

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.514 2013.4.16[tue]

毎月2回(中旬・月末)発行



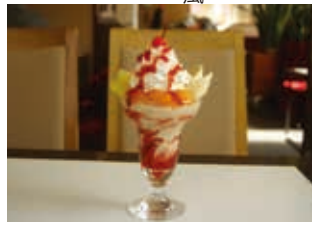
『コーヒールームきくち』られる「モカソフト」の風「モカソフト」が登場し味と独特のシャリシャリとしたのは昭和48年。落としした食感ほ口コミで評判たコーヒールームを使用し、オリになり、やがてテレビや雑誌ナルの調合で丁寧に作誌でも紹介されるようになりました。現在も函館市内はもとより、全国から訪れる人が後を絶ちません。

ソフトまたはパニラソフトで作る「パフェ」(6種類、同じ食感のパニラを…各600円、イトインのという多くの要望に応えみもおすすです。

作られた「パニラ」と「ミツ」営業時間は午前9時クス「モカソフト」に勝つ午後10時、無休、駐車るとも劣らない人気。テ場10台。

イクアウト230円、●湯川3・1319
イトイン300円。モカ ☎59・3495

全国的にも人気のモカソフト



ソフトまたはパニラソフトで作る「パフェ」(6種類、同じ食感のパニラを…各600円、イトインのという多くの要望に応えみもおすすです。

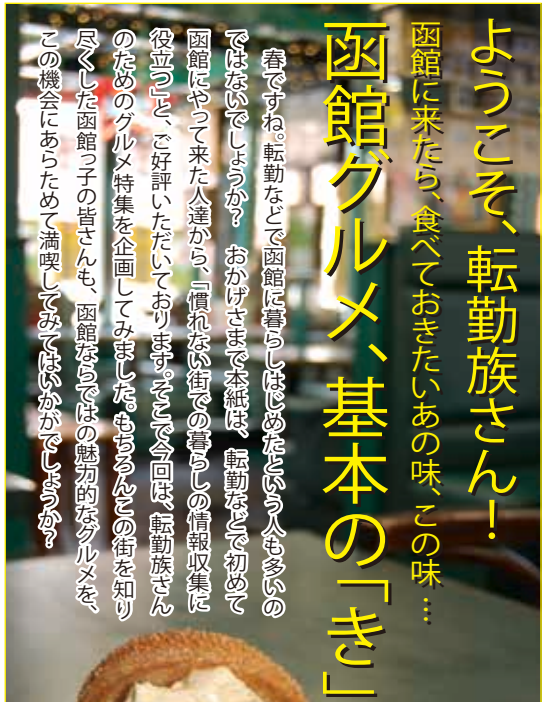
創業134年の老舗の味が凝縮

五島軒



函館における洋食の老味わってみませんか…。本舗「五島軒」は今年で創業 日のポタージ、明治の洋134年。その伝統の味 食盛合せ、蟹クリームコが凝縮された「明治の洋 ロック、ミートロック、海食&カレーセット」をぜひ、老フライ、ビーフシチュー、イギリス風カレー(ビーフ・中辛)、ライス(小)、アイスクリーム・小菓子添え、店旧館は国の登録有形スクリームという充実の内文化財としてもよく知ら容で2100円。明治21年。本館旧館隣年、ロシア料理の店としてのレストラン雪河亭の管その歴史がスタートした業時間は午前11時30分この店では、創業当時をくL.O午後8時30分。無思わせるロシア料理や、休、駐車場有。

全国的人気のカレーも注 ●末広町4・5
目されています。また、本 ☎23・1106



ようこそ、転勤族さん!
函館に来たら、食べておきたいあの味、この味…
函館グルメ、基本の「き」
春ですね。転勤などで函館に暮らしはじめたという人も多いのではなないでしょうか? おかげさまで本紙は、転勤などで初めて函館にやってくる人達から、「慣れない街での暮らしの情報収集に役立つ」と、ご好評いただいております。そこで今回は、転勤族さんのためのグルメ特集を企画してみました。もちろんこの街を知り尽くした函館っ子の皆さんも、函館ならではの魅力的なグルメを、この機会にあらためて満喫してみたいはいかがでしょうか?

表紙写真/ラッキーピエロ ベイエリア本店

海の幸
函館に囲まれた函館には、美味しい海の幸がたくさんあります。函館を訪れた方々からは、リーズナブルな回転寿司がとても美味しいと評判です。もちろん、函館市の魚・イカも忘れてはいけません。

洋食
国際貿易港としての歴史が古い函館は、洋食の歴史も古いことで知られています。ちなみに、函館の老舗レストランとして有名な五島軒は、創業134年の歴史があります。

B級グルメ
函館っ子が昔から大好きなB級グルメはたくさんあって、どれも美味しい! 特に、ラッキーピエロのハンバーガーやハセガワストアのやきとり弁当は、いまや全国区の人気です。

ラーメン
函館でラーメンといえば塩味が代表的。日本最古のラーメンは函館で登場したのではないかという説もあります。

スイーツ
函館のスイーツ女子を虜にする注目のスイーツが函館にはいっぱい。観光客から人気の有名スイーツもいろいろあります。

コーヒー
『珈琲焙煎工房 函館美鈴』の前身「鈴木商店」の創業は昭和7年。北海道で最も古いコーヒー店として知られています。

焙煎したての香り豊かなコーヒーを

珈琲焙煎工房 函館美鈴大門店



北海道初のコーヒー 美鈴 に社名が変わり、屋さんは、鈴木商店として同時に「函館美鈴大門店」がオープン。特徴は、昭和7年に創業しました。その後昭和24年に、何と云っても焙煎したてのコーヒーを味わえる点。熱風焙煎により、好みに合わせて「深焼き」または「浅焼き」を調整してもらえます。この時期のおすすは、3〜5月の期間・数量限定豆3種類の中で1番人気の「イェメンマタリハライス」(100グラム860円)。標高2000メートルのハ

ラズ地方で収穫される最高級のモカマタリコーヒーを、ぜひご賞味ください。喫茶スペースでは「日替わりランチ」(500円)も好評。営業時間は午前10時〜午後7時(焙煎受付午後6時まで)。



