

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

発行/株式会社青いほすとHD
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 横司

[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

人気店のランチは味、ボリュームともに大満足 味暦 割烹 すが原



市内美原3丁目の閑静な住宅街にある『すが原』は、和食・寿司職人歴24年の店主が旬の素材にこだわって作り出した料理が評判の1軒。平日限定の9種類のランチは、どれも洋風茶碗蒸し、そば、サラダ付で味もボリュームも大満足。1番人気の「生ちらしセット」(=写真、1050円)をはじめ、「お造りセット」(1260円)、「麦とろろセット」(数量限定、1050円)などがズラリ。

地元の常連客はもとより、道南各地からファンが訪れるこの店は、絶妙の1品料理が楽しめる夜も好評。個室完備。営業時間は月～金曜日が午前11時30分～午後2時(LO/午後1時30分)、午後5時30分～午後10時(LO/午後9時)で、土曜日、祝日は夜のみ営業。毎週日曜日定休。駐車場有。
●美原3-26-13 ☎46-6651



オーギーフードでヘルシーランチ グリル&ダイニング the A



市内千代台町に昨年12月にオープンした『the A』は、オーストラリア家庭料理が楽しめる店。ランチ新メニュー「スペシャルチキンカレーセット」(1180円)は、こんがり焼いたチキンレッグにかけられたカレーが秀逸。トマトと玉葱をじっくり炒め、オリジナルブレンドのスパイスを加えたルーは専門店も舌を巻くこと間違いなしの美味しさで、健康増進にもお役立ち。低カロリー低コレステロールのオーギービーフ使用「スペシャルビーフカレーセット」(1580円)もおすすめ。いずれもライスまたはオーガニックパン、サラダ、スープ、コーヒー付。サラダはおかわり可。営業時間は午前11時30分～午後2時、午後5時30分～午後11時。毎週火曜日定休。駐車場有。

●千代台町17-2 ☎53-7300



2008 LUNCH SPECIAL SPRING RECOMMEND

新規開拓・お役立ち情報

ランチ 春の 10選 LUNCH 特集

ゴールデンウィークがはじまりました。すでに予定が決まっている人も多いでしょうが、「さて、どうやって過ごすか?」という人も決して少なくないはず…。まとまった休日とれる時こそ、ランチタイムのお店の新規開拓の絶好のチャンスです!! 日頃から「新しいお店に…」と思っけても、つつい行くお店もオーダーするメニューもいつも同じってことはありませんか? もちろんそれも「お気に入り」がある証拠。でも、たまには気分を変えて、いつもと違った味やお店の雰囲気を楽しんでみるのもいいものです。

今回は本紙でも比較的掲載することが少なかったお店をチェックし、その中からおすすめしたい10軒をピックアップしてみました。和食や洋食、中華などなど、それぞれジャンルもさまざまです。ぜひあなたの新しい「お気に入り」を見つけて、切り抜いてネタ帳に貼付けて下さい。「今回のゴールデンウィークはランチの食べ歩きにキマリ!」というあなた、食べ歩き後のお便りもお寄せ下さいネ。

気まぐれメニューで大満足! 中華料理ランチバイキング 頂狼飯店(ちょうろうはんてん)



本格中華をリーズナブルに味わえるのは『頂狼飯店』のランチバイキングです。白身魚、鶏肉など様々な素材を、チリソース、甘酢あんかけ、炒め物などこちらも多彩なアレンジで週替わりメニューを楽しめます。中華のほかにも、カレーが登場

するなどとても気まぐれ。飽きさせない趣向を凝らしたバイキングは、スタッフのおもてなしの心が表れています。料金は大人1050円、3歳～小学生は525円、2歳以下無料。ほかにセットメニューも豊富です。ランチの営業時間は午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分)、ディナーは午後5時～午後9時30分(LO/午後9時)。毎月第1火曜日定休(ただし1月は元旦休、5月は毎月第2火曜日休、8月は無休)。
●山の手2-18-13 ☎30-8787



ベテランシェフの手作りソースが評判 レストラン WHO



市内本町にあるレストラン『WHO』(フー)は、神奈川県で30年 イタリア料理の腕をふるってきたシェフが作る手作りソースが評判の店。ランチタイムで特に人気を集めているのが「キャベツとシーフードの Pasta」で、ソースはトマト、クリーム、ペペ

ロンチーノの3種類から選べ、サラダ、スープ、デザート、コーヒーorウーロン茶付で何と950円! ほかに、880円と950円の2種類の週替わりランチも有。店主は「5月は旬のふきのとうを使ったオリジナルPastaを出す予定です」とPR。単品メニューも各種。夜のご利用もオススメ。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO)、午後5時30分～午後10時(LO/午後9時)。毎週月曜日定休。
●本町4-15 ☎51-8651



ベイエリアで大人のランチ

ザ・ベリー・ベリー・ビースト



昭和元年建造の蔵の2階にある『ザ・ベリー・ベリー・ビースト』。看板メニュー「ビーストオムライス」は、大量の鶏肉と玉葱、数種類のトマトソースで作られた特製ビーストライスを使用。

自慢のデミグラスソースがたっぷり、それはもうたまらなく深みのある味。昼でも落ち着いた雰囲気の内は、ホッと出来る居心地のいい空間です。「オムライスランチ」はスープ、サラダ付で945円。ディナータイム通常1050円 のメニューなので、ランチタイムはお得！ ホワイトソースがかかった「ビーストホワイトオムライス」(945円)もおすすめ。営業時間は正午～午後2時30分(LO/午後2時)、午後6時～午後11時(LO/午後10時30分)、駐車場2台、毎週火曜日定休。

●末広町16-13
☎26-7364



雑穀そば&いくら丼の贅沢なランチセット

ふでむら五稜郭店



横津岳の湧き水を使った香り高いそばが好評の『ふでむら五稜郭店』で人気なのが「雑穀そば」。ヒエ、アワ、黒豆など15種類の雑穀を顆粒にして麺に練り込んだこのそばは食物繊維が豊富で、美容と健康を考える人におすすめです。のど越しの良さともちもち感の両方がある贅沢な食感も魅力。ランチは雑穀そば単品で680円～、セットは980円～で、いくら丼付きのセットは季節の野菜やえびの天ぷら、サラダ、デザートが付いて1680円。「青ぼ見た」という人、雑穀そばセット1000円以上注文の場合に限り、季節限定の桜アイスが桜ヨーグルトをサービス(5月末まで)。営業時間は午前11時～午後9時で、ランチは午前11時～午後3時。無休。

