

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

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

Issue.425 2009.8.28 [fri]

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

## 注目の “なごしのランチ”、今度はわっぱ飯!!

### 板前創作料理 なごし



市内湯川1丁目・ホテル  
雨宮館1階の『板前創作  
料理 なごし』のランチは、  
好評のワンコインミニ丼  
シリーズに続き、わっぱ飯  
シリーズが登場。「五目わ  
っぱ飯」(650円)、「とり  
五目わっぱ飯」(700円)、「  
えび五目わっぱ飯」(=

写真上、750円)、「かに  
五目わっぱ飯」(750円)、「うなぎわっぱ飯」(=写真下、800円)、「かに  
わっぱ飯」(800円)があり、各サラダ、汁物、香の物付。また、9月1  
~15日の期間限定で、「松茸炊き込み  
ご飯セット」(イカ刺、サラダ、汁物、香の  
物付、1300円)が登場します。ワンコ  
インミニ丼シリーズ、わっぱ飯シリーズ、松  
茸炊き込みご飯セットは日曜日もOK。  
ランチタイムは午前11時~午後2時。  
毎週月曜日定休。駐車場有。

●湯川1-26-18 ☎59-1515



## 美味しくてヘルシーな魚介のヴァプール

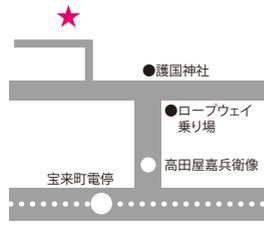
### スカイラウンジパノラミック



市内青柳町の高層ビル  
最上階にある『スカイラ  
ウンジ パノラミック』で今  
回オススメするランチセ  
ットは、「魚介のヴァプ  
ール がごめ昆布風味」(サ  
ラダ、パン、デザート、コ  
ーヒーor紅茶付、1250円)。  
ヴァプールとはフランス  
語で「蒸す」という意味。

キンメダイ、イカ、ホタテ、エビ、アサリを贅沢に使った蒸し料理で、アサ  
リの出汁とトマトソース、そしてがごめ昆布の風味が調和した、美味し  
くてヘルシーなメニューです。日曜日の  
利用もOK。ランチタイムは午前11時  
30分~午後2時30分 (LO)。函館夜景  
を眺めながら楽しめるディナータイムは  
午後5時30分~午後9時30分 (LO)。  
毎週水曜日定休。駐車場有。

●青柳町10-3 ロイヤルシティ番館  
☎26-8682



## 読者特典で、期間限定750円 に!

### LA・PASTO (ラ・パスト)

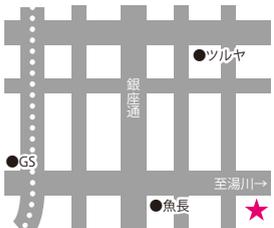


『ラ・パスト』の「パスタ  
ランチ」(850円)と「リ  
ゾットランチ」(850円)は、  
週替わりのメインが楽し  
みなランチセット。パスタ  
は3種、リゾットは2種から  
選べます。人気イタリアン  
店だけにパスタはもちろん  
どれもおすすめ。「きの  
このチーズリゾット」(=

写真右上)は旨味が凝縮されていて、きのこの美味しさを新たに発見  
できる注目メニューです。パスタ、リゾット、それぞれグラタンとオリジ  
ナルコールスローサラダ、コーヒー付。

今回のランチ特集に合わせてうれし  
い特典! 9月30日まで、「青ぼ見た」で  
今回紹介のランチメニューが100円引  
になります。ランチタイムの営業は午前  
11時30分~午後3時 (LO/午後2時  
30分)。毎週火曜日定休。駐車場有。

●東川町4-8 ☎27-7595



## 毎週お楽しみ…、週替りランチが登場!!

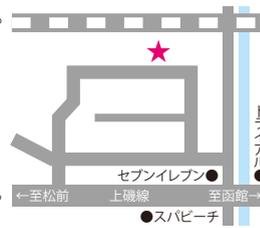
### ジャンティ



北斗市七重浜の『ジャン  
ティ』の「週替りランチ」  
は、1週目から4週目まで  
各3品、合計12品のメニ  
ュー(750~1000円)が、  
午前11時30分~午後2  
時限定でコーヒー、サラダ、  
フルーツヨーグルト付で  
楽しめる。1番人気は1週  
目の「ロコモコ」(=写真、

850円)で、250gのハンバーグにデミグラスソース、温泉卵、野菜の  
組み合わせが最高。3週目の「オムカレー」(950円)も人気。「青ぼ  
見た」で、9月30日までコーヒー1杯無料。  
営業時間は午前11時~午後6時(月・水・  
金曜日は午後8時迄の通常営業と、午後  
8時~午後11時30分のパーティタイム)。  
週替りランチは日曜日の利用もできま  
すが、不定休で毎月1回日曜日が休みな  
ので、事前電話確認がオススメ。駐車場有。

●七重浜8-2-81 ☎83-7885



# 魅惑の ランチ タイム

# LUNCHE STYLE!

## 2009. AUTUMN - WINTER SPECIAL ISSUE.

「今日のお昼は何を食べようか?」  
そんなことってよくあるものです…。  
今回はそんな時に、きっと役立つスペ  
シャル企画。  
仕事のお昼休み、休日の家族やお友  
達同士、カップルでのランチタイム、あ  
るいは1人で過ごすゆったりとしたひ  
と時まで、あなたの心と胃袋を満たし  
てくれる素敵な1軒を見つけて、至福  
のランチタイムをどうぞ!!



