

青いほすと

応援します!あなたの生き方

発行元/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 [青いほすと編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.503 2012.10.30[fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

公共施設の中の

いい感じの飲食店を

ちよつと食べ歩いて

みませんか？

リーズナブルで利用しやすい

公共施設の中の飲食店

公共施設の中にある飲食店に足を運んだことがありますか？ それぞれ、施設を利用した際に立ち寄るだけでなく、その味やポリニューム、リーズナブルな価格、さらには店の雰囲気が入って、わざわざランチタイムなどに利用する人も少なくありません。今回は、函館市内にある公共施設の中にある飲食店にスポットを当て、それぞれの人気メニューやお店の雰囲気を探ってみました。きっと、「こんなお店が入っていたの!」という人もいるのでは？ 食欲の秋です。たまには趣向を変えて、公共施設の飲食店に足を運んでみてはいかがでしょうか。

安くてポリニュームたっぷり!

喫茶&レストラン ローカン

サンリフレ函館内にある『ローカン』は、安くてポリニュームたっぷりのメニューがそろった評判の店。この秋オススメの新メニューは「オムエビチリセット」(写真上、750円)で、とろろオムレツとプリプリのエビの調和がなんといいえない一品。しかも、サラダ、スープ付きというのが嬉しい。ほかにも、「あんかけ焼きそば」(620円)や「オムライス」(620円)といった単品メニューをはじめ、「日替り弁当」(500円)、620円が2種類のランチなどが好評。長年、たくさんの人



から親しまれてきた店主の味を、ぜひこの機会にどうぞ。営業時間は午前11時〜午後2時30分。毎週日曜日、毎月第3木曜日、祝日定休。
●大森町2-14
☎27-6643



人気は「トーストサンド」

まったり屋

男女共同参画社会の促進を目的に各種講座等を開催している東川町の「函館市女性センター」内にある喫茶「まったり屋」は、リーズナブルに食事を楽しめる場所。人気メニューは「トーストサンド」(400円)や「小鉢そうめん」(300円)、「塩ラーメン」(400円)、「といてたこ」(450円)や「和風スパゲティ」(500円)もあ

ります。食事を注文すると通常250〜300円の飲み物が100円になるという嬉しいシステム。味へのこだわりから、七飯町の美味しい水を使っているという点も見逃せないところ。お気軽にご利用を。営業時間は午前10時〜午後5時。毎週土・日曜日定休。駐車スペース有。
●東川町11-12
☎23-4188



人気の「日替わりランチ」

軽食喫茶たんぽぽ

「函館市総合福祉センター」1階にある『軽食喫茶たんぽぽ』は、特定非営利活動法人・函館手



をつなぐ親の会の運営により、知的障がいのある人達が一般就労を目指す働く店。施設を利用する人はもちろん、この店で食事をするために足を運ぶ人も数多くいますが、理由はリーズナブルでポリニューム満点なメニュー。人気の「日替わりランチ」(500円、毎週火〜土曜日)は、野菜の種類も豊富で栄養バランスも考えられた1品。日曜日は「サンデーランチ」(500円)をどうぞ。そのほか、種類、コーヒーなど。おに



ぎりやパンの販売も行っています。営業時間は午前10時〜午後3時半(食事は午前11時〜午後2時LO)。毎週月曜日、祝日定休。駐車場有。
●若松町33-6
☎27-9711

警察署にある気さくな食堂

函館中央警察署内道警食堂

「函館中央警察署」の下1階に、外部の人も気軽に利用できる食堂があるのをご存知ですか？ この『道警食堂』は「カツ丼」をはじめ種類や定食など安くてポリニューム満点なメニューが豊富。毎週金曜日は「カレーの日」で、通常500円のカレーが300円。大盛は1500円。トンカツは1500円。小麦粉からは丁寧に炒めて作った懐かしい味のカレーは『道警食堂』勤務歴37年のベテラン調理師・大矢さんの手作り。食堂カウンターの1には「世界一」に輝いた剣道家を筆頭に数々の有名剣道・柔道家の



色紙が並んでいます。営業時間は朝は午前8時半〜午前9時半、昼は午前11時〜午後2時。毎週土・日曜日、祝日定休。
●五稜郭町15-5
☎54-0110
(内線6835)



