

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.441

2010.3.30 [tue]

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

これが、イマドキの小学校の給食です!!

牛乳/子供に必要な栄養素のカルシウムとタンパク質を多く含む。1日1本は飲んで欲しい。

カスタードプリン/タンパク質が豊富なので、デザートやおやつに最適。

平成19年、旧函館市内の全小中学校でアルマイト食器からポリエチレンナフタレート食器に切り替え終了。

ひじきサラダ/マグネシウムと鉄が豊富なひじきの洋風サラダ。



平成21年、フォークの導入がスタート。食環境も時代と共に成長している。

シーフードスパゲティ/食材によって様々なアレンジができるので、給食のメニューでも茄子とズッキーニのスパゲティや茸のスパゲティなど種類が増えている。

取材協力/函館市立亀田小学校

家でも食べたい給食メニュー・ベスト3

取材協力

- 『共同学童保育所あさかゼクラブ』に通う1~6年生の児童・計13人
- 『花園学童クラブ』に通う1~6年生の児童・計37人

第1位	揚げパン	18人
第2位	ラーメン	12人
第3位	ドライカレー	6人

この日の献立は、マグネシウム、鉄、亜鉛など、伸び盛りの子供に大切なミネラルの多いメニュー。

マグネシウム

心臓や筋肉の働きをよくして、骨を作る成分になったり、丈夫な歯を作ります。

亜鉛

味覚や臭覚を正常に保ちます。子供では成長を促し、成人では新陳代謝を活発にします。

鉄

脳や体に酸素を運び、体の機能を高めます。

健康な体づくりが大切な時期に食べる給食は、1食分トータルで栄養や量のバランスが取れるように計算されているので、家庭での食事にも参考になります。また、味や栄養だけでなく、食事の時間を楽しく過ごすことで、美味しいイメージへと繋がってゆきます。

新年度特別企画

学校の給食特集

ちゅーん、いよいよ新年度。お子様を初めて小学校に送り出すお母さんにとっては、給食のことばかり考えているのでは...。また、給食といえは、きつと誰もが色々な思いを出しているのではな...。でも、今回は、最近の小学校の給食はもとより、昔の給食の思い出話や当市の給食の歴史にスポットを当ててみました。皆様にはどんな給食の思い出がありますか?。

家庭でできる給食レシピ

協力/函館市立亀田中学校栄養教諭・伊藤綾子さん

小魚のからいり

小魚のからいりは、手作りのふりかけです。給食では、1日に必要なカルシウム摂取量の1/2以上を取るよう献立作成しています。毎日牛乳1本のほかに、小魚、緑黄色野菜、大豆製品などをたくさん取り入れています。この「小魚のからいり」は、家庭でたくさん作って冷蔵庫に常備しておく、忙しい朝などに大変重宝すると思います。

材料(この比率でお好みの量をどうぞ)

- しらす干し...40g ●桜えび...40g ●削り節...10g ●白ゴマ...30g ●酒...大さじ1
- 砂糖...小さじ1 ●醤油...小さじ2

作り方

- ①フライパンを熱し、しらす干しをから炒りして皿にとっておく。
- ②桜えびはフードカッターにさっとかけておき、削り節は手でもみくずしておく。
- ③フライパンに酒・砂糖・醤油を熱し、砂糖が溶けたら、しらす干し、桜えび、削り節を加えて炒り、味をなじませる。最後に白ゴマを加え、出来上がり。

ビビンバ

韓国の混ぜご飯「ビビンバ」。学校給食用にアレンジして取り入れています。子供達があまり好まない山菜や野菜がたっぷり入っているにもかかわらず、アンコール給食の上位にランクインする人気メニュー。味の決め手は甘辛のゴチジャン。また、豚肉に多く含まれるビタミンB1には体の疲れを取る働きがあるので、運動たっぷりの子供はもちろん仕事疲れのお父さん、お母さんにもおすすめです。

材料(4人分)

- 豚肩挽肉...160g ●モヤシ...2/3袋 ●人参...1/3本 ●ほうれん草...1/3束
- 山菜水煮...120g ●長ネギ...5 ●おろしにんにく...小さじ1/2 ●おろし生姜...小さじ1
- 白ゴマ...大さじ2 ●砂糖...小さじ1 ●醤油...大さじ2強 ●ごま油...大さじ1
- ゴチジャン...小さじ1/2 ●唐辛子...適量 ●ごはん...適量

作り方

- ①人参は千切り、ほうれん草はゆでて水にさらし3cmに切る。もやしもさっと茹でておき、山菜水煮は水洗いしておく。長ネギは粗みじん切りにしておく。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにく・生姜・長ネギを炒めて香りを出す。挽肉を入れて炒め、砂糖・醤油・ゴチジャン・唐辛子で味付け、人参、山菜、水煮を加える。人参が軟らかくなったら、ほうれん草・もやしを加えて味をなじませる。
- ③器にご飯を盛り、ビビンバをかけ、白ゴマをふりかけて出来上がり。