## 高級チーズたっぷりの濃厚マトソース カフェレスト axis (アクシス)

都会のオアシス、五稜郭タワー近くのイタリアンカフェレストラン『アクシス』おすすめランチメニューはこちら。パルミジャーノチーズをふんだんに使用した「トマトソースのスパゲティ」。そのままでも美味しいマトソースに、高級チーズがコクをプラス。トマトの甘みと酸味バランスと相まって、本格イタリアンの醍醐

味たっぷり! 安心安全な近郊の朝取り野菜を使用した新鮮サラダは、特製アンチョビソースが添えられた大人の味。パスタ、サラダのどちらのソースもフォカッチャにつけて最後まで楽しみたいセットです。サラダ、フォカッチャ、コーヒーか紅茶付で1100円。ランチタイムの営業時間は午前11時30分～午後2時 (LO)。毎週水曜日定休。駐車場有。  
●五稜郭町35-1 ホーム企画ビル1F ☎56-5384



## 週替わりのワンコインランチが人気! 一心亭

市内広野町の『焼肉レストラン一心亭』では、1週間毎にメニューが替わる3アイテムのワンコインランチ(税込525円)が人気。8月31日からのメニューは「熱々石焼きビビンバランチ」など全3種類(利用は祝日を除く毎週月～金曜日)。ほかに毎日利用できる定番のランチも充実しており、昼夜共にこの9月1日からは

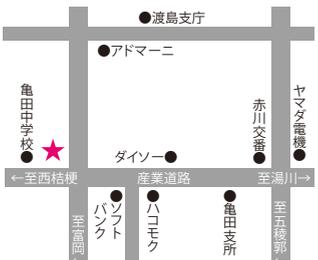
メニューを一新、お得なメニューが登場します。全ランチメニューにコーヒーまたはオレンジジュース付で、ドリンクバー通常315円がランチタイムは半額。リーズナブルでボリューム満点、バラエティーに富んだランチをお見逃しなく。営業時間は午前11時30分～午後9時30分 (LO/午後9時、ランチは午前11時30分～3時)。無休。駐車場有。  
●広野町5-2 ☎32-8929



## 旨味たっぷり、スズキの香草ホイル焼 Coffee ダイニング ともつ

料理はもちろんソースまで、全て手作りの味が評判の『Coffee ダイニング ともつ』。ランチの新メニューは「スズキの香草ホイル焼アクアパツァ風」(880円、数量限定)。スズキは本来、刺身で食べられるほど新鮮なものを使用。それにアサリ、アスパラ、トマト、バジルを加えてホイル焼にしました。アサリの旨味が

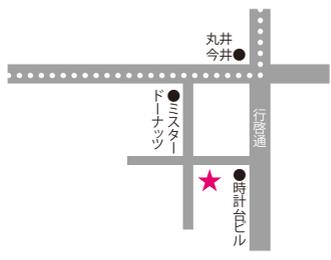
たっぷり加わって、あっさりした中に旨さがしみ込んだ一品。ほかに一番人気の「ハンバーグセット」「サワラのソテーセット」があります。ランチにはスープ、ライス、サラダ、コーヒー付き。ランチメニューは土・日曜日を除く平日のみで行っています。営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～10時。毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は営業)。  
●美原3-21-29 ☎47-6361



## 本格和食ランチをお気軽に! 旬・菜・花の実

今年4月にオープンした『旬・菜・花の実』で、本格的な和食ランチはいかが? 落ちついた雰囲気です。天刺定食(1200円)は天ぷら、刺身、サラダ、小鉢、漬物、ごはん、汁物とボリュームたっぷり。定食はほかにも色々そろっています。おすすめはハーフ

井(カツ丼、天丼、親子丼の中から1品)+そばorうどんのセットで720円とリーズナブルに色々味わえるセットメニューです。ランチは月～金曜日限定。営業時間はランチは午前11時30分～午後2時30分 (LO/午後1時40分)。夜は日～木曜日が午後5時30分～深夜0時 (LO/午後11時)、金・土曜日は午後5時30分～深夜1時 (LO/深夜0時)。不定休。  
●本町17-13 第1 LC館1F ☎30-7777



## “あおき”で素敵なランチタイムを!! カフェ&レストラン AOKI

JR五稜郭駅隣の『カフェ&レストラン AOKI』に、パワフルなランチが登場。自分でコンロで焼く「ジンギスカンランチ」(=写真上)はライス、デザート、コーヒー付で980円。ジンギスカンのワンドリンク付食べ放題は2500円。夜の利用には、ジンギスカン食べ飲み放題3500円もオススメです。気持ちいい3階

