

応援します! あなたの生き方

函館市、北斗市、七飯町 全125,000世帯無料配布
毎月2回(中旬・月末)発行

青いほすと

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

2009.3.31 [Tue] Issue.417

発行/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 [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



a 人気急上昇中のランチメニュー
オベルジュ古稀庵

昨年1月に登場以来、口コミで人気急上昇中の『オベルジュ古稀庵』のランチメニュー。味、ボリュームともに評判だが、その人気の理由をあえてひと言でいうなら「センスの良さ」。和洋折衷のバランス良い料理構成は、幅広い年齢層に親しまれているのはもちろん、昔からよく知られた美しい建物と調和。ベイエリアでの格別なランチタイムを楽しむことができる。圧倒的人気の「パスタセット」(=写真、1000円)は、30種類のパスタの中から好きなものを選び、それにパン、オードブル、デザート、コーヒー、紅茶、ソフトドリンクのいずれかが付く。ほかランチメニューは「リッツセット」(1000円)、「洋食セット」(1500円)、「古稀庵」(2500円)がある。ランチタイムは午前11時30分～午後2時(LO)、夜は午後6時～午後9時(LO)。不定休。駐車場有。
●末広町13-2 ☎26-5753

d 極上パスタと絶品ドルチェ
トラットリア ピアッティ

市内富岡3丁目にある『ピアッティ』の看板を見ると記憶をよぎる風味…。本当に美味しい味は、舌だけでなく頭にしっかりと刻まれるものですね。

イタリアンファンをうならせる確かな味の「お昼のセットメニュー」は、A(1000円)、B(1400円)、C(1800円)の3コース。ちなみに写真は人気のBセット。パスタは定番メニューと日替わりの「本日のおすすめパスタ」の中から好きな品を選べます。この日は「春キャベツとアサリのパスタ」で、ドルチェはパンナコッタ。ちなみにここの手作リドルチェは、テイクアウトをお願いしたいほど感動する格別な美味しさです! ランチタイムは午前11時30分～午後3時(LO/午後2時)。毎週火曜日、毎月第1月曜日定休。
●富岡3-23-22 ☎40-6866

c スペイン料理がたっぷり楽しめる
スペイン市場 カサデルルテ

ベイエリアに建つ函館最高層のホテル、「ラビスタ函館ベイ」。1階の『スペイン市場 カサデルルテ』ではオープン1周年を記念してこの4月1日から特別ランチをスタートします。

第1弾は4月30日までの期間限定で、道南の魚介類や野菜など地元食材を活かしたスペイン料理6品が1枚の皿に盛り付けられたファンディッシュをメインに、サンギリア、ピンチョス、スープ、パン、デザート、コーヒーがセットになって2500円というリズナブルな逸品。少量ずつたくさん味の量を1度に楽しめるといふ、女性にはとって嬉しいランチといえそうです。

この特別ランチは5月以降も月替りで展開する予定。ランチタイムは午前11時30分～午後2時(LO)、ディナータイムは午後5時30分～午後9時(LO)。無休。
●豊川町12-6 ☎23-6377

b 「青ば見た」で日替りランチ100円引
張家口

市内石川町・トイザラス横の道路を入ったところにある中国料理店「張家口」から、この特集に合わせてうれしいサービスのお知らせ。人気の「日替りランチ」920円を「青いほすと見ました」で100円引きにて提供!

中華を中心に、和もまじえ工夫をこらしたメニューがメイン料理として登場。ライス、スープ、小鉢、サラダ、漬物付きで、さらにコーヒーまたは杏仁豆腐が選べます。メインは毎日変わるのでお楽しみ。食後にドリンク付ケーキセットはいかがですか? 通常500円のところランチオーダーで380円です。「青ば見た」の100円引は日替りランチのみ、3月31日～4月15日までの期間限定サービス。ランチタイム営業時間は午前11時～午後3時(LO/2時30分)、駐車場有。
●石川町314-4 ☎47-7570



g



e

e 3月31日よりAランチのメニューが一新!
キッチン神山

市内神山3丁目の住宅街に佇む洋食レストラン『キッチン神山』では、3月31日より「Aランチ」(=写真、880円)のメニュー内容が変わります(1ヶ月限定)。ワンプレートの上には、ドライカレーとチキンフリットのカレー風味、カニクリームコロッケは自家製トマトソースで召し上がれ! スープとコーヒーまたは紅茶(各アイス可)付。丁寧に作られた、1品1品をご堪能下さい。

