

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 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.564 2015.5.15 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

## 津軽海峡フェリーターミナル 海峡日和

特製のたれが決め手の「カフェスタイルぶた丼」  
津軽海峡フェリーターミナル内の『海峡日和』は、道南の食材にこだわった豊富なメニューと、海を一望する絶好のロケーションで人気を集める素敵な食堂。特におすすめは、八雲町の服部醸造仕込みののんにく醤油を使った特製のたれが決め手の、「カフェスタイルぶた丼」(=写真左、味噌汁付、860円)。また、月～金曜日の午前11時～午後2時の日替わり定食は500円(数量限定、ごはん大盛り無料)はお昼休みのサラリーマンなどから大好評。土・日曜日、祝日は特製こだわりピザの日(1000円、-halfサイズ500円)で家族連れなどに人気。ほかに定食や麺類など、メニューは豊富。海を見ながら素敵なお昼休みが楽しめる場所といえる。営業時間は午前8時～午後6時(LO/午後5時30分)。駐車場は2時間無料。



●港町3-19-2  
☎62-5435

## サンリフレ函館 ローカン

安くて美味しく、ボリュームも満点!  
サンリフレ函館内にある『レストラン ローカン』は、安くて美味しく、ボリュームも満点のメニューが評判。驚きのボリュームの「あんかけ焼きそば」(塩・醤油、各700円)をはじめ、かにオムレツとパスタが1皿で楽しめる「カニオム・スパ」(800円)、中華ファンにはたまらない「天津飯」(750円)、ドライカレーにルーカレーをかけた「ツインカレー」(750円)、ポークカツレツ、ハンバーグ、ハムエッグ、サラダ、ライス、スープがセットになって豪華版の「Cランチ」(700円)が人気。施設利用者はもちろん、その味とボリュームを求めてランチタイムに足を運ぶ人も多いそうで、老若男女問わず気軽に楽しめる店といえそう。営業時間は午前11時～午後2時30分。毎週日曜日、祝日定休。駐車場は2時間無料。



●大森町2-14  
☎22-6643

## 函館市役所庁舎内食堂

市役所食堂のロングヒット定食  
函館市役所地階の食堂では、お手軽な価格で多彩なランチを楽しめます。ここでおすすめしたいのは、3種類の日替わり定食。おかずたっぷりの「日替わり弁当」(580円)、麺とご飯のセットでボリューム満点の「麺セット」(580円)。そして、唐揚げ、ハンバーグ、天丼セットなどバラエティーに富んだ「ともえ定食」(=写真左、580円)です。特に毎週金曜日のともえ定食は、プリップリの海老天丼と蕎麦がセットになったもので、40～50食用意されていますが、午後1時には売り切れするという10年以上続く人気の定番商品なので、ぜひ一度お試しください。営業時間は午前11時～午後2時30分(LO/午後2時、テイクアウト弁当は10時販売開始)。毎週土・日曜日、祝日定休。



●東雲町4-13  
☎27-1374

## 渡島総合振興局 食堂

毎月第4火曜日は鹿肉料理!  
渡島総合振興局の1階にある広々としたスペースを持つ食堂は、誰でも利用できることから開店直後から市民や職員など、様々な人が訪れる場所となっています。そんな同食堂で話題なのが、毎月第4火曜日に月替りメニューとして提供する「シカ肉料理」。これはエゾシカ肉を多彩な料理で楽しめる企画で、取材日は「鹿肉のエスカロップ」(サラダ、スープ付610円)。カラッと揚げられた鹿肉はしっとり柔らかく仕上げられ、クセのない赤身肉はスッキリしていて、かなりのボリュームにも関わらずペロッと食べられます。鹿肉のほかにも季節ごとに多彩な地場産品をリーズナブルに味わえる食堂へぜひ。営業時間は午前11時～午後2時。毎週土・日曜日、祝日定休。



●美原4-6-16  
☎47-9400(総合案内)

# 特別企画 公共施設の飲食店

今日のランチは何を食べよう…。仕事のお昼休みはもちろん、家族やお友達同士でランチタイムなどの時に、お店選びに迷ってしまうことはありませんか? そんな時はたまに、一般に開放している公共施設の中の飲食店に足を運んでみてはいかがでしょうか? そんな時、函館市内にある公共施設の飲食店はリーズナブルで美味しく、味よくてボリュームもあるメニューがあり、なかなか好評です。今回はそんな公共施設の飲食店の中から10店を選んでスポットを当ててみました。

