

# 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.516 2013.5.17(fri)

毎月2回(中旬・月末)発行

道南・地産地消応援企画

毎日の食卓をより楽しくて美味しくする

道南のちよつと

美味しいもの紹介



【表紙写真協力/ついき農園】  
 農園内で平飼いされた元気な鶏が産む自然卵が評判。

大豆の味と香りが生きた豆腐

寺本豆腐店

昭和24年創業の『寺本豆腐店』は、3代目店主の寺本稔さんが昔ながらの製法にこだわり、豆

腐本来の味を守り続けています。大豆の味と香りを活かした豆腐には甘みがあり、醤油をつけなくても美味しく味わえます。国産大豆(主に北海道産)を100%使用。消泡剤、化合物は使用せず、豆腐の味が決まる凝固剤は天然にがりを使い安心な豆腐を提



供。「木綿豆腐」(230円)、「ざる豆腐」(290円)、「あげ」(230円)、「生あげ」(180円)など。初代店主・寺本義三郎さんの意志を受け継ぎ尊敬の念を表し、パッケージには「寺本義三郎とつと」と記載しています。営業時間は午前6時半〜午後6時。毎週日曜日、毎月第4月曜日、祝日定休。



昔ながらの製法で作るいかの塩辛  
 合名会社カネサク大出商店  
 今年で創業100年は、函館で水揚げされたスルメイカを木の樽で30日以上かけて発酵させる昔ながらの製法で作られています。コクのある塩味と噛むたびに口の中に広がるイカ本来の旨み特徴で昔からのファンも多く、同店の主力商品。また、新商品の「いかと砂糖と塩で造った塩辛」(添加物不使用、150グラム550円)もオススメ。これからも真心を込めて今日出来る最善を尽くしていきたい」と松田工場長。ご飯のおかずにも、酒の肴にもぴったり。昔ながらの塩辛をぜひ、ご賞味ください。営業時間は午前8時〜午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。



●松陰町1019 ☎519050

●大手町2016 ☎233285

手作りハム、ソーセージが評判

ノイ・フランク函館

創業以来変わらぬ手作りの製法で丁寧に作られるハム、ソーセージが長年市民から愛され

続ける『ノイ・フランク函館』小さな店舗構成だが、その名はよく知られた専門店。創業から通った元常連客や、子供の頃に食べた味が忘れられないと帰郷の際に足を運ぶ人達も少なくない。写真上は「コンビーフ」(100グラム560円)、「チキンロフ・しょうゆ味」(同320円)、「オニオンソーシ」(同350円)。ワイ



ン好きにはたまらない「豚レバーペースト」(同



310円)も好評。食卓にできたて新鮮なハム、ソーセージをどうぞ。札幌市には姉妹店「ノイ・エッセ」がある。営業時間は午前11時〜午後7時。毎週水曜日、毎月第3木曜日定休。  
 ●駒場町7-4 ☎537886

元気に育った鶏が産んだ美味しい卵

ついき農園

七飯町字仁山にある『ついき農園』の自然卵が評判です。栄養ある卵を自分の子供に食べさせたいと、農園を営むご夫婦が今から25年ほど前に17羽のひよこを育てたのが始まり。現在はおよそ500羽の鶏が広い敷地の土の上で平飼いされており、ストレスが少なく、有機野菜を食べて十分に運動した元気な鶏達が産んだ有精卵が美味しく健康に良いと評判。町内や函館市内はもとより、口コミで全国から購入を希望する人も少なくないそう。卵は農園内で



●七飯町字仁山425-1 ☎655249



パック420円で直売されています。「手間もかかりますが、たくさんの方が喜ばれることが嬉しいですよ」と、農園のご夫婦は話してくれました。販売時間は午前8時〜午後6時。無休。

## こだわり低脂肪牛肉のみそ漬け

### 山川牧場モータウンファクトリー

七飯町大沼にある『山川牧場（各1050円）』の2種類があり、モータウンファクトリーの「牛肉のみそ漬け」は、良質の牧草などを食べ、ストレスの少ない環境で健康に育てられた山川牛を、家庭で簡単に美味しく調理できるように工夫された冷凍パックの牛肉製剤。脂肪分の少ない柔らかい部位を選び、長期低温熟成させて相性の良い麦味噌と合わせたもので、「標準パック」と「みそ減量パック」

●七飯町字大沼町628  
☎090・9759・5726



## 濃厚な味わいの搾りたて牛乳をどうぞ

### 駒ヶ岳牛乳・ピカタの森アイス工房

『株式会社 駒ヶ岳牛乳』の牛乳は、自然の中で健康に育った牛から搾った生乳本来の美味しさを味わえる低温殺菌牛乳。週1本から函館市、北斗市、七飯町（一部地域を除く）などに宅配しているほか、森町赤井川にあるアンテナショップ「ピカタの森・アイス工房」などでも販売しています。ショップでは牛乳のほかプリン、のむヨーグルト、ロールケーキ、発酵バ

ターなどもラインアップ。牛乳ソフトクリームや常時20種のフレーバーがそろったジェラートは大人気。宅配はコーヒール牛乳、のむヨーグルトもOK。アイス工房の営業時間は午前9時～午後5時30分（天候によって変わる場合有。不定休）。  
●森町字赤井川813  
☎01374・5・2323  
【宅配問い合わせ】  
☎01374・2・0808



## コクと香りがたまらない黒豆茶

### 道の駅あつさぶグリーンプラザ227

厚沢部町は、豊かな土壌に恵まれた黒豆の産地として有名。新函館農業協同組合厚沢部基幹支店製造の「黒豆茶」は、大粒光黒大豆を100%使用したコクと香りがとてもよい、厚沢部の特産品の中でも人気の商品です。黒豆は漢方薬や健康食としても使われてきた食品で、健康体質改善に役立つ成分が多く含まれ、特に皮の部分は古くから健康によいと重宝され