そのほかにも、ライスグラタンやメンチカツなどがセットの「Bランチ」や「レディースランチ」(各880円)、昼夜共に人気の「ビーフシチュー」(1400円)がオススメ。

営業時間は午前11時30分~午後2時30分(LO/午後2時)、午後6時~午後10時(LO/午後9時)。毎週火曜日定休。駐車場有。
●神山3-28-18 ☎51-1311



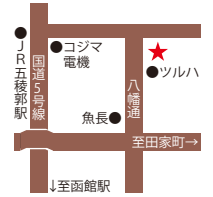
h



f

f 4月1日より月替わりランチセット登場!
キングバーク

市内亀田本町の『キングバーク』のイトインスペースでは、食材から製法にまでこだわったメニューをリーズナブルに味わえる点が魅力。さらにこの4月1日からは、月替わりのランチサンドメニュー(限定10食)が登場。4月は、食物繊維豊富な胚芽食パンの1段目にカリカリベーコン、リーフ、トマトを、2段目には旬の野菜をオリーブオイルで軽く炒めたカポナータ入りのオムレツをそれぞれサンド。スープ(パンキンまたはミネストローネ)、サラダ、コーヒー付きで580円という安さも嬉しいところ。3日間じっくり煮込んだチキンスープに、有機栽培の南瓜を使ったパンプキンスープも本格的。ランチタイムは午前11時~午後1時。営業時間は午前8時~午後10時(LO/午後9時30分)。無休。駐車場有。
●亀田本町7-8 ☎45-0963



i

i 春の限定ランチ
Coffee ダイニング こまつ

料理の下ごしらえから、メニューの料理、ソースに至るまで全て手作りです。丁寧に作った味には定評がある『Coffee ダイニング こまつ』。この店の4月1~30日限定のランチメニューを紹介します。メニューはハンバーグ、ロールキャベツフライ、舌平目フライなどフライ2品、パスタ1品、ライス、サラダ、スープのセットで880円。そのほか、通常メニューでは「週替わりランチ」が680円、780円、880円の3種類あります。週替わりランチは、それぞれ肉、魚、パスタを素材とした料理に、全てサラダ、スープ、コーヒー付。ランチメニューは月~金曜日の限定。営業時間はランチタイムが午前11時~午後3時(LO)、ディナータイムは午後5時~午後10時(LO/9時30分)。毎週水曜日定休。駐車場有。
●美原3-21-29 ☎47-6361



g 春を楽しむお得なランチをどうぞ
四季花菜

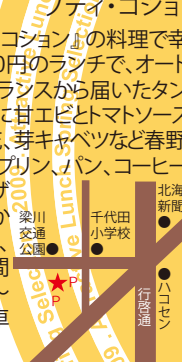
季節の彩りが映える『四季花菜』の料理を手軽にランチで味わいませんか? 落ち着いた雰囲気個室風の部屋でゆっくりくつろぎながら旬の味を堪能しましょう。「お得セット」(1370円)はお刺身、茶碗蒸し、小鉢と、4種類(揚げ物、煮物、肉、揚げ出し豆腐)の中から好きなものを1品選び、全8品の献立でボリュームたっぷりです。曜日替わりで通常よりもお得になるメニューがあり、月曜日は上記の「お得セット」が1120円とさらにお得になります(宴会のご利用はご遠慮下さい)。営業時間は午前11時30分~午後3時(LO/午後2時)、午後5時~午後10時30分(LO/午後10時)。不定休。店裏に駐車場有。
●梁川町21-18 ☎55-1515



