

青いほすと

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

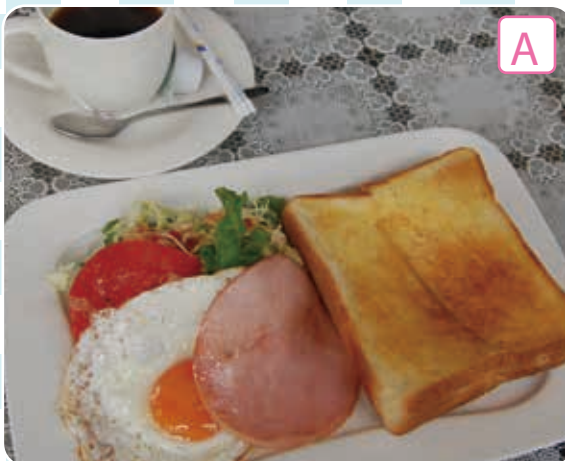
Issue.520

2013.7.16 [Tue]

毎月2回(中旬・月末)発行



C



A

Good Morning HAKODATE! 美味しさから はじまる ステキな1日。



D



B

A 人気のモーニングセット

カフェアブアブ

午前8時30分から営業している、花園商店街入口付近の『カフェアブアブ』では、「モーニングセット」が好評。トーストにハムエッグ、サラダ、コーヒーor紅茶が付いて500円(=写真上)で、トーストがチーズトーストになると550円、ホットサンドになると600円の3種類があります。ほかほかのパンに半熟具合がちょうどいい目玉焼き、おいしいコーヒー。昭和47年創業のこの店ならではの人気のモーニングセットをじっくり食べて、心地よい1日をスタートさせてはいかがでしょうか。モーニングセットは午前8時30分～正午。サンドイッチやピザ、パスタなどの通常メニューも好評です。営業時間は午前8時30分～午後8時30分。不定休。

●日吉町3-44-4 ☎54-1083



D 380円のモーニングセット

キングバーク

五稜郭駅から徒歩10分『キングバーク』の広々としたイートインスペースで朝食を食べませんか?

「モーニングセット」(注文可能時間は午前8時～午前11時)は、好きなパンを1つ選び、それにコーヒー、サラダ、ゆで卵、ヨーグルトが付いて380円というお得な価格でボリュームも満点(選べるパンは日によって異なります)。道産小麦を100%使用している体に安心で安全なパンは、お好みでメープルシロップやオリーブオイルを付けて食べるのがオススメ。朝食は1日の大切なエネルギー源です。1人はもちろん家族や友人と朝のひと時をお楽しみください。

営業時間は午前8時～午後9時(LO/午後8時30分)。年中無休。駐車場有。

●亀田本町7-8 ☎45-0963



C 評判の厚焼きトーストでモーニング

コーヒールームきくち

モカソフトが有名な『コーヒールームきくち』では、「モーニングセット」(630円)も常連さんの多い人気メニュー。外はさくり中はふんわり評判の厚焼きトーストには、コクのあるバターがよく合います。手作りのマカロニサラダにキャベツもたっぷり。モーニングの定番目玉焼きも付いて、ボリュームも満点です。風味豊かなコーヒーと共に、ゆったりとした朝のひとときを過ごすには…。飲み物はコーヒー、紅茶、ミルクから選べます。アイスコーヒーはプラス10円。セットメニューのほか「サンドイッチ」(520円)と「焼きサンド」(580円)もおすすめ。営業時間は午前9時～午後10時(モーニングセットは午後1時まで)。無休。駐車場10台。

●湯川町3-13-19 ☎59-3495



B 美味しいコーヒーからはじまる朝…

サラブレッド

海岸町にある『サラブレッド』は、昭和43年創業の、「トラジャストリートコーヒー」(400円)の味が評判の喫茶店。「モーニングセット」(=写真上)は、自慢のトラジャコーヒーにトーストサンドが付いて600円。「美味しいパンで評判の『神戸こむぎ館』のイギリスパンを使っています」と店主さんはPR。ボリュームある「ランチセット」は700円。どちらも注文に時間制限はない(なくなり次第終了)。昔懐かしの喫茶店の「スパゲティナポリタン」(850円、コーヒー付き1000円)も人気。「私の青春の店」と言って、昔から通い続ける常連サンも少なくないのだとか…。営業時間は午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日は午前11時～)。不定休。駐車場有。

●海岸町14-13 ☎43-5465



**G****F****E****H****H** ころろ休まる昭和の喫茶 つがる喫茶店

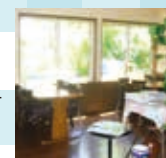
『つがる喫茶店』は、昭和45年にオープンして今年で43周年。昔ながらの常連客が集い、そこからまた友達の輪が広がり、つがるには会話を楽しむ人々がくつろいでいます。ママとの話もとても楽しく、大森浜周辺にまつわる昭和からの話や、ちょっとした占いなどを通じて相談話にも花がさき、初めて行っても「のんき、にくるげる雰囲気のお店です。厚切りトースト、サラダ、ゆで卵などにコーヒーが付いたモーニングセット(600円)は、ボリューム満点。朝のみならず、いつでも注文できます。山菜料理など季節によってママの手づくり一品も楽しめることも。営業時間は午前7時半～午後6時(冬季は午前8時～午後5時)。不定休。

●大森町23-13 ☎23-0711

**E** 四季の景色を楽しみながらモーニングを 喫茶 想苑

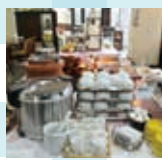
函館公園裏参道にある『喫茶 想苑』は、四季折々表情を変える函館公園の木々を眺めながらゆったりと朝食を味わえる1軒。店内に入って左手は、この時期濃い緑が美しく、右手はジャズを中心に音楽を楽しめるスペース。毎日注文する人もいるという「モーニングサービス」(500円)は、季節によって替わるサラダも魅力のひとつ。取材時には自家製のピクルスが入っており、朝食にぴったりの優しい味です。そのほか「焼きサンドセット」(700円)や「チーズトースト」(350円)も朝食におすすめ。「想苑オリジナルブレンドコーヒー」(400円)。営業時間は午前9時半～午後9時。モーニングは午後1時まで。毎月第3火曜日定休。駐車場有。

