

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.562 2015.4.14 [Tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

北斗桜回廊



開催日程/5月2~17日

法亀寺に道内最大級のシダレザクラ。大野川沿いにソメイヨシノなど約100本。松前藩戸切地陣屋跡桜並木は約800mの通りにソメイヨシノなど約300本。

問/北斗市観光協会 ☎74-3566

切地陣屋跡桜並木/満開時期には見事なピンク色のトンネルができて国指定史跡として知られる松前藩戸切地陣屋跡もぜひこの機会に、ゆっくりと見学してはいかが?。

樹齢300年以上の法亀寺のシダレザクラ、国指定史跡・松前藩戸切地陣屋跡の桜トンネル、大野川沿い桜並木、清川千本桜をつなぐ道道96号沿いの桜のドライブコース。5月2~17日に法亀寺と陣屋、大野川沿いが夜間ライトアップされる。

▼法亀寺しだれ桜/樹齢約300年といわれる道内最大級のしだれ桜。垂れ下がった枝いっぱい、花が咲くととても見応えがある。▼大野川沿い桜並木/川のせせらぎを聞きながら、ゆっくりと300メートルの桜並木を楽しむ。▼松前藩戸切地陣屋跡桜並木/満開時期には見事なピンク色のトンネルができて国指定史跡として知られる松前藩戸切地陣屋跡もぜひこの機会に、ゆっくりと見学しては

松前さくらまつり



開催日程/4月29日~5月20日

松前公園に血脈桜、夫婦桜、蝦夷霞桜といった三大名木など、250種類の桜が咲く。

問/松前町役場商工観光課 ☎0139-42-2275

松前城と美しい桜が織り成す素晴らしい景色が楽しめる道南屈指の桜祭り。初日の武者行列パレードをはじめ、期間中はキャラクターショーや郷土芸能公開などが行われる。お花見後に、松前藩屋敷に立ち寄るのもオススメ。

笹流ダム前庭公園



見頃/5月上旬

ソメイヨシノ、サトザクラ、シダレザクラが80本。

問/函館市企業局上下水道部浄水課 ☎46-3282

笹流ダムの前庭には美しい芝生で整備された広場があり、地元市民の憩いの場としてピクニックなどが行われており、お花見シーズンにも数多くの花見客が訪れて賑わいをみせる。綺麗な桜だけでなく、素晴らしいダムも必見!

新中野ダムダム公園



見頃/5月中旬

ソメイヨシノ、サトザクラ、ヤマザクラ、シダレザクラが182本。

問/函館市企業局上下水道部浄水課 ☎46-3282

新中野ダムの下にあるダム公園は、北海道の代表的な4つのダムのミニチュアと美しい芝生を整備した公園。お花見のスポットとしてもよく知られており、シーズンにはたくさんの方々が訪れて賑わいをみせる。

もりまち桜まつり



開催日程/5月3~17日

青葉ヶ丘公園とオニウシ公園に約1500本。雨天時、歌謡ショーは公民館で開催される。

問/森町役場商工労働観光課 ☎01374-7-1284

道南屈指の桜祭りのひとつで、3日はオープンゲイイベント、10日はさくらまやさんの歌謡ショーが開かれる。森町にしかない青葉枝垂れ、堀井緋桜、駒見桜などが咲き誇る。また、青葉ヶ丘公園ではジッキスカンが楽しめる。

函館公園



見頃/4月下旬~5月上旬

ソメイヨシノ、ヤエザクラが約420本。電飾は午後7時~午後9時(土日祝は午後10時迄)。

問/函館市土木部緑化推進課 ☎21-3431

地元市民に親しまれるこの公園は桜の名所としても有名で、お花見の時期には約35店の露店が並び、賑わいをみせる。美しい桜はもちろんだが、この公園には動物園があるスペースなどがあり、親子で楽しめる公園として人気。

五稜郭公園



見頃/4月下旬~5月上旬

ソメイヨシノ、ヤエザクラが約1600本。電飾は午後7時~午後9時(土日祝は午後10時迄)。

問/函館市土木部緑化推進課 ☎21-3431

市内屈指の桜の名所として知られており、お堀と桜が織り成す風景が素晴らしい。さらに平成22年に復元された箱館奉行所も見どころ。また、公園内で多くの市民がジッキスカンを楽しむ光景は、函館の春の風物詩のひとつ。

桜ヶ丘通



見頃/4月下旬~5月初旬

800mの通り沿いにソメイヨシノが約100本。

問/函館市観光案内所 ☎23-5440

松陰町と柏木町の境にあるこの通り沿いには、約100本の桜が植えられている。苗木の維持や清掃活動など、沿道の住民の日々の努力によってお花見シーズンに描かれる桜のアーチはとても美しい。

2015 道南お花見ガイド

掲載されている時期・日程は、桜の開花状況等により変わる場合があります。

写真提供

はこだてフィルムコミッション、北斗市観光課
松前町役場商工観光課、森町役場商工労働観光課

お花見を満喫するために、ぜひチェックしておきたいお花見グルメ＆周辺のお店情報

お花見弁当

配達してくれるお花見弁当

旬暦ひだか

見た目も華やかな「旬暦ひだか」のお花見弁当(11写真上、2200円、数量限定)はいかがでしょうか。4個



以上の注文で配達してくれるので好きな場所で楽しむことができます(旧函館市内のみ、要予約。旬の食材をふんだんに使った料理が13品も入った豪華なお弁当は同店ならではの。店内で味わう「お花見弁当」(2700円)には、さらにお刺身などがセットになっています。どちらの「お花見弁当」も4月25日から5月10日までの期間限定です。また、「つなぎ弁当」(1100円、4800円)も4個以上の注文で旧函館市内に限り



配達できます。営業時間は、午前11時30分〜午後2時(LO)、午後5時〜午後8時30分(LO)。毎週第1・3水曜日定休。駐車場有。
●中道1・2・5
●青柳町3・15
☎31・5077

花見酒

お花見は樽生で盛り上がるっ!

