

青いぼすと

発行元/株式会社青いぼすと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 【青いぼすと編集室】☎(0138)27-9210 【FAX】(0138)23-5699
【URL】http://oceanplace.jp/aapos/ 【Eメール】aapos@alto.ocn.ne.jp

Issue.542 2014.6.13 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行



吉田 康仁さん

『医療法人社団 吉田歯科口腔外科』理事長。進学前には料理人を目指したほどの料理好き。現在も毎日料理を作り、本紙の人気コーナー「歯医者者の料理」や「楽天レシピ」に投稿している。

出汁が絶品!
『上野』の夏子うどん
湯川町1丁目の住宅街にある「手打ちうどんそば上野」のや秘密の隠し味などうどんは、生地をよ練り込みじっくり寝かせることで生まれるコシ、歯応えある食感が特徴。吉田先生からは「出汁が絶品です」とのお話もありました。
メニューの中から夏の一品として吉田先生がおすすすめする1品は、昆布やカツオ、さば節など数種類を「カレーうどん」も



おすすめだそうです。営業時間は午前11時〜午後8時。毎週金曜日定休。駐車場有。
●湯川町1-23-6
☎57-4341



藤本 恭子さん

函館におけるプロ司会者のパイオニアとして知られるほか、キャリア・カウンセラー、セミナー講師など幅広い分野で活躍。最近ではコスメ事業にも参入し、ますます注目されている。

夏の味覚をサクッと天ぷらで
『呑ま戸』の天ぷら
藤本恭子さんのおいビールと一緒に夏の気に入りの1軒は、味覚をサクッと味わ本町にある「呑まうひと時はきつと格戸」。夏に限らず、こ別ほかには、「アボカの店て出会う季節ご下とカマペールのとの旬の味が楽しみかき揚げ」とのこと。店主さんのセンスと遊び心あ「フオグラのボンふれる独創的なな酢あん肝風」三丁の中でも藤本さんが特にお気に入り。た人気メニューなのが「天ぷら」だ。おすすすめ。単品メニューはどれも500円前後の野菜の天ぷらが旬の味覚を楽しすすめとのこと。冷ためるものが多い



ろ…。ビールは480円。営業時間は午後6時〜深夜1時。(L/O/O時30分)。毎週水曜日定休。
●本町21-6
☎315388



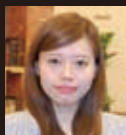
函館の飲み食いオヤジさん

人気ブログ「函館の飲み食い日記」を2007年5月にスタート。情報量の多さとお店の魅力を分かりやすく伝える優しい語り口が支持されている。本名と顔写真は非公開。

マッコリをお供にどうぞ
『大門横丁金家』のオヤジスベシャル
7年間で紹介したスタミナメニューで、お店の数は延べ、じゃがいもの上に乗る5000軒以上。そんな飲み食いオヤジコ塩からも美味。よさんイチオシの夏飯と冷えたマッコリは、大門横丁にあると二階にいたたく韓料料理店「金家のオヤジスベシャル」がオヤジスベシャルを注「オヤジスベシャルを注」と注文すれば誰でも常連さんごとにス食べられます。という同店がオヤジ気さくなママさんのために作ったと優しいママメニュー表には載っていない。さん、娘さんが迎えてくれるアットホームなムードも



営業時間は午後5時〜深夜0時。不定休。
●松風町7-5
☎0000-0000-4100



岩田 綾子さん

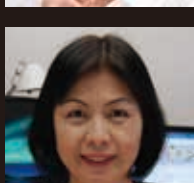
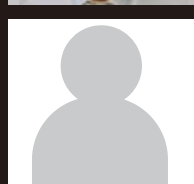
函館出身。NCVのケーブルテレビの人気番組『おじゃマップ』(毎週金曜日午後7時更新)のリポーターとして活躍中。「おじゃブログ」やFacebookでも最新情報を発信している。

夏はやつぱりピクルス!
ワイン居酒屋「杏」のピクルス
岩田綾子さんがこらいからお手頃。夏の夏食たいのは、おた、生地とソースが手ばんざいのあるワイン作りの「自家製ピクルス」(780円)もオス(1瓶380円)。ススめの1品。以前、番組の取材で、た、グラスワイン訪れて以来、気になは赤・白10種類ているお店の1軒なほどあり、1杯のだそう。この店の自500円。安家製ピクルスは白ウインやスパリングウインを用いている。マインをよく合う「す」と店主、女性品。ほかにも、旬の素1人でも気軽に材を使ったおばんざい立ち寄れそうなのは常時10種類ほどあ1軒といえる。営業時間は午後6



時〜深夜0時(L/O午後11時)。毎週金・土曜日は深夜2時まで。毎週日曜日定休。
●本町10-10
☎555680

夏10函館人



さあ、いよいよ夏です。夏になると食べたくなるものって、ありますよね。今回はさまざまなジャンルで活躍中の函館人10人に、夏になると食べたくなる「この店の味」を聞いてみました。今回紹介したもののなかにお気に入りを見つけたらぜひ、夏の食へ歩きメニューに加えてくださいネ。

HEAD LINE

大中古車博が7月4日から！

（社）日本自動車販売協会連合会函館支部

函館最大級の中古車イベント『大中古車博』が7月4日（金）、5日（土）、6日（日）の3日間、津軽海峡フェリー隣で開催されます。

今年で第21回目を迎えるこのイベントには、新車カーディーラー13社が大集結！21回記念目玉21万円車や支払総額50万円・100万円車などを含む正規新車ディーラー認定のお買い得車を500台