●青柳町3-15 ☎23-3763

**I****I** 気軽に楽しめる「ホテルの朝食」 がごめ家

函館リッチホテル1階の『がごめ家』は、函館特産のがごめ昆布など地元食材を使った朝食とランチを楽しめる店として5月にオープン。がごめ家の朝食は、和洋合わせて30品もの日替りメニューがずらりとならぶビュッフェ形式。通常なら宿泊した時しか楽しめないホテルならではの朝食を、いつでも800円という手頃な価格で、朝からガッツリ派も、バランス重視の多品目派も、爽やかな朝食を満喫できます。「はこだて がごめ飯」などのランチセットも好評。五稜郭公園での散歩帰りにいかが…。大型駐車場有。営業時間は午前7時～午前9時30分、午前11時30分～午後2時30分。朝食営業無休、ランチタイムは毎週土・日曜日定休。

●五稜郭町35-3 ☎070-5284-8913

**F** ボリューム満点の朝食メニュー オリエンタルキッチン

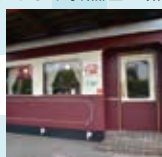
「朝からしっかり食べたい」。そんな人は、末広町のカリフォルニアベイビー裏にある「オリエンタルキッチン」がおすすめ。朝ごはんメニュー(午前10時まで)は煮魚や焼き魚のプレート(各500円)、卵を使った「ハムエッグトーストorライス」「スリーエッグチーズオムレツプレート」(各500円)などのほか、丼物や塩ラーメンなど多彩で、どれもボリューム満点。軽めの「モーニングコーヒー&トーストセット」(400円)もあります。写真は「焼き魚プレート」のサーモンハラス焼。ご飯は1人前300g、味噌汁またはコーヒー付き。営業時間は午前9時～午後6時(LO/午後5時30分)。無休。駐車場有。

●末広町23-15 ☎27-0405

**J****J** 「朝からしっかり」派に贈る喫茶の名店 喫茶タイム

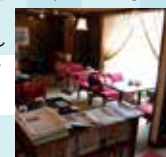
千歳町・NHK函館放送局向かいに位置する列車風をモチーフにした外観の『喫茶タイム』は、親子2代で40年以上営業しているという喫茶店。店の中に入ると漂うコーヒーの良い香りは自家焙煎の実力店というのを感じさせます。写真のホワイトソースピラフ(スープ付、650円)は、豊潤なバターの香りが立ち上るピラフにホワイトソースが絡み合う1皿。何気なく添えられているハムは、マスターの手作りというこだわりよう。燻煙の薫りをまとうハムは単品の販売も行うほどの人気。朝からしっかり食べたい人も、夜にちょっと美味しいものをという人も、老舗喫茶の実力をぜひ。営業時間は午前8時30分～午後6時。無休。

●千歳町8-12 ☎22-6901

**G** くつろぎ空間で朝のひととき コーヒー&グリル おーくろ

『コーヒー&グリル おーくろ』は美原のメガドン・キホーテ裏にある「ビジネスホテルオークロ」内の喫茶店。朝のひととき、落ち着いた雰囲気の中で味わえる「モーニングセット」(630円)はトースト、季節のサラダ、目玉焼き、スパゲティに、注文ごとに1杯ずつ落とす香り豊かなコーヒー。ほかに人気の「ナポリタン」(単品580円、サラダとドリンクのセット830円)を始め、スパゲティ、ピラフ、サンドイッチ、カレーなど、朝から味わえる手作りフードメニューを各種用意。営業時間は平日が午前8時～午後3時、土・日曜日、祝日は午前8時～午前10時(LO)。モーニングは午後1時まで。無休。駐車場有。

●富岡町3-19-9 ☎41-7788



子どもにどう伝える？ 性の話

Hosta (ホスタ) 函館

ライフルの相談
 だけでなく、役立つ情報発信したいと『ホスタ函館』ではセミナーを開催しています。今回は「性教育」について。

10代の子どもの持つ『ホスタ函館』社員に聞いたところ、1番の関心は「性教育」についてでした。多感な時期の子どもの性話をどう伝えたいのか、本紙読者の中にも悩んでいる人は多いのでは。そんな悩みを持つ人にぜひ聞いてほしいのが、今回のセミナー「中高生だけで大丈夫」。

講師は湯の川女性クリニック院長の小葉松洋子先生。日時は8月20日(火)午後2時55分～午後3時半(午後1時半開場)。場所はベルクラシック函館。定員30人(先着順)。参加費は無料です。8月6日火曜日締切なので、お早めにお申し込みを。お申し込みは0120-129018、またはホームページ(ホスタ函館)。

講師は湯の川女性クリニック院長の小葉松洋子先生。日時は8月20日(火)午後2時55分～午後3時半(午後1時半開場)。場所はベルクラシック函館。定員30人(先着順)。参加費は無料です。8月6日火曜日締切なので、お早めにお申し込みを。お申し込みは0120-129018、またはホームページ(ホスタ函館)。



で検索)から、詳しくは「MS保険サービス北海道株式会社」担当の高梨・志村までお気軽にお問い合わせください。
 ●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」0120-129018

性教育」について。10代の子どもの持つ『ホスタ函館』社員に聞いたところ、1番の関心は「性教育」についてでした。多感な時期の子どもの性話をどう伝えたいのか、本紙読者の中にも悩んでいる人は多いのでは。そんな悩みを持つ人にぜひ聞いてほしいのが、今回のセミナー「中高生だけで大丈夫」。



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)
 SL13-5030-0034

FaCe 注目の顔

元プロボクサーの行政書士、新たなリングへ！

『行政書士 松田聡事務所』
 行政書士 太田 宏樹さん



本紙でおなじみの『行政書士 松田聡事務所』のウェブサイトに、「心のゴングを鳴らせ!!」というブログがある。作成者は同事務所勤務している太田宏樹さん。元プロボクサーという経歴を持つ行政書士だ。