てきたそう。ノンカフェインなので、妊婦さんや小さな子供も安心して飲めるのも嬉しい。500ミリリットル、ペットボトル1本136円。販売している「道の駅あつさぶグリーンプラザ227」の営業時間は5月10日が午前8時半～午後6時、11～4月は午前9時～午後5時半。年末年始定休。  
●厚沢部町緑町72-1  
☎0139・64・3738



## 食材の旨味を引き立てる安心安全な塩

### オーガニックケルプ

『オーガニックケルプ』では「毎日の食生活で海藻をもっと身近な存在に」をコンセプトに、函館の海藻や窯焚きの海水塩、函館や北海道内の親交ある生産者の信頼できる食材をブレンドしたシーズニングソルトをはじめ、無添加、無科学調味料の商品を企画、製造、販売しています。人気の「窯焚き海水塩」（452円）、「ハーブミックス」（525円）、「各種

シーズニングソルト」（463～525円）の他、手軽にふりかけたり炊きこんだりできる商品はホームページから購入可（合名会社オーガニックケルプで検索。電話注文・お問い合わせもお気軽に。元町の『はこだて工芸舎』、本町・ホテルシエナ内「12ヶ月」でも販売。●桔梗町379・32  
☎86・5585  
函館市産業支援センター内



## 有名シエフと実力店が造る「中華たらこ」

### マルセン道場水産

噴火湾沿岸はたらこの水産加工場が数多くありますが、その中でもブリッとした食感ときめ細かい仕上がりで高い評価を得る『道場水産』同社と「Wakuya」笑美茶楼（いちえみちやろ）のオーナーシエフで「香りの魔術師」の名をとる脇屋友詞シエフの協力で生まれたのが、「黒胡椒たらこ」と「麻婆たらこ」という中華テイストのたらこ。味のべー

スには、香りにこだわる脇屋シエフが仕込んで3年以上熟成させた奥深い辛さの特製「醬（ジャン）」が使われており、「黒胡椒」はインパクトのある辛さと昆布の旨味、「麻婆」は山椒の芳醇な香りが特徴。炊きたてご飯はもちろんだが、餃子の餡や鍋料理の薬味にも最適な中華たらこをぜひ。年末年始のみ休業。  
●鹿部町字宮浜194・2  
☎0120・47・2523



## 日本一の大豆で作るとびきりの納豆

### だるま食品本舗

道南で栽培されている大豆「たまふくら」は、芳醇な風味の高級黒大豆「新丹波黒大豆」と、大粒の「つるむすめ」を交配して誕生した黄大豆としては国内最大の新品種。そんな「たまふくら」は納豆になっても抜群の風味と存在感。インパクトのある見た目。大粒大豆ならではのふくらした食感と芳醇な甘み、納豆でも「たまふくら」の魅力を存分に楽しめます。さら

に、岩のりをちよい足ししたり、カレーのトッピングにするのもオススメとのこと。ぜひお試しを。たまふくら納豆は、コープさつぽろ、魚長など市内主要量販店で取扱中。その他「たまふくら大豆」とがごめ昆布や王様しいたけなどを組み合わせた煮豆も新登場。煮豆は同社工場のみでの取扱いです。  
●西桔梗町589・216  
☎49・3569



家族の素敵な未来が見えてきたらいいですね

限られた収入の中から、家族の将来の安心を手に入れたらいい。『ホスタ函館』は、そんなあなたにアドバイスしてくれる強い味方です。

1人の相談者に対して複数の担当者が連携して対応してくれるのが特徴で、家計診断に定評のある高梨しのぶさん(CFP、1級ファイナンシャル・プランニング技能士)、不動産や損害保険のベテランの谷口英雄さん、ローンな

どに詳しい金融機関出身の成迫賢太さんと、経験豊富なスタッフがそろっています。

最長35年まで全期間固定金利で返済する「ハウス・デポ・パーナース」の住宅ローン「ハウス・デポ・プラットフォーム」と住友三井オートサービスでのオートリースの取り扱いもあり、様々な保険商品に加えサービスの幅も広がっています。予約制ですが相談はいつでも無料相談ページから



も無料相談ページから



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)  
登録2013-C-069(2013.4.2-2015.4.30)  
SL13-5030-0011

Hostaホスタ函館

予約ができるようになりました。分かりやすい利用方法や体験談も掲載中です。ホームページは「ホスタ函館」で検索

●梁川町5-8

三井生命函館ビル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

注目の顔 face

函館の未来を笑顔でつなげる

『株式会社インワイニスペース』  
代表取締役 大野友莉さん

「函館がもっと楽しく、もっと人が働ける街になるために、未来を作っていく。自らが未来を変えていくことで社会に貢献していきたい」と話すのは、『株式会社インワイニスペース』代表取締役の大野友莉さん。

高校卒業後、観光・IT、デザイン、サービス、調理、広報企画、病

院事務、介護、新聞社などの職場を経験同時に、自己啓発や各種資格の勉強をしながら、イベント、ボランティア、市民活動などにも参加してきた。

豊富な経験と知識を基盤に、26歳で起業を決意。「私達が暮らす街には、未来を変えていくために大切な素材となる“ひと”の“もの”

ワークショップやイベント企画、写真展公演、講座の開催など、地域の人が身近に活用できる場として、フリースペース「むげん空間 小春日和」を2008年に八幡町で開業。その後「カフェ小春日和」を併設し、塾などの運営をスタート。2012年には、起業などをサポートするシェアオフィス「貸倉庫」「SPACE11号館」「コワーキングス