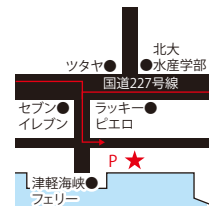
昨年大好評のグルメイベント

以上展示。期間中、車を成約した人にふつくりんこ10キロをプレゼント。さらに商品券や会場内フリー券が抽選で当たります。

交通安全コーナーでは、子ども安全免許証の発行、シートベルトコン

ビンサー、ドライブシミュレーションなど衝撃体験車で交通安全について楽しく学べます。

会場内ではスタンプラリー抽選会を実施。会場配布するアンケート



交通安全コーナーでは、子ども安全免許証の発行、シートベルトコン

ビンサー、ドライブシミュレーションなど衝撃体験車で交通安全について楽しく学べます。

会場内ではスタンプラリー抽選会を実施。会場

配布するアンケート

開始時間は4日が午前10時半、5、6日は午前9時半。

●西桔梗555・37

●49・61006

五稜郭エリアをもっと楽しく！

株式会社まちづくり五稜郭

代表取締役 青田基 さん



西武デパートやグルメシクリ会社が必要という結核飲食まで幅広く利用でき、ティ五稜郭店の撤退に議論に達し、青田さん達は場所になるほか、ケーブ

えて空き店舗の増加など、『まちづくり五稜郭』を立ち上げます。

以前から商圏としての五ち上げます。五稜郭エリアに危機感を持つ「まちの課題解決や賑わいも可能な大型スクリーン

前に自ら宮んでいる石油で取り組む。そんなコンセプトを得たり、ここから情報を

「やっぱり五稜郭プロジェクト五稜郭」は、来年春に行定。啓通りに沿いのシタックス裏

「YGP」を構成して、付近にオープンする「五稜郭」の運営に携わります。

五稜郭の活性化に取り組みます。青田さんは、「飲食店を

箱館奉行所が復元され、併設した広場をイメージ組みが、街の新しい刺激に

YGPはその開業イベント併設した広場をイメージ組みが、街の新しい刺激に

を担ったほか、五稜郭の未してもらえればと思いまなり、五稜郭の新たな魅

来を考えるワークショップです。これまで五稜郭エリア力や、これまで気付けて

等を開催、民間主導の街には少なかつた、のんびりなかつた長所を発見する

休憩できるスペースもつけてとんでもないです。と話をします。



画像はイメージです。



カルチャー navi

日本画教室 一花（いちげ）の会

『二花の会』は、色彩美しい岩絵の具を、膠（にかわ）で溶きながら描いていく伝統的な日本画を、基礎から学べる



主催し、七飯町在住の日本画家・安積徹さんが丁寧な指導で、日本画の魅力と描くことの楽しさを伝えていきます。描きたいものや大きさ、描くペースは各自、自由に決められます。初心者や絵が苦手な人も歓迎。教室は毎月第2、4の水・木曜日に「画廊一花」七飯町の教室で行われ、受講料は月2回で1ヶ月5000円（画材代別途）。画材一式を貸出しているうえ3ヶ月で33・4×24・3センチの作品を仕上げ、初心者向け「体験コース（1月2回、1ヶ月5000円）も有。

【画廊一花教室】毎月第2・4木曜日 ●山の手3・3・11 【七飯教室】毎月第2・4水曜日 ●七飯町大川9・25 11 東大川振興会館 問／画廊一花（渡辺） ☎090-83372・5483

歯医者の料理

美味しく食べることを アンチエイジング

★電子レンジが簡単★

今月のオススメ!! ジャーマンポテト

OPEN

コンビーフを使ったジャーマンポテトで、ジャガイモの下ごしらえは電子レンジが簡単です。ビールはもちろんだらにも合うようにアレンジしてあります。

材料

- ◆ジャガイモ(中)…2個
- ◆白ワイン(日本酒でも)…大さじ1
- ◆塩…少々
- ◆コンビーフ(ベーコンでも)…50g程度
- ◆タマネギ(中)…1/2個
- ◆ニンニク…1片
- ◆オリーブオイル…大さじ2
- ◆塩、コショウ…少々
- ◆醤油…ひと垂らし
- ◆パセリ…少々

2~3人分

①ジャガイモは皮をタワシでよく洗い1個を8等分にくし切ります。

②電子レンジ用の耐熱容器に入れワインと塩を振って50gあたり500Wで1分加熱します。250gなら5分です。そのまま3分蒸らします。

③フライパンに油をひいてニンニクを入れて火にかけます。香りが立ったらタマネギを炒め塩を振りまきます。

④コンビーフを加えてさらに炒めジャガイモを加えてコショウを振りまきます。

⑤醤油をひと垂らして火を止め、キザミパセリを散らして出来上がりです。

ちよつとしたコツ

- ◆ジャガイモは電子レンジで50gあたり1分加熱し、3分蒸らすと覚えておくと便利です。塩ゆですより簡単で失敗がありません。

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!!