●五稜郭町36-1
☎32-5014



赤い屋根の洋食屋さんのランチ

ル・トワ・ルージュ



市内西桔梗町の『ル・トワ・ルージュ』のランチは手間暇かけたシェフの味が楽しめる1軒。おすすめの「道産スネ肉のシチュー」(1400円)は、特製ソースで丸1日煮込んだスネ肉を

さらに3日間寝かせてまろやかな味に仕上げた絶品のシチュー。リゾットやパスタの週替わりメニューもあります(900円)。「小柱とそら豆とゴボウのリゾット」「白菜と小ネギのアンチョビクリームスパゲッティ」など、旬の材料を使ったリゾットとパスタもおすすめ。ランチは全てサラダ、スープ付でプラス150円で飲み物付、プラス400円で自家製デザートと飲み物付。営業時間は午前11時30分～午後2時(LO)、午後5時30分～午後9時。毎週木曜日と毎月第3水曜日の夜定休。

●西桔梗町835-57
☎48-7780



ランチはラーメン&ご飯がセット

ちゃんぽん長崎屋



市内五稜郭町の『ちゃんぽん長崎屋』は、長い間親しまれてきたバスラーメンが店舗を構えてオープンした店。その頃と変わらない低価格と味を維持するために、材料は市場に行き納

得のゆく物を選んでいるそう。名物の皿うどんやチャンパンのほか、ランチではラーメンとご飯をセットで提供。ランチメニューは月曜日は「みそラーメン」(500円)、水・土曜日は「塩ラーメン」(400円)、木・日曜日は「しょうゆラーメン」(400円)、金曜日は「高菜ラーメン」(500円)で各ご飯付。九州から取り寄せた高菜やゆず胡椒などのトッピングは無料。営業時間はランチ午前11時30分～午後3時、午後6時～午前3時。毎週火曜日、毎月第3水曜日定休。

●五稜郭町32-2
☎55-3815



アメリカンテイストたっぷり!!

ジェットキッチン



市内谷地頭町の『ジェットキッチン』は「がっちり食べて元気になるから」がコンセプトの店。アメリカンテイストたっぷりのメニューは、ボリュームたっぷりのものがそろっています。オスス

メは「バーベキューチキンライス」(900円)。ピラフにレタスをおき、その上にアメリカンなBBQソースで味付けしたチキンをのせたもの。酸味と甘味のきいたソースとこんがりジューシーなチキンが、食べごたえのある1品。スープとお代わり自由の飲み物がセット。ライスカレーやオムライス、ナポリタンなど懐かしのメニューから和食、洋食のジャンルを問わない料理で日替わりのサービスランチ750円もあります。営業時間は午前10時～午後10時。毎週火曜日定休。

●谷地頭町27-12
☎23-1127



12種類のランチメニュー

ルパン



今年で40年を迎える市内本町の『ルパン』の12種類のランチがおすすめ。ボリュームたっぷりのものからシンプルなものまでそろって、この20年間値上げしていないのが自慢。

おすすめは「ハンバーグフライセット」(750円)で、ハンバーグ、ミックスフライ、サラダ、スープ、ライスに飲み物付(コーヒー、紅茶、ジュースから1点)。味噌汁付の「鮭弁当」(750円)や「オムライスセット」(700円)も人気。400円～とリーズナブルなパフェ類は8種類。ボリュームも種類もたっぷり甘党のあなたをきつと満足させます。こちらもぜひ1度、お試しあれ。カウンターも含め全40席で、ゆったりくつろげます。営業時間は午前11時～午後9時。毎週日曜日定休。

●本町32-5
☎55-5896



Local 函館をこよなく愛する人達が、この街への思いをこめて語る対談コーナー。

『日本美しい函館100万ドルの夜景愛好会』代表 王 未来さん



「秋、福島県の飲食店経営者から「100万ドルの夜景」の商標登録を譲り受ける話が出たのですが、最初はどんな心境だったのですか?」
「100万ドルの夜景って商標登録なのだなんて、率直に初めて知って、ほかの誰かがその商標登録を取得するのなら私が取りたいなと感じました。私の故郷を代表するものだから、夜景は...」

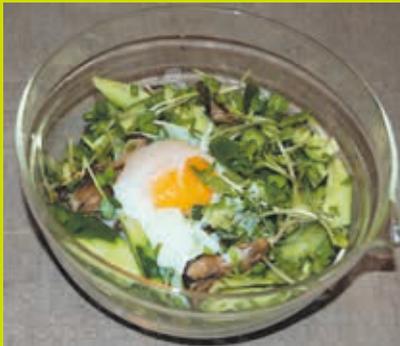
「取得後はどんな活動?」
「すぐに、市民運動を行ってきた人など各方面の人達に、今後の展開について相談しました。皆、面白そうだと喜んで下さいました。『日本美しい函館100万ドル夜景愛好会』を設立し、事業計画に取り組んでいます」

「愛好会の活動はビジネスではないので、特にもそうですが、未来さんに密接な関連はありませんか?」
「今年1月3日にホームページを立ち上げました。サイトでは無料です。『日本美しい函館100万ドル夜景愛好会』の会員を募集し、函館夜景に関するグッズも受け付けているのですが、2月中旬の時点で100人を越える人達がサイトを通過して会員登録してくれました」

「現在都心などに住んでいる函館出身の人が会員になることで故郷の元気に役立たいという声や、以前旅行で訪れた時に見た函館夜景の美しさが忘れられなくてメッセージしたという声が届いています」
「100万ドルの夜景」の活動について報告されたこと、若し人達のそううアイデアは素晴らしいと言っていただけまし

聞き手/青山慎司

- 材料
- キュウリ...1本 ●シソ...5枚
 - カイワレ菜...1/2パック
 - 卵(室温にもどす)...1個
 - マイタケ...1パック ●酢...大1/2
 - サラダ油...小1 ●醤油...小1