自分にとつての、あの頃の給食… 函館在住、プロの料理人の思い出

給食が開いた野菜の扉

『ブティ・コシヨン』オーナー 坂田敏一さん

子どもの頃、全く野菜が食べられなかった私がフレンチの料理人になってからも不思議です。すでに偏食で、食べられないものといったら、ほげ、魚肉ソーセージ、卵焼き、納豆くらいだっただけでしょうか？

決まって海苔と卵焼きの弁当でした。変わったのは小学3年から給食が始まり、いやでも食べなくてはならなくなってきたから…。家が忙しく家族でごはんを一緒に食べたことがなく、みんなで食べる給食はとても新鮮でした。

みんなで食べるのが美味しくて、色々食べられるようになりましたね。「くじらの竜田揚げ」、「クロヨー」など初めて食べるものばかり。「春雨サラダ」など煮た野菜を食べるうちに、生野菜も食べられるようになりました。

その後、高校生になって友人達



料理が好きな子供でした

『ビストロ ハク』オーナーシエラ 笠原秀友さん

僕は小学生の時、「温かい給食が食べられる喜び」というものを感じましたね…。

入学したのは給食を自校で作っていた小学校だったので温かくて当たり前と思っていました。とこ

ろが小学3年生の時に他都市へ引越して、運搬されてくる「めい給食」を体験。函館は良かったなあと思いました。

好きたらと「ヨー」は、カレー、黒糖、牛乳の組み合わせですね。特に牛乳は大好きで、クラスで休んだ子の分や、苦手な飲み物の子から貰ったりして、紙パック3個飲む日もありました。今、身長が183センチなのは、成長期に牛乳をたくさん飲んだからかもしれないですね。ほかには入ゲティナポリタンも好きでした。

給食で好きだったカレーやナポ



に夜食を作って喜ばれた経験から「美味しいものを作って食べさせるお店を持ちたい」と…。

それが大阪での修業、そして現在の店につながっています。店では季節感のある野菜をメインにした料理がおすすすめです。

ブティ・コシヨン

午前11時30分～午後2時 (LO)
午後5時30分～午後9時30分 (LO)
毎週月曜日定休
●梁川町12-13 ☎56-5600

リタンなどの洋食を、1人でお店に食へに行ったりもしていました。小学生の男の子が1人で外食してくるなんて、当時、お店の人からは驚いた目で見られたものです(笑)。家族でよく外食していたので、僕は全然平気。とにかく料理が好きな子供でした。

BISTRO HAKU

午前11時～午後3時、午後6時～午後11時
毎週水曜日定休
●本通1-7-18 ☎53-8486

懐かしの給食の味 この店に売っています

揚げパン

揚げパンときくとすぐに給食が浮かぶほど、定番でした。筆者の記憶では、揚げパンは給食でしか食べられないもので、子供達の間では絶大な人気がありました。揚げパンが出るととてもうれしかったという思い出があります。最近、市内でこの揚げパンを再現して販売している店を見つけました。

『神戸こむぎ館』100円(本町28-14、☎55-3825、営業時間は午前8時～午後7時(毎週日曜日定休))、『パン・エスポワール』84円(的場町11-13、☎33-6464、毎週日曜日、祝日定休)、『元町ほん・ぱん』105円(末広町16-1、☎22-8008、毎週日曜日定休)の3店です。懐かしの揚げパン。どの店、もやはり美味しかったです。



くじらの竜田揚げ

給食のメニューで好きだったものという、世代を問わずあがるのが「くじらの竜田揚げ」。昭和30年代から40年代では、鯨は一般的にもよく食べられ、日本人には欠かせないものでした。鯨肉を食べる機会が減ったいま、再び脚光を浴びています。

函館朝市にある『函館くじら屋』では、くじらの竜田揚げがあります。現在は鯨の種類が違うのでかつてと同じではありませんが、味はむしろこちらの方が上ではと思います。くじらの竜田揚げは、店内で飲食でき、また冷凍したものも販売しています。値段は、イトインは300円、1000円。お持ち帰り用は、揚げたもの300円、1000円、冷凍1パック1000円。営業時間は午前7時～午後4時。毎週水曜日定休(祝日の場合営業)。

●若松町8-10 ☎23-4063



函館小中学校の給食史

昭和 21年	放出物資による給食 缶詰・ミルク(脱脂粉乳)
23年	B型給食開始 パン・ミルク・おかず 週4回
24年	A型給食開始 パン・ミルク・おかず 週5回
41年	中学校給食開始 パン・牛乳・おかず 週5回 共同献立・物資の共同購入開始
45年	小学校の給食、ミルクを牛乳に切替
54年	米飯給食開始(弁当箱方式・週1回)
55年	牛乳がビンから紙パックへ変更
平成 元年	米飯給食 週2回に変更 箸の導入開始
12年	米飯給食 週3回に変更 (茶碗盛り付け)