青ほの心

負けな心

『ランドセル俳人の五・七五』（小林凍著／ブুকマン社発行）という本をご存知でしょうか。今年中学一年生の少年が小学六年生の時に発行した句集です。彼は、普通の赤ちゃんの体重の半分に満たない未熟児で生まれたため、体も弱く小学校に入学してすぐいじめにあいました。エスカレートしていくいじめに追いつめられた思いを、彼は俳句に表現するようになり、小林一茶の「やせがえる負けるな一茶これにあり」という句が好きで、ペンネームを小林凍としたそうです。9歳の時に初めて新聞に投稿して5000句の中から選ばれたのを契機に、その後も次々投稿句が掲載され天才俳人として「注目目されるようになりまし。一方でいじめは続き、一時は登校ができなくなるほどだったといひます。でも俳句を作ること

で彼はそれを乗り越えてきました。いじめられ行ききたし行けぬ春の雨。いじめの背景には、自分と異質のものを排除しようとする心理があると

いわれます。いじめる人自身にも鬱屈する思いがあり、それを解消するため身近な対象に汚い言葉をあびせてストレスを発散するなど、屈折した表現で不満をぶつけるのだとも。大人の世界にあるネット上での陰湿ないじめやハイトスピーチなどもその例でしょう。

小学校を卒業した凛くんは俳句によっていじめを乗り越え、たくましく成長していました。小学6年生の春休み、いじめていた子が凛君に謝罪したそうです。それが嬉しくて詠んだ句が、「仲直り桜吹雪の奇跡かな。奇跡のような和解を桜吹雪が晴れ晴れと祝福しているようです。そこにたどり着くまで凛くんやご家族はどれほどの辛さや悔しさを乗り越えてきたことでしょうか。想像すると胸が痛みます。凛君は句作を続け、第2句集の発行も決まったそうです。

もしも今、あなたがいじめで辛い思いをしていても、いつかはきっと分かってくれる人に出会えるはず。それを信じて、凛君のように何かに打ち込むことで負けな心育ててほしいと思います。

(亜)

板そば池田や 序葉久 (じよはきゆう)



国道5号線
沿い・七飯町
大川にある
『序葉久』は、
古民家を改装
した蕎麦屋。店名にある

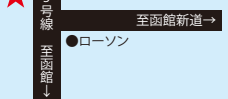
「板そば」とは山形県が発祥で、長い板や木箱に蕎麦を盛りつけ、人が集まるときに振る舞ったのが由来とされるものです。

同店では、今では「幻の蕎麦」とも言われる「牡丹種」という香りの高い蕎麦粉を使い、つゆは本枯節などからダシをとり、蕎麦に負けない旨味を持つものを使っています。これだけ聞くと「高そう…」と思ってしまうのですが、「板そば」は680円、ボリューム満点の「鳥天板そば」は1080円とリーズナブル。ダツタンそば茶を使ったミルクプリンもオススメです。

営業時間は午前11時～午後2時30分 (LO)、午後5時～午後8時30分 (LO)。月曜日は 昼のみ営業。不定休。

●七飯町大川1-10-4
☎64-2211

●はるしの
●ローソン



大人だって学びたいことがあります ライフサロン函館五稜郭店

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た保険や保障を一緒に考えられる『ライフサロン函館五稜郭店』(取扱保険会社8社)。
近年は自分で簡単に選べる保険も少なくありませんが、同店ではそれぞれのライフスタイルや将来についてなど丁寧な話しをしながら、将来に渡って役立つ保障を一緒に考えています。また、現在加入している保険や加入を考え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相談できます。「保険は人生に關わる大切なことですので、じっくり選んでいただきたいです」と、スタッフもつと気軽に保険のこと



●杉並町4-21
☎53-4800

夏物続々入荷中!

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、夏物が続々入荷中



初夏のおすすめコーデは、ゆるめのボーダーに合わせた足元は赤などの華やかなサンダルでメリハリを。ストールは明るい色にする事で、顔映りが華やかに。そのほか、籠バッグやサンダル、柄物のワンピースなど、夏のアイテムが充実。コーディネートについても、お気軽にご相談ください。また、初回のみ



入会時にその場で10%オフになるメンバーズカードの入会も随時受付中(入会金、年会費無料)。商品の入荷状況は、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。不定休。駐車場有。
●石川町350-21
カーサテクエルノII
1階右
☎34-2090
http://unjou1969.exblog.jp/

アンジュール

(まい) 記者のお気に入りスイーツ

街角カフェハコダテサウルス バルゴン中島町店



中嶋廉売大通りに、店内にワンボックスカーが収まったお店があります。それが、テイクアウトのクレープ専門店『街角カフェハコダテサウルス バルゴン』。

人気の「チョコバナナ生クリーム」(=写真、400円)など甘党にはたまらない生クリームたっぷりのものはもちろん、軽食にもなる「ツナピザ」などのデリカクレープも多数あります。また、リーズナブルなドリンクメニュー(200円～)も豊富にそろっているの一緒にいかが? 移動販売で留守の日には店頭ホワイトボードに行先を掲示しているので、ドライブしながら探しに行くのも楽しそう。営業時間は午前11時～午後7時(ただし、生地が無くなり次第終了)。不定休。イートインスペース有。駐車場有。
●中島町14-9



日本初上陸の遊具登場

函館公園内にある『こどもくくに』に、日本初上陸の遊具が登場しました。その名も「コンボDEGO!」。本物の重機を操作して遊ぶ人気の急上昇のアトラクションで、働く乗物好きの子供に人気の遊具です。



現在、制限時間内に何本ピンを倒すことができるかを競い、ランキング形式で発表する「コンボタワー」を開催中。建築関係のお父さんのチャレンジャーも大歓迎ですので、この機会にみんなで競争しましょう!