株式会社イチマス

お花見を盛り上げるアイテムのひとつといえば、サバーから注ぐ生ビール! 『リカーランドイチマス』では、生ビール、発泡酒、第3ビールの樽を各社取りそろ



えています(フツポロ&アサヒ10リットル生ビール樽は5997円)。さらに、樽を購入すると「貸し出しサバー」(ガス代込)通常1080円のところ、お花見特価の540円で提供中! 数に限りがありますので、ご予約はお早めにごぞ。また、両店で販売中の春限定商品「SAKURAのワイン」(1296円)、「ロゼサクラ」(1230円)、「軽井沢ビール桜花爛漫」(288円)は



さわやかな風味でお花見にもおすすめ。営業時間は午前9時〜午後8時(毎週日曜日は午後7時まで)。イチマス本店
●湯川1・2629
●57・3251
●リカーランドイチマス
●日乃出町12・18
☎56・2204

ジンギスカンセット

楽々のお花見プランで五稜郭公園へ

株式会社フレッシュサービス

五稜郭公園でお花見を楽しむなら『株式会社フレッシュサービス』のお花見プランがおすすめ! 『お花見ジンギスカンセット』は、上



ム肉、野菜5種、タレ、皿箸、おしほり、カセットコンロ、機材一式の準備、後片付けなどが全部セットで、1人2000円のお花見プラン。『おつまみオールドフル盛り合わせ』(4〜5人用3500円)などのサイドメニューもあります。お花見に欠かせないビールは、樽生を用意(10リットル10800円、19リットル18300円、各ボトルコップ付。全て予約制です)。お早めにご予約ください(4月下旬〜5月中旬頃(五稜郭公園夜桜電飾設置



期間のみ) 昼の部午前11時〜午後3時、夜の部午後5時〜午後9時。電話受付時間は午前9時〜午後6時。
●五稜郭町43・9
●五稜郭タワー2階
☎090・6694・7500

焼肉セット

お花見に大好評の焼肉セット

肉のスーパー大林

地元商店ならではの雰囲気がかほしい『スーパー大林』は、買い物客で賑わう活気も昔のまま、愛され続けているお店です。手羽先が有名なお店ですが、肉のスーパーというだけあり、焼肉の準備はここに任せて大満足。「豚カルビセット」「ジンギスカンセット」(タレ付)は野菜、はし、紙皿付で各1人前1200円から。メニューは豊富で牛カルビのセットや牛タン、ホルモンなど単品も多数。おにぎりやドリンクもそろう、樽生



ビールもサーバー付で利用可能。もちろんプロパンガスと鍋も貸し出しOK。20人以上のセット利用で配達可能ですが、配達できない地域もある。詳細は問い合わせを。
●営業時間は、午前9時30分〜午後6時30分。毎週日曜日定休。
●富岡町1・54・3
☎42・0751
FAX 42・8115



ニューで人気のカフェです。おすすめは、数あるメニューの中でも特にオーダー率が高いという「海老のトマトクリームソース」(1080円)。トマトの爽やかな風味に、クリームと小さくカットしたベーコンが旨味を添える一品で、プリッと仕上げられた海老との相性も上々。そのほか、ご飯物からスイーツまでそろっている。花見散策の休憩にぜひ。営業時間は午前11時30分〜午後11時(日曜日は午後9時まで)。毎週月曜日定休。
●北斗市本町2・6・21
☎77・1636

函館公園周辺のお店情報

落ち着いた空間でゆったりお花見

喫茶想苑

函館公園裏参道にある『喫茶想苑』は、函館公園の桜を眺めながら過ごせるベストスポット。



おすすめは、店内に入っで左手のスペース。旧博物館がアクセントとなった一面の桜を見渡せ、趣を感じ

ます。毎年お花見の時期に立ち寄る人も少なくないというこの店で、お花見がてらちよつとひと休み...という時には「自家製パウンドケーキ」をどうぞ。風味豊かな「想苑オリジナルブレンドコーヒー」(通常400円)または紅茶がセットで、料金は600円。「焼きサンドセット」(700円)や、お子様連れに人気の「ハフェ」(550円)もあります。営業時間は午前9時30分〜午後9時。毎月第3火曜日定休。駐車場有。
●青柳町3・15
☎23・3763

北斗桜回廊・お出かけグルメスポット

桜回廊めぐりのお供に

カフェリーヴズ本店



北斗市は「桜回廊」と呼ばれる多数の桜スポットを持つ街です。その中でも、大野



川沿いの桜並木、法亀寺の枝垂れ桜という二大スポットがあり、その中間点にあるのが「リーヴズ」。この店ならではのインテリアと多彩にそろったフードメ

ニューで人気のカフェです。おすすめは、数あるメニューの中でも特にオーダー率が高いという「海老のトマトクリームソース」(1080円)。トマトの爽やかな風味に、クリームと小さくカットしたベーコンが旨味を添える一品で、プリッと仕上げられた海老との相性も上々。そのほか、ご飯物からスイーツまでそろっている。花見散策の休憩にぜひ。営業時間は午前11時30分〜午後11時(日曜日は午後9時まで)。毎週月曜日定休。
●北斗市本町2・6・21
☎77・1636