j

j 春の装いのランチはいかが?
ブティ・コシヨ

見た目も美しく、食べて美味しい『ブティ・コシヨ』の料理で幸せなひと時を味わいませんか? 写真は2100円のランチで、オードブルはカニの入ったトマトのファルシーに、フランスから届いたタンポオを添えて。メインはベーコンで巻いたタラに甘エビとマトソースを添え、ほうれん草、若いポワロジューヌ、菜花、芽キャベツなど春野菜が彩りよくヘルシーな1皿です。これに特製プリン、パン、コーヒーか紅茶が付き、ワゴンサービスの12種類のデザートから好きなものを好きなだけどうぞ。肉か魚のどちらかを選べます。ほかに1050円、3150円のランチコースがあります。営業時間は午前11時~午後2時(LO)、午後5時~午後9時30分(LO)。毎週月曜日定休。駐車場有。
●梁川町12-13 ☎56-5600



h 春を楽しむランチコース
ブランヴェール

七飯町の自然に囲まれた静かな住宅街の一角にある『ブランヴェール』は、季節の野菜と新鮮な素材を使った美しい料理が評判。ゆっくり時間をかけて楽しむランチコースはアミューズグール、シェフのおすすめ前菜盛り合わせ、3種類の魚あるいは肉の中から選んだ1品、本日のデザート、カフェ小菓子、コーヒーが付いて2000円。ちなみに、写真の肉料理は、「蝦夷鹿肉のストロガノフ風バターライス添え」。ほかに肉と魚の両方が付く2800円のコースもあります。営業時間は午前11時30分~午後2時、午後6時~午後8時30分。ディナーは予約が必要。毎週月曜日定休と毎月第3火曜日定休。火曜日が祝日の場合は営業します。
●七飯町大川6-12-36 ☎66-3005



大沼で集う国際ワークキャンプの仲間

大沼マイルストーン22 代表 池田 誠さん



世界各国のボランティアと一緒に大沼の浄化や森林の育成などの活動をする「大沼マイルストーン22」。代表の池田誠さんは「大沼を中心に100年後を見据えた理想郷の実現を目指しています。海外ボランティアの人達や地域の人達とともに、ここから日本へ、そして世界へ発信してゆきたい」と話します。

2004年からはじまった「国際ワークキャンプ」ではドイツ、イタリア、フランス、ロシア、オーストラリア、イギリス、韓国など世界各国の若者がやってきています。「国際ワークキャンプ」とは、世界の若者が2〜3週間一緒に暮らしながら、地元の人達と環境や文化の保護、福祉活動などに取り組む国際ボランティアプロジェクト。会館や一軒家を借り、近くの農家やパン屋さん、酪農家などから提供された食材を使い、自炊生活をします。大沼の湖畔のゴミ拾い、大沼に葦で作った船を浮かべる浄化活動、炭焼きなど様々な体験をします。

2006年からは3ヶ月の中長期ワークキャンプもはじまり、地域に根ざした環境を守るための取り組みは地元の人々の協力を得て年々交流も盛んになっています。異文化を伝えるためのマルチカルチャー教室を開いた時には70人以上が参加しました。

●元町14-11 財団法人北海道国際交流センター内
☎22-0770

nice taste nice shop nice job

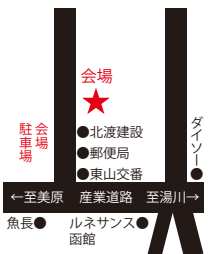


写真はイメージです

体験型企画が毎月好評の「北渡建設オープンハウス」は用意不要しかもお茶とケーキのもてなし付き！ 広々としたLDKとスカイコート(中庭)制作体験講座を開催します。今回は、最近テレビやラジオでも取り上げられ話題の「北海道カービングクラブ」富谷久子代表の指導で石鹸を使うバラの置物を作ります。道

次回の講座は5月に河村篤枝講師による「ラファエル・シメント制作講座」。お申し込み、お問い合わせは電話またはFAXです。ホームページは「北渡建設」で検索可能です。

「カービング制作体験」
4月18日(土) ①午前10時30分〜午前11時30分 ②午後2時〜3時



テレビでも話題！ 石けんで薔薇作り体験
北渡建設オープンハウス

参加料 材料費込 1000円
申込締切/4月16日(木)
●東山2-1-31
☎5640669
FAX 5640668



「美肌のために」
ビタミンCとコラーゲンはチキンのパナトッパは煮キキョとなほちのアンチエイジングムハスタ、マンゴー寒天は5月27日水午後6時30分〜午後9時30分、5月28日(木)午前10時