また、日本最古の観覧車をはじめ、小さな子供も安心して遊べる遊具施設となつてはいますが、可愛い動物達と出逢える動物園や水遊びができる噴水など楽しいことが盛りだくさんの函館公園へ家族や友達とお出かけください。

『こどもくくに』の営業時間は平日が午前11時～午後4時。毎週土・日曜日、祝日は午前10時～午後5時。天候にもよりますので、ホームページ(函館公園こどもくくに)を検索または、電話でお問い合わせください。
●青柳町17-4
☎22-5039

簡単お手入れで経済的なトイレ

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お客さまから、テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から、住宅設備メーカー「最王手」の「LIXIL(リクシル)」のトイレをご紹介します。

「LIXIL(リクシル)」のトイレは、渦流の水流で汚れをしっかりと落とす「ぐるぐる」洗浄、わずか5リットルで洗浄し、4人家族なら30台限定で7万8000円という特価で販売します。



そのほか、しっかりとした基本性能が人気の便座「RKシリー」



ズもお買い得、定期的に自動で脱臭を行う「365日脱臭」、便座の裏に汚れがたまりにくい「サイドライン便座」、全タイプで省エネ基準達成率105%を実現した「省エネ設計」など、お手入れ簡単でお得に見える機能を備えたRKシリーが、通常価格9万円のところが30台限定で3万8000円という特価で紹介しています。

簡単お手入れで快適、しかも経済的。毎日使うトイレだからこそこだわってみませんか?
●美原1-22-9(本社)「フリーダイヤル」0120-7500750

小野寺住設

ラッキーピエロのおみやげ



なんとなくお気づきの読者の方も多いのではないだろうか? 『ラッキーピエロ』のおみやげの種類が最近増え続けて注目されているのを…。一昨年の春に初めて「ガラナ」(130円)を発売したところ、これが爆発的にヒット。その後、レトルトの「中辛一生懸命カレー」(270円)、「ラッキーピエロラーメン」(塩・醤油、各184円)などの商品が売り出されるとどれも好評で、「レアチーズケーキ」(194円)は、函館国際観光コンベンション協会の会長賞を受賞した。王未来副社長によると、「どれも“普通よりちょっと美味しい”がコンセプト」だそうで、観光客だけでなく、その美味しさに地元のラッピーファンなどもよく買い求めているのだそう。現在18種類あるおみやげは各店のラッキーショップコーナー(=写真下)で発売中。このほど、青ぼ登場を記念して、人気のおみやげをセットにした「ラッキーピエロ物語」を各店で発売予定。ぜひお見逃しなく!!

なんとなくお気づきの読者の方も多いのではないだろうか? 『ラッキーピエロ』のおみやげの種類が最近増え続けて注目されているのを…。一昨年の春に初めて「ガラナ」(130円)を発売したところ、これが爆発的にヒット。その後、レトルトの「中辛一生懸命カレー」(270円)、「ラッキーピエロラーメン」(塩・醤油、各184円)などの商品が売り出されるとどれも好評で、「レアチーズケーキ」(194円)は、函館国際観光コンベンション協会の会長賞を受賞した。王未来副社長によると、「どれも“普通よりちょっと美味しい”がコンセプト」だそうで、観光客だけでなく、その美味しさに地元のラッピーファンなどもよく買い求めているのだそう。現在18種類あるおみやげは各店のラッキーショップコーナー(=写真下)で発売中。このほど、青ぼ登場を記念して、人気のおみやげをセットにした「ラッキーピエロ物語」を各店で発売予定。ぜひお見逃しなく!!



(SS) 記者の「サ店めし」

手作りハムに見る喫茶店の実力

喫茶タイム



千歳町、NHK函館放送局向かいにある『喫茶タイム』は、先代から親子2代で40年以上にわたって営業しているという、オリエンタル急行のような外観を持つ喫茶店。

店に入ると自家焙煎コーヒー(420円〜)のよい香りが漂う同店は、フードメニューも充実しています。写真上の「ホワイトソースピラフ」(スープ付、700円)は、芳醇なバターの香りが立ち上るピラフに、コクがありながらさっぱりと食べられるホワイトソースがからみ合う一品。そして、添えられているハムは「これだけ買いに来るお客様も多いです」と言うマスター手作りのハム。喫茶店の奥深さを感じる実力店へぜひ。営業時間は午前8時30分〜午後6時。無休。

店に入ると自家焙煎コーヒー(420円〜)のよい香りが漂う同店は、フードメニューも充実しています。写真上の「ホワイトソースピラフ」(スープ付、700円)は、芳醇なバターの香りが立ち上るピラフに、コクがありながらさっぱりと食べられるホワイトソースがからみ合う一品。そして、添えられているハムは「これだけ買いに来るお客様も多いです」と言うマスター手作りのハム。喫茶店の奥深さを感じる実力店へぜひ。営業時間は午前8時30分〜午後6時。無休。

●千歳町8-12
☎22-6901



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!!