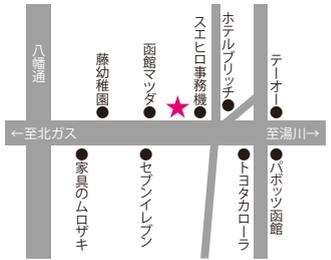
テラスも使用できます。そしてもうひとつが、特に女性におすすめの「シーフードグラタンランチ」(=写真下、980円)で、こちらはサラダ、デザート、コーヒー付。ぜひこの機会に、新登場のランチをご賞味下さい。ランチタイムは午前11時～午後3時 (LO)。営業時間は午前11時～午後11時 (金・土曜日、祝前日は深夜0時迄)。毎週水曜日定休。駐車場有。  
●亀田本町65-27 青木ビル2階 ☎42-4242



## 本格中華を手頃なランチで! 李太白

市内宮前町の『李太白』のランチのオススメは、「麺・飯チョイスランチ」(麺類はチャーハン付1300円・飯類は1200円)。麺または飯メニューの中から好きな1品を選び、各サラダ・小皿2品・香物・スープ・デザート・ドリンク付でボリューム満点。中でも、食べごたえのある海老が魅力の「海老焼きそば」(塩味)は、天然の美味しい塩が味の決め手。あっさりしていて暑い時期にも好評。7品から選べる「チョイスランチ」(880円)や、色々味わえる「李太白セット」(1480円)も見逃せないところ。「冷やしラーメンフェスティバル」(5種)は残り数日です。お早め! 営業時間は午前11時30分～午後3時、午後5時～午後10時。毎週水曜日定休。駐車場有。  
●宮前町30-2 セイコービル1階 ☎42-7778

●宮前町30-2 セイコービル1階 ☎42-7778



9月から難関大学対策講座 第一ゼミナール高校部

『第一ゼミナール』石田塾長が運営する東進衛星予備校・函館杉並校では、この9月から「難関大学対策講座」を開講します。対象は、東大、京大、北大、国公立大学医学部をはじめ、早稲田、慶應、明治など、難関大学を目指す高校3年生。2次試験、記述試験対策のほか、過去問を10年分繰り返し学ぶ「過去問対策講座」も評判で、この講座を受講した生徒の大半が志望大学に合格するという函館杉並校「難関大学合格を目指す受験生は、絶対に見逃すことはできません。なお、入学前に体験受講ができます。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。」



三者懇談での石田塾長



●杉並町4・12  
31-5577

難関大学合格を目指す受験生は、絶対に見逃すことはできません。なお、入学前に体験受講ができます。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。

nice guy... nice job

[いい男のいい仕事]

夢を実現、さらなる飛躍を目指すオーナー

日本最大のカレー専門店チェーン、『ココ壱番屋』。東証1部上場企業であるこの会社に、永峰敏雄さんは平成12年社員入社。道内各地の店舗をマネージャーとして回るうち、函館に出店したいという思いを強くする。

平成16年、函館美原店が本社直営店としてオープン。永峰さんは当初店長として配属されたが、平成19年6月に店を買取り、独立オーナーとなった。

資金があれば誰でも加盟店オーナーになれるわけではない。9つある独自等級の高級資格を持っていないと独立できない。カレーの調理技術はもちろん、ほぼグラムびつたりのライスを目分量でそよう技術も必須だ。多様なオーダーに対してタイミングよく全体を仕上げ、店舗全体を常に見渡し気を配る。調理技術のみならず、衛生管理、人材育成などトータルな経営能力が求められる。

一社員から出発しオーナーとなった現在、2店、3店と支店を増やしてゆくのが今後の目標と話す。店内にある「ココ壱新聞」は奥様の手作りだぞう。豆知識や人気メニューが紹介され、また食べに来たくなる読み物だ。この内助の功がさらなる夢の実現に一役買うに違いない。



カレーハウス ココ壱番屋 函館美原店オーナー

永峰 敏雄さん



●美原1-17-10 ☎62-3400

オープンハウスで1day講座

提供/北渡建設

自由に作れる陶芸体験

あなた好みの器を制作できます！  
9月11日(金) ①午前10時～正午 ②午後2時～午後4時  
参加料/1000円 申込締切/9月9日(水)  
会場/北渡建設オープンハウス(函館市東山2-1-31)  
お申し込み・お問合わせ/TEL 56-4069 FAX 56-4068

芸術の秋。何かにチャレンジしたい人に最適な「陶芸体験」で、好みの器を作ってみませんか？



今回は、ななえ赤松焼創作陶芸『きき窯』主宰の高橋貴紀さんによる指導。主に道南の土を用いて、釉薬も自作する技法巧みなベテラン講師です。当日はこねた粘土を好きな形に制作、後日焼き上がり作品をお渡しします。道具不要で初心者でも心配ありません。皿、カップ、茶碗、花瓶など思いのまま。自分で作った器を使うのは格別の喜びです。開催会場のモデルハウスは広いリビングで、内部と一体感のあるスカイコート(中庭)がとても魅力的。この素敵な空間なら、いっそう創作意欲が高まりそう！  
午前、午後と2回開催しますので、お申し込みはどちらかの回にどうぞ。