ヘルシーメニューで健康生活！
北ガスクッキングスクール
「山菜上手の今日はベジタ」受講料は1000円。

「午後1時昼・夜ともに同じメニューです」。受講料は1500円。いずれも、定員は15人で、受講料には材料費・消費税が含まれます。申込締切は各4月3日(金)。講師は、北ガス専任講師の二口美哉子(ふたぐちみこ)先生。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスタジオです。申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は抽選締切後、詳細のご案内を送付します。

ピンチをチャンスに変えましょう!!
新規事業 設立 応援セミナー
サンリフレ函館
4/9(木) 14:00
主催 行政書士 松田聡 事務所 株式会社青いぼすとHD
受講 無料
PM6:30〜 「肝心なのは入口部分。忘れちゃいけない心意気」
講師/松田聡 (行政書士) (講演時間40分、質問受付時間10分)
「最初はこういう予定ではなかった?」「あれっ、最初に考えていたことと違ってきたぞ?」。起業前の経営計画と、起業後の現実との「ぶれ」。起業、新規事業展開でありがちなそうした悩みを解消するための、10年後のイメージを思い描くことができる現実的な経営計画の立て方とその気持ちの大切さを解説。
PM7:30〜 「ピンチをチャンスに変えるコマージュル」
講師/青山慎司 (編集者) (講演時間40分、質問受付時間10分)
不況の時代に効果を上げるためのコマージュル術。広告ターゲットを効果的に絞り込み、顧客とのパーソナルな宣伝戦略を構築する「ワン・トゥ・ワン・マーケティング」や、自社商品等の特徴を消費者の心に響かせる広告手法として注目されている「エモーション・マーケティング」等、コマージュル&マーケティング論と具体的手法の紹介。
本紙でもおなじみの「心の代書屋」と本紙編集長による、超プラス思考の応援セミナー。プチ開業から会社設立まで、起業をお考えの方はもちろん、職場で新たな事業展開を視野に入れている経営者・社員の方、具体的なことはまだ考えていないが、何かをはじめたいと思っている方、あるいは各講師と同業の方も大歓迎。気軽にご参加下さい。大変な時代の中、**プラス思考という最大の武器**をお持ち帰り下さい。
参加申込受付 株式会社青いぼすとHD
お問い合わせ ☎23-5688
【要予約】

独立開業から副業まで!
東洋医学研究学院 函館校
近年、就職やパート先を探しづらい! 市内花園町の「東洋医学研究学院 函館校」は、つば療をつけて不況の波を吹き飛ばす! 法師・総合整体(初級)の中級・上級の3コースのほか、足つぽ、耳つぽ、レイキなどの資格を取得できる学院。卒業生は、独立開業をはじめ、リラクゼーション店や整体院、病院への就職のほか、空いている時間を利用して自宅で施術を行っている主婦など、それぞれが活躍している。これが特長。これも、手に職を持つことの強み。
●花園町23-15
オエムビル2階
☎32-9540
http://www.justswt.jp/in=7184895

全館リニューアルオープン。ベシヤル
クロフォード・イン大沼
自然あふれる大沼の緑に囲まれたベシヤル「クロフォード・イン大沼」が、4月1日にリニューアルオープンします。オープンを記念してお得な「スタンダードプラン」は、4月1日〜5月31日(期間は5月2日まで)は除きます。春を迎える大沼で、ご家族や親しい友人と素敵なリゾートライフをお楽しみ下さい。
「スタンダードプラン」は、ベシヤルができました。期間限定で、お楽しみ下さい。
写真は新装になったプレミアツインの客室。クレドアップテイナークロスに付きます料理はイメージです。
記念特典として雄大な駒ヶ岳が望める露天風呂が自慢の流山温泉無料入浴券(夕方2便無料送迎有)が付きます。
●七飯町字大沼85-9
フリーダイヤル
0120-672964