大好評! 30マスキルト

羽毛の高騰や素材値上がりのおかげで、羽毛布団の価格は1度見直しと新しい布団に生まれ変わります。それと同時、古くなった羽毛を替えたり、色々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。これは創業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、いま一度見直しと新しい布団に生まれ変わります。それと同時、古くなった羽毛を替えたり、色々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。これは創業113年『タジマ寝具』の田島社長。

羽毛の高騰や素材値上がりのおかげで、羽毛布団の価格は1度見直しと新しい布団に生まれ変わります。それと同時、古くなった羽毛を替えたり、色々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。これは創業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、いま一度見直しと新しい布団に生まれ変わります。それと同時、古くなった羽毛を替えたり、色々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。これは創業113年『タジマ寝具』の田島社長。

繰り返し使える布団の魅力

タジマ寝具

「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。



「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

「最後のダイエット」にしませんか

くすりの元気

「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

手編みファンが集まるお店

「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

手芸工房さかくち

あきらめないで!! 目に不安 目に不満の方



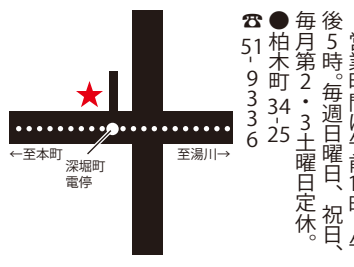
クスリのススキ

「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

目のトラブルはありませんか?

クスリのススキ



「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

「年配の方は年だから痩せられないのでは? とよく言われますが、実は若い人よりスピーディーに目標を達成する人が多いのです」とは、1人ひとりにあったオーダーメイドのダイエットプログラムを提案する『くすりの元気』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。

法テラス函館

日本司法支援センター函館地方事務所

相続や債務などさまざまな法的トラブルが起きた時に問題を解消するための機関である「法テラス」相談件数は年々増え、平成25年度には前年と比べ35%も増えているそうです。その一方で、「誰に相談して良いのか」「費用が心配で法律の専門家に相談できない」と泣き寝入りしている人も少なくありません。「法的トラブルが分からない」という人もまずは相談してみませんか？ 法テラスでは専門の窓口職員が電話や面談で話を聞き、相談内容を整理し、必要に応じて法制度の説明や最適な窓口の紹介、裁判手続きなどを無料で解決までの道筋を立ててくれます。また、経済的に余裕のない人へは弁護士費用などの立替制度もあり、後日、かった費用を分割して支払

JR函館駅
●北浜ビル
●ボアネット
●アネックス
●若松町6-7
三井生命函館若松町ビル
5階
050-3383-5560
http://www.hokuterasu.jp/

うごとも出来ず（収入が一定額以下であるなどの条件があります）。利用した多くの人から「もっと早く相談すれば良かった」「お金がなくても法律の専門家に相談できた」と喜びの声が上がっています。

電話や窓口での相談のほか出張法律相談もあるのでも、まずは気軽にお問い合わせください。



法テラス

CLOSE UP

まずは相談してみませんか？
法テラス函館

いい店 食べ歩き

トラットリアカーチョクッチーナ

11:30~14:30 (LO/14:00)
17:30~22:00 (LO/21:30)
火曜休、P有
●昭和3-36-4 ☎34-5671

国道5号線沿い、産業道路との交差点からすぐ、JA函館市亀田向かいに『トラットリアカーチョクッチーナ』があります。リラックスして食事が楽しめるカジュアルイタリアンのお店として、昨年12月にオープンしました。店名は「チーズの台所」という意味で、函館ではなかなか味わえないイタリア直送のものから国産まで、種類豊富なチーズを使った料理を提供。ピザ、パスタを始め一品料理やデザートまで素材の持ち味にチーズの美味しさをプラスしたメニューがそろっているのが魅力です。

人気は1月から始めたというランチビュッフェ（大人1600円、小学生以下800円）。スープ、温野菜サラダ、デザート、ソフトドリンクは自分で好きなものを取りに行くビュッフェ、ピザとパスタは座ったままオーダーし、席まで運んでもらうスタイルの食へ放題。夜は各種単品メニューやアルコールなどをバラエティ豊かにそろえているほか、3000円コースも用意。自家製ジェノベーゼソースを使う「ピッツァ・マルゲリータ」（写真、1000円）や、ひんやりしているのにとろけているチーズに、野菜やパンを付けていただく

↑至七重町
●函館日産自動車
←至七重浜 産業道路 至美原→
JA函館市 亀田
国道5号線

新メニューの「クールチーズフォンデュ」（2〜3人前1300円）などがおすす。ピザはテイクアウトも可能です（箱代別途200円）。予算に合わせたパーティーや貸し切りの相談可。席数18席。ランチタイムは混み合うので早めにお店に行くか予約をどうぞ。

筆者プロフィール
村上有香さん、『株式会社MORE ROSE』代表取締役。美容部員を経て化粧品では補えない部分をエステに求め、平成11年に『ROSE』を設立し、平成18年に株式会社となる。平成19年上磯ダイエー店内に『La Petit Rose』を設立。いち早く最先端美容機器を導入し常に最高の美を提供している。

ビューティートリートメントサロンローズ
□戸倉町5-12
無料相談・ご予約
【フリーダイヤル】0120-916-722

ラ・プチットローズ
□北斗市七重浜4-44-1
ダイエー上磯店内
無料相談・ご予約
【フリーダイヤル】0120-916-512

加齢より恐ろしい光老化
紫外線の本当の怖さは、火傷のような状態や日焼けによつてできるシミだけではなく「光老化」だということをご存知ですか？

光老化とは、紫外線によつて起こる老化現象です。老化はどのようなものか？と思ってしまう方も少なくないと思いますが、その80%は紫外線によるもので、加齢よりも老化への影響が大きいことになりました。テレビで見るアフリカ原住民の女性が見た目より実は何十歳も若いといったのも、紫外線の影響で老化が進み老けて見えることが考えられます。