- 材料
- スネ肉...200g ●大根...1本
  - ショウガ...1片 ●水...5カップ
  - 塩...適宜 ●残り野菜...適宜

牛スネ肉と大根のスープ

\*お手軽\* Cooking

作り方

- ①鍋にスネ肉とショウガ、残り野菜と水(分量外)を入れ強火で煮る。煮立ったら肉を取り出し、肉を水でよく洗う。
- ②鍋の水を捨て、あらたに分量の水を入れ、肉と皮をむいて乱切りにした大根を加え、弱火でコトコト煮る。2時間程煮て、肉と大根がやわらかくなったら、塩を加えて味を調整する。



\*あくをとった肉を水洗いすると澄んだスープができます。大根と肉に、ネギ1、醤油1、豆板醤1/2で作ったタレをつけて食べても美味しいですね。

<http://www.kk-hokuto.com> HP

[北渡建設]で検索可能!

青ほの目

テレビダイズ

▼8月28日は「民放テレビスター」の日。昭和28年8月28日、日本テレビが国内初の民間放送を開始したのだそう。▼ところで、最近書店では、地上デジタル放送に関する本をよく目にするようになった。2011年7月24日までアナログテレビ放送はデジタルテレビ放送に移行。我が家でもテレビ画面右上の「アナログ」の文字を見るたびに、「あく、またお金がかかる...」とため息が出るこの頃である。▼戦後まもなくの街頭テレビの頃からテレビはたくさんの人々を魅了してきたが、デジタル放送への移行により、高画質はもちろん、ニュースや天気予報などの情報がいっつも得られるデジタル放送視聴者の番組参加など、テレビをますます便利で快適なものにする。▼昭和40年生まれの僕は、幼少の頃に白黒テレビを観た記憶がある。しかし、いの際に我が家のテレビはカラーになり、僕はあのテレビの子になっちゃった。アニメやバラエティ番組、青春ドラマ、歌番組などを熱心に観た。プロ野球や高校野球、オリンピックなどのスポーツ番組にも熱狂した。やがて、大好きなテレビ番組を自分で作る仕事かしたいと、テレビ番組を編集する会社に就職したのがいまから20年ほど前。収録シーンをタビタビ作業で細かくつないでゆく仕事は時間がかかり、徹夜仕事も多く大変だったが、それでもあの頃は夢が満ちあふれていた。現在はテレビ番組がどのように編集されているのかわからないが、僕が持っているパソコンの映像編集ソフトでも、当時は時間がかかっていた高度な技術が比較的簡単にできるくらいだから、映像技術は格段の進歩を遂げているのだろう。▼テレビはやはり、人間の生活に欠かせない素晴らしい存在だと僕は思う。テレビは、悲しい気持ちの時に笑わせてくれ、辛い時には勇気をくれる。大切なことを思い出させてくれることもあれば、大きな感動を与えてくれたりすることもある。今後、テレビの技術がどんなに進歩しても、人に優しい存在であり続けてほしいと願う。▼40代になった現在も僕はたまに、テレビ業界にいた頃の夢を見る。遠い昔のことなので、そういう仕事をしていてと自分が本当は現実ではなく、もしかしたら長い夢だったのでは...と思ってしまう。でも、テレビ番組のエドワーズで時々見つける、当時勤めていた会社の名前が「お前も、昔はこの場所にいたよ」と語りかけてくれる。若き日の夢は志半ばで破れたが、僕にとつての素晴らしいテレビライフは、いまでも夢と現実の間で変わらぬ輝きを放っている(地デジ対応のテレビ、買わなきゃ...)。(慎)

デビューは何回でもいい!?

子供や学生の夏休みも、あっという間に終わりを告げました。始業式前日に慌てて全ての宿題をやり始める計画性のない学生なんて今はいないと思いますが、昔はみんなそうでしたね〜(僕の周りだけ?)。

夏休みといえば海に行ったり、親戚の家やいいちゃんばあちゃんの家に泊まりに行ったりするんでしょうか?(友達の家はダメ〜)。

僕の場合、子供時代を振り返ってみても、夏休みの思い出らしきものが出てこないのですが、なぜか唯一覚えているのが小学生の時の宿題で、提出する



トータス松本「FIRST」(3150円)

お父ちゃんが手伝ったため、あまりにも出来が良すぎて賞を取っちゃったことくらいです(もう時効ですよ! 時効!)

今月のオススメ1枚目は、息子の工作に手を加えそうなお父ちゃんイメージがある「トータス松本」のソロ・デビューアルバム。残念ながら活動休止となった、ご存じ「ウルフルズ」のヴォーカリスト。バンドでは



リトル・ブーツ「HANDS」(1980円)

見えなかった新たな魅力に溢れています。

そしてもう1枚は、イギリスから「リトル・ブーツ」という名の女性シンガーのこち



玉光堂五稜郭店 白井和也店長 ●本町17-2 ☎32-8525

自分の家をコーディネートしてみませんか?