絶好のロケーションが魅力

レストラン&カフェ ラベンダー



函館協会病院6階の『レストランカフェ ラベンダー』は、競馬場や海、山々を見渡せる絶好

のロケーションが魅力。今回は本紙読者限定企画として、季節の1品、冬季限定「鍋焼うどん」(780円)が登場。注文の際に、「青いほすと見た」でコーヒをサービスタ(11月末日まで)。ほかにも「日替わりランチ」(780円)や軽食メニューの「サンドウィッチセット」(530円)、カフェメニューの「パフェ」(580円)などが充実。通常メニューにカロリーが表示されているのも嬉しい。営業時間は午前10時半〜午後7時(L/O/午後6時

半)、毎週土曜日は午前11時〜午後4時(L/O/午後3時半)。毎週日曜日、祝日定休。
●駒場町4・6
●函館協会病院6階
☎33,663,33



新川町の『函館地方合同庁舎』地下の食堂は、日替わりメニューを中心に幅広いライン

アップで一般市民にも好評。全て550円で味わえる日替わりメニューは、Aランチが肉、Bランチが魚、セットメニューが丼と麺類という組み合わせ。取材日のセットメニューだった牛丼は、旨味が豊富なタレの味が具によく染みている味わい深い一杯に、石臼挽きで香り高い蕎麦が付くお得なセット。出来上がり早いので、腹ペコ時にもオススメ。また、月替わりフエアなどのイベントで飽きることなく安定した料理が多数そろっています。駐車場

は無料なので、仕事中でも安心して入店できます。営業時間は午前11時〜午後2時。毎週土・日曜日、祝日定休。
●新川町25,18
☎23,671,2



充実の日替わりメニューがオススメ!

函館地方合同庁舎食堂

生協が運営する大学内の食堂

公立はこだて未来大学生協同組合食堂

未来大学内にある『公立はこだて未来大学生協同組合食堂』は、学生や教職員が出資す

る未来大学生協が運営する食堂。出資した組合員のための福利厚生施設なのですが、「用事で大学を訪れた際に利用する」という人もいろいろです。メニューは丼物、カレー、麺類などのほか単品のおかずも充実。日によってラインアップもさまざまに変わります。写真は人気の「こ

玉カツ丼」(Sサイズ346円)。トレーに食べたい物をそろえ、最後にレジで精算するセルフサービス方式。レジにはカロリーや栄養価が表示されます。営業時間は午前11時〜午後2時、午後5時〜午後7時。毎週土・日曜日、祝日定休。
●亀田中野町116・2
公立はこだて未来大学1階
☎83,606,1



玉カツ丼」(Sサイズ346円)。トレーに食べたい物をそろえ、最後にレジで精算するセルフサービス方式。レジにはカロリーや栄養価が表示されます。営業時間は午前11時〜午後2時、午後5時〜午後7時。毎週土・日曜日、祝日定休。
●亀田中野町116・2
公立はこだて未来大学1階
☎83,606,1



鮮度抜群の海の幸が味わえる食堂

魚いち亭

函館水産卸売市場の2階にある食堂『魚いち亭』。ワンランク上の鮮度で海の

幸を堪能できる同店は、外に看板を出していないので、隠れた名店といえます。こちらのお店では、何と



こちらも朝セリ後のイカが味わえる「活イカ定食」(時価)と、生簀イカを使用した「イカ刺し定食」(写真、800円)が人気。また、500円の日替わり定食も「魚定食」と、「肉定食」もボリューム満点でオススメです。天気のいい日は眺めも最高で、地元の人はもちろん観光客にも人気があります。ピーターも多いそうです。

営業時間は午前7時〜午後2時。毎週日曜日、毎月第2・4水曜日定休。駐車場有。
●豊川町27・6
●函館水産卸売市場2階
☎22,013,6



「市長とランチ」の可能性もある食堂

函館市役所庁舎内食堂

『函館市役所』地下の食堂は、お手軽な価格で、定食、どんぶり、麺類などバラエティに富ん

だランチを楽しめます。「日替り弁当」(写真)は560円という価格で7〜8品のおかずが入り、味も栄養バランスも嬉しい1品。さらに、日替わりセットは「定食」(麺セット)があり、各560円。また、20品以上のレギュラーメニューは栄養成分表示されているのでカロリーに気を