紫外線の本当の怖さは、火傷のような状態や日焼けによつてできるシミだけではなく「光老化」だということをご存知ですか？

までは非常に高くなり、晴れは100%の紫外線とすると、曇りや雨の日には30%、薄曇りの場合は80%、それぞれ肌に届いています。室内でも、窓ガラスやカーテンを容易に通ります。ダメージは夏だけでなく年中どこでも起こっています。毎日日焼け止めを使ってください。特に、頬骨の周りはシミが出やすいので重ねづけをお勧めします。首や顎も忘れずに。ただし、日焼け止めは肌トラブルを招きやすいので、自分に合ったもの、紫外線吸収剤の入らない肌に優しいものをお勧めします。

連載
最先端美容を追い続けて
村上有香

はこだて医療情報 医療法人社団美原腎泌尿器科院長 田崎雅敬

困っていませんか？ 夜間頻尿

夜中に何度もトイレに起きてしまう。間に合わず漏れてしまう。このような症状でお困りの方も多いと思います。

夜間頻尿は前立腺肥大症や過活動膀胱など泌尿器科系の病気だけではなく、内科や循環器科など全身的な要素が関連した病態であることが分かってきました。最近では苦痛を伴わない簡単な検査のみで診断や治療を行うことが可能となってきています。

夜間頻尿は大きく3つの型に分けられます。①1日を通して尿量が多い型、②夜間の尿量が多い型、③1回の排尿量が少ない型。治療はこの点に着目し、問診や排尿日記をつけてもらうことで診断を行い、採血検査や超音波検査の結果にもとづいてそれぞれの状態に応じて行われます。実際には内服薬といくつかの生活指導や行動療法を組み合わせた治療を行います。内服薬としては、夜間に作られる尿量を減少させたり1回にためられる尿量を増やす効果のあるものが主に使われます。内服薬以外では、排尿を我慢する膀胱訓練や弾性ストッキングによる足のむくみ治療も夜間頻尿改善に効果があることが分かってきており、これらの治療を組み合わせることで、より確実な夜間頻尿治療が行えるよう工夫しております。その結果、当院で治療を受けた方のうち約9割で夜間頻尿回数が減少し、平均するとひと晩に2回程度排尿回数を減らすことができました。さらにその後も観察を続け調整を加えることでそれ以上の効果が得られた方も少なくありません。

夜間頻尿は睡眠をさまたげるだけではなく、体調不良や様々な病気を引き起こす原因となることも報告されています。最近になり症状が気になり始めた方、以前から症状があったのに検査が不安でつい受診ができなかった方は、1度専門医にご相談されることをお勧めします。

●美原2-13-8 函館メディカルビル3階 ☎46-5657



ドクター講座 向山歯科桔梗クリニック院長 向山英明

歯ブラシの交換時期

皆さんは「歯ブラシ」の交換時期をどのようなタイミングで行なっていますか？

ある研究チームによると、年間に「歯ブラシ」を交換する本数は平均2〜3本と言われ、約3〜4ヶ月に1度のペースで交換というのが現在の日本の平均値だそうです。

では、その「歯ブラシ」を皆さんはどのように保管していますか？ ご自身の歯磨きが終わる→水道水で洗い→そのまま歯ブラシ立てに立てる…、次の使用時までそのまま放置。という方がほとんどだと思います。お仕事や学校などに行かれている方は、朝、歯磨きしてから夜の歯磨きまで「歯ブラシ」は放置されたままです。衛生的に見ても決して良い状態とは言えず、しかも3〜4ヶ月に1度のペースでの交換となると想像しただけでも良くないことはお分かりいただけると思います。また、これからの季節、水廻りの環境は細菌の増殖に最適な状況になります。どうぞ、「歯ブラシ」を使用した後は、流水でよく洗い、よく水を切り乾燥させ、植毛部を上にして保管してください。

そして、「歯ブラシ」も1ヶ月に1度の交換をお勧めいたします。

また、忘れがちなのですが、1番汚れているといわれているのが「うがい」をする「コップ」です。水ですすぐだけで何年も使い続け、ご家族で1つのコップを使っているのではないのでしょうか？ コップの底に水分が残っていたりしていませんか？

今夜、洗面所の「歯ブラシ」「コップ」をもう1度確認してみたいかがてしょう？ 想像以上に汚れているのが確認できると思います。

お口の中を綺麗に保つためにも、衛生的な「歯ブラシ」「コップ」をお使いいただくことをお勧めいたします。

●桔梗4-15-13 ☎46-8811



新店舗&リニューアル

Murkie's Cafe(マーキーズカフェ)



『マーキーズカフェ』は、函館を中心に活動しているシンガーソングライターの真島輝さん、真島章子さん、タッカさんが展開する音楽と食事、カルチャーをテーマにした小さなカフェ。昨年6月柳町にオープンし、今年4月に白鳥町へ移転しました。料理は札幌のオーガニックレストランで経験を積んだタッカさんが、無農薬野菜などを用い、添加物を極力使わない体に優しい料理を提供。つなぎを加えない肉と玉ねぎだけのハンバーグや、小麦粉を使わないカレーなどもそろえています。毎月2回店内でライブを行っているほか、毎週土曜日にはギター講座を開催している点にも注目。今後は料理教室なども行って行く予定だそうです。店内ではフェアトレードの食品も販売。7月からはランチもスタート予定。営業時間は午後5時～午後10時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●白鳥町14-8 ☎080-4046-7946



