

青いほすと

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

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.533

2014.1.31 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

お待たせしました、冬季限定「ちゃんぽん麺」

張家口



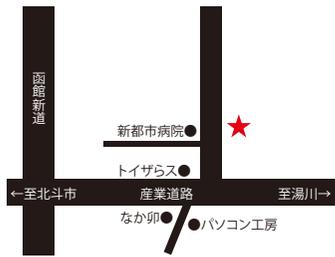
「いつからやるの?」という問い合わせが多く寄せられる『張家口』の人気メニュー、冬季限定「ちゃんぽん麺」(880円)がいよいよ今年も始まります。

エビや輪切りのイカが贅沢にのり、たくさんの野菜も美味しく楽しめるご馳走感覚のこの1杯は、中太の卵入りちぢれ麺がよく馴染む、塩分控えめな白湯(パイタン)スープが特徴。油っこくなくサラっとしているので、健康を気にする人でも丸々1杯、最後まで美味しくいただけます。

豊富な魚貝とたっぷり入った野菜の旨味が凝縮された深い味わいを満喫できる「ちゃんぽん麺」は3月までの限定メニューです。ぜひこの期間にお見逃しなく。

営業時間は午前11時～午後3時(LO/午後2時半)、午後5時～午後9時(LO/午後8時半)。不定休。

●石川町3144 ☎47-7570



「えびそば」が大好評!!

麵次郎田家店

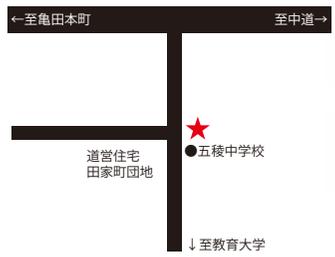


『麵次郎田家店』の「えびそば」(=写真、750円)が大好評です。全国的に話題となっている「えびそば」。同店では昨年の限定メニューとして提供してきましたが、多くのファンがいることから今年4月末まで期間を延長することになりました。

同店の「えびそば」は、とんこつスープをベースにえびの頭

で出汁を取って3種類の味噌と調和させ、さらにえび脂と干しえびをトッピングしたもの。これに、中太ちぢれ麺が見事にマッチ。元和食職人の店主が魂をこめて作り出した逸品で、「この店のえびそばは格別」と何度も足を運ぶ人もいるのだそう。1日の数量限定。ぜひこの機会に、有名店・麵次郎で超人気の「えびそば」を味わってみては…。

営業時間は午前11時～午後9時30分。不定休。駐車場有。
●田家町5-19 ☎40-1663



好みで選べる白と赤

麵厨房あじさい本店



伝統と今風の味が見事に調和した『麵厨房あじさい本店』のラーメン。

数あるメニューの中で今話題のラーメンといえば、好みで選べる白味噌と赤味噌。

昨年登場し人気を集めている「白味噌」は、ニンニクを使用せず道産バターで仕上げた新しい味噌ラーメン。コクはある

けれど、すっきりとした味わいのスープが格別です。

「赤味噌」は、味噌の旨味を引き出しながら厳選野菜の甘みを加え、すっきりとしたコクを実現。この冬は、ほかでは味わえない白と赤を食べ比べてみてはいかがですか。料金は各850円。

営業時間は午前11時～午後8時25分(LO)。3月末日までは毎月第2、4月曜日定休、4月～毎月第4月曜日定休(祝日の場合翌日休)。駐車場有。

●五稜郭町29-22 ☎51-8373



濃厚スープがさらに進化!

らーめん初代社



旨みが凝縮した濃厚なスープに、まろやかさが加わって「スープが進化した」と評判の「らーめん初代社」。

「チャッチャ系正油」(=写真上、750円)は、同店の看板メニュー「みそらーめん」に次ぐ人気メニューで、豚骨スープに長時間コトコト煮込んだ豚の背脂を合わせた、深いコクと豊

かな風味を楽しめる1杯。濃厚だけれど後味がすっきりしているので、スープは最後まで飲み干せます。

平日の午前11時30分～午後3時は、ランチタイムとして各種ラーメンにプラス50円でライス(ランチA)、プラス180円で餃子3個とライス(ランチB)を提供。

営業時間は午前11時30分～午後11時30分(LO/午後11時15分)。不定休。駐車場有。

●北斗市七重浜7-11-1 ☎49-0990



港街拉麵物語

身も心も冷え込む日に
ちよつと味わう至福の一杯
ああ、とつてもしあわせ…

寒い季節はやっぱり温かい食べ物が恋しくなりますね…。特に、湯気の香りに誘われて思わず食へるラーメンの味は、まさに至福の味わいがありますね。

さて今回は、例年ご好評いただいている「港街拉麵物語」をお届けします。ここ道南にも美味しいラーメン店が何軒もありますね。ご家族で、カップルでも、もちろん1人でも…。ぜひこの機会に美味しいラーメンを味わってください。

あっさり、こってり、2種類のスープ

まつ笠



七飯町・赤松街道沿いの『まつ笠』は、鶏ガラベースの清湯スープと、豚骨ベースの白湯スープの2種類のスープをそろえる、あっさり派にもこってり派にもおすすめの1軒。

「えびあんかけらーめん」(=写真上、850円)は、あっさりスープがベースの冬期限定。エビのブリッとした食感や、奥行きのあるスープの美味しさをじんわりと味わえます。