ご当地B級グルメといえばこの店

ラッキーピエロ



道南だけで全16店舗 超有名店。人気の火付けを展開する「ラッキーピエロ」は、地元市民はもちろ訪れた、いわゆる「ミッパん」、全国的に注目されて、チライダー」の人達。末広いるご当地B級グルメの町のベイエリア本店(真下)でハンバーガーを食べたライダーが、宿の思い出ノートにその美味しさをレイライスなど魅惑のBを記したのが全国に広 級グルメがそろっていった。1番人気は「チャ」どれも美味しいと評判。イニーズチキンバーガー店舗ごとにテーマが付け(「同上、350円。同られた店内も楽しくて個店の前身は中華料理店 性的。この店を「ラッキー」とだっただけに、チャイニー呼ぶようになったら、あなズチキンの味は秀逸。ハンたますっかり函館人! バーガーのほかに、カ <http://www.luckypirot.jp/>



函館自慢の活イカ料理

活魚料理 いか清



北海道で真イカと呼ばれる軽海峡で一番美味しくなるとスルメイカは、山陰地方で産まれている。函館で食べられるイカが特別美味しいわけですね！ そんな美味しい活イカを存分に満喫したいあなたには「いか清」がオススメ。刺身から「口まで」、新鮮なイカを余すところなく堪能できます。6月～11月には真イカ、1月中旬～2月にはヤリイカが獲れる期間。透き通った最高の食感が自慢の函館活イカをご賞味あれ。5月、日曜日は午後4時～午後11時までの日曜日の宴会を「青ば見（LO/午後10時半）無休。」と言って予約すると料理のサービス有。営業時間は毎週月



5 土曜日が午後5時～深夜0時（LO/午後11時半）、毎週日曜日は午後4時～午後11時（LO/午後10時半）無休。
●昭和31.2.7
☎42-5806

全国的人気の函館・塩ラーメン

麵厨房あじさい本店

ラーメンなら『麵厨房あじさい』の「味彩塩拉麵」(700円)をぜひどうぞ。



同店は創業80年を数える人気店。全国的にも有名で、観光シーズンには行列ができることも珍しくないというお店です。昆布をベースに鶏ガラやトンコツを使った透明なスープはあっさりとした中にもコクのある深い味わいが特徴的。地元の人には比較的待たずに入れる夕方以降に足を運ぶことが多いそうです。今年発売になったばかりの乾麺タイプのお土産ラーメン（塩、正油、味噌各1食350円、組み合わせ自由3食セット980円）も好評。



●営業時間は午前11時～午後8時25分（LO）。毎月第4日曜日定休（祝日の場合は翌日休。駐車場有。
●五稜郭町29-22

回転寿司の枠を超える実力店 グルメ回転寿司 函太郎五稜郭公園店



函館市と北斗市に5店舗を展開する『函太郎』は、寿司の激戦区である函館の中でも屈指の人気店。そんな函太郎の中でも際立った存在感を見せる五稜郭公園店は回転寿司ホールのほかに、寿司会席などのコース料理も楽しめる個室も完備しているの、函館市民から幅広く利用されるお店です。

本まぐろや活貝などの人気のネタが3貫セットになった「三味」、メ具合が絶妙で鯖の脂をさっぱりと楽しめる「自家製メさば」、ヤリイカ（12月～6月）や真イカ（6月～12月）という函館特産の新鮮な



イカなど、厳選された素材に函太郎が誇る職人の技が加わる数々のメニューは、回転寿司のイメージを覆す味わい。営業時間は午前11時～午後10時。無休。

チョコと生クリームの風味が広がる人気の1品

アンジェリック・ヴォヤージュ



旧イギリス領事館など、人気様々なスイーツを楽しめる人気の観光スポットからほど近いラズ店です。アンジェリック・ヴォヤージュは、看板メニューの「ショコラ・ヴォヤージュ」12個入り、12660円は、口どけのいいガナッシュの中にたっぷり入った生クリームが特徴。ほろ苦いチョコレートの風味と、濃厚でいながら後味すっきりな生クリームが複雑に絡み合う一品です。同店は店 大濱さん。お菓子の楽しさと美内に置いてある商品のレンビを味しさを味わえる人気スイーツ公開しています。「作るのもお店にぜひ。営業時間は午前10時菓子の楽しみ方のひとつ、多く午後7時。毎週月曜日定休。お客様に幅広く楽しんで頂 ●弥生町3-11
きたい」とオーナー・パティシエの ☎76-7150



作り置きなしの出来たて熱々！

ハセガワストア



1本からでも注文できるやきとり弁当（11写真上）の誕生日の匂いが食欲をそそる『ハセガワストア』は、市場の『やきとり弁当』（420円）と同じ。でもオススメ24時間営業。年豚肉を使った「豚口口どんぶり」中無休。駐車場有。食事スペース（398円）も人気ですが、中 ●中道2-1416
道店の厨房には鉄板や魚焼き機があり、目の前で調理するや ☎54-1521



市場の食堂で美味しい魚を堪能

魚いち亭



函館市水産物地方卸売市場2階にある『魚いち亭』は、市場関係者が利用する食堂で、外にも自由に利用できます。メニューは定食、麺類、丼物などバラエティに富んでおり、中でも魚を使ったメニューは市場から直接仕入れるため素材の良さは言うことなし！

「ほっけ開定食」（780円）は凝縮した魚の旨みとふくらとした食感が楽しめます。肉定食、魚定食という500円の日替定食も有。海鮮丼（2000円）など刺身を使ったメニューもおすすめです。店内へは市場の正面右側の入口から入ってください。

●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
☎22-0136



キレイ、痛くない、安い：憧れの白い歯に！

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

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が、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。

痛みがなく、綺麗な歯を実現することができ、1回10500円です。

http://www.jiro-yukawa.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。こちらもお気軽に相談を。

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。

●湯川3丁32-7
☎5926000

注目の顔
face

花の魅力を伝えたい...