イリュージョン デコール

市内元町にある「イリュージョン デコール」は、ヨーロッパで直接買付けられたクッション、テーブルクロス、食器、キャンドルスタンドなどの雑貨をはじめ、世界各国から集めたカーテンや椅子張りなど



選りすぐりのインテリアアイテム、ブリックや壁紙、タセルやトリムなどのインテリアアクセサリの専門店です。オーナーは、インテリアをトータルにコーディネートする専門家であり、フラワールンジメントの第一人者。そのオーナーによるインテリアコーディネート&フラワールンジメント教室を行います。内容は「自分の家を自分でコーディネート」。1回目は9月10日「リビング、キッチン、トイレ、ユートイリティー」。2回目は9月17日「寝室、和室、子供部屋」。参加料は各1回3150円、申込締切は9月7日。3回目は9月25日「家に合わせたフラワールンジメント」。参加料は受講料



2100円+材料費(6000円)。申込締切は9月20日。時間はそれぞれ①午前10時〜②午後2時〜③午後7時〜の3回。時間のある人は昼食持参で「DAYS」に参加することもできます。詳しくはお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時〜午後7時。毎週水曜日定休。☎2219778

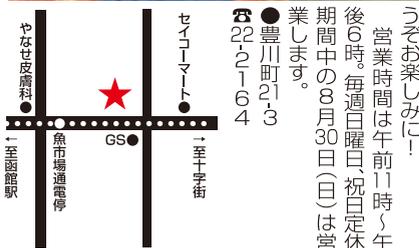
秋の特別展であなただけの1着を見つけてよう

タランチーネ

市内豊川町にある「タランチーネ」の「ヤッコマリカルド秋の特別展」でお洒落なあなたを見つけてませんか?

お早めにご来店。また、軽着心地の良さが魅力で、シーズン問わず着られるシルク素材の製品も揃っています。自宅で洗濯できる手軽さで普段着にもお出かけにもピッタリです。人気のカーゼ素材も取りそろえています。シンプルなデザインで着る人の個性を際立たせる、ヤッコマリカルド・ワールドの魅力が満載の秋のフェアをどうぞお楽しみください。

今取りおすまめは「ヤッコマリカルド」の中でもフランクの面白さを生かしたブランド「ザ・ジャンプ」。素材感を楽しむ「ジャンプ」、生産枚数が少なく限定品も登場するの



全国に150以上の店舗を構えている人気ショップ、「MAMA KUKU」から、うれしいセールのお知らせです。

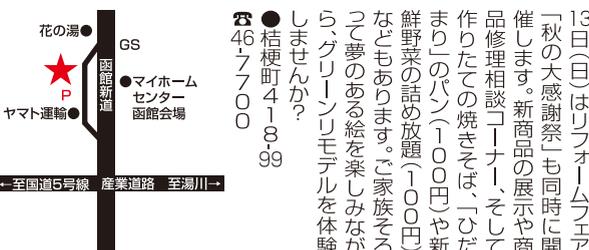
市内港町のポールスター店がオープン2周年、イトーヨーカドー函館店がオープン1周年を迎えるにあたって記念セールを開催します。セール品を除外した店内全品が20%オフになるお得なチャンス。食品、インテリア、衣類、アクセサリなど、おしゃれな生活雑貨が盛り沢山です。リビングやキッチンに取り入れたあの品この品、欲しかったグッズをこの機会に手に入れませんか? 詳しいセール日程は左記をご覧ください。

イトーヨーカドー函館店 8月31日(月)、9月1日(火) 営業時間 午前9時〜午後9時 ☎美原1-3-1(地下1階) ☎6216620

2店舗でうれしい記念セール! MAMA KUKU(マイク)



「こんなおうちに住みたい」をテーマに函館市、北斗市、七飯町の小学生の絵画コンクールが開かれます。9月7日(月)〜13日(日)で会場は市内桔梗町の「TOTORIMO」で、時間は午前10時〜午後6時。9月9日は休館日。最終日には表彰式があります。



未来を生きる子どものために、暮らしも地球も快適になる環境を目指す「TOTORIMO」の「TOTORIMO」の「TOTORIMO」の主催です。子ども達の描く夢のおうちを一緒に楽しみませんか? 9月12日(土)、☎4617000 桔梗町41-8-99

中東を走る、夢を走る

フォロー・ザ・ウィメンはこだて  
代表 前田 貴子さん



今年10月、『フォロー・ザ・ウィメンはこだて』の8人は、世界約30カ国や地域の女性達と一緒に自転車でシリア、パレスチナ、ヨルダン、レバノンを走ります。

中東の平和を願い、各地の女性と出会い、そして走りながら見たものを伝えるこのイベントは、国際的な団体「フォロー・ザ・ウィメン」が主催し、今年で5回目を迎えます。昨年、日本から初めて参加した山崎美緒さんの講演を聞き、「来年の中東を走りませんか?」の問いかけにその場で手をあげてきたのがこのグループです。