(チョコ) 記者の Cooking MEMO

作り方

- ①キュウリは縦に半分にして斜め乱切り、シソはあらみじん切り、カイワレは根を切り半分に切る。マイタケは石づきを取り、小さく裂いたものをフライパンでから炒りする。
- ②鍋に湯を沸かし、室温に置いた卵を入れて蓋をし、湯が冷めるまでおいてポーチドエッグを作る。
- ③野菜とマイタケをさっと混ぜて、真ん中にポーチドエッグをのせる。酢、サラダ油、醤油をよく混ぜ食べる時に卵も一緒に混ぜていただく。

グリーン野菜を集めました。ほかにアスパラや春キャベツをサッとゆでたものなどを加えてもいいですね。

グリーンサラダ 今回は、春らしい緑のサラダを作りましたが、ほかにアスパラや春キャベツをサッとゆでたものなどを加えてもいいですね。

「12月に『夜景丹ミット』を予定しています。夜景好きな人達が気軽に集えるイベントを目指しています。愛好会の会員はインターネット上で随時募集中です。ラビの各店舗に『世界一短い『日本美しい函館100万ドル夜景』への手紙』の用紙を置いてありますので、ぜひ参加して下さい」

「100万ドルの夜景」の活動について報告されたこと、若し人達のそううアイデアは素晴らしいと言っていただけまし

「100万ドルの夜景」の活動について報告されたこと、若し人達のそううアイデアは素晴らしいと言っていただけまし

メデイカルスキンケア
高濃度ビタミンC点滴療法と肌老化予防・光・レーザー治療

気になるしみしわは、皮膚炎にきび、老化によるしみしわ・たるみ。肌のメデイカルスキンケアの進歩が見られます。患者の負担が少なくまた、効果の高い最新の治療法について市内本町の『五稜郭大村美容形成クリニック』大村勇一院長に伺いました。

「トラブル肌の慢性ワノンク上の美肌メデイカルスキンケアは高濃度のビタミンC、ミネラル、細胞活性因子の点滴療法と同時に、しわのIPL(光・RF(高周波)・レーザー治療で肌のダメージを修復して、免疫能力を改善させ、くすみのない美しい

五稜郭大村美容形成クリニック
肌のメデイカルスキンケアの進歩が見られます。患者の負担が少なくまた、効果の高い最新の治療法について市内本町の『五稜郭大村美容形成クリニック』大村勇一院長に伺いました。

「100万ドルの夜景」の活動について報告されたこと、若し人達のそううアイデアは素晴らしいと言っていただけまし



「100万ドルの夜景」の活動について報告されたこと、若し人達のそううアイデアは素晴らしいと言っていただけまし

「100万ドルの夜景」の活動について報告されたこと、若し人達のそううアイデアは素晴らしいと言っていただけまし

「100万ドルの夜景」の活動について報告されたこと、若し人達のそううアイデアは素晴らしいと言っていただけまし

「100万ドルの夜景」の活動について報告されたこと、若し人達のそううアイデアは素晴らしいと言っていただけまし

青ほの目

草野球の神様
彼の名は慎太郎という。東京都知事と同じ名前を持つその男は、僕が中学生の時に生まれ、それから10年ほど前に我が草野球チームに入ってきた。先輩に対してとても礼儀正しく、責任感が強く、かつ

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

voice

はこだて国際民俗芸術祭 ソガ直人

先日オーストラリア南部の街アデレードを訪れ、そこで週末に開催されているワールドミュージックの国際フェスティバルに参加した。

会場となる広大な植物園内には、3日間で延べ6万人の参加者が集う。参加者の顔ぶれを見ると、家族連れや老夫婦が多い。多くの人が、敷物や腰掛け椅子を持参し、起伏に富む草原の上に腰を落として星空の下から流れてくる国際色豊かな音楽にゆつり耳を傾げる。森林浴とピクニック、そしてコンサートが合体したお祭りだ。僕らが準備を進めている「はこだて国際民俗芸術祭(今年8月に開催)」のモデルとなるフェスティバルである。

街の中心部にある豊かな自然の中で、週末に世界中の音楽を家族みんなで楽しむ。そのこと自体は、この街の住人にとっては、何ら特別なことではなくごく普通のこととして享受されている。会場空間を包み込むその自然な空気に僕はとてつもなく感激した。

アデレードの街は、2月から3月にかけて芸術祭一色に染まる。僕らが体験したワールドミュージックの分野以外にも、世界中の大道芸人が街角でパフォーマンスを繰り広げる「フリッジ」や、世界一流のクラシックやオペラなどが每晚野外シアターで鑑賞できる「アデレードフェスティバル」が街中で並行して行われる。人口約70万人の都市規模の街が、50年ほど前より一貫して「芸術」をキーワードにして数多くのフェスティバルを育て上げた。その成果が実を結び、この期間には遠方より芸術祭目当ての旅行者が数多く街を訪れ、市内のホテルはどこも満室だ。

僕も、この夏西部地区の街並に世界中の音楽と舞踊をミックスさせ、国内外からもたくさんの人々が訪れる国際フェスティバルを函館に創出させたいと考えている。すでにある函館の数多くのイベントとうまく連携させて、芸術の街として再生させていきたいと心から思う。(ひのき屋トラベリングバンド代表)

おもしろ雑学

紛らわしい漢字です。どちらが正しいでしょう。

- 1.スライドをスクリーンに(A写す B映す)
- 2.流行に(A遅れる B後れる)
- 3.席が(A空いている B明いている)
- 4.彼は融通が(A利く B効く)
- 5.スズメが電線に(A止まった B留まった)
- 6.その件は(A既製の事実だ B既成の事実だ)
- 7.体力の(A極限 B局限)に挑戦する
- 8.悪の道から(A更生 B厚生)する
- 9.列車の(A侵入 B進入)方向
- 10.写真を引き(A延ばす B伸ばす)
- 11.池の(A周り B回り)を走る
- 12.借金を(A精算 B清算)する

答え _____

- 1B 2B 3A 4A 5B 6B 7A
8A 9B 10B 11A 12B

ベルサイユサミット、ガラディナーのタベ イリュージョン



この7月に洞爺湖サミットが開かれますがこの世界的な催しにふさわしい美食のイベントが市内白鳥町の「イリュージョン」で行われます。
シエラの岩城浩司さんが2年前、パリ郊外のベルサイユ宮殿で開催されたベルサイユサミットの大祭典のタベを再現するというのが、



