

できたてのお菓子をゆつたりとした空間で

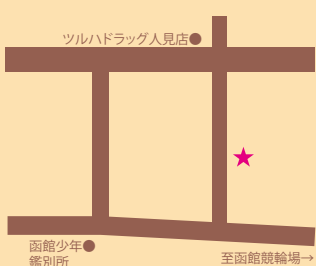
ペシエ・ミニヨン



「作りたての美味しいお菓子ゆつたりとした空間と時」がモットーの『ペシエ・ミニヨン』は広いパティオ中庭があり、郊外のような静けさが特徴。そんな空間で食べるケーキセットは格別で、好きなケーキを2つと飲み物を選んで1260円。店内で食べるのももちろん、5月初め頃からはパティオでも食べられます。写真の飲み物は、ジャスミンがベースの「オリジナルフレンドハーブティ」でケーキは「ロイヤル・オ

ペラ（＝写真右）と「クール・ルージュ」（＝同左）。営業時間は午前10時～午後7時。毎週水曜日定休（祝日の場合は営業。駐車場有）。

●乃木町1・2
●31・43001



函館少年鑑別所 至函館競輪場→

3種のクリームを使ったミルクレープがおすすめ

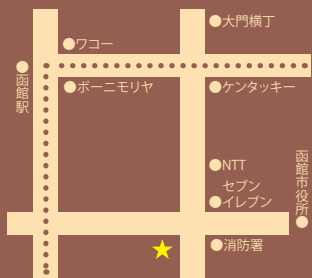
パティスリー ラパン・ド・ネージュ



大手町の消防署向いの水色を使ったケーキやクッキーなどの焼き菓子類が評判で、カフェスペースもある『ラパン・ド・ネージュ』。おすすめは風味、食感の異なる3種類のクリームを層状に仕立てた「ミルクレープ」（340円）。イチゴのシーズン終了までの限定品です。紅茶やハーブティは400円。ドリンクはケーキと一緒に注文すると100円引き。「自家製・ノンジャーエー」

シユもおすすめ。ケーキは売り切れ次第販売終了。営業時間は午前9時30分～午後7時（日曜日は午後6時まで）。毎週火曜日定休。駐車場有。

●大手町16・1
●27・55005



自家製カスタードと煮リンゴの優しい味わい

夏井珈琲ブリュッقه



自家焙煎コーヒーや手作りのフードメニューを味わいながら、くつろいだひと時を過す。『夏井珈琲ブリュッقه』は、28年前のオープン当初から提供している逸品。パイン生地から手作りし、自家製のカスタードクリームと煮リンゴを使った優しい味わいが特徴。リンゴは季節により桃や洋梨に変わるそう。ケーキはほかに毎日5～6種類を用意。営業時間は午前10時30分～午後10時（L/O/午後

9時30分、土・日曜日、祝日は午前11時～午後9時30分（L/O/午後9時。毎週水曜日定休（祝日の場合は営業。駐車場有）。

●五稜郭町22・5
●52・3782



気持ちのいい潮風と美しい海が引き立てるカフェ

カフェバー・ラミネール



住吉漁港のほど近くに位置する「ラミネール」は、津軽海山から弓なりに美しいアーチの大きなパノラマを楽しめる開放的な雰囲気のカフェ。函館を描く海岸線を望みながら愉しむティータイムは、海に囲まれた函館の魅力を存分に満喫できます。日替わりの「デザートセット」（600円）は店の手作り。取材時は「さくらのアイス」「カシスとビスターオのバターケーキ」「シトラスのパウンドケーキ」。どれも風味豊かで各種コーヒー（500円）とよく合います。天

気のいい日にはテラス席も開放するので、これからの時期は特におすすめのカフェです。営業時間は午前11時～午後6時。毎週水曜日定休。

●宝来町14・31
●27・2277



青柳小学校 函館公園 青柳町電停 至住吉漁港↓

ビターとスイーツを愉しめる大人のカフェ

bar de icloe (クローエ)



