

# 青いぽすと

発行元/株式会社青いぽすと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 [青いぽすと編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.544 2014.7.15 [Tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

## 第4回海峡横綱ビーチマリンフェスタ

●7月27日(日)午前10時～●福島町海峡横綱ビーチ●無料●問  
／福島町観光協会 ☎0139-47-3004(平日午前8時30分～午後5  
時)●小雨決行



福島の海 人気イベント。目  
横綱ビーチで7 玉は、白熱した試  
月27日に行われ 合に大盛り上がり  
る「海峡横綱ビ 月の「ビーチパ  
チマリンフェス ー大会」。

『は、きれいな 7月27日、8  
海と楽しい体験 月17日の毎週日  
盛りだくさんの 曜日はお子様優  
先イベント  
として「ツブ  
貝のつかみ  
取り体験  
や、「砂浜宝  
探し」も無料  
で開催しま  
す。海峡横  
綱ビーチは  
防波堤に囲  
まれた海水

浴場。休憩でき  
東屋をはじめ更  
衣室やトイレ、  
シャワーも完備し  
ているので子供  
から大人まで便  
利に楽しく遊ぶ  
ことができます。  
海水浴場をみん  
なが気持ちよく  
使えるように、砂  
浜での火器は使  
用不可、ベント立  
入禁止となってい  
ます。整備された  
きれいな砂浜な  
ので小さな子供  
にも安心ですね。

## HAKODATE黒船2014

●7月19日(土)、20日(日)午前11時～午後7時●金森ホール、ペ  
イエリア●入場無料。ただし「ドリーマーズフェス」の入場には  
500円のドリンクチケットを必ず購入●問／函館黒船地域活性  
化協議会 ☎22-6730(午前11時～午後6時)●雨天決行



7月19、20日に  
開催される  
「HAKODATE  
黒船2014」。

「道南フー  
ドフェスティバル」、  
今回は、人気飲  
食店約15店舗が  
ベイエリアを会場  
に、オリジナルま  
でいずアリーテ  
の投票で覇  
を競う「ド  
リーマーズ  
フェス」、黒船  
会場内にはキッ  
ズスタジアムも併  
設。ベイエリアの  
初夏のイベントと  
して注目されて  
います。

原石・黒船ドリー  
ムガールが登場  
します。両日、ペ  
イエリアでは道南  
の食材を使った  
各店自慢の真夏  
のまかないカレー  
が販売されるほ  
か、サマーゲー  
ンとして会場が  
開放され、店自  
慢のフードも販  
売されます。ま  
た、会場にはキッ  
ズスタジアムも併  
設。ベイエリアの  
初夏のイベントと  
して注目されて  
います。

## 元和台マリンフェスティバル

●7月27日(日)午前10時15分～午後3時30分●元和台海浜公  
園 海のプール●入場料無●清掃協力金1人100円(小学生以上)  
●問／乙部町役場産業課商工労働観光係 ☎0139-62-2311●小  
雨決行●無料駐車場有



夏の定番イベ  
ント「第30回記念  
元和台マリンフェ  
スティバル」が、乙  
部町の元和台海  
浜公園「海のプー  
ル」で今年も開催  
されます。

子供達が大好  
きなキャラクター  
ショーや、恒例の  
ウニツブ・ホタテ  
の手づかみ体験  
が行われます。  
そのほか、イカ  
ダを使ったタイム  
レース「ダツ  
タン漂流記  
レース」や、  
旗を目指し  
て砂浜を走  
る「ビーチフ  
ラッグ大会」  
など、海なら  
ではの楽し  
いプログラム  
がたくさん

用意されていま  
す。子供から大人  
まで大盛り上がり  
の間違いないの  
イベントにぜひ足  
を運んでみませ  
んか?  
また、8月14  
日(木)には、「第  
30回記念元和台  
マリンフェスティ  
バル」第2弾も開  
催するので、こち  
らもお見逃しな  
く。夏の思い出作  
りは乙部町で決  
まり!

## あっさぶふるさと夏まつり

●7月26日(土)●厚沢部町役場前駐車場●入場無料●問／厚沢  
部町観光協会 ☎0139-64-3738●雨天決行



「道南」当地  
キャラこれく  
しよんin厚  
沢部」と題  
し、道南のゆ  
るキャラが集  
結。「大石ま  
どか歌謡  
ショー」では、  
「道南」当地  
キャラこれく  
しよんin厚  
沢部」と題  
し、道南のゆ  
るキャラが集  
結。「大石ま  
どか歌謡  
ショー」では、

第11回目とな  
る「あっさぶふる  
さと夏まつり」で  
は、数多くのイベ  
ントが開催され  
ます。  
毎年目玉とな  
るのは、会場で  
ジャンボコロケ  
を揚げるイベン  
ト。クレーン車  
を使って完成す  
る「世界「マーク  
イ」コロケ揚げ」  
は、一見の価値あ  
るの、会場で

50周年記念で録  
音した厚沢部音  
頭を生で披露し  
ます。「多岐川舞  
子歌謡ショー」  
芸人ゴージャス  
「ショー」と合わせ  
て生のステージを  
お楽しみくださ  
い。  
そのほか、「当  
地アイドル「おら  
いもファイバー」  
のライブや、「カラ  
オケ大会&パン  
ト演奏など、食  
と音楽の華やか  
なお祭りです。



道南にも夏がやってきました。北海道の夏は短い  
ですが、だからこそこのひと夏を、思い切りエン  
ジョイしたいものですね。  
さて今回は、道南の夏の魅力的なイベントをいく  
つか紹介してみました。美味しい食べ物や音楽、そ  
して身近な自然を満喫するイベントが今年も目白  
押しです。お子さんの夏休みの思い出に、カップル  
やご夫婦の素敵なお時間、ぜひ、太陽の下で楽し  
くお過ごしください。

## エゾ地の火まつり(上ノ国町)

●8月14日(木)●上ノ国小学校グラウンド●入場無料●問／エゾ地の火まつり実行委員会(上ノ国町水産商工課) ☎0139-55-2311●荒天時は翌15日(金)に順延