当時はレーガン大統領やミットランド大統領、鈴木首相など各国の首脳が列席し、ベルサイユ宮殿の鏡の間で行われた晩餐会の料理の総指揮官は友人である2つ星レストラン「エフ・ミッシェル」のシェフでした。その縁で当時のレシピの資料が岩城さんに送られ、日本中のどんな店でも食べられないサミットメニューが味を再現することになりました。
メニューはオマール海老の貴腐ワイン入り、極上子羊鞍下肉トリ入り、フランスシブレスの香り、フランスオリーブ位体、ベルサイユのピロートなど15000円。昼食



暖かなご家庭菜園やガーデンが楽しくなる季節になりました。野菜や花の成長とともに育つてしまつたのが雑草...。そのお手入れ、どうしていいですか?
庭のことならお任せ、総合造園の「工樹園」では特殊防草シートを使用をおすすめしています。このポリエス
ル製のシートは、家庭菜園のほかに、庭や庭木に関するア
ドバイスもしています。親身になって相談にのってくれる庭のプロに任せれば安心です。
良心的な料金設定も魅力。予算や用途に合わせて、いろいろ提案をしてくれるのでお気軽にご相談下さい。「青いほすと見た」といって、10人まで1割引になります。営業時間は午前8時〜午後7時。毎週日曜日定休。
上野町3828
☎59-0121
post@koujyuen.co.jp

連休は体をリフレッシュ!

体を揉んでもらうのは本当に気持ちのよいものです。『手もみのせとつ』の自慢は何となく丁寧な手技施術。筋肉のこりをほぐし、血液やリンパの流れを促進してくれます。



リンパの流れが滞ると老廃物が溜まり、コリやむくみの原因に。病気でなければ、不調ど体のあちこちが痛い、不調があるなどの辛い症状が、もみほぐすことで楽になります。初めてでも気軽に通える雰囲気とリーズナブルな料金も魅力です。
基本的な全身コースが60分税込3000円(初回料プラス1000円)。眼の周囲を中心に、首から上をスッキリさせる「アイケア」15分1500円をのほかおま

手もみのせとつ

メニューも各種有。2人来店でも同時に施術してもらえるので、ゴールデンウィークはご夫婦やお友達同士で体を癒しに出かけませんか?
営業時間は午前10時〜午後7時。不定休。要予約。出張有。
●大川町4・4
☎40-87661

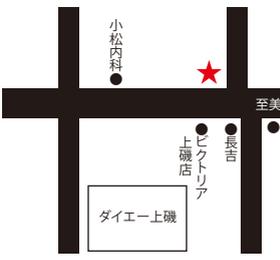


待望の保育所、七重浜にオープン! ちびっこランド 七重浜園

北斗市にこの3月10日、「ちびっこランド七重浜園」が開園しました。国内最大級の約600園の保育所を展開する「株式会社 学来ケル



プの同園。全国園児総数約32000人の信頼と実績があり、人としてバランス良く伸びる保育を実現しています。有資格保育士の安心、安全な保育体制で、「興味ある遊びを通して言葉や数字の体験的学習の要望にも応じます」と、函館市内で長年の教職経験を持つ山崎園長談。対象は6ヵ月〜6歳児。保育日は月〜土曜日(日曜日祝日は要予約)、月保育は午前7時〜午後6時、税込29500円〜。午後7時まで延長可。兄弟大幅割引有。外出など仕事の時以外でも利用できる。一時



地域のためにキラリ

自然を守り、自然に守られるために

函館自然観察会会長代行 鎌鹿隆美さん



「園芸ブームの中、野山にある希少な植物の盗掘が増えています。種の保存という面から見ても環境という面から見ても大変残念なことです」と話すのは『函館自然観察会』会長代行の鎌鹿隆美さん。

1992年にできたこの会は現在の会員数が70人で、函館近郊の自然環境や森林生態系の保護のための活動をしています。具体的な活動内容としては、函館山や恵山など近郊の自然観察と保護運動、高山植物盗掘防止などのパトロールのほか、植物や野鳥などの調査・研究発表などにも取り組んでいます。

鎌鹿さんは、会として行った花の分布図の調査が16年間の活動の中で最も心に残っているそうです。「フラワーソン」と呼ばれるこの調査は、地域に咲く花の種類と数を全道一斉に調べるものです。自然の変化や現在の状況を知るための地道な調査に関わったことで、外来種が多くなっていることなど大きな自然環境の変化を感じたそうです。地球規模で種が滅亡している現在の状況の中で、みんなで森林の生態系の保護のための活動をより推進させてゆく原動力になりました。

今年もでは、6月の「五稜郭公園の藤棚観察」、7月の「厚沢部レクの森観察会」、9月の「函館山観察会」、10月の「大沼湖畔と島巡り」などを計画しています。自然に興味を持ち、公園を散歩できる人であれば誰でも参加可能です。入会条件など詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

●駒場町9-10 自然倶楽部内

TEL & FAX 31-5359

http://blogs.yahoo.co.jp/kamaka_ryu

t-kamaka@fine.ne.jp

まちかど伝言板

ベビー・キッズ洋品をぜひ!!

『ミ・カーサ』店長 倉地真理子さん

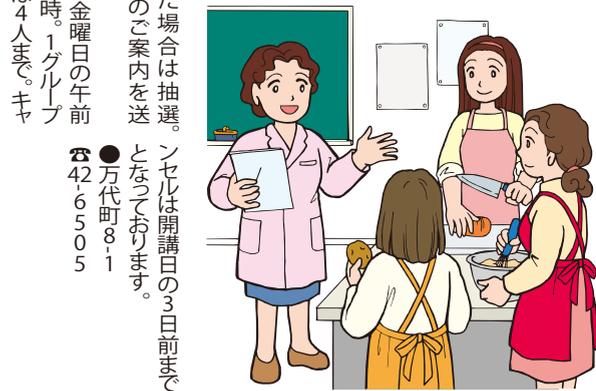


「アメリカンブランドのベビー・キッズ夏物洋品がいろいろ入荷しました。連休はぜひ、親子で遊びに来て下さい」と話すのは、市内末広町『ミ・カーサ』の倉地真理子店長。ベビー・キッズ洋品や玩具、雑貨を取り扱う『ミ・カーサ・デ・バンビーノ』には、オールドネイビーやカーターズ、プレイスといった有名ブランドが勢ぞろい。ベビーから160cmまでのTシャツ、ボディスーツ、カバーオールなどアイテムも豊富。ベビー洋品は1785円位から有。倉地店長は「アメリカのものは丈夫で洗濯にも強い素材が特徴。函館ではインターネットで購入している親御さんも多いようですが、ぜひ手に取って実際に確かめてお選び下さい」とPRしています。営業時間は午前10時30分～午後7時(午後6時30分)。毎週水曜日定休。