『充紗フラワーデザインスクール』

主宰 上野充紗さん

「名前を知らなくても、特別好きという気持ちがなくとも、お花はそこにあるだけで安らぎをもたらしてくれます。それをみなさんにお伝えしたい」と話すのは、市内杉並町にある『充紗フラワーデザインスクール』の代表・上野充紗さん。フラワーデザインの技術や楽しさを40年以上にわたって教えてきた函館のフラワーデザインのオーソリティーとも言える人です。

スクールの立ち上げは1969年。伝統的な日本の生け花と違うフラワーデザインが一般にはまだ、あまり認知されていなかった頃のこと。フラワーデザインは生花、造花、グリーンボードフラワーなど



1989年には「第44回国民体育大会（はまなす国体）」の閉会式で、水泳競技の会場になった函館市民プール

の水面にはまなすの造花をデザイン、生徒さんと共に製作し、会場を彩りました。20年ほど前からは生花のアレンジメントをメインに指導。そのために勉強をし直したと言います。「長持ちする造花に比べて生花は贅沢ですが、生けてみると、その生命力に気持ちがあはれます。花は無限パツと開くものもある。丸く咲くものもある。どの花も1輪でも美しいけれど、テクニクがあればもっと美しくなります。その技術を学ぶのがフラワーデザイン」と上野さん。フラワーデザインの基本は花の美しさを楽しむ気持ち。それをさえあれば充分なのだそう。『充紗フラワーデザインスクール』では初心者クラスもあり、受講生を随時募集中。詳細は☎517927まで。

歯医者の料理 美味しく食べることでアンチエイジング

スープ・パスタ☆ アサリ缶で簡単「赤のボンゴレ」

アサリ水煮缶とトマト缶を使って作ったスープで戴くパスタです。

材料

- アサリ水煮缶...1缶(130g)
- トマト缶...1缶(400g)
- タマネギ...1/2個
- ピーマン...1/2個
- オリーブ油...大さじ2
- 白ワイン...1/2カップ
- コンソメ...2個
- トマトケチャップ...大さじ3
- パセリ...適量
- 椎茸...2個
- ニンニク...1片
- 水...600cc
- ブラックペッパー...少々
- スバゲッティ...適量

※4人分

作り方

- ①タマネギはみじん切り、ピーマンは輪切り、椎茸は薄切り。
- ②鍋を火にかけて、油をひいて薄切りニンニクを入れる。
- ③香りが立ったらタマネギと椎茸を炒め、白ワインを回し入れ沸騰させる。
- ④水とアサリ缶、トマト缶を掛けてスープごと加える。トマトは手で潰す。
- ⑤沸騰したら蓋を被せて弱火で15分煮る。
- ⑥トマトケチャップとコンソメ、ブラックペッパーを入れて1分煮る。
- ⑦味見をして砂糖と塩で調味したらパスタスープの出来上がり。

吉田歯科口腔外科
函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918
楽天レシビ 歯医者の料理 すぐ検索!!

くらし豆知識

風呂敷のサイズ

どんな形のものでも美しく包め、繰り返し使える風呂敷は結んでバッグにしたり、デザインによってはスカーフとして使えたりと包む以外でも便利なアイテム。そんな風呂敷には10種類以上のサイズがあり、用途によってさまざまに使い分けることができます。

【中幅】約45センチ。ちりめん素材が多く、のし袋を包む際に使われる事が多い。柄の入ったものはお祝い事に、無地のものは慶・弔どちらにも使える。

【尺四幅】約52センチ。綿素材のものが多い。お弁当包みによく使われている大きさ。

【二幅】約68センチ。最も一般的なサイズ。菓子折りや包むむなどに便利。ワイン1本が包める大きさ。

【三尺幅】約74センチ。二幅より少し大きい。

【二四幅】約90センチ。一升びん1本、ワイン2本が包める。

【三幅】約100センチ。大きな荷物に。結んだり、風呂敷バンドを使って風呂敷バッグを作れば買い物袋にも。

【四幅】約128センチ。座布団2枚が包める。

【五幅】約175センチ。座布団5枚が包める。こたつの上掛けなどにも。

【六幅】約200センチ。布団1組が包める。

【七幅】約230センチ。布団2組が包める。

取材協力 函館丸井今井 5階衣装小物 スペインのブランド「シビラ」デザインの風呂敷が多数入荷中。風呂敷バッグの持ち手になる風呂敷バンドは1890円。 ●本町 3215 ☎321280(直通)

青ほの心

継続する支援を

福島の子も達に肥満傾向が認められる、という報道がありましたが、原発事故の影響で外遊びができないことがその原因の1つといわれています。事故後1年を経ても、未だに仮設住宅暮らしで大人も子どももストレスの多い生活です。外へ出られないことの埋め合わせのように甘いお菓子を与えられることが多いという話も聞きました。何だか辛い話です。

原発事故のせいで住処を失い、避難せざるをえなくなった人々は15万人といわれます。復興という言葉がさまざまにいわれ、甚では、もうあの事故を忘れたように目の前の華やきに浮かれていっているように見えます。たしかに後ろを向いては進歩はないでしょう。嫌なことは早く忘れてしまいたいという心理も頷けます。でも、避難している人にとっては事故はまだ現在進行形なのです。

音楽活動で震災復興支援を続けているa.p.p.バンクという組織があります。2003年に音楽プロデューサーの小林武史さん、ミュージシャンの櫻井和寿さん、作曲家の坂本龍一さんが立ちあげたもの。環境や福祉目的の市民団体を低金利の融資で支援する非営利組織で、震災後は積極的に復興支援を行っています。代表の小林武史さんがラジオ番組で言っていました。「福島の子たちを止区域のコンビニ」のレジは3・11で止まったまま。その一方で、株価が上がり景気回復がはやしたてられる。どちらがリアルな現実なのかわからなくなる...」。

タレントの「ロケッちゃん」は復興支援活動をずっと続けているそうです。被災地復興に若い人達に期待することを聞かれて、「まず忘れないこと」、それから「自分の生活の100分の1でもなにかできないか考えること」、それが100人になれば大きな力になるから」と言います。「大切なのは自分がその立場になったら、と考えることだ」とも言っています。