(C)上ノ国町

函館から車で約2時間。上ノ国町の中心部にある上ノ国小学校グラウンドで毎年催されるイベント、「エゾ地の火まつり」は、海の神である龍神と、山の女神が年に1度出会うという、同町に伝わる「龍燈伝説」をモチーフにした上ノ国町を代表するイベントです。

昼の部と夜の部に分かれて開かれ、昼の部ではゲート&パークよせてあてて大会やクイズ祭

りをはじめとする子供でも楽しめる催しのほか、大人も楽しめるミニハンブスター体験なども開催されます。夜の部はバンド演奏や龍燈太鼓のほか、激しく燃え上がる高さ約5メートルの巨大たいまつを灯す天の川たいまつ明かしや花火大会など、大人も子供も楽しめる催しが盛りだくさん。夏の夜空を焦がす熱いイベントに参加してみませんか？

## なべつる祭り(奥尻町)

●8月30日(土)●奥尻漁港特設会場●入場無料●問／奥尻島観光協会 ☎01397-2-3456●雨天時は屋内で開催



6月の「賽の河原まつり」、7月の「空津まつり」、そして奥尻三大祭と言われるイベントの締めくくりを飾るのが8月末に開催される「なべつるまつり」です。

奥尻漁港内で開催されるこの祭りは、島のシンボルでもある「なべつる」岩にちなみ、観光祭と産業祭を兼ねた島内最大のイベント。綱引き大会、島人ステージパフォーマンス、女性尻相撲大会など多彩なイベントのほか、奥尻島の大きな魅力のひとつ「食」を満喫できる島の屋台など盛りだくさんの内容。

そのほか、7月に開催される、航海の安全と大漁を祈願する「空津まつり」は7月19、20日に青苗漁協で行われます。夏は奥尻を満喫できる季節。島の食と風土をぜひ体験してください。

## 江差・姥神大神宮渡御祭

●8月9日(土)、10日(日)、11日(月)●江差町一円●入場料無料●問／姥神大神宮祭典協賛実行委員会(江差観光コンベンション協会) ☎0139-52-4815



北海道遺産にも指定されている「江差・姥神大神宮渡御祭」

は、370有余年の歴史と伝統を誇る華麗にしてエネルギーな道内最古のお祭りです。

8月10日(日)、11日(月)に行われる「宿入之儀」では、姥神神社境内で8人の白丁子がタイマツの火で参道をほき清め、それに続いて神輿も石段を駆け上がる様が迫力満点。また、武者人形や能楽人形、歌舞伎人形などを配した勇壮華麗な13台の山車(ヤマ)が、京都祇園祭りの流れをくむ祭り囃子の調べにのって、神輿とともに町内を練り歩きます。

大切に受け継がれてきた山車の中でも、宝暦年間(1751年～1763年)に作られた「神功山」や唯の船形山車「松賣丸」などは北海道文化財にも指定されています。

## 第007回 はこだて国際民俗芸術祭

●8月5日(火)～10日(日)午後4時(土・日曜日午後2時)～午後9時30分●元町公園、ペリー広場ほか●スポンサーパス(期間中通し券)2000円、ワンデーパス8月5～8日500円、8月9～10日1000円●問／ヒトココチ ☎51-5727●荒天中止



Photo by Hideyuki Emoto

西部地区・元町公園で毎年開催されている「はこだて国際民俗芸術祭」は今年で7回目。今回も国内外から約40組のアーティストと約50店舗の各国料理がそろそろ。今回からステージは大小4つになり、より身近に世界の音楽とふれあうことができる。また、今年からはメイン会場の元町公園付近のペリー広場にて、主に親子を対象とした

スポーツ体験イベントも予定されている。さらにメイン会場では世界の雑貨が販売されているほか、大道芸も気軽に楽しむことができるのも魅力。初開催から過去6回の実績を経て、函館市民はもとより全国的にも人気を定着。真夏の夕暮れを望む高台の公園で、ビール片手に世界の音楽や文化とふれあうひと時をいかがか。8月4日には大門グリーンプラザで前夜祭(入場無料)が開かれる。

## はこだて国際科学祭2014

●8月23日(土)～31日(日)●五稜郭タワー、函館市中央図書館、函館市青年センターほか●一部有料●問／サイエンス・サポート函館 ☎34-6527 <http://www.sciencefestival.jp/>



市内複数会場で9日間わたって開催される科学イベント、「はこだて国際科学祭」。

6回目となる今年のテーマは「みんなの健康マルシェ」から始まる「みんなの元気」。9日間の会期を通し、メイン会場・五稜郭タワーアトリウムで実施される大型パネルによる企画展「みんなの健康マルシェ」をはじめ、科学マシックスショーで全国的にも有名なMr.マサツクこと、工藤真正さんによる「Mr.マサツクサイエンスショー」(30、31日)ほか、各種ステージイベントや科学屋台、講演会などさまざまな催しが行われます。

小中学校の夏休みに合わせ、7月21日～8月17日にはプレイベントとして子どもを主対象にした事前予約制の本格的な実験教室や体験教室も実施。

## 函館八幡宮例大祭

●8月14日(木)、15日(金)●函館八幡宮境内ほか●入場無料●問／函館八幡宮 ☎22-3636●雨天決行



「函館八幡宮例大祭」は、「渡島の国帯の総鎮守の祭り」として、

箱館奉行が法制化したことにより、安永9年に始まった由緒正しいお祭り。2年に1度行われる神輿渡御と、70人で重さ2トンの大神輿を担ぎ、134段の石段を一気に駆け上る「石段かけのぼり」の神事が有名です。14日は午後1時～少年剣道大会、午後4時30分～宵宮祭、午後5時～大吉抽選会。本祭は15日午前8時30分から行われ、午前10時45分に神輿出発、石段かけのぼりは午後5時～。出店による祭り市や大道芸人によるパフォーマンス、例大祭協賛茶席などもあります。

神輿は今年から女性神輿も登場。事前申し込みをすると男女問わず担ぎ手になれるので、お祭り好きは参加してみたいか。



## HEAD LINE



テイクアウト限定ピザが税込410円。ピザやパスタをカマシタ。イタリア原産のトマトを使った自家製トマトソース、オレガノ、ニンニク、粉チーズを乗せた「マリナーラ」(410円)をはじめ、マルゲリータ「サーモン」とほろりん草のくり子と「明太子とじゃがいも」など9種類を用意し、税込410円、626円というリーズナブルな価格で提供しています。は、オリジナリティのルブレンドの