『bar de icloe』は、ウインテージの店内で、ネルドリップオーティオから流れる洗練された香り高いコーヒーを愉しみながら大人のリラックスタイムを満喫できる店。ケーキセットは、シフォン、ガトーショコラ、レアチーズ、キャラメルプリン、豆乳ベイクドチーズという5種類の手作りスイーツとコーヒーで800円。写真の豆乳ベイクドチーズは、しつとり食感とすっきりとした甘さが特徴です。皿に添

えられている生クリームやベリーソースをお好みで絡めて濃厚さや爽やかさを調整できるのも嬉しい1品。営業時間は午前10時～午後10時。無休。

●港町1・11・24
●86・7124



バイエリアに建つ土蔵造りの洒落たカフェ

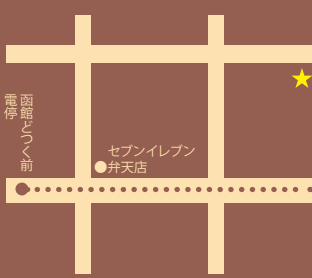
TACHIKAWA CAFE (タチカワカフェ)



日常を忘れて素敵なカフェで優雅なひと時…。『タチカワカフェ』は、国の重要文化財に指定されている弁天町の太刀川家住宅店舗を利用した人気のカフェ。明治34年に建てられた土蔵造りで、重厚ながら西洋アーチを取り入れた洒落た佇まいと、居心地の良い空間が魅力です。ケーキは季節にあつたものなどを、「本日のケーキ」として毎日3種類ほど用意（各500円）。写真のケーキはアツプルバイ。ケーキセットはコーヒーが紅茶付きで1000円の設定です。

サンドイッチやサラダなどの軽食や、アイスクリームなどもおすすめ。営業時間は午前10時～午後6時。毎週月曜日定休。駐車場有。

●弁天町15・15
●22・0340



セブンイレブン 弁天店 函館駅前

『麺次郎』の「合わせみそラーメン」



釣り好きの僕は、多少の悪天候でも釣りに行く。だから釣りの後は疲れていたたり、雨に打たれて体が冷えきっていたりする時がある。そんな釣りの帰りによく行くのが『麺次郎』。そして注文するのは「合わせみそラーメン」(700円)。スープの独特のコクとまるやかさが疲れた体にじわ〜と広がり、冷えきった体を一瞬にして暖めてくれる。このラーメンを生み出した田家店の中山武久店主は、名古屋での不良少年時代から一転、和食職人を経て人気ラーメン店を開業させた。僕が心から尊敬する、男気あふれる人物。新メニューを作る時も「旨けりゃいいんだろ」と理屈を多く語らない人なので、このラーメンの旨さの理由を色々書くのも野暮だと思われるかも知れない。でもちょっと紹介すると、中山さんの故郷・名古屋で有名な八丁味噌を赤味噌と白味噌にブレンドすることで、独特の味を演出しているそう。

田家店
午前11時〜午後9時30分。不定休。駐車場有。
●田家町5-19 ☎40-1663

石川店
午前11時〜午後8時50分(スープがなくなり次第終了)。不定休。駐車場有。
●石川町349-17 ☎47-8633

今夜の食卓に…おすすめワイン

コノスル・カベルネ・ソーヴィニヨン
・リゼルヴァ

おすすめ料理
●ハンバーグステーキ ●すき焼き
●お好み焼き

リーズナブルな価格でしっかりフルボディの赤ワインを楽しみたいと思った時のおすすめNo.1候補がチリの「カベルネ・ソーヴィニヨン」。チリ・カペの中でも樽で熟成する時間が長いリゼルヴァはとてくオリティが高くワンランク上の味わいです。

濃い味付けの料理を楽しみたい時やしっかりお肉を食べたい時によく合い、余韻の長い複雑で濃厚な味と香りはソースやお肉の味にとても深みを与えてくれるので、戸外でのバーベキューやソースたっぷりのお好み焼きの時にぜひ用意したい1本です。1218円。『地酒・ワイン屋みのや』で購入の際は、「自転車のワイン」と言ってください。