表紙写真協力/津軽海峡フェリー

## 函館市総合福祉センター 軽食喫茶たんぽぽ

大満足の日替わりランチはワンコイン！

函館市総合福祉センター1階にある『軽食喫茶たんぽぽ』は、特定非営利活動法人・函館手をつなぐ親の会の運営により、知的障がいのある人が一般就労を目指して働く店です。

施設を利用する人だけでなく、食事をするために訪れる人も少なくありませんが、その理由のひとつともいえるのが「日替わりランチ」。ボリュームがあり栄養のバランスも考えられている上、税込500円とは驚きです。そのほか、麺類(400円～)や「トーストセット」(440円)もあり、おにぎりやパンの販売も行っています。日替わりランチはなくなり次第終了します。

営業時間は午前10時～午後3時(食事は午前11時～LO/午後2時)。毎週月曜日と祝日定休。駐車場有。



●若松町33-6  
☎279711

## 函館市芸術ホール 軽食喫茶ピュア

函館市芸術ホール内にある『軽食喫茶ピュア』は、障がいのある人が、社会参加や自立、一般就労を目指して働いているお店です。店内からは、四季折々表情を変える五稜郭公園を眺められるのが魅力のひとつ。

ボリューム満点の、塩味の「あんかけ焼きそば」(700円)は幅広い層に人気で、完売になることも…。食事をする、コーヒーまたは紅茶が200円。そのほか、「焼きサンドセット」(コーヒーまたは紅茶付650円)、「ビーフカレー」(600円)など、手頃な価格のメニューがそろっています。この時期は「ソフトクリーム」(350円)や「ミニパフェ」(500円)も提供中。

営業時間は午前11時～午後7時(LO/午後6時30分)。駐車場2時間無料。



●五稜郭町37-8  
☎356150

## 函館市青果物地方卸売市場 十字軒

ボリューム満点、家族連れに嬉しいメニューも豊富！

函館流通センター内にある函館市青果物地方卸売市場。その2階にある食堂『十字軒』は、市場で働く人はもちろん一般の人でも利用できます。「この量で1人前？」と驚く「ジャンボチキン定食」(=写真下・中央、680円)や、「日替わり定食」(530円、数量限定)など、各定食はご飯と味噌汁がお替り自由(店内で食事をする、納豆1個サービス)。朝から力仕事をしている人も大満足のボリュームとなっています。

「台湾ラーメン」や「ステーキ丼」などもあるほか、「ハンバーグ」や「フライ盛り定食」など、家族連れにも嬉しいメニューも豊富。ぜひ1度、足を運んでみては？

営業時間は午前7時～午後2時(LO/午後1時30分)。毎週日曜日、祝日、市場休場日定休。駐車場有。



豊富なメニューが魅力

●西桔梗町58-9-25  
☎481520

## 北海道大学生協同組合 函館水産支部食堂

大学生協ならではの安価、良質、栄養価あるメニュー

学生生活の支援施設として運営されている北大の学食は、『北海道大学生協同組合 函館水産支部食堂』といい、市内港町にある同大函館キャンパスの厚生会館内にあります。

材料から製造工程まで独自の検査基準を設け、安心の食材を安価、栄養価のあるメニューにして提供する大学生協の食堂として、カレーライス(小サイズ226円～)、麺類(216円～)、単品のおかず(54円～)などバラエティーに富んだメニューをリーズナブルに提供しています。写真は根強い人気の「豚みそ焼肉丼・中サイズ」(378円)。レシートにはカロリーや栄養価が表示されます。営業時間は午前11時～午後2時、午後5時30分～午後7時。毎週土・日曜日、祝日定休。



●港町3-1-1  
☎414613

## 函館市地域交流まちづくりセンター カフェドリップドロップ

土・日曜日限定のカレーが評判！

函館市地域交流まちづくりセンター内にある『ドリップドロップ』は、自家焙煎コーヒーをはじめとするドリンクメニューを中心に、軽食やケーキなどを提供するカフェ。コーヒー(330円～)は常時7～8種類をそろえ、オーダーごとに淹れたてを提供しています。

フードはトーストなどが定番としてあるほか、土・日曜日には数量限定のカレー(=写真下、ドリンク付、830円)も登場。「小さいカフェだけれど手間をかけて…」と、地場産の肉や魚介類、野菜をおもに使い、よく炒めた玉ねぎとスパイスで手作りしています。ドリンクメニューは持ち帰り可。自家製ジンジャーエール(480円)も人気。営業時間は午前10時～午後6時。毎週水曜日定休。