●石川町5216  
☎4711616

小麦を長時間発酵、熟成させるこだわりの手作り生地を使用。香ばしさともちもちとした食感が好評です。人気店のため混雑時は時間がかかることがあるので、注文は待たずに買えるテレホンオーダーがおすすです。営業時間は午前11時〜午後10時(LO/午後9時。不定休。駐車場有。

## 世界とつながる元町の夏…

『ひのき屋』代表  
ソガ直人 さん



Photo by Hideyuki Emoto

沈みゆく夕日を望む元加した時、そんなに大きくわけて40組ほどが出演す町公園でビール片手に世界ない街に世界中からアーの予定。中の音楽を聴きながら世界テイストが集まってひとつに。また、音楽だけでなく、界中の料理を味わう…。なっているのを見て、これを世界各国の料理が味わえそんな極上の夏のひと時 函館で実現したいと強くフードコーナーも人気を築き始める「はこだて国際 思ったのがきっかけです」ひとつ。民俗芸術祭。このイベント ヨーロッパの屋外ライブ「7回目の開催の後、世界の火付け役のトラベリングを連想し、それまで音楽イ 各国のイベントを見学しよバンド『ひのき屋』の代表がイベントに使われたことがなうということになりましソガ直人さん。 かつた元町公園を会場に た。それでオーストラリア 選び、バンドの活動で培ったのイベントに向いたことに出会った和太鼓に魅了 人脈などを活かして、出演バがきっかけで、各国料理をされ、バンドを結成。南米 ンドを探した。『当初は気 提供することにしました。やヨーロッパなど世界中の苦勞もいろいろあった」と今回は過去最大の50店舗音楽祭やイベントで演奏し かつこのイベントも今夏でが出店します」 ついに、7回目を迎える。 イベント主催者であるだ

「10年ほど前、ブラジルで音」今回は4つのステージをけでなく、出演アーティストとダンスのイベントに参画意します。また、メイントでもあるソガさん。会場近くのペリー「回を重ねることに、ひの広場で、親子向け き屋のステージに対する期待のスポーツ体験イ 待値も上がっていると思っペントを予定してのプレッシャーもありまいます」 ですが、これまでの経験を自回を重ねるご 分達の音楽活動に役立てとに国内外から ていきたいですね」 出演を希望する ひのき屋は今年で結成アーティストが増 16年。今年もソガさんをはえているそつで、じめメンバーにとつて、熱い今回も国内外外 夏がやってくる」。

### 歯 医 者 の 料 理

美味しく食べることを  
アンチエイジング

★キンキンに冷やして!★

## 今月の オススメ!! 湯むきトマトの塩ドレッシング

夏の暑い日にはさっぱりトマトも良いですね。皮を湯むきしたら冷蔵庫でキンキンに冷やして手作り塩ドレッシングで。

**材料**

- ◆トマト(中)………2個
- ◆オリーブオイル…大さじ2
- ◆酢(レモンや白ワインビネガーでも)…大さじ1
- ◆砂糖………小さじ1
- ◆塩………ひとつまみ
- ◆黒胡椒……少々

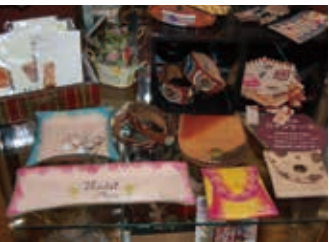
2人分

- ①トマトのヘタをくりぬき、反対側に十字に切れ目を入れます。
- ②塩入りのお湯を沸かしトマトを15~20秒程度ゆでます。
- ③冷水ににとって冷したら手で皮を剥き、食べやすい大きさに切って冷蔵庫でキンキンに冷やします。
- ④オリーブオイル以下の材料をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ塩ドレッシングを手作りします。
- ⑤トマトをサラダボウルに盛り付けてドレッシングをかけ出来上がり。

ちよつとしたコツ

トマトの皮の湯むきはとても簡単で、これで食感がだいぶ良くなります。酸っぱいのが嫌いな方や上品に仕上げたい方は種を除いてください。ドレッシングの酸味はお好みで。

## カルチャー navi



**Leather & Bar Ken** (レザー&バーケン) は、革製品の製作体験ができるレザークラフト教室。中道にあるネイルサロン「爪屋 NailCafe」内に併設されています。申し込みは随時受け付け、先約がなければ営業時間内のいつでも好きなときに利用できます。初心者ならネームタグ(1000円)やプレスレット(2000円前後)、コインケース(2500円)などが作りやすくおススメ。刻印やカラーなどの簡単な作業は子供でも楽しめます。費用は全て材料費込みで、製作日数がかかるものでも、完成まで何

**Leather & Bar Ken**  
中道1-11-20  
☎87-0531

(爪屋 NailCafe 共通)  
午前10時〜午後9時  
毎週水曜日定休

**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!!

## 裁縫カフエ

こんな話を聞きました。フランスのパリで今、ミシンが売れているのだそうです。最先端のファッションの街であるパリは、ブランド物の既製のイメージが強いので、ちょっと意外な気もしますが、若い人を中心に手作りでのオリジナルティを加えた装いが流行しているのだとか。裁縫という、古めかしいイメージもありますが、若い世代にはかえってこだわりがないのかもしれない。

裁縫用具店とカフエを兼ねる店では裁縫講習会が定期的に開催され、そこで講師を務める女性は市民講座や個人教授に引張りだこといいます。必要に迫られて縫物をしていた時代と違って純粋に興味とする人がほとんどで、壊れてしまった布製のバッグを自分の好みの布を使って作り直す人もいるのだとか。楽しみながら作業でカフエでのおしゃべりも魅力のようです。布の店が集中するモンマルトルの丘のふもとには、いつもにぎわっているとのこと。そういえば、パリ旅行で観光地向かう道すがらその場所を通りかかった時、通りの店々に端切れのような様々な布が無造作に積まれているのを見ました。こんなものにはどんな用途があるのだろうか。その時は思ったのですが、その布も裁縫の素材として活用されているのかもしれないと思うとちょっとうれしくなります。

