

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.540

2014.5.16 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

Dining urra (ダイニングうらら)



本町・ドリーミン函館五稜郭1階の「ダイニング うらら」では、旬のフルーツを3〜4種類使った「季節のフルーツパンケーキ」(1300円、ハーフ850円、数量限定)が人気。注文があつてから焼く生地のサクサク感とフルーツとの

季節のフルーツがおいしい!

ハーモニが何ともいえない逸品。女性はもちろん、男性からも人気を集めている注目の1皿。ぜひお見逃しなく。日



曜日の昼間は占いの師の来店による占いが好評とのこと。営業時間は火、金曜日が正午〜午後2時、午後5時30分〜午後10時、土曜日は正午〜午後4時、午後5時30分〜午後10時。曜日は正午〜午後4時。毎週月曜日、毎月第3火曜日定休。

● 本町2926
☎ 32-8611

キングベーク



生クリームが贅沢、パンケーキセット体に優しく美味しいものをリーズナブルに提供している『キングベーク』の「パンケーキセット」(各ドリンク付き、580円)は、午後1時からイトインスパースで味わうことができ、一番人気の「ストロベリーパンケーキセット」は、

フレッシュなイチゴとブルーベリーと贅沢に使用した生クリームがたまらない一品。甘さ控えめの生クリームにはカシューナッツがアクセント、水を使用せず牛乳のみで作られたパンケーキとの相性も抜群です。ほかに「チョコプレートパンケーキセット」と「フルーツパンケーキセット」も有。営業時間は午前8時〜午後9時(LO/午後8時30分)。無休。駐車場有。

● 亀田本町7-8
☎ 45-0963



Sweets Special

vol.1

パンケーキ pancake

疲れている時や、ちょっと落ち込んでいる時でも、ひと口食べるだけで元気になる素敵なおスイーツ…。本紙では今回から2回にわたり、道南で注目のスイーツを総力特集します。まず第1弾は、相変わらず人気の「パンケーキ」にスポットを当てました。本紙10選の魅惑のパンケーキの中からお気に入りを見つけて、さっそく食べに行きましょう!

コミュニティカフェはなはな



国道5号線沿い「コミュニティカフェはなはな」にはデザートではなく食事にオススメの「ごまと豆腐のパンケーキ」(写真上、800円)があります。生地にごまと豆腐が入っているこちらは、ごまの香ばしい香りが食欲をそそるパン

ヘルシーなパンケーキ

ケーキです。とろける食感の生地の上には、ふわふわなスクランブルエッグとカリカリに焼いたベーコンが乗っていてボ



リウムも満点。サラダとデザートもセットになっているので栄養のバランスもバッチリ。食事メニューと注文するとドリンクが50パーセントオフになるところも見逃せません。営業時間は午前11時〜午後5時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

● 昭和3-6-1
☎ 76-8703

えるじろう



トリプルパンケーキスペシャル! 10種類以上ある『えるじろう』のパンケーキは道産素材にこだわった生地やソースが評判の店。イチオシの「トリプルパンケーキスペシャル」(写真上)は、26センチの皿に3枚のパンケーキとベリーアイス、パナラアイス、生クリームが並ぶ

逸品。ベリーミックス&クランベリーの2種類のソースとの相性も抜群です。こちらは単品1300円、飲み物付き1500円、リテ付き1550円。ほかに季節の素材を使った季節のパンケーキも新登場。美味しくて見た目も華やかなこの店のパンケーキをぜひ一度ご賞味あれ! 営業時間は午前10時〜午後7時。毎週月曜日、毎月第3火曜日定休。

● 末広町5-8
☎ 090-5977-1156



期間限定！パンケーキランチ

ビストロ コパン

この春に10周年を迎えた富岡町の『ビストロコパン』では、期間限定のランチメニュー「パンケーキランチ」が登場。パンケーキは米粉を使用し、もちっとふわとした食感が特徴そのほかに、SPFポークのウインナー（あらびき&チーズ入り）、スクランブルエッグ、ポテトサラダ、サラダ、スープ、デザート、ドリンクがセットで料金は1150円。期間は5月16日から6月末日までの予定です。定番のランチセット（お肉、お魚、ハンバーグ、コパンの大人様らんち）各1350円。単品780円。営業時間は午前11時半〜午後4時（LO/午後3時）、午後5時半〜午後9時半（LO/午後8時半。毎週木曜日定休。駐車場有。富岡町1-24-6 ☎45-3300



優しい食感、とろけるパンケーキ

ジョリージェリーフィッシュ

『ジョリージェリーフィッシュ』といえばステキなパンケーキが有名ですが、パンケーキにも注目のハワイ直輸入の粉を1級パンシエルシュが独自にブレンドしたパンケーキは、ふんわりとろける優しい食感。バーニャカウダやソーセージの「王様のパンケーキ」と季節の果物たっぷり「女王様のパンケーキ」は、各ドリンク付1296円でランチ限定メニュー。自慢のメープルクリームもイチオシ。低温じっくり焼き上げるので、待ち時間は15〜20分ほど。テラス席は電話予約可能。営業時間はランチは午前11時半〜午後2時半（LO/午後2時）、ディナーは午後6時〜深夜0時（LO/午後11時半。毎週木曜日定休。宝来町9-6 ☎23-1932



