてあっさり撤回。(廉)

昨年最も衝撃的だった出来事の一つは、「将来何になりたい
?」と息子に聞いた時の「何もしない人になりたい」発
言。いやいやいや嫌。仕事をしていない時の私、そんなに
楽しそう? 今年は働くということはカッコいいことな
のだ!と背中を伝えられる母を目指します。(ハル)



次号予告
2月1日号 道南温泉プラン特集
2月15日号 カレーパン特集

発行元/株式会社青いほすと
〒040-0063 函館市若松町30-21
[電話]84-6816 [FAX]27-5001
[E-mail]info@aopos.jp [URL]aopos.jp

Staff
発行者 加藤 進
Susumu Kato
編集長 青山 慎司
Shinji Aoyama
Editor in chief
副編集長 平井 由佳
Yuka Hirai
Assistant chief
エディター 坂本 麻衣
Mai Sakamoto
Editor
ライター 花輪 志保里
Shihori Hanawa
Reporter
高松 郁子
Ikuko Takamatsu
佐々木 康弘
Yasuhiro Sasaki
中村 晴香
Haruka Nakamura
橋本 崇
Takashi Hashimoto
瀧 恵
Megumi Taki

- 青いほすと
設置場所のご案内
- 函館市地域交流まちづくりセンター
 - キラリス函館内「PRONTO」[えぞりす]
 - カフェくあふおり
 - 函館市女性センター
 - シエスタハコダテ内「Gスクエア」
 - ふらっとDaimon
 - 函館アリーナ
 - 函館市青年センター
 - 函館市中央図書館
 - 函館茶好堂丸井今井店
 - 道の駅なないろ・ななえ
 - 北斗市総合文化センター・かなで〜
 - 野菜100円ショップ(七飯町本町)
 - 津軽海峡フェリー函館フェリーターミナル
 - 津軽海峡フェリー大間フェリーターミナル

マリエッタ 函館店
港町・ポールスターショップ
ビングセンターに昨秋、手芸用
品と生活雑貨のお店「マリエッ
タ」がオープンしました。生地、
毛糸をはじめ、洋裁や手芸に必
要な各種副資材を幅広く取り
扱っています。なかでも生地は
新入園グッズにおすすめのプ
リント物が充実。完成品の見本
も多数展示しており、レシビの
紹介やオーダーの相談にも
乗ってくれます。雑貨もインテ

港町1・2・1
ポールスターSC棟1階
838001

リニア小物からキッチン用品、服
飾雑貨、ムーミン、スヌーピー
などのキャラクターグッズま
でバラエティに富んだ品ぞろ
え。今時期は春の新生活に向け
てお弁当グッズやキッチンア
イテムなどが多数入荷中であ
る。ギフト用品もそろっています。
10時〜19時。無休。P有。

お願ひします。
(見晴町、Y・S)
*了解しました! 今
後とも役立つフリー
ペーパーを目指してま
いります。
じっくり見たい
青いほすと楽しみに
しています。いくら
ネット社会とはいえ、
じっくりゆっくり見たい
い。老眼の私は思
います。
(田家町、T・H)
*保存版にしてゆっ
くり読んでいただけると
うれしいです。

所、部屋の大掃除をし
なけりやと思ひ早め
におそうじ本舗さんに記
事を見てTEL。さつ
そく予約し、来てもら
いました。取り出し不
能になったいた換気扇
の羽根も上手に取り出
しきれいにしていただ
き良かったです。もう
お正月が来てもOK
です。
*おそうじ本舗さんと
いえば、お掃除のプロ
です。

編集室では読者の皆
さまからのお便りを募
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、ご住所の町名など
ニシヤル入りで『読者
の声』として掲載させ
ていただく場合がございます。