を使いながら食事ができます。ちなみに、市長さんや市議会議員さんも結構な頻度で昼食を食べに来るそうなので、意外なメンバーとランチができるかも。営業時間は

午前11時〜午後2時30分(喫茶は午前10時〜営業、毎週土・日曜日、祝日定休。
●東雲町4・13
●市役所地下1階
☎27,137,4



日替わり定食が人気

函館青果市場食堂 十字軒

西桔梗町にある青果市場内の食堂「十字軒」では、手頃な価格で手作りメニューを提供。定

食、カレー(各500円)、丼物(550円)などがあり、ソーサー(450円)やそば、うどん(各400円)もスープから手間ひまかけて作っています。ワンコインで楽しめる「日替わり定食」(写真、500円)は特に人気。食事をすると納豆がサービス。また、定食類はご飯とみそ汁がおかわり自由。市場関係者以外の一般車両の出入りは、警備員



がない正面前右側の出入口からどうぞ。営業時間は午前7時〜午後2時(L/O/午後1

時30分。毎週日曜日、祝日、市場休場日(月2回、水曜日)定休。駐車場有。
●西桔梗町589・25
●函館青果市場内2階
☎48,152,0



もっと訛れ!

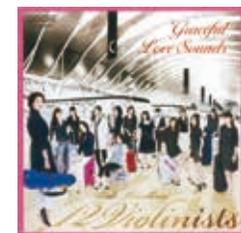
「方言」は、その人が生まれ育った場所で自然に染みついたアクセサリのようなもの。なにげに宝。都会の人達は、そんな宝を「訛り」と言う。なんか「訛り」と言われると、バカにされてるようにしか思えないですよ…これが(気のせい?)。

歌の歌詞を方言で書いたものは、以外と少ないです。民謡などを別にすると、ちょっとお笑いが入ってしまう心配があるので、吉幾三以外はあまり強気で方言を使いません。ポップスで使いやすい方言は、やはり関西弁でしょうか。やしきたかじん、上田正樹などの名曲は、標準語だと気どりすぎなのです。

今月のオススメ1枚目は、26歳女性シンガーソングライターのティーナ・カリーナ「ティーナ・カリーナ」。大阪出身の元百貨店販売員が歌への夢を捨てきれず、あちこちに送りまくったデモテープが震災後の仙台の音楽事務所に遅れて届き、音楽プロデューサーの心をつちりとつかみデビューに至りました。関西弁で歌う「あんた」は、有線のリクエストから火がつくというオーソドックスながら説得力のある一昔前の広がり方が、またこの曲にすごく似合います。前述のお2人の名曲に負けず、長く愛されそうな1曲です。こちらは、全7曲入りのミニアルバム。



ティーナ・カリーナ「ティーナ・カリーナ」(1500円)



高嶋ちさ子12人のヴァイオリニスト「ミスター・ロンリー〜魅惑のラヴ・サウンズ」(2940円)

もう1枚は、高嶋ちさ子12人のヴァイオリニスト「ミスター・ロンリー〜魅惑のラヴ・サウンズ」。イージー・リスニングというジャンルを世に広めた伝説のラジオ番組「ジェット・ストリーム」を代表する名曲の数々を、美人ヴァイオリニスト軍団がしなやかにカバーした全13曲。城達也氏の名ナレーションはありませんが、番組ファンもそうでない方も楽しめます。お家でひとときの空の旅気分。

【筆者】 白井和也店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525

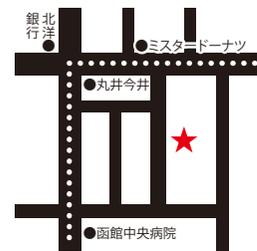


お手シート買い取り強化中

貴金属など家庭で眠っているお宝品を、高価で買い取ってくれると評判の『お宝本舗 へびすや函館五稜郭店』が、50円、80円の切手シートの70%買い取りキャンペーンを実施中です。切手は年々需要が減少しており価値が下がりがち。今ならお得に買い取って見逃しなく。また、貴金属も高価買い取り中です。金・銀・プラチナ製品なら切れたネックレスなど壊れていても大丈夫。女性スタンプが親切丁寧に対応してくれます。



●本町31、6
本町市営住宅1階
フリーダイヤル
0800・800・0776
http://www.okakaho-po-shisya.com



簡単お手入れで人気のパナソニック洗浄便座をお得に!