(マルセン)

cafe&deli MARUSEN

函館国際ホテルの隣、昭和9年築の旧日魯漁業社屋1階にある『マルセン』はモダンな雰囲気と充実したフードメニューで人気のカフェ。おすすめパンケーキは「アーモンドソース」(720円)午前11時〜午後2時+300円でドリンク付。白いソースがたっぷりかかったこの「品」は、出てきた瞬間に立ち上るナッツの芳醇な香りで濃厚な味を想像しますが、ソースに低脂肪の生クリームを使うなど思いのほか軽い風味。リコッタチーズを練り込んでいる塩味の効いたパンケーキとのコンビネーションも良く、男性でも飽きずに最後まで食べられます。営業時間は午前9時〜午後6時。毎週火曜日定休。大手町5-10 二子ビル1階 ☎85-8545



気軽に楽しめる本格パンケーキ

la Pasto (ラ・パスト)

港町のポールスター函館内にある『ラ・パスト』は、本格的なフードメニューやスイーツがそろい、食事、ショッピングの休憩、友達とのおしゃべりなど自由に使える人気店。同店のパンケーキ(各580円、プレーンのみ380円)は、バナナチョコからエッグ&ウインナーなど、スイーツとしても軽食としても楽しめる5種類をラインナップ。中でもオススメは「ミックスベリー(写真上)」で、ふわふわのパンケーキにたっぷり生クリームとベリーを散りばめた一品で、パンケーキの塩味、生クリームの濃厚な甘さ、甘酸っぱいベリーの風味が絡み合う風味。営業時間は午前10時30分〜午後8時。無休。港町1-2-1 ☎45-5006



ふんわりしっとり優しい食感

cafe T's+ (カフェティーズプラス)

昨春秋、東山町にオープンした『ティーズプラス』は、食事やお茶を楽しむながら静かな時間をゆつくりと過ごしたい、そんな人が足を運ぶ高台のカフェ。同店のパンケーキはふんわりしっとりとした食感。プレーン、ベリー、バナナとチョコ、マロンクリームなどがあり、価格は750円〜(HALFサイズは450円)。写真上)はプレーンパンケーキの HALFサイズにベルギー産バナラアイスをつッピング(プラス100円)。カナダ産のメープルシロップをたっぷりかけて味わうのがおすすめ。営業時間は午前11時30分〜午後10時(日・月曜日は午後7時迄)。毎週火曜日、毎月第4水曜日定休。駐車場有。東山町143-133 ☎84-5291



もちもち食感の豆乳パンケーキ

コワーキングカフェ小春日和

八幡町のときわ通り沿いに建つピンクの外観が目を引く『コワーキングカフェ小春日和』では、もちもちとした食感の豆乳パンケーキを楽しめます。プレーン500円、トッピングは50円。桜のアイスを乗せた「春のパンケーキ」(写真上、680円)は、5月いっぱいまで提供予定の季節限定メニューで、桜の風味が口の中にふわりと広がる今しか味わえない春の味です。男性にも人気という、食事にもおすすめの「ジャンボソーゼージ」(150円)、「目玉焼き」(100円)、「チーズ」(50円)といったおかずトッピングにも注目。営業時間は午前10時〜午後9時(土曜日は午後6時迄)。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。八幡町18-18 ☎83-7721



楽器初心者向けのコース
 「楽しい」「あきない」「上手くなる」をモットーに幅広いレッスンを展開している「ヤマハ大人の音楽レッスン」では、「楽器をやってみよう」という、音楽・楽器演奏初心者の方々へ向けて、自分のペースで楽しく音楽に触れられるプログラムを新設しました。



無理のないペースの「ゆったりレッスン」で音楽を十分に楽しめます。

●本町23、2
 ●マイズビル2階
 ●52、2982



「彼は世界へ連れて行ってくれた。彼がいたからこそ...」
 佐藤選手への多くの想いと共に、砂田さんは選抜抜いた最高のチームを率いて今年のアジア大会へと挑む。

最近では、時間にも経済的にも余裕ができた。ライターの増加。子供用ミニ・モトクロスもレンタル可能で、家族で気軽に始められる。趣味を共有する親子の絆は強いぞ。

FaCe 注目の顔

モトクロスへのメカニックとして活躍

フリースタイルモトクロス(略称FMX)は、高さ10メートル以上、飛距離数十メートルというジャンプの中で技やスタイルを競うスポーツ。5月に大阪で開催される世界有数のFMX大会「レッドブル・エックスファイターズ・ワールドツアー」は、飲料メーカーのレッドブルがスポンサーとして参加している。

「有限会社スナダオート」店長
 TEAM XPC 代表兼監督 砂田彰さん

7月20日、FMX全日本選手権2戦目が鹿部町のXPCコンパウンドで開催される。ぜひ気軽に挑戦してはどうか。身近で見られる華麗な技にきつと興奮を覚えるのではないかと期待する。

歯医者の料理 美味しく食べることこそアンチエイジング

豆腐にひと手間! 揚げ出し豆腐 みそ仕立

●木綿豆腐.....1丁 ●砂糖.....大さじ1
 ●片栗粉(または小麦粉).....大さじ1
たっぷり目 ●ほんだし.....小さじ1
 ●鷹の爪.....2本 ●鷹の爪(青).....10cm程度
 ●サラダ油.....適量 ●長ネギ(青).....小さじ1
 ●味噌.....大さじ4 ●白ゴマ.....小さじ1
 ●日本酒.....大さじ2
 ●みりん.....大さじ2

2~3人分

①木綿豆腐は大きめのさいの目に切り、紙タオルに並べて水を切ります。
 ②片栗粉をまぶしたら、はたいて余分な粉を落とします。
 ③フライパンにクッキングシートを敷いて油を5mm程度に引き、中火にかけて160℃程度の低い温度で揚げて油を切ります。
 ④小鍋に味噌と酒、みりん、砂糖、ほんだしを入れて火にかけ3分ほど煮ます。
 ⑤③の豆腐と刻んだ鷹の爪、青ネギを入れて味噌を絡め火を止めます。
 ⑥皿に盛り付け白ゴマを散らして出来上がりです。

「ちょっとしたコツ」
 豆腐の水切りはザットでOK。片栗粉はたっぷりつけてはたぐのが均一にするコツ。味噌は絡めの方が絡めやすく、甘さは味見して砂糖で調整してください。

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 で検索!!