「味噌らーめん」(=同下、780円)は、コクのある豚骨スープに味噌のまろやかさがマッチした1杯。チャーシューをバラ肉とモモ肉から選べるのも魅力。

あんかけ焼きそば、中華飯などテイクアウトメニューもあります。

営業時間は午前11時～午後10時(LO/午後9時30分)。無休。駐車場有。

●七飯町大川1-49-1
☎65-0550



あっさりだけど奥深い琥珀色の塩ラーメン

らーめん六花(りか)



創業36年という歴史を持つ田家町の『らーめん六花』は、熟練の技術をベースに本格中華から評判のラーメンまで数多くのメニューを提供する人気店です。

数十種類の豊富なメニュー数を誇る同店で創業から不動の一番人気が「塩ラーメン」(530円)。

南茅部産コンブ、豚骨、鶏ガラに香味野菜を加えてじっくり煮込んだ琥珀色のスープはあっさりの中に深いコクを楽しめます。具は、しっとりした食感の豚肩ロースのチャーシューとメンマ、刻みネギとシンプル。これぞ函館らしいラーメンと思えるようなスタンダードな塩ラーメンをぜひ。

営業時間は午前11時30分～午後8時30分。不定休。駐車場有。

●田家町13-11
☎43-5718



人気の辛ネギラーメン

麺次郎石川店



『麺次郎石川店』の「辛ネギラーメン(塩)」(750円)が好評です。

同店で創業以来、人気メニューのひとつとして注目されてきたこの塩ラーメンは、岩塩と天日塩といった2種類の塩と5種類の香味野菜、4種類の香辛料を使って作られた、シンプルながらもほど良い辛さがなんともいえない1杯。麺は中太ちぢれ麺で、具材はオーソドックスに豚肩ロースのチャーシューとメンマ、そして白髪ネギが絶妙にマッチしています。

辛ネギラーメンには正油味もあり、こちらも好評とのこと。石川店の創業以来の人気メニューをぜひこの機会に、ご賞味ください。

営業時間は午前11時～午後9時(LO/午後8時50分、ただしスープがなくなり次第終了)。不定休(隔月水曜日は昼のみ営業)。駐車場有。
●石川町349-17
☎47-8633



港街の歴史の中で
歩み続けてきた拉麺物語。
函館は港街として長い歴史を歩んできましたが、その歴史とともに歩み続けてきた函館のラーメンの歴史…。
古くから函館っ子の舌を魅了してきたラーメンの歴史を受け継ぐような魅力的な一杯を、ラーメンが恋しいこの冬こそ、じっくりと味わってください。

限定「カレーラーメン」好評につき期間延長!

らーめん 旭



『らーめん 旭』では、人気レストランnana-papaコラボ第2弾、燻製ホタテ入り「カレーラーメン」(=写真上、880円、1日10杯限定)が好評につき2月いっぱいまで期間延長。旨味が凝縮されたとんこつベースのスープにスパイシーなカレーがよく合い、中太ちぢれ麺に絡みます。薫り高いホタテの燻製はしっとりジューシー。単なるカレー風味ではない、美味しさがコラボされたこの一杯をぜひご賞味あれ。

他にも、人気メニュー「極旨醤油」の塩味が裏メニューとして話題を呼び、レギュラーメニューに登場した「極旨塩」(=同下、780円)は、甘味のある背脂がたまらないオススメの1杯です。営業時間は午前11時～午後3時(LO)、午後5時半～午後10時(LO)。毎週月曜日定休(祝日は営業)。

●昭和2-29-2
☎45-3505



辛いだけじゃない新作ラーメン

麺レストラン廣河ヌードル



『麺レストラン廣河ヌードル』の新作は辛いだけじゃありません。

辛みの中に旨味がある「旨辛味噌らーめん」(=写真上、850円)は、ピリツとくる辛さと口の中に広がる旨味が食欲をそそります。ほどよい辛さと、味噌の濃厚な味わい、そして麺の上ののっているふわふわの溶き玉子のマイルドな味、それらの全てが麺に絡んでたまらない逸品です。ラーメン好きならぜひチェックしておきたい1杯!寒い冬は体の芯から温まること間違いなしです。同店の注目の新作をお見逃しなく!

営業時間は午前11時～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後10時(LO/午後9時30分)。毎月1・3月曜日定休(月曜日が祝日の場合は翌日休)。

●昭和4-27-22
国道5号線沿い
☎45-0275



待望のアンテナショップ！

ビューティーコンシェルジュAOKI

五稜郭駅隣・『ビューティーコンシェルジュAOKI』の「カルチャーコミュニティサロン」が好評です。青木幸子代表（写真）ともう1人の講師による着付けの面白ノウハウと美容とエチケットの講座です。次回開催は2月20日午後6時〜午後9時で、参加費はキーキセット付き500円。

また同じく2月20日には、併設「無料着付け教室」を開催します。こちらは、お子さんの卒業式や入学式に着物を着たいというお母さんや、

お子さんに着物を着付けてあげたいというお母さんにオススメ。着付モデルと一緒に参加もOK。

「カルチャーコミュニティサロン」、無料着付け教室」は各要予約。詳細は電話でお問い合わせください。

また、『ビューティーコンシェルジュAOKI』ではこのほど、好評の着物・ドレスレンタルの衣裳の展示をはじめ、シャンプーやトリートメント、化粧品などといったグッズを販売するアンテナショップ「ギヤラリーAOKI・MAK」を亀田本町・AOKIビル隣の国道5号線沿いに近日オープンさせます。より気軽に