協力/函館市立亀田中学校栄養教諭・伊藤綾子さん

本紙スタッフ「私が小学生の頃の給食の思い出…」

野村 保子(本紙記者) 昭和31年小学校入学

小学校で給食の時間が近づくと、美味しそうな匂いが漂ってくる。学校中の子どものお腹を直撃し、いっせいにグーとなりはじめる。先生の授業はそっこのけ。今日の献立に思いを巡らす。白衣を着て白い帽子を被った生徒達がアルミのバケツを運んでくる。「今日は八宝菜」と喜んだのもつかの間、アルマイトのカップに盛られたスープの中に、大きな大きなニンジンを見つけた。大嫌いなニンジンがそれも大きな塊だ。パンも副食も食べ、残りはニンジン。給食時間の終わりが近づくと、スプーンの手が止まる。昼休みを前に、もうようがない、噛まないで、ぐっと飲み込んだ。ぐんぐんと音がして、ようやく降りていったニンジン。今ではニンジンスープ、ニンジンの天ぷら、ニンジンのサラダなど、彩りにも味の脇役としても欠かせないニンジンが大好き。

青山 慎司(本紙編集長) 昭和47年小学校入学

小学校低学年の頃は好き嫌いが多くて給食を食べるのが遅く、みんなが帰ってしまった教室に残り、頑張って食べた思い出があります。高学年になると男子の多くは競うように温食をおかわりするようになりましたが、僕もおかわり競争に参加するほど遅く成長しました。給食を食べる前に給食委員が毎日、その日の献立の栄養について説明をしますが、それがとても勉強になり、食べることの大切さを知りました。僕が好きだったメニューは「スパゲティナポリタン」「ラーメン」「カレー汁」。苦手だったのは「フルーツポンチ」「牛乳」「黒糖パン」でした。親に渡すようにと配られる1ヶ月の献立表を見て、好きな物が出る日を楽しみにしたものです。たまたま名前を見ただけではどんな物なのか分からないメニューもありました。「クローヨーって何?」「みがない…」。

銭谷 加奈(本紙記者) 昭和52年小学校入学

私は牛乳容器の移り変わりを体験した世代。小学校入学当時は瓶でした。低学年のうちはフタがうまく取れず、紙を薄く何枚もはがしてしまい、ついには指を突っ込んで半ベソをかいたつげ。小学生のうちに、紙製の三角パック、現在の四角パックと変わっていきました。オレンジ色のプラスチック持ち手で、千枚通しのような「牛乳フタ受け」が当時ありました。でも先端の鋭い針が怖くて使えない小心者な子供…。ちなみに現在販売されているフタ受けは、針部分が囲いがついていて安全なタイプ。今でも需要はあるんですね。銭湯で瓶牛乳を見かけると、冬場に石炭ストーブの金タライ蒸発皿に瓶を入れて、ほんのりと牛乳を温めてくれた優しい担任の先生を思い出します。

気になる情報、街の話題をたっぷりと、本紙記者がお届けします。

防草シート 10㎡(3坪) 15,000円~
人力除草 50㎡(15坪) 30,000円~
除草剤(液剤) 50㎡(15坪) 5,000円~
除草剤(粒剤) 50㎡(15坪) 15,000円~



腰をかかめ、苦勞して取っても次々生えてくる雑草。草取りは根気のある作業ですね。雑草に悩まされる前の、今のシーズンだからこそ、こちらをご紹介します。

総合造園業「工樹園」では、防草シートを使った雑草対策を行っています。地面にあらかじめ特殊なシートを敷き、長期間雑草の成長を防ぐというものです。この加工で、その後

雑草対策は防草シートで楽々

株式会社 工樹園

函館から超難関大へ、国公立に無類の強さ！

第一ゼミナール



国家公務員共済組合連合会 湯の川保養所「KRRは春の宴会プラン」(3,500円)の予約を受付中です。会食プランは午前11時~午後3時、庭園と名湯を味わいながら個室でゆったりおしゃべりタイムを楽しめます。釜飯付きの豪華コースや野立弁当のコースがあり、天ぷら、刺身、うなぎなどメイン料理も選べます。宴会プランは屋夜どちらもOKで、和食、和中華の3コースからの選択制。和食コースは2人以上、和中華コースは4人以上から予約できます。また、幹事さ

●湯川町2-8-14
57-8484

1人3500円以上利用特典
15人毎に1人無料
全員に300円日帰り入浴券プレゼント

条件:1グループ10人以上に限る(4/30迄)



何か新しいことをはじめたくなる春。市内松陰町の「函館YWC」の各種教室は子供から大人までオススメのクラスが充実しています。自然の草花や葉を描く「ポタニカルアート」は和気あい

松陰町1-12
51-5262

あいつした雰囲気の中、心地よい緊張感も得られる点が魅力。「難しい」と思われがちな植物画ですが、コツと要領を覚えることによって楽しく描くことができます」と、講師の先生、あなたも四季折々の美しさを感じながら、好きな花や果物を描いてみませんか。

「ゲームマージャン」は、初心者でも楽しめる点が魅力。はじめての人でも親切に指導してしますので、「一緒にゲームを楽しんでみてはいかがですか。」

スンの「ピアノ」はシニアにも人気。「習字」は子供から大人まで、「バレエ」は3歳から可。全て見学・体験レッスンを受け付けていますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

お昼の会食&春の宴会プラン KRRはこたて(旧芳明荘)

大人も子供も春からスタート！ 函館YWC 各種教室

音楽ドラゴン・ゲート!