パワフルで元気いっぱいメンバーは、体力作りのトレーニングや、中東を走るための資金集めのために、自転車で大沼を自然体験する「大沼エコライド」など、今から走り回っています。

リーダーの前田貴子さんはヨルダンで暮らしたことがあり、「今回は中東へ里帰りする気分」といいます。藤田抄子さんは「世界から集まる女性達に会いたいですね。そして自転車のすごさを感じたいです」と話します。

中東では、1日約30~60km走り、現地の人と交流したり、パレスチナの難民キャンプやシリアの「叫びの丘」を訪ねます。9月27日には「地域交流まちづくりセンター」で日本代表の山崎美緒さんを迎え、壮行会が開かれます。アフリカン太鼓や森洋子さんのチェンバロの演奏もあり、チケット1500円で販売中。『フォロー・ザ・ウィメンはこだて』では応援してくれる人や企業を求めています。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

●軍川17-9 ☎67-3505  
【携帯電話】090-9430-7088

はこだてスイーツ図鑑

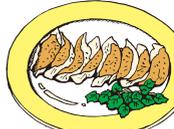


ムース・フロマージュ【むーす・ふるまーじゅ】

生クリームの中にレアチーズケーキが隠れている。底は美味しいタルト。

価格 310円  
店舗 ボン・ガトー Malice (マリス)  
●白鳥町2-7 ☎42-2477

NARUHODO TOPICS [なるほどトピックス]



「Bコース」は、かきのチリ  
「Aコース」は、シウマイ、  
卵春巻、鶏のから揚げ南蛮だ  
れほかで10月7日(水)午後  
6時30分~午後9時30分と  
10月8日午前10時~午後1  
時(昼夜とも同じメニューに  
なります)。定員は各15人で  
受講料は各1000円。

11月27日(金)でク  
リスマスケーキ、プ  
エ、2回目は10月23  
日(金)で、生キャラ  
メルを再び、レアチ  
ーズケーキ、りんご  
のソフレ。3回目は

●万代町8-1  
☎4265005

秋は美味しく中華三昧！  
10月の北ガスッキングクス  
クルのテーマは「中華三昧」。  
メニューを変えて「A」「B」  
の2コースが開かれます。  
「Aコース」はシウマイ、  
卵春巻、鶏のから揚げ南蛮だ  
れほかで10月7日(水)午後  
6時30分~午後9時30分と  
10月8日午前10時~午後1  
時(昼夜とも同じメニューに  
なります)。定員は各15人で  
受講料は各1000円。

「Bコース」は、かきのチリ  
「Aコース」は、シウマイ、  
卵春巻、鶏のから揚げ南蛮だ  
れほかで10月7日(水)午後  
6時30分~午後9時30分と  
10月8日午前10時~午後1  
時(昼夜とも同じメニューに  
なります)。定員は各15人で  
受講料は各1000円。

美味しい中華三昧はいかが？

北ガスッキングスクール



この7月に行われた「体験  
教室」も大変好評で、  
現在、各コース共に  
活気に溢れています。  
そこで、多くの要望  
に応え、再度「体験  
教室」の予約を受  
付中。日時及び詳  
細は、電話でお問  
合わせ下さい。美原  
教室・五稜郭教室共  
に随時可。知能教  
材のプレゼントも

●美原教室  
●美原2-17-11 2階  
●五稜郭教室  
●本町31-7  
●マムビル4階  
【両教室フリーダイヤル】  
0120-115181

成長に合わせた知能開発  
で子供の力を育てている「こ  
どもクラブ」のフチあいあい  
コース(対象年齢1歳)、「あ  
いあいコース」(対象年齢2歳)、  
「総合3歳コース」(対象年齢  
3歳)では、絵・文字・数の年  
齢やカラープリントなど独  
自のオリジナル教材を用いて



楽しく学んで賢くなる！ まずは体験教室へ こどもクラブ



髪に十分な栄養を与えてい  
ますか。  
市内昭和1丁目にある「フ  
ォルビート」は、健康なツヤ  
のある「キレイ」な髪づくり  
をしてくれると評判の店。  
髪に必要なタンパク質で髪  
の芯を作り、「コラーゲン」でコ  
ラーゲンの力で若さと美し  
さを手に入れた  
いあなたはこの  
機会にぜひ、ご  
利用下さい！  
受付時間は  
午前9時30分  
~午後7時予  
約優先制。毎  
週月曜日、毎月  
第3日曜日定休  
。駐車場有。



カット	3465円
★コラーゲンパーマ	7875円~
★コスメパーマ	8610円~
★ヒアルロン酸パーマ	9345円~
(★のメニューはシャンプー・カット・仕上げ込)	
コラーゲンカラー	4725円~
ヒアルロン酸コラーゲントリートメント	4410円~

「コラーゲンの力で若く！美しく！ forbitto(フォルビート)