メタボリックヘルス・コーチングジム所長 健康運動指導士 中川 力哉

メタボリックシンドローム 改善のための運動

メタボリックシンドローム 別名内臓脂肪症候群を改善させるためには、内臓脂肪を減少させることが重要であるといわれています。運動もその有効な手段の一つとして広く用いられていますが、最も効果のある種目、強度、1回あたりの時間、どのくらいの運動量が必要なのかといったことが知りたいところです。運動はレジスタンス運動と有酸素性運動の2つに分けることができます。この2つの運動のどちらが効果的かといえますと、有酸素性運動を中心にしながらエネルギー消費量を確保するには、良いでしょう。有酸素性運動に該当する種目は、ウォーキング、自転車エルゴメータ、ジョギング、水泳など、いずれの種目でも効果に大きな差はありませんが、高強度よりも低強度での運動の方が、運動中の脂肪燃焼率が高いため、低強度での運動をすすめていくケースがあります。高強度運動の場合は運動終了後の脂肪燃焼率が高くなることで総脂肪燃焼量の補償効果が起こります。つまり、減量を目的とした場合には、強度に関わらず、このくらいエネルギーを消費したかが重要となります。逆に言えば、強度の高い運動をしなくてもよいともいえます。ただし、低強度ではエネルギー消費量を増大するために非常に長い運動時間が必要となり、高強度だと長い時間続けることが難しいため、運動時間を確保していくといったことがあるので、効率の面から考え

星占い 3月31日~4月27日 ★提供★ 占い専科21 函館市梁川町18-20 TEL 55-1031

- 牡羊座(3月21日~4月19日) 運気下降の変化運。状況判断が早く注意を散漫。苦勞の割に成果上からず。自己中心の考えを反省して内輪や家族との意思の疎通を図る。
牡牛座(4月20日~5月20日) 運気低迷。心身共不調。努力が空回り手掛ける事が思うように進まない。1人で悩まず周囲の知恵を借りて。質素節約に徹して散財防止。
双子座(5月21日~6月21日) 運気低調。多忙なりに成果がからず空回り多い。トレスから遊びや趣味に傾倒し散財しやすいので注意。心臓と血圧系の病気を注意。
蟹座(6月22日~7月22日) 運気波乱。予期せぬクジラやトラブルに発現。活躍のチャンス計画性大切。衝動買い。自車。恋愛もト展開。旅行がキ。
乙女座(8月23日~9月22日) 運気浮沈。心の動揺が家庭内や親戚知人の間に波風起こしやすい。我が儘。予定変更。予定外の出費多いが金銭貸借物。扱がキ。
天秤座(9月23日~10月23日) 運気良好。心に余裕をもては諸事順調。見栄や意地からの失注意。社交運。金運上々。良縁のチャンス。暴飲暴食と過労注意。
蠍座(10月24日~11月23日) 運気平穩。物心共充実。社交面のプラス多く努力報われる。目上との関係を良好にする。美観。アップ。小細でも貯蓄増。恋愛冒険は。法度。
射手座(11月24日~12月21日) 運気好調。欲張らなければ諸事順調。気分は余裕。口が災いしやすいので言葉遣い注意。甘い儲け話も注意。楽しい食事運招く。
山羊座(12月22日~1月19日) 運気好調。活発に行動したく。周囲困にも頼られ多忙。1人で背負い込まず周囲の協力を得れば成果大。金運良好。か理子金の儲け禁禁物。
水瓶座(1月20日~2月18日) 運気好調。計画運。ほほ順調。人間関係も良好。だが自慢話。高飛車な態度。目上の意見尊重。吉。恋愛急発展の予感。疲勞と便秘注意。
魚座(2月19日~3月20日) 運気下降。手抜きやサボりを隠れた事が上して秘密やミス露見しがち。面子に拘り意地を張ると窮地に追い込まれる。皮膚トラブル注意。

Gourmet Guide いい店みつけた 金家 営業時間 午後5時 冬期ランチタイムは 休業中 再開日時は未定 松風町7-5 大門横丁内 090-5224-2169

も驚いて帰るほどだろう。もちろんプルコギ(焼肉)もありますが、これがまた凝っていて、石のお皿で焼いたものです。石焼きのプルコギは味が具になじみ余分な脂もとれるので、旨味が凝縮しています。最後に少々具を残し別注文でチャーハン(200円)を作ってもらうこともでき、これがまた絶品。 また、コラーゲン3連発と称する、「トガニタン」(アキレス腱のスープ)、「豚足」(300円)、「すじ炒め」(650円)は美容に良いコラーゲンが美味しくたっぷり食べられるところが女性に人気。お酒は「チャミスル」(1本800円)、「緑マッコリ1カメ」「黒マッコリ」(1カメ各1500円)など。裏メニューもたくさんあるので、まずは来店して確かめて下さい。