小野寺住設



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的確なアドバイスで多くの支持を得る、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、人気の洗浄便座「パナソニックビューティ・トワレ」がお得に購入できるお知らせです。

この洗浄便座の人気の理由は、お手入れの手軽さと手頃な価格。継ぎ目がなく汚れの付着しにくいステンレスノズルを採用し、スイッチひとつでノズルが出てくるので定期的なお手入れが簡単。上、使用前、使用后、立ち上がり後の3回、自動でノズルを洗浄するので、キレイが長続きします。さらに、本体の脱着もワンタッチなので、

隅々までのお掃除も楽々。装着もほとんど全ての便器に対応しているため、お得なこの機会にぜひどうぞ。価格は工事費込みで通常78000円のところ、先着30台に限り28000円! 『小野寺住設』なら豊富な施工実績を持つスタンプが親切丁寧に対応し、アフターサービスも年中無休で対応してくれるから安心です。そのほか、ポイラーの点検も行なっています。点検料3000円、掃除(整備)料5000円から、各メー

年末年始の贈り物はアークみなと店!

日ごろお世話になっている。暮。感謝の気持ちを形にするなら、『アークみなと店』の「本チャン紅鮭」がおすすめです。北洋船団の乗組員が船上で新鮮なまま塩蔵し、長い航海の間じっくりと熟成された紅鮭は、旨みがぎゅっとつまった極上の逸品。水産関係者も絶賛するほど、評判の高いひと品です。



※イメージです

そのほかにも、毛ガニやいくらなどの北海道の海の幸から、知床牛や北海道トランプファームの生ハムなど北海道産地直送品をはじめ、もらってうれしいアイ



テムが多種多様にそろっています。店頭でカタログを配布していますので、お立ち寄り下さい。また、旧函館市内及び近郊は送料無料で配達。そのほかの地域は送料別途となりますので、詳しくはお問い合わせを。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週日曜日定休。●港町1、12 ●42・2002

髪と頭皮のトラブル改善

今年の夏は記録的な暑さが続き夏にも脱毛する人が多く、抜け毛・薄毛の相談に来る人が多かつたと言います。『アーククリニック タグチ』のオナー。疲れが出てくるこの季節は、「頭皮がベタつく、ボリニムが出ない」といった症状にはしっかりと頭皮ケアを」と話します。健康な頭皮と髪を取り戻すには毛穴を広げて血行をよくし、老廃物を取り除くことが大切なのだそうです。『田口式温熱発毛療法』は4代に渡り受け継がれてきた薬品を一切使用しない自然発毛療法です。



●宝来町31、10 ●22・9482

市立函館病院 ●ボールスターSC ●ローソン ●大野新道 ●←北斗市

中華そば まんまるてい



花園十字街交差点付近にある小さな建物。看板には大きく「まんまるてい」と書かれ、扉の横には営業中を示す「やってます。」の看板が…。付近を通るたびに気になっていたという人もいるのでは? 『中華そば まんまるてい』は2003年12月にオープン。和風だしと道産小麦を使ったストレート細麺が特徴のしょうゆラーメンが評判の店。「しょうゆ」(650円)、「しお」(650円)、「みそ」(700円)はそれぞれチャーシューが1枚トッピングされるが、各100円プラスでチャーシューが2枚になり、さらに味付け卵がトッピングされる特メニューがあり、こちらがなかなかの人気だそう。具がネギだけの「かけらあめん」(580円)も注目したいところ。味はもとより、感じのいいご夫婦2人で切り盛りするカウンターだけのこぢんまりとした店内のアットホームな雰囲気が特徴。そして、店主さんの丸顔が由来という店名が素敵。営業時間は午前11時30分~午後7時(ただしスープがなくなり次第終了)。毎週水曜日定休。駐車場有。

●花園町20-25 ☎54-1290

(SS) 記者の「この店にこの味あり」

二鳥日本店

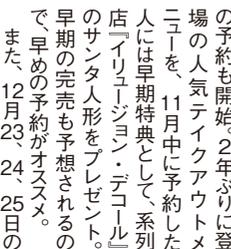
5回目を迎えた「お店の定番」を紹介するこのコーナー。今回は、40種というバラエティに富んだ炭火焼き鳥から、活イカまで様々な味を楽しめる『二鳥日本店』です。ここの定番は意外にも「海鮮塩焼きそば」(1380円)。直径40cmはある大きな平皿に盛られるあんかけ焼きそばには、アワビ、ホタテ、エビなどの海鮮をはじめとした13種類の素材を惜しげもなく散りばめる1品。さらに、同店特製のあんかけ塩ダレもあっさりした中にコクがあり、絶品素材を存分に引き立ててくれます。酒の肴としてもシメとしても楽しめる二鳥目の定番をぜひ!