【取材協力】
地酒・ワイン屋みのや 昭和1-26-23 ☎43-0020
日本ソムリエ協会認定ワインアドバイザー 藤澤節子



創業87年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた確かなアドバイス。多くの支持を得ている水道局指定工事店「小野寺住設」から、給湯ボイラーのお得なメンテナンスのお知らせです。

気温が低く長かった今年の冬は、知らず知らずのうちにはボイラーにも例年よりも大きな負担をかけています。日々の生活を快適にする為の下の力持ちとも言えるボイラーのトラブルを未然に防ぐためには定期的な点検・整備をオススメします。

「小野寺住設」では、高い技術を持つ専門スタッフが石油ボイラーの点検・整備を行ないます。お使いのボイラーに不具合がないかチェックしてみませんか？

確かな技術で点検・整備いたします。正しく整備したボイラーは、燃費が改善され機械の長持ちに繋がります。結果的には節約につながります。

点検は3000円、バーナー清掃は5000円から承りますので、お気軽にご相談ください。

ボイラーの調子を見直すなら、今がチャンス！ 地元の専門店「小野寺住設」にお気軽にお電話を！

●美原1-22-9(本社)
「フリーダイヤル」
0120-750-750

給湯ボイラーは早めの点検が長持ちの秘訣 小野寺住設

美しい文字と豊かな心を育てる書道 北野書道教室



筆を持つことで、心豊かな一般は漢字・かな・ペン、子供は毛筆・硬筆の教室を開講。全日本書芸文化院常任理事を務める北野照碩先生が、美しい文字を目指す人、趣味として書道を習いたい人、師範位を取得したい人などに指導を行なっており、5歳から75歳までの幅広い受講生に筆を持つ喜びや楽しさを伝えていきます。

週1回のレッスンで字が上達してゆくのはもちろん、静かに自分と向き合う時間を持つこともできます。基本から丁寧に指導してもらえます。初心者も安心。出来上がった作品は毎月東京の事務局に出品し、師範・段・級の審査をしてもうらなシステム。また、全国書初大会や全国書道コンクール、全書芸展にも出品しています。

レッスンは週1回で、日時は毎週金・土曜日の午前9時〜午後5時、毎週日曜日の午前9時〜午後2時の中から自分の予定に合わせて選べるのも嬉しいところ。

月謝は一般で漢字3000円、かな3000円、子供2500円、ペン習字2600円と負担の少ない設定となっており、入金金も免除されています。

●五稜郭町347
(函館美術館裏通り)
☎53-0961
駐車場有

コース料理を半額で提供



昨年9月に惜しまれながら閉店した白鳥町の人気フレンチレストラン「イリュージョン」が7月までの期間限定で復活！ 月ごとにテーマを設け、昼・夜どちらも1日10人限定で、この期間だけの特別なコース料理でもてなしてくれます。

用意しているのは以前も大好評だった通常6300円相当のメニューを、50%OFFの3150円で提供するスペシャルコースと、通常21000円のメニューを10500円で味わえるさらに贅沢な、超・スペシャルコースの2種類。5月いっぱい「ホテルニッポン・ド・パリ」の副総料理長時代にパリで提供していたメニューをテーマに、例えば3150円のコースならオードブルの盛り合わせ、パリの香り、プッシュアップ、帆立貝のフラン、サーロインステーキ、デザート盛り合わせをラインアップ。

また、6月は30年前のフランス・ベルサイユサミットの晩餐会で、各国首脳が味わった料理を再現します。営業再開は期間限定です。混雑が予想されるので、ご予約はお早めにとぞ。

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。駐車場有。

●白鳥町17-14
☎40-3703
※以前と電話番号が変わっていますのでご注意ください。

イリュージョン



運命鑑定

「誠意ある姿勢と慈愛の心で鑑定する事を誓います。いかなる因縁にある身であっても必ずお救い下さる尊い神様におつかえする、真実の審神者(さになわ) 霊能師・スピリチュアルセラピストによる、真実の言葉」を聞いてみませんか？