パリに限らずヨーロッパには、古いものを修理して長く使うという習慣が根付いているといわれます。まだ使えるものはリサイクルして使うという発想で、祖父母の代からの家具を今でも大切に使っているという話を聞いたりすると、使い捨て消費社会と言われる私達の暮らしとの違いを、つくづく考えさせられます。

一方、手作り流行の背景には消費に対する責任感の高まりもあるのだそうです。遠い国で安い人件費で酷使される人達の作ったものを使い捨てる暮らしに対する反省だと言っています。もったいないという気持ちと同時に、世界に目を向けて自分の暮らしを考える目標を持つこともまた、大切な事なのだといふ話も聞かされた。(亜)



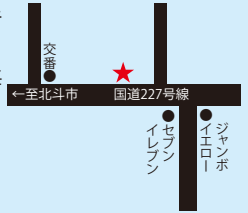
みなと食堂



市内港町にある『みなと食堂』は、安くてボリューム満点の定食屋として有名なお店。1番人気は「からあげ定食」(=写真、700円、ごはん、味噌汁付)。ふわっとした衣で揚げた鶏肉はジューシーでとってもやわらかい。あっさり薄い塩味なので、常連さんはソースや醤油、マヨネーズなど自分好みのこだわりアレンジを楽しむそう。普通でも十分大盛ですが、ごはん大盛750円、肉大盛800円、ごはん、肉大盛850円です。メニューは豊富で「チキンカツ定食」(700円、ごはん、味噌汁付)も人気。混みあう場合が多く、営業時間内でも終了してしまうことがあるのでご注意ください。営業時間は午前11時～午後2時半、午後4時半～午後7時半(日曜日は10分早く終了)。毎週月曜日定休。

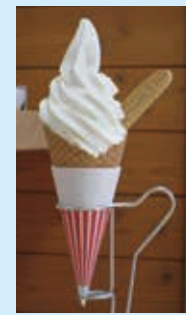
「からあげ定食」(=写真、700円、ごはん、味噌汁付)。ふわっとした衣で揚げた鶏肉はジューシーでとってもやわらかい。あっさり薄い塩味なので、常連さんはソースや醤油、マヨネーズなど自分好みのこだわりアレンジを楽しむそう。普通でも十分大盛ですが、ごはん大盛750円、肉大盛800円、ごはん、肉大盛850円です。メニューは豊富で「チキンカツ定食」(700円、ごはん、味噌汁付)も人気。混みあう場合が多く、営業時間内でも終了してしまうことがあるのでご注意ください。営業時間は午前11時～午後2時半、午後4時半～午後7時半(日曜日は10分早く終了)。毎週月曜日定休。

●港町3-14-10  
☎42-0526



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

トラピスト修道院売店



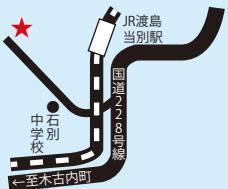
トラピストクッキーとの相性を考えて作られたという「修道院特製ソフトクリーム」(=写真、350円)は、ソフトクリームとコーンにトラピストバターが使われていてとても濃厚です。トッピングのトラピストクッキーをスプーン代わりにどうぞ(販売は4月上旬～11月上旬頃まで)。

そのほか、白いバター飴よりも凝縮されたバターの味わいが特徴の茶色いバター飴「バター飴SUN」もオススメ。どちらも『トラピスト修道院売店』の限定販売となっています。

暑い日は、心地よい風が通る壮大な緑地を散策してみるのも良いですね。

4月～10月の営業時間は午前9時～午後5時。4月～12月は無休。駐車場有。

●北斗市三ツ石392  
☎75-2108



いつでもゆつくり話せる場所です 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、中立の立場で保険や保障を一緒に考えてくれる来店型保険ショップ『ライフサロン函館五稜郭店』(取扱保険会社8社)。

1人ひとりの人生が違うように、保険の保障内容もそれぞれ違います。自分にとってより良い保障を選ぶためには、本音で相談できる場所が必要。同店は、周りを気にせずリラックスしてゆつくり話しができるスタイルを大切にしています。個室スペースでプライベートを守りながらも、堅苦しくなくアットホームな雰囲気も特徴。「保険は自分と家族を守るかけがえのないものですので、ゆつくり理解してじっくり考え納得し



て選んでください」と、スタッフ。もちろん、現在加入している保険についても気軽に相談できます。

また、毎月第4日曜日の午前10時から函館葛屋書店で開催している参加型セミナーは、保険や年金、貯蓄についてなど知っているようでも知らないことが分る大人の学びの場です。ご予約、お問い合わせは電話またはホームページ『ライフサロン函館五稜郭店』からどうぞ。営業時間は午前10時～午後6時半。毎週火曜日、毎月第1月曜日定休。キッズスペース有。駐車場有。

●杉並町4-21  
☎53-4800

羽毛布団のリフォームで新品同様に

羽毛布団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。このような状態で捨てるか買い替えるか悩んでいる人は『タジマ寝具』の無料相談電話までお気軽にご相談ください。



1度は傷み具合を点検し、

大好評! 30分点検

本来、羽毛布団は5年に1度は傷み具合を点検し、繰り返し使うことができます。1番人気は、片寄りが軽減され扱いやすく暖かいです。羽毛布団

10年を過ぎればリフォームが必要。長く使うと羽毛の長所が衰え衛生的にも悪化します。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地にて羽毛職人が完全オーダーメイドで希望にあった布団を作るのがおすすめ。汚れた羽毛はダウンボールが縮み、ホコリ、片寄り、へたりの原因に。2～3年で業者による丸洗いをしカバーを掛け大切に使用すれば、リフォームして繰り返し使うことができます。1番人気は、片寄りが軽減され扱いやすく暖かいです。羽毛布団

タジマ寝具

のリフォームは「羽毛完全洗浄コース」シングル31320円。「羽毛スチーム高温処理コース」210600円。「布団の丸洗い」5562円。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。それが、大きな魅力です。見積り無料。出張引き取り可。詳しくは、電話でのお問い合わせを。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  
ホリテイススポーツクラブ  
向かい