軽におしゃれと親しんでもらいたいという青木代表のかねてからの思いが実現するもの。2階建ての店内には、1階におしゃれグッズの販売コーナー、おしゃれ関連の趣味をしている人達の作品の展示販売コーナーを設置。2階には着物やドレスを展示します。グラドルオープンには4月の予定ですが、準備ができ次第2月頃からオープンするぞう。

『ビューティーコンシェルジュAOKI』の人気の魅力を気軽にチェックすることができ、1軒として注目されそうです。ごうご期待！

●亀田本町 65・27
「フリダイヤル」
0120・4213295
【携帯電話】
090・2055・5540

見学随時受付！ サービス付き高齢者向け住宅 サルーテ石川

発展めざましい石川町の函館運転試験場前にあるサービス付き高齢者向け住宅「サルーテ石川」は、自立のほか、要支援、要介護の人も利用できる賃貸契約方式の住宅です。

プライバシーを確保完全個室のほか、夫婦で気兼ねなく行き来できる「コネクティングルーム」もあります。さらに、男女別の天然温泉が完備され、管理栄養士が監修したバランスの取れた食事付きて治療食も対応。同敷地内には「飯田内科クリニックいしかわ」など、協力医療機関に隣接しているのが、ご本人も離れて暮らす家族にとっても安心です。

見学・ご相談は随時受付しておりますので、詳しくは電話でお問い合わせを。電話受付時間は午前9時〜午後6時。

●石川町146・2
☎47・4165（ペーネ函館悠楽内・入居相談室）



対談 DAN

人の満足こそ、自分の満足！

「ホスタ函館」高梨しのぶさん
聞き手／青いぼすと編集長 青山慎司



高梨しのぶ 損害保険にたまたま配属されたが、保険業界に深くかかわる業務に携わり、窓口に「ホスタ函館」相談員の国際資格保持者。

（青）1月31日は「生命保険の日」だそうです。（高）保険金の受取人が初めて現れた日ということらしいですね。明治時代のことなのだそうです。ところで、高梨さんが保険業界に入ったきっかけを教えてください。

20代の頃に勤めていた会社で、損害保険に関連した業務に配属されました。そこで保険の資格が必要となったので取得しました。その後、社内を対象に募集業務を行ってゆくなり、それが私にとってやりがいのある仕事でした。

どんなところにやりがいを感じたのですか？

自分が得た知識が人のお役に立てるといふ点

です。損害保険の高級資格にチャレンジしました。取得したのですか？

はい。さらにその上の、当時の呼び名で特級資格というものも取得しました。

学ぶことが好きだったので、そうでもないです。むしろ、実際に使える資格とすることで、学んだことがどんどん活かせるという点に魅力を感じていったんだと思います。

ファイナンシャルプランナーの資格も持つておられるのですよね。

CFPという国際資格を持つています。難関でしたが、大変だからこそ挑戦する価値があると思



青山 慎司

道南イベントガイド 各イベントの詳細につきましては、主催者にお問い合わせください。

- 第48回大沼函館雪と氷の祭典**
■2月1日(土)～2日(日) ■ジャンボすべり台、氷雪像の展示 ■会場／大沼国定公園他 ■問／七飯大沼国際観光コンベンション協会 ☎67-3020
- 第14回冬江差「美味百彩」なべまつり**
■2月8日(土)～9日(日) ■30種類以上の鍋が勢ぞろい(1杯300円) ■会場／旧生涯学習センター体育館 ■問／江差観光コンベンション協会 ☎0139-52-4815
- 第27回八雲さむいべや祭り**
■2月8日(土・前夜祭)～9日(日) ■氷のすべり台、スノーモービル運行他 ■会場／道立公園噴火湾パノラマパーク内 ■問／実行委員会 ☎0137-63-3131
- 第24回恵山ごっこまつり**
■2月9日(日) ■販売コーナー、無料試食コーナー ■会場／道の駅「なとわ・えさん」向かい特設会場 ■問／函館市恵山支所産業課 ☎85-2336

- 2014はこだて冬フェスティバル はこだて「光の小径(こみち)」**
■2月5日(水)～9日(日) ■会場／元町公園他 ■点灯ウォーク(5日、元町公園・港が丘通り等)、函館山登山道ウォーク(8日、函館山登山道) ■問／実行委員会 ☎27-3535
- しりうち味な合戦冬の陣 第16回カキvsニラまつり**
■2月23日(日) ■カキ、ニラをはじめ、町の特産品を産地価格で提供 ■会場／知内町スポーツセンター他 ■問／知内町産業振興課商工係 ☎01392-5-6161
- 第3回鹿部たらこ祭り**
■2月23日(日) ■鹿部町のたらこ、活ほたてなど特産品を一堂に集め販売 ■会場／しかべ間歇泉公園(入園無料) ■問／鹿部商工会青年部 ☎01372-7-3344