どうなんや、食・住

水まわりのお話

水の出が悪くなった、赤い水が出てくる、水漏れしているなど、毎日使う水まわりの気になる症状。症状が現れたら早めに対応することが大切です。修理の時に費用が余計にかかってしまうことがあります。

台所や風呂場、洗面台の排水口、排水管の詰まりの原因の多くは汚れです。水と一緒に油が流れてしまう台所では、調理や洗いの最後にお湯を流す、風呂場も

函館市企業局指定給水装置工事業者。水漏れ、凍結など水回りのトラブルには朝7時から夜10時まで年中無休で対応。高圧洗浄機で下水詰まりの相談にも応じます。

●美原 1・22・9
 【フリーダイヤル】
 0120・7550・750

「やまねこドーム」には、海外に養子に出された施設出身者が震災後に日本にいる仲間避難を呼びかける場面があります。海外からみれば、福島だけでなく日本全体が原発事故の危険区域とみられているのです。よく考えると、私達日本に住むものは全員原発事故の渦中にいるということではないでしょうか。大間原発にほど近い函館に住む私達にとっても無関心ではないということだと思えます。

創作という形で、あの震災や原発事故を忘れないという意思表示をする作家達がいます。読み手である私達も傷ついた人々に寄り添う想像力を持ち続けていきたいものです。

(亜)

続・忘れない

大震災から3年が過ぎ、あれほどの恐怖もだんだんに薄らいできてきているようです。未だに元の暮らしに戻れず苦しむ人々がいることや、解決策もないまま原発が再稼働されようとしている現実もどこか遠い出来事のように感じます。忙しい日常で、私達はつい考えることをやめてしまいがち。体験していなければなおのことです。でも直接の体験がなくても想像することはできます。大震災とそれに続く原発事故とは何だったのか、私達はどう考えるべきか。今、小説という形で震災についてふれた作品が発表されてきています。「死者の声を聴く」がテーマの小説「想像ラジオ」を書いた、いとうせいこう氏は「震災で亡くなった人を書くことは不遜ではないか」と悩んだといっています。そのことで傷つく家族がいるかもしれない、だとしたらその責任は負わなくてはならないと覚悟をもって書いたそうです。津島佑子氏作「やまねこドーム」は、終戦直後に米兵と日本女性の間に生まれ施設で育った混血児達が、波乱の戦後を経てあの大震災にどう向き合ったかが描かれます。彼らは差別の中で生きています。福島の人々も、広島長崎がかつてそうであったように、目に見えない差別を感じているといえます。原発事故の影響は無いなどと、まるで解決済みのようになってしまう一方、福島産物は敬遠され続け県外に自主避難した子どもがいくじにあつたりしています。

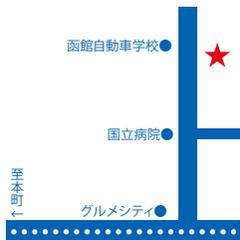
暖々



『暖々』は、お好み焼き・鉄板焼きの人気店。山芋の食感が格別なお好み焼き「暖々焼き」

(1000円)は看板メニュー。森町のひこま豚をはじめ、こだわりの素材を使用。ランチは5月いっぱいまで(火～金曜日平日のみ)、各種メニューにプラス350円で、「焼き野菜」の食べ放題と「本日のスープ」が楽しめます。鉄板で焼く旬の野菜は、素材本来の旨味が凝縮されてひと味違う美味しさ。この機会に『暖々』の鉄板メニューを満喫してみませんか? 混み合う場合もあるので、事前の電話予約がおすすめです。営業時間はランチが午前11時半～午後3時(LO/午後2時)、ディナーは午後5時～午後10時半(LO/午後10時)。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は翌火曜日休)。

●深堀町13-7
☎56-1133



果菜類の苗を植えよう

そろそろ霜の心配も少なくなり、果菜類の苗を植える時期が近づいて来ました。『園芸センターかすみ園』で苗や防寒グッズなどそろえませんか?



トマトの苗だと気温が10℃を少しくらい下回っても死ぬことはありませんが葉が黒つぶかり弱ってしまします。回復して葉の色が緑色になるまでの間は成長が止まってしまうので結果として、寒さに強いトマトの苗でも焦らずに、気温が暖かくなり地温が十分高くなつてから苗を植えた方がより良い成長を期待することができます。

また、本来人の背丈よりも高くなるピーマンの苗は低温に1回でも当たると伸びなくなってしまうなど苗には寒中風よけとマルチが必要なのと一緒に購入するのがオススメです。

家庭菜園を楽しむための目安として、トマトの苗は今週くらいから植えて、寒さに弱いものは来週以降に植えましょう。まだ肌寒さを感じる5月中は風よけとマルチが必要な

園芸センターかすみ園

限定20台! 石油給湯ボイラーが40%オフ!