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 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 6月27日号 バイキング&食べ放題特集 6月20日号 増刊・SEASONS+

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

「海の日」は是非、テラスで… 今日(4月15日)、早速「海のダイニングしろくま」へ行ってきました。ちやうど家を出る時にポストを

見ると「青いぼすと」が入っていて、そのまま持つて、友達と待ち合わせへ。ランチ店決めてなかったんで、記事を見て、「ここに「行こう」となご行ってきました。景色も良く、写真のランチプレートも、おいしく、ボリュームもあり、大満足でした！まだ肌寒かったのでテラスでは食べられなかったので、次回是非、テラスで、そしてスパゲティランチを食べたいです。隣席の人がスパゲティランチを食べていて、おいしそうだったので、

「本通一丁目、K・K」*他の人が食べているものって美味しそうに見えますよね。

わくわくしながら… いつも楽しみにしております。食べることが大好きなのでランチやケーキショップ、パン屋さんの特集はともうれし

く、わくわくしながら読ませていただいています。「海のダイニングしろくま」さんは外から大きな白熊さんが見えて1度行ってみたいと思いませんか？どうぞお食事券が当たりますように♡

(湯川町2丁目、T・M) *今後ともご愛読のほど、よろしくお祈りします。

「函館北高校第19期生卒業30周年記念同期会」が8月16日午後6時から梁川町のベルクラシック函館で開かれます。同期生には案内状を送っています。お申し込みは松本 ☎090・5986・1182まで。

「トラットリアカーチョクチャー」より、「ナイタイム1000円分の食事券を5名様に」 今回の『いい店食べ歩き』で紹介した「トラットリアカーチョクチャー」より、ナイタイム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、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたっぷりとお書きの上、〒040・86005、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「カーチョクチャー」ナプレゼント」係まで。締切は6月24日。

編集後記

さすが札幌の情報誌で活躍してきた(記)記者、ついに函館で注目のプロガラーの取材に成功した。今回は編集者ではなく、1人の読者としてファンとしてワフワフさせてもらった。憧れの飲み食いオヤジさんご協力ありがとうございました。

忘れてはいけないことは紙に書いて、これは大事と呪文を唱えながら見ると、机の周りはメモだらけになり、れも次々貼っていき、机の周りはメモだらけになり、大事なのはメモがたまたまの風景のように思えてきます。そうなるたが書いてる文字もただの風景、要注意。(記)

本州はそろそろ蒸し暑い梅雨に入る時期ですが、北海道は1番過ぎやすい季節。庭の植物もほとんど成長する時期、なので、油断は禁物。毎日手手と割り箸で毛虫を除去する作業にいそいそしています。(画)

運転中はほとんどミニチュアの歌を聴いています(高校野球の時期を除く)。ところがこの春、久しぶりに胸に響く歌がありました。それは、嵐の「GUTS!!」。5月現在、車の中でリピーターで聴いています。何故だかわりたくなる歌なので、(S)記者にもお勧めします。(B)6月ですね。この時期、楽しみなのはやっぱりマイカ。出始めはサイズは小さいんですが、ちやうど柔らかくて好きなんです。毎年イカ漁の取材に行くんですが、この数年はあまり漁の調子が良くない。今年も良くない。イカも安くなるし。(S)

髪を切りに行った。長かった前髪を切ってもらって、イメージチェンジ。美容室の鏡を見た時は大満足の髪型だったけれど、翌日ドライヤーでドライヤーをかけてみると昨日と全然違う髪型に…。そういう事ってありますよね。3日もしたら慣れるだろう。(カ)

この編集後記が皆さんに読まれる頃、30歳になっています。節目として30歳になったら、アソビホールを開けようと思っています。この編集後記を書いている今は正直迷っています。消滅を忘れたら…白い糸が出た…とか。開けたらどうか注目しないでね。(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]

読者の声

春ランチ10選、とてもよかったです。今回(4月15日号)の春

例年6月の改編期に伴い、今号よりデザイン、企画の一部をリニューアルしました。変わらぬご愛読のほど、よろしくお祈りします。

さて今回は、函館で活躍する方々に、夏になると食べたくなるものを聞いてみました。皆さんお話ししたものをよくご存じという印象を受けました。掲載店の中に気になる1品を見つけたら、ぜひ皆様も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。場合がございませぬ。

*素敵な夏の思い出です。 (亀田港町、I・M)

私達にとって参考書です。フランス語を通じて、フランスの文化や生活を学

ランチ10選、とてもよかったです。ぜひ行ってみたいと思えました。これからも期待します。(中道一丁目、K・K)

*ありがとうございます。頑張ります。

とてもテンションがあがりました。雪も解けて、お出かけシーズン到来です。仕事でストレスを感じ、おしいものが食べたいと思っただけ先、青いぼすととのランチ特集はともテンションがあがりました。今回の食べ歩き「しろくま」さんは以前、花火大会の日にディナーをし、楽しいイベントなど、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。

雪も解けて、お出かけシーズン到来です。仕事でストレスを感じ、おしいものが食べたいと思っただけ先、青いぼすととのランチ特集はともテンションがあがりました。今回の食べ歩き「しろくま」さんは以前、花火大会の日にディナーをし、楽しいイベントなど、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。

雪も解けて、お出かけシーズン到来です。仕事でストレスを感じ、おしいものが食べたいと思っただけ先、青いぼすととのランチ特集はともテンションがあがりました。今回の食べ歩き「しろくま」さんは以前、花火大会の日にディナーをし、楽しいイベントなど、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。

ぶ教室に通っています。話しが横道に逸れて教科書に戻れないことが、しばしばあるのですが、ランチに行く相談は即決です。皆、青ぼを愛読しているのので、お店の候補には困りません。青ぼは私達にとって参考書です!!