いろいろな出会いがありましたね。高梨さんと話していると何かを相談しやすいタイプの人だという印象を受けました。

まず自分のことも話そうとするので、相手の方が話しやすい環境を作ることが心がけています。その上で、人にとって何が必要かを一緒に考えるようにしています。相談業務をしていてつくづく思うことは、人を満足させるということが、自分にとっての満足なのだと思います。

最後に、今後の目標みたいなことを教えてください。

私は主婦で仕事をしていない時間は主婦業として、自分達の会社が育児を大切にしている会社でありたいと思っています。育児中の社員もいます。そういう社員として、育児と両立できる職場作りです。

We can walk it out

青ぽの目

それは昨年の暮れの話。外回りの仕事から会社に戻ると、机の上に綺麗な表紙の雑誌が置かれていた。雑誌の上にはメモがあり、当社スタッフの文字で、「吉田さんより」と書かれてあった。吉田さんとは、元・ジャム函館編集長の吉田智子君のこと。雑誌は昨年12月に創刊したフリーマガジン『ビューパス』(発行/函館篤屋書店株式会社)である。吉田君はこのフリーマガジンの編集長として出版業界にカムバックしてきた。▼今からちょうど1年前の本欄で、ジャム函館を退職した彼のことを「The shall return」というタイトルで執筆した。退職の報告にやってきた時の彼は正直、過酷な地域出版業界に疲れた感があった。だから彼が次に何かをはじめるとしても出版関係ではない可能性があるかと思っていた。それでもいい、彼ならどんな職種に就いてもやりがいと目標を見つけていく、イキイキと目の前の仕事に打ち込むのだろう。そしてどんな形であれ、彼が新たな一歩を踏み出したら、心から祝福しようと思っていた。▼ところが、である。タウン誌としてはまさに直球、真ん中のような雑誌を作り上げて、彼はたった1年で出版業界に戻ってきた。▼吉田君、オレは忘れていないぞ！ 昔、ジャム函館でオレのことを紹介する企画のインタビューの中で、「もし誰かに、あなたの好きなように作っていいよ」と雑誌作りを任せられたら、どんな雑誌を作りますか？」とキミがオレに質問してきたこと。その答えが、まさしくこの雑誌ではないか。しかもその雑誌を称賛するメールを送ったらその返事が、「いやあまだ40点です」だとか、1年前にキミがペンを置いた時、少しばかりセンチメンタルになったオレが馬鹿だった。キミはオレが考えるよりずっとたくましく男だった。勝負だ！ 吉田君。地域出版業界という土俵の中でお互い良い意味で競い合いながら、いいものを作ることを目指そう。おがましいが、それがこの街の活気につながるべくのだと、オレは信じている。▼『ビューパス』の発行元である函館篤屋書店は本当に素晴らしい書店だ。インターネットの普及で印刷物の衰退がいわれる時代だが、この素晴らしい書店に足を運んでみると、印刷物の未来はそんなに暗いものではないと感じる。この街の地域情報誌の明日を信じて、もっともっと精進してゆかなければと思っている。(慎)

歌合戦はケンカか!

年も明け、昨年の紅白は、どっちが勝ったんだっけ? そもそも、その勝敗に何の意味があるの? よく考えると、紅(女)と白(男)の戦いだよね? (よく考えなくてもそうです) しかも、出場する歌手の皆さんは、すべて自分の持ち歌だよな? (だいたいそうです)。合唱コンクールとか、のど自慢とか、ものまね歌合戦じゃないんです。その年の最後の最後に勝ち負けを決めるなんて、なんだか気持ち落ち込みます。でも、男女平等が当たり前になった現在、男と女のケンカを国営放送が遠慮なく日本の隅々にまで流しまくり、何となく決まった勝敗で年を締めくくるなんて、ある意味“平和”です。しかし、普段は「男が強い!」「いや女が強い!」なんてやり合うこともなくなった(多分)この時代に、スポーツマン的な気持ちで戦うものなのではないでしょうか?



DAISHI DANCE
「theジブリset2」
(2800円)

今月のオススメ1枚目は、DAISHI DANCE「theジブリset2」。DAISHI DANCEとは、北海道に生まれた哀愁ハウス・サウンドの人気DJ。5年前に大

ヒットした1作目に続き久々2度目のジブリ曲ハウス・アレンジ。麻衣、GILL、そして吉田兄弟をゲスト

に迎え、お馴染みのあの曲で踊れます。「君をのせて」「やさしさに包まれたなら」「風のとおり道」「借りぐらしのアリエッティ」他全12曲。

もう1枚は「スケイティング・ミュージック2013-14」。今や国民的競技のアイス・スケート。テレビで見ている

毎回気になっていた有名選手達の使用曲が、この1枚(2枚組ですが)で手に入ります。「ノクターン第2番」「スマイル/この素晴らしき世界」「愛の讃歌」「オペラ座の怪人」「アメイジング・グレイス」など、フィギュアスケートファンじゃなくても楽しめる好選曲です。全35曲。



【筆者】白井和也 店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525

簡単お手入れ火力も万全、パナソニックIH調理器

小野寺機器

知識と経験の豊富な専門スタッフの技術と、豊富な実績に基づいたアドバイスで幅広い支持を得る水廻りと電

あるパナソニック製のIHクッキングヒーターのご紹介です。

ガスコンロはその構造上、バーナーや五徳などの突起部分があるので、どうしても掃除の負担が多くなってしまいます。フラットなガラストップになっているIHクッキングヒーターなら、たとえお料理で汚しても、サッとひと拭きでお手入れ完了。しかも、調理時の油煙もほとんど上がらないので、キッチンや換気扇の汚れにくさも嬉しいポイントです。