株式会社クラシアン

テレビCMでおなじみのクラシアンから、本誌読者限定のお得なお知らせです。ノーリツの石油給湯ボイラー「エコフィール」(OQB・CG4703WF・F・RC、II写真左上)は、従来タイプに比べ年間約103ℓの灯油を節約でき、光熱費に換算すると約1万800円もお得になる

優れもの。通常価格は31万8600円のところを、20台限定特別価格40%オフの19万1160円で提供(別途工事費3万7800円と配管工事費がかかります)。さらに、このボイラーとセットで、TOTTOの水栓エアーシヤワー(TMGG40EZN、II写真左下)を購入すると、水栓の交換工事費をサビ

見たとお忘れなく。出張費・点検・見積もりは一切無料。24時間受け付け、365日対応なのでアフターフォローも万全です。水道局指定工事店ですので、安心して作業をお任せください。



表示価格はすべて税込です。クラシアン函館中央 昭和3・36・26 <http://www.qiacion.co.jp/fri-diy/> 【フリーダイヤル】0120・6005・806

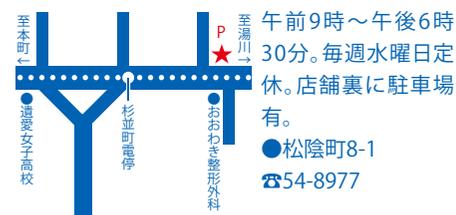
(まい) 記者のお気に入りスイーツ

御菓子処 ひとつ風



丁寧に作られた手作り和菓子が評判の『御菓子処ひとつ風』。移り行く季節の

風物を写し取った「上生菓子」(=写真左、1個190円)には、春を感じる華やかな色のものが並んでいます(季節によって種類が変わります)。さらに、オススメは北海道福島町の黒米・きたのむらさきを使用した「黒米 古代餅」(=同右、1パック290円)。地産地消を心がけて作られたこちらは、黒米の栄養が豊富に入った古代餅に、黒寿黄菜粉の綺麗な色と香ばしい香りがたまらない逸品です。お茶請けはもちろん、手土産にも喜ばれる上品な和菓子はいかがでしょう。営業時間は



特別価格で交換できる、快適に使える混合栓

小野寺住設

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、水まわり設備メーカーとして70年以上の歴史を持つ信頼のブランド「株式会社KVK」混合栓に、お得な価格で交換できるお知らせです。

ご紹介するのは、キッチンなどに使える台付タイプ混合栓の「KM5011T」(通常価格取付工賃込42228円)と、壁付きタイプ混合栓の「KM5000ZT」(通常価格取付工賃込41364円)の2種

類です。どちらも使いやすいリングハンドルを採用しているほか、台付タイプのKM5011Tは、泡を含み優しい泡沫吐水なので、水ハネが少なく、節水効果も高い機種になっている人気のモデルです。今回、株式会社KVKが製造する2タイプ混合栓を、取付工賃込みで各28080円(税込)という



KM5011T



KM5000ZT

繰り返し使える布団の魅力

タジマ寝具

羽毛の高騰や素材値上がりの昨今、「羽毛布団のリフォームや綿布団の打ち直しでサイズを替えたり重さを替えたり、色々と使い勝手を工夫してリフォームさ

れる方が増えています」とは、創業113年「タジマ寝具」の田島社長。使っていないけれど捨てられない思い出の布団も、いま1度見直す新しい布団に生まれ変わります。それと同様に、古くなった羽毛布団も羽毛を完全洗浄し足し羽毛することによって、ふんわりとしたかさ高のある羽毛布団にのみがえります。もちろん、サイズや重さはオーダーできます。今の生活仕様に合うように作り

替えながら繰り返し使えるのが大きな魅力です。布団の打ち直し掛・敷各8424円、羽毛布団のリフレッシュ・リフォーム21060円、布団の丸洗い3240円などを承っております。相談見積りは無料。出張引き取りも行っています。詳しくは電話にてお問い合わせください。営業時間は午前10時～午後7時。毎週日曜日・祝日定休。駐車場有。



●柏木町225
ホリデイスポートクラブ 斜め向かい
【フリーダイヤル】
0120・8446・843
ホームページ「やすらぎ ショップタジマ」で検索。

最後は子供達の笑顔で!

このコーナーは、この号が最終回です。これからも子供達の笑顔が輝くことを願って、最後に元気いっぱいの子供達を紹介します。

るなちゃん(6歳)



ひまりちゃん(3歳)



きょう君(5歳)



いくみちゃん(10歳)



ゆずのちゃん(10歳)



りょう君(11歳)



はやと君(9歳)



ゆーと君(7歳)



ひーと君(9歳)



りんかちゃん(11歳)



しーなちゃん(4歳)



とつま君(4歳)



みつちゃん(4歳)



ゆうま君(4歳)



あがし君(4歳)



かなちゃん(4歳)



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!!



メンバーズカードでお得に!
大人の女性に人気のセレクトショップ「アンジュール」では、お得なメンバーズカードができました。初回入会の方は、その場で10%オフのサービス。お買い上げ5000円毎に1ポイントつき、30ポイントで3000円分利用できます(セール品除外)。有効期限

はありませんで、お得にお買い物を楽しみたい人はぜひ!
店内には、どんなシーンにも使えて体型もカバーできる繊維りやシャツ、シブルで合わせやすいバックスタイル、バッグ、アクセサリーなどの春夏アイテムが充実。大人気のストーン

1階石
342090
http://unjour1969.exblog.jp/

脂肪撃退! キャビRF&耳ツボ
今年で10周年を迎えた日吉町の総合美容サロン「ビリーブ」では、薄着になる夏に向けてダイエットをサポートする人が増えています。中でも、「切らない脂肪吸引」として話題の最新マシン・