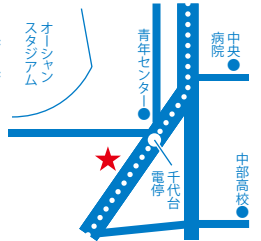
様々な立場の人々が被災地への地道な支援を継続していることに希望の光を見る気がします。私達一人ひとりができることを継続して行うことの大切さも改めて思います。(亜)

寿しのマス屋



本町から少し離れた電車通沿い、市電千代台電停近くに位置する『寿しのマス屋』は、函館では少数派になりつつある、家族連れで気兼ねせずにゆっくり楽しめる寿司屋として、幅広い客層が訪れるお店です。写真の「生ちらし」(小鉢、お吸い物、コーヒー付き、1500円)は、アワビや鮪など新鮮な魚介類が豪快に盛り込まれる一品。赤酢を使い少し赤みがかかったシャリは深みがあり、独特の存在感でネタの風味を引き立てます。空腹具合によってシャリの量を調節してくれるのもポイント。ほかにも、1000円の握りセットなどもあり、ちょっと贅沢なランチにはオススメの良店です。営業時間は正午～午後2時30分、午後5時～午後11時。不定休。

●千代台町16-25
☎56-6003



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

函館おたふく堂

豆乳とおからを使ったヘルシースイーツが人気の『函館おたふく堂』。



桜の香りももちろん、散りばめられた桜の葉と花びらが見た目にも楽しい「豆乳さくらのしふおん」(ホール中700円、大1000円、1カット170円)や、可愛いピンク色の「さくらのおからポーロ」(380円)の通年味わえる人気のさくら味のほかに、「おからのフィナンシェ」(300円)と「とうふのミニマドレーヌ」(300円)にも5月いっぱいくらいまでさくら味が登場しているのでお見逃しなく。「花より団子」と言いますが、ここでは春の香りも美しさも美味しさも楽しめますよ。

店内にカフェスペース有。営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。駐車場有。
●中道1-22-5
☎32-2300



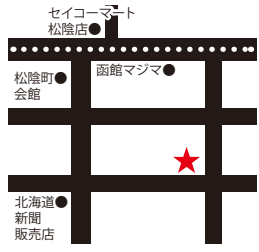
楽しい会話とファッションをゆつくりと...

松陰町の閑静な住宅街に位置する「おしゃれサロン花茜梨(はなあかり)」は、自宅の一部を改装して造ったリラクゼーションできるスペースで、おしゃべりや美味しいお茶を楽しみながら、ゆつくりと好きなファッションをセレクトできるお店です。



花茜梨で取り扱うアイテムは、オーナーの花海(はなみ)さんが、東京や札幌で買って付けたきた一点物の洋服・アクセサリー・雑貨など、数が多い訳ではないですが粒ぞろいの品々。しかもどの商品も直接買い付けで中間マージンを省いているので非常にリーズナブルなものも嬉しいポイント。

写真上のアクセサリはアトリエV3(アルトセサリー)の一品物のアクセサリで1000円からというリーズナブルな価格で人気を集めているほか、アクセサリとして活躍するストールも1500円からと



おしゃれサロン花茜梨(はなあかり)

いう嬉しい価格。コーヒーや紅茶を飲みながら会話と共にファッションを楽しめる「花茜梨(はなあかり)」へお気軽に。営業時間は午前11時～午後5時、火曜日のみ午後1時～午後7時。不定休。駐車場有。
●松陰町16-21
☎55-1048

こんなに痩せた!!

「やつれない健康的なダイエット」を提案する「くすりの元気」では、男性W2ター。Tさんのダイエットがスタートから3カ月経過し、目標を達成しました。Tさんは40代、身長179センチ。数年前に禁煙し、それがきっかけで体重が増加。83キロまで増えてしまった体重を、太る前と同じ72キロにするのが目標でした。結果は目標よりさらに少ない69.7キロまで、13.3キロのウエイトダウンに成功。ベルトの上に脂肪が乗り、「特に気になる」と言っていたお腹まわりも96センチから72センチまで、24センチも減って見た目もスッキリしました。痩せて体が軽くなったというTさん。「途中辛いこともなく気軽に続けられまし



「くすりの元気」のダイエットは、インド伝来のアーユルヴェーダ医学に基づいた香草エキスを飲用し、脂肪燃焼を促す「美瘦研ダイエット」。相談は随時受け付け中。お気軽にお問い合わせください。完全予約制。営業時間は午前9時～午後8時(日曜、祝日は午後5時まで)。

くすりの元気



毎月第2・4日曜日定休。駐車場有。
●富岡町2-45-8
☎41-1017

お気に入りのアクセサリを大切に!

丸井今井函館店1階アクセサリコーナーのアクセサリ修理・リフォーム・修理承りカウンターでは、思い出の宝石のリフォームや修理、貴金属の買い取りをしていただけます。片方紛失したアクセサリー、壊れたアクセサリー、銀杯なども買い取りしてくれま



当日地金買い取り価格×純度×減り×加工手数料率×重量の計算式で買い取り(写真内相場数字は3月11日現在。相場は日々変動します)

品は目の前で含有量、重量を確認し、その日の相場にもとづいて計算し、現金で買い取ってくれます(刻印がないと買い取りできない場合があります)。印鑑と運転免許証など

丸井今井1階 店内見取図

宝飾部	アナスイ	ヴァンドーム 青山	資生堂
アクセサリー	コレクション	シャネル	
婦人雑貨	正面玄関		

北海道公安委員会許可
112010000927号
●本町3215
☎54-7778(直通)

「つまり」洗浄など、配管のことは専門店におまかせ!