HEAD LINE

壁紙の新リフォーム 函館クロスメイク オフィス・アサヒ

早くキレイに仕上がり張り替えによるゴミも出ないエコローな新リフォーム「壁紙革命・クロスメイク」で汚れた壁紙をきれいにしませんか。
お部屋のイメージが一新します。壁と天井の施工で6畳1室2万735円〜壁のみは1万4256円〜、8畳1室2万7648円〜(同1万9008円)など、費用は張り替えの約半分とリーズナブル。
専用の特殊な染色剤を塗布することで、汚れた壁紙を真っ白に染めてゆくとオリジナルの工法により、作業は短時間で済みます。仕上がりはデコボコ模様などクロスの小気感そのまま残り、小さなキズや穴、剥がれなどの補修にも対応できるため新品同様に好評。染色剤には抗菌・消臭・防カビ効果があって、有害なVOC(揮発性有機化合物)は含まれていません。
嫌な臭いももちろんなし。
お問い合わせは「壁紙革命」の正規代理店「函館クロスメイク オフィス・アサヒ」までお気軽にどうぞ。問い合わせ受付時間は午前9時〜午後8時。
● 港町3-14-11
● 837675
【携帯電話】
080-1879-0200



熱く激しく、箱館戦争の激闘を再現!

Face

『箱館稜雲社』メンバー 横山傑(すぐる)さん



戊辰戦争の舞台となった五稜郭の歴史を伝える「箱館五稜郭祭」。横山傑さんはその中のパレードで、ちり紙を披露してきた。殺陣を披露している町おこし団体「箱館稜雲社」のメンバー。現在、5月の本番に向けて週1回、営業終了後の五稜郭タワーアトリウム内で練習に励んでいます。

この活動に参加し始めて3年目。どんな立ち回りをするかは、パートナーと決めてゆきま...

野市の「ひの新選」や、東京・日町「館城跡まつり」や、東雲 社 事務 局 51

歯 医 者 の 料 理
美味しく食べるこそこそ。アンチエイジング
今月の オススメ!! サクラマスと筍の煮物

材料
◆サクラマス(切り身)…2~3切れ
◆塩(下味用)…二つまみ
◆水筒……半本
◆絹さや……6本程度
◆日本酒……1/2カップ
◆みりん……大さじ1

青ほの心
ルワンダの祈り
中東の実情を日本にいる人々に知らせるため行動して犠牲になった後藤健二さんは、少年少女に向けて自らの見聞を体験を通して残しています。

カルチャー navi
生田ステンドグラス
大町の基坂沿いにある坂の途中の工房『生田ステンドグラス』では、カット済みガラスで気軽にフォトフレームや、窓飾り作りを楽しめる体験コース

夫と息子を殺され、現在は生き残った被害者のために活動する女性は、自分自身もトラウマに苦しみながら「憎しみと悲しみだけでは生きていけない。しかし相手を許す事はとても難しい。それでも許さなければ」と懊悩します。心の痛みを背負いながら生きて行かなくてはならない苦しみながら伝わってきます。聞き手の後藤さんはあまりの過酷な体験に、体が震えるような苦しさにとられて絶句しつつそれでも相手に心を添わせようとしてみたり、読みながら彼の誠実さが行間から伝わってくるように感じました。

ラムズイヤー



中島町の教育大通沿いにある『ラムズイヤー』は、カフェスタイルの空間でリラックスした時間を

過ごせると評判のカレー専門店です。

当然ながらカレーは絶対的な看板メニューなのですが、今回のオススメは「グリルチキンGARDENライス」(1100円)。ご飯の上に彩り豊かで、食感と香りを楽しめるフレッシュな野菜を敷き詰め、ほどよくスパイシーな特製ダレに漬けたチキンを乗せた一品。野菜の食感と甘味に加えて、皮はパリッと中はジューシーにローストしたチキンの旨味が、ほかほかご飯と絡み合います。「カレーはちょっと…」という人はぜひ1度お試しを。

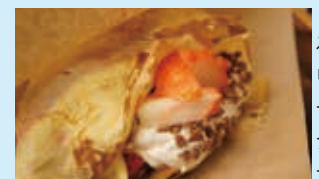
営業時間は午前11時
～午後3時、午後5時30分
～午後10時。毎週月曜日
定休。

●中島町38-11
☎76-6612



(まい)記者のお気に入りスイーツ

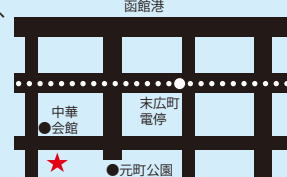
アンジェリック・ヴォヤージュ



弥生町にある『アンジェリック・ヴォヤージュ』のショコラ・ヴォヤージュは、地元の人のみならず観光客からも高い支持を得ています。今回紹介したいのは、このショコラ・ヴォヤージュと同じ生クリームを使用し、旬の果物もたっぷり入ったクレープ。この時期のオススメは「イチゴクレープ」(=写真、400円)で、すっきりとした味わいが特徴の生クリームと苺の相性はもちろん抜群。注文してから焼き上げるクレープ生地のもちもちとした食感も楽しめます。ほかほか陽気の中、美味しいスイーツをお供に散策してみてもいいですね。