そう話すのは、これまでに鑑定した3000人の人々から「心が晴れた」「体が軽くなった」「悩みや問題が解決された」といった声が寄せられている神占い・人生相談・開運の「鳳蓮」。

また、「この世の中には神も仏もない」と感じたり、自分の運命に迷いがあつたり…。そんな悩みや迷いを抱えている人に、「鳳蓮」では運命は自分次第の心で変えられ



さらに「ひとり不安に思ったりとき、未来が気になったとき。そんなあなたのために『鳳蓮』はお役に立ちたいと思っております。不動明王様・愛染明王様・弁財天女様から授かった霊能力・透るというメッセージを伝えていきます。

「ひとりで不安に思ったりとき、未来が気になったとき。そんなあなたのために『鳳蓮』はお役に立ちたいと思っております。不動明王様・愛染明王様・弁財天女様から授かった霊能力・透るというメッセージを伝えていきます。

視能力であなたの抱えている将来の不安や悩みを解決し、開運へとお導き致します。人生のアドバイスを聞くつもりでお気軽にお訪ね下さい。あなたの心に、一筋の光がきこえ込んでいます。

神占いによる総合運命鑑定(スピリチュアルカウンセリング) 1人10000円。霊視・霊障による因縁鑑定相談 1人10000円。ゆくりと相談できます。なお、宗教団体との関係や信者入会手続き、霊感商法などは切ありませんので安心下さい。

●日吉町4-5-20
☎84-6320
http://tdj.jp/ejp/013846320

鳳蓮



close up

父の日は頑張るお父さんに感謝の気持ちを添えてお寿司をどうぞ。

「小僧寿し」の父の日フェアは6月15～17日です。ポリウムのある14貫「父の日にぎり」(990円)、中トロ、あじ、車海老など、ちよっと豪華な「お父さんの厳選にぎり」(880円)、サーモン、穴子、鯖に飾り玉子付の「三種の押寿し」(390円)の1人前では3種類を用意。

お父さんを囲んでみんなで食べる時にぴったりな父の日フェア対象の「バー

ティール寿し」には期間中ブルーのリラックマボールが1個につき1個プレゼント(数に限りがあるのでなくなり次第プレゼント終了)。電話予約で待たずに買えます。

富岡店
●富岡町1・22・4
☎41・60969

湯の川店
●湯川町2・23・14
☎57・4846

大野新道店
●亀田港町39・1
☎40・11222



いい店食べ歩き

パン エスポワール戸倉店



130～150種類のパンが華やかに並ぶ『パン エスポワール戸倉店』は、隣接のカフェコーナーも魅力。購入したパンをカフェコーナーで味わうこともできますが、カフェ限定メニューは見逃せないところ。表面はパリパリ中はモチモチ、カフェ限定の生地で作られた「パニーニ」(200円)は、「ハムとトマト」と「えびメンタイ」のどちらも好評(セットはドリンク・スープ・サラダ付き600円)。評判の食パンを味わえる「ハニートースト」(単品350円・セット750円)は、ティータイムにもいいですね。ほかに、パン好きにはたまらない「パンの盛り合わせ」(単品350円・ドリンク付550円)や、

約10種類の野菜に蒸し鶏やハム、チーズなども添えられた「パンサラダセット」(スープ・ドリンク付き800円)などのメニューがそろっています。あれもこれも食べたい人は、毎週水曜日の午前10時～午後3時に行われる「パン食べ放題」(90分)がオススメ。食べ放題用にカットされた約30種類のパンを味わえ、スープにサラダ、ドリンク2杯付きで1000円(小学生はサラダとキッズドリンク2杯付き500円)。カフェコーナーの営業時間は午前9時～午後7時(LO/午後6時半)。販売は午前8時～午後7時。不定休。駐車場有。戸倉町316-1 ☎57-5595