創業88年、長年の実績に基づいた豊富な知識と確かな技術で信頼を得ている企業局上下水道指定工事店「小野寺住設」は、様々な配管に対するトラブルに年中無休で対応しています。

「においが強くなってきた、水の流りが悪くなってきたなど、配管の様子に気になることはありますか?」小野寺住設では配管に関する様々な悩みを解決いたします。毎日使う配管だからこそ、不具合がないか早めの点検が効果的!専門店ならではの確かな技術でお手入れするの、洗浄・工事は安心して任せられます。また、トラブルの予防のためにも定期的な点検がオススメです。点検のみも3150円で行うので気になります。お気軽に相談してください。



小野寺住設では軽度のもまりから、頑固なつまりまで、様々な器具・機械で対応します。専門知識を持ったスタッフが、水道管や排水管、トイレなどそれ以外の場所に見合った機械、症状に見合った器具を使用し、迅速にトラブルに対処いたしますので安心です。
配管、水廻りのことで困ったことがあったら、まずはご連絡を!

●美原1-22-9
「フリーダイヤル」
0120-750-750

ピカピカの1年生おめでとう

ランドセルが大きく見える1年生の姿は可愛いものですね。今回は、この春小学生になった子供達を紹介しします。



まはなちゃん
「跳び箱が楽しみ♪」



なつむちゃん
「お友達いっぱい作りたい」



ここねちゃん
「友達と一緒に勉強がんばる」



しょうたろう君
「九九を習うのが楽しみ」



たくみくん
「たくさん勉強するよ」



あお君
「算数をがんばる!」



あかねちゃん
「お兄ちゃんと学校行くの嬉しい」



まなと君
「テストで100点取りたい」



しおんちゃん
「園工でいろんな物を作りたい」



かずき君
「サッカーをやりたい」

取材協力/函館短期大学付属幼稚園

ベッドの購入をお考えの人や布団の湿気、腰痛でお悩みの人は、創業112年「タジマ寝具」で桐タンス職人が開発した特許製品「組子ベッド」を見て、触って、寝そべってみてください。

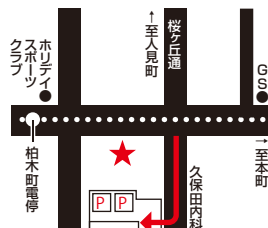
重さはわずか36キロ。組み立ては簡単で、和室、洋室問わず設置可能。移動や掃除も楽々です。

最大の特徴は、桐スノコの上にさらに組子を敷き詰めることで敷き布団の湿気を逃す構造になっている点。カビの心配もなく布団がいつもサラサラに保たれる上、桐の性質と構造体により布団が

時の膝の負担が軽減される設計などが高齢者にも喜ばれています。

従来にはない特徴と寝心地を実現し、高温多湿な日本の風土に合わせ開発された進化した日本式ベッド「組子ベッド」は、家具屋さんではお目にかかれない逸品。まずは違いを確かめに行ってみ

冷たくなりません。布団が持つ本来の機能を最大限に引き出し、冬は暖かく夏はジメジメしないのが「組子ベッド」なのです。湿気をおびにくい桐の特性や質感の良さ、立ち上がるフリーダイヤル0120・846・843



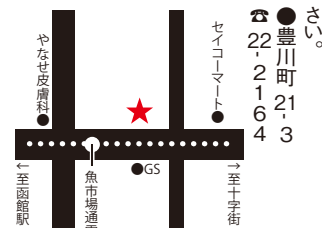
桐タンス職人が開発した特許製品「組子ベッド」

タジマ寝具



豊川町の「タランチーネ」多数。今回は春・夏物のカは、恒例の「ガボール靴フェア」を行います。期間は4月16日から5月2日まで。

驚くほど履きやすく、デザイン性にもすぐれたドイツの靴「ガボール」は、1度履いたら手放せないというファンが0センチまであり、フェア期間中は毎回好評の大きいサイズの靴も通常より充実させて用意しています。



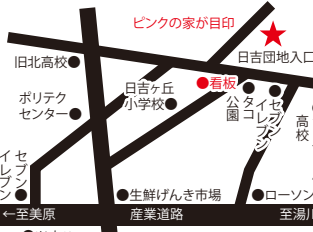
大きいサイズも充実! 春のガボールフェア

タランチーネ



10年目を迎えた日吉町の66・1キロに! 成人しホームサロン「ピリプ」では、耳つばダイエットが大好評。今更で痩せていたことがない人も見事に痩せて「リバウンドもない」と評判。現在チャレンジ中のAさんは子供のとき以来の50キロ台を目標に、70・8キロからスタートし、1カ月後マイナス4・7キロ

健康になることを目的としています。無理なく、一般的なダイエットよりリラクに痩せられるのが特徴で、実際に「凄くラクだった」体が軽く、便秘も解消されて肌もキレイになった」と喜びの声を多く寄せられています。今年の夏、ピリプで「キレイになったね」と言われた人はピリプまでお電話を。現在、手に職をつけた1人のためのフェイシャル講座、耳つば資格取得講座、同時募集中です。その他、整体エステ各種メニューも。予約制。



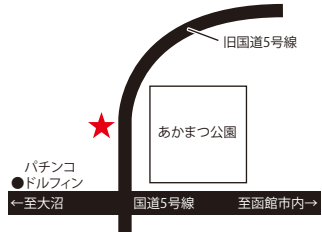
耳つばダイエットで夏までに絶対やせる!

ピリプ



七飯町鳴川の旧5号線沿いにある「ハウス工藤園芸」は、豊富な品揃えで道南のガーデニングファンから高い支持を受ける人気店です。

同店では、豊富な品揃えの他にも、家庭菜園教室やリース教室をはじめとした各種園芸教室など、初心者から上級者まで花や緑とふれあえる様々な企画を用意しています。



さらに、今年20周年を迎える同店では、4月29日(月)に「20周年記念イベント」を開催します。同日は年間を通して開催を予定している教室の同時開催のほか、もちまきやゲームなど盛りだくさんで、幅広い年齢層の人達が集める内容となっています。お店やイベント情報の詳細は、ホームページ「工藤園芸」で検索。営業時間は午前9時~午後5時(イベント日は午前10時~午後3時)。無休。