●末広町20-6 もとい坂フラット1階 ☎27-8188

nice taste

夏に向けてヘルシーメニューをスタートしましょう!
北ガスクッキングスクールの6月のテーマは、「八宝菜に挑戦!」(ビギナーコース)と「豆乳を使った料理」。
「八宝菜に挑戦!」(ビギナーコース)は、6月4日午後6時30分～午後9時30分と6月5日午前10時～午後1時(昼・夜)ともに同じメニューです。受講料は1000円(材料費・消費税込。健康的で美味しい豆乳クラッシュや豆乳を使ったデザートにチャレンジする「豆乳を使った料理」は6月25日午後6時30分～午後9時30分と、6月26日午前10時～午後1時(昼・夜)ともに同じメニューです。受講料は1500円(材料費、講師料は4人まで。キャンセルは開講日の3日前まで)となります。



夏に向けてヘルシーメニューをスタートしましょう!
北ガスクッキングスクールの6月のテーマは、「八宝菜に挑戦!」(ビギナーコース)と「豆乳を使った料理」。
「八宝菜に挑戦!」(ビギナーコース)は、6月4日午後6時30分～午後9時30分と6月5日午前10時～午後1時(昼・夜)ともに同じメニューです。受講料は1000円(材料費・消費税込。健康的で美味しい豆乳クラッシュや豆乳を使ったデザートにチャレンジする「豆乳を使った料理」は6月25日午後6時30分～午後9時30分と、6月26日午前10時～午後1時(昼・夜)ともに同じメニューです。受講料は1500円(材料費、講師料は4人まで。キャンセルは開講日の3日前まで)となります。

nice job



知床地鶏、つくしのランチタイム!
牛丼、豚丼、それともいけれど、とびきり美味しい地鶏丼はいかが!
「呑喰処きくよ食堂」エイリア店の5月のランチスィッシュは、蒸しがまどで炊いたご飯の上に、知床地鶏を使用焼肉の肉の火
地鶏つ
つくしの「知
床地鶏丼」。
岩のりみそ汁とお新香が付いてランチタイム限定880円。それにプラス100円でコーヒが付。さらに、「青ほ見たでデザート」をサービス。期間は5月7～31日。
各種宴会には、通常のコース2500円、会席コース3150円、をどうぞ。飲み放題2



豊川町12-9
函館へイ美食倶楽部内
☎22-1994



時間1500円、も用意しております。
営業時間はランチタイムが午前11時～午後3時(平日午前11時30分)、夜は午後5時～午後10時(平日午後5時30分)。毎週火曜日定休。



パークゴルフ付き格安入浴プランがはじまります
ミスハシヨウの清楚な花が春の到来を告げる大沼国定公園にある「流山温泉」で春と温泉を満喫しませんか。源泉100%のやさしいお湯と駒ヶ岳を一望する露天風呂でリフレッシュしましょう。
●家族やグループで気軽に利用できる年間格安キャンペーン実施中です。
4月14～27日「流山温泉6周年キャンペーン」、4月28日～5月4日「ゴールデンウィークキャンペーン」、5月5～11日「母の日キャンペーン」、5月12～25日「流山温泉春まつりキャンペーン」の期間中、温泉利用料が通常中学生以上800円、小学生400円のところ、大人380円、中学生190円、小学生は無料になります。年会費27000円、月会費2500円が入り放題のお得なプランもあります。
入浴料がさらに割引になる丹い入浴のハイクゴルフ国際パークゴルフ協会公認コースや、100人まで利用可

利用できる年間格安キャンペーン実施中です。
4月14～27日「流山温泉6周年キャンペーン」、4月28日～5月4日「ゴールデンウィークキャンペーン」、5月5～11日「母の日キャンペーン」、5月12～25日「流山温泉春まつりキャンペーン」の期間中、温泉利用料が通常中学生以上800円、小学生400円のところ、大人380円、中学生190円、小学生は無料になります。年会費27000円、月会費2500円が入り放題のお得なプランもあります。
入浴料がさらに割引になる丹い入浴のハイクゴルフ国際パークゴルフ協会公認コースや、100人まで利用可

●七飯町字東大沼294-1 ☎67-1726



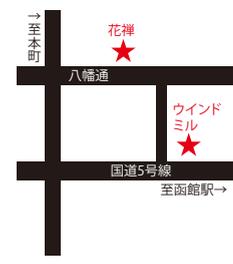
大沼流山温泉

母の日に贈る「スイーツマン」

母の日の贈り物に「スイーツマン」(4800円)はいかが?
「ウインドミル」と「花禅」が企画したお菓子とフラワーブドフラワーのコンビレーション。プレゼントは見て楽しみ食べたい。2つのおれしき。美味しさで好評のあるウインドミルのお菓子と、常温で3～4年美しさを保つフラワーブドフラワーの魅力を感じ、謝の気持ちを込めて贈りませんか。



限定50個なのでお早めにご予約。地方発送可。
営業時間はウインドミルが午前9時～午後8時で定休日は毎週火曜日。花禅は午前9時～午後7時で定休日毎週日曜日午後。
ウインドミル
●万代町3-13 ☎40-0990
花禅
●宮前町8-8 ☎45-2615



1.セッション／自分でも気づいていない無意識下の悩み、不安の原因を整理するお手伝い。
2.モデル・山内さんが選んだフラワーレメディ／「クラブアップル」(ありのままの自分を認める)「ホワイトチェストナット」(葛藤から解放される)「ワイルドローズ」(人生に興味と情熱を持つ)「アグリモニ」(内なる平和、本心が出せる)「スターオブベツレヘム」(トラウマからの開放)。



1



2



フラワーレメディは、イギリスのバッチ博士によって開発され、世界60ヶ国以上で使われているものです。ワイルドローズやオリーブなど、野の花や草木から抽出したエッセンスを、その時の自分の状態に合わせて選んでミキシングしたものを、そのままあるいは飲み物に加えて飲みます。穏やかな作用なので、赤ちゃんから高齢者まで安心して使える点が大きな特徴です。