時代は北海道の大会で準優勝。その後は横浜市のボクシングジムに入って活動を続け、20歳でプロテストに合格。27歳の時には8回戦を戦うA級ボクサーにまで昇級した。「日本ランカー」とも対戦したその頃が、私のボクサーとしてのピークでした。その後、結婚して子供もいたことか

ら、家族の将来のことも考え、29歳で引退を決定しました。引退後は、奥さんの故郷・函館に住み、団体職員などの仕事を経験。そんな中で、なにかをはじめたいと行政書士の資格取得を決意。4年目で見事、試験に合格した。「合格はしたけれど、さてこれからどうすると考えた末、たまたま自宅の近くで開業していた松田先生の事務所ので働かせてほしいとお願いました」。

強い思いが伝わり、晴れて今年4月から同事務所勤務。熱意を持って依頼者の相談に対応する松田さんの姿

に、プロボクサー時代の熱い思いと共通するものを感じるといいます。「松田先生と出会って良かったと思っています。まだまだ分からないこともありますが、先生の仕事からいろいろ学んでいきたいです」。

元プロボクサーという経歴の、自身の最大の持ち味は、「諦めない心」なのだといふ。ダウンしても立ち上がり、逆転勝利した経験を、行政書士の仕事で活かしたいと強調する。

「引退してからずっとボクシングへの未練があったのですが、行政書士になつてからはその思いが消えました。新しい目標ができたからだと思います」。

行政書士という新たなリングに上がった太田さん。さあ、ゴングは鳴った！『行政書士 松田聡事務所』は033-4675。

歯医者の料理 美味しく食べることでこそアンチエイジング

電子レンジが簡単！ 蒸しトウモロコシ

●トウモロコシ…1本
 ●日本酒……………大さじ1
 ●塩……………小さじ1/2
 ※2~3人分

①トウモロコシの皮を剥きヒゲをきれいに取って洗います。
 ②水を切ったら酒を振り、塩を手に取りすりこみます。
 ③ラップできっちり包んで重さを量ります。
 ④電子レンジに入れ、500Wで100gあたり1分の計算で加熱します。中型で300gだったので3分加熱しました。
 ⑤そのまま電子レンジの中で10分蒸らします。
 ⑥取出してラップを剥がし、適当な大きさに切ったら出来上がりです。

「ちょっとしたコツ」
 電子レンジで加熱したら10分ほどそのまま蒸らすのがコツでプリプリの出来上がり。熱いうちにラップを剥がすと冷める過程でシワシワになるのでご注意ください。

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!!

どっなん衣・食住

昆布だしの取り方
 函館は昆布の一大産地。今回は美味しい昆布だしの取り方を紹介します。

■煮出し
 乾いたふきんでざっと拭いた昆布を、水と一緒に鍋に入れて1時間ほど置いてから中火にかけます。この時鍋に蓋はしません。ぬめりや臭みが出ないよう沸騰する直前に昆布を取り出し、塩を少量加え使用します。

■一番だし
 前述の煮出しただし汁を火にかけて、沸騰したら削りかたを加えて、ふき昆布の美演見学も人気。

上がった瞬間に火を止めます。削りがつおが沈んだらこし器にキッチンペーパーを敷いて、静かに流し入れてこします。水だし
 昆布をぬれたふきんでざっと拭いて水に浸します。一晩置いてから塩を少量加えて使用します。だしを取った後の昆布も捨てずに塩昆布などにして最後まで美味しく味わうのがおすすめです。

【協力】
 株式会社 梶原昆布店
 道南産をメインに日高、利尻、羅臼などの上質な昆布を取り扱い。職人さんによる手削りおぼろ昆布の美演見学も人気。
 ☎2215976

青ほの心

暮らしたの場から

5月号のこの欄で「暮らしの手帖」のことを取り上げたところ、反響がありました。ある読者の方からは問い合わせがあり、知人からは電話で、また、お葉書で感想を寄せてくださった方もありました。スタッフの(ヒ)記者からも、校正の折に「暮らしの手帖」のエッセイ集は愛読書です」と聞いていましたので、この雑誌がいかに世代を越えて愛されていたかがよく分かり、うれしく思っていました。お葉書の方は、お母さんが創刊号から愛読されていたこと、マヨネーズがまだ市販されていなかった頃に「暮らしの手帖」に掲載された作り方を参考に、お母さんが作っていたのを懐かしく思い出したそうです。友人のお母さんもやはり、掲載されていた洋服の作り方を参考に、当時としてはとてもおしゃれな服を作ってくれたこと。

読者からの問い合わせは、花森安治さんのエッセイ集「浅五厘の旗」についてでした。読みたいが、もう絶版だろうか心配されたようでしたが大丈夫、まだ「暮らしの手帖社」で扱っています。図書館にもあり、一部はインターネットでも検索できます。私も、学生だった頃感動した文章を再読してみました。

一銭五厘は、戦争中兵隊を召集する時の赤紙と呼ばれた葉書の値段のこと。当時兵隊は葉書1枚で簡単に集められ召集を拒むことはできませんでした。花森さんは「一銭五厘を別の名でいえば庶民のことだ、それは僕らであり君らだ」と言います。大きな流れの前ではとかく個々の声はかき消されがち。今も、経済成長の大義が強調され、安全や安心を願う庶民の声が報道されにくくなっています。

花森さんは言います。「政治や大企業の利益でなく、庶民1人ひとりの暮らし、それがそが大事なのだ」。また、なすすべなく戦争に巻き込まれた反省から、「民主主義の民は庶民の民だ。今度こそ僕らは自分の言葉ではっきり言おう。困ることは困ります、止めてください」とも言っています。

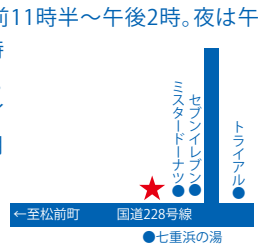
読んでいて、とても元気をもらった気がしました。(亜)

