

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.538

2014.4.15 [tue]

毎月2回(中旬・月末)発行



C



A



D



B

Spring has come

春ランチ 10選

A 郊外の素敵なカフェでランチタイムを!
カフェリーヴズ

郊外の素敵なカフェでゆったりとランチタイムを…そんな時は北斗市本町の『カフェリーヴズ』がオススメ。お洒落な店内で楽しめる週替わりランチ(火～金曜日)は、ごはんものとパスタの2種類があり、それぞれサラダ、スープ、ドリンク(コーヒーor紅茶orウーロン茶orジャスミンティー)付きで1080円。ちなみに4月15～18日のランチのパスタは、タケノコの食感を春を感じる「タケノコとササミの豆乳ごまクリーム」(=写真上)。ランチタイムは午前11時30分～午後2時30分(LO)、ディナータイムは午後5時30分～午後11時(LO/午後10時)。毎週日曜日は午後9時まで。午後2時30分～午後5時30分は「お茶の時間」。毎週月曜日定休。駐車場有。
●北斗市本町2-6-21 ☎77-1636



D 春を感じるサクラマスのランチ
レストランル・ヴァン

末広町のホテル「ヴィラ・コンコルディアリゾート&スパ」6階『レストランル・ヴァン』では、半月ごとにメニューが変わるランチコースが人気。メインにオードブル、スープ、パン、コーヒーor紅茶が付いて1500円という内容です。4月16～30日のランチコースのメインは、サクラマスのポワレをカシスのマスタードとホウレン草のビュレの2種類のソースでいただくもの。サクラマスの味に春を感じさせる一皿です。なお、4月25日までは同価格でデザートバイキング付き。ぜひ、この機会をお見逃しなく! ランチタイムは午前11時30分～午後3時(LO/午後2時)、ディナータイムは午後5時～午後10時(LO/午後8時) 毎週火曜日定休。駐車場有。
●末広町3-5 ☎24-5300



C 繁華街でゆっくり楽しむ和食ランチ
旬味 鹿六

函館の繁華街、五稜郭エリアの中心にある丸井の裏手にある『鹿六』は、季節の素材を経験豊かな和食料理人がしっかりした仕事を施し、見た目も味も鮮やかな料理に仕上げることでビジネスマンから買い物途中の主婦まで足を運ぶ人気店です。写真上の「御造り御膳」は1300円という価格ながら、旬の刺身から天ぷらまで味わえるバリュー度の高いランチセット。ほかに、月金のみ提供される「日替わり定食」(780円)をはじめ、丼やオリジナルの石焼ビビンバなどバラエティに富んだランチを楽しめます。飲み放題付きで4800円からの夜の宴会コースも好評なのでぜひ。営業時間は午前11時30分～午後2時、午後5時～午後11時。毎週日曜日定休。
●本町31-8 ☎33-4488



B 春の大沼で贅沢なランチタイムを
ターブル・ドゥ・リバージュ

駒ヶ岳の美しい稜線と、それを映し出す大沼の優雅な湖面が広がる雄大な景色の中にある『ターブル・ドゥ・リバージュ』は、地元食材を使った彩り鮮やかな料理と、ランチクルーズを楽しむ人気のレストラン。写真上の「おすすめランチ」(1600円)は、柔らかく肉の旨味を存分に味わえる大沼牛を使用した上質な一品。スープには、七飯町の福田農園で栽培される王様しいたけをたっぷり使い濃厚な風味に仕立てた「王様しいたけのポタージュ」が味わえます。積極的に地元の素材を使い、風景と味で道南の風土を感じられる湖畔の人気店へぜひ。ランチクルーズはプレートランチ付きで2000円。営業時間は午前11時～午後7時。毎週火曜日定休。
●七飯町字大沼町141 ☎67-3003





H



E



I



F



J



G

E 春を味わうフレンチ

ブランヴェール

七飯町の閑静な住宅街にある『ブランヴェール』のランチコースは2種類。3200円のコースのメイン料理はサクラマスやアサリ、菜の花と、春の味覚が1皿で味わえる「サクラマスのムニエル」(=写真左)。鮮やかで春らしいこちらは、野菜でとったブイヨンスープにアサリの出汁を加えて作るあっさりとしたソースが素材の味を引き立てている逸品。また、4000円のコースには低カロリーの料理がそろっているので健康のことが気になる人にも人気。洗練された料理が1皿で楽しめる「本日のワンプレート」(2100円)もオススメです。営業時間は正午～午後2時(L.O)。午後6時～午後8時30分(L.O)。毎週月曜日、毎月第3火曜日定休。駐車場有。
●七飯町大川6-12-36 ☎66-3005