髪に十分な栄養を与えてい  
ますか。  
市内昭和1丁目にある「フ  
ォルビート」は、健康なツヤ  
のある「キレイ」な髪づくり  
をしてくれると評判の店。  
髪に必要なタンパク質で髪  
の芯を作り、「コラーゲン」でコ  
ラーゲンの力で若さと美し  
さを手に入れた  
いあなたはこの  
機会にぜひ、ご  
利用下さい！  
受付時間は  
午前9時30分  
~午後7時予  
約優先制。毎  
週月曜日、毎月  
第3日曜日定休  
。駐車場有。

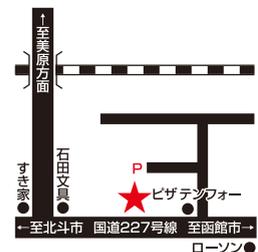
来院した人の主な症状は、  
肩こり・首の痛み・腰痛・背中  
の痛み・股関節痛・手足のし  
びれ・全身疲労(倦怠感)など、  
身体の不調を抱える人が多く、  
原因は肉体的疲労や精神的ス  
トレス、神経の遣いすぎや様々  
ですが、身体の不調や不快感  
を症状に合った療法により経  
絡とツボを効果的に刺激し、  
痛みを取り除いて改善してゆ  
くのが特徴です。  
また、骨盤や背骨、骨格の  
歪みをチェックし、正常な状

北斗市七重浜2丁目 国道  
227号線沿いの『ななえは  
ま整健院』は開院から15000  
人が、市内はもとより遠方  
からも来院しており、丁寧な  
問診と施術テクニックが評判  
です。



コース75分4000円。「全  
身骨盤矯正」70分4500  
円、85分5000円。「中国推  
拿」45分4000円。施術に  
ついてなど、お気軽にお問  
い合わせ下さい。営業時間は午  
前9時30分~午後7時(毎週  
土、日曜日と祝日は午後4時  
予約優先制。毎週水曜日休診。  
駐車場有。

実績&満足度地域ナンバーワン！  
ななえはま整健院



●北斗市七重浜2-20-1  
☎49-88800



LETTER INFORMATION PRESENT

# 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。

【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、事前には必ず電話にてご一報下さい。

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

さて、今回はランチの特集をお届けしました。仕事の昼休みや休日のカップルやお友達同士の食べ歩きなどの際に、「そろそろ新規開拓を」と思っている皆様は、ぜひお役立て下さい。

## 読者の声

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。

夫と退職祝いに…  
ウイラ・コンコルディア  
リゾート・スハは少し前から気になっていたところで、豪華そうなイメージがあり、宿泊やディナーはうちの無理だろうなあと、思っていたのですが、青いほすとを見てランチならうちの的に大丈夫だと分かり、夫と退職祝いにぜひ行ってみたいと思ひ、応募しました。バイキング特集は良かったです。最近バイキングは行ってないのでランチ

とはまた違った雰囲気を楽しめそうなので、青いほすとをとっておいて、今度行ってみようと思ひます。ひな野さんは近いし、食材が良さそうなので一番気に入りました。

(北斗市久根根、F・T)  
\*素敵な食べ歩きを！

一緒に暮らせるのはあと少し…  
最近、西部地区に引越して来ました。自転車で函館山を眺めながら、「今日もがんばろうー」と職場へ向かいます。忙しい毎日でもゆとり過ぎず時間もなかつたナア…。娘がお嫁に行きます。一緒に暮らせるのはあと少し…楽しい時間を作ってあげたいと思います。西部地区は良い街ですね。「青いほ」を参考に散策してみたいと思ひます。

(弁天町、E・H)  
\*素敵な時間を…

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!!

## 通販コーナー

### エバメールゲルクリーム

180g入 宅配料込 **3,700円**

お申し込み・お問い合わせ  
株式会社青いほすとHD  
TEL 23-5688 (担当/本間)  
月～金曜日、午前9時～午後6時



## ランチセットなどが魅力 お持ち帰り寿司 和(かず)

市内北美原1丁目にお持ち帰り専門の寿司店『和(かず)』がオープン。この店の寿司はネタの大きさが自慢で、1貫から注文できる手軽さも魅力。「ランチセット」(午前11時30分～午後2時限定)は、まぐろ、いか、つぶなど9種類で何と550円。盛り合わせは「桜」(650円、1人前8貫、のり巻き1本)や「和」(1900円、1人前10貫)など5種類。お好みは1貫100円～。近海ものなど旬のネタは「本日のおすすめ」として提供しています。そのほか、予算に応じて盛り合わせを作ります。「青いほ」で、写真の「蘭」(1人前11貫)通常1300円を1000円の特価でサービス(期間は8月28日～9月5日)。待たなくてもよい電話予約をおすすめします。営業時間：午前11時～午後8時。毎週水曜日定休。