鶏料理専門店 鶏旬



『鶏旬』は新鮮な比内鶏を産地直送で仕入れているので旨さは格別。人気のランチは、こだわりの「塩ラーメン」(おむすび付、600円)。鮮度のいい比内鶏のガラを使い、化学調味料などを一切使っていないスープは、最後まで飲み干したくなる旨さ。シメにお茶漬けにする人が多いそう。「ラーメンとおむすびは多いかも?」といったつつ、女性でも残さず食べきってしまう美味しさです。テイクアウトには北斗名物「特製豚味噌弁当」(サラダ、味噌汁付。600円。ランチ時間のみ)も人気。午後1時過ぎ頃には品切れになることが多いのでお早めに。

ランチ時間は午前11時半～午後2時。夜は午後6時～午後11時(LO/午後10時半)。日曜日はランチタイムのみ営業。毎週月曜日定休。 ●七重浜8-3-3 ☎48-5253



焼きたてピZZAを召し上がれ

ピZZAのお店 じゃんけんぼん

手作りの生地にイタリアから輸入したチーズをたっぷりのせて1枚1枚丁寧に焼き上げるのが、七飯町本町に昨年末オープンした『ピZZAのお店 じゃんけんぼん』飾らず気どらず楽しく笑顔でピZZAを食べられるように、おいしいものを安く、をスローガンに、お得なサービスも充実しています。



「ランチセット」(午前11時半～午後2時、1500円)は、マルゲリータ&サラダ、ドリンク、ベルギー産アイスの追加が可能です(500円)。「ピZZAのお店 じゃんけんぼん」は、前日まで要予約。子育て中のママさん同士や家族の集まりなど、周りを気にせず過ごせるプライベートブレイクタイム(貸切無料)は平日の午後3時～午後4時半。 1組限定16人まで(前日まで要予約)。ピZZAは全11種類、1050円。中でも、マルゲリータと4種のチーズが人気。 営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後8時半。毎週土・日曜日、祝日は午前11時半～午後8時半。毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は翌日休)。駐車場有。 ●七飯本町4-10-25 ☎87-23345



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

駒ヶ岳洋菓子工房

森町・駒ヶ岳の近くにある小さなログハウスは『駒ヶ岳洋菓子工房』。近所の農家の人が長靴でふらりと買いに来るとい、男性1人でも入りやすい店内には、切り株のような「ねりん」(356円)をはじめ、大きな苺のつた「大きなショートケーキ」(445円)など数種類のケーキが日替わりで並んでいます。また、焼き菓子やケーキ用キャンドルなども豊富で、イートインスペースもあります。国道5号線から近いので週末には札幌など遠くから買いに来る人も多いそう。ちょっと遠くまでドライブして美味しく楽しい時間を過ごしませんか? 営業時間は午前10時～午後6時。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は翌日休)。駐車場有。 ●森町字駒ヶ岳345-3 ☎01374-5-2745



特別企画「XPノート」買い取りキャンペーン!

ブルーコンピュター

パソコンといえ、本紙読者にも大好評のパソコンショップ「ブルーコンピュター」。7月16～31日は、特別企画「XPノート買い取りキャンペーン」を実施します。来年4月にサポートが終了するWindowsXPを、キャンペーン期間のみ1台1000円で買い取りを行います(一部除外品有)。対象となるのは、動作品のノートパソコンです。同店には、田中代表(II写真)が東京・秋葉原から直接仕入れてくる安くて良い商品が1台数千円から豊富にそろっており、人気の「Windows7」も入荷中。この機会に、お得に買い替えるのもおすすめです。商品は随時変動しておりますので、お目当ての商品がある人はお早めに! なお、そのほかのパソコンの引き取りは、いつでも



人気の「Windows7」も入荷中。この機会に、お得に買い替えるのもおすすめです。商品は随時変動しておりますので、お目当ての商品がある人はお早めに! なお、そのほかのパソコンの引き取りは、いつでも

無料。プリンター不可、ブラウザ管2100円。修理は、簡易診断・簡易点検無料。そのほか、データの救出やウイルス対応など、パソコンのことなら何でもお気軽にご相談ください。 営業時間は午前11時～午後7時。無休。駐車場有。 ●大川町6-2 ☎87-0516



羽毛ふとんリフォームで新品そっくりに!

タジマ寝具



「羽毛ふとんが以前に比べて暖かくない」「襟元の汚れが気になる」「羽毛の片寄りや吹き出しがある」「10年以上使用している」。そのような状態などで、捨てるか、買い替えようか、リフォームしようかとお悩みの方は、創業112年「タジマ寝具」のフリーダイヤルにてご相談ください。 本来、羽毛ふとんは5年に1度は傷み具合を点検し、10年を過ぎればリフォームが必要になります。長く使うと羽毛の長所が衰え、衛生的にも悪化。羽毛布団リフォームでは、汚れた羽毛を取り出し洗浄してほぐし、ふかふかにして新しい側面にて羽毛職人が1枚1枚完全オーダーメイドで希望に合ったふとんを作り直します。 同店の1番人気は、通常より多い30マスシルトのりフォーム。片寄りが軽減されて暖かい上、扱いやすいと好評です。今の生活仕様が合うように作り替えながら、繰り返しお問い合わせて。 営業時間は午前9時～午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。 ●柏木町2-25 ☎0120-846-843

「フリーダイヤル」 斜め向かい 0120-846-843 ホームページは「やすらぎ ショップタジマ」で検索。

頭皮ケアで本格的な夏に備えませんか? <アークリニーク タグチ>

健康状態を取り戻しましょう。

今年前半は、なかなか暖かくなり季節が変わって、体調を元に戻せない事が続いていますか? 冬の間の寒さで血行不良になり、首こりや肩こり、睡眠障害などは、頭皮にも影響があります。毎日洗髪しても落としきれない整髪料や老廃物で、髪の毛の原

因になります。それを改善するには「ヘッドスパがお勧めです。頭皮の事を熟知した熟練の美容師が、あなたの頭皮を独自の方法でケアしてくれま。1度施術を受けた人はその爽快感からリピーターになることが多いという優れた技術です。 頭皮はもちろんです。首や肩もじっくりとオイルハンドでもみほぐすことで血行も良くなり、夜もぐっすり眠れるようになります。評判です。1度お試しください。本格的な夏の暑さに負けない頭皮と毛髪

また、従来から行っている「田口式温熱発毛療法」は、薬品を使用せず抜け毛や薄毛、円形脱毛などの悩みを改善してくれます。抜け毛や薄毛、円形脱毛などで悩んでいる人は、ぜひ1度施術をお勧めします。 現在キャンペーン中につき、ヘッドスパ(シャンプー、ブロー付き) 90分 4500円を3500円、60分3500円を2500円。温熱発毛療法は初回限定4000円で行っています。期間は7月16日～7月31日。完全予約制。 ●宝来町3110 ☎22-9482



夏休みにチャレンジ!