色づく春の旬は「ガーデニング」

ハウス工藤園芸



快適カーライフはますます
タイヤ選びから。タイヤ
は車の走行性能を左右し
ます。安さだけで選んでし
まうと、「走行音がうるさ
い」「乗り心地が悪い」「燃
費が悪い」など、後悔して
しまう可能性もあります。
『港町1丁目にある』ミス
タータイヤマン函館港店』
では、車種や車の乗り方な
ど、車とドライバーに合っ
たタイヤ選びをアドバイザー
とします。1度買うと3年
ほどまたは3万キロほど
使うタイヤです。タイヤ選
びはぜひ、同店スタッフの
アドバイスを参考に！



また、同店には大型タイ
ヤ保管倉庫があり、タイヤ
預かりを行っています。
シーズンごとに履き替え
るタイヤは重くて、保管場
所もある程度のスペース
が必要。倉庫での保管
なのでタイヤの劣化を防
ぐこともできます。1度預
けるとタイヤ交換シーズ
ンになったら手ぶらで来
店することができるとの
システムを、ぜひ利用して
はいかがでしょうか。預かり
料金は軽自動車3150
円、乗用車4200円
、RV車5250円。
そのほか同店では、タイ
ヤの点検やオイル交換な
ど、カーライフの各種サ
ポートをしています。転動
などで函館にやって来た
人達にとっても、慣れない
土地でのカーライフのア
ドバイスを受けられる強
い味方となるのではない
でしょうか。

営業時間は平日が午前
8時30分〜午後7時、日曜
日、祝日は午前9時〜午後
6時。毎週火曜日定休（4
月は休まず営業します）。
●港町1-15-4
☎43-3710

CLOSE UP

快適カーライフはタイヤから！
ミスタータイヤマン函館港店

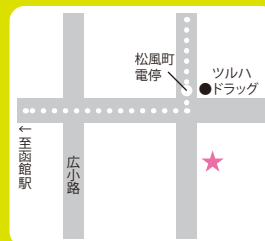


グランポルト函館



『グランポルト函館』
は映画館「シネマ太陽」

がある松風町・大門ビル最上階のレストラン。入口にはガラ
ス扉があり、店内はゆったりとした造り。そんな贅沢な空間
で気軽に食事を楽しめるのが魅力です。料理はパスタの単品
なら800円から用意。素材は無農薬の契約農家から仕入れる
季節の野菜や近郊で獲れる新鮮な魚など厳選しており、定番
人気のハンバーグ、パスタといったグランドメニューのほか、旬の素材で作られる季節メニューも好評です。海老の旨
みに、爽やかな柚子と菜の花の風味をプラスしたソースでい
ただく「戸井産マスのムニエル ゆず風味の菜の花クリーム
ソース」(=写真、スープ、サラダ、ライスまたはパン付、1200
円)は4月いっぱいくらいまで楽しめます。平日限定の週替わ
りランチ(1日20食限定、680円)や、毎月第3土・日曜日のラン
チバイキングも見逃せません。シネマの後や買い物途中にお



茶だけでもOKというのうれ
しいポイント。営業時間は午前
11時30分〜午後4時(LO/午
後3時30分)、午後5時〜午後9
時30分(LO/午後9時)。無休。
駐車場。
●松風町2-8 大門ビル7階
☎27-5075

人はなぜ描くのか。描く
世界はひとつでいい。認
知される世界がひとつ
だったのです。しかし人
は社会的動物となつてか
ら役割も分化し、失う感
覚もあり、本来獲得して
いたイメージを無意識の
彼方に追いつて暮らす
ようになったのです。芸
術は離れたいったイメ
ージを引き寄せ、世界を再
びひとつにする役目を果
たします。人類は何万年
も前から絵を描いていま
す。シュウエ洞窟のつ
壁画で3万2千年前のもの
のと言われています。洞
窟画はラスコーやアルタ
ミラなど発見が近年であ
ることからわかるように
わかりにくい洞窟奥の暗
闇の中に描かれています。
呪術的なもの、儀式的祭
祀のために描かれたもの
でしょうが、壁画の動物
の描写は素晴らしい。生
命力にあふれています。
シャーマンがトランス状
態で描いたという説もあ
るようですが、人間の力
の及ばないものを描いた
のでしょうか。コントラ
ールできない外界の世界を
描くことで、狩りの成功
安全、豊穡を引き寄せよ
うとしたのかも知れませ
ん。自分たちには力の及
ばないものを、自分たち
から離れていくものをつ
なぐ営みのひとつがシャ
ーマンの絵に含まれてい
るのだとしたら、現代の画
家も仲介者の役割を果た
し今日に至っているの
ではないでしょうか。絵を
描いていると夢を見て
描いている感覚になります。
自分の中にある日常使
ていないところが活性化
するのでしょうか。私は
描くときは自分のその感
覚を頼りに描きます。な
るべく無欲に、集中する
ことで忘れていたものが
やってくるようです。こ
のような状態のときは絵
から語りかけてくるよう
に感じます。こんな風
に描いてみたら、こんな色
で、描く個人の無意識
の世界が絵を通して表現
できた時、鑑賞者はその
作品を通して失われたイ
メージを補完することが
できる。世界がひとつに
なる至福な時を得られる
ことが「感動」と言われ
るのだと思います。描く
ことは幸せなことです。
描いたものを見て感動し
てくれることはさらに幸
福な事なのです。
(日本画家)

voice

描くことは幸福なこと

安積 徹

はこだて医療情報

医療法人社団榊原循環器科内科クリニック理事長 榊原亨



夜も高血圧ですか？

血圧には日内変動(にちないへんどう)と言うのがあります。多くの人では、朝、目が覚める直前から血圧が上昇してきて、昼寝をしたくなるような午後2時から4時ころに少し下がります。夕食のころに少し上昇して、眠くなったころからまた血圧は低くなります。ところが、高齢者に多いのですが、夜中寝ている間ずっと血圧が高く、日中の血圧が低い場合があります。また、明け方、目が覚めるちょっと前から急激に血圧が上昇する場合(モーニングサージ型)もあります。いずれも、早朝高血圧と呼ばれています。脳梗塞や心筋梗塞の原因となりやすい状態です。

