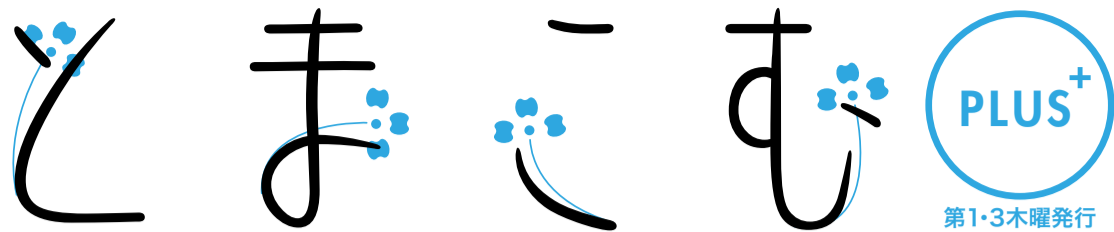


地域生活情報紙

道新 No.193



第1・3木曜発行

編集 「道新とまこむ」編集室 〒053-0022 苫小牧市表町1丁目3-8 北海道新聞苫小牧支社内 TEL(0144)33-1056 FAX(0144)32-2034 編集協力 北海道新聞販売所 樽前会 http://www.tomacom.jp

肌を健やかに保つためには…?

藤本店長さん

# お肌の悩み 聞いて下さい!

子どもができてから、すっかり自分の肌をいたわる時間が減ってしまいました。気がつくとも肌荒れの目立つ、悲しい肌に(涙)そんな肌とさよならしたい! (はせちいの)\*36歳2児のママ

私が今まで行ってきたスキンケアは、なんと朝は洗顔しませんでした。化粧水を含ませたコットンで拭きだけ。そして夜は、化粧をクレンジングも使わず固形せっけんでちゃちゃっと洗うだけ。そんな私の悩みは  
・目の周りの荒れ・頬の水分不足  
・小鼻のゴワゴワ・化粧崩れ  
悩みを相談しに、王子町にある「コスメティックサロンぱすてる」を訪れました。



美容のプロ「ぱすてる」店長 藤本由佳さん(29)

入社約9年の藤本さんは、アイクリームなどのケアも入社当時からしてきたというだけあって美しい。



コスメティックサロン **ぱすてる** 王子町3-2-20 ☎33-3363 無休 午前10時~午後7時



## まず肌診断

肌の相談をした後、化粧を拭き取り肌診断を行います。額や頬に小さなカメラを当てて、表皮、真皮、角層、血行循環を調べました。結果は私は少し油分が足りないけど、元気肌と診断された!—安心♪



## さあ!エステ

肌と悩みに合わせてエステをしてもらう。取り扱っているメーカー(資生堂、コーセー、SKII、アルビオン)から一つ選びエステ。ちなみに私はなじみがなかったアルビオンを選びました。

①スチームを当てながら、クレンジングクリームで汚れを落とす。

②蒸したタオルで拭き取った後、乳液をつける。

③肌に潤いを与えるマッサージを5分したあと、引き締め効果のあるローションマスクを5分間。アイクリームを付けて終了。



ローションマスク

## メイク

気持ちのいいエステの後はメイク。気になるシミを隠してもらうと、すごく肌がきれいに变身できました!!



## ここが大事! お手入れは毎日の積み重ね

### クレンジング

皮膚には潤う力はあっても、汚れを落とす力だけはありません。朝も洗顔をして、夜はクレンジングも必ず行ってください。クレンジングオイルだと乾燥する人は、クリームやミルクタイプの方がお勧めです。

### 洗顔

洗顔料を適量出し、手のひらに載せ空気を含ませるように泡立てます。弾力が出てもちもちになったら顔に置きます。指で洗うのではなく、力を抜いて泡で洗うことを忘れずに!



### 目元

目元は皮膚が他より薄いので、アイクリームなどを塗って保護してください。肌にはりを与えるために、しっかり朝晩使ってください。

### シミ

日焼けで出来たシミには、毎日の日焼け止めと美白美容液をお勧めします。家の中でも紫外線は入ってきています。冬でも怠らせずに必ず付けて!