あたらしい春の唄を!

氷点下の日がこんなに多いと冬がやたらと長く感じられ、地面に張った厚い氷たちにも愛着が湧いてきますが、気温が一気に上がってさっさと消えて欲しいものです。

その待ち遠しい春を感じさせる曲という、古くは吉田拓郎「春だったね」、キャンディーズ「春一番」、柏原芳恵「春なのに」など、ストレートに「春」をタイトルにした曲が多かったのですが、最近では、これが



矢野顕子「音楽堂」3150円

「桜」に変わってきてまして、森山直太郎やケツメイシが代表的なヒット曲ですが、「桜」もしくは「サクラ」が入ったタイトルになっている曲は数知れず、本当に多すぎます。まあ、受験の結果報告で使われたり、何かとおめでたい花なのではないんですが、そろそろ他にも春をイメージさせる「キーワード」が出て良さそうな気がします。

今月のオススメは小春日和にぴったりな1枚、矢野顕子「音楽堂」。通算4枚目となるピアノ弾き語りアルバムですが、前作からナント10年振り! 過去には、オーストラリアのお城やロンドンのアビーロードスタジオ、NYの自分のスタジオなんかで録音されてましたが、



マイケル・ブープレ「クレイジー・ラヴ」2580円

気感がたまりません。故・忌野清志郎に捧げた新曲「くるり」「エルレガーデン」などのカバー曲など、選曲のセンスも歌唱法も個性的なアッコちゃんをぜひ。

もう1枚はカナダの伊達男、マイケル・ブープレの新作「クレイジー・ラヴ」。といっても、海外では昨年10月に発売され、2カ月間で400万枚も売れちゃって

ます。JAZZもポップスも唄いこなし、歌唱力とセンスが素晴らしく、そのソフトでなめらかな歌声にハマります。

玉光堂五稜郭店 白井和也店長
●本町17-2 ☎32-8525

地方都市から難関大学へ... そんな夢をかかえてくれる予備校が、函館市杉並町にある『第一ゼミナール』(石田清塾長)です。今年もまた、多数の合格者が出ました!

国公立大学では、北海道大学をはじめ多数の大学に合格。医学部にも強く、山形大医学部医学科、札幌医科大学医学部医学科へも合格者が出ています。もちろん私立大学にも強く、早稲田、慶應をはじめ、明治、青山学院、立教、法政、中央、立命館などに合格者を輩出しています。法政、立命館には合格者の上位5%にしか認められない「特待生」として合格した生徒までいるのだそう。地方都市の予備校とは思えない進学実績ですね。

第一ゼミナールの中心は、石田塾長をはじめとする講師の「生授業」。明快な講義で、道内はおろか、全国でも有数の得点上昇率を誇ります。コースは国公立理系、文系私立理系、文系の4コースがあり、全教科学習できます。さらに、希望者は『東進衛星予

●上野町38-28
59-0121
post@kouzen.jp



●杉並町4-12
31-5577
http://daichizemi.ne.jp

●丸井井

●丸井井

世界のチーズを楽しむ

あるぱーじゅ はこだてチーズの会
代表 中村文信さん



ボジョレーヌーボーの解禁日に合わせて、チーズとワインを囲んで楽しんでいた仲間達が、もっと多くの人にチーズを知ってもらいたいと『あるぱーじゅはこだてチーズの会』ができました。会員は11人で、チーズの専門家、会社員、自営業、公務員など様々なメンバーがチーズが好きということで集まっています。

3ヶ月に1度行われる例会では、世界のチーズの試食を楽しんだり、専門家の指導でチーズ作りに挑戦したり、チーズ作りの専門家を招き勉強会などを行っています。また、毎年11月11日チーズの日には一般の人達を対象にした「チーズとワインの夕べ」を開き、市民にも好評を得ています。ヨーロッパや国産のチーズを集めて、ワインとともに楽しむパーティーで、世界に広がるチーズ文化を多くの人に広めています。

代表の中村文信さんは、友人達と、好きなチーズをワインと一緒に楽しむようになり、小さな会を始めたのがこの会の最初でした。「20年続けてこれたのは、美味しいことを緩やかに楽しんで来たからなのでしょうか」と話します。珍しいチーズや道内の手作りチーズ、海外から取り寄せた物など、色々なチーズを楽しめる会として定着しました。昨年行われた「世界料理学会」や、函館で春・秋に行われる「バル街」への協賛など、その活動の場も広がっています。