市内松風町・大門横丁にオープンした『金家(きんか)』は、カウンター席が8つという、こじんまりとしたアットホームな雰囲気のお店。「韓国でよく知られている屋台をイメージして店作りをした」という店主の言葉通り、気さくな店主とのやりとりでも盛り上がり。メニューは、キムチ各種が300円、「チヂミ」(300円)、「石焼きビビンバ」(530円)、「タッカルビ」(650円)など、一例を上げただけでもリーズナブル。韓国の家庭料理から、函館では稀少なメニュー「スンデ」(400円)など珍しいものも多数あります。 韓国料理は焼肉というイメージが強い中、この店ではもっと幅広い料理が堪能でき、さらに店主のオリジナルが続々と登場し、本場韓国人

話題の種 今月のお題 ヒゲ脱毛で好印象を：メンズエステ ポーズ 市戸倉町の『メンズエステ ポーズ』の扉を開けると、男性のエステが一般的になってきていることを実感します。 ながでも「ヒゲ脱毛」(1クール8回)は、印象を良くしたい人、肌が弱くカミソリ負けをする人、忙しい朝のヒゲ剃り時間を短縮したい人など幅広い層に人気。また、綺麗になった男性は取引先に好印象を与えるべく、ビジネス上でも大きな収穫を得られるようです。 さらに、このサロンのヒゲ脱毛なら、光のハワーで肌が綺麗になる点も好評で、黒ずみやニキビなどの悩みがある人にもオススメ。ほとんど痛みもなく、残したいヒゲを残して施術できるのもいいですね。ほかにも、ヘソ下、胸毛、指や手の甲の毛、背中など、いろいろ綺麗になる。 料金は「ヒゲ脱毛」初回お試し5250円。「メタボリック」初回お試し5900円。「フェイスナル」初回お試し21000円。オリジナルマッサージ」全身60分

Before 1回目 After 3回目 ヒゲ脱毛 希望により一部ヒゲを残しています

今日も熱く...松田です!! 行政書士の松田です。つい先日、事務所にて青山編集長と書務所にてある打合せをしておりまして、その中で彼が取材のために訪れたお店のご主人のお話を紹介させていただきます。 「昔は、家には風呂なんてものは無かった。風呂を持てる余裕があるならお店を大きくし、お客様をお招きするのが当たり前だったと...。このお話を伺ったときに、何か忘れかけていたことが蘇ってきました。どこかで聞いたことがある話。 そうです、紛れもなく小さい頃にお店を経営している方々が話していたのです。自宅に風呂が無いとなれば、その結果銭湯へ行くわけですが、そこには様々な方々が「情報交換」をしてきた記憶が蘇ってきます。今ではその銭湯も数が減り、今やほとんど無くなっているのが...。 銭湯では、情報交換もさることながら近所のおじさんたちから叱られながら怒鳴られる

人情に厚い熱血派 自称「心の代書屋」 頼れる男、松田聡が 今日熱く語ります! 行政書士 松田聡事務所 ●山の手2-38-18 ☎33-4675

みなとまち市民プラザ

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。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
FAX (0138) 23-5699

担当
青山

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ので、FAXをお寄せいただく際には、事前には電話にてご一報下さい。

読者の声

さあ、春ですね。ぽかぽか陽気の日には、ご家族やお友達同士で外出して、美味しいランチを楽しみませんか？今回はおススメランチ情報「春の10選」ぜひあなたのお気に入りを見つけて、切り抜いて手帳などに貼付けておいてはいかがでしょう。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

今回の特集「ラーメンブーム人気メニュー」楽しく読ませていただきます。読ませていただきます。今迄は、人気ラーメン店のラーメンだけの紹介でしたが、ラーメン以外の人気メニューにスポットを当てたことはめずらしい企画で、早速店に行ってみたい気持ちになりました。はや2月1年中最も寒い季節に入りました。インフルエンザ流行等、そろそろニューズで流れきています。こんな寒い時期には、ラーメンや、一緒に食べたサイドメニュー