F 春色の期間限定ランチ

フルーリール

できる限り体に優しい食材を使ったメニューを提供している『フルーリール』。ランチセットは「豆カレーセット」(1250円)、「パスタセット」(1080円)、「フルーリールセット」(デザート付通常1600円)の3種類。4月15日から1カ月限定で登場する「フルーリールセット」は、春の緑をイメージした「チキンの春キャベツ巻きセット」(1500円)。ポテトサラダも春らしい一品。ライスは特別栽培米。ランチセットのドリンクは有機栽培のコーヒー、紅茶、ルイボスティから選べます。ランチ午前11時半～午後2時45分(LO/午後2時)、カフェタイム午後2時～午後4時(LO/午後3時半)。ディナーは予約営業。毎週日曜日、毎月第3月曜日定休。駐車場有。
●梁川町22-23 ☎87-2161



G モチモチの本格ナンを食べに行こう

カンペシーノ

函館と江差を結ぶ国道227号線。喜多里の焼酎工場を過ぎて信号を左へ曲がると『カンペシーノ』があります。本格的なカレーはもちろん、焼きたてのナンは格別。春の新生活応援メニューは、平日限定2人向け「ナンサンド・avecセット」(=写真左、1000円、ソフトドリンクとパノライズ2人分付)。自慢のナンにキーマカレーとチーズ、野菜をたっぷりサンド。内容はプラス100～200円でグレードアップ可能。テイクアウトできる各種ナンサンド(550円～)も有。春の休日はぜひ! 人気者の双子山羊、カンペーくん & シーノくんも待っています。営業時間は午前11時～午後3時。毎週月曜日定休。
●厚沢部町鶴838(旧清和小学校近く)
☎0139-56-1089



J 爽やかな辛みと優しい甘さが絶妙

手打ち蕎麦 きたわせ

この4月に、蕎麦がこれまでの「二八」から蕎麦粉10につなぎ1の「外一」へと変わった『手打ち蕎麦 きたわせ』。春の味わい「名水百選花わさびととろろのぶっかけ蕎麦」(1500円)は、環境省の名水百選に選定されている山形県・小見川の地下水で育てられた山形わさび「雪芭蕉」の花わさびと、土作りからこだわっている帯広の和田農園で栽培された長芋を使用。ツンとした花わさびの辛みと、長芋の優しい甘さが風味豊かな蕎麦によく合います。蕎麦に天丼などが付く定番のセットメニューも人気。

営業時間は午前11時～午後2時30分、午後5時30分～午後9時30分。毎週火曜日定休。駐車場有。

●松陰町10-16 ☎87-0605



I 春野菜を中華仕立てで召し上がれ

中国料理 楼蘭

手作りの本格中国料理をカジュアルに楽しめる『楼蘭』。この春のオススメランチ「春野菜の回鍋肉セット」(=写真上、880円)は、春キャベツ、キトビロ、たららの芽、春たけのこを使った春野菜のほろ苦さと、甘いタレがマッチした1皿に、スープ、サラダ、ご飯、漬物、杏仁豆腐が付くお得な内容。ランチでは他に、小エビのチリソースや豚ヒレ肉の酢豚などから好きなメインメニューを選べるセット(800円～)や、「チャーハンセット」(800円)、「五目あんかけ焼きそばセット」(900円)などを用意しています。キッズルーム有。営業時間は午前11時～午後2時30分、午後5時～午後8時30分。毎週月曜日定休。駐車場有。

●富岡町2-37-20 ☎40-4811



H 日替わりで楽しめる春ランチ

アンティカ オステリア デルアルバ

イタリアンレストランの人気店『アンティカ オステリア デルアルバ』の日替わりランチ3コースは、どのコースも春の味覚を楽しむことができます。Aコース(=写真上)は、季節の食材を用いた前菜2皿が春の装い。ほかに、お好きなスパゲティ、デザートワゴンより2品、パン、コーヒーまたは紅茶が付いて1620円。常時20～30種類あるデザートワゴンの中にも、春らしいデザートが並んでいます。Bコース(2160円)とCコース(2700円)も、お見逃しなく。なお、ランチは事前予約がおすすです。ディナーは完全予約制。営業時間は午前11時半～午後3時(LO/午後2時)、午後6時～午後10時(LO/午後8時)。毎週木曜日定休。駐車場有。