●末広町4-19  
☎229700

## 函館市中央図書館 ボルヤン

安らぎ空間の美味し〜ひととき…

函館市中央図書館内にある『ボルヤン』は、軽食と喫茶のお店。明るくかわいらしい店内はホッと安らげる雰囲気です。軽食メニューは、サンドイッチまたは俄おにぎりのセットで620円、ボリュームセットは720円。「ハーヴチキン」や「じゃがいものごまバター和え」など、好きなお惣菜を選んでセットにもらえるのが嬉しいところ。また、冬期限定だった大人気メニューの「クラムチャウダー」(トースト付、380円)は、定番メニューとなり、通年楽しめるようになりました。ケーキやドリンクのセット、テイクアウトのクッキーやマフィンも好評です。営業時間は午前10時～午後6時(LO/午後5時30分)。毎週水曜日(水曜日が祝日の場合は翌日休)、毎月最終金曜日定休。



●五稜郭町26-1  
☎534024

## HEAD LINE

### 理想のサービス付き高齢者住宅を体験

高齢者住宅選びで考慮しなければならない要素は、価格、住居設備、サービス内容など多岐にわたりますが、中でも入居してしまつたと変更できない重要な要素が「立地」です。

石川町の新興住宅街にある石川中央ショッピングタウン敷地内に「エテルナ函館石川町」は、コープさっぽろ石川店をはじめ、各種診療所や雑貨店などが隣接しているほか、今注目



エテルナ函館石川町は介護サービスを提供しながら、1人ひとりのプライバシーを最大限尊重した居住空間を確保。2つの要素を両立した理想の住環境とも言える空間となつていま

そんな「エテルナ函館石川町」では、5月の週末に送迎も可能な見学会を開催します。体験入居・短期入居もOK。見学会は5月16日(土)・17日(日)、5月23日(土)・24日(日)です。まずは見ないとはじまりません。見学や入居相談は随時受け付けています。お気軽にご連絡ください。

●石川町457-4  
石川中央ショッピングタウン内・コープさっぽろ石川店隣  
電話 83-6820  
担当 佐々木・奥野

## 和楽器に魅せられて

『函館民謡愛好会』代表

加川力 さん



日本の伝統的な楽器でみたことがきっかけで、和でも喜ばれている。ある尺八、三味線の笛楽器に魅了されたのだ。「素朴な音色と繊細な奏などの奏者・講師として。様々な楽器を経験して法…。和楽器はとも奥深道南を中心に活動していき、きた持ち前のセンスを活かす、伝統芸能の良さを味る加川力さんは道南・江差町の出身。少年時代は現在、民謡の伴奏者とな和楽器を自由に演奏し、吹奏楽部で管楽器を演奏して数多くの大会で活躍中。

「江差町というと思ひ浮か「大会で唄い手さんが入賞。加川さんは現在、初心ぶのは江差追分です。民謡を唄いながら育つてきた時などは、伴奏者としてでも気軽に始めること。たと思われがちですが、自踏んだ頃は緊張のあまりに親しむ。講座を開催中分では唄えませんでした。失敗もしましたが、結果として受講生は30〜80代と幅広い。40歳を過ぎてから和楽器を始めました。趣味でフルーおです」

「和楽器の稽古という、トやサクソフオーンなど魅力的な和楽器を多く、敷居が高く感じられるよ色々な楽器を習っていた音の人に親しんでほしいというですが、気軽に和楽器を楽教室で和楽器に触れてとの思いから、民謡以外の体験できる場所として利用してもらえたらいいですね」

6月6日には、な津軽三味線奏者のカッコ旧函館区公会堂、良さに憧れて練習を始めでコンサートを開くという女性が、楽しそうランティアで訪問的だった。「和楽器に親している施設で、さっぽろいわ文化教室は、歌謡曲などの講座の詳細は、コープ和楽器演奏がと、84-8440まで。

# 歯医者の料理

美味しく食べることをアンチエイジング

★春レタスが旨い★

## 今月のオススメ!! 韓国風サラダ

材料

- ◆レタス…1/4玉
- ◆きゅうり…1本
- ◆韓国海苔…2枚
- ◆ニンニク…1/2片
- ★みりん…大さじ1
- ★醤油…大さじ1
- ★酢…大さじ1
- ★砂糖…大さじ1
- ★塩…少々
- ★コチュジャン…小さじ1
- ★ごま油…小さじ1
- ★白ごま…小さじ1

2~3人分

- ①レタスは一口大に手でちぎり軽く塩揉み。
- ②きゅうりは塩をすり込んでまな板でゴロゴロしたらサッと洗ってすりこ木で軽くたたきヒビを入れて乱切り。
- ③ニンニクはすりおろします。
- ④おろしたニンニクと★印を小ボウルで合わせてタレを作ります。
- ⑤レタスときゅうりをサラダボウルで混ぜ、韓国海苔をちぎって載せたらタレをかけて出来上がりです。

ちよつとしたコツ

- レタスは洗ってから塩を振って軽くもむと生より味が馴染んで食べやすくなります。きゅうりも棒でたたくとタレがしみ込みやすく美味しく戴けます。

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!!