これからもチーズの持つ文化の香りを広く伝えて行きたいと話す中村さん。詳細は担当の金子健治さん(函館牛乳内) ☎58-4466まで電話でお問い合わせ下さい。

はこだてスイーツ図鑑



さくらのタルト【さくらのたると】

タルトの上にさくらの香りのババアがのって、さくらの花の塩漬けとフランボワーズが飾られ、春の香りがいっぱいのおいしいケーキです。

価格 315円
店舗 パティスリー バイゲツ
●赤川1-4-16 ☎46-7238



市内白鳥町の人気フレンチレストラン『アリユージョン』から5月9日の母の日まで昼夜共通期間限定「春の特別メニュー」を2つご紹介。
まずは、通常6000円の「パエリア&ステーキコース」

2人以上でご予約下さい。
また、春のパーティープランとして6000円の豪華フルコースをなんと同じく50%OFFの3000円。メインはステーキと、桜鯛とリオン風ケネルのソフレの2品、魚介類のからしソース和えサラダなどが入ったオードブル盛り合わせ、スープ、デザート盛り合わせ、ハーブティーまたはグラスワイン付き。新入学祝や歓送迎会、母の日にぴったりです。
なお、5月5日(水)は営業致します。営業時間は午前11時〜午後2時、午後5時〜午後10時。毎週水曜日定休。

さらに「知って得する住宅セミナー」に「知って得する住宅

4月10日(土)、11日(日)、函館市内の7箇所(シヨールーム)を回る「第5回オールシヨールームまつり」が開かれます。時間は午前10時〜午後5時。住宅設備メーカーのシヨールーム7箇所を回るスタンラリーを同時開催します。4箇所回ってスタンプを集めると1回、6箇所回ると2回抽選でき、賞品は商品券やお米券のほか、もれなく参加賞があります。新築、リフォーム、介護リフォームを考えている人は今がチャンスです。トイレやシステムキッチン、バス、オール電化、玄関ドアなど、楽しく回って色々なメーカーのお得な情報をゲットしましょう。

また、スタンラリーの各会場では、リフォームに関する「家の悩み事」相談に応じて

4月10日(土)、11日(日)、函館市内の7箇所(シヨールーム)を回る「第5回オールシヨールームまつり」が開かれます。時間は午前10時〜午後5時。住宅設備メーカーのシヨールーム7箇所を回るスタンラリーを同時開催します。4箇所回ってスタンプを集めると1回、6箇所回ると2回抽選でき、賞品は商品券やお米券のほか、もれなく参加賞があります。新築、リフォーム、介護リフォームを考えている人は今がチャンスです。トイレやシステムキッチン、バス、オール電化、玄関ドアなど、楽しく回って色々なメーカーのお得な情報をゲットしましょう。

また、スタンラリーの各会場では、リフォームに関する「家の悩み事」相談に応じて

4月10日(土)、11日(日)、函館市内の7箇所(シヨールーム)を回る「第5回オールシヨールームまつり」が開かれます。時間は午前10時〜午後5時。住宅設備メーカーのシヨールーム7箇所を回るスタンラリーを同時開催します。4箇所回ってスタンプを集めると1回、6箇所回ると2回抽選でき、賞品は商品券やお米券のほか、もれなく参加賞があります。新築、リフォーム、介護リフォームを考えている人は今がチャンスです。トイレやシステムキッチン、バス、オール電化、玄関ドアなど、楽しく回って色々なメーカーのお得な情報をゲットしましょう。

また、スタンラリーの各会場では、リフォームに関する「家の悩み事」相談に応じて

が50%OFFの3000円。この店の海鮮パエリアはテレビ番組「アド街ック天国」で紹介され大好評!! コースにはスープ、デザート、ハーブティーまたはグラスワインも付いており大満足の内容です。

受付は月〜金曜日の午前9時〜午後5時。1グループのお申し込みは4人まで。キャンセルは開講日の3日前までとなっております。

4月10日(土)、11日(日)、函館市内の7箇所(シヨールーム)を回る「第5回オールシヨールームまつり」が開かれます。時間は午前10時〜午後5時。住宅設備メーカーのシヨールーム7箇所を回るスタンラリーを同時開催します。4箇所回ってスタンプを集めると1回、6箇所回ると2回抽選でき、賞品は商品券やお米券のほか、もれなく参加賞があります。新築、リフォーム、介護リフォームを考えている人は今がチャンスです。トイレやシステムキッチン、バス、オール電化、玄関ドアなど、楽しく回って色々なメーカーのお得な情報をゲットしましょう。