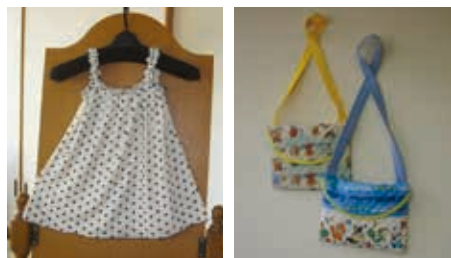
子供達にとって嬉しい夏休みですが、忘れてはいけないのが宿題。そこで今回は、夏休みのお子さんにおすすめの教室を2つ紹介します。この機会にプロに教わってみてはいかがでしょうか。

■夏休み子供洋裁教室

洋裁に興味があるお子さんには『リフォーム松永』の「夏休み子供洋裁教室」がおすすめです。日時/相談の上決められますので、お問い合わせください(予約制)。

対象/小学1~6年生(親子での参加可)。制作作品/低学年のお子さんにも作りやすいチュニックをはじめ、そのほかのデザインの洋服、バッグ、ナップサックなど応相談。制作時間/2時間で1作品完成。生地/持ち込み可(持ち込み以外は料金別途)。料金/1500円。

※大人の洋裁教室についても、お気軽にお問い合わせください。お問い合わせ・ご予約は… ●川原町11-11 ☎54-6396



■夏休み子供パン教室

料理が好きなお子さんは『柏桜通りのパン教室』で、長期休みに開催している「夏休み子供パン教室」に参加してみませんか。

日時/7月26、29、31日(各6人・予約制)。時間/午前10時~午後1時。対象/小学生以上のお子さん(親子不可)。パン/6種類・8個のパンを作ります。持ち物/エプロン、三角巾、カメラが必要な場合は各自管理の上使用可。料金/1500円(作ったパンとスープでランチタイム有。残ったパンはお持ち帰りできます)。その他/作ったパンのレシピ提供。行程の復習も行います。

※通常は女性限定・大人のパン教室ですので、お気軽にお問い合わせください。お問い合わせ・ご予約は下記までどうぞ。 ●柏木町22-5 ☎31-7704



なるほどトピックス

きっと見つかる、あなたにとってのお役立ち情報!!

「初回のカウンセリングでは、今すぐ決断しなくてもいいですよと伝えてあります。1度家に帰ってじっくり考えてから、よしやろう!」と思ったら始めましょうと言っているんです」と話すのは、『くすりの元氣』のダイエツトカウンセラー・石田浩幸さん。

夏に向けてこの春以降も多数の目標達成者が出ている同店の「美瘦研式ダイエツト」は、やつれず健康的に、が実現できるダイエツト法として評判。「カウンセリングが中心で1人ひとりにあったダイエツトプログラムを提案してもらえ



「話を聞くだけでも気軽にお問い合わせください」と石田さん

もある石田さんが相談にのってくれるので、気軽にご相談ください。カウンセリングは無料、完全予約制。ホームページは「くすりの元氣函館」で検索。 ●営業時間は午前9時~午後8時(日曜日、祝日は午後5時まで)。毎月第2・4日曜日定休。駐車場有。 ●富岡町2・45-8 ☎41・1017

好評! 美瘦研式ダイエツト!

くすりの元氣



三栄水栓製作所 「SK1812DK」

パナソニック 「ビューティ・トワレ」



「SK1812DK」は、断熱性に優れた素材を使うことで、蛇口をひねってからお湯に抑えるまでの「捨て水」を大幅に抑えることが可能。高圧な経済性の高い上に、断熱性が高いので金属部分が高温になりにくく、お子様からお年寄りまで安心して使えるのも魅力的なモデルです。

今回、小野寺住設ではこのサーモスタット混合栓を通常価格3万7800円のところ、先着30台に限り2万7000円(工事費込み)という特価で販売します。ほかにも、継ぎ目がなく汚れのつきにくいステンレスノズルを装備した「パナソニック ビューティ・トワレ」(通常価格7万8000円)を先着30台限定で2万8000円(交換工事費込み)で販売。お得なこの機会をお見逃しなく! ●美原1・22-9(本社)「フリーダイヤル」 0120・750・750

快適でお得なサーモスタット混合栓を特価で!

小野寺住設

修理特別企画実施中!!

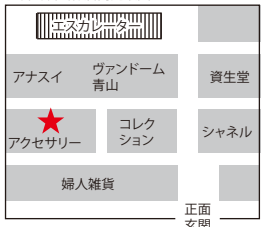
丸井今井函館店1階アクセサリーコーナーのアクセサリーリフォーム・修理承りカウンターでは、思い出の宝飾のリフォームや修理、貴金属の買い取りをしてくれ



ます。片方紛失したアクセサリー、銀杯なども現金買い取りしてくれます(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本人と確認できるものを持参してください。またデザインの新古くなった指輪などは、石だけを取り出し、豊富な型

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6月11日現在。相場は日々変動します)