「地域の経済活動や文化活動がより多彩で活発なものになるよう、“ひと”の“もの”の“こと”をつなげる地域の拠点を目指します」  
詳細は☎83-7721まで。

歯医者の料理 美味しく食べるほどモテ アンチエイジング

電子レンジで簡単♪ マッシュポテト

●ジャガイモ……中3個  
●バター……10g  
●塩……小さじ1/4  
●コショウ……少々  
●牛乳……大さじ2

※2~3人分

①ジャガイモは皮をむいて二つに切る。  
②ジップロック・コンテナなど蓋付き容器に入れて計量。  
③500W電子レンジに入れ、容器込みで50gあたり1分加熱。  
※このレシピでは250gなので5分加熱。  
④そのまま5分蒸らす。  
⑤バターと塩、コショウを加えてつぶす。  
⑥牛乳を加えて練ったら出来上がり。

＜バリエーション＞  
粉チーズやお好みのハーブ、スパイスを加えてオリジナルマッシュポテトにすれば、一躍“ホームパーティーの花形”になるかも。

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 検索!!

暮らしにハーブを

暮らしにハーブを

ハーブを育ててみませんか。リラックス効果をはじめさまざまな効能があると言われ、丈夫で少ない手間でも育つため、比較的簡単に育てられるのが魅力。ハーブには食用と観賞用があり、せっかくならば育てたものを収穫して料理に使ったり、お茶として楽しむこともできます。ハーブは朝に収穫するよりも、夕方か夜に収穫すると香りや成分がもっとも多いため、収穫できる状態です。収穫したハーブは彩りとして料理に添えたり、スパイスとして大いに活用してください。

【取材協力】  
ズ  
育て方、保存方法、効能料理、お茶など、ハーブについてのあれこれを楽しく学べるハーブ教室。レッスンは月1回。  
●西旭岡3・32・5  
☎50-2101(湯澤)

青ほの心

暮らしを見つめる  
大橋鎮子(しずこ)さんを知る人は少ないかもしれませんが、先頃亡くなった「暮らしの手帖」の社長だった人です。大橋さんは共同創設者で編集長だった花森安治さんと二人三脚で、庶民の暮らしをテーマに独特のカラーを持つ雑誌『暮らしの手帖』に長年関わってこられました。

『暮らしの手帖』には、消費者の立場にたつて大手メーカーの販売する家電など人気商品をテストして使い勝手や価格を調査し、その結果を誌面に載せるというユニークで斬新な編集方針が貫かれていました。商品テストは、消費者にとって本当に良いものをメーカーに製造してもらったためのものだった。

同社はまた、戦争中への反省から暮らしを大切にすることで平和な世の中を、という思いを込めた花森さんの有名なエッセイ集『一葉五厘の旗』や『戦争中の暮らしの記録』という記録集を出版しています。その一方で『おそでござい 風外料理』等のしゃれた装丁の料理本や『お母さんが読んで聞かせるお話』という藤城清治さんの影絵の本など、多彩な出版物があります。中でも『スポック博士の育児書』はロングセラーになりました。

『暮らしの手帖』は私にとっても思い深い雑誌です。本好きで母が昔から講読していたのを、編集長の花森さんの描く個性的で暖かみのあるイラストと共にずっと記憶していました。花森さんの陰に隠れてあまり表には出なかった大橋さんが、長年『暮らしの手帖』に掲載してきたのが「すてきなあなたに」というエッセイコーナーでした。エッセイは、なにげない暮らしの中のエピソードを肩肘張らずにやさしい言葉で綴ったもので、読み終わってどこか心があたたかくなる、そんな文章の数々だったのです。暮らしの中からすくいとったエピソードがとてもしみじみに響き、学生だった私はいつかこんな風な文章が書けたらと、ひそかに憧れました。

暮らしを見つめることが人生や社会を見つめる確かな目線に繋がっていくのだと『暮らしの手帖』は教えてくれたと思っています。(亜)

中華料理 龍美



本格中華料理店『龍美』では、お得なランチが楽しめます。店内も広くゆっくりできるので家族連れにもオススメ。週替わりメニューの中から選べる料理2品にサラダ、スープ、ライス、杏仁豆腐がセットの「得々ランチ」(=写真、980円)や10種類の中から好きな1品を選べる「どんぶりランチ」(880円)、「ラーメンセット」(980円)など、ランチメニューは豊富。「こどもランチ」(800円)もハーフラーメン、酢豚、春巻きなど充実した内容。テイクアウトできる弁当も550円からあり、こちらも好評です。営業時間は月～金曜日が午前11時半～午後3時(LO/午後2時半)、午後5時～午後9時(LO/午後8時半)、土・日曜日、祝日は午前11時半～午後9時(LO/午後8時半)。不定休。

●大川町9-14  
☎44-6776



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

パティスリー イグレック

『パティスリーイグレック』の「マングワイン」(=写真左、420円)は、今の季節にピッタリのマンゴーと白



ワインの2種類のムースが楽しめるちょっと大人向けのケーキ。また、人気ナンバーワンの「雪塩シュークリーム」(=同右、150円)のサクサクな生地には、甘みもある宮古島の雪塩を使っているため、後味がサッパリしているのが特徴。旬の果物をたっぷり使った「フルーツロール」(1本1480円)も見逃せないところ。ケーキは大量生産していないため数に限りがあります。お気に入りを見つけたい時は早めに行くのがベスト。