さらに「知って得する住宅

4月10日(土)、11日(日)、函館市内の7箇所(シヨールーム)を回る「第5回オールシヨールームまつり」が開かれます。時間は午前10時〜午後5時。住宅設備メーカーのシヨールーム7箇所を回るスタンラリーを同時開催します。4箇所回ってスタンプを集めると1回、6箇所回ると2回抽選でき、賞品は商品券やお米券のほか、もれなく参加賞があります。新築、リフォーム、介護リフォームを考えている人は今がチャンスです。トイレやシステムキッチン、バス、オール電化、玄関ドアなど、楽しく回って色々なメーカーのお得な情報をゲットしましょう。

また、スタンラリーの各会場では、リフォームに関する「家の悩み事」相談に応じて

4月10日(土)、11日(日)、函館市内の7箇所(シヨールーム)を回る「第5回オールシヨールームまつり」が開かれます。時間は午前10時〜午後5時。住宅設備メーカーのシヨールーム7箇所を回るスタンラリーを同時開催します。4箇所回ってスタンプを集めると1回、6箇所回ると2回抽選でき、賞品は商品券やお米券のほか、もれなく参加賞があります。新築、リフォーム、介護リフォームを考えている人は今がチャンスです。トイレやシステムキッチン、バス、オール電化、玄関ドアなど、楽しく回って色々なメーカーのお得な情報をゲットしましょう。

また、スタンラリーの各会場では、リフォームに関する「家の悩み事」相談に応じて

極上フレンチのお得なパーティープラン

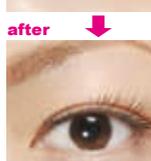


5月の北ガスクッキングスクールは、「お肉を買うときあなたは塊(かたまり)派? スライス派?」。A、Bの2コースが行われます。
Aコースは、マンゴー酢豚、牛肉の千切り味噌炒め、花見団子ほかで、5月12日(水)午後6時30分〜午後9時30分、5月13日(木)午前10時30分〜午後1時(昼・夜とも同じメニュー)になります。
Bコースは、豚塊肉とキヤベツの重ね煮、サクサクミルフィユカツ、若葉のムースルで6月17日(木)、3回目はマラコトルテ(ウィーン菓子)、グレイプフルーツチーズケーキ、ナッツホーンクッキーで7月22日。時間は各午前10時〜午後1

お肉は塊? スライス?
5月の北ガスクッキングスクールは、「お肉を買うときあなたは塊(かたまり)派? スライス派?」。A、Bの2コースが行われます。
Aコースは、マンゴー酢豚、牛肉の千切り味噌炒め、花見団子ほかで、5月12日(水)午後6時30分〜午後9時30分、5月13日(木)午前10時30分〜午後1時(昼・夜とも同じメニュー)になります。
Bコースは、豚塊肉とキヤベツの重ね煮、サクサクミルフィユカツ、若葉のムースルで6月17日(木)、3回目はマラコトルテ(ウィーン菓子)、グレイプフルーツチーズケーキ、ナッツホーンクッキーで7月22日。時間は各午前10時〜午後1

北ガスクッキングスクール
時。定員は15人で、受講料は3回で3000円(初回お支払)。
いずれも受講料には材料費・消費税が含まれます。申込締切は、いずれも4月2日(金)。講師は、北ガス専任講師の二口美哉子(ふたぐちみやこ)先生。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペース。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。

新築リフォームまつり・スタンラリーで回ろう オールシヨールームまつり実行委員会



before
after

4月10日(土)、11日(日)、函館市内の7箇所(シヨールーム)を回る「第5回オールシヨールームまつり」が開かれます。時間は午前10時〜午後5時。住宅設備メーカーのシヨールーム7箇所を回るスタンラリーを同時開催します。4箇所回ってスタンプを集めると1回、6箇所回ると2回抽選でき、賞品は商品券やお米券のほか、もれなく参加賞があります。新築、リフォーム、介護リフォームを考えている人は今がチャンスです。トイレやシステムキッチン、バス、オール電化、玄関ドアなど、楽しく回って色々なメーカーのお得な情報をゲットしましょう。

大好評につき、今話題のまつ毛メニュー! 今期最後の割引!
市内本町の「リラクゼーションエステ」が先行した「まつ毛引きキヤベリン」が大好評につき、今期最後に20%オフ実施が決定!! (4月末迄)。「青いほすと見たよ」でご予約下さい。
キレイな仕上がりでリピーター続出、通常1時間かかるのが希望より30分で仕上げられることも可能な「まつ毛パーマ」。函館初の高い技術でこれまでもまつ毛エクステの様々なトラブルを回避し、4種類

まつ毛パーマ(トリートメント付)	上下各1680円(通常2100円)
まつ毛エクステ(メンテナンス付)	1本 84円〜(通常105円〜) 100本 5880円〜(通常7350円〜)
【NEW】顔筋マッサージ	初回限定 6300円
もみ出しマッサージ(お腹・脚・背中&2の腕)	各40分 5250円
取れないオーダー付けまつ毛(お好みの二重幅可能)	両目セット 3500円〜
スワロフスキー付耳つぼジュエリー	1粒 840円(施術料無料)