4



5



推薦者 保子 野村

バッチフラワーレメディは花や草木のエネルギーで心の平安を取り戻し、自然治癒力を高める癒しのシステム。花の持つエネルギーの力に働きかけ、この時の悩みを整理し穏やかにハラスを取り戻すお手伝いをします。セッションは、オーナーセラピストの茶田恵子先生

アロマテラピー&エスティティクサロン メリッサ
バッチフラワーレメディのセッションは1時間5000円。女性専用で事前予約が必要です。受付時間は午前10時～午後7時。毎週月曜日定休。
●大川町7-5 アベニュー大川101 TEL & FAX 40-6111
<http://aroma-bach-melissa.com>

3.ミキシング／ミキシングボトルにミネラルウォーターを入れ、選んだフラワーレメディを各2滴加えます。
4.全て加えたら良く混ぜるようにやさしく振ります。
5.飲み方はお茶に加えたり、そのまま飲みます。
※飲み方は1回4滴で、朝起きてすぐと夜眠りにつく前の2回は必ず飲むように…。日中は2回以上何回でもかまいません。

頸椎(首の骨)には、脳から続く脊髄という大事な神経が通る頸部脊髄管が、柱の様に上下に貫いて通ります。この頸部脊髄管を通る脊髄から神経が根の様に順番に分かれ、各々の役目の部位につながっています。頸椎の老化(20代から始まる)や酷使、炎症、外傷などのため椎間板頸椎の柔軟材やクッションの役割を失っています。変性したり、頸椎の骨の変形、靭帯の肥厚などにより神経が圧迫されます。その結果、痺れや力が入りにくくなることがあります。手根管症候群とは手の神経の通り道が狭くなると神経が圧迫されて起ります。女性に多く、妊娠・出産と関連して症状が出る場合があります。女性ホルモンと関連する可能性もあると言われています。そのほか、糖尿病、甲状腺機能低下症、リウマチ、腎不全透

手の痺れは整形外科分野において、いろいろな疾患で出現します。整形外科分野で代表的な疾患では、頸椎性神経根症、手根管症候群、肘部管症候群などが上げられます。■症状ではどのような違いがあるのでしょうか? 頸椎性神経根症では、首の動きに伴って手の痺れが出現します。手根管症候群では、手の親指から薬指に痺れ、疼痛が出現します。特に進行すると親指の付け根の筋肉の筋萎縮が出現します。肘部管症候群では、小指から薬指にかけての痺れ、疼痛が出現します。症状が進行すると、小指の付け根の筋萎縮が出現します。■原因は? 頸椎(首の骨)には、脳から続く脊髄という大事な神経が通る頸部脊髄管が、柱の様に上下に貫いて通ります。この頸部脊髄管を通る脊髄から神経が根の様に順番に分かれ、各々の役目の部位につながっています。頸椎の老化(20代から始まる)や酷使、炎症、外傷などのため椎間板頸椎の柔軟材やクッションの役割を失っています。変性したり、頸椎の骨の変形、靭帯の肥厚などにより神経が圧迫されます。その結果、痺れや力が入りにくくなることがあります。手根管症候群とは手の神経の通り道が狭くなると神経が圧迫されて起ります。女性に多く、妊娠・出産と関連して症状が出る場合があります。女性ホルモンと関連する可能性もあると言われています。そのほか、糖尿病、甲状腺機能低下症、リウマチ、腎不全透

手のかゆい、早期治療のためにも、手の痺れがありましたらどうぞお気軽にご相談ください。

Gourmet Guide

いい店みつけた

キッチン デューク

■営業時間
午前11時～午後10時
(LO午後9時30分)
■定休日
年中無休
●本通2-40-14
☎32-7311



昔ながらの洋食の店として人気の高い『キッチンデューク』が、市内新川町から本通2丁目に移転して3年になります。人気のライスコロケをはじめ、ハンバーグ、グラタン、チキンソテー、ポークソテーなど洋食の定番メニューがそろっているのもうれしいところ。20年前からの人気メニュー「ライスコロケ」は、チーズの入ったケチャップライスをおにぎり型のコロケにしたもの。サクとした衣の食感が美味しいとお子様から大人まで大人気。A～Eまでの豊富なセットメニューが昼も夜も食べられるのも人気の秘密です。おすすめの「Dセット」はワンプレートに、ライスコロケ、

ハンバーグ、サラダ、そしてパスタかバターライスを選んでドリンク付き(コーヒー、紅茶、ウーロン茶、又はデザートから1点)。このボリュームで850円とリーズナブルなものうれしい。デミグラスソースから手作りしたビーフシチューは自慢の一品で、サラダ、パンまたはライス、アイスクリームがついて1600円。



Healness & Wealness 171



●若松町27-16
☎23-5165
<http://www.ohmura.or.jp/>

手の痺れ(しびれ)

大村病院整形外科部長 大村 健久

手の痺れは整形外科分野において、いろいろな疾患で出現します。整形外科分野で代表的な疾患では、頸椎性神経根症、手根管症候群、肘部管症候群などが上げられます。■症状ではどのような違いがあるのでしょうか? 頸椎性神経根症では、首の動きに伴って手の痺れが出現します。手根管症候群では、手の親指から薬指に痺れ、疼痛が出現します。特に進行すると親指の付け根の筋肉の筋萎縮が出現します。肘部管症候群では、小指から薬指にかけての痺れ、疼痛が出現します。■原因は? 頸椎(首の骨)には、脳から続く脊髄という大事な神経が通る頸部脊髄管が、柱の様に上下に貫いて通ります。この頸部脊髄管を通る脊髄から神経が根の様に順番に分かれ、各々の役目の部位につながっています。頸椎の老化(20代から始まる)や酷使、炎症、外傷などのため椎間板頸椎の柔軟材やクッションの役割を失っています。変性したり、頸椎の骨の変形、靭帯の肥厚などにより神経が圧迫されます。その結果、痺れや力が入りにくくなることがあります。手根管症候群とは手の神経の通り道が狭くなると神経が圧迫されて起ります。女性に多く、妊娠・出産と関連して症状が出る場合があります。女性ホルモンと関連する可能性もあると言われています。そのほか、糖尿病、甲状腺機能低下症、リウマチ、腎不全透

「心」の代書屋 松田 聡の「きつと気持ちいい 軽くなるハナシ」

人情に厚い熱血派 自称「心の代書屋」 頼れる男、松田聡がズバリ!