パナソニック製のIHクッキングヒーターは、掃除の負担が多くなってしまいます。フラットなガラストップになっているIHクッキングヒーターなら、たとえお料理で汚しても、サッとひと拭きでお手入れ完了。しかも、調理時の油煙もほとんど上がらないので、キッチンや換気扇の汚れにくさも嬉しいポイントです。

また、アンティークのおもちゃや未開封の洋酒も取り扱っています。不要と思ったものも処分する前に一度査定してみませんか。思わぬお宝が見つかるかもしれません。寒い今時期、「雪道で足元が悪いし外出は控えた」という場合は、出張買い取りや郵送買い取りも行っていますので、詳しくは気軽にお問い合わせください。買い取りの際には運転免許証や健康保険証などの身分証明書が必要となります。

早くしっかり加熱するから、炒め物も水分が出にくくシャキッと美味しく仕上がります。そんなパナソニックの高性能IHクッキングヒーター「KZ・D32AS」を、小野寺機器では税込88000円で販売中。もちろん、ガス器具からの取替えもお得に対応します。電化機器のアフターケアは365日対応する小野寺機器だから購入後も安心。気になる人はお気軽にご相談を。



注目点。パナソニックのIHクッキングヒーターは鍋振りなどでプレートから鍋を離しても、素早く温度復帰する

●花岡町28-3
☎31-9500

真心査定の買い取り専門店 お宝本舗えびすや函館五稜郭店

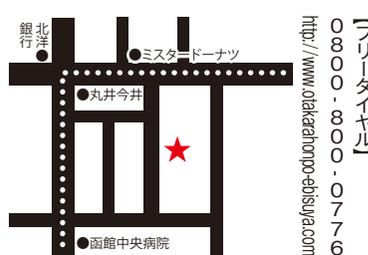
市内本町の買い取り専門店「お宝本舗 えびすや函館五稜郭店」は、幅広い買い取り品目と誰でも気軽に入る明るい雰囲気が好評。金・銀・プラチナ

製品などの貴金属やバッグ、時計などのブランド品、切手、テレカ、商品券、古銭、携帯電話などさまざまなアイテムの買い取りを行っています。また、アンティークのおもちゃや未開封の洋酒も取り扱っています。不要と思ったものも処分する前に一度査定してみませんか。思わぬお宝が見つかるかもしれません。寒い今時期、「雪道で足元が悪いし外出は控えた」という場合は、出張買い取りや郵送買い取りも行っていますので、詳しくは気軽にお問い合わせください。買い取りの際には運転免許証や健康保険証などの身分証明書が必要となります。

●本町31-6
●本町市営住宅1階「フリーダイヤル」0800-800-0776
http://www.oakahonpo-ebisu.com



●丸井今井
●函館中央病院



平成26年仕入れ第1弾大量入荷中! ブルーコンピュター

地域密着型のパソコンショップ「ブルーコンピュター」では、平成26年の第1弾となるパソコンが大量入荷中!

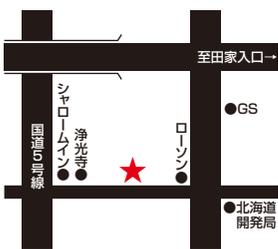
大放出! 今年4月9日にサポートが終了する「WindowsXP」をお使いの方は、いまこそ買い換えるチャンスです。その目玉は、何といっても超人気の「Windows7」

を多数取りそろえていますので、ぜひお見逃しな。なお、商品は随時変動してきますので、こまめにチェックを、店内には、子供向けおもちゃやパソコンもありです。また、好評のオーダーメイド・デスクトップは、予算や性能など希望に合わせて製作してもらえる点が魅力。詳しくは、お問い合わせください。そのほか、修理(簡易診断・簡易点検無料)、パソコンの無料引取(プ



ラウン管2100円、プリンター10500円、パソコンの買取り(Vista以上)、データの救出、ウイルス対応など、お気軽にご相談を。

●大川町6-2
☎87-0516



様々な葬儀に対応

末広町に本社を構える「博善社」の創業は明治30年。115年の歴史を持つ葬儀社です。

斎場は「五稜郭斎場」、「美原斎場」、「七飯町斎場」の3箇所があります。20

人程度の家族葬から500人程度の大きな葬儀までの葬儀に対応できる設備と、ニーズも高まっているとのこと。葬儀を行う場面は突然訪れるものですが、同社では「事前相談員がいるので、前もって葬儀の予備知識や理解を深め、どのような葬儀を行うのが望ましいのか考えてみるのも一考です。」と話しています。

事前相談・施設見学は事前予約により随時行っています。斎場使用料が無料になり、祭壇料などが会員価格になる「博善あんしん友の会」の会員も募集していますのでお気軽にお問い合わせください。

●末広町10-12
☎27-1400

五稜郭博善斎場
美原博善斎場
七飯博善斎場

博善社

いい店 食べ歩き

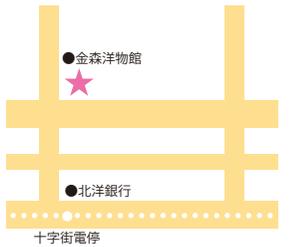
ベイエリアに佇む白を基調にした店内に、洗

カフェ TUTU(ツツ)