(美原3丁目、K・A) *ありがとうございます。これからも素敵なランチタイムを!

母が喜んでくれました。青いぼすと、毎回楽しみにしています。先日美味しいうちのお店に行ってきた。80才をすぎる母がとても喜んでくれました。ありがとついでに…

(五稜郭町、Y・W) *それは良かった。

見ると「青いぼすと」が入っていて、そのまま持つて、友達と待ち合わせへ。ランチ店決めてなかったんで、記事を見て、「ここに「行こう」となご行ってきました。景色も良く、写真のランチプレートも、おいしく、ボリュームもあり、大満足でした！まだ肌寒かったのでテラスでは食べられなかったので、次回是非、テラスで、そしてスパゲティランチを食べたいです。隣席の人がスパゲティランチを食べていて、おいしそうだったので、

「本通一丁目、K・K」*他の人が食べているものって美味しそうに見えますよね。

わくわくしながら… いつも楽しみにしております。食べることが大好きなのでランチやケーキショップ、パン屋さんの特集はともうれし

く、わくわくしながら読ませていただいています。「海のダイニングしろくま」さんは外から大きな白熊さんが見えて1度行ってみたいと思いませんか？どうぞお食事券が当たりますように♡

(湯川町2丁目、T・M) *今後ともご愛読のほど、よろしくお祈りします。

お知らせ

「函館北高校第19期生卒業30周年記念同期会」が8月16日午後6時から梁川町のベルクラシック函館で開かれます。同期生には案内状を送っています。お申し込みは松本 ☎090・5986・1182まで。

「トラットリアカーチョクチャー」より、「ナイタイム1000円分の食事券を5名様に」 今回の『いい店食べ歩き』で紹介した「トラットリアカーチョクチャー」より、ナイタイム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、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたっぷりとお書きの上、〒040・86005、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「カーチョクチャー」ナプレゼント」係まで。締切は6月24日。



プレゼント

「トラットリアカーチョクチャー」より、「ナイタイム1000円分の食事券を5名様に」 今回の『いい店食べ歩き』で紹介した「トラットリアカーチョクチャー」より、ナイタイム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、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたっぷりとお書きの上、〒040・86005、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「カーチョクチャー」ナプレゼント」係まで。締切は6月24日。

Spotlights

「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』で6月19日午後7時から開催される「カルチャーコミュニケーションサロン」のテーマは「アイロンがけ」。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。参加費はキーキセット付きで1人500円。開催日が迫ってきたので、お申し込みは今スグどうぞ！

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。「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？」と青木幸子代表(写真上)はPRしています。詳細はお気軽にお問い合わせください。

さらに同店では最近、メイクの直前にお肌のコンディションを整える「直前エステ」を行っており、評判になっています。メイクの直前にお肌を整えることでお肌にツヤを与え、明るい表情を実現させるといふもの。エステが約10分、メイクとセットで約30分。結婚式やパーティーなどに出席する時にオススメです。詳細はお気軽にお問い合わせください。

また、『レンタル衣袋のAOKI』では、成人式・卒業式の受付をしています。当日は本店のほか、湯川町1丁目のホテル兩宮館で着付と返却を行

うことができます。『レンタル衣袋のAOKI』は毎日展示会！お気軽に足を運んでみてください。

楽しいっばいのAOKIビルですが、その情報を気軽にキヤッチするなら、同ビル横・国道5号線沿いのアンテナショップ「ギャラリーM.a.k.AOKI」(写真上)へどうぞ！



また、『レンタル衣袋のAOKI』では、成人式・卒業式の受付をしています。当日は本店のほか、湯川町1丁目のホテル兩宮館で着付と返却を行

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

誰もが関わる相続の話

Hosta(ホスタ) 函館

気になってはいても、意外と知らないことも多い遺産相続の知識。今回は、経験豊富なアドバイザーがそろった『MS保険サービス北海道株式会社』の谷口英雄さんのもとに実際に相談があった遺産相続についての話を紹介します。

相談時は、奥さんと二人暮らしのAさん。Aさんは、自身の病気をきっかけに、もしもの時を考えて奥さんに財産を残す

ことについて考えたそうです。谷口さんはAさんの希望に応じて、所有する不動産などの相続財産をはじめ、加入中の生命保険についてもアドバイスをしたそうです。

Aさんのケースでは比較的早い段階で谷口さんに相談したことからトラブルなどありませんでしたが、遺産相続の問題は万一のことが起こってからでは難しい場合もあります。また、借金などの



マイナスの相続がある場合もあるので、やはり日頃から知識を身につけておくことも必要です。「先送りしがちなテーマですが、いざという時のために準備をしておくことで解決できることも少なくありません」と、谷口さん。いくつか関わる問題を安心へ繋げる第

●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

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-080(2014.5.15-2016.5.31)
SL14-5030-0020