●本通3-2-12 ☎32-3100



美しい字と豊かな心を育てる書道



筆を持つことで、心豊かな時間を取り戻していかかでしょうか。市内五稜郭町の『全日本書芸文化院認定教場』の北野書道教室では、一般は漢字・かな・ペン・ボールペン。子供は、毛筆・硬筆の教室を開講しています。全日本書芸文化院常任理事を務める北野照順先生が、美しい文字を目指す人、趣味として書道を知りたい人、師範位を習得したい人などに指導を行っており、5歳から75歳までの幅広い受講生に筆を持つ喜びや楽しさを伝えていきます。全日本書芸文化院認定教場、師範・段・級の認定をしてもらうシステム。また、全国書初大会や全国書道コンクール、全書芸展にも出品しています。レッスンは週1回90分、日時は毎週金・土・日曜日の午前9時〜午後5時の中から自分の予定に合わせて選べるのも嬉しいところ。週1回のレッスンで字が上達していくのはもちろん、静かに自分と向き合う時間を持つことで集中力を高めることもできます。基本から丁寧に指導してもらえると、初心者も安心。出来るようになった作品は、毎月駐車場有

東京の事務局に出品し、師範・段・級の認定をしてもらうシステム。また、全国書初大会や全国書道コンクール、全書芸展にも出品しています。レッスンは週1回90分、日時は毎週金・土・日曜日の午前9時〜午後5時の中から自分の予定に合わせて選べるのも嬉しいところ。

月謝は一般で漢字3000円、かな3000円、小筆3000円。子供は2500円、ペン習字2600円、ボールペン習字2600円と負担の少ない設定となっております。お申し込みも無料です。

●五稜郭町34-7
(函館美術館裏通り)
☎53,0961
駐車場有

北野書道教室

いつかもつと大勢の前で...

『周音(あまね)』
林友貴さん、小野太輝さん、塚田崇介さん

ポーカー・林友貴さん、ベース・小野太輝さん、ドラム・塚田崇介さん。この3人により2012年に結成されたバンド『周音』。身のまわりで起こった些細な出来事を飾らない言葉で綴った等身大の歌詞や、「普段着な音」と表現する馴染みやすいメロディ、そして何より高い演奏力で、



彼らは今、函館で屈指の注目度。2月に行ったライブでも用意した50席は満席。弾き語りでソロ活動をしていた林さんが、中学時代からの友人同士で、2人で活動を展開していた小野さんと塚田さんに、演奏のサポートを依頼したことがバンド結成のきっかけとなりました。バンドとして活動を始めてからは、「3人でいることで良いことも悪いこともある」と話しながらも、それぞれが「信頼できる仲間と日々同じ方向に向かって進んでいる」と実感している。

昨春秋にはロンドンHMV主催のコンテスト「THE MUSIC MASTER」にエントリーし、インターネットの一般投票で選ばれた最終選考10組に道内から唯一選出され、今年1月、東京・渋谷で行われた決勝大会に出場。それをきっかけに、札幌などからの出演依頼も増えており、高橋優やRinô(リノ)などを輩出した札幌のライブバー「CROSSROADS(クロスロード)」でも毎月1回ライブを行っています。「ライブを見た人にまた来たいと思ってもらえるように練習も頑張っています」と林さん。「いつかもつと大勢の前で演奏できるような前に進むだけでも話してくれました。」

現在ライブ会場限定CD「やさしくかおる／呼吸」発売中。また、第2弾、第3弾シングルも近日発売予定。ライブやリリース情報などはホームページ(函館周音)で検索を確認してください。ツイッター(@AmanJapan)もチェック。問い合わせは左記アドレスまで。amaneofficial@yahoo.co.jp

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

ご飯がススムお惣菜! ニラとちくわの卵とじ

5分でできる簡単お惣菜。甘辛味でご飯にとても良く合います。子どもさんからお年寄りまでみんなに喜ばれます。

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!!