老舗ふとんや
タジマ社長の快眠話

提供/パシマ特約店 創業110年 タジマ寝具

第25話 繰り返し使えるふとんの魅力

お布団の打ち直しで、サイズを替えたえたり、重さを替えたり、いろいろ使い勝手を工夫してリフォームされている方が増えています。使っていないけど捨てられない思い出のお布団も、いま一度見直すと新しいお布団に生まれ変わります。

それと同様に古くなった羽毛布団も羽毛を完全洗浄して、足し羽毛することによってふんわりとした「かさ高」のある羽毛布団によみがえります。そして、サイズや重さをオーダーできる、今の生活仕様に合うように作り替えながら繰り返し使える、それが大きな魅力だと思います。タジマでは、お布団の打ち直し掛、敷(各団のリフレッシュ・リフォーム)(19500円)

お布団の丸洗い(31500円)などを承っております。近郊まで伺いしております。詳しくは電話にてお問い合わせ下さい。また、眠りやふとんに関するご相談もフリーダイヤルにてお気軽にどうぞ。

パシマ特約店 創業110年 タジマ寝具
柏木町2・25(ホリデイスポーツクラブ斜め向い、Pあり)
【ご相談電話】
0120・8446・843
日曜日、祝日休



はこだて医療情報

つしま歯科クリニック院長 對馬哲郎



ノンクラスデンチャーについて

審美性に対する要求は、年齢、性別に関係なく、入れ歯を使用していると気付かれたくないという思いは多かれ少なかれ持っていると思います。今日は「ノンクラスデンチャー」についてお話してみようと思います。「ノンクラスデンチャー」という言葉は全く耳慣れない言葉だと思いますが、ひと言で表現すれば、金具(クラスプと言います)のない部分入れ歯のことを言います。金具がないので見た目にも入れ歯とはわかりにくく審美性に優れており、インプラントのように手術を必要とはせず、年齢や患者さんの全身状態にかかわらず作製することができます。

日本国内で薬事認可を受けている「ノンクラスデンチャー」は4種類ありますが、当院では金属床(特にチタンという金属アレルギーが少ないと言われている金属、人工関節やインプラントにも使われています)と併用を考えて作製している「ノンクラスデンチャー」(商品名はスマートデンチャー)について少し説明いたします。床(歯ぐきにあたる部分)は、ペットボトルの材料(ポリエチレンテレフタレート:略してPET)を使用しています。この材料の特徴としては、柔らかいため弾力があり破折がしにくく、そのため厚みも薄くできて違和感が少ないという点にあり、ペットボトルにも使用されているので安全性についても問題ありません。保険での入れ歯では設計にも制限がありますが、今述べた材料を使い、適切な設計を実際に使っていただいている患者さんを見ると見た目もさることながら(審美的にも美しく)よく食事ができているように思います。保険がきかない入れ歯ですが、こういう付加価値をもった入れ歯もありますという紹介でした。なお、最近では国外生産で安価なものも出回っていると聞きます。もしこのような入れ歯を希望するのなら安全な国産製品で作ってもらってください。

●時任町3-3 ☎55-4618

ドクター講座

協立消化器循環器病院副院長 能戸久哉



新しい糖尿病の食事療法

ある調査によると、糖尿病の患者さんは医師に対して運動や食事療法といった基本的指導をもっとしてほしいと望んでいるとのことです。そこで今回は、新しい糖尿病の食事療法についてご紹介します。

わが国において、学会公認の糖尿病の食事療法はカロリー制限食です。しかし近年、糖質制限食(低炭水化物食)の有用性を示す報告が蓄積され、米国では2011年のガイドラインで、糖質制限食をカロリー制限食と同等に糖尿病の食事療法として推奨しました。糖質制限食とはカロリー摂取量は制限せず、糖質(炭水化)だけを制限する食事療法のことです。