さあ、春ですね。ぽかぽか陽気の日には、ご家族やお友達同士で外出して、美味しいランチを楽しみませんか？今回はおススメランチ情報「春の10選」ぜひあなたのお気に入りを見つけて、切り抜いて手帳などに貼付けておいてはいかがでしょう。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

今回の特集「ラーメンブーム人気メニュー」楽しく読ませていただきます。読ませていただきます。今迄は、人気ラーメン店のラーメンだけの紹介でしたが、ラーメン以外の人気メニューにスポットを当てたことはめずらしい企画で、早速店に行ってみたい気持ちになりました。はや2月1年中最も寒い季節に入りました。インフルエンザ流行等、そろそろニューズで流れきています。こんな寒い時期には、ラーメンや、一緒に食べたサイドメニュー

街角情報

「日本語・日本語文化講座夏期セミナー」ホストファミリー募集

『財団法人北海道国際交流センター』の「日本語・日本文化講座夏期セミナー」が6月11日から8月8日までの期間中に開かれます。現在、函館市、北斗市、七飯町の一般家庭を対象に、この講座に参加する海外の大学生のホストファミリー先(ホストファミリー)を募集します。ご家庭での国際交流で、思い出に残る夏を…。短期希望のご家庭もご相談下さい。詳細は財団法人北海道国際交流センター ☎22-0770まで。

『金家』より、マッコリーカメ(1500円)のご利用券を3名様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、青いぼすとに対するご感想も、たつぷりお書きの上、〒040-8605、函館とつく内、株式会社青いぼすとHD「金家」プレゼント」係まで。締切は4月9日。

「金家」より、マッコリーカメ(1500円)のご利用券を3名様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、青いぼすとに対するご感想も、たつぷりお書きの上、〒040-8605、函館とつく内、株式会社青いぼすとHD「金家」プレゼント」係まで。締切は4月9日。

ニューオープン&リニューアル情報

料理に合わせた
手作りソースに注目
グルメディッシュ

函館新道沿いにこのほど、洋食専門店「グルメディッシュ いっせい」がオープン。ハンバーグ、エビフライ、ビーフシチューの定番にオリジナル洋風カツ井まである豊富なメニュー。注目は、それぞれの料理に合わせたソースを手作りしているところ。人気の「ソフトカレー」200円、1日20食限定はカレーの素材にすりつぶし



営業時間
午前11時～午後3時(LO/午後2時30分)
午後5時～午後9時(LO/午後8時30分)
年中無休 メニューはテイクアウトできます

● 桔梗町418-110 ☎47-1013

通販コーナー

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、角質層が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!!



エバメールゲルクリーム

180g入 宅配込込 **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、予めご了承下さい。

株式会社青いぼすとHD
phone 23-5688

お申し込み
お問い合わせ

受付 月～金曜日
午前9時～午後6時
(担当/本間)

次号予告

4月14日号
函館カフェ徹底ガイド
ゆっくり過ごせる店、春の10選

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 どんく株式会社内

[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 Kimio Sasaki
編集長 青山 慎司 Shinji Aoyama
副編集長 大場 小夜子 Sayoko Ohba
ライター 野村 保子 Yasuko Nomura
由井 亜紀 Aki Yoshii
花輪 志保里 Shihori Hanauwa
銭谷 加奈 Kana Zeniya
DTP & WEB 武越 史幸 Fumiyuki Takekoshi
マーケティング 本間 尚子 Naoko Honma

さあ、新年度。日々、仕事に追われている僕にとっては昨日の今日だが、大事なのは「何か変わらなきゃ」っていう気持ちだと思う。行政書士の松田先生と一緒にセミナーを開くことにしたのも、実は自分自身がまず新しい「取り組み」をしながらやって思ったからかも知れない。ダーウィンのいう「変化に対応できる生き物」であり続けたい。(慎)

新しい生活がスタートする時期ですね。そこで気になるのはランチ。お昼は何を食べようかと頭を悩ませる人が増えるのでは。近ごろはテイクアウトのお弁当からカフェのランチまで、選ぶ側にはうれしいいろいろなものが揃っています。初めてのお店には入りにくいとよく聞きますが、お店でランチをする時に今号を参考にしたい方はぜひ幸いです。(345)