【ご相談フリーダイヤル】  
0120-846-843  
ホームページ「やすらぎショップタジマ」で検索

くすり屋さんで健康ダイエット

ダイエットというと体重が減ることだけに気持ちが悪く、集中してしまい、食べることを我慢。そんな人も多いのでは。「リハラボ」さん。大切なのは脂肪を減らすこと。食べないダイエットでは、体重は減っても脂肪は減りません」とは「くすり屋さん」の店主・石田浩幸さん。くすり屋さんのダイエットカウンセラーとして、健康指導を兼ねた力では、脂肪を減らすこと。食べないダイエットでは、体重は減っても脂肪は減りません」とは「くすり屋さん」の店主・石田浩幸さん。くすり屋さんのダイエットカウンセラーとして、健康指導を兼ねた力では、脂肪を減らすこと。食べないダイエットでは、体重は減っても脂肪は減りません」とは「くすり屋さん」の店主・石田浩幸さん。



くすり屋さんで健康ダイエット。くすり屋さんのダイエットカウンセラーとして、健康指導を兼ねた力では、脂肪を減らすこと。食べないダイエットでは、体重は減っても脂肪は減りません」とは「くすり屋さん」の店主・石田浩幸さん。



くすり屋さんの健康ダイエット。くすり屋さんのダイエットカウンセラーとして、健康指導を兼ねた力では、脂肪を減らすこと。食べないダイエットでは、体重は減っても脂肪は減りません」とは「くすり屋さん」の店主・石田浩幸さん。

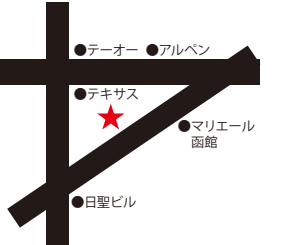
2度美味しいキャンペーン

『スープカレー奥芝商店 厳選旬野菜』(=写真上、函館本店)と『道南でSHOW』(=写真下)の1杯無料券をプレゼント(スープカレー2杯以上テイクアウトすると利用可能)。

そのほか、ゆつくりと食事が出来る小上がり席や、小学生以下限定の「お子様メニュー」もあるので子供連れにもオススメです。以前混み合っていた人も、駐車場が増えたのがチャンス。



た人も、駐車場が増えたのがチャンス。同店で使用している七飯町の「ついぎ農園」や洞爺湖町の「佐々木ファーム」の無農薬野菜がさらに美味しい季節。



節です。夏メニューになった。食材がメインのカレーをこの機会にご賞味あれ! 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)。不定休。駐車場有。

●梁川町7-15  
第2コスモビル1階  
☎83-1017

くすりの元気



大歩(ダイブ)函館ダイビングサービス DIVE-HaDS



函館に暮らす私達に身近な海ですが、水面下には命溢れる驚きの別世界が広がっています。そんな素晴らしい海をきれいに保ってゆきたいという思いから、海中清掃のボランティア活動を行っているダイバー達がいるのをご存じですか？

今年も9月に行われる予定の海中清掃で、ボランティアを募集しています。スクーバダイビングのライセンスを持っている人をはじめ、潜れない人も参加可能。プランクのあるダイバーもこの機会に再開してみてもいいかもしれません。酸素ボンベは貸し出し無料です。

『DIVE-HaDS』はスクーバダイビングをはじめ、海に関わるあらゆる活動を行っているダイビングショップ。親子で楽しめる体験ダイビングなどもありますので、海が好きな人はお気軽にお問い合わせを。

●港町3-5-19  
☎41-7117



(SS) 記者の「サ店めし」

喫茶店レベルを超えるカツカレー

喫茶パゴ



市内上野町、函館大学や高专からほど近い住宅街にたたずむ『パゴ』は、知る人ぞ知るカツカレーの名店。昭和47年からこの

場所で営業しているという同店でカツカレー(800円、+200円でドリンク付)を始めたのは15年ほど前。「最初は肉屋さんでカットしてもらっていたので厚さはありませんでしたが、もっとボリュームのあるモノを食べて欲しくて、ブロックで仕入れて厚切りしています」とマスターが話す通り、カツはかなりの厚切りですが、筋張った食感は無くて非常に食べやすくなっています。カレーのほか、スパゲティや定食メニューなど多彩に楽しめるのもポイント喫茶店の本格メニューをぜひ。営業時間は午前10時～午後10時。毎月第1、3、5日曜日定休。

●上野町36-21  
☎59-3698



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!!

大人の女性に人気のセレクトショップ「アンジュール」では現在、「パーティーセール」を開催中です。期間中は、まだまだ使える夏物を30〜50%オフで提供(一部除外品有)。トップスやボトム、ワンピースはもちろん、バッグ、靴、ストール、アクセサリーなどの小物もセール中です。欲しかったあの一枚からトータルコーデまで、お得なこの機会をぜひお見逃しなく。

また、初回はその場で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  
カサデクエルノ  
1階上  
☎34-2090  
<http://unjour1969.exblog.jp>



パーティーセール開催中!

アンジュール



「有機サラダと特製オードブル盛り合わせ5種」「スッポンのコンソメスープ」「パリの夕暮れ」「オマール海老と海の幸のソルト」、メインには「香ばしい白ごまステーキ(厚沢部マッシュポテト)」さらに「ジャントレ」と桃の

期間中は「シエフおまかせコース」(10800円)も50%OFFの5400円で提供。こちらもお見逃しなく、ご予約はお早めにとろぞ。通常メニューでは「お気軽ランチ」(2160円)や「ガルメディナー」(7560円)も楽しめます。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  
☎41-3703

おもてなしスペシャルメニューが50%OFF! イリュージョン  
白鳥町のフレンチレスト お客さまのおもてなしに、ラン「イリュージョン」では、夏は「夏のスペシャルメニュー」として8月17日(日)まで50%OFFの3240円で提供します。  
「有機サラダ」と特製オードブル盛り合わせ5種」「スッポンのコンソメスープ」「パリの夕暮れ」「オマール海老と海の幸のソルト」、メインには「香ばしい白ごまステーキ(厚沢部マッシュポテト)」さらに「ジャントレ」と桃の

夏だからこそ暖房の不凍液交換

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ている、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、石油ポイラーとセントラルヒーティングのお手入れに関する情報を提供します。

「小野寺住設では石油ポイラーの点検整備を行っています。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ている、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、石油ポイラーとセントラルヒーティングのお手入れに関する情報を提供します。