営業時間は正午~午後2時、午後5時~深夜0時。無休(ランチタイムは平日のみ営業)。駐車場有。●本町4-21 ☎31-2229



鍋が恋しいこの季節、白鳥町のレストラン「イリュージョン」では、冬の特別メニュー「魚介たっぷりフランス鍋」(2100円)をご用意。アサリや鯛など魚介の旨味たっぷりの鍋で、寒い冬のひと時をほっこり過ごしませんか。



年末の名物「特製クリスマスケーキ」(3675円)と「クリスマスオードブル」(10500円)の予約も開始。2年ぶりに登場の人気テイイクアウトメニューを、11月中に予約した人へは早期特典として、系列店「イリュージョン・デコール」のサンタ人形をプレゼント。早期の完売も予想されるので、早めの予約がオススメ。また、12月23、24、25日の



●白鳥町17-14 ☎40-3703
※再オープンにあたり電話番号が変更されました。ご注意ください。

「魚介たっぷりフランス鍋」と「年末のご予約」受付中

イリュージョン



年末年始のおもてなし料理を学びませんか? 北方スクッキングスクールの12月のテーマは、「年末年始のおもてなし」。12月6日(木)午前10時~午後1時で、内容はミートローフ、大根と数の子のサラダ、金目鯛のオープン焼き、飲むチーズケーキ、ガトーショコラ。定員は15人。受講料は2500円。講師は二口美哉子先生。会場は北方会館支店1階のスクッキングス。1月の教室はお休みです。

「しぼりたて」はいかがですか? ショリジユワジョイス



「しぼりたて」はいかがですか? 手作りパンとケーキが評判の「ショリジユワジョイス」の「ガラスのコロナ」(写真上・手前右、158円)と「シュークリーム」(写真下・奥、130円)は、注文してから30分以内で届くのでお早目に。美味しさがワンランクアップする絞りをぜひお試しください。今年6月に販売された人気の「雪だるま」(シュークリーム)のほか、従来の「シュークリーム」のほかに、販売方法での「雪だるま」(写真は左、158円)が、新しく、しぼりたてで注文できるようになりました!(昭和店の第2駐車場が増えさらに来店しやすくなりました。ランチタイムは午前11時~午後3時。全店毎週火曜日定休。七重浜本店) 【営業時間】 午前7時~午後7時 ●北州市七重浜4-32 27 ☎48-8666 昭和店 【営業時間】 午前9時~午後8時 ●昭和1-24 20 ☎43-10005 柏木店 【営業時間】 午前9時~午後7時 ●柏木町3-38 ☎51-2522

大人気、「クリスマス用品」好評発売中

イリュージョン・デコール

2012年も大人気、早くも品切れ商品も出ている元町の「イリュージョン・デコール」では、店内商品を10000円以上お買い物をした人へ、5000円相当のサンタ人形をプレゼント。中。函館本店だけのクリスマス特典です。今年は東京をはじめ、札幌、大阪、京都などサンタが街にやってくる。頭には、ほぼ売切れです。

Special Present
店内1万円以上
お買い物の方に
Mr. クロース人形
プレゼント!

2012 Christmas

●元町30-25 ☎22-1978
五島軒斜め向かい

新店舗 & リニューアル

ラッキーピエロ峠下総本店



約3000坪の広い敷地内に建っているのは、「世界の鳥たち」をテーマにした約300坪、208席を備える「果樹園レストラン バードウォッチング館」。9月に七飯町にオープンした話題の『ラッキーピエロ峠下総本店』は、ラッキーピエロNO.1の大型店舗です。メリーゴーランドや池、バジルガーデンなども設けられており、食事以外の楽しみも盛りだくさん。ヤギのユキちゃんもいます。メニューはハンバーガーやカレー、オムライスなど同店の人気全メニューに加え、お好み焼き、焼きそばも新登場。24アイテムがそろったスイーツコーナーも見逃せません。駐車場も広く145台収容できます。営業時間は午前10時～深夜0時30分(土曜日は午前1時30分まで)。無休。