### 毛穴

小鼻周りなら、引き締め効果のある化粧水などを使ってください。毛穴パックの後は皮脂が出やすいから、必ず引き締めて。頬の毛穴は、加齢と共に皮膚が下がってきているのが原因。マッサージを心がけて。

### 化粧崩れ

1日に1回程度の化粧直しが大変。そして、ファンデーション後のフェイスパウダーも忘れずに。崩れにくくなりますよ。



# イ ケ メ ン に 会 い たい



優しい顔立ちとは裏腹に、胸板ががっちり厚い!さすがスポーツマンです

FILE

荒谷 周平 さん  
あらや・しゅうへい  
19歳  
苫小牧市役所  
青少年課

質問

- ① 生年月日
- ② 身長・体重
- ③ 出身校
- ④ どんな仕事?
- ⑤好きな女性のタイプを教えてください
- ⑥この仕事をしていなかったら、何をしていたかった?
- ⑦趣味は?
- ⑧最近ハマっていること

- ① 1993年2月23日
- ② 身長170cm、体重63kg
- ③ 緑小、和光中、苫工環境化学科
- ④ 一言で言えば「子どもたちの健全育成」です。リーダー育成事業で、キャンプなど野外活動のお手伝いもします。子どもたちとスポーツをしたり、体も使います!
- ⑤ 笑顔がかわいい人が好きです。平愛梨さんが理想のタイプ。彼女にするなら、年上の女性がいいですね。
- ⑥ ファッションに興味があるので、雑誌などのモデルをやってみたかったな。「グローバルワーク」の洋服が好き。ショップには、ちよくちよくのぞきに出掛けます。
- ⑦ 幼稚園から続けているアイスホッケーです。ポジションはFW。ガンガン攻めます!今は、役所のチームで活動しています。
- ⑧ ホッケー以外にもスポーツが好きなので、友達とフットサルのチームを作って楽しんでいます。汗を流すと、気分がスッキリしますよね。

今季は絶対  
B級優勝を狙います



## \* 秋を感じながら散歩しよう \*

拓勇地区にある遊歩道「そよ風と遊ぶ道」(全長7.5km)をのんびりゆったり。

注意しましょう

- 日焼けに注意。首筋などはタオルを掛けるなどしてカバーして。
- 水分補給はこまめにしましょう。
- 疲れたらすぐに休んで。無理をしないようにしましょう。



⑥ 所々、実のなるフジ棚に囲まれたベンチがあります。疲れたらひと休み。お弁当を持ってピクニックもできそう。



⑤ 新栄公園と白鳥公園の横を通ります。サッカーをする少年や遊具で遊ぶ幼い子どもたちの元気な声が響いています。



- ① START 明野南通に面した南側からスタート。木チップの歩道は軟らかく歩きやすいです。地図を見て道のりをチェックします。
- ② 線路脇を、時々通る電車の音を聞きながら歩きます。並んでいる家々のガーテニングテクニックやかわいいプランコ、おしゃれな外観など眺めて歩くと、勉強にもなり、なんだかワクワクします。



④ 木々に囲まれた森のようなコース。うっそうと茂った緑の中をくぐり抜けていくのは、不思議の国のアリスの世界に迷い込んだみたい。木々からのマイナスイオンで気分爽快。

③ 沼ノ端駅に到着。通称マルタイと呼ばれる作業車両や、電車に乗り降りする人を見てるのも面白い。道がちょっと分かりづらいけど、そのまま駅の前を通過したら元の道に戻れます。

月イチ連載

## Chi-noの のんびり ゆったり エンジョイライフ♪

短い夏も終わり、風が涼しく気持ちいいと外に出たくなります。いいお天気の日を選んで、友人のやっちゃんとのんびりお散歩してきました。



感想  
約1時間半、万歩計で測ると約7000歩! おしゃべりしながらの道のりは、とても楽しくあつという間。健康にもいいこれから歩いてみようと思った。

イラスト・文 はせ ちいの



# KoretabeYo!

JR苫小牧駅周辺の1軒と白老北吉原の1軒を紹介します。どちらも初登場。飲食店文化のバリエーションを感じます。店内に足を踏み入れてみないと分からない空気感。

## 限定30食のそば 家庭的な雰囲気も魅力

白老町

3年前、自宅の居間を開放して、夫婦で始めたアットホームな店。ベテラン調理師のご主人が打つそばは、評判が口コミで広がり、住宅街の奥まった場所にもかかわらず遠方からも客が通う。