「小野寺住設では石油ポイラーの点検整備を行っています。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ている、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、石油ポイラーとセントラルヒーティングのお手入れに関する情報を提供します。

機器のトラブルは不便になる上、費用も余計にかかってしまいます。不凍液の交換料金は18000円から暖房を使わないこの時期だからこそ、冬の備えをしてみてください。か。●美原1-22-9  
【フリーダイヤル】  
0120-7501-750



小野寺住設



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17日現在。相場は日々変動します)

「丸井今井函館店」で行われる「持ち込まれた品はその場の日の相場にもとづいて計算し、現金で買い取つてくれます。さらに、買い取り金額2万円ごとに全国百貨店共通商品券1000円がもらえます。ただし、刻印がないと買い取りできません。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下さい。また、デザインに飽きた指輪などは、石

豊富な型見本の中から好きなデザインへの作り替えや、指輪のサイズ直しなどのジュエリーケアメニューもしていただけます。修理内容によっては、できない場合もあるのが係員に相談下さい。問い合わせは丸井今井函館店までどうぞ。  
北海道公安委員会許可  
112010000927号  
●本町32-15  
☎32-1151

壊れたアクセサリや万年筆のペン先などの不要になった金、銀、プラチナを買い取つてくれるフェアが7月23日(水)〜7月28日(月)午前10時〜午後7時(最終日)の日の相場にもとづいて計算し、現金で買い取つてくれます。さらに、買い取り金額2万円ごとに全国百貨店共通商品券1000円がもらえます。ただし、刻印がないと買い取りできません。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下さい。また、デザインに飽きた指輪などは、石







今年のテーマは「世界遺産」多種多様な世界遺産が、子供達の感性にラフアエ



【日程】8月4日(月)～6日(水)  
【時間】午前10時～午前11時30分  
(3日間)  
【対象】小学生  
【参加費】3000円(兄弟割引有)  
●東雲町7-10  
(函館市役所裏)  
☎23 45115

ル講師が教える技術が加わり、多彩な作品が出来上がります。完成した作品は8月9日から17日までアクティブ英会話の絵画展に展示します。夏休みの自由研究に、英語力のアップに、楽しんで学べる「英語d.e.a.i」をぜひ。

「今日からダイエットをする！」と決意した人は、少しでも楽して痩せたいと思ひ、摂取カロリーを減らし、低カロリー食品やサラダしか食べないといった「食べないダイエット」を選択しがちになる方が多いですが、実はこれが痩せにくい体を作っている理由なんです。だからと言って、好きな物をやみくもに食べても良いというわけではありません。



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

無理な方法でダイエットを続けていくと、筋肉ばかりが痩せてしまい、筋肉が落ちれば代謝も落ちて太りやすい体になる上、脂肪ばかりで体のメリハリもなくなりやすいです。

健康的かつ効果的にダイエットを成功させるためには、まず「カロリーを減らせば痩せる」という考え方を変えなくてはなりません。

「今日からダイエットをする！」と決意した人は、少しでも楽して痩せたいと思ひ、摂取カロリーを減らし、低カロリー食品やサラダしか食べないといった「食べないダイエット」を選択しがちになる方が多いですが、実はこれが痩せにくい体を作っている理由なんです。だからと言って、好きな物をやみくもに食べても良いというわけではありません。

## はこだて医療情報

ふるた矯正歯科院長 古田樹己



### 次世代型矯正 インビザライン

歯列矯正というと、歯に付ける銀色のボタン(=ブラケット)やワイヤーなど目立つ装置を思い浮かべるかもしれません。しかし、今ではワイヤーを使わずに歯列矯正を行う「マウスピース矯正」があります。マウスピース矯正とは、取り外し可能なマウスピースを定期的に入れ替えて歯を移動させる治療法です。

しかし、マウスピース矯正といっても1種類だけではなく、数多くの種類があります。その中でも精度が高い診断、治療が可能な「インビザライン」という歯列矯正システムが世界中で注目を集めています。これは、3D画像化技術や3Dプリンター(光造形)技術を駆使して、歯の移動をシミュレーションし、治療プランを決定。そして、治療の最終段階のマウスピースまでデザイン、製造を行い、治療を進めます。「インビザライン」の特長として①装置が透明で目立たない②取り外しが可能で衛生的③痛み・違和感が少ない、などが挙げられます。また、他のマウスピース矯正と異なり、装置を製作するために何度も何度も歯形を取る必要がないのも利点といえます。

アメリカで開発された「インビザライン」は、世界中で250万人以上の方々が治療を受けられています。(2013年12月現在)日本でも東京、大阪など大都市を中心に広まっており、インビザライン専門の矯正歯科医院があるくらいです。

マウスピース矯正は表側に装置を付ける矯正治療法(唇側矯正)と比べて、治療期間がかなりすぎる、仕上がりが良くない、治せる症状が少ないなどといわれておりましたが、次世代型のマウスピース矯正といえる「インビザライン」は絶え間ない改良が日々なされており、今では期間、仕上がりに差がなくなっており、重い症状の方にも対応できるようになってきています。ただし、年齢や症状によってはマウスピースのみで対応しづらい場合もありますので、詳しくは、「インビザライン」に詳しい矯正歯科医にご相談下さい。

●北斗市追分2-62-11 ☎48-1118

## CLOSE UP

夏休みに楽しむアートと英会話  
アクティブ英会話

## いい店 食べ歩き

### 麺屋いなせ

7:00~17:00(変更の場合有)  
日曜休、P有  
●新川町1-2 はこだて自由市場内  
TEL23-3677

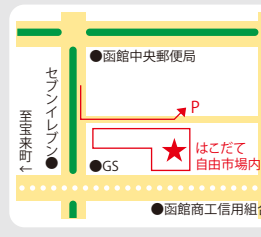


新川町・はこだて自由市場内にこの6月、『麺屋いなせ』がオープンした。麺類メニューを中心に、チャーハンや海鮮物などを提供しており、同市場内の新たな飲食店として早くも人気を集めている。

店長オススめの1品は「塩ラーメン」(写真、670円)で、鶏ガラベースのスープに中太ちぢれ麺が見事に調和。かくし味に七飯町産のりんごジュースを使うことで味にまろやかさを出しているのが特徴。また、店長自慢のチャーシューも柔らかくてラーメンにぴったり。もちろん、ネギとほうれん草のトッピングが