●七飯町峠下337-11 ☎66-6566



みなとまち市民プラザ

- 読者の声
- お知らせ
- プレゼント

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ください。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。FAXをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご一報ください。なお、Eメールでのお申し込みは原則として受け付けておりませんので、予めご了承ください。

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

公共施設の中にある飲食店の多くは、リーズナブルでボリュームがあると評判です。函館市内にはどんな飲食店があり、そしてどんなメニューがあるのでしょうか？ いつもとちよつと趣向を変えて、今回はそんなテーマで特集を組んでみました。

編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。お寄せいただいたお便り、読者プレゼントに添えていただけたら嬉しいです。今年のお便りを募集していただきますね。今年のお便りを募集していただきますね。今年のお便りを募集していただきますね。

（日吉町2丁目、E・K）
*8月31日『いい店食へ歩き』の『江戸松』さんに対するご感想でした。
地元の知らないことを教えていただき感謝しております。いつも楽しく読んでおり、地元の知らないことを教えてください。北ガスクッキングスクールはほとんど欠かさず参加申し込みをしております。皆さまと楽しい時間を過ごしております。スタッフの皆さまのますますのご活躍をお祈り申し上げます。よろしくお祈りいたします。

（西旭岡1丁目、K・S）
*ありがとうございます。函館に引越してまだ1年と少し... 函館に引越してまだ1年と少しなので『青いぼすと』を読んで情報ゲット。近所にとてもおとなしく、とてもいい子の犬がいる。出勤する私を毎朝、くつろいだポーズのまま見送ってくれる。彼が寝をべっているのを見ているとなぜか「昼寝中のお父さん」という言葉が思い浮かぶ。いつも妙な堂々感を漂わせているそんな彼が好きだ。

（北美原2丁目、Y・U）
*ありがとうございます。健康情報も嬉しい。暑いなか、いつも配達し届けて下さりありがとうございます。新しいお店情報等を手エックできるの毎回楽しみにしています。また健康情報も有るの自分で知らなかつた知識が増えた様で嬉しいです。今後とも素敵な紙面づくり、宜しくお願いします。

（駒場町、A・O）
*今後ともご愛読のほど、よろしくお祈りします。じっくり読みました。寝苦しい夜がつづいていたので快眠特集じっくり読みました！ お店の紹介だけじゃなく、簡単なストレッチ法も載っていて良かったです。毎日534556まで。『劇団はこだて』の第58回定期公演、『ジンジャーブレッド・レディ』が11月18日午後1時から函館市民会館で開かれます。入場料は大人前売1000円(当日1300円)、小人(中学生以下大学生)前売500円(当日700円)。チケットは松柏堂ブレイガイド、劇団はこだてで発売。詳細は同劇団・菊池 ☎534556まで。

（杉並町、Y・K）
*ありがとうございます。今回の『いい店食へ歩き』コーナーで紹介した『やきとり他拔』より1000円分の食事券を5名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送るご感想などもたづねりとお書きの上、10月12日。

紙上ショッピングコーナー

エバメールゲルクリーム



大切なのは水分です... 肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に！
180g入 メーカー希望小売価格3,675円を... 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(0138)23-5688
ご注文受付/月～金曜日午前9時～午後6時(担当/本間)

次号予告
11月16日号 グルメ・宴会特集 vol.1
11月23日号 グルメ・宴会特集 vol.2

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] aopos@alto.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
ライター	平井 由佳	Yuka Hirai
	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
	品川 真一郎	Shinichiro Shinagawa
	高松 郁子	Ikuo Takamatsu
	坂本 麻衣	Mai Sakamoto
DTP & WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

編集後記

当たり前のことだが、頑張ってもなかなかうまくいかないことってあるもの。特に、40代も半ばを過ぎると、若い頃に比べてうまくこなせないことも増えた気がする。そんな僕はこの頃、「結果がどうあろうと、とにかくベストを尽くす」と心に決めて行動するようにしている。(慎)

近所にとてもおとなしく、とてもいい子の犬がいる。出勤する私を毎朝、くつろいだポーズのまま見送ってくれる。彼が寝をべっているのを見ているとなぜか「昼寝中のお父さん」という言葉が思い浮かぶ。いつも妙な堂々感を漂わせているそんな彼が好きだ。(ヒ)

この季節になるとカボチャ料理が食卓にのぼる機会が増える。それなのに、我が家の男たちの箸はいつもカボチャの上をスルーしていくので、カボチャはもっぱら私のお腹に入ること。栄養価も高く、免疫力を高め、癌予防にもなるといわれるカボチャ。食べさせる方法は？(亜)