以上もの毛の中から1人ひとりの希望に応じて納得ゆくまでカウンセリングを行った上で、最も美しくなる目元に仕上げる「まつ毛エクステ」が割引対象。他店で思い通りに仕上がらなかった人、興味はあるけれど始めるきっかけがなかった人、この機会にぜひ一度お試し下さい。
また、新メニューの「顔筋マッサージ」は顔の筋肉に沿って入念にマッサージし、気になるタルミやシワ、ほつれい線などを改善。顔のバランスを整え、1度の施術でスッキリ小顔に! こちらも、割引実施中。営業時間は午前11時45分〜午後11時30分。無休。

●本町17-1
玉光堂隣・なかも米店3階
☎30-6588

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、事前にまずは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]

いよいよ新年度。お子様が小学校に入学するお母さんにとっては、給食のこともちょっと気になっているのではないのでしょうか。今回は学校の給食について編集室では読者の皆様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やプレゼント応募に添えていただいた感想はこのコーナーにてご所在地の町名、イチャル入りで「読者の声」として掲載させていただきます。掲載させていただきます。

読者の声

大切な情報の宝庫です。函館へ転動して来た私にとつて、青いぼすととは大切な情報の宝庫です。休日には青いぼすとを片手に掲載しているお店めぐりをしています。これからも楽しみに読ませていただきます。(川原町、M.Y.)

「なんも」という言葉：ラーメン特集(1月29日号)、面白かったです。不景気の折、我が家も外食を控えているのですが、おいしそうな写真を見たらムクムクと行きたくなくなりまして。5才の息子もラーメン大好きです。御近所の店から、行ってみようと思えます。ヒトンバ小屋も、いつも青いぼの目を読みます。今回の青山さんの記事も本当に考えさせられました。函館に心温まりました。

「なんも」という言葉：ラーメン特集(1月29日号)、面白かったです。不景気の折、我が家も外食を控えているのですが、おいしそうな写真を見たらムクムクと行きたくなくなりまして。5才の息子もラーメン大好きです。御近所の店から、行ってみようと思えます。ヒトンバ小屋も、いつも青いぼの目を読みます。今回の青山さんの記事も本当に考えさせられました。函館に心温まりました。

街角情報

「フオークダンス舞夢」の初心者講習会「フオークダンス舞夢」は4月7日、初級4月8日。時間はともに午後6時30分まで。

4月より初心者講習会を行います。会場は2箇所。参加しやすい方にどうぞ。途中からでも入会できます。①深堀町・J.R.Aスボ。②大森町・サンリフ。③4月1、16、22日、5月6、13、21、27日。時間は午後1時〜午後3時。講師は日本フオークダンス連盟公認指導者の其浦恵子さん。参加費は2ヶ月で2000円。動きやすい服装で、上靴を持参。申し込み問い合わせは泊谷 5133980、其浦 047-0438まで。

分、午後8時初回は無料予約不要。会場は市内元町の国際交流プラザ(ロシア極東大学隣)。講師は同協会ネイティブ講師。初級中級とも毎週1回で、夏・冬・春休み有。年間授業は30回以上。受講料は年間40000円(ロシア協会会員は35000円)年2回の分割払い可。詳細は淡中 50-4723、松林 49-3837(TEL: FAX)まで。

『函館フオークダンス研究会』のミセスのためのフオークダンス初心者体験教室。鍛治児童館が開かれます。時間は午後6時30分〜午後8時。運動靴、タオル持参。申込随時受付。詳細は下里 558883、前田 732702まで。

プレゼント

「蕎麦の館」がびの「よりそは食券をへア10組に今回の『い店みけた』コーナーで紹介した「蕎麦の館」がびの」より、そは食券をへア10組にプレゼント。ハガキに郵便番号、住所氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送る。感想もたふりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD、がびのプレゼント」係まで。締切は4月9日。



※本紙通販の「エバメールソフ」は生産終了につき発売を終了致しました。これまでのご利用ありがとうございました。

新店舗&リニューアル情報

1人1人に合う薬を相談しながら選びます
よねざわ薬品



3月1日に富岡2丁目赤川通り沿いに『よねざわ薬品』がオープンしました。漢方薬で評判の「うちやま薬局」で20年間修行してきた米澤弘美先生が丁寧に相談にのってくれ、体調にあう薬を選んでくれます。「病気になる人はいません。症状や体質に加え、生活環境も伺って、1人1人に合う薬をお客様と相談しながら選んでいきます。気に入ったお薬が見つければ継続しやすいですし、それが健康体質作りへのきっかけになってくれるでしょう」と話しています。漢方薬や一般の医薬品から、健康食品や化粧品もそろい、店頭には取り寄せもします。今ならオープン記念として、お買い物された人に遠赤ヒザサポーター2枚プレゼント中。営業時間は午前9時〜午後6時30分。毎週日曜、祝日定休。