キャビテーションと医療現場にも広く使用されているRF(ラジオ波)がセットの「キャビRF」は大人気。1カ月平均3〜4キロと短期間で大幅減量が可能な耳ツボダイエットと組み合わせると、相乗効果が大きく大変喜ばれています。東洋医学と栄養学で脂肪の排出を目的に開発された



最新のマシンに加わること、とお忘れなく。そのほか、整体、フェイシャル、各種メニュー有。受付時間は午前10時〜午後6時半、毎週土・日曜日と祝日は午後3時まで。時間外応相談。不定休。予約制。駐車場有。
●日吉町3-7-38
大河内小児科向かい
55-6800

スッキリTシャツを着こなせますと、オーナー。現在キャビRF中につき、キャビRF上半身コース(60分)通常13500円のところ、58000円(6月末日まで)。ダイエット相談も承ります。なお、予約が取りにくくなっております

今年で10周年を迎えた日吉町の総合美容サロン「ビリーブ」では、薄着になる夏に向けてダイエットをサポートする人が増えています。中でも、「切らない脂肪吸引」として話題の最新マシン・キャビテーションと医療現場にも広く使用されているRF(ラジオ波)がセットの「キャビRF」は大人気。1カ月平均3〜4キロと短期間で大幅減量が可能な耳ツボダイエットと組み合わせると、相乗効果が大きく大変喜ばれています。東洋医学と栄養学で脂肪の排出を目的に開発された



脂質買取キャンペーン中!
ヒザが痛いなどの関節のトラブルや、病院で血圧が高い、コレステロール値が高いと言われたなど、「太っているのが原因では?」と思うことありませんか。気になるなら「くすりの元氣」でダイエットのカウセリングを受けてみませんか。同店のダイエットは、目標体重やどれくらいの期間で痩せたいかを相談しながら決める。オリジナルの「くすりの元氣」で夏までに3〜6キロ落としたい、時間をかけてじっくり取り組みたいなど、希望を聞きながら1人ひとりにあったプログラムを提案してくれます。きちんと食事をとるダイエットなのでやつれないうえ、小まめなウーセリングで生活習慣などの見直しもするため、規則

正しい生活ができるようになるのもポイント。
「脂質買取キャンペーン」も実施していますので、この機会をお見逃しなく。カウセリングは無料。目標達成後も無料カウセリングによるサポート有。まずは気軽にお問い合わせください。元氣函館へ検索。完全予約制。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
41-11017



ワンランク上のおひとり様用高齢者向け賃貸住宅
元氣なうちから入居するサービス付高齢者向け賃貸住宅「コラソン」が、おひとり様用の部屋を6戸増設。ただいま見学会を開催中です。



函館市長の終身建物賃貸借事業認可を取得し、サービス付き高齢者向け住宅の登録をしたこの賃貸住宅は、エレベーター付きのバリアフリー住宅を一生賃借でき、死亡時に終了するという終身契約なので、安心して住めると高く評価されています。
入居対象は60歳以上で、自立者が要支援の人に向いています。入居者は一生、居住権が保障され、面倒な更新手続きも不要。気になる住宅の設備は、維持費の節約になる省エネ住宅のロック、24時間緊急通報システム、また、部屋にはお風呂、台所、大容量収納など生活に必要な設備が完備されているほか、スタッフが常駐しているため、日々の生活の相談に加えて、防犯や緊急時でも対応してくれます。
ほかにも、3度の食事、加齢に対応した生活支援サービス(別料金)のほか、介護生活になっても外部の介護保険サービスの併用が可能なので安心して在宅生活を送れます。
安心で豊かなシニアライフをコラソンで楽しませてください。建物見学は随時受け付けているのでお気軽にお問い合わせ先
プライムオペライフ
44-0335
アリストホーム
76-8970

活に必要な設備が完備されているほか、スタッフが常駐しているため、日々の生活の相談に加えて、防犯や緊急時でも対応してくれます。
ほかにも、3度の食事、加齢に対応した生活支援サービス(別料金)のほか、介護生活になっても外部の介護保険サービスの併用が可能なので安心して在宅生活を送れます。
安心で豊かなシニアライフをコラソンで楽しませてください。建物見学は随時受け付けているのでお気軽にお問い合わせ先
プライムオペライフ
44-0335
アリストホーム
76-8970



ビール党待望の「ホテルテトラ」屋上のビアガーデンが今年も4月18日から始まった。ビールが美味しい季節の到来を函館つ子に告げる毎年恒例のビアガーデンは同ホテル4階に設けられた屋外300席、室内60席の開放的な場所で美味しくビールを楽しむもの。

ビールはサッポロクラシックで1杯626円。人気は「ジンギスカン」(1人前2052円)で、特製の厚めのラムを鑄物のジンギスカン鍋でいただく本格派。このジンギスカン食べ放題にビール、焼酎、サワー、ソフトドリンク飲み放題がついて2時間で大人4000円、中学生3240円、小学生2160円。

メニューはほかに枝豆や唐揚げなどがあり、ワイン(ボトル1620円)もある。開放的な屋外で楽しむビール

●事前予約がおすすめ。梁川町17,16 ☎55-1818



スペースも雨の日も利用できる。根元も利用



CLOSE UP

ビール党待望、屋上ビアガーデン！
ホテルテトラ

いい店 食べ歩き

maido(まいど)