練された音楽が心地いいと人気の『カフェツツ』。「チキンのトマトソース」(=写真、スープ、ドリンク付き1200円)は、柔らかくジューシーなチキンと、トマトの酸味と旨味が詰まったソースが食欲をそそる逸品。お好みで粉チーズやタバスコをかけて食べることで違った味わいを楽しめます。また、塩胡椒でしっかりと味付けてからじっくりと焼きあげる「特製サーロインステーキ」(ライス、スープ、珈琲付き1500円)もおススメ。そのほか、手作りケーキやパフェなどの豊富なデザートメニューはどれも自家焙煎珈琲「TUTUブレンド珈琲」と良く合うと評判です。寒い日はボリュームのある食事はもちろん、スイーツと珈琲で甘いひとときを過ごすのもいいですね。店内にはDJブースもあり、オーナーの井川さんが在籍する「木下さんと愛と哀しみの黒汁楽団」の生演奏も不定期で楽しめます。

営業時間は午前11時30分～午後10時(LO/午後9時30分)。但し日曜日、祝日は午後9時(LO/午後8時)。不定休。駐車場無。
●末広町13-5 ☎27-9199



CLOSE UP

あと2〜3キロ…を実現
オリーブサロン山川

肌に優しい自然派のオリーブ化粧品と、丁寧で良心的な価格の各種エステメニューが好評の『オリーブサロン山川』では、総合栄養バランス食「ABCクイック」を使ったプチダイエットを提案しています。



「ABCクイック」は、「プロテイン」「食物繊維」「スタミナのもと」をバランス良く配合したパウダータイプのサプリメント。1食分ずつ個包装されており、1袋を水またはぬるま湯でシェイクして、3度の食事のうちの1食と置き換えるだけで、気軽にカロリーコントロールができるというもの。「あと2〜3キロ落としたいという人に特にオススメです」とはオーナーの山川さん。15袋入り1箱7000円、5袋3袋1380円、5袋



●富岡町3・40
45 6760
休。駐車場有。
予約制。毎週月曜日定休。駐車場有。

心の代書屋 松田聡がスバリ!



マ本気談
本気と書いてマジ
困りごと、悩みごと
各種相談
1時間半5,250円
電話でご予約下さい

行政書士 松田聡 事務所
函館市神山245-21 ☎33-4675

行政書士の松田です。皆様、あけましておめでとうございます。今年も無事に迎えられたことは家族、同僚、友人知人など多くの人々に支えられたからと感謝の心です。昨年も多くのお客様と同じ時間を共有し、多くのことを学ばせて頂き、また多くのお腹が気になる人は一度試してほしいが。お肌のケアでは、高いトリートメント効果で肌を優しく潤す、「うるおいバズン」(会員3000円、非会員の5000円)が効果的で、5000円として「ピエリング」(会員、非会員いずれもプラス1000円)も登場しています。ポルテから顔、耳の後ろ側まで丁寧にケアしてくれるのでぜひお試しください。

予約制。毎週月曜日定休。駐車場有。

●富岡町3・40
45 6760

Healness & Wealness 240

冬道で転ばないために

医療法人社団健和会 大村病院
理学療法主任 川合昇

●若松町27-16 ☎23-5165 <http://www.ohmura.or.jp/>

今年も本格的に雪が積もる季節となりまして。函館市は北海道内において比較的温暖で、雪も少なく、他都市と比べて冬道の苦労は少ないように見られています。が、実際には温暖であるが故に、雪がとけて凍ることでアイスバーンが出来、油断すると慣れた人でも一瞬のうちに転んでしまいます。

そこで冬道での転倒による怪我とどうしたら転ばないかについて考えてみたいと思います。

まず転倒による骨折には代表的なものが3つあり、足の付け根の大腿骨頸部骨折、腕の付け根の上腕骨頸部骨折、手の首の骨が折れる前腕骨折があります。

その中でも大腿骨頸部骨折は多くの場合、手術による治療が必要となり、手術後のリハビリも長い期間を要する場合があります。さらに他の病気がある方の場合にはリハビリが順調に進まず、歩くことが出来なくなり、車椅子の生活となり、最悪の場合には寝たきりの生活になることもあります。

少し古いデータですが、函館市消防本部の調べによると平成16年11月から平成17年3月に

函館市内における転倒事故による救急車の出動件数は129件あり、年代別では70代が1番多く、次いで60代、50代、80代となっています。また時間帯別の転倒事故件数では午前8時〜午前11時が最も多く、2時午後4時〜午後7時とのことです。

次に転ばないための歩き方で注意する事ですが、滑りやすい道路を乾いた道路と同じように大きな歩幅で歩くと、足が地面に着いた時に踵が滑って転ぶことが多いと言われています。だから滑りやすい道路では歩幅を小さくして、足の裏全体が同時に地面へ着地するように地面を真上から踏むように歩く事が転倒を防ぐ上で有効です。

そして滑りにくい靴を履くことは勿論ですが、帽子をかぶったり、手をポケットに入れたりせず、手袋をつけて両手を自由に動かせるように、服装にも気を付けていた事で転んだ時に怪我をしないで済んだとの報告もあります。