●富岡町2-20-8 ☎84-5339

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
株式会社青いぼすとHD
TEL 23-5688 (担当/本間)
月~金曜日、午前9時~午後6時

本紙読者から大絶賛の逸品。水と、体によいしや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

4月16日号
函館幕末散策

発行元 株式会社青いぼすと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 á á ç = p ~ è ~
編集長	青山 慎司	p ù á á á á = ^ ç ó
副編集長	大場 小夜子	p ~ ó ç á ç = l ù ä
ライター	野村 保子	v ~ è i á ç = k ç a
	由井 亜紀	^ á á = v ç è ù á á
DTP&WEB	花輪 志保里	p ù á ù ç é á = e ~
	銭谷 加奈	h ~ á ~ = w é á á ó
通販事業	武越 史幸	c i á á ó i á á = q
	本間 尚子	k ~ ç á ç = e ç á á

編集後記

この原稿を書いているのは2月末。何となく春みたいな暖かさを感じるようになった。スキーを楽しむ冬もいけれど、やっぱり春は気分も一新。楽しみもいっぱい。この号が皆様のご自宅に届けられる頃には、春の訪れを告げる土の香りが街じゅうにあふれていることを祈っている。(慎)

給食でまずいもの代名詞だった「脱脂粉乳」。最近では、知らないの方が多いため、脱脂粉乳から瓶牛乳、テトラパック、そして今の四角のパックと変わっていった牛乳。今の給食はおいしそうで羨ましいが、時がたつとまずかった脱脂粉乳も懐かしくなるから不思議。(345)

春を迎える気分は北国ならではのもの。土の中から芽を出す緑が光って見える。もう1つ光っているのは小学1年生。びっぴかひの1年生が楽しく安全で幸せに過ごせるように今年も祈ってしまう。ともだち・給食・帰道・学校には楽しいことがいっぱい。少しお勉強も。(チョコ)

昔から病は気から、というが、気持ちの動揺が症状を招くのは確かな様子。心電図の異常、と言われたとたん、それまで症状が全くなかったのに心臓がドキドキして脈まで速くなったたり等。まずは気を鎮めて無用な病を呼び込まないようにしたいもの。(亜)

給食特集は楽しい取材でした。ところで牛乳瓶のフタがよく見るとアート。製品名や会社ロゴが丸の中に無駄なくデザインされていて素敵。コレクターの存在に納得。今ウチの旦那はバナナシールコレクター。おそらく子供の頃給食バナナシールを胸章裏に貼っていたに違いない。(加)

SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポットをあて、青いぼ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ネ。

天然温泉付老人ホームにお得なプラン新登場
ベーネ函館 悠楽

老後の安心生活の場所「年齢別」と「夫婦割」両方全国有料老人ホーム協会正会員「ベーネ函館 悠楽（ゆうらく）」にお得な終身入居プランが登場しました。年齢に応じて入居一時金が減免される「年齢別プラン」、ご夫婦一緒の入居で10パーセント引きとなる「夫婦割り」、入居一時金を部払い残りは月々分割にする「分割払いプラン」です。しかも

「悠楽」は、協力医療機関「飯田内科クリニック」が隣接した個別在宅サービスも受けられる住宅型ホームで、常に介護が必要になった時には「ベーネ函館 和楽（わらく）」への住み替えが可能。「和楽」は介護職員が常勤する介護付有料老人ホーム（特定施設入居者生活介護）で、介護サービスは24時間受けられます。住み替え時に入居負担金は必要ありません。4月の見学相談は1日（水）3日（土）と8日（木）10日（金）に開催。申し込みは午前9時から午後6時まで随時受付中です。お気軽にお問い合わせ下さい。



●石川町14165
474165



ご希望に応じ個別契約での在宅サービスを受けられます

ホームの提供する介護サービスを受けられます

住み替え時、さらなる入居一時金負担はございません。

スピーディーでお手頃料金のヘアカット専門店
QBハウス

洗練されたスタッフが集うヘアカット専門店「QBハウス」。あなたのお望みのスタイルを約10分、料金一律1000円（税込）で仕上げてくれます（10分を過ぎても追加料金なし。雑誌等の持参OK）。10分の秘訣は、スタッフが効率よくカットサービスが出来るよう細かな点に「カットサロン」です。3月30日から「青いぼすとを見た！」と言って左記2店舗をご利用した人、「各店先着100名様」にペアルティをプレゼント中です。プレゼントはなくなり次第終了となりますので、お早めにご来店ください。

QBハウス 函館ボールスターショッピングセンター店
●港町1-1-2
函館ボールスターショッピングセンター1F
営業時間
平日／10:00～20:00
土日祝／9:00～19:00
フリーダイヤル
0120-585-919



QBハウス 函館駅前店
●大手町22-6
東横イン
函館駅前朝市1F
営業時間
9:00～19:00
フリーダイヤル
0120-585-919