材料

- ニラ.....1/2把
- ちくわ(中).....2本
- たまご.....2個
- オリーブオイル(サラダ油でも).....大さじ2
- 日本酒.....1/2カップ
- みりん.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1
- 醤油.....大さじ1
- 塩.....一つまみ
- 味の素.....少々
- 豆板醤.....小さじ1/4程度

2~3人分

作り方

- ①ニラは4cmにざく切り、ちくわは5mm幅で斜め切り、たまごはボウルに溶きます
- ②フライパンに油をひいて熱くなったらちくわを中火で炒めます
- ③油が回ったら酒とみりんを注いで沸騰させ、弱火で1分煮ます
- ④砂糖と醤油、塩、味の素、豆板醤で調味したらニラを加えて中火で30秒
- ⑤たまごを回し入れてフライパンを揺すりながら白身が固まったら火を止めます
- ⑥皿に盛り付けて出来上がりです。

【ちょっとしたコツ】
日本酒多めは私一流の調理法。ない時は水で代用してください。火加減に注意しながら短時間で仕上げることがコツです。たまごは白身が固まりかけた半熟がオススメです。

どうなん衣・食・住 おむすびの握り方

もうすぐ桜の開花も気になるゴールデンウィーク。花見などの行楽におむすびを持つて出かける人も多いのでは。おむすびは口の中でほろりとくずれるように、ふんわりと握るのがポイント。おむすびを作るときは、普段やわらかめにご飯を炊いているなら、水分調節をして少し硬めにするのがおススメ。具は全体に広げるように入れると、食べるときにくずれやすくなる。注意してください。

【協力】
おむすび屋ふじ
ガス釜で炊いたご飯で作るふくらおむすびと、各種お惣菜を提供。焼きおにぎりが人気。オードブルは要事前予約。営業は午前8時から午後4時まで。
☎ 鍛冶1・25・18
32・0177

青ほの心

忘れない

2月14日号のこの欄で、福島のお母さん達の置かれた苦境について紹介しました。これを書いて紹介するのが3月11日。あの震災から3年目の節目の日です。この日だけはマスコミも被災地のことを大きく取り上げ、被災していない私達もさざまざ考える日になりました。2人の子供と妻を亡くし、茫然自失の日々から3年経ってやっと前を向く気力を得たという30代の男性、母親と妹、それに祖父母を亡くし父と2人、仮設住宅で暮らす12歳の男の子。そんな人達が仏壇に手を合わせる映像に涙が止まりませんでした。福島では原発事故の立ち入り禁止区域に家があるため、遺体の捜索もままならないという状況もあります。行方不明のままの家族をなんとか探し出したいと願う人々。このままでは死者は浮かばれず家族の気持ちも宙ぶらりんのままです。

一方で、わが子の将来を心配して原発被災地の福島に夫を残し見知らぬ土地に暮らす若い母親達があります。自主避難した場合、国の決めた区分けによって支援に差が付き、経済的な負担も大きいとのこと。放射線の影響も不明な部分もあり、これから先の暮らさずうす、いつの間にか心に溝ができて離婚という悲劇に至る例もあるのです。「原発事故さえなければ」というつぶやきが心に突き刺さりました。

福島に残る選択をした人達も不安をめぐえず、避難した人達も精神的経済的困窮を余儀なくされています。仮設住宅に住む人々のストレスももう限界に近いといえます。一向に進まない復興への道のりのため息がです。そんな状況も、被災していない私達にとっては、マスコミ報道を除けばほとんど目にすることはありません。忙しい日常にまぎれて震災の記憶もいつしか薄らいでいきます。

この日、さまざまメディアを通じて被災地の人々が異口同音に言っていたのは「忘れないうでほし」ということでした。私達にできることは「忘れないこと」。そこから少しずつ具体的な行動につなげていけたらと思います。(亜)

キッチンnosukeya



花園交差点から深堀町の電車通りをつなぐ日吉が丘通り沿いにある『ノスケヤ』は、手作りにこだわったバ

ラエティ豊かなメニューをそろえる定食屋さん。

同店のオススメは「牛すじ煮込み定食」(サラダ、漬物、味噌汁付き、850円)。じっくり煮込んだ牛すじはしっとり柔らかく仕上がりが、牛すじの下にしかれたジャガイモはほっくりした食感と、程よいコクを全体にプラスします。そのほか、夜営業で提供する「ほろよいセット」(1300円)は、生ビールに日替わりのおつまみ4品が付く名物メニュー。昼も夜も満足できる街の定食屋さんぜひ。営業時間は午前11時30分～午後2時30分、午後6時～午後9時。毎週月曜日定休。