丸井今井1階店内見取図



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

丸井今井函館店1階

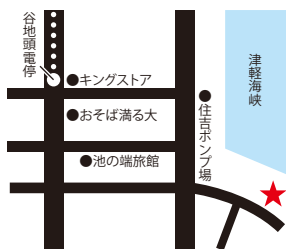
海辺のカフェで夏のひとときを

カフェ琥珀

市内のサーフスポットである住吉漁港の奥、函館山の麓に位置する真つ白な外観が印象的な「カフェ琥珀」は、今年6月にオープンした新店です。

お店奥の大きな窓の外には、美しく弧を描く函館の海岸線が広がる同店は、ここでしか味わえない気持ちのいい潮風と共に過ごす極上のリラックスタイルを満喫できるほか、有機栽培豆を七飯町の湧水でゆつくりと淹れるコーヒー(ホット4500円、アイス5000円)、じっくりと煮込んだトロ口食感がクセになる「角煮セット」(小鉢、サラダ、ドリンク付き、1000円)をはじめ、数種類のフードやケーキセットなどを楽しめます。

同店の海辺のテラスは函館山を背にしているのので午後は日陰になり、気持ちのいいゆつくりとした時間が流れます。夏のひとときを更に楽しめるカフェ琥珀へ。 ●営業時間は午前11時~午後3時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。 ●住吉町15-2 ☎26・5388



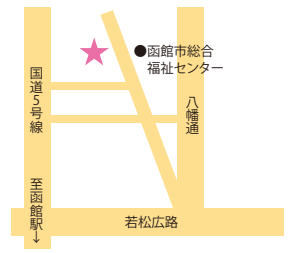
いい店 食べ歩き

レストランウイ



若松町にある『レストランウイ』は、東京

の有名イタリアンレストランで修業を積んだオーナーシェフの東井孝明さんが作る、地元の旬の食材を使ったイタリアンが評判の店。味はもちろん、食欲をそそる素敵な盛りつけも魅力的だ。午前11時45分～午後1時30分(LO)のランチタイムはA(1300円)、B(1600円)、C(2700円)の3種類のランチセットがあり、それぞれ、約20種類の定番パスタと3～5種類の本日のパスタから選べる点などが、女性を中心に人気を集めている。ちなみに「Bランチ」は、前菜の盛り合わせ、パスタ、デザート、産産小麦の自家製パン、コーヒー。午後6時～午後9時(LO)のディナータイムは、「季節の前菜の盛り合わせ」(=写真、1470円、内容はその日によって変わります)などの単品メニューのほか、「パスタセット」(2200円)、おまかせコース(Aが3300円、Bは4200円)、「シェフおまかせコース」(5500円、要予約)があり、予算に応じたコースも用意してくれる。ワインはグラス520円～、ボトル2000円～。
毎週木曜日定休。駐車場有。
●若松町32-19
ロイヤルシティ参番館1階
☎27-0151



CLOSE UP

夏休みこそ楽しみながら英会話！
アクティブ英会話

日常会話やアートを通じてなど、楽しみながら学べることで人気の「アクティブ英会話」が、広い教室に移転しました。

コースは、2歳から大人までの「英会話クラス」と「スペイン語クラス」、幼稚園から大人までの「英語deアート」で、年齢やレベルに応じてきめ細やかに楽しく外国語を学べます。



そんなアクティブ英会話では、夏休みを有効に使って楽しみながらレベルアップできる「こども夏休み企画」を実施します。内容は英語deアートの集中講座で、ニューヨークでアーティストとして活躍していたラファエル・ガルシア講師が、創造力や表現力という感性を通して英会話を楽しく教えてくれる、夏休みの自由研究にも最適なコースです。

ほかにもアクティブ英会話では、国際交流イベントや絵画展など様々なイベント

で自然に楽しみながら英会話を学べるのでお気軽にどうぞ。

こども夏休み企画・英語deアート集中レッスン
【日程】7月30日～8月2日、8月6日～8日(計7日間)

【幼稚園】午前10時～午前11時

【小学生】正午～午後1時

●東雲町7-10
函館市役所裏
☎34515

あなたの知らない感情の世界三宮睦穂

生か死かDNAに刻まれた感情

「感情って何？」この問いに答えられる人は、一体何人いるだろうか。私たちは、日々の生活の中で突然様々な感情が湧き起り心が揺れ、精神や理性、行動が混乱させられる。この感情の厄介なところは、自分の意思とは関係なく自動反応するところだ。それもそのはず、進化の過程で人間が生き延びるために、感情は自動反応するようにDNAに組み込まれているからだ。太古の昔、人間も肉食動物に襲われて食べられてしまっような時代、目の前にその動物が現れた時、恐怖という感情によって心臓と呼吸は激しくなり足に血液と酸素を送り込むいち早くそこから逃げ出す子供がいて我が子が襲われそうになったならば、怒りという感情によって心臓と呼吸はやはり激しくなり、今度は拳に血液と酸素を送り込む。拳を使って自分のDNAを引き継いでいるのだ。

現在では肉食動物に命を狙われることはないと思いが、自分の尊厳に對して何か危険が迫っているというのを怒りや恐怖が教えてくれる。すべての感情には、自分のメッセージが含まれているのだ。



EQ教育とは「こころの知能指数」を高める教育です。

国際認定
EQプラクティショナー
三宮 睦穂
EQ教育学会
感情の理解プログラム(12回)
【期間】3ヶ月
【毎週日曜日】
午後6時～午後7時
【月謝】無料
お問い合わせ・詳細はホームページ「EQ教育学会」で検索
●松陰町1-34 ☎84-8114

はこだて医療情報

(医)秀真会 藤岡眼科副院長 藤岡聖子

緑内障は失明原因の第1位、早期発見を!!