営業時間は午前10時～午後7時(商品がなくなり次第終了)。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合、翌日休)。

●弥生町3-11
☎76-7150



配管の点検と、お得に交換できる混合栓

創業90年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術で多くの支持を得る『小野寺住設』から、配管のつまりの点検と洗浄、お得な価格で交換できる混合栓のお知らせです。



少しずつ油汚れが蓄積していく台所の配管、髪の毛や皮脂などの汚れがたまりがちなお風呂や洗面所の配管。長年の汚れが蓄積して固く変質してしまったり、家庭配管は、液体ハイパークリナーでは汚れを分解できない場合が多いのです。排水口の流れが悪い、排水口から臭いがする、配管のちぎれや変色を感じたら、まずは点検してみませんか？



そのほか、株式会社KVKの混合栓をお得な価格で交換できるキャンペーンも実施中。キッチンなどで使える壁付きタイプ・ワンホールタイプ(39960円)が、どちらも取付工事費込みで各2800円という特価で提供します。工事費込みで通常価格を下回る今だけのキャンペーンをお見逃しなく！

●美原1-22-9(本社)
●フリーダイヤル
0120-750-750

小野寺住設

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はいかがでしょうか。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・細字(小筆)・ペン・ボールペン(39960円)が、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碩先生が、美しい文字を指導する人、趣味として書道で習いたい人、師範位を取ってほしい人などに指導を行っています。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ますので、初心者も安心。出来上がった作品は、毎月東京の事務局に出品し、師範・

北野書道教室

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。

レッスンは週一回90分で、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、細字(小筆)3000円、子供は2500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。入会金も免除されています。

●五稜郭町34-7
☎53-0961 (函館美術館裏通り) 駐車場有

春の冷え対策に血を温めませんか？

多くの女性の悩みである「冷え」。中医学の漢方専門店『くすりの元気』のカウンセラー・石田悦子さんによると、漢方では血を温めることを喜び、寒を嫌むという考えがあるそうです。

冷えは病気ではないとする西洋医学に対し、漢方医学にはいろいろな処方があります。血を巡らす力不足による滞り、ドロドロ血など、漢方ではそれぞれの体質に合わせて冷え改善薬があります。



くすりの元気

ホームページは「くすりの元気」で検索
●富岡町2-45-8
☎41-1017



例えば若い女性の慢性的な生理痛は、痛み止めですのいであるといずれの内臓症や不妊の原因になることもあります。また、閉経後の冷えは血の掃除ができなくなったことも原因のひとつ。『くすりの元気』は、現代中医学の知識を学んで、しっかりとしたカウンセリングのもと販売が許される全国約1000店舗の「日本中医学研究会」(別名・パンダの漢方)の会員店。個室でのカウンセリングです。必ず電話でご予約ください。



塾生募集中！

大手町の市電市役所前停留所向かいにこの3月、個別指導の学習塾『コンシエルジユ』が開校しました。



同校では、中学1年生から3年生の塾生を対象に、成績アップから受験対応まで1人ひとりの目標に合わせた指導を行っています。また、塾生は指導歴26年のベテランです。新年度スタートしたお子さんを安心してお任せください。

コンシエルジユ

任せられます。月謝は、週2回で15000円、入会金10000円。詳しくは、左記ホームページをご覧ください。さらに無料体験授業も受け付けておりますので、まずは授業を体験してみたいかがですか。現在、開校記念につき、4月末日までの申し込みで入会金無料。『コンシエルジユ』のことをもっと知りたいお父さん、お母さんは、ホームページまたは電話でお気軽にお問い合わせください。

●大手町18-8
☎86-7318
http://conciierge-pride.com

chil-chil(チルチル)リトミック



リトミックという言葉
を聞いたことがありますか？ 音楽を
聞いて体を動かす音楽学習のひとつで、
親子で楽しむことができます。

時任町にあるリトミック教室『チルチルリトミ
ック』が、大手町の「渡辺ダンススクール」(大手町
10-19、☎27-7185)でも開校することになりました。
対象年齢は6カ月～4歳まで。毎週月・水曜日
(そのほかの曜日や時間帯についてはお問い合わせ
ください)。

スタジオを借りて開講したこの教室は、リト
ミックとダンスの2人の講師の「音楽を聞いて体
を動かす楽しさを伝えたい」という同じ気持ちに
よって実現できたそう。リトミックの佐々木先生
の熱意と、ダンスの渡辺先生の気持ちに筆者は
感動しました。さあ春です。体を動かしませんか？
チルチルリトミック



●時任町17-5
☎090-2695-3307

(SS) 記者の「サ店めし」

自家焙煎コーヒーと自家製パンの人気店
ピーベリー



五稜郭公園の
一角にある『ピー
ベリー』は、散歩
やジョギングのつ
いで、桜観賞の休
憩など、様々な場
面で利用される喫茶店です。

そんな同店は、自家焙煎した豆で淹れる香り
高いコーヒー、オーダー後に焼きはじめる自家製
パンなど多彩な魅力を持っていて、早朝から正午
まで楽しめるモーニングセット(880円)は特に人
気となっている一品です。今回紹介するのは「ホ
ワイトシチュー」(大1200円、小800円)。たっぷり
入ったシーフードから出るダシとゴロゴロした根
菜、それに程よく濃厚なホワイトソースが絡む
あったかメニュー。意外に寒い桜散策のついで
に寄っていただきたい良店です。営業時間は午前
7時～午後6時。毎週月
曜日定休。

●五稜郭町27-8
☎54-0920



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!!