営業時間は午前9時30分～午後8時(日曜日、祝日は午後7時まで)。毎週水曜日定休。駐車場有。



クロワッサンが根強い人気

北斗市と函館市内に3店舗を構える手作りパンとスイーツのお店「ジヨリジユワジョイス」。



風味豊かなパンは種類が豊富で、食事パンも自家製のお総菜を使った調理パンも甘い菓子パンもどれも評判。そんな同店で根強い人気があるのが、発酵バターを使った18層のクロワッサン「クロワッサン・オ・ブール」(1個147円)。つやつやのきつね色に焼き上がった外側はサクサクと軽い食感、中は一般的なクロワッサンよりも層を少なくしているの、少し弾力があるのも特徴です。焼き立ての香ばしさと発酵バターの豊かな旨み、香りをしっかりと味わえる点も好評。このクロワッサンは、午前7時オープン後の七重本店は午前7時30分～午前8時頃、昭和店と柏木店は午前9時の開店と同時に店頭にあります。数に限りがあります。

【営業時間】  
午前7時～午後7時  
北斗市七重浜 4・32 27  
48・8666  
昭和店  
【営業時間】  
午前9時～午後8時  
43・1・24 20  
43・1005  
柏木店  
【営業時間】  
午前9時～午後7時  
柏木町 3・38  
51・2522

ジヨリジユワジョイス

ランチにする? それともデリバリー?

深堀町のカフェシヨコラ店内にオープンしたオムライス&パスタの店「トゥッティ」は、ランチタイムは店内で、夕方からはデリバリーで味わえる点が幅広い層に好評!



【営業時間】  
午前9時～午後7時  
柏木町 3・38  
51・2522

店内のランチは、ふわふわ卵のオムライスともちり食感の生パスタがそれぞれ3種類あり、1週間～10日前後でメニューが替わります。各前菜、サラダ、ドリンク、デザート付きで1350円(プラス300円でカフェシヨコラのお好きなケーキ付き)。5月17日から登場するメニューの中で「ビーフシチューオムライス」と「モックサーモンとほうれん草のトマトクリームパスタ」がおすすめ。こちらも1週間～10日前後のメニューです。お見逃しなく!

オムライスとパスタのデリバリーでは、魚介類とトマトソースの「ベスカトレオムライス」(Mサイズ2200円)とLサイズ3200円)と「ベーコンとほうれん草のペペロンチーノ」(Mサイズ2000円、Lサイズ2800円)が人気。各Mサイズ約1.5～2人前、Lサイズ約3人前。サイドメ



疲労回復から美容まで、話題の酸素カプセルをお得に 美容室HY



高気圧、高濃度の酸素カプセルは、ベッカムや斎藤佑樹などのトップアスリートが使用することで話題になりました。白鳥町の「美容室HY」では、一流選手も愛用する酸素カプセルを手軽に利用することができます。

1・3気圧の高圧で、最大50%の高濃度酸素(通常の空気の濃度は21%)のカプセルに入ることによって、末端の細胞にまで酸素を行き渡らせ、新陳代謝、免疫、自律神経、血液など身体全般の機能改善を内側から促進します。疲労回復、ストレス解消、代謝不全による肌荒れ、冷え、こり、二日酔いの回復など様々な効果が期待できます。

さらに、60分(2500円)の利用で次回利用料金が半額になるという非

常にお得なポイントカードを発行しているので、気軽に利用できますよ。話題の酸素カプセルをぜひ一度!

営業時間は午前9時30分～午後8時。毎週火曜日、毎月第3月曜日定休。

●白鳥町 21 22  
☎ 87・0864



洋裁教室生徒募集!

洋服のリフォーム・お直し・オーダーの「リフォーム松永」では、和服のリメイクが人気です。

ダンスに眠っている和服が、お好きなデザインのプロウズやスカート、ベストやジャケットなどに生まれ変わり、新たなアイテムとして袖を通すことができます。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。



和服をベストとスカートにリメイク



リフォーム松永

いつもの作れる点が魅力。もちろん、初心者も大歓迎。お申し込み・お問い合わせは電話でどうぞ。

洋服のリフォームは、「パンツ丈つめ」(630円)、「スカート丈つめ」(ウエストつめ) (各1500円) など、婦人服、ニット、オーダーなどを承っています。

●川原町 11 11  
☎ 54・6396



お子さんにもおすすめ!  
優しい1品と出逢えます

松風町の電車道路沿いにある『Cog(コグ)〜はぐるま〜』は、道南の障がい者施設などで制作された製品を販売しているお店です。お子さんに優しい商品やメニューもそろっていますので、気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



パンの販売は毎週水、金曜日(第2金曜日を除く)。「さつまーにゅ」(160円)「もっちもちくるみ」(100円)「玄米パン」(170円)は、無添加でお子さんにも安心。



無添加のクッキーは、おやつにはもちろんお土産にも最適。



北海道応援キャラクタークアックマと北うさぎ工房のグッズは、女の子に人気。

脱臭消臭、除菌加湿効果が話題の珪藻土100%の泥団子「コグボール」(800円)は、粘土遊びの感覚で製作体験ができます。親子1組1000円(ドリンク付、要予約)。詳しくはお問い合わせください。



安心で美味しい森町のひこま豚と道南産の野菜を使用した「コグティータ」(280円)と「ホットドッグ」(300円〜)は、イートインまたはテイクアウトでどうぞ。



現在、函館牛乳の「パニラソフト」(270円)購入の際に、「青ぼん見た」で、お子さんに「ミニサンデー」(サンデー通常380円〜)をプレゼント(5月末日まで)。



【取材協力】  
社会福祉法人函館一条運営  
『Cog(コグ)〜はぐるま〜』  
●松風町8-1 ☎26-2022  
営業時間/午前8時〜午後5時  
定休日/毎週月曜日