●深堀町13-10
☎87-2211



万が一の時でも、安心して治療を

市内日吉町に5月1日、『むとう日吉が丘クリニック』が開院します。

内科・泌尿器科・透析内科の診療を行っている同クリニックの院長は、函館五稜郭病院の泌尿器科外来など多くのキャリアを持ち、日本泌尿器科学会泌尿器科専門医である武藤雅俊医師(II写真)。専門である泌尿器科診療を中心に、日常的な内科診療、高血圧・脂質異常症・糖尿病などや、健康管理等も行える身近なかかりつけ



医として相談できるクリニックです。自家発電装置を設置している同クリニックでは、万が一の場合でも透析治療を実施できる備えがあります。震災時、俱知安で透析を行っているという武藤院長は、停電により透析ができず、人命が危険にさらされる恐ろしさを痛感したといいます。安心して透析を行える場所を提供してゆきたいと、震災の教訓をもとに、地域医療に貢献してゆくことを目指しています。

過活動膀胱などの悩みを持つ女性や、幼い男の子を持つ母親にも泌尿器に関する悩みや不安は多いといえます。男性患者が多くを占めるという泌尿器科へは「行き

むとう日吉が丘クリニック」と感じる女性のために、同クリニックでは、女性と子供のみ診療を行う時間も設けています。詳しくはお気軽にお問い合わせ。診療受付時間は、午前9時～午後11時45分、午後2時～午後5時45分。毎週月・火・木・土曜日は午前と午後、水・金曜日は午前と午後、日曜日、祝日休診。



新生活にもオススメ。お得な価格の洗浄便座

創業89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を多くの支持を得る、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、人気の洗浄便座をお得に購入できるお知らせです。

パナソニックの「ビューティ・トワレ」は、手軽なお手入れで快適に使えることで人気の機種。継ぎ目がなく汚れの付着しにくいステンレススチールを採用し、清掃時にはスチール



このほか、小野寺住設ではボイラーの点検も行っていきます。点検料30000円、掃除(整備)料50000円から、各メーカー対応可能。厳しい冬でボイラーにも目に見えない負担

がかかっています。快適な暮らしを影で支えるボイラーの点検もお気軽にどうぞ。●美原1・22・9(本社) ●フリーダイヤル 0120・750・750

(まい) 記者のお気に入りスイーツ

ジョリクレール

北斗市にある『ジョリクレール』には、定番スイーツから季節限定のスイーツまで色々そろっているのを、きっとみなさんもご存じでは...



そんな中で、きれいなピンク色のシフォンに桜の葉が入っている「さくらシフォン」(=写真、300円)は、口の中で広がる桜の香りが春を感じさせる一品。ふわふわの食感もたまらないこちらは、桜が咲く今だけの味わいとなっているので気になる人はお早めにどうぞ! また、「もちもちシュー」(140円)は、ふっくらこの米粉で作ったもちもちとした皮に、カスタードクリームがたっぷり入った人気商品です。お土産などにも喜ばれるこちらもおススメ。

営業時間は午前10時～午後8時。無休。駐車場有。北斗消防署向かい。●北斗市中央2-1-5 ☎73-0370

おかげさまで3周年!

ビッグ函館店 株式会社らいうず不動産

富岡町にある『ビッグ函館店株式会社らいうず不動産』が、3周年を迎え、家族の引越しから学生さんの引越し、転勤による引越しなど、函館市内及び近郊への引越しは、豊富な物件のビッグにお任せください。親切・丁寧な対応も大変好評です。また、アパートやマンションの管理にも力を入れており、他店にはない独自の管理方法で安心できると評判。さらに、駐車場の募集や管理、不動産の売買や管理など土地の有効活用を考えている人にも、断然おすすめ



め。相談はいつでも無料で行っていますので、借りたい人も貸したい人も、売りたい人も買いたい人も、不動産のことなら何でもお気軽にご相談を。営業時間は午前9時～午後7時。駐車場有。●富岡町2・6・17 ☎83・6083 [Eメール] office@res-hkg.jp



夏までに絶対ヤせるぞ!