## カルチャー navi

ペインティングアトリエ  
Le Ciel (ル・シエル)

『ペインティングアトリエル・シエル』は、少人数制で細かい指導を行つていて、トルペイント教室。トルペイントは、図案に色を塗り重ねてゆくことで花などを描くクラフト。絵が得意ではなくても楽しめます。主宰の松村文江さんは、17年ほど前にトルペイントに出会い、はじめは独学、その後札幌や東京などのセミナーを数多く



●深堀町17-2  
56-7651  
ル・シエル

## 青ほの心 5月病

青葉が目まぶしい季節。今年初めて幼稚園や保育園、小学校に入ったお子さん達も元気に通園、通学していることでしょうか。お友達はできたとしようか。

5月病という言葉があります。初めて親元を離れ大学生になった新入生、新社会人になった新入社員が新生活から1カ月経つた頃、緊張から心身とも疲れが出る時期に加え、ちよつと季節も変わり目、体にも変調が出やすい時と重なって体調を崩す例が多いからだとされています。鬱々として気力の湧かない状態が続く、体にもだるさなどの症状が出るといいます。特に真面目で几帳面な人が発症しやすいのだとか。

対応策としては、「完璧を目指さないこと」「焦らずリラックスすること」「規則正しい生活を心がけ、食生活にも気を配ること」などだそうです。それがうまくいかないままでも、いわゆる5月病は、時期がくれば自然と解消するとも言われています。

でも最近では、5月に限らず新入生や新入社員だけではなく、年中誰にでも同じ症状が起きうるのだという話を聞きます。鬱症状が長引き、何年も苦しむ人もあるのだとか。社会全体が緊張を強いる余裕のない状況になっているせいもあるのでしょうか。

大人ばかりでなく子ども達もやはり今の時期、体に不調を来す例が多いのだそうです。小児科医の細谷亮太先生が小学生の女の子を持つお母さんの不安に答えています。「子どもがお腹が痛いとか頭痛いというので、そのたび病院に行つて診てもらつと、たいたことはいわれ、度重なる」と親もつい邪険に接してしまっています。どう対処すればいいでしょう」という相談です。

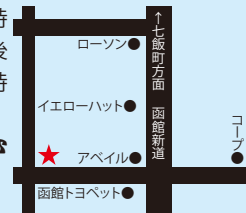
先生は、「それは、かまつてもいいという気持ちの表れでしょう。そんな時は1日1回抱きしめてあげて」と言います。病気を除き、「食う、寝る、遊ぶがちゃんとしていていれば心配はいらない」というのです。それを聞いたお母さんはきつと気持ちが楽になることでしょうか。私までなんだかほつとした気持ちになりました。(亜)

チャイナダイニング鳳凰



多彩な人気料理がずらりと並ぶ『チャイナダイニング鳳凰』は、色々なメニューを食べてみたくなるお店。オススメは酢豚やエビチリなどを週替わりで楽しめるランチセット(=写真、980円)。前菜、ライス、スープ、サラダ、杏仁豆腐も付いています。組み合わせを自由に選べる「おすすめあんかけ料理」はスープ付きで820~980円。焼きそば、ラーメン、炒飯、白飯など好きなものにあんをかけてもらえます。あんかけは、五目のあんや麻婆豆腐のあんなど12種類あり、中でも注目の「プリプリ海老ワンタン黒胡椒あんかけ」は大好評。ぜひ1度お試しを。営業時間は午前11時半~午後3時(LO/午後2時半)、午後5時~午後10時半(LO/午後9時半)。毎週水曜日定休。