快適と節約を両立する、温水便座をお得な価格で  
創業88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、充実した基本性能で高い人気を誇る「東芝温水便座 SCS-TL1」をお得に購入できるお知らせです。



●美原1・22・9(本社)  
フリーダイヤル  
0120・750・750

使用前後に自動でノズルを洗浄する「オートノズルクリーニング」、使用水量が従来の約半分、済み洗浄水に気泡が入ることで肌に優しく汚れもしつかり落とす「エアインマイルド洗浄」、赤外線センサーで着座を正しく検知して脱臭運転を開始する「オート脱臭」などツボを押した基本性能で、手軽に快

適に使用できます。もちろんほとんどの便器に対応しているのを取り付けも安心。気になる価格は、工事費込みで通常78000円のところ、先着30台に限り28000円! お得に最新の便座に交換できるチャンスなので、この機会にぜひ。小野寺住設なら豊富な施工実績を持つスタッフが親切丁寧に対応し、アフターサービスも年



「女性のための「マネーセミナー」を開催します。時間は全て午前11時〜午後1時半で、定員は各6人(要予約)。参加費は5000円。セミナーでは、お金の増やすコツや将来にかかるお金の話、ライフプランの立て方など分かりやすく説明。お子さんがいる人には教育費についての話もあり、無駄を省いて貯蓄したい人や節約術を知りたい人にはおすすめです。また、今回のセミナーはアットホームな雰囲気の中で質問などができる少人数制でランチタイムもありますので、友達と一緒に参加してみるのがおすすめです。お子さん連れの参加も可。ご予約・お問い合わせは、電話またはホームページ「ライフサロン函館五稜郭」で検索を。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週火曜日定休。駐車場有。  
●杉並町4・21  
☎53・4800

楽しく賢く「女子会マネーセミナー」  
やさしい年金と保険のお話「ライフサロン函館五稜郭店」では、特定の保険会社にかたよらず1人ひとりの将来設計に合わせ、あなただけの保険を作るお手伝いをしています(取扱保険会社9社)。  
現在加入している保険についても、保障内容がライフスタイルに合っているかを無料で診断できます。さらに、将来の安心をサポートする各種セミナーも好評。  
6月7、17日と7月2、8日は、昭和3丁目にある「ミニティーカフェ」はなはなで、「女性のための「マネーセミナー」を開催します。時間は全て午前11時〜午後1時半で、定員は各6人(要予約)。参加費は5000円。セミナーでは、お金の増やすコツや将来にかかるお金の話、ライフプランの立て方など分かりやすく説明。お子さんがいる人には教育費についての話もあり、無駄を省いて貯蓄したい人や節約術を知りたい人にはおすすめです。また、今回のセミナーはアットホームな雰囲気の中で質問などができる少人数制でランチタイムもありますので、友達と一緒に参加してみるのがおすすめです。お子さん連れの参加も可。ご予約・お問い合わせは、電話またはホームページ「ライフサロン函館五稜郭」で検索を。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週火曜日定休。駐車場有。  
●杉並町4・21  
☎53・4800



痛みがなく、綺麗な歯を実現することができます。  
1回10500円  
ご相談・お問い合わせも受け付けております。  
また、口臭でお悩み



キレイ、痛くない、安い、今年こそ白い歯に!  
今年こそ白い歯に! という人、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。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  
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っ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ます。  
1回10500円  
ご相談・お問い合わせも受け付けております。  
また、口臭でお悩み

「遊び的なレクリエーション」  
は行わず、短時間で機能回復訓練のみを行うのが特徴でリハビリの環として鍼灸やマッサージの施術も受けられます。  
介護保険の認定を受けている人が対象で、サービス時間は、午前8時〜午前11時、午後2時〜午後5時。送迎付。定休日  
●七飯町本町4・11・15  
☎65・6066



ファミリーハビリで無理なく日常動作の改善を  
デイサービスふれあい



before



after

「二重幅が狭くなった」「まぶたが引つ込んできた」「写真を見たら以前よりたれ目になっていた」など、まぶたの下垂で老けた印象を感じているなら「ビューティートリートメントサロン ローズ」の「まつ毛カール」を試してみてもいい。

ローズでは、まぶたを上げるために「まつ毛カール」(初回9800円)をする人が少なくありませんが、まつ毛もまぶたもぐっと持ち上がるその理由は、1本1本手巻きで丁寧にカールしているため。もちろん、使い捨てのロットで衛生面も安心です。まつげの量が少なくなってきた人や、より若々しくなりたいのなら「まつ毛カール」+「プチフリーダイヤル」

●戸倉町5-12  
0120-916-722

CLOSE UP

まぶたも上がると評判のまつ毛カール  
ビューティートリートメントサロン ローズ

エクステ(初回31500円)がおすす。目元から若々しくなれると評判のメニューを、ぜひお見逃しなく！ 気になる目元の小じわには、針を使わない目元のコラーゲン注入(初回8400円)が入ります。また、長く太く、驚きの「まつげ育毛剤」も好評発売中。

アイラインが上手に引けない、眉毛が描けないというお悩みは、店長・成田花枝子さんまでご相談ください。

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)。

# いい店 食べ歩き

モチモチ食感の生パスタが人気の『カルドカルチョ』は、春の美味しい嬉しいが盛りだくさんです！

春限定ランチメニュー「桜エビと野菜のペペロンチーノ」(有機野菜のサラダ、アイス、ドリンク付1000円)は、風味豊かな桜エビと春野菜を美味しくヘルシーに味わえる1品。生フェットチーネまたは生スパゲティー、お好みのパスタどうぞ(ディナータイム単品1000円)。