朝起きて真っ先にすることは、空に向かって深呼吸です(あまり見られたくない姿ではありませんが...)。先日、友人から聞いて気が付きましたが、息という字は自らの心と書くんですね。1年で最も忙しい時期に突入する今こそ、息を整え心も整えていきたいと思います。(BP)

当たりました。いや、当たっちゃいました。3度目の正直で東京マラソンに当選しちゃいました！ で、東京マラソンは制限時間がクルいので完走は問題無いですが、唯一にして最大の問題が旅費...。これから心を入れ替えて貯金します、ハイ。(SS)

函館の「食」を学ぶ講習に行ってきました。最近では戸井マダコに続きブリが注目されているそう。その名も寒ブリならぬ戸井の「秋ブリ」。この1本釣りの活締め天然ブリは全国的にも貴重なんだそう。講習中の試食でお腹いっぱい食べました。ああ、行ってよかった。(方)

今年も年賀状が販売される時期になりました。年頭に掲げた目標は「ストイックになる」のはずだったけど、それを思い出したのは最近...。まあ達成しても出来なくてもとりあえず何かを決めた時のテンションは大事だと思います。そう、たとえ忘れても！(まい)

プレゼント

『やきとり他拔』より1000円分の食事券を5名様に



SPOTLIGHT

歯の色やお口の臭いで悩みの人はご相談を！

ジロー湯川歯科

白い歯を目指す人は、市内湯川3丁目の『ジロー湯川歯科』のホワイトニング(保険外)をいかがでしょう。

従来のホワイトニング法は、白くなくてもその後、歯肉が痛くなったり、冷たい水等がしみる等の症状を訴えるケースがありました。同院で行う新たなホワイトニング法は、そういうケースを極力なくし、歯にも歯肉にも十分配慮した方法です。ポリリン酸ナトリウ

ムという薬品(従来は歯周病等の治療に使われる薬剤です)を使うことでトラブルを未然に防ぎます。

①歯の表面の再石灰化を促す作用で知覚過敏を防ぎ歯の健康を維持します。②歯肉に有害作用がなく逆に歯肉の健康維持にも役立ちます。③色が元に戻るケースは少なく、何度もホワイトニングを行わなくても白い歯を維持できます。1回1050円。こ



☎ 湯川 3・32・7
59・2600
<http://www.jiro-yunokawa.com/>

相談・お問い合わせも受け付けております。また、口臭でお悩みの人にぜひおすすめの治療法(保険外)があります。こちらもお気軽にご相談・お問い合わせください。診療時間は、毎週月・水・金曜日が午前9時〜午後8時、毎週火・木曜日は午前9時〜午後7時30分、毎週土曜日は午前9時〜午後4時。毎週日曜日休診。予約制。駐車場有。

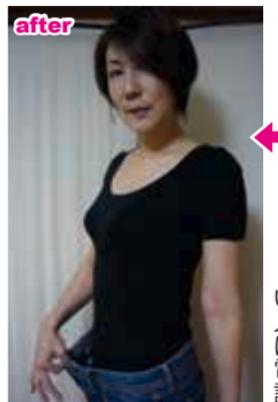
幸運の耳つぼダイエットでマイナス10キロ!!

ビリーブ

食欲がおさえられない、今まで痩せていたことがない、はみ出たお肉が気になる、リバウンドのくり返し…。そんな人に朗報です。



洋医学と栄養学を組み合わせて実現した、やつれず美容効果の高いアンチエイジングダイエットです。痩せたら彼氏ができた、素敵な結婚式をあげた、ママが綺麗になって嬉しいと言われた、などなど、幸せな声が続々と届いています。次にキレイに痩せて幸せを掴むのは貴方です!と同サロン。医師から痩せるように言われている方や、難病の方も健康的にダイエットを成功させています」とも話されます。



今年中に本気で痩せたい人は電話で「耳つぼダイエット」

のため、申し込みは本当に痩せることが必要なのみ限定です。その他、人気の整体6分コース3150円、フェイシャルエステ6分3500円などコースは各種あり。お問い合わせは左記までお気軽に。受付時間は午前9時30分〜午後6時30分(土・日曜日、祝日は午後3時まで)。不定休。

●日吉町 2・21・12
☎ 55・6800



●ツルハ