あきらめないで!!
目に不安
目に不満の方



クスリのススキ

「悩まされていた飛蚊
症に素晴らしい効いた」
(38歳男性)。「緑内障の
手術を回避でき、眼圧
も落ち着いたので」(44歳男
性)。「目の前にモヤがか
かった様なひどい目の
かすみが消えていくの
を感じた」(62歳女性)。
「目の前を黒いゴミが飛
ぶように見えていた飛



●営業時間は午前10時～午
後5時。毎週日曜日、祝日、
毎月第2・3土曜日定休。
●柏木町34-25
☎51-9336

目のトラブルはありませんか？
白内障、緑内障、かすみ
目、飛蚊症、目の乾き、目
使いすぎ、疲れ目などの症
状がグリーンと改善されると
評判の商品が、「クスリのス
スキ」で購入できます。
鯉から取れる鯉魚胆の濃
縮乾燥粉末・真珠貝粉末・高
麗人參、ハツ目鱈、フカヒ
レ、クコ茶、小麦胚芽、蜂蜜
など、昔から目に良いと言
われてきたものが豊富に含
まれ、まさに「食べる目薬」。
利用者から「あきらめてい
た目の疾患がうそのように
良くなった」という喜びの
声も続々届いているとの
ことです。その一部を
ご紹介いたします。

蚊症が消失しました(70歳
女性)。「パソコンで目がチ
カチカして、痛みもあった
のが解消されました」(26歳
男性)。
目のトラブルを感じてい
たら、まずはお試しください。



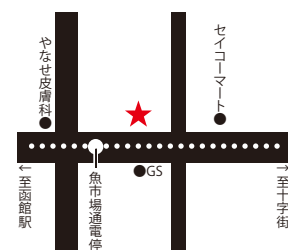
豊川町の『タランチーネ』
では、春夏のガボール
シューズフェアを開催しま
す。期間は4月14日から5
月1日まで。
優れたデザイン性と履き
心地が人気でフアンの多い
ドイツの靴「ガボール」今

●豊川町21-3
☎22-2164

回は歩きや
すく履きや
すいと注目
の「ネック
ルトパンブ
ス」や、ス
ニーカーを
展開しま
す。白、メ
タリックな
足元を軽やかにみせる明
い色で春夏らしさを取り入
れてみては？
営業時間は午前11時～午
後5時。毎週日曜日、祝日定
休。フェア期間中の定休日
営業時間についてはお気軽
にお問い合わせください。



タランチーネ



「未来塾」は、4月に開校
した新しいスタイルの学習
塾。子供達がこれからの生
きていく上で、「目の前の課
題をどう取り組んでいくか
ということ」を学んでほしい
と考えています。課題を発
見する、解決方法を考える、
実行する、工夫・改善する、
結果を省みる、限られた時
間の中で解決するなど、
日々の学習の中でこれらの
意識を育むことが「未来塾」
の学習プログラムには組み
込まれています。だから、成
績向上に加えて人間力を
アップさせることができる
のです。1人ひとりの個性
を重視し、小・中学生の自
立学習を支援します。
学習プログラムは1ヶ月
単位で構成されています。
学年の途中でいつでも入塾
可能。入塾時の費用も入塾
料(10000円)と1ヶ月
の月謝のみ。高価なテキスト
も代金不要です。小学生の
月額授業料は32000円
、中学生は
62000円と家
計にやさしく経済
的です。無料送迎
も利用可能(教室
から概ね3キロ
メートル以内。中
学生は週2コマ以
上)です。



●田家町6-1
北斗ビル3階
☎050-1316-8134
【Eメール】
miraijuku_hakodate
@ybb.ne.jp
【アクセス】
miraijuku2015.jp

クスリのススキ

「羽毛布団リフォー
ムや綿布団の打ち直
しでサイズを替えたり、
り重さを替えたり、
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」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、いま一度見
直すと新しい布団に
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を
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
よみがえります。サイズや
重さもオーダーできます。
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
824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3456円などを
承っております。「大切に
使っておられた27年前の羽
毛布団もキレイに生まれ変
わりました」と、田島社長。
見積もりは無料。出張引取
も行っていただけます。詳しくは
電話でご相談ください。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
ホリデイスポートクラブ
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
シヨップタジマ」で検索

繰り返し使える布団の魅力

タジマ寝具

未来塾



山崎 藍塾長
国立弘前大学卒業後、家庭教師、塾講師を経て『はこだてセカンドスクール』を開校。函館新聞社発行『ハコラク』の古いも連載中。

個別指導の学習塾として定評のある『はこだてセカンドスクール』は、1人ひとりの理解度や進度に応じてカリキュラムを作成し、得意や弱点、志望校や目標に合わせて学習の充実と成績上昇を目指しています。その結果、今年の塾生は第1志望校に全員合格。今年度の塾生も、それぞれの目標に向かってスタートしています。

この春からは、「注目のeトレ」も導入。「eトレ」とは、1人ひとりの目標や理解度に合わせたプリント学習で、解説プリントを読み内容を理解したら問題演習へ合格すると次のステップ、不合格の場合は類題へ再チャレンジ。1枚のプリントは、10分程度でできるので集中力が続きます。詳しくは、案内書がありますので、お気軽にお問い合わせください。