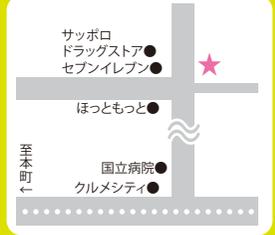
また、5月22日は1周年の感謝を込め、ランチメニューを全品500円で提供。ディナータイムには、生ビールが100円とスペシャルな企画。カルドファンも初めての人も、この機会にぜひ！

5月末日までは、ディナータイム利用の際に、「青ぼ見た」で会計時に10%オフ(5月22日を除く)。午後5時～午後7時全ドリンク半額。

営業時間は午前11時30分～LO午後10時。ランチタイムは午後5時まで。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は午前11時30分から午後3時まで営業)。駐車場有。

●花園町22-26  
☎54-3737







特殊な立体4層構造

シングルサイズ95×200cm 29400円(税込)  
(SW、W、介護サイズもあります)

最近、アスリートが使っているマットが話題になっていますが、今回は、当店でもっとも話題になっているマットをご紹介します。

今お使いの敷きふとんやマットに不満がある方、腰痛や肩の痛みなどで寝返りが困難な方などにオススメしたいのが、たった2・4キロの魔法のマット「エアミール」です。

このマットは、特殊な立体4層構造で体重を支え、圧迫を軽減します。安定感があるうえに、まるで空気の上に乗っているような体圧分散効果があります。寝返りが楽、腰が痛くならない、お尻の下がムレない、96%が空気の層からなり、放出保温にすぐれ1年じゅう快適な寝心地を実現。さらに簡単に洗えることで清潔に使用できます。

「不思議です、体が軽く感じとても快適」とお客様の声。

新構造のエアミールマット、ぜひ、タジマでエアミール体験してみてください。

パシマ特約店 創業112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有

【ご相談電話】  
0120-846-843  
日曜日・祝日休



## 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112年 タジマ寝具

### はこだて医療情報 つしま歯科クリニック院長 對馬哲郎

#### 前歯の被せ物(差し歯)について

今回は、前歯の被せ物についてお話いたします。現在保険で使用が認められているのは、硬質レジン(樹脂)という材料で、治療費が安いというメリットがありますが、いわゆるプラスチックなので時間が経つにつれて段々と変色してきたり、歯ブラシにより擦り減って光沢がなくなったり、吸水性(水を吸う性質)があるので臭いが付くというデメリットがあります。このデメリットを補う意味で使用されている材料にセラミック(陶材)があります。セラミックを使用する被せ物で一般的なのは、メタルボンド(陶材焼付製造冠)という物で、中身は金属ですが、外から見える部分にのみセラミックを張り付け(焼き付け)た被せ物で、強度に優れ見た目も良く擦り減ることもありません。メタルボンドと違うセラミックだけの被せ物(オールセラミッククラウン)もあり、冠全体がセラミックでできていて、永年の使用にも変色せず、健康的な白い歯の輝きで天然歯の美しさを保ちます。次に最新鋭の材料として使用されてきたものにジルコニアがあり、ジルコニアセラミッククラウンとして奥歯やブリッジにも使用されています。ジルコニアは透明でダイヤモンドに近い高い屈折率を有することから、「模造ダイヤ」とも呼ばれ、宝飾品としても用いられているのはご存知のことと思います。ジルコニアセラミッククラウンは、メタルボンドの中身の金属の代わりにジルコニアを使用したもので、見た目(審美的)にはオールセラミッククラウンに多少劣るものの、土台の歯(または金属)の色が透けるのを防ぐ効果があります。その他の被せ物としては、ハイブリッドセラミッククラウンというものがあり、セラミックとレジン混ざった材料で、オールセラミッククラウンよりやわらかく咬み合う歯に対しては優しいのですが、色調は多少劣り、時間が経つと変色してきます。今述べてきたように保険適応は硬質レジンですが、それぞれの材料に特徴があり、咬み合わせの状態で使用材料も変わってきますので、担当の先生に相談し健康な口もとを手に入れてください。

●時任町3-3 ☎55-4618



### ドクター講座 協立消化器循環器病院理事長 能戸徹哉

#### 肺の生活習慣病“COPD”

先日来院された70歳前半の患者さん、数年前から階段や坂道を登るときに動悸、息切れを感じるようになっていました。運動不足や年齢のせいだろうと考え放置していましたが、平地歩行でも同様の症状が出たため病院を受診されました。ご本人は心臓の異常ではないかと考えていたようですが、精密検査の結果はCOPD(慢性閉塞性肺疾患)でした。COPDは気管支や肺胞(肺の呼吸でガス交換が行われる部分)に慢性的な炎症が起こり、空気の出入れが障害され、さらに肺胞での酸素の取り込みと二酸化炭素の排出、いわゆるガス交換が障害される病気です。我が国では500万～700万人の患者がいるといわれていますが、早期の診断や治療がうまくいっている患者さんは少ないようです。この病気に対する認知度がまだまだ低いのが原因かもしれませんが、COPDの最大の原因はたばこです。COPD患者さんの90%は喫煙者で、このため肺の生活習慣病と呼ばれています。たばこの煙を吸い続けると気管支や肺胞の炎症が起こり、慢性化していくと肺胞が徐々に破壊されていきます。こうして長い時間をかけて肺の機能が蝕まれていくのです。初めは咳や痰、ヒューヒュー、ゼーゼーといった喘鳴を認め、進行すると息切れが出てきます。COPDはスパイロメーターと呼ばれる呼吸機能装置で診断することができます。喫煙者で慢性的に咳や痰が続く、階段や坂道を登るとき息切れがするなどの症状がある方は1度検査を受けることをお勧めします。COPDを根本から改善する治療法はありません。1度壊れた肺は元には戻りません。しかし、できるだけ早期に発見し、徹底した禁煙をすることにより病気の悪化を抑えることが可能です。また適切な栄養指導・運動療法、COPDに効果のある呼吸法や吸入薬を使うことにより症状はずっと軽くなります。逆に放っておくと重症化し普通の生活を送ることができなくなってしまう可能性もあります。