緑内障は眼圧が高いことにより、視神経が圧迫されて枯れていき、見える範囲が狭くなってしま(視野が欠ける)病気です。緑内障は進行性なので、残念ながら1度失ってしまった視野はもとに戻すことが出来ません。そんな大変な病気なのに、実は自分ではほとんど気が付きません。なぜならば視野が欠け始めていても、もう片方の目が助けてくれているために、自覚症状が出るころにはかなり視野が狭くなっています。ですから早期発見がとても大切なのです。

緑内障には色々なタイプのものがあり、正常な眼圧であってもその人にとっては視神経が圧迫を受け、視神経が枯れていくタイプもあります。これを「正常眼圧緑内障」と言います。眼圧が高いタイプと違い、眼痛やかすみ目などの症状を伴わないため、発見されていないことが多くあります。実は日本人はこの「正常眼圧緑内障」が多いのです。

緑内障の診断には「眼圧」「視野検査」「眼底検査」の3つが重要です。眼科医による総合的な判断で治療を開始します。緑内障と診断されても眼圧を下げることによって、視野が欠けていくスピードを遅くすることができます。

治療の効果を実感できない病気なのですが、緑内障と診断された方は自己判断で治療を中断しないようにしましょう。放置すると確実に徐々に視野は狭くなっていきます。定期的な医師の診察と検査を受け、自分の目の状態を知っておきましょう。一生涯見える目で暮らすために早期発見、早期治療が最も大事な病気です。早期発見のために気軽に眼科受診することをおすすめします。

●石川町162-1 ☎34-5550



ドクター講座

前多歯科クリニック院長 前多壯晃

歯科医療情報推進機構について

今回は、歯科医院の評価機関である「特定非営利活動法人 歯科医療情報推進機構」と、同機構が認定する「インプラントセーフティーマーク」について、本紙記者が前多壯晃院長に取材しました。

医科の分野では以前から医療機関を審査・認定する評価機構が存在しており、歯科の分野でもそうした評価機構の設立が求められてきましたが、そんな中で数年前に組織されたのが同機構です。「診療内容」「人的環境」「オフィス環境」「運営環境」「管理環境」「改善環境」という項目から歯科医療の評価基準の策定を行っており、インプラント治療においては、環境・技術・運用の観点で総合的に優良機関と判断・認定した歯科医療機関に「インプラントセーフティーマーク」を与えています。

近年、特に注目されているインプラント治療については、たくさんの情報や知識が求められているようです。また、歯科医療全般の情報提供という意味でも、同機構の存在は注目されるのではないのでしょうか。

『前多歯科クリニック』は、院内の設備や過去の治療の症例、さらには感染予防の徹底などといった取り組みが総合的に評価され、同機構の認定歯科になりました。全国では63院、北海道では3院が認定されています。また、前多院長は昨年12月にインプラントセーフティーマーク認定歯科医師となりました。

同機構の主な活動内容や認定歯科医療機関の情報などは、下記ホームページでご覧いただけますのでご覧ください。

【ホームページ】<http://www.identali.or.jp/>

●千歳町11-2 ☎23-5000



新店舗&リニューアル 北海道うまいもの農園 函館富岡店



地元産をメインにした新鮮野菜をそろえる農産物の直売所『北海道うまいもの農園』が、「七重浜店」「倶知安店」に続く姉妹店を、市内富岡町の「ニューとみおか販売」内にオープンしました。

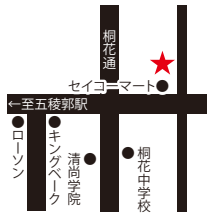
店頭には並べられている野菜は主に生産者が持ち込んだもの。「うちでは値段も農家さんがつけていますから、鮮度の良さと安さは来てもらえればわかります」と同店。

今時期は活きのいいトマトやナス、ブロッコリーなどがそろっているほか、7月下旬からは枝豆やとうもろこしも出始めるそう。

シーズンになると倶知安から甘くて安いスイカやメロンも入荷します。販売内に同居する鮮魚店もお見逃しなく。

営業時間は午前10時～午後6時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●富岡町1-20-12 ☎43-6620



紙上ショッピング 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 株式会社青いぼすとHD **TEL(0138)23-5688**
お問い合わせ ぐ注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)



次号予告 7月30日号 夏に行きたい素敵なお店特集

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・通販業務・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/

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

本紙は毎年6月に紙面の改編を行っている。「ほとんど変わっていないよ」という人も多いが、数年前の紙面と現在の紙面を比べると内容もデザインも全然違う。1度の変化は微々たるものでも、変化し続けることが大きな変化につながると思う。紙面も自分自身も。(慎)

近所にキツネが住んでいる(と思う)。自宅から歩いて5分以内の川の近くの草ボーボーのところ。同じ場所でも2回見た。夜車を通ろうとしたら向かかいて、ネコに似ては大きいな...と思ったキツネ。あの草の中に住んでいるに違いない。目がすごい光っていた。(仁)

低血圧で朝が辛い人の話はよく聞きますが、その辛さを初めて経験。気分の落ち込みが激しくほとんどマイナス思考に陥ってそのまま死ぬんじゃないかと思つたほど。数日間の疲れと急激な気温上昇が原因らしいです。人の痛みは理解できなかったけれどこんな経験は初めて。(亜)

息子が蟹を獲ってきました。嫌な予感でしたが、案の定脱走するんですね。何度も悲鳴をあげた私ですが、靴の中に石...と思つたら蟹だつた被害者2名に比べたらマシです。海に返してあげよう。(P)

「お母さんが着替えて出していないから着替えてあげなさい」と文句を言う8歳の息子と、「今日はこれ着ると服とアヘアヒも自分で選んで意見を曲げない。歳の娘。男の子と女の子の違いなのか。上の子と下の子の違いなのか。」とアヘアヒ朝の支度は早くしようよ。(ま)

「お母さんが着替えて出していないから着替えてあげなさい」と文句を言う8歳の息子と、「今日はこれ着ると服とアヘアヒも自分で選んで意見を曲げない。歳の娘。男の子と女の子の違いなのか。上の子と下の子の違いなのか。」とアヘアヒ朝の支度は早くしようよ。(ま)

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。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。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がございます。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]

仕事の前やお出かけ前 崩し病院探しをしなくて、朝から営業している、は、でもどうやって? と飲食店でおいしい朝食を 困ったときに、「そうだ! いかげすか? 昔ながらのモーニングサービスでた!」と思出し、青ほを提供しているお店もあ を引張り出してきて無りませう。爽やかな1日の 事病院に行くことができ はじまりに、おいしいひと ました。本当に助かりま 時を! したよ!!! ありがとう