現在、宝来教室開校記念

●宝来町 11.7.2 階
【お問い合わせ・お申し込み】
☎ 51-1766

●堀川町 19.4
●富田ビル1階
●宝来教室

この6月16日号からは、本紙6ページにお子さんの家庭学習についてなど、学習に役立つ内容が盛りだくさんのコラム「親子学習のススメ」がスタートします。こちらもぜひ、お見逃しなく！

につき、両塾で1ヵ月無料体験実施中。まずは、授業を体験してみたいかがですか。



CLOSE UP

1ヵ月無料体験実施中！
はこだてセカンドスクール

いい店 食べ歩き

Bees, Bee(ビーズ・ビー)

11:30~14:30 (LO)
18:00~21:30 (LO)
月曜日、P有
●柏木町39-3 TEL 51-7881

柏木町にある洒落た佇まいが印象的な洋食レストラン『ビーズ・ビー』は、昭和43年に堀川町でオープン。平成8年に現在の場所へ移転しました。店内はゆったりとした造りで、グラントピアノが置かれているなど優雅な雰囲気の中、落ち着いて食事が楽しめます。「春のロールキャベツランチ」写真、1188円。デイナータイムは単品1080円。5月15日までの期間限定メニューで、甘みのある越冬キャベツを使ったロールキャベツにサラダ、パンまたはライス、デザート、ドリンクがセット。ロールキャベツはホワイトソース、コンソメ、トマトソースから好きな味を選べます。おすすめは今年から始めた写真のホワイトソース。小麦粉を使っていないさらっとしたソースは、チーズを加えたココクのある味わいながらしつこさがなく、幅広い層に好評です。シェフ自ら毎年採ってくるという、ふきのとうを使うたデザートも、優しい甘さと山菜の風味が口の中にふんわりと漂う特筆ものおいしさ！ 昼はこのほか同店の看板メニューであるオムデミライスはじめハンバーグ、パスタなどの各種セットメニュー(1188円)を用意しています。夜は単品メニューが

充実しているほか、テーブルに届けてもらうからふわふわの卵をナイフで開き、自分でソースをかけて味わうオムデミライスのコース(前菜、スープ、サラダ、デザート、ドリンク付き2160円、ランチタイムは要予約)などもそろえています。



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

コート脱ぐ季節到来

冬の間の運動不足やお正月太りも、どうせコートで隠れるからいいや...と、つい脂肪を蓄えてしまつたまま、コートを脱ぐ季節がやってきました。

以前に少しお話ししましたが、基礎代謝を上げると太りにくくなり、体幹の筋肉を鍛えて増やすと脂肪が燃えやすくなりますが、簡単なことではありません。

注目すべきは、やはり「褐色脂肪細胞」。暖めると褐色脂肪細胞が刺激され、燃焼効果がアップ

します。褐色脂肪細胞は、腎臓の周りや特に肩や肩甲骨に多く、背中の深部を暖めることによって、褐色脂肪細胞が熱を出し脂肪燃焼を促します。しかも、その熱量の出し方は、筋肉の数倍。脂肪細胞の燃焼を促すこの細胞を活性化させることによって、痩せ体質への近道となります。まずは、体質改善からはじめてみませんか？ 当サロンへ、お気軽にご相談ください。

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 医療法人秀真会 藤岡眼科 副院長 藤岡聖子



目が開きづらい方は…眼瞼下垂かも？

眼瞼下垂とは、上まぶたが下がり、楽に目が開かなくなってくるために視界が狭くなり、物が見づらくなる状態をいいます。眼瞼下垂には、①先天性②後天性があります。

①先天性眼瞼下垂は、生直後からみられ、あごを上げて下目づかいで物を見るようになります。

②後天性眼瞼下垂は、神経・筋肉・腱膜の異常などでおこります。神経や筋肉の異常による眼瞼下垂は、動眼神経麻痺や重症筋無力症などの全身疾患と関連がある場合もあるので、特に注意が必要です。腱膜の異常による眼瞼下垂は、加齢による場合が多いのですが、ハードコンタクトレンズの装用者にもよくみられます。また、目をよくこすってしまう人も現れることがあり、その原因としてアトピー・逆さまつげ・花粉症・長時間のパソコン使用・女性のメイクなどが考えられます。

症状が悪化すると、額(おでこ)の筋肉を使ってまぶたを上げようとするため、首から肩にかけての筋肉も緊張し、頭痛・肩こり・吐き気・めまいなどもおきてきます。眼瞼下垂かどうかのチェック方法として、目をつぶり、両人さし指で両方の眉毛の上を強く押さえてみて、まぶたがうまく開かなければ眼瞼下垂の可能性があります。

まぶたの下がり具合がひどい場合は、手術が必要となることがあります。手術後は約1週間で傷も落ち着き、まぶたが自然に上がるようになり、視界が明るくなります。せっかく視力がよいのに、眼瞼下垂があるために視界が暗く感じている方は結構いらっしゃると思います。目が開きづらい、まぶたが重く感じて視界が暗く感じるなどの症状がある方は、一度ご相談下さい。