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



新店舗&リニューアル

コスメプラウドハコダテ



NY生まれのコスメブランド「コスメプラウド」のショップ『コスメプラウドハコダテ』が、市内柳町にオープン。抗酸化性に優れた24金、プラチナ、琥珀をナノ化、配合した高い浸透力を持つ基礎化粧品で、女性誌のコスメランキングなどでも取り上げられている今話題のコスメ。実演も行っているため、まずは体験で使い心地の良さを実感してみたいか。現在、体験時に「青いぼすと見た」で3日間集中ケアキット(1000円)をプレゼント。また、ソフトピーリングジェル(12600円)、ローション(9450円)、栄養クリーム(16800円)をセットで購入した人にはクレンジングフォーム(6300円)を進呈。いずれも初回限定で、期間は5月31日まで。営業時間は午前10時～午後6時30分。不定休。駐車場有。

●柳町3-6 1階 ☎30-4466



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。営利的な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]

食へ歩きもいけれど、普段の食卓にも美味しいものを…。今回はそんなテーマで、ズバリ、道南のちよつと美味しいものを集めてみました。たまにはちよつと贅沢をして、家族みんなで、道南の美味を楽しんでみてはいかがでしょう。

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。場合がございませぬ。

**読者の声**  
楽しく読みました  
「春ランチ特集」(3月15日号)、楽しく読みました。長かった冬、雪も多く外出もおっくうでしたが、日ごと共に出かけたい気分になったり、今回の春ランチ、待つてました!! 「青いぼ」の特集は、まず見やすく、写真がきれいで、地図もついていると3拍子そろっている所が最高です。体重の事気にしつつ、どのお店から行くのかな? 近所にあるのに行った事のない「大豊」に行きたいと、ペンを取りました。当たるとイイナ♥  
(本通4丁目、A・H)  
\*ありがたいとございます。夫婦そろって食べ歩きが大好き  
いつも楽しく拝見させてもらってます。夫婦そろって食べ歩きが大好きなので「青いぼすと」の情報は見事です!! これからも「青いぼすと」、楽しみにしています。  
(日吉町2丁目、F・M)  
\*楽しい食べ歩きを! 女子会の参考に: いろいろなお店のランチ、待つてました!! 「青いぼ」の特集は、まず見やすく、写真がきれいで、地図もついていると3拍子そろっている所が最高です。体重の事気にしつつ、どのお店から行くのかな? 近所にあるのに行った事のない「大豊」に行きたいと、ペンを取りました。当たるとイイナ♥  
(本通4丁目、A・H)  
\*ありがたいとございます。夫婦そろって食べ歩きが大好き  
いつも楽しく拝見させてもらってます。夫婦そろって食べ歩きが大好きなので「青いぼすと」の情報は見事です!! これからも「青いぼすと」、楽しみにしています。  
(日吉町2丁目、F・M)  
\*楽しい食べ歩きを! 女子会の参考に:

安心して行ける: 毎月仲よし友人50代、60代5名でランチしていますので、この「青いぼすと」でお店の紹介がいつも楽しみです。写真で内容が分かるので、安心して行けるのも、とてもいいです。これからも、よろしくお願いします。  
(八幡町、T・K)  
\*楽しそうなランチタイムですね。  
安積徹展が5月24日から画廊「花」で  
『安積徹展』が5月24、31日に山の手3丁目の「画廊「花」(山の手3・3・11)で開かれます。時間は5月23、30日、6月3、17、室内球技・テニスポン体験会、会員募集  
『函館二ポソ協会』では気軽に楽しめる二ポソの会員を募集中。活動は5月23、30日、6月3、17、



『カルドカルチョ』より、ランチメニューの食事券を3名様にプレゼント  
今回の『いい店食べ歩き』のコーナーで紹介した『カルドカルチョ』より、ランチメニューの食事券を3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

24日。時間は午後1時～午後4時。場所は市内大森町のサン・リフレ函館。参加は無料。用具は主催者で用意。シューズは各自持参。詳細は☎52・0952(牧野)まで。  
『函館ソフトバレー同好会』では会員を募集しています。勝負にこだわらないチーム対戦など、会員の健康増進、親睦をはかる同好会です。入会条件は、ソフトバレーを愛好する女性なら年齢を問わず。年会費4500円。活動は主に月・木曜日の週2回、函館市民体育館と青年センターで行っています。詳細は☎55・0242(中西)まで。  
『函館ソフトバレー同好会』では会員を募集しています。勝負にこだわらないチーム対戦など、会員の健康増進、親睦をはかる同好会です。入会条件は、ソフトバレーを愛好する女性なら年齢を問わず。年会費4500円。活動は主に月・木曜日の週2回、函館市民体育館と青年センターで行っています。詳細は☎55・0242(中西)まで。

お詫びと訂正

前号4月30日発行分『なるほどボックス』コーナー内、「北ガスクッキングスクール」様の記事で、当編集室の不幸際により、7月のクッキングスクールの開講時間に誤りがありました。北海道ガス株式会社様ならびに関係者の方々、読者の皆様にお詫びし、下記の通り訂正致します。

(誤) 7月18日(木) 午前10時～午後1時

➔

(正) 7月18日(木) 午後6時30分～午後9時30分

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

5月31日号 父の日の贈り物特集

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	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