埃っぽい風の匂い、木の枝に芽吹く新芽、枯れ葉の重なりの中に見つける緑の芽、庭土からでてきて呼吸するミミズ。小さな春は気づかないうちにそこまできて。車に乗っていると気づかないで通り過ぎてしまう小さな季節の変化。緑の芽の膨らみや思いがけず咲いている福寿草を見るのも楽しい。途中挫折を怖れずに散歩の季節だ。(チョコ)

庭の草花の芽がふくらむ季節。いつもの年は雑事に追われてつい遅くなる庭の手入れや種まきを、今年は少し早めに始めようかと思う。ほつこりした土をおこして春の息吹を感じてみたい。家族の病氣や、思いがけない事故にも見舞われたこの冬。その何かと晴れない思いもほかほかあったかくほくしてくるよう——。(亜)

前回の編集後記で長女の卒業について書いたが、無事に入學も決まり安心…と思ったら、来年も再来年も…この春を含めて10年後まで計算してみたところ、卒業も入学もない年はその間たった2回(しかも、その後も続く)。卒業、入学の準備は気忙しいものだが、徐々に手際よくこなせるようにならなくては。(BP)

突然の激痛で肩が上げられなくなった。普段コリは無縁で、肩に特別負担がかかる事もしていないのにコレは何事!? 切り抜き保存した身近な医学書が作れそう、といつも思っていた本紙のドクターコラムを改めて読み返す。やっぱりあった酷似の症状。病院に行くとその通りの診断結果。30代で五十肩とは…トホホ。(加)

効率よい
広告を
お考えの
皆様へ

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備えて、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。



プレゼント

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ェック！
あなたの快適ライフにお役立て下さいね。

新年度、生命保険の保障内容の見直しは？ 生命保険相談サロン ハマンエージェント
さあ、いよいよ新年度です。の保障内容無料相談会は、お子様の進学や就職など、家庭内の環境が変化する節目の時期、それに対応した生命保険の保障内容の見直しはお済みですか？

市内美原4丁目の『ハマンエージェント』の生命保険相談サロン。ハマンエージェントは有限会社浜野代理店が運営しています。市内外美原4丁目の『ハマンエージェント』の生命保険相談サロン。ハマンエージェントは有限会社浜野代理店が運営しています。市内外美原4丁目の『ハマンエージェント』の生命保険相談サロン。ハマンエージェントは有限会社浜野代理店が運営しています。



生命保険相談サロン ハマンエージェントは有限会社浜野代理店が運営しています

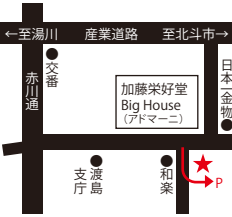
4月 ■ =相談日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

【取扱保険会社】



無料相談会開催時間
①10:00～正午 ②13:00～15:00
③17:00～19:00 (名完全予約制)
<http://www.hoken117.com>
募集代理店：有限会社浜野代理店
【主な引受保険会社】
損害保険会社：ニッセイ南和損害保険、損保ジャパン、東京海上日動火災
生命保険会社：東京海上日動あんしん生命、ソニー生命、日本生命、アフラック、アイエヌジー生命
募資08-KF08-S1183
AF218-2009-0005 2月25日
INGIA-508/1205



浪人するなら第ゼミナール 大学進学予備校・第ゼミナール

創立以来25年間、函館から難関大学に合格者を出し続けている『第ゼミナール』は、函館だけでなく全国の受験関係者から注目を集めている予備校です。そこで、私大合格発表が終わった現在、石田清塾長に伺ってみました。

問：「毎年、難関大学に合格者を出している。そのうち、今年も浪人する学生は多いのでは？」
答：「3月4日現在、早稲田4名、慶應3名、明治14名、青学6名、立教4名、中央6名、東京理科大学6名、上智、津田塾、立命館などです。」

問：「今年も浪人する学生は多いのでは？」
答：「今年も浪人する学生は多いのでは？」



問：「今年も浪人する学生は多いのでは？」
答：「今年も浪人する学生は多いのでは？」