「そうそう、こんな味だったよな...」。昨年11月、湯川1丁目にオープンしたラーメン店『maido』の「塩らーめん」(730円)をいただいた瞬間、そんなふう感じた。函館つ子にとっては子供の頃から食べ慣れた懐かしいラーメンの味とする。「シンプルな味だからこそ追求したいと思った」と、若き店主が話す通り、自慢の1杯は鶏ガラとトンコツベースの澄み切ったスープに中太ちぢれ麺、具材も懐かしの麩を使うなど、あくまでシンプルな1杯にこだわる。オープン以来、口コミ等で評判となり、幅広い年齢層から人気を集めている。自慢の「塩らーめん」のほかに、「辛味噌らーめん」(800円)も人気。また、季節の素材などを使った「今月のパフェ」(450円)もメニューにラインナップさせるなど、店作りに遊び心も感じさせる。湯川という場所を選んだ理由は、「生まれ育った場所で頑張ってるゆきたい」という店主の奥さんの思いから。歴史ある湯川の地でラーメン作りと真摯に向き合う若いご夫婦の姿がとても印象的な1軒だ。営業時間は午前11時30分〜午後3時、午後5時〜スープがなくなるまで。毎週火曜日定休。駐車場有。

●湯川1-26-34 ☎85-8870



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 ホームページ 「EQ教育学会」で検索 ●松陰町1-34 ☎84-8114

EQは、現在ビジネスの世界で多く使われ始めている。会社は社員一人ひとりのEQ能力を計り弱い部分をコーチングなどで手法で高め、会社の利益になる人材を育成している。私も何度かEQ検査を受け、アドバイスももらったが、最初のうちは言われた通りに行動ができて、月日が経つとまた元に戻るという結果だった。人にはそれぞれ独自の行動パターンがある。周りに気ばかり使っている人、自分をさらけ出すことに臆病になっている人、他人と交わることを心から楽しめない人、自分を抑えてでも相手に合わせてしまっている人、損だとわかっていても意地を張ってしまう人。これらの行動を支配しているものは、一体何なのだろうか？ アタッチメント(愛着理論)というものがある。赤ちゃんは生まれるとすぐに母親に抱きつき、つかまろうとする。抱っこをし体を接触させても時代を引きずる人々

あなたの知らない感情の世界 三宮 睦穂
生きづらさを感じているあなたへ
EQは、現在のビジネスの世界で多く使われ始めている。会社は社員一人ひとりのEQ能力を計り弱い部分をコーチングなどで手法で高め、会社の利益になる人材を育成している。私も何度かEQ検査を受け、アドバイスももらったが、最初のうちは言われた通りに行動ができて、月日が経つとまた元に戻るという結果だった。人にはそれぞれ独自の行動パターンがある。周りに気ばかり使っている人、自分をさらけ出すことに臆病になっている人、他人と交わることを心から楽しめない人、自分を抑えてでも相手に合わせてしまっている人、損だとわかっていても意地を張ってしまう人。これらの行動を支配しているものは、一体何なのだろうか？ アタッチメント(愛着理論)というものがある。赤ちゃんは生まれるとすぐに母親に抱きつき、つかまろうとする。抱っこをし体を接触させても時代を引きずる人々

はこだて医療情報 医療法人秀真会 藤岡眼科 副院長 藤岡聖子

コンタクトレンズ、痛い目にあわないための10ポイント！

日本のコンタクトレンズ(CL)装用者は1500万人を超え、国民の10人に1人はCLを装着し、また、そのCL装用者の10人に1人には眼障害が起きているのも現実です。①装着感がよいソフトCLの方がハードCLより、眼に傷ができて目も気付きにくいために重症になってしまうことが多くあります。②寝ている間は涙の分泌が減っているため、CLを入れればなしにするのは傷ができやすく大変危険です。ですから1週間の連続装用の使い捨てCLが一番眼障害の発生率が少なくなっています。③その次は2週間交換タイプのCLです。使用期限を守らず、ケア方法が間違っていることが原因です。④外した時が一番汚れているのに、洗わずにそのままケースに入れてと細菌が繁殖し、感染の原因になります。外したときは必ずこすり洗いをしてCLをよくすすぎ、保存ケースも毎回洗い、新たに保存液を注いでからCLを保存して下さい。⑤2週間という期限も必ず守りましょう。CLには酸素を取り込めるように沢山の穴が開いています。2週間タイプのCLは特に汚れが付きやすいCLなので、その穴には2週間経ったら汚れがついてしまい酸素を通しづらくなります。そのために、汚れと酸素不足で角膜に傷がつきやすくなるのです。よってワンデーの使い捨てが一番安全です。⑥また、長時間と長年のCL装用の積み重ねにより、眼は酸素不足を起こし、CLをのせている角膜の内側の内皮(ないひ)細胞が死滅していきます。この内皮細胞は、一度死滅すると二度と戻らない細胞です。その数が減り過ぎると失明することもあるのです。眼科で内皮細胞のチェックをしてもらうと安心です。⑦最近流行のカラーCLは、酸素を通す部分の透明な面積が少ないので、最も酸素を通さないソフトCLとなっており、障害が多くなっています。また、ネット通販のカラーCLでは色素が出てきて角膜を溶かす障害も多く起きています。⑧取り換えのない保存液・汚れたCLケース、水道水の使用などからアカントアメーバに感染し、角膜が真っ白に溶けてしまうこともあります。ずさんなCLの使い方や保存方法の代償は大きいのです。保存ケースも2~3ヶ月で新品に取り換えましょう。⑨CLは眼鏡とは違い、直接眼の中に入れる高度管理医療機器です。心臓に埋め込むペースメーカーと同じ危険度です。⑩自分の涙を吸い取ってしまうソフトCLは、ドライアイの原因にもなり得ます。角膜保護点眼などを眼科で処方してもらうのもよいでしょう。以上の10ポイントを忘れずに、痛い目にあわないCLライフを送りましょう！