●桔梗町418-110 ☎84-6004



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

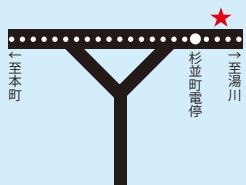
紅谷製菓



松陰町にある『紅谷製菓』は、昭和初期に創業した老舗菓子店。看板商品である「函館山」(=写真、4個入り560円~)は、函館山を模した可愛い形が特徴で、昭和33年に登場。今では函館を代表する銘菓のひとつです。香りのよい洋酒を染み込ませたカステラを黄味餡で包んでいて和洋折衷なので、紅茶にも緑茶にも良く合います。子供の頃に食べた時に“大人のお菓子を食べた素敵なお私”に酔いしれたのは筆者だけじゃないはず。

栗が入った焼き菓子「マロン」(4個入り680円~)も合わせてオススメしたいお菓子です。自宅用はもちろんお遣い物やお土産にも人気。営業時間は午前9時~午後5時30分。毎週火曜日定休。駐車場無。

●松陰町2-21 ☎51-2353



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げしょうか。

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(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、美しい文字を目指す人、趣味として書道を習いたい人、師範位を取

得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。

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るので、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1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る。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、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、入会金も免除されています。

●五稜郭町34-7 (函館美術館裏通り) ☎53-0961 駐車場有

保険に加入できないと諦めていませんか?

『ライフサロン函館五稜郭店』は、保険や年金のことを気軽に相談できる来店型保険ショップとしては、函館第1号店です。

また、毎月第4日曜日の午前10時から「函館篇屋書店」で開催されている「おと

な予備校」おとなのお金学」は、月毎にテーマが変わる「参加型イベント」で、おとな情報が盛りだくさん。直したといけれど、保険の見直しは、時代と共に保険は

ライフサロン函館五稜郭店

進化していますので、持病があるからと諦めず気軽に参加して欲しいです。また、講師の木元清衛さん。また、日中お勤めの人々に好評の夜講座「字ぼう!」保険だから貯め方などを知ることができ

ます。こちらは、6月13日の午後7時30分。詳しくは、電話またはホームページ「ライフサロン函館五稜郭店」で検索を。営業時間は午前10時~午後6時30分。毎週火曜日と毎月第1月曜日定休。キッズスペース有。駐車場有。取扱保険会社9社。

●杉並町4-21 (電車道路沿い) ☎53-4800



5月24日の講師・木元清衛さん

「羽毛布団リフォームやタープ、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たり、色々使い勝手を工夫しながら繰り返し使えるのが、大きな魅力です。

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よみがえりま



【ご相談フリーダイヤル】0120-8446-843 ホームページ「やすらぎショップタジマ」で検索

やって良かった布団のリフォーム

タジマ寝具

●花園町28-3 (フリーダイヤル) 0120-3330-660

使って選べるお得なクッキングヒーター

小野寺機器

ほくでん省エネ推進協力店の『小野寺機器』では、平日の午前10時~午後4時に「IHクッキングヒーター専門ショールーム」をオープンしています。

ショールームには、各メーカーがオススメする15機種以上という函館市内では、最新の最新モデルを展示し、全ての製品が使用可能な状態となっており、実際に自分で操作して使い勝手を比較することが可能です。さらに、通常価格から40~60%OFF(設置費別)というビッグな割引もあるほか、ガステーブルからIHクッキングヒーターへ交換する場合は、使用していたガステーブルを1万円以下取り替えてくれるという今だけのサービスも大好評。この機会に、お手入れ簡単で経済性も高いIHクッキングヒーターをご検討し

てみませんか? そのほか、『小野寺機器』では、エアコンやエコキュートなどの省エネ家電も特価で販売しています。電気代がちょっと気になる...という人のために、事前の予約でエアコンやエコキュートを導入した場合の「電気料金シミュレーション」も行っているため、お気軽にご相談を。



『小野寺機器』では5月16~17日に展示会を開催します。平日は時間を取れないという人も、お得で便利な情報がたくさんある『小野寺機器へぜひ、ご来店ください。』

2015 駒ヶ岳ウルトラマラソン



駒ヶ岳1周約65kmを走るのが『駒ヶ岳ウルトラマラソン(通称・駒ラン)』で8時間後の30分にはボロボロになる使用前。

今年で3度目の出場になるんですが、毎回キツイけど何と言っても今年が最も厳しかったです。なにしろ42km過ぎの長い上り坂がずっと強い逆風。すっかり心が折れた上に腰痛にも見舞われ、タイムは出場3回のうちで最も悪いという結果に終わりました。