雪が積もる時期でも外に出かけることは必要です。寒い時期に活動量が低下して運動不足にならないためにも、北国で生活する私たちを冬を安全で快適に過ごせるようにしたいものです。



●星占い●
1月31日〜2月27日
提供
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031

牡羊座 3月21日〜4月20日 生
低迷運。努力だけが空回りし、手がける事が思うように進まぬ。感情的になりやすい。何事も一人で悩まず、問題を相手に時間をかけて解決。

牡牛座 4月21日〜5月21日 生
低迷運。ツキに見放された状態。結果を追求より充電期間と心得、情報の収集や計画立案、スキルの習得に努めて、支出超過注意。風邪、喉の調子注意。

双子座 5月22日〜6月21日 生
好運運。諸事順調。安定。物事がアバウトになり、責任感を持ってやり遂げれば予想以上の結果。大言壮語になりがち。しっかり貯蓄で金運上昇。

蟹座 6月22日〜7月22日 生
上昇運。諸事順調。進展。新たな出運に恵まれ、才能をフルに発揮できる。責任感で計画が不足がちな注意。不動産購入。吉恋愛。結婚絶好のチャンス。

獅子座 7月23日〜8月22日 生
好運運。発展性があり問題解決の糸口が見える。急がず進まず慎重に相手に対して面を気にし、身内の恨みをかためず注意。金運低め。結婚は慎む。

乙女座 8月23日〜9月23日 生
好運運。運気は安定。口をええし、付け好調運。気が緩み、口をええし、すいでの言葉遣い注意。財布の紐が緩み、ギャンブル不可。ストライク注意。

天秤座 9月24日〜10月23日 生
好運運。諸事安定。気分的に余裕が持てる。趣味やショーを通して仲間を思われる。て集まりは積極的参加を言葉遣い注意。恋愛は価値観の合う相手。

蠍座 10月24日〜11月22日 生
低迷運。表面は平穏に見えるが内面にトラブルが起り、特に税金や重し現状維持で出来るだけ支出を抑え、借金も減らす。ストレスによる体調不良注意。睡眠時間増。

射手座 11月23日〜12月21日 生
下降運。諸事停滞。落ち込みがち。行動や振る舞いなど不要な誤解を招かぬよう。家族も気持ちに離れ離れにならない。目配り。物忘れや不注意から怪我注意。

山羊座 12月22日〜1月20日 生
上昇運。徐々に好転。活気がある時。周りの援護が強い味方となる。恨みをかためよう。謙虚な気持ちで接して、悩み事は家族と向き合って解決を。暴飲暴食注意。

水瓶座 1月21日〜2月18日 生
上昇運。徐々に好転。活気がある時。周りの援助が強い味方となる。恨みをかためよう。謙虚な気持ちで接して、悩み事は家族と向き合って解決を。暴飲暴食注意。

魚座 2月19日〜3月20日 生
上昇運。徐々に好転。活気がある時。周りの援助が強い味方となる。恨みをかためよう。謙虚な気持ちで接して、悩み事は家族と向き合って解決を。暴飲暴食注意。

新店舗&リニューアル

甘味処・生活骨董 きんぎょ茶屋



昨年秋にオープンした『きんぎょ茶屋』は、手作りの甘味メニューを楽しめる喫茶スペースに、志野焼、織部焼など美濃焼の器や、生活骨董をそろえる雑貨スペースを併設した古民家カフェ。市電「末広町」電停前の黒と赤の外観が目印です。店内は奥行きがあり、手作りのテーブルやイス、また、雑貨コーナーにそろえられた和食器やレトロなムードのガラス製品などが、古民家ならではの雰囲気にマッチ。どこか懐かしく、いつまでも長居したくなるよ

うな居心地の良い空間となっています。カフェメニューではバニラアイスクリーム入りのあんみつに、熱々のコーヒーをかけていただく「コーヒーぜんざい」(700円)などが人気。カレーやオムライスなど食事メニューもあります。営業時間は冬季が午前10時～午後5時、夏季は午前10時～午後6時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●末広町20-18 ☎24-5500



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 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5時(担当/本間)

次号予告

2月14日号

女性同士でもう1軒…二次会にオススメの店特集

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
副編集長	平井 由佳	Yuka Hirai
ライター	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

最近ハマっている魚料理はカスエの煮付け。身はふわふわで全部食べられる軟骨もホリホリと美味しい。煮こごりにしてプルプルを楽しむのも娘のお気に入り。コラーゲンたっぷりでお手頃価格とれば言うことなし。臭みは酢水で洗うと気にならないうえです。(B)

息子の親子レクリエーションで餃子づくりをしました。中国人のお母さんから習って皮から作る本場の味。調理は自分たちで。朝早くから保護者が集まる調理をしたので、学生時代の調理実習みたいですが、楽しかったです。皆さんお疲れさまでした。(ま)

ある日の我が家。次男、今日イジツ鑑見たよ。私何? ジンギスカン?。長男「晩で飯ジンギスカンなんじゃない。会話か思わぬ方向へ展開すること多々あるため、フオロになっていくかわかりませんが、小学生の娘と交換日記をしています。もうすぐ5年目です。(B P)

昨年の大晦日「FMいるか」に出演させて頂きました。しかも、ボクの2013年5大ニュースという、どうでもいいテーマのフリートークで20分も、楽しい時間でしたが、終わってみると「あれも喋ればよかったな」と反省の山。あーもう一度出たい!(S)