●石川町450-2 ☎34-5550

ドクター講座 医療法人社団東野内科消化器科クリニック院長 東野清



～保険適用から2年～ ピロリ菌の検査はお済みですか？

ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎での感染診断および除菌治療が保険適用となつて、この2月で2年がたちました。ピロリ菌の検査は、もうお済みですか？ ピロリ菌は5歳以下で感染し、成人での感染はほとんどないとされています。ということは、いま胃の中に菌がいなければ、生涯感染の可能性は少ないと言えます。調べる気があるならば、早くしたほうがいいですよ。胃癌になってからでは遅いのです。ただし検査の前に胃の内視鏡検査を受けなければいけません。

この2月末までの2年間の当院における感染率および治療成績を紹介します。胃の内視鏡検査を受けた1,858人のうち1,192人(男性450人・女性742人)がピロリ菌の感染診断を希望されました。そのうちほぼ半数の601人(50.4%)がピロリ菌陽性でした。男性55.3%、女性47.4%の感染率でした。そのうち571人に除菌治療(1次除菌)し、これまでに判定できたのは436人(男性163人・女性273人)で、菌が消失したのは325人(74.5%)でした。男性76.1%、女性73.6%の除菌率でした。消失しなかった111人のうち102人に2次除菌治療を行っています。判定できたのは82人(男性29人・女性53人)で、菌が消失したのはなんと80人(97.6%)でした。まとめると、感染率50.4%、1次除菌率74.5%、2次除菌率97.6%でした。治療および判定が完了した407人のうち405人にピロリ菌が消失したことになります。

一般的には1次除菌率70%~80%、2次除菌率90%前後ですので、およそ3%の人が保険診療では除菌できません。そのまま経過をみるか自費で3次除菌を受けることになります。この2月末に新薬が登場しました。この新薬は胃酸の逆流症状と除菌に対して、すぐれた効果が期待されます。とくに除菌では最終除菌率は99%を超えるかもしれません。これまでに2次除菌でもピロリ菌が消失しなかった人でも効果が期待できますが、再除菌については今のところ保険適用は難しいようです。

●八幡町21-12 ☎41-1818

新店舗&リニューアル

はこだてパスタ館



『はこだてパスタ館』はパスタやピザ、フレンチなどをリーズナブルに味わえるカジュアルレストラン。本町の小路にあり、スカイプルーの大きな看板が目印。おすすめは4月からの新メニュー「黒毛和牛のステーキ」(=写真手前)で、単品を120g1850円、200g2850円で提供。プラス350円でサラダ、スープ、ライスまたはパンがセットになります。また、ディナータイムに味わえるフレンチのコース(2350円〜)も人気。料理にあうコクのあるワイン(2500円〜)15

種類をはじめ、カクテル、焼酎、日本酒とアルコールメニューも充実しています。パスタの単品850円〜、ランチタイムのセットメニュー1200円〜。4月からパフェも新登場! 営業時間は午前11時30分〜午後3時30分(LO/午後3時)、午後5時30分〜午後10時(LO/午後9時30分)。毎週月曜日定休。

●本町5-16 ☎52-5181



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

4月28日号 いちご大特集 グルメ、スイーツ、飲み物、いちご狩り

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
	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
DTP&WEB	本間 尚子	Naoko Honma
通販事業		

50代突入を前に、またまた新しいことに挑戦中。これが思っていたよりかなり難しく、何度繰り返しても全然うまくいかない。この号が発行される頃には少しは達して、50歳になる頃には満足できる結果が得られるようになるのが今の目標。(慎)

「情報誌を作っているなら新しい物や流行いち早く注目するのは当たり前。それをしないのは怠慢」と当時の上司に言われたのはもう10数年前。いまは怠慢ではかり「アナと雪の女王」は観てないし、漫画書店にもまだ1度も行っていません。(画)

庭の黒土が例年より早く顔をだし、今年はいつもと早く庭の手入れをしなくてはとちよつと気がせき、このころです。昨秋にランタナから庭に移植したアセントもなんとか根付いたようです。さて今年は何を植えようかとあれこれ思案の最中です。(画)

入学準備の買い物中、学校の物はもうこれでいいから後は玩具でも買わない?と云っていた息子も、この号が発行される頃には小学生。夢は「大きくなったら消防士と超能力者の2つになって、みんなを守る!」と壮大小さな体には、大きな夢が詰まっているんですね。(B)

友人に「キーラのちゃんとした銘柄は美味い」と言われオススメだという銘柄を呑んでみると、これがフワフワ! 独特のイイ香りと喉越し、胃のあたりをホッとあたたかとするインパクト、ダラダラ呑むのではなく、ツツツと呑んで寝る。みたいな用途には最適です。(S)

帰省中の息子が「コロコロしていた。夕飯を作るのが面倒だった私がご飯でも作ってよ」と小言を飛ばした翌日、豚バラ肉を黒砂糖と酢で煮込んだ息子の料理が食卓に。面倒くさかつつとろくろくしなまやよかつたな。(こめ)

んよ。美味しかった! また頼む。(力)

多少寒くても4月になったら次の冬が来るまではアワトドア三味の日々突入します。公園で遊んだり、釣りに行ったり、遠出したり楽しみがたくさん。毎年恒例のイベントも、今年こそは行きたいものもたくさんあります。もちろん仕事も頑張りますよ! (ま)

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]

春ですね。お花見シーズンももうすぐです。今回はズバリ、お花見にスポットを当て、道南のおすすめスポットやお花見の際に役立つさまざまな情報を集めて巻頭特集にしました。今年はずいぶん楽しいお花見!