行政書士 松田聡事務所
●函館市山の手2-38-18 ☎33-4675
<http://www.koko-matsuda.com>

五感

行政書士の松田です。この「コナー」も残すところ今回を含め2回となりました。時が経つのは早いものです。毎回どのようなことを書くのかと毎日自分の五感を今までのように意識していたというのが実感です。五感とは「視・聴・嗅・触・味」といった感覚の総称ですが、体調を崩すとこれら五感のバランスも崩れてしまいます。「せっかく美味しいものを食べたいのに…」なんていう前に、以前のテーマの中で、「意識無意識」にふれたことがありました。意外とこの五感についても意識されていることが多いのかもしれません。しかし、この五感を研ぎ澄ましていくと、ふとした瞬間に今まで気づかぬことを気づいたなど新たな発見があるのも事実です。何か目的があり、それを達成するために所懸命に気持ちや力を傾けるでしょう。それと同様に自分の五感をしっかりと意識していると普段の生活や仕事も充実するかもしれません。綺麗な風景を目にする。心地よい音を聴く。自然の香りを嗅ぐ。肌触り良い布団に寝る。美味しい食事を頂く。私自身に言えることなのですが、最近、鳥肌が立つくらいの感動か実は遠ざかっているかもしれません。この文章を書きながら振り返っています。多忙であれ喧騒の中であれ何かに対して感動する心を持ちあわせたいものです。そのようにと人の関係もスナブズにゆくのかもしれない。そこにも五感是不可欠かもしれませんね。幼い子供を黙って見ていると、五感を丸に活用しています。あの姿こそが原点かもしれません。

■ ■ ■ みなとまち市民プラザ ■ ■ ■

MINATOMACHI SHIMIN PLAZA

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報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。

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

街はずつかり春色。ぽかぽか陽気に誘われて、ちよつとリッチなフンチャイムに出かけてみたくなりませんか？ 今回は春のおすすめランチ特集をお届けしました。

編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。

□読者の声□

しみじみと、若かりし頃を思い出す時間……
 今回(2月29日号)の青ぼ「読者の声」に「青ぼの目が楽しみ」というのが載っていました。私も同じで毎回とても楽しみにして読ませていただいています。今回の「風と共に去りぬ」も読んだあとしみじみと、若かりし頃を思い出す時間をくれた「青ぼの目」でした。いつも読んだ後、なにかしら自身にいろいろな考えさせられる時をくださる「青ぼの目」として

もありがたく、これからはじつじつと読ませていただきます。(山の手3丁目、A.W)
 *嬉しいですね。ありがとうございます。(宮崎)

淋しい思いをしました。青いぼすとの「青ぼの目」が楽しみです！ 今回の「トップス閉店」の新聞報道に淋しい思いをした1人です。昭和45年高校卒業です。(本通3丁目、E.S.)
 *まさに、トップス世代ですね。

おいしいお店の紹介記事が楽しみです。種類が大好きな私なので、おいしいお店の紹介記事を楽しみにしています。これからも期待して青いぼすと待っています。(富岡3丁目、H.K.)
 *ランチ特集はいかがでしたか？

□街角情報□

THE カントリーフェスタ 6月21日(金) 道内各地の雑貨店などが一堂に集う「THE カントリーフェスタ」が6月21日(金)午後5時に函館市民会館で開催されます。石狩市の『夢子』の主催。詳細は☎090-281615072まで。

アイヌの伝統音楽とトンの調へ、5月31日に函館市北方民族資料館で開かれます。函館市文化スポーツ振興財団創立20周年事業。詳細は函館市北方民族資料館 ☎2241288まで。

『アイヌの伝統音楽とトンの調へ』が5月31日に函館市北方民族資料館で開かれます。函館市文化スポーツ振興財団創立20周年事業。詳細は函館市北方民族資料館 ☎2241288まで。

□プレゼント□

ナビスコカップ第4節、コナドレー札幌対ジエフユナイテッド千葉戦が5月25日に千代台陸上競技場で行われます。キックオフは午後2時。料金は550円です。

伊藤恵「アンリサイタル」が6月6日(日)に函館市文化スポーツ振興財団創立20周年事業の『伊藤恵「アンリサイタル」』が6月6日(日)に函館市芸術ホールで開催されます。詳細は函館市芸術ホール ☎5535212まで。

興財団創立20周年事業の『マッスルビック〜筋肉の祭典』が6月10日に函館市民会館で開かれます。詳細は函館市民体育館 ☎5733411まで。



席4300円、S A自由席(大人)3000円(当日3500円)ほか。チケットは丸井今井函館店クレオカウター、松柏アイガイド、明星スポーツ、ロサカリーショップ、函館市民体育館、サークルK、サックス、ローソン、セブンイレブン(セブンイレブンは自由席のみで発売中。この試合のS A自由席チケットを本紙読者の皆様にペアで8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、青いぼすに対してのご感想もたづねりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「コナドレープレゼント」係まで。

「キッチン デュック」より、「今月のおすすめメニュー」の食事券を5名様にプレゼント。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすに対してのご感想もたづねりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「デュックプレゼント」係まで。締切は5月8日。

締切は5月9日必着。
<http://www.consadole-spporo.jp>

街角インフォメーション ニューオープン&リニューアル情報

寿し・創作和食 裸王

市内鍛冶1丁目の『寿し・創作和食 裸王』で鮮度抜群の活魚料理を提供したいという思いから、約3メートルの大型水槽を設置しました。注文と同時にさばくネタはとびきり新鮮。気軽に活魚を堪能できる「活三味セット」(活ボタンエビ2貫、活ホタテ2貫、活ソイ1貫に活タコ刺身のセット)1770円を6月末までの期間限定1480円で提供中。ほかに活ソイをあぶって寿司米とまぜた手ごね寿司980円、活ホタテ浜焼き450円、活ホタテと活タコの浜焼きセット1100円などがあります。これからの時期ではカレイやアブラコ、6月には活イカも登場します。今後も創作和食の新メニューなどを豊富に取りそろえとのこと。営業時間は午前11時～午後2時、午後5時～午前0時、毎週水曜日定休。



●鍛冶1-11-1 ☎53-9191

エバメールゲルクリーム

180g入 宅配料込 **3,700円**

人気商品につき、ご注文から宅配までにお時間をいただく場合がございますので、予めご了承ください。

株式会社青いぼすとHD
 phone 23-5688

お申し込み お問い合わせ

月～金曜日 午前9時～午後6時 (担当/本間)

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、角質層に上がってくる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!!