冬のコートを脱ぎ、薄着になり始める季節です。夏に向けて痩せたいと思ってる人も多いのでは。短期集中で5〜10キロ減量したいとお思いなら、「くすりの元気」に相談してはいかが。やつれず健康的なダイエットとしておなじみの同店の「美瘦研式ダイエット」は、効率的に脂肪を燃焼させること、さらに週1回の測定とカウンセリングで小まめなアドバイスをしてもらえることにより、無理な食事制限をすることなく、誰でも楽しく取り組める、好評のダイエット



左はダイエットスタートから3ヶ月後の写真

た。カウンセリングは無料。目標達成後も無料カウンセリングによるサポートを。まずは気軽にお問い合わせを。ホームページは「くすりの元気函館」で検索。完全予約制。営業時間は午前9時～午後5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 ☎41・1017



持っているのはダイエット前に履いていたパンツ

弁当グッズ

幼稚園や遠足など、お子さんはお弁当を食べる機会が増える時期ですね。そこで、今回は可愛いお弁当グッズを紹介します。

- ①水筒(1620円)
プッシュ式ダイレクト飲み口。そのまま飲めるので、小さなお子さんも飲みやすいですね。
- ②ランチボックス(名前シール付き1080円)
仕切りケース2つ付き。取り外して使うこともできます。
- ③箸セット(名前シール付き626円)
ケースに取っ手が付いているので、お子さんにも開閉がスムーズ。
- ④ピック各種(216~324円)
繰り返し洗って使える可愛いピック。
- ⑤コップ(名前シール付き540円)
人気のはらぺこあむむしシリーズでそろえてはいかがでしょうか。
- ⑥おしぼりケース(名札付き583円)
肌に優しいおしぼり付き。ケースは開けやすいネジタイプ。



【取材協力】ママイクコ 函館ポールスターS.C店
午前10時~午後9時 無休
●港町1-2-1 B棟1階 ☎44-6621

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!!



ベッドの購入をお考えの人。布団の湿気や腰痛でお悩みの方は、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・総桐「組子ベッド」を見て触って寝をべつてみてく



冊子「組子ベッドのすべてを無料進呈中!」

女性でも簡単に組み立てられ、和室、洋室問わず設置可能。移動や掃除も楽々で

最大の特長は、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こと。カビの心配もなく、布団はいつもサラサラな上、桐の性質と構造体により布団が冷たくなりません。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ません。湿度をおびにくい桐の特性や

桐タンス職人が開発した総桐「組子ベッド」 タジマ寝具



大人気のスーパーストレッチパンツ

洗って足がキレイに見えるもの。1度履いたらやめられないこのパンツは、七分丈も入荷しました(転写デニム、ブラックほか各種カラー有)。商品の入荷状況などは、ブログ(左記)をご覧ください。営業時間は午前11時~午後7時。毎月第1、3、5日曜日定休。駐車場有。



石川町350-21
カーサデクエルノII
1階右
☎34-2090
<http://unjour1969.exblog.jp/>

春夏アイテムそろっています! シンプルリッチ&辛口カジュアルな大人のセレクトショップ「アンジュール」では、今から夏も使えるアイテムがそろっています。どんなシーンにも使えるカジュアル系の麻の羽織りや麻のシャツをはじめ、体型もカバーできる羽織りが充実。小物類も、シンプルで合



アンジュール

介護のお仕事セミナー 介護事業を展開する「有限会社ティー・エス」函館事務所が、「かいごのおしごと」と題した就職セミナーを4月18日(金)午後2時から、同事務所1階・コミュニティホールで開催します。



内容は「介護の仕事って?」「組織で働く」といった「どんな仕事内容?」といった介護職についての基礎的なものを中心に、「介護の仕事を始めたい」をテーマにした体験発表などを予定しています。

介護の仕事に興味がある人なら資格の有無は問わず誰でも参加できます。過去のセミナーでも資格がないけれど興味がある、以前働いていたことがあるが今は

辞めてしまった、以前の職場で大変だったので不安といった人や、定年退職したけれどまだ働きたい人、働ける時間が限られている人、また、自分に自信がな

就職に踏み切れない、といった人まで、さまざまな人が多数参加しています。

当日は個別相談の時間も設けているので気軽にご参加を。個別相談では「資格がないから不安」「1歩踏み出す勇気がなかなか持てない」「人間関係が心配」そんな相談にも対応します。参加希望は当日会場でも受け付けます。事前の申し込みは必要ありません。詳しくは