シンプルながら奥深いこの塩ラーメンの味わいを演出している。ほかに、こってり派にオススめは「こってり味噌ラーメン」(810円)。また、具材ひとつひとつの味がしっかりしていてボリュームもたっぶりの「海鮮あんかけ焼きそば」(830円)も、ぜひ一度味わってほしい。皿、また、3種類の魚介類を使って仕上げた「シーフードチャーハン」(670円)もオ리지ナリティあふれる逸品といえそう。ほかに、「角煮ごはん」(380円)もチェックしておきたいメニュー。

店内はカウンター席と



ボックス席があり明るい雰囲気なので、女性同士やカップル、家族連れなどのランチタイムにぜひオススめしたい店。市場の利用の際にはもちろん、食べ歩き好きな皆様の新規開拓や、ラーメン党の皆様の新し話題作りなどに、ぜひ一度足を運んで

連載  
最先端美容を追い続けて  
村上有香

## ドクター講座

前多歯科クリニック院長 前多壯晃



### 前多院長が「日本睡眠教育機構」の上級睡眠指導士に②

長年、歯の噛み合わせが睡眠に対してどのような影響を及ぼすかについて研究してきた『前多歯科クリニック』院長の前多壯晃先生が、「日本睡眠教育機構」の上級睡眠指導士の資格を取得しました。今回は睡眠指導士となった前多先生に本紙記者が取材し、執筆しました。

前多先生は長年、歯の噛み合わせが悪いと咀嚼筋(そしゃくきん)の過緊張が起これ睡眠に悪影響を及ぼすことに注目してきました。また、歯科治療で歯に付けた金属や魚を食べることなどで体内に蓄積した重金属は睡眠に悪影響を及ぼすことから、その体外排除などの対応を行ってきました。今回、睡眠指導士となったこともその取り組みのひとつだそうです。

前多先生は「皮膚の修復ホルモンでもある成長ホルモンは、午後10時から深夜2時までに分泌されるとテレビなどでも言われることがありますがこれは間違いで、成長ホルモンは時刻ではなく寝入りばなの深い睡眠で分泌されます。このように誤った情報や生活習慣から良い睡眠を失っている方が多いです」と話します。さらに、「睡眠は最も重要ですが、精神内科の教授が言われるには、睡眠障害と精神疾患が密接に結びついており、睡眠障害が先行する場合もあるとのこと。世界中で日本人が1番睡眠不足と言われています。本当の健康を失いかけてはいませんか? 枕や寝具にこだわることも大切ですが、睡眠のシステムをよく理解し、日常生活を工夫してよりよい睡眠を取り戻しましょう」とも話しています。

●千歳町11-2 ☎23-5000



新店舗&リニューアル

シュークリームの専門店 ママデコレ



函館の観光名所・ベイエリアに、シュークリームの専門店『ママデコレ』がオープンしました。場所は末広町のラッキーピエロとハセガワストアが並ぶ通り沿い。地元産の卵を使ったシュー生地、無菌卵黄と函館牛乳を使用したカスタードクリーム、北海道産ミルクと練乳の純生クリームなどを使用し、風味豊かで優しい味わいのシュークリームを提供しています。いちごクリームやチョコクリームなど味の種類も豊富。「カスタード」「生シュー」などは各160円、

「小倉あん生クリーム」など、2色の味が楽しめる「ダブルシュー」シリーズは各180円と値段も手頃です。駒ヶ岳牛乳アイスを使った新登場の「アイスシュー」(各330円)や、「クッキーシュー」「マカロンシュー」(各180円)もぜひお試しを。営業時間は午前10時～午後6時。毎週日曜日定休。

●末広町16-10 ☎27-4008



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 7月29日号 遠方からの来客や、帰郷した家族と行きたい店特集

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	Ikuko Takamatsu
	坂本 麻衣	Mai Sakamoto
DTP&WEB	越越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

我が家では餃子をたくさん作りおきます。冷凍した餃子を焼くだけでいいので便利なのですが、イマイチ美味しくない餃子になってしまったり大変。食が進まない餃子を100個ほど頑張って消化しなければなりません。同じレシピなのにどうして失敗するのかな？ (カ)

市電に乗った時、修学旅行生が隣に座りました。「これから来たの？」と聞きたかったけど、黙っていると想像されたらどうしようかなと、あえて「なまら」とか使った方がいいのかなと考えているうちに目的地に着きました。なんだか勿体ないことした気分。(ま)

今年初めて家庭菜園に植えたソラマメの花が咲いた。ソラマメの花なんて初めて見た。そしてなんと、とても楽しみにしていた収穫の季節、新鮮なソラマメは全く冷たいビールにひびいたり、その時は「第3のビール」じゃなくて、ホントのビールにしよう。(横)

札幌の知り合いに「函館の人かうらいい札幌土産って何？ やっぱ肉？」と聞かれました。札幌土産に肉？ やっぱ何を持っていくの？ 答えに困りました。函館は海産物が有名だからそれ以外と思っただけですが、魚じゃなく肉ってのは違うと思っ。(ヒ)

少し前の新聞に「毒蛾の幼虫が大量発生」の記事が。幼虫の毛にも毒があつてそれが空中に漂い、触れただけでゆみや発疹がでるのだそう。毛虫駆除の度、発疹がゆみに悩まされたその原因が判明。以来庭に出る際は長袖軍手に帽子とマスクで完全武装しています。(画)

コンビニで料理の本を手にしたところで意識が別の方へいってしまい、その本を持ったままお店の外へ…というふうな一般的にはないであろう失敗が時々あります。勿論慌ててお店に戻り選択の余地なく購入しましたが、良いレシピが載っていて重宝しています。(B)

仕事で釧路へ行くことになったのですが、JRで約8時間、乗り換え案内で検索すると最短時間は羽田経由の空路だそう。道東は海外という認識でOKです(笑)。優雅な列車の旅になるかといえは、でもなく、ハンコンを持って込んで仕事ながら行きます。(S)

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]