店の一番人気は「天ざる」。道内産のそば粉を使用したそばは、一日限定30食。添加物を一切使わない、きりっとしたつゆがそばの味を引き立てる。天ぶらはこだわりの菜種油で揚げているので、体に優しい。

そば以外に「ピリ辛ごまニララーメン」(680円)など、長年の経験を生かしたメニューも人気。夫婦2人で営業しているので、混雑時は多少の待ち時間覚悟の上で。予約可。



「天ざる」(1040円)。揚げ立てのエビや地元野菜の天ぶらが8、9点。そばとともに大満足の一皿

## 厳選素材のうまみが凝縮されたカレー

表町

昨年10月オープン。白を基調とした開放的な店舗は、一人でも気軽に立ち寄ってみたいくなる。

看板メニューは、「特製ポークカレー」。国産のタマネギをじっくりと煮込み、低温で熟成。一口食べるとタマネギのまろやかな甘みの後にくる、スパイシーな辛さのバランスが絶妙だ。カレーにはライス、うどんの他、近隣のピザ店 nonびりーのと共同開発した「青空カレー」の3種類から選べる。

フードメニューは持ち帰りもでき、事前に電話で予約すれば、近隣なら5個以上で配達も可能。夜は一転、大人の雰囲気。仕事帰りにカクテル(700円)を楽しむのもいい。



写真奥「特製ポークカレー(ライス)」「青空カレー」(各550円)。バナナミルクジュース(400円)

## 真流手打ちそば むぎぜん



白老町北吉原401-149  
☎83-3456  
午前11時～午後3時、午後5時以降は2人以上の予約のみ営業  
水曜定休



「とまこむ見たよ」で食事の方全員100円引き(9月末まで)

## CafeBar くもりのちはれ



表町3-2-2  
☎82-7113  
月～金曜午前11時～午後2時  
月～土曜/パーティタイム午後10時～午前3時  
日曜定休



店内では、定期的にあコースティックライブが行われる

# 苫小牧 ロケ地 おっかけマップ



今回のおっかけ旅は、2006年に公開された映画「バッシング」です。オール苫小牧ロケ作品。世間から孤立し、閉鎖的な生活を強いられたヒロイン像を表現するため、灰色の風景が広がります。自然豊かな苫小牧とは、一味違う表情が見えます。(岡崎美穂)

### ○元町旧教職員住宅

占部さんが演じる、有子一家が住む団地として使われました。薄暗い階段、小さなベランダの窓から見つめる荒れた海。有子の置かれた狭い世界が、物悲しく描かれています。現在は閉鎖されていますが、建物は当時のまま残っています。



### ○スパーク春日店(三野商店)

有子がおでんを買いに、毎日訪れるコンビニとして登場。実在の同店でおでんの取り扱いはありませんが、道具を持ち込んでおでんコーナーを作り撮影したそうです。「占部さんの控室に自宅を貸しました。監督や出演者との打ち上げに招待され、いい思い出になっています」。店主の三野宏昭さんが話してくれました。



### ○進藤書店B-top店

自転車で行動する裕子の、家の近所という設定。偶然昔の友人に会うも、ざくざくと気まずい空気になってしまふシーンなどが撮影されました。



- 映画「バッシング」 撮影時期2004年10月～11月
- 06年6月公開の第58回カンヌ国際映画祭ノミネート作品。イラクで起こった、日本人ボランティア人質事件をヒントに書かれた。無事帰国したヒロインだが、自己責任を問われ世間のバッシングを浴びる。仕事も唯一の理解者だった父親も失った彼女は、居場所を求めある決心をする。
- 脚本・監督：小林政広
- 出演：占部房子、大塚寧々、田中隆三、香川照之