編集室では読者の皆様 ございました。 *よかったですね。 (鍛冶2丁目、A・M)

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 いただく場合がございます。 今回(5月17日号) のつた豆腐と卵の記事、 とても興味があり、よかつたです。豆腐ってなかなかおいしい所見つけれの 大変で、こういう記事はす 報も載つてた! 今まで青ほでは、食べ 物屋さんの記事しか興味 を示さなかった、食いしん す!! これからもスタツ 坊な私...。しかしこの間、 フの皆様、頑張つて下さ い ちよつとのごことで体調を ね♥

(港町2丁目、M・H) *ありがとうございます。 老舗が多いですね! 今回の特集の「道南の ちよつと美味しいもの紹 介」はノイフランクなど、 1度は行って試してみたい 度のお店が多くて、参考に なります。さすがに函館 は老舗が多いですね! (亀田本町、Y・S) *ありがとうございます。 順番に行こうと思つてま す♥ 春ですネ! あたたくは くなると、活動的になり ます。冬の間、気になるお 店を切り抜いておいてた んので、順番に行こうと思 ってます♥ 地図もわかり やすくしてくれてるの で、いつも、とっても助か ります。 (本通1丁目、K・K) *楽しい道南散策を!

じっくりチェックして... 友人とランチに行く 際、青いぼすとをじっくり チェックしてお店を決め ています。今回のカルドカ ルチョもぜひ行きたいで す。(日乃出町、M・N) *楽しいランチタイムを。 字の学習 いつも青いぼすとを家 族で楽しく読んでいま す。子供も字が読めるよ うになり、カラーなので一 緒に勉強がてら字の学習 をしています。青いぼすと は飲食店や美容に関する 事、また医療についてと て店を切り抜いておいてた んので、とても助かりま す。今回の読者プレゼント の「カルドカルチョ」も 気に入っていただきたので、当たつたら行ってみ たいです!! (七重浜7丁目、E・K) *お子さんのために、誤字

脱字のないよう気をつけ ます。

お知らせ

平成25年度男女平等参 画関係法律相談・無料 法律相談が8月9日に渡 島総合振興局で 平成25年度男女平等 参画関係法律相談・無 料法律相談が8月9日午 後1時30分から午後4時 30分まで、美原4丁目の 渡島総合振興局で行われ ます。相談内容はドメス ティック・バイオレンス、 セクシャル・ハラスメン ト、ストーカー、雇用、離 婚など、様々な法律問題 に関する事。相談時間 は1人30分。電話予約制 で先着6人。電話受付は 午前9時～午後5時(日 曜日、祝日を除く)。お問 い合わせ・お申し込みは 公益財団法人北海道女 性協会 ☎011-251-6349まで。

プレゼント

『レストラントウイ』よ り、ディナータイム限定 の500円の食事券を10 名様。 今回の『いい店食べ歩 き』コーナーで紹介した 『レストラントウイ』よ り、ディナータイム限定 の500円の食事券を10名様にプレゼント。応募は8月25日。



Spot Light

夏祭りは浴衣で行きましよう！ ユーティークンシルジュアOKー

函館港まつりなど、今年の夏のお祭りは浴衣で行きましよう！

着物の着付けの面白ノウハウと美容エチケットなどについて、和装の世界で長年の実績がある『ユーターティークンシルジュアOKー』代表の青木幸子さん（写真裏と、もう一人の講師が分かりやすくアドバイスする「カルチャーコミュニティーサロン」が7月25日に開かれます。

「自装」と、他人に着せるための「他装」を学びます。カップルでの参加歓迎。今年は彼氏に浴衣を着せてあげてはいかがでしょうか。



みに成人式の写真の前撮りを考えている人も、ぜひ気軽に相談ください。

今回は、通常のカルチャーコミュニティーサロンに浴衣の着付け指導をプラス。自分が着るた

時間は午後6時〜。会場は亀田本町・五稜郭駅隣のAOKービル。参加費はキーセット付きで500円です。申込締切間近ですので、お早めにお申し込みください。

「レンタル衣装のAOKー」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ます。お盆休

また、『レンタル衣装のAOKー』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ます。お盆休

そのほか、『レンタル衣装のAOKー』では毎年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ます。特に「函館市成人祭」では、会場のすぐ向かいで着付けと返却ができると好評。ぜひお気軽に相談してみてください。いかがでしょうか。



また、『レンタル衣装のAOKー』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ます。お盆休

●亀田本町 65・27
【フリーダイヤル】
0120・42・3295
【携帯電話】
090・2055・5540

将来への不安は、1人で悩まず相談を：

老後の暮らしに不安を持つ人も多いのではないのでしょうか？

本紙連載コーナーでおなじみの『行政書士松田聡事務所』には、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増えているそうです。具体的には、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」や、遺言書の作成についてなどを、

「依頼者の中に、任意後見契約や遺言書の作成を終えて気持ちがほっとしたという方がいらつしやいました」と話し、さらに、「遺言書」といって、財産の話やイメージしますが、残された人達へのメッセージと考えるのもいいのではないのでしょうか？」とも話しています。

行政書士松田聡事務所

なる時代です。ぜひお気軽にご相談にいらしてください」と松田さん。

また、同事務所には、主に30〜50代ほどで、パートナーとの離婚や死別、または未婚による一人暮らしにより、将来への不安を持つ人達も相談に訪れることから、そういった人達が意見交換などをする交流会を、同事務所と市内の飲食店などが共催で行っており、次回は9月頃に開催予定なのだから、「将来が不安という若い人達にも、親身になって相談に応じています。ぜひご相談を」と松田さん。



また、同事務所では今後、日常生活の中で万が一のことがあった時のための「心がけ手帳」の作成指導を行ってゆくそうです。携帯用のその手帳は、自身の身元や緊急連絡先などが記されるものなのだそうです。「核家族化などで、ますます老後が不安に

30分無料相談（予約制）も好評につき、7月も継続して行っています。相談希望の際は必ず電話で予約をお願いします。電話予約は月々金曜日の午前9時〜午後5時。

●神山245・21
33・4675