ふと、シンプルライフをしようと思った。スマホもやめようかな、1番シンプルなケータイがいいや、と色々調べて見つけたのがジュニアケータイ。でもこれって、GPS機能が付いているらしい。これを持ったら、オレの居場所が全部分かる人って誰? ヨメ? (慎)

今年で3度目のクワガタたちの春のお目覚め。興味を失ったわけではありませんが、今回は冬の間の世話を大分サボりました。まわりからも育児放棄と言われました。でもみんな元気な元気に起きてくれました。もそもそ歩きまわる姿は相変わらずずっと見てても飽きません。(ヒ)

ゴールデンウィークも過ぎ、花粉の飛散も治まって、本格的に庭の手入れにとりかかる季節。昨年大量に収穫した苺は昨秋の暑さで季節はすぐの実をつけ今年は期待薄。それならば、今度はブルーベリーがミニトマト、はたまたラデッシュと、思い浮かぶのは実のなる物ばかり。(画)

仕事で気持ち的に少し行き詰まっていた時期がありました。私には持ち味とか良さがあるのだろうか…。そんな時、編集長が言ってくれたのは「BP記者の最大の武器はスピードだよ」という言葉。まるで運動部のようなその励ましは、今も度々パワーを与えてくれます。(BP)

最近ちょっとしたお仕事でモデルハウスの取材などをしたんですが、新築の家ってのは楽しいですね。部屋を見て回ると時間も(ついでに仕事も)忘れて、あれやこれやと妄想しちゃいます。でも、そこから戻るの簡単。家の値段を聞いたらすぐに現実に戻れます…。(SS)

松前の親戚の家に泊まってきた。家の周りに車は減多に通らず、幼い娘が走り回っていても安心してられる。地元の山菜やアワビの贅沢なご馳走。1番近くのコンビニでも車で10分かかるけれど、普段の暮らしにはない素敵なことがたくさんある松前が大好きです。(ガ)

お菓子にそっくりなスライドパズルを買って1ヵ月になりますが、目指す形にはならないし最初の形にも戻せません。もうクリアを目指すよりも、わざと目の付くところに置いて挑戦した人と「難しいよね～」と分かち合うという趣旨に変わってきました。(まい)

# SPOTLIGHT

楽しく学べるお洒落講座に参加しませんか？ビューティーコンシェルジュAOKI

和装・洋装ともに、楽しくお洒落を学べる『ビューティーコンシェルジュAOKI』代表・青木幸子さん(II写真)の講座が好評です。

偶数月の第3木曜日午後7時〜午後9時に行われている「カルチャーコミュニケーションサロン」は、青木代表による着物の着付けの面白ノウハウと、もう1人の講師による美容エチケットなどの楽しい知識解説が行われます。6月は中振袖、7月は浴衣がテーマ。次回は6月20日開催予定です。



木さんは、「昨年未はカルチャーコミュニケーションを受講した皆さんとパー

奇数月の第3木曜日午後1時〜午後3時に行われている「青木幸子の変身おしゃれ教室」は、洋服ダンスに眠ったままの洋服を持ち込むと、青木代表が素敵に着こなしのアドバイスをしてくれるというもの。お子様の結婚式の衣裳におすすめの「留袖ドレス」の紹介もを行いますので次回の開催をお見逃しなく。こちらは7月18日開催予定です。

いずれもケーキセット付き500円。楽しくお洒落が学べるほか、参加者同士でお洒落談義に花が咲く素敵な時間を楽しめるのではないのでしょうか。青木さんは、「昨年未はカルチャーコミュニケーションを受講した皆さんとパー

ティーで盛り上がりました。これからも楽しいことをいろいろ考えていきたいと思っています」と話しています。

また、『レンタル衣裳のAOKI』では、夏の成人式に参加する人のために、振袖レンタルと写真撮影をセットで利用した人に、成人式に出席する豪華な浴衣を無料で貸し出しするサービスを実施します。『レンタル衣裳のAOKI』は毎日が展示会。毎年1月の「函館市成人祭」と3月の公立高校卒業式には、湯川1丁目の「ホテル雨宮館」で着付けと返却を行っているシステムもますます注目されています。

●亀田本町 65・27  
【フリーダイヤル】  
0120・423295  
【携帯電話】  
090・2055・5540

## 先行き不安なこと、1人で悩まず相談を…

本紙連載コーナーでおなじみの『行政書士松田聡事務所』で行っている30分無料相談(予約制)が好評につき、5月も継続して実施しています。

松田聡さん(II写真)によると、最近の傾向としては、老後の暮らしや自分が死んでからのことに対する不安についての相談が多いそうです。特に高齢者からは、集合住宅などへの入居の際の連帯保証人のことや、日常生活の中での財産の管理、一人暮らしに



対する不安、自身の死後のことなどについての相談が増えていそうです。松田さんは、それぞれの相談に応じた解決策についてアドバイスをしているほか、遺言書の作成や様々な契約についての知識をアドバイスしています。

歳を重ねると、日常生活の中でのお金の管理や各種契約・事務などの手続きが面倒になることもありますが、それらのことを他の人に代行してもら

## 行政書士松田聡事務所

「生前事務委任契約」というものがあります。松田さんは、「生前事務委任契約も死後事務委任契約も、一般の人と契約することができないものなのです」と話します。さらに、「万が一、認知症などで財産管理などが困難になった場合を想定して、予め将来の後見人を取り決めておく、任意後見契約という契約もあります」とも…。

松田さんは、先行き不安な人達にさまざまなお金や財産の管理、一人暮らしに

「生前事務委任契約」というものがあります。また、自身の死後の葬儀や財産、生前の各種契約の清算などについては遺言書の作成がよく知られています。そのほかに、それらのことを他の人に代行してもら

う、「死後事務委任契

●神山245・21  
33・4675