●石川町162-1 ☎34-5550



ドクター講座 協立消化器循環器病院理事長 能戸徹哉

長引く咳について

だれでも1度くらいは咳が長く続き、夜眠れなかった経験を持っているのではないのでしょうか。

咳には感染性咳嗽と非感染性咳嗽があります。持続時間が長くなるにつれて感染性の頻度は低下し、2か月以上続く場合は感染以外の原因によるものが多くなります。肺がん、肺結核、間質性肺炎などは咳が長く続きますが、胸部X線で異常を伴うことが多いので診断はある程度容易です。しかし、実際には長引く咳を訴えて外来を受診する患者さんの多くが胸部X線で異常が見つかりません。

このような場合は症状の出方をよく確認することが大切になってきます。

咳喘息は夜間から早朝にかけて、眠れないほどの咳が起り、季節性も認められます。咳喘息に似た疾患としてアトピー咳嗽があります。この場合も夜間から早朝にかけて咳が起り、季節性もあります。花粉症などのアトピー素因を持つ人に起こりやすいといわれています。耳鼻科の疾患である慢性副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎の患者さんは鼻水が喉に流れてくるので痰混じりの咳が続くことがあります。胃内容物の食道への逆流による胃食道逆流症(GERD)は、一般には胸やけ、呑酸感、げっぷなどの食道や胃の症状が多く、一見咳と関係がないように思われますが、患者さんの中には咳や嘔声を訴える方もいます。

このように長引く咳の原因は必ずしも1つではなく、また複数の疾患が合併することもあり得る慢性気管支炎やCOPDも長引く咳の原因になることがあり注意が必要です。

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



新店舗&リニューアル

オムパスTutti(トゥッティ)



本町の電車道路沿い、函館中央病院並びに卵フワフワのオムライスと、モチモチ食感の生パスタを宅配、テイクアウト、イートインで楽しめる『オムパストゥッティ』がオープンしました。

オムライスは750円～、パスタは800円～用意しており、いずれも手作りソースでバリエーション豊かに提供。オムライスなら「ペスカトーレ」や「ビーフシチュー」、パスタでは「カニのトマトクリーム」や「ベーコンとほうれん草のペペロンチーノ」などがおすすめ。宅配

およびランチタイム限定の新メニュー、「週替わりワンプレートランチ」(=写真、900円、ドリンク付)も好評。宅配は1800円～注文を受け付け、店舗周辺エリアの自宅、会社、飲食店などに届けてくれます。詳しくは気軽にお問い合わせを。

営業時間は午前11時30分～午後3時、午後5時30分～午後9時30分。毎週木曜日定休。

●本町33-5 ☎53-0684 <http://www.0684.jp>



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3,240円を… **宅配料込3,290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 ☎ び注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)



次号予告

5月30日号

スイーツ特集第2弾・パフェ

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

我が家では長年続いている小学校の運動会ですが、そのほとんどが微妙な天候。はつきりしない天候の時に困るのが、お弁当作り。そんな時に強い味方となるのが、クラウドポイント担当の長男。運動会があると判断された場合には「揚げ物スタート」の声がかかりました。(B.P.)

ボクはフリーなので時間を空けようと思えばそれなりに何とかなります。ですが、GWの学校などは当然ながら層通り。つまりGWの家族サービスは、波瀾高い宿泊費、人ごみという三重苦。原稿を書いている段階ではどうなるか分かりませんが、疲れるんだろうな。(S.S.)

フィリピンから息子が増えました。日本のご飯は世界一美味しい！と筋子でどんぶり飯を平らげる日焼けした顔はひとまわり成長したよう。地震や台風の大災害にも遭いましたが、元気に安心して心配してくれたみなさん。ありがとうございます。(カ)

甘いものが食べたくなったから甘いものを食べる。そして、しょうばいも食べたくなるからしょうばいも食べる。そうなる。喉が渇いたなと思えば始めちゃって、もう一つさらさら良いのじゃあ、止めてあげよう。むしろ逆らわない方が良い。(ま)

今回はいい店食へ歩き「の当番だったので、湯川の「まいど」を取材させていた。同欄でも書いたが、思い入れのある湯川で真摯な姿勢で販売と向き合っている。若い夫婦の姿は本当に爽やかで、ちょっと気持ちよかったです。ラーメン好きの方はぜひ、足を運んでみてください。(復)

冬眠中のクワガタの世話をしようと思いついて家に帰ると忘れてしまった。と以前書きましたが、その後春になり、もうそろそろ冬眠室(段ボール)から出したほうがいいかなと思いついてまた毎日忘れてクワガタたちはまだ箱の中。今日こそ忘れませぬ。(じ)

庭に置きたままだったプランターのカモミール。雪解けとともに顔を出していたのが青々と茂ってきました。昨年はいまよりよく育たなかったのが期待しています。早々と緑の葉を茂らせているのはレモンバーム。こちらからはちょっと増えすぎて困っています。(亜)

編集後記

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]

ひと口食べたただけで、とってもハッピーな気分になれるスイーツ…。今号と次号の2回にわたって、そんな素敵なスイーツを特集します。今回はパンケーキ。あなたのお気に入りのスイーツを、カッパルやお友達同士でハッピーなスイーツタイムをお過ごしください。次号はパフェにスポットを当てます。

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、お便りと一緒にお願いします。

読者の声
特集はとも参考になりました。青いぼすと、いつも楽

しみに待っています。特にランチ特集やラーメン屋さんの特集はとも参考になりました!! コラムなどの読み物が増えるともっともっと楽しくなると思います。アゼリアランチケットよろしくお願います。