● 栂 2・131
● 栂 53365

GWスぺシャルメニューが登場



華やかなフレンチで春の日を満喫しませんか。白鳥町のフレンチレストラン「アリュージュ」では、4月15日(火)から5月15日(木)まで、「GWスぺシャル3240円(税込)」(1人魚づくしコース)、「1人鮮パエリア(11回②)」、「1人ちこのデザート3種類」(2種、コーヒ)が並ぶ厳選食材を使った特別コースです。ほかにステーキがメインのフルコース「シェフ

おすすめコース(1人5400円、税込)もありです。連休のお楽しみとしてはもちろん、女子会など軽やかな食に、また特別な記念日や母の日のお祝いなどにもぜひどうぞ。ご予約は早めがおすすです。営業時間は午前11時~午後2時、午後5時~午後10時。毎週水曜日定休。駐車場有。

● 白鳥町17-14
☎40-3703

イリュージョン



新店舗&リニューアル

ギャラリーM.A.K AOKI



亀田本町・五稜郭駅隣・AOKIビル内の「ビューティーコンシェルジュAOKI」のアンテナショップ『ギャラリーM.A.K AOKI』がこのほど、国道5号線沿いAOKIビル隣にオープンしました。お洒落の発信スペースであるAOKIビルの魅力が詰まったこのアンテナショップは、より気軽にお洒落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したもの。1階は化粧品などの楽しい小物類の販売スペースと、さまざまな手作り品を展示するギャ

ラリー、さらにはカルチャー教室を開催するスペースとなっています。また、2階は女性が一生の中で着用するさまざまな着物を展示し、レンタルを受け付けるスペースになっており、和装をはじめ美容、お洒落に関するスペースとして注目されそうです。

ビューティーコンシェルジュAOKI

●亀田本町65-27 【フリーダイヤル】0120-42-3295



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3,290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 4月29日号 サンドイッチ持ってお出かけ

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	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

この原稿を書いている3月中旬、だいぶ日が長くなってきた。ところが春の訪れを感じている。この号が発行される頃は、ほろほろ陽気に誘われて釣りに出かけることができる。なんて想像しながら、自慢のリールをちよつと磨いてみた今日この頃。(真)

肩こり知らずが自慢でしたが最近少し事情が違っています。首のあたりが痛いと感じることが増え車をパワックで駐車場に入れるときなどが大変に。首を動かすと痛いのので肩から首を固定する感して上半身ごとひねったりのけ戻り。どんな動きだよって我ながら思います。(じ)

新年生が、新しいランドセルを背負って元気に通りを歩く姿がみられる季節。みんな事故に気を付けて仲良くねとよと呼びかけたくなります。被災地の1年生たちも元気で登校しているでしょうか。みんなのことを忘れてないよと心の中で呼びかけています。(無)

毎年春になると、走ってみようかな...と書いていたのですが、今年はいません。昨年娘と走ってみて、もの数分でバテたからです。ちなみに、自転車でも娘に付いて行くのがよかったです。そんなわけで今春は久しぶりに泳ぎでもと書いていますが、泳げるでしょうか。(B)

子供が保育園とかに行くと、朝晩の送り迎えをしなきゃならなくて面倒なモノです。ついにうちの娘も卒園送り迎えから開放された訳です。しかし「嬉しい！」「かと思えば意外とそうでもなく、特に何か話した訳じやないけど送り迎えの時間は楽しかったな。なんて。(S)

体重が減ったのはヨーグルトが原因?と疑問に思った1ヶ月前、しばらく飲むの止め、再び毎朝ヨーグルトを飲み始めると、また体重が減った。お腹の中がキレイになるのかな? 普段から便秘とかしていないのに、何かか違うのかな。数ヶ月で3キロ減りました。(カ)

1本のストローで生き物を作る「ストロアート」海老の完成度に惚れて「色んな色で作りたい」と書いていたら、友達からそれぞの家にあつたストロー頂戴ました! カラフルなストロー海老に大満足、皆の褒め声で私は助けられています。ありがとうございます。(まじ)

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]

春ですね。「暖かくなったら食べ歩きを...」という人も少なくないので、今回は春らしいランチの特集をお届けしました。ぜひあなたのお気に入りを見つけて、お友達同士やご夫婦、カップルなどで足を運んでみてください。