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]

ラーメン好きの皆様 期待たせたいました。恒例のラーメン特集です。寒いこの季節はラーメンが食べたくなりますよ。ぜひあなたのお気に入りの一杯を見つけてください。

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。お申し込みは、お便りと一緒に、お名前、住所、電話番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに

も家にあるものでできうなので作ってみます! またこういう特集をして頂けると嬉しいです。(西桔梗町、T・S)

*了解です。今後共ご愛読のほど、よろしくお願ひします。

早速つくってみたいになりました

「プロに学ぶ」と素敵なおもてなし料理」は、最近マンネリ気味の献立に活を入れられるような料理で見た目も華やかで早速つくってみたいになりました。これから主婦の味方の企画をどんどん載せてください。(亀田港町、T・O)

*ありがとうございます。とても参考になります。今回の特別企画「プロに学ぶ」と素敵なおもてなし料理」、とても

参考になります。お正月にマンネリ化した料理をかえてさっそく挑戦してみたいです。家族を喜ばせたいです。(湯川町3丁目、M・O)

*嬉しいですね。ぜひ、チャレンジしてみてください。

必ず目を通していただきます

青いぼすととは、カラーでこれほどの楽しい情報が載っていて、戸別配布してくれるので、とてもうれしいです。「わー青いぼすと」よりこんで必ず目を通していただきます。寒くなるこの時期、近郊の岩盤浴の特集をしてほしいです!

「青いぼすと」は毎回楽しみにしています。特にグルメに関する情報は、青いぼすとを参考にしたりしています。今後も新しい店を紹介してください。(中道1丁目、K・K)

*了解です。

とても役に立つものが多いのでうれしい

いつも楽しく拝読させていただきます

「第5回デザイン・アート展」が2月10日、北海道教育大学函館校「第5回デザイン・アート展」が2月10、13日に函館市芸術ホールで開催。時間は午前9時～午後6時(ただし初日は午後1時開場、最終日は午後5時開場)。同校情報科学専攻情報デザイン分野の学生の制作研究(デ

料理が分かりやすいレシピ付で本当に良かったです。まだ作ってはいませんが、年末年始にぜひがんばってみようと思います。写真もとても良かったです。時々いいお知らせを頂きます。また、プロに学ぶ料理」は好評でした。

*「プロに学ぶ料理」は5名様に

『カフェTUTU』より、1000円分の食事券を5名様にプレゼント。今回の『いい店食べ歩き』で紹介した『カフェTUTU』より、1000円分の食事券を5名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、電話番号を明記し、青いぼすとに



デザイン、絵画の成果を展示、入場無料。詳細は同校情報デザイン分野・相田研究室 ☎44 4319まで。

Spot Light

「ちょうどいい」教材で楽しく学習！ 2月無料体験受付中 公文式

KUMON

『公文式』では、2月に4回、教室で学習しただけ、2月無料体験学習を受付中です。幼児の場合、数字がどれくらい数えられるか、ひらがながどれくらい読めるか、英語はネイティブの音声をどれくら

い真似できるか、また鉛筆をどれくらい使いこなせるかによって出発する教材を決定します。小学生以上の場合も学力診断を行い、学校の勉強が順調になるように、その土台になる計算力・読解力をしっかり高められる教材から学習を始めます。スラスラできる教材から毎日コツコツ学習を続けると、学習習慣や中学生以降にも役に立つ高い基礎学力が身に付きます。また例題等を活用して解いていくため、教科書や学校の授業を自分

から学び取る力も身に付きます。この機会にぜひ、くもんを体験してみませんか？
入会金、教材費等、費用は一切かかりません。
動画サイト Youtube で学習の体験談や教科の説明動画等を配信中！
「くもんいくもんチャンネル」で検索を！
0～2歳対象「Baby Kumon」も2月無料お試しキャンペーンを受付中！
詳しくはホームページ「くもんいくもん」で検索、またはフリーダイヤル01201372100までお問い合わせください。
● 函館事務局
● 若松町6-7
三井生命函館ビル3階



ると、学習習慣や中学生以降にも役に立つ高い基礎学力が身に付きます。また例題等を活用して解いていくため、教科書や学校の授業を自分

リニューアルしてパワーアップ

『隠れ家いちい』がこのほどリニューアルし、1階は和食「いちい」、2階は、お好み焼き・鉄板焼き『暖々』となりました。

鉄板カウンターで焼き上げるところを楽しみ、熱々のまま味わうことができるの「暖々焼き」(980円)は、山芋を100%使用したふわふわな新食感のお好み焼き。また、「海老とアボガド」(11写真上、880円)など創作系のお好み焼きも多くそろっています。

さらに、ASラックの白老牛をお得に味わえる「白老牛の熟成ステーキ」(110グラム、1980円)のほか、海鮮や野菜

お好み焼き・鉄板焼き暖々

など鉄板焼きメニューも充実。現在、注文時に「青いほすと見た」で、合計金額より10%オフとなります(2月末日まで)。1階「いちい」もメニューをリニューアルし、ランチ営業も始めましたので、こちらもお見逃しなく。
営業時間は両店とも午前11時30分～午後3時



● 深堀町13-7
暖々
☎ 56-11133
1階いちい
☎ 56-11122