(高盛町、A・Y)
*貴重なご意見、ありがとうございます。とっさにごいしました。

色々なお店に行ってみて、いろいろ思っています。いつもすごく楽しんでいます。冬の間、家にこもりがちだったので、これからは、青いぼすとの情報参考に、色々なお店に行ってみて、と思っています。

(石川町、M・I)
*ぜひ、お出かけください。保管しております。お気に入りの広告や記事

事(お店の紹介)などは取り取って保管しております。特に週末に子どもたちと遊べる場所は、後々助かります。

(桔梗町、K・Y)
*ありがとうございます。3月14日号の巻頭特集「新年度からライフスタイルに変化を…」に対するご感想でした。ありがとうございます。

(堀川町、K・K)
*3月14日号の巻頭特集「新年度からライフスタイルに変化を…」に対するご感想でした。ありがとうございます。

友達とランチに!
「いい店食へ歩き」は友達とランチに! 「アゼリア」はリニューアルしてから行ってないので行ってみたいですね。内容もさることながら、毎回忙しい中、編集長はじめライターの編集後記も楽しく読ませていただいています。これからも頑張ってください。

(松陰町、Y・K)
*頑張ります。

家庭菜園でも!
青いぼすとがポストに入っていると楽しみに読んでいます。今回は新しい事にチャレンジしたいと思つてます。花が好きです。特に週末に子どもたちと遊べる場所は、後々助かります。

(桔梗町、K・Y)
*ありがとうございます。3月14日号の巻頭特集「新年度からライフスタイルに変化を…」に対するご感想でした。ありがとうございます。

(堀川町、K・K)
*3月14日号の巻頭特集「新年度からライフスタイルに変化を…」に対するご感想でした。ありがとうございます。

家族の笑顔のために:
青いぼすと、楽しくも家族で拝見しています。「新年度からライフスタイルに変化を…」特集、とても興味深く読みました。幼稚園児の息子の成長は目に見えるものがあります。我々大人はなかなか…。記事にあるように「潤いある毎日」を送りたいと思うので、こういう特集良かったです。専業主婦は家事育児をやって当たり前ですが

『まいど』より、1000円分(500円×2)の食事券を5名様にご紹介した『まいど』より、1000円分(500円分×2枚)のランチタイム利用券を5名

中国語教室の受講生募集
函館在住の中国人講師による中国語講座の受講生を募集中。毎週木曜日午後7時～午後9時、桐花中学校で開講。月謝は3000円。詳細は☎42-3671(石井まで)。

お知らせ
*西桔梗町、T・S)
*お知らせ
*お知らせ

アルバイト登録者募集

●毎週2回程度、青いぼすとやチラシを配布する仕事です。●収入は1～2万円程度ですが、配布地域により異なります。●原則として配布地域または配布地域周辺にお住まいの方が対象です。

申込・問合せ 青いぼすとHD ☎23-5688



Spot Light

アイロンがけの達人を目指しましょう！
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「カルチャーコミュニティサロン」が毎回好評です。

次回6月19日午後7時から同ビルで開催されるカルチャーコミュニティサロンのテーマは「アイロンがけ」。アイロンを上手にかけるのもオシャレのひとつといえるのではないのでしょうか。当日はクリーニング店の人を招き、アイロンがけのテクニックについて指導していただきます。参加費はキーセット付きで1人500円。要予約。



また、7月24日には浴衣の着付教室が予定されています。男性の参加も大歓迎とのこと。今年の函館港まつりはご夫婦やカップル、お友達同士で浴衣で出かけませんか。詳細はお気軽に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』のアンテナショップ「ギャラリイM・a・kAOKI」がAOKIビル隣にオープンし、注目されています。

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います。

展示販売する作品を募集しています。対象は趣味で手作り品などを作っていたり、カルチャー教室などを主宰している人。ぜひお気軽にお問い合わせください。

同店ではAOKIビル内のカフェ・レストランの飲食メニューやレンタル衣裳の情報がひと目で分かります。ぜひお気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。着物の生地や古いネクタイで作ったネックレスも好評発売中。また、思い出の着物やネクタイによるネックレス作りも承っています。詳細はお問い合わせください。営業時間は午前11時30分～午後7時30分。毎週水曜日定休。

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

低金利の時期は全期間固定型の住宅ローンに注目

4月から消費税率が上がりました。CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士である『Hosta(ホスタ)函館』の高梨しのぶさんは「この機会に生活費、保険、住宅ローンについて考えてみませんか？」とライフプランの見直しをおすすめしています。

『Hosta函館』には最近、住宅ローンに関する相談が多く寄せられているそう。『Hosta函



館』が取り扱っている「株式会社ハウス・デポ・パートナーズ」の「ハウス・デポ【フラット35】」は、全期間固定金利型の住宅ローンで、ローン完済までの月々の返済額が確定するためライフプランを立てやすくなります。住宅の新築時はもちろん、住宅ローンの借り換えにも利用でき、保証人や保証料は不要。繰り上げ返済の手数料も無料です。「低金利の時期に全期間固定金利の住宅ローンを組むことで、低金利のままローンを完済することができます。まずは気軽に住宅ローンの比較や試算をしてみませんか？」と住宅ローンアドバイザーの資格を持つ成迫賢太さん、迷った時は、プロのアドバイザーが頼りになります。ライフプランをトータルしてサポート

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2014-C-014(2014.4.7-2016.4.30)
SL14-5030-0013

Hosta(ホスタ)函館
している『Hosta函館』は色々相談できる便利な場所。詳しくはお気軽にご相談を。相談は予約制ですが、いつでも無料。ホームページは「ホスタ函館」で検索を。

●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・12・9018