心臓突然死の発生時間帯を調べた研究では、午前の時間帯(9時から11時)に突然死のピークがあり、死者の少ない夜間に比べて2倍の人が午前中に突然死していました。また、サージ型ではない高血圧患者と、サージ型の高血圧患者では、サージ型で脳卒中の発生率が3倍高かったとわかりました。就寝中の高血圧や早朝の血圧上昇は、心臓病や脳卒中の危険性を高くするのです。

早朝高血圧に気づききっかけには、朝起きて1時間以内に、排尿して少し安静を取ってから血圧測定をすることです。家庭血圧では、135/85を超えていると高血圧ですが、これより大幅に高めれば、夜間の血圧上昇が疑われます。そんなときには、24時間血圧計で就寝中の血圧測定をします。寝ているときには120/—程度が望ましいのですが、寝ている間中、あるいは、早朝に急に血圧が上がっていることがあります。変動のパターンによっては、朝1回飲む長時間作用型の降圧薬だけでは完璧な血圧コントロールは難しいので、寝る前に朝とは違うタイプの薬を加えて、朝の高血圧を下げるように試みます。ときには、異常が見つけないところにあることもあります。また、治療が容易ではない場合もあります。根気よく付き合ってもらえと助かります。

●大川町12-22 ☎43-1222

ドクター講座

医療法人社団東野内科消化器科クリニック院長 東野清



1度胃カメラを受けさえすれば…胃癌を予防できる？

みなさん、朗報ですよ。できるんです。保険診療で胃癌を予防できるようになりました。胃癌の原因、それはまさしくピロリ菌です。日本人の約6000万人、とくに60歳を超える団塊世代以前に生まれた人の80%以上がピロリ菌に感染していると言われていています。だまっても菌は消えません。菌が消えると、胃癌の発症を著しく減少させることができます。

これまでは特殊な病気を除いて、胃カメラかバリウムで胃または十二指腸潰瘍と診断された人だけがピロリ菌の感染の有無を調べることができました。これではピロリ菌の検査を受けられる人はごく一部で、ほとんどの人は調べなければ自費で検査を受けるしかありませんでした。それが一転、この2月下旬にヘリコバクター・ピロリ感染胃炎での除菌治療が保険適応になりました。わかりやすく説明すると、胃カメラを受けて胃炎があればピロリ菌の有無を検査でき、菌が陽性であれば治療ができるということです。胃炎はほとんどの人に認められるため、1度胃カメラを受けさえすれば、胃癌を予防できる権利を得ることになります。ただしピロリ菌の検査を受けるときには注意点がいくつかあります。とくに結果が不正確となる薬を内服している場合は休薬する必要があるため、医療機関に確認してください。

治療はとても簡単で、1週間の内服治療のみです。1回もしくは2回の治療で除菌率は極めて高く、当院での除菌率は95%を超えています。つまり、治療さえすれば、ほとんどの人が治ります。しかも治療に成功すると再感染はほとんどありません。

胃カメラは鼻からでも口からでも染になりましたが、どうしても検査を望まない人には、自費となりますが、採血だけで胃癌になりやすいかがわかる胃癌のリスク検診(ABC検診)を受けると良いでしょう。胃癌になりたくなかったら、できるだけ早く1度は胃カメラが胃癌のリスク検診を受けましょう。ピロリ菌が陽性であったら、できるだけ早く治療しましよ

●八幡町21-12 ☎41-1818

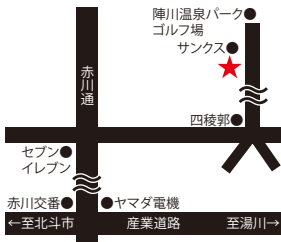
新店舗&リニューアル

中国料理 桃華



陣川町の住宅街にオープンした『中国料理 桃華』は、有名ホテルで腕を振ってきた店主が作る本格的な中華料理を気軽に味わえる1軒。4月は「激辛フェア」を実施中で、本場中国の四川山椒を効かせた「激辛陳麻豆腐」や、フェア限定の「牛すじと野菜の激辛煮込み」(各単品850円、ご飯・スープ・ザーサイ付セット1050円)などがおすすめ。そのほかメニューは麺類、ご飯物、一品料理など豊富にそろっています。大きくなって食べごたえのある「特製からあげ」(6個500円)も大人気。ラーメン以外のほとんどのメニューをテイクアウトできるのも魅力です。ランチセットは850円〜。営業時間は午前11時〜午後2時30分、午後5時〜午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●陣川町83-93 ☎32-7266



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]

新年度です。転勤などで函館に暮らしはじめた人も多いのではないのでしょうか？ 本紙は、函館で初めて生活をする人にも役立てていただけるような情報紙を目指しております。さて今回は、函館にやってくる人に向けてのグルメガイドを企画しました。もちろん地元の皆様も、函館グルメの魅力にあらためてふれていただければと思います。

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いたご感想などは、ご住所の町名とイニシャル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。また足を運ぶたい… 注目の顔・face(2月12日号)にこま座の店

主・大西翔さんの記事がありました。実は昨年からの気になっていたお店で、店の前に飾ってある絵を見ていたので、これから有望な青年が名古屋出身ということもわかりました。函館で頑張っている様子に大感動!! ぜひまた足を運びたいと思いました。(東川町、M・S) *ありがとございます。

一生を函館で終えるつもりです。前略、青いほすと様ほのぼのエピソード特集は読んでいて心がポカポカしました。函館に越してきて10年が過ぎ、正直な気持ちでいっていましたが、ここ数年、おおざっぱな面もあるけれど、心から温かい人々の多いマチだということに最近とても実感しています。札幌へは帰らず、私

は一生を函館で終えるつもりです。函館さんこれからもよろしくお願いします。インフルエンザが流行っているので、スナップの皆さんもお身体ご慈愛ください。次号からもまた、楽しみにしています。(豊川町、H・T) *素敵なお便り、ありがとうございます。

何回も泣いてしまいました。エピソード特集は毎年すごく楽しみにしております。全部が感動で、何回も泣いてしまいました。(日吉町2丁目、E・K) *ありがとございます。ほのぼのエピソード特集は毎年ご好評いただいております。

青いほすとから始まったグルメの旅… 青いほすとから始まったグルメの旅、もう5年以上にもなります。お友達同士で、毎回楽しみにして食べ歩いていきます。ハズレなしでとても嬉しく、幸福になつて帰ってきてます♡ 又、お願いしますね♡ (桔梗2丁目、K・K) *とても楽しそうですね。これからも素敵なグルメの旅を!