●北美原1-8-3 北美原小学校並び ☎46-9710



## 次号予告

### 9月15日号 人生のヴェテランに学ぶ 楽しく、素敵な生き方

9月22日 増刊号  
秋のヘルシービューティーインフォメーション

発行元 株式会社青いほすとHD

〒040-8605 北海道函館市弁天町20-3  
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/

## PUBLISH TEAM

発行者	佐々木 喜美夫	h á ä á ç = p ~ ë ~
編集長	青山 慎司	p Û á ä á á = ^ ç ó ~ ä
副編集長	大場 小夜子	p ~ ó ç á ç = l Û Ä
ライター	野村 保子	v ~ ë i ä ç = k ç ä
	由井 亜紀	^ ä á = v ç ë Û á á
	花輪 志保里	p Û á Û ç é á = e ~
	銭谷 加奈	h ~ ä ~ = w é á á ó
DTP&WEB	武越 史幸	c i ä á ó i á á = q
通販事業	本間 尚子	k ~ ç á ç = e ç ä á

## 編集後記

食べ歩きも好きだが、料理を作ることが大好き。休日にはイタリアンを中心にフレンチから懐かしの洋食系、さらには和食まで、いろいろなものを作る。食材探しや、鍋、フライパン、キッチン雑貨などを見て回るのも至福の時間。好きな映画はもちろん、『ディナーラッシュ』。(慎)

韓国語を習っている。仕事のためでもなくあくまで趣味。この趣味に私以上にどっぷりはまる人が多いようだ。DVDのレンタルショップでは、韓国ドラマがずらりと並んでいる。これだけ人気があるのに、函館では韓国映画の上映が少ないのはなぜ? もっと増えたらいいのに。(345)

今年の10月 函館から8人の女性が中東を自転車で行く。『フォロー・ザ・ウィメンはこたて』は、世界30の国と地域から集まった女性たちと共に、中東の平和を願い各地で交流、そして見たことを伝える。女性たちの輝く笑顔が魅力的で、私はもう気持ちが一緒に走っている。(チョコ)

今年になって2度目の発熱にとうとう夜間急病センターのお世話になった。受診にきていたのは大多数が幼児。両親の他、祖母まで付き添っている子もあつた。少子化で子どもの数が減っている今、こんな風に大事にされる子はかなり少ないけれど、と思いつつ保健所を後にした。(亜)

7月17日号の(加)記者の編集後記を読んだら、献血したい気持ちに駆られている。もしかしら、いつの間にか献血が出来る状態になっているかもしれないし、取り合えず行ってみようかな。献血が出来たら、(加)ご夫婦の後ろを追いしたいと思います!(BP)

本紙4p『音楽ドラゴンゲート!』が楽しみ。白井店長の解説を読むと、未知の分野にも興味をそそられます。ところで今私、ある曲が頭から離れません。元中学教師のセラー服おしさん『安撫野香』。悪夢のような風貌とうらはらはらな彼の澄んだ歌声にハマっちゃいました。トゥットウル〜!(加)

## 街角情報

ドキュメンタリー映画『空想の森』上映会が9月27日に  
函館映画鑑賞協会創立記念例会候補作品ドキュメンタリー映画『空想の森』の上映会が9月27日に函館市民会館小ホールで開催されます。北海道新得町で自然と向き合う人々の日々を描いた映画。上映会は3回で上映後は田代陽子監督のトークも行われます。①上映10時30分、②上映12時40分、③上映14時、④上映16時10分、⑤上映17時30分、⑥上映19時40分。料金は一般前売1200円(当日1500円)、学生(中学生・大学生)と障がい者は前売当日ともに800円、小学生以下無料。チケット購入など詳細は函館映画鑑賞協会(堀川町10-11、☎52-0193)まで。

DVなどの無料法律相談会が9月10日に、渡島支庁で  
財団法人北海道女性協会の無料法律相談会が9月10日午後1時30分から午後4時30分まで、市内美原4丁目の渡島支庁で開かれます。相談内容はDV(ドメスティック・バイオレンス)、セクシャルハラースト、ストーカー、雇用、離婚など法律問題に関する。面接相談は1人30分。相談員は函館弁護士会所属の石田智嗣弁護士。8月7日より電話予約受付実施中。先着6人。申し込み問い合わせは財団法人北海道女性協会 ☎011-251-6349 (午前9時~午後5時、日曜を除く)まで。

2009年9月5日午後10時から午後2時30分まで函館港緑の島で開かれます。展示コーナーをはじめ、吹奏楽演奏などのステージ、ハイブリッドカーの展示、焼き鳥、たて焼き、飲料水などの売店もあります。雨天決行。詳細は環境フェスティバル実行委員会事務局 ☎51-0796まで。

「手で見える工芸展」が9月2日から函館駅のイカすホールで  
函館市仕事の会主催の「第14回手で見える工芸展」が9月2日から9月11日まで、函館駅のイカすホールで開かれます。今回のテーマは「イカ」。それぞれの作者が表現した「イカ」が一堂に展示されます。時間は午前10時~午後6時(最終日は午後4時迄)。詳細は函館市仕事の会事務局 ☎54-5648まで。

## プレゼント

「スマレカフェ」よりランチセットの食事券を3名様に  
今回の「い店みつけた」で紹介した「スマレカフェ」より、ランチセットの食事券を3名様にプレゼント。氏名、電話番号を明記し、青いほすとにお書きの上、〒040-8605 函館どつく内、株式会社青いほすとHD「スマレカフェ」係まで。締切は9月7日。