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。多くのお便りが寄せられています。

読者の声

どれほど通ったことか... 青いぼすとが届くようになってからかなりの年月が経つていると思います。その年代年代で青は掲載されているお店にどれほど通ったことか... いろいろな情報、お店を探して頑張ってくれているスタッフの皆さんに感謝!! (東山2丁目Y・K)

*長年ご愛読いただき、本当に感謝しております。こんなに素敵なお店が多いんだなあ、函館には、こんなに素敵なお店が多いんだなあ、青いぼすとをみて感じます。地域に密着した記事を読んでも期待していますよ!

(山の手1丁目M・A)

*素敵なお店、本当に多いです。

函館の街は素敵だね。今回の愛があふれるほどのエピソードは大変喜ばしく読みました。日頃忘れていた出来事や、そうそう、私にもこんな事があったな〜と思いつけました。自分に孫が出来ると周りの景色がこんなにも変わるのかも、気が付いた最近です。これから、心温まる記事を期待します。

お便りです。そうそう、先日冬の火花大会もとても美しく、世の中のイヤな事を一時忘れさせてもらいましたね。改めて函館の街は素敵だね。(涙腺ゆるキャラババ)

*ありがとうございます。小さな幸せを大切に生きていきたいと思います。Issue58の青の心拝読しました。人の幸せって100人100様ですよ。その事を改めて感じました。私自身、体調をくずしてから退職し数年がたちましたが、やっぱり会社に出て誰かの役に立つ事ができてた頃は幸せだったし、忙しくても充実していたと思います。今は体調の変化を気にして外も出まわらなくて、でもね、考え方をかえたら結構幸せなんです。朝起きて晴れているだけでも、ラジオから素敵な曲が流れてきただけでも!! だから小

お知らせ

『函館ドルフィンズ』の第18回定期演奏会が、5月24日(土)午後6時から函館市市民会館大ホールで開催されます。

『函館ドルフィンズ』の第18回定期演奏会が5月24日(土)午後6時から函館市市民会館大ホールで開催されます。

『函館ドルフィンズ』の第18回定期演奏会が5月24日(土)午後6時から函館市市民会館大ホールで開催されます。

ます。料金は指定席が一般前売800円、当日1000円、小学生以下前売500円、当日700円、自由席は一般前売600円、当日800円(小学生以下無料)。チケットは函館市市民会館(指定席・自由席)、松柏堂プレイガイド(自由席)で取り扱い。詳細は神(じん)☎090-8899-6159まで。

バンドテニス初心者講習会、参加者募集 『函館バインクラブ』では、バンドテニスの初心者講習会の参加者を募集しています。講習会は5月6日の毎週土曜日午前10時〜正午。会場は大町・中華会館裏のバインクラブコート。参加費は2カ月分1000円。申込締切は5月6日。詳細は松原☎090-3113-2299まで。

プレゼント

『ピース・ビー』より1000円分の食事券を5名様へ。今回の『いい店食べ歩き』で紹介した『ピース・ビー』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、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD『ピース・ビー』係まで。締切は4月23日。



Spotlight

結婚式出席などにおすすめの直前エステ

ビューティーコンシェルジュAOKI



亀田本町・JR五稜郭駅隣の『AOKIビル』にある美容室での「直前エステ」が好評です。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つやとハリを与え、明るい表情を実現させるというもので、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で好評。結婚式や各種会合、パ

ティー
に出席
の際に
利用し
てはい
かがで
しょう。

また、同ビルで毎回好評のカルチャー「ミニニ」の次回開催は6月18日(木)午後7時～午後9時で、本紙編集長・青山慎司が講師になつての、「ちよつと素敵」な短い文章がすぐに書ける裏技講座」を開催します。また、男性講師による「日本伝統文化・おもしろマメ知識」も同時開催します。会費はケーキセット付き500円。お気軽にお申し込み、お問い合わせください。



また、7月16日(木)午後6時

午後9時には、色々な世代の浴衣ファッションが登場する「浴衣ファッションショー」が開催されます。現在、このファッションショーに出演するモデルさんを募集中です。評判の「AOKIコーデナイト」で素敵に変身してモデル体験してみませんか？こちらもお気軽にお申し込み、お問い合わせください。

●亀田本町 65/27
「フリーダイヤル」

0120・42・3295

【携帯電話】

090・2055・5540

加入している保険のサービスを知っていますか？

「現在加入している保険に付帯されているサービスを知らないという方は、1度確かめてみてはいかがでしょうか」とは、人生設計をトータルで相談できる『Hosta函館』の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からアドバイス。例えば「三井住友海上あいおい生命」では、電話による相談サービスを無料提供する「満点生活

応援団」があります(保険商品の保障の一部ではありません)。今回は「満点生活応援団」の充実のサポートメニューの中から、契約者・被保険者・その同居家族が利用できる健康・医療相談(年中無休24時間受付)の事例を紹介します。相談者「3年前からめま

Hosta(ホスタ)函館

ことができ、今後の検査の予約もできたため、安心できました」と、相談者。

『ホスタ函館』では、現在加入している保険の保障内容についても気軽に相談できます。無料相談のご予約は、電話またはホームページ『ホスタ函館』からどうぞ。

●若松町14・10

函館ツインタワー7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



その対応は、相談員が治療歴や症状を具体的に聞き、原因を調べるための検査を十分に受けていない状態と確認。専門医が在籍する総合病院への紹介状を発行。結果「総合病院で納得のいく説明を受ける

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
登2014-C-783(2015.3.11-2017.3.31)