紙上ショッピングコーナー

ルイボスティー



南アフリカの原住民が不老長寿の飲み物として語り伝えてきた飲み物。南アフリカの限られた一帯に自生する野生のルイボス。

175g入 メーカー希望小売価格3,150円を… 宅配料込3,200円

●お申し込み・お問い合わせ●

株式会社青いほすと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)

4月30日号 西部地区散策ガイド

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	Ikuko 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

僕に続いて、長年一緒に草野球をやってきた小中学校の同級生が野球を引退。これでチーム内に同い年の現役選手はいなくなった。よっちゃん、お疲れ様。もし人生に2度目があるなら、オレはもう1度よっちゃんと出会う、また一緒に野球をやりたいと思っているよ。(慎)

新生活のシーズンですが、私2年ほどホテルで暮らしていたことがあって…と「かっこいい」などと言われたりするので、たまにそれらしく言ってみたりします。部屋では覆っているか自前の洗濯機で洗濯しているか、という実際は全く恰好くない生活でしたが。(ヒ)

例年になく寒さや雪も多く、長く感じた季節が過ぎて、ようやく春を感じる今日この頃。暖かくなるのはうれしいけれど、今年は全国的に杉花粉の飛散がいつもより活発なのだとか。東京の息子が今年の症状はひどい、といていたのが1月前。そろそろこちらも、と戦々恐々…。(亜)

子供が上手く言えない言葉って、不思議と余計言いつらい言葉になっていますよね。我が家の未っ子が言うスマートフォン(スマートフォン)も、ましてパちゃん(なでしこジャパン)も逆に噛みそうです。ちなみに編集長のことは「あよーまさん」と言ってます。(BP)

突然ですが大相撲が好きなんです。ボクは、というカミングアウトから入ってみたくて、3月場所では今年大きく飛躍しそうな千代大龍がなかなかの活躍でした。大銀杏も結えない若手が横綱に挑戦する姿はグッと来ます。今夏の九重部屋夏合宿は楽しみだな〜。(SS)

出かけるだけでも楽しい春。我が家のお気に入りの散歩場所は北斗市のきじひき山。4月中過ぎ頃満開になるカタクリの花は今年も楽しみにしています。馬や牛をのんびり眺めながらドライブするのも楽しいです。そんな休日を満喫するために今日も働くぞー。(ガ)

息子の友達6人が遊びに来て子供部屋は凄く熱気。これを執筆中の今は3月だけと扇風機が稼働中。それでも暑いのでさらに窓も開けた。でも居間のストープ前には雪や雨で濡れた皆のジャンパーが干してあるから何だか部屋によって季節が違うみたいです。(まい)



『プレゼント』田 ☎73-2702まで。『グランポルト函館』より1000円分の食事券を5名様へ。今回の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した『より、1000円分の食事券を5名様へプレゼント』券を5名様へプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすとに對するご感想などもたつぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いほすとHD『プレゼント』係まで。締切は4月25日。

SPOTLIGHT

不安を安心に変えるお手伝い

あなたの人生設計を
トータルで相談できる場
所、それが『Hosta
(ホスタ)函館』です。

これまでの生命保険・
損害保険に加えて、最長
35年まで全期間固定金利
で返済する「株式会社ハ
ウス・デポ・パートナー
ズ」の住宅ローン「ハウ
ス・デポ【フラット35】
と「住友三井オートサー
ビス」を取り扱うことに
より、暮らしを総合的に
アドバイス。



また、専門知識や豊かな経験から、より質の高いサービスと相談業務を行うため、プランナーも充実。本紙読者にお馴染みCFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格を持つ高梨しのぶさんを中心に、生損保と不動産の経験が豊富な谷口英雄さん、住宅ローンと金融に詳しい成迫賢太さんを加え、相談者1人ひとりの気持ちに沿ってサポートしています。



Hosta (ホスタ) 函館
よりです」と、高梨さん。今後はさらに専門分野のネットワークを広げるとともに、セミナーや相談会も行っていくとのこと。あなたの不安を安心へ…。相談は無料ですのでお気軽にどうぞ(要予約)。

●梁川町5-8

三井生命ビル5階
MS保険サービス北海道株式会社

【フリーダイヤル】
0120・174・373



募集代理店
MS保険サービス北海道株式会社(Hosta函館)
引受保険会社
三井住友海上火災保険株式会社
三井住友海上あいおい生命保険株式会社
ソニー生命保険株式会社
アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)
登2012-C-491(2013.3.4-2014.3.31)
5L12-5030-0122

究極のリフトアップメニュー登場！

『ビューティートリートメントサロンローズ』では、究極のリフトアップメニューが登場し注目を集めています。

メイクでは隠せない顔のたるみに効果的なのが頭皮のケア、頭皮と顔の皮膚は繋がっていますが、別々に考えている人も少

なくないはず。新メニューの「ヘアメディック」なら、リフトアップは顔の一部の頭皮から、実感できます。

「ヘアメディック」は、頭皮の汚れを取りトリートメントで血行を促し、「生体電流で栄養を与えていきます。「生



あなたもぜひ体験してみ
ては。初回お試し「ヘア
メディック」+「トリート
メント付インディバフェ
イシャル」11000円
(トリートメント無
9000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(旧函館市内)。

●戸倉町5-12
【フリーダイヤル】
0120・916・722



体電流」とは身体に
流れている微弱な
電流で、成長、代謝、増
殖作用などを促しま
す。肩には、リラク
ゼーション効果の「筋
電流」を流すことでス
トレスも軽減でき、リ
フトアップはもちろ
ん薄気や抜け毛が気
になる人にもおすす
め。さらに「インディ
バフェイシャル」と同
時の施術で、リフト
アップの夢のコラボ
レーションを実現。施
術後の喜びと驚きを、