さあ、道南各地で楽しいイベントが盛りだくさんの夏がやってきました。ひと夏の素敵な思い出に、ご家族やお友達同士でお出かけしましょう。さて今回は、道南の夏のイベント特集をお届けしました。今回紹介した以外にもまだまだイベント情報がありますので、次号7月29日号5ページで、イベントガイド拡大版を掲載します。

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けたらご感想などは、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。ご都合がございましたら、

読者の声 嬉しくて嬉しくて 前回、「巴山」の利用券をいただきました。全く思いがけない「当たり」で、嬉しくて嬉しくて、今回は、一読者として!! 初めまして!! おくればせながら、青いぼすと初めて、手にとりました。オールカラーで見やすくて、内容が充実していますね♡ パンケーキ特集がとくに良かったです。去年から、パンケーキにごつてしまい、あちこち食べ歩きしてました。行ってみたい

超便利です!! 今回(5月16日号)の青いぼすとイニツ企画・パンケーキも各店の種類が豊富で、びつくりしました。是非、気になるお店でランチしたいと思えます。青いぼすとで時間も確認できるし、超便利です。ありがとうございます!! (日吉町3丁目、Y・S)

\*ありがとうございます。初めまして!! 初めまして!! おくればせながら、青いぼすと初めて、手にとりました。オールカラーで見やすくて、内容が充実していますね♡ パンケーキ特集がとくに良かったです。去年から、パンケーキにごつてしまい、あちこち食べ歩きしてました。行ってみたい

お店があったので、助かりました。次回も青いぼすと、必ずゲットします!! (北斗市市渡、M・A)

\*ありがとうございます。ぜひまた、パンケーキの食べ歩きを楽しんでください。(柏木町、K・H)

\*親子でぜひ、楽しい食べ歩きを!

いつも楽しみにしています。今回のパンケーキ特集、とてもいいです。キングバークさんのもとても手頃で、おしそです。友だちと行きたいです。(鍛冶二丁目、A・S)

\*お友達と素敵なスイーツタイムを!

もう決まっています。毎号楽しみにしています。行ってみたい店がある。夫と一緒にいたり、テイクアウトのお店から買ってきて家族と食べたりにしていました。夫が2年前に入院してから行けなくなり、夫が亡く

なつて早1年が来ようとしていた中、5月16日号で「パンケーキ」特集があり、11才の息子と、「今度行くうね」と話しました。もう行く店は決まっています。(柏木町、K・H)

\*親子でぜひ、楽しい食べ歩きを!

色々食べ歩いてみたい、青いぼすと、いつもすぐ楽しくしています。最近、娘と色々な所に食べ歩くのが趣味になり、パンケーキ特集はとも参考になりました。色々食べ歩いてみたいと思います。(亀田港町、H・H)

\*ありがとうございます。ぜひ、色々楽しい食べ歩きをしてみてください。

式会社」と札幌市の『アツシユファクトリー』の共催による水上オートバイのイベントが開かれます。7月20日午前9時から北斗市・上磯漁港の特設会場、道内の愛好家の間で開かれている水上オートバイレース「マックスゲート」が開かれます。道南開催は今回が初。荒天中止観戦は無料。出場の詳細は函館マジマ株式会社西桔梗店(左記)まで。また、7月19、20日に開催される「HAKODATE黒船」の協賛イベントとして金森倉庫群前海上で両日、水上オートバイのフリースタイルショー(19午後4時、20午後6時)と、後部座席同乗の無料体験試乗会(19午後3時、20午後5時)が行われます。天候により中止の場合、詳細は函館マジマ株式会社西桔梗店 ☎49-2666 (平木まで)。

プレゼント 今回の『いい店食べ歩き』で紹介した「麵屋いなせ」より、500円分の食事券×2枚を5名様に。今回の『いい店食べ歩き』で紹介した「麵屋いなせ」より、1回の会計で1枚利用できる500円分の食事券2枚を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、青いぼすとに送る。感想もたつたりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「いなせ」プレゼント係まで。締切は7月25日。



# Spotlights

結婚式、パーティー出席なら直前エステ！ビューティコンシェルジュAOKI

五稜郭駅隣・AOKIビル内『ビューティコンシェルジュAOKI』内の美容室で行っている「直前エステ」が評判です。メイクの直前にお肌のコンディションを整えることでお肌にツヤとハリを与え、明るい表情を実現させるといいます。エステが約10分程度、メイクとセットで約30分。料金はエステのみだと1人3240円、メイクとセットの場合は5400円。短時間で効果があらわれ、その効果が長時間持続することから、結婚式やパーティーなどに出



結婚式、パーティーに出席するなら、直前エステで華麗に変身！

席する人達から好評です。もちろん、新郎新婦さんにもオススメで、2人でエステの場合は5400円となります。詳細はお気軽にお問い合わせください。

また、7月24日には浴衣の無料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

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。『レンタル衣裳のAOKI』は毎日



青木幸子代表（写真）はPRしています。詳細はお気軽にお問い合わせください。

そのほか、『レンタル衣裳のAOKI』は毎日  
0120-42-3295  
【フリーダイヤル】  
090-2055-5540  
【携帯電話】

## 心配するより、まずは相談

Hosta(ホスタ)函館

将来に備える保険。あなたは何に備えて保険を考えますか？ 目的がはっきりすることで不安が安心に変わることもあるのでは…。

額な保険に入らなければ、子供を育ていけないのでは…という不安を抱えています。しかし、将来必要な金額などを試算し、加入している保険の確認をしてみると、万が一の時に生活して行けるお金がすでに備えられていることが分かりました。保障内容があまり分からなくなつたままにしていた保険に十分な備えがあったそうです。その保険はご主人のご両親が掛けていたけれども、安心したと同時に感謝の気持ちでいっぱいになったといっています。

ゆけるアドバイスを受けられます。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。  
●若松町14-10  
(移転しました)  
函館ツインタワー7階  
MS保険サービス北海道株式会社

『Hosta(ホスタ)函館』では、それぞれの生活や価値観に合わせた将来設計を目的に合わせて相談できます。

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もとに相談してきた女性は出産を控え、「もつと高

【フリーダイヤル】  
0120-129018



『Hosta(ホスタ)函館』では、漠然とした不安でも、深い知識と豊富な経験を持つプロに相談できるのが、安心につながります。

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2014-C-115(2014.6.11-2016.6.31)  
SL14-5030-0025