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。

いつも楽しみにしております。2月14日号では文房具紹介がとても興味深く、面白かったです。初めて知った商品も多

く、特に「はさみ」はとても便利そうでした。これからも楽しみにしております。(本通1丁目、K・K)

*文房具をチェックするのって楽しいですね。今後、よりよいフリーペーパーになることを期待します。

いつも楽しく拝見しておりますが、毎回同じような店が多く、あまり新鮮さを感じられないことでもあります。今回はプレゼントも少なく、クーポンなどの読者に対するサービスがみられないことから、さらに魅力のない紙面になっていきます。今後、よりよいフリーペーパーになることを期待します。(大川町、F・E)

*貴重なご意見をありがとうございます。

文房具紹介がよかった!! ママの親子ひろるの文房具紹介がよかった!! 昔文房具が大好きだった頃を思い出しちゃいました。人と違うものを探しては、ニマリしていた頃(笑)。のりがつきにくいハサミは、大人になつた今でも利便性があつたので気に入っています。寒いなか、いつも青ぼそを届けてくださる配達員の方、ありがとうございます。来月号も宜しくお願い致します。

(玉来町、A・Y)

*ありがとうございます。たまには... 毎月のように「女子会」をしています。まだだいたいが一次会で修了ですが、たまには「二次会もいいなあ」と思いました。参考にさせていただきます。

文房具紹介がよかった!! (中道1丁目、K・K)

*2月14日号の二次会におすすめの店特集に対するお便りでした。主人とわいわい話をするのが楽しい。今号も楽しく読ませてもらいました。特集はもちろんです。広告もチェックしています。「記者のおすすめランチ」や「記者のお気に入り」を拝見して、青いぼすとを眺めながら「このお店行ってみよう」と主人とわいわい話をするのが楽しいです。「マツタリーナカフエ」は子連れでも行きやすいので大好きです。

(西桔梗町、T・S)

*ご主人との食べ歩きの参考にしてください。

ステキなお店を知れて感謝です!!

編集後記

毎号のしみにさせて頂いています。先日、青ぼそで紹介されていたお店へ、主人と2人でランチを食べに行ってみました! 青ぼそを見ていないけれど行く機会がなかったと思えました。ステキなお店を知れて感謝です!!! (追分町、A・N)

*嬉しいですね。ありがとうございます。

「記者のおすすめランチ」を読んで、毎回楽しく拝見しています。特集はもちろんです。読者のおすすめランチは興味深く読んでいます。お店の雰囲気や料理の事がわかりやすく紹介されているので行ってみたいなって思います。(山の手に1丁目、M・H)

*ありがとうございます。



『海のダイニングしろくま』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、青いぼすとに対してお書きの上、〒040-8605、函

Spot Light

ＡＯＫＩビルがますます見逃せない！ ビューティーコンシェルジュＡＯＫＩ

五稜郭駅隣・ＡＯＫＩビル内『ビューティーコンシェルジュＡＯＫＩ』の青木幸子代表（写真上）と、もう1人の講師による「カルチャーコミュニティサロン」の特別編が4月17日午後6時〜午後9時に同ビルで開催されます。



また、『ビューティーコンシェルジュＡＯＫＩ』のアンテナショップ「ギャラリイM・A・K AOKI」（同下）がＡＯＫＩビル隣にオープンしました。



また、『ビューティーコンシェルジュＡＯＫＩ』のアンテナショップ「ギャラリイM・A・K AOKI」（同下）がＡＯＫＩビル隣にオープンしました。

1階が化粧品などの楽しい小物類の販売や、さまざまな手作り品を展示するギャラリイ、さらにはカルチャー教室を開催するスペース。2階は女性が一層の中で着用するさまざまなか

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

新年度、ライフプランも見直しを！

H o s t a (ホスタ) 函館とトータルで相談できるのが大きな特徴です。それによって、家庭を取り巻くリスクや保障内容を見直すポイントが明確になり、将来の計画も立てやすくなります。

また、暮らしにまつわる税金について（タックスプランニング）や、年金について（リタイアメントプランニング）の相談は、CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の高梨しのぶさんの得意分野。さらに、不動産のベテラン谷口英雄さん、金融に詳しい成迫賢太さんが、そろう、人生設計や資金計画をトータル



でアドバイスをいたします。

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2013-C-512(2014.3.12-2016.3.31)
SL13-5030-0107
AF218-2014-0005 3月26日(140926)

●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・1219018