カロリー制限食では標準体重に基づいて摂取カロリー量を設定しており、男性では1400～1800kcal、女性では1200～1600 kcalが推奨されています。一方、厚生労働省による日本人の食事摂取基準では基礎代謝量から摂取カロリー量を設定しており、男性では2400～3000 kcal、女性では2000～2400 kcalが推奨されています。このギャップのため、カロリー制限食を継続できない患者さんが多いのです。糖質制限食も継続していくことは簡単ではないと思いますが、少なくともカロリー制限のストレスからは解放されます。

糖質制限食を批判する意見の中には糖質以外の栄養摂取量が過剰になって悪影響を及ぼすのではないかと懸念がありますが、長期間の予後改善効果は不明なものの、数年間の調査では、体重減少、HbA1c(過去1～2ヶ月間の血糖値の平均を反映)の改善、血清脂質値の改善において、カロリー制限食と同等以上の効果を示しています。

糖質制限食の是非は今後もっと検証が必要ですが、カロリー制限による食事療法が思うようにいかない方には試してもよい食事療法だと思います。ただし、患者さんによっては糖質制限食を行ってはいけない場合や、極端な糖質制限により危険な合併症をひきおこす場合もありますので、必ず医師に相談の上、管理栄養士の指導の下に行ってください。

●美原3-2-16 ☎46-1300 <http://www.hakodate-kyouritsu-medical.jp>

SPOTLIGHT

「わが家、見なおし隊」認定のリフォーム相談を受付中！ 小野寺住設

暖かくなり、家の手入れがしやすくなったこの季節。リフォームしたいけど、どうしたら良いか分からない…そんなお悩みはありませんか？

「パナソニック 我が家見なおし隊」認定の『小野寺住設』ではリフォームの相談を随時受け付けてい

ます。

「キッチン」「トイレ」「バスルーム」「内装、収納」「外壁」など、パナソニック製リフォーム商品が、なんと40%OFF！(一部商品を除く)。その他、ドアノブ交換や手すりの設置など小さな事でもお気軽にご相談下さい。豊かな経験と



パナソニックリビングショールーム

広い知識を持つ『小野寺住設』の専門スタッフがご自宅に伺い、分かりやすく説明します。その他、ご希望があれば桔梗3丁目にある「パナソニックリビングショールーム」でもご相談が可能。このショールームでは、一流メーカー「パナソニック」の誇る、高機能でデザイン性の高いサンプルが多数展示されているので、実際に触って使い勝手や質感を確かめながら相談をできるというのもポイントです。

現在使っている商品の調子が悪いという人、新しい商品をみたいという人、相談しながら選びたいという人は、まずは気軽にお申し込みを！

●美原1-22-9(本社)
【フリーダイヤル】
0120-750-750

姉妹店の5周年を記念して本店よりプレゼント！ビューティートリートメントサロンローズ

『ビューティートリートメントサロンローズ』の姉妹店『ラ・プティットローズ』が5周年を迎えました。そこで、日頃の感謝を込め本店からも素敵なプ

レゼントがあります。

あらゆる肌の悩みを解消する「パワーライトフェイシャル」。まだ試していませんか？あなたは、いまがチャンスです！ 初回お

試し100発(15750円)

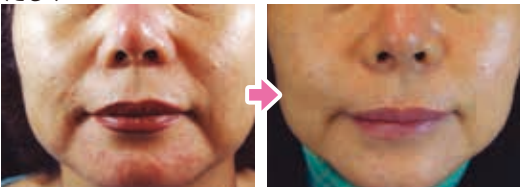
を利用した先着30人に、安定型ビタミンC誘導体配合の「パウダータイプ美容液」をプレゼント。筆者も使ってみました。肌に伸ばすとみずみずしい液状の感触に変わり、浸透してゆくのを実感できます。吸収力が格段に高まる「パワーライトフェイシャル」の後は、特にオススメです。頑固なシミやシワ、たるみなど、諦める前にぜひお試しを。初回お試し50発7875円。営業時間は午前10時～午後8時(受付は午後6時半まで)。予約制。無休。駐車場有。60歳以上無料送迎有(本店のみ)。

パワーライトフェイシャル施術例

シミ



たるみ



●戸倉町5-12
【フリーダイヤル】
0120-916-722