次号予告 5月16日(金)

ボクたち・私たちの昭和に会える店特集

えうて期待!!

発行/株式会社青いぼすとHD
 〒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
 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
 [URL] <http://oceanplace.jp/aopos/>

STAFF	発行者	佐々木 喜美夫
	編集長	青山 慎司
	副編集長	大場 小夜子
	ライター	野村 保子
		由井 亜紀
		花輪 志保里
		佐竹 規子
		銭谷 加奈
	DTP & WEB	武越 史幸
	マーケティング	本間 尚子

編集後記

多忙な日が続きモノを考えるゆとりがなく、「締切間近の『青ぼの目』は何を書こうか?」という頃、たまたまチームメイトの慎太郎から電話が来た時に、今回の『青ぼの目』の内容がひらめいた。もしかして「文章の神様」のおかげ? さあ、いよいよ開幕。目標はズバリ、打率2割5分。(慎)

韓国語を勉強しようと某有名メーカーのMP3を購入。車でも聴けるようにして使っていたらいきなりフリーズしたり、しばらく放置しておいたら復活したり。何度もこんな状態になった。修理に出すと結構料金がかかるらしい。IT機器って便利か不便かよく分らない。(345)

職場が観光地の近くにありこの季節は観光客とふれあうことも多い。時には観光客の目で自分の街を見直して見ると気になる処が見える。ゴミが横の店に置っぱなし、前のイベントの旗が残っていたり、店の外で煙草を吸うする店員さん。ほんの小さなことで街は変わる。(チョコ)

くしゃみ、鼻水、目のかゆみ。辛い花粉症から今年もやっとなんと解放される季節。関東の田舎にいた頃からの腐れ縁で、北海道に行けば治る、と言われていたのに。同じ北海道でも道南には杉が存在していて、以来1月遅れの花粉飛来に毎年悩まされることに。(画)

持っているだけで安心で、常にある程度の薬がバッグの中に入っている。これが旅行となると、もしかして必要になるかも”と普段使わないものまで持ち、常備薬でいっぱいになってしまう。そんなわけでも色々そろっているのだから、何かあったら遠慮なくどうぞ。(BP)

近所に、老夫婦ふたりで切り盛りしている酒屋さんがいます。焼酎「いちご」のお値段がとても魅力的なので、そればかりを夫は仕事帰り、私は日曜日にと頻りに買いに行き、夫婦だとはれました(笑)。最近では、茶目つきたつぷりのご主人との会話も楽しみに。(のん)

詐欺電話がきた。医療費過剰分の払い戻しだという。怪しいのは承知の上、どんな手口なのだろうと話を聞いてみた。もっともらしい説明後、指定のATMの前から携帯で電話をかけるとのこと。もちろん行かなかったが、冒頭「還付金38800円が戻りますよ」の言葉には一瞬心躍ってしまった…皆様もお気を付けを! (加)

新聞や雑誌、フリーペーパー等にコマースをお考えの皆様へ…。青いぼすとは、旧函館市内全域及び北斗市・七飯町中心地域に独自の宅配組織を配備して、全126,000世帯の**ご家庭のポストに直接投函**しております。だからこそ、より多くの人達の目にふれ、コマースの**高いレスポンス**も期待できるのです。まずは1度、スタッフをお呼びいただき、詳しい説明を受けていただければ幸いです。

お申し込み・お問い合わせは ☎**23-5688** まで、お気軽にどうぞ。



SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポットをあて、青いほすと記者が徹底チエック！
あなたの快適ライフにお役立て下さいネ。

ゴールデンウィークにオススメのスポット レイモンハウス元町店
市内元町の二日間坂・東 充実しました。1階「フリー」無料の2階「歴史展示館」
本願寺正門前にある「レイ」ストフードコーナーには、ここでは、生涯をハム、ソーセー
モンハウス元町店が、ゆか の店でしか味わえないメニュー作りで捧げたカール・レ
リのある外観はそのままに、ユが豊富にそろっています。イモンの情熱に触れること
店内リニューアルでさらに この時期は西部地区を散
策しながら、
店内又はアイ
クアウトで気
軽に楽しめま
すね。
オススメは、
人気の品がそ
ろった「焼き
ソーセージセッ
ト」(1080
円)や、幅広い
層に人気のレ
イモンドッグ、
「レイモンサン
ド」、ピリツと
した辛さが絶
妙の「スハイス
ドッグ」(各
399円)など。
さらに、入場



いほすと見た」で「焼きソ
ーセージセット」にソフトド
リンクをサービス(5月末
日まで)。ぜひこの機会に、
元町店限定メニューを味わ
ってみては。営業時間は
午前9時〜午後6時(ア
ーストフードは午後5時30
分まで)。無休。駐車場有。
●元町303
☎22,459,6



匠のリフォーム工房で驚きのOFFセー!

株式会社モダンリフォーム

洗練された独特のセンスで個性的な空間を作り出したリフォーム専門店『株式会社モダンリフォーム』では現在、ショールーム改装のため、展示品の一流メーカーハイグレードシステムバスとシャブードレッシングを、メーカー希望小売価格から55〜60%OFFにて提供しています。バスは人工大理石製でお湯が冷めにくい仕様、床は水切れが良い人気商品「カラリ



リモデルクラブ」の加盟店。HPは「TOTO」リモデルクラブ」で検索可能です。グループ会社にはシステムバス、キッチンの組み立て及びメンテナンスの専門会社もあるのにより安心。確かな

が良く上、吊り戸棚までついできます。もちろんどこでも展示していただける未使用品。お風呂や洗面所のリフォームを考えているならぜひ、お得なこの機会をお見逃しなく。遊び心満載のアイデアが提案するリフォームは、デザイン重視にして機能的。また、カラーコーディネーターが理想の住まい作りを提案して合せて選べる色を相談に合せて選べる。また、三面鏡とシャワーで使い勝手