しかし、駒ランの魅力はタイムがどうのこのじゃないんです。ボランティアで参加してくれるサポートの皆さんは、ランナーのことを考えた飲み物や軽食をズラリと用意。ランナーを誘導する男の子達は笑顔で「がんばってください」と。その辺の話をはじめると終わらないので割愛しますが、とにかく皆さんのホスピタリティが素晴らしい。非常に小さなイベントではありますが、小さいからこそ改めて「1人で走ってるんじゃないんだなあ」と感じます。ややこしくも避けて通れないハードルが多いと思いますが、来年の開催も切に願います。

(SS) 記者の「サ店めし」

フランス生まれの新メニュー

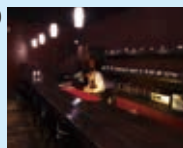
bar-del CLOE(クロエ)



ポールスターショップセンター向かいにある『CLOE(クロエ)』は、お友達同士でのおしゃべりから、仕事の打ち合わせまで、幅

広く使われているカフェです。同店ではネルドリップ抽出のコーヒーに加えて、多彩なパフェや、ホットサンドなどの軽食を楽しむことができます。おすすめは4月に登場したばかりの新メニュー「クロックムッシュ」(単品580円、ドリンクセット980円)です。香ばしく仕上げたトーストに、ホワイトソース、ハム、チーズを挟んだもので、なかなかのボリューム感があることから、男性からの支持も多いとのこと。ちょっとした息抜きから食事まで、多彩に使える街のカフェにぜひ。営業時間は午前10時～午後10時。無休。

●港町1-11-24  
☎86-7124



減作降がなっ心あ中感だま  
さ障きたるた強つた肌  
させきたるた強つた肌  
る障きたるた強つた肌  
たさせきたるた強つた肌



柏木町10-16  
51-2303  
「ホームページ」  
「かすみ園 花と緑」で検索

そろそろ果菜類を植える季節です  
霜の心配も少なくなり、そろそろ温かくなってきました。そろそろ果菜類を植えるための準備を始めませんか? しつかり土を起こした後に適量の完熟堆肥と肥料を土に混ぜ1週間くらい置くと土と肥料が馴染み効力が薄く広がり全体に行き渡っている良い土になります。寒い時期に苗を植えても寒さの影響で発育に影響が出てしまいます。気温が上がり地温が十分高くなるとからトマトの苗を植えて寒さに弱いピーマンなどの苗はさらに来週以降に植え

ましよう。だ肌寒さを感じる5月中は風よけとマルチがあつた方が心強いです。また、秋に降る時期がきたら連作障害を軽減させると

「アドバンスドコース」は、週3回、毎週月・水・金曜日の英語と数学の応用・発展問題を中心に苦手を単元を克服、さらなる成績アップを目指します。受講曜日や時間帯を自由に選べる従来の「フリーコース」もあるので、それぞれの生活にあわせた選択が可能です。

新たにスタート、高校受験練成コース  
人間力育成を重視した新スタイル学習塾『未来塾』では、「高校受験練成コース」を開設。中学校3年生に向けての新たなスタートです。高校受験の準備を始めようと考えている中学生のみなさん、「今すぐ」一緒に始めてみませんか?  
「高校受験練成コース」には、1人ひとりに適切なプログラムを用意して学習する2つの個別指導コースがあります。時間は共に午後8時～午後9時50分。「スタンダードコース」は、週2回、毎週火・木曜日。英語と数学の基礎固めを中心に成績アップを目指します。「アドバンスドコース」は、週3回、毎週月・水・金曜日の英語と数学の応用・発展問題を中心に苦手を単元を克服、さらなる成績アップを目指します。受講曜日や時間帯を自由に選べる従来の「フリーコース」もあるので、それぞれの生活にあわせた選択が可能です。

入塾料は1万円、高価なテキスト代は不要なので入塾費用は低料金。さらに、無料送迎も利用できるのも安心・安全。生きる力を身につけることを大切に考えている『未来塾』では、個性を重視した小・中学生の自立学習を支援します。入塾相談・体験学習は毎週土・日曜日、午後1時から。申し込みは前日までにメールまたは電話で連絡を(予約制。問い合わせ時間は午前10時～午後10時)。  
●田家町6-1  
北斗ビル3階  
☎050-1316-8134  
「Eメール」  
E:miraijuku\_hakodate@yahne.jp  
@miraijuku

「Eメール」  
E:miraijuku\_hakodate@yahne.jp  
@miraijuku



心は漢方、気の漢方  
気が合う、気が利く、気が早い、気が済む、気が立つ、気が抜ける。『気』を使った表現はたくさんあります。『気』・血・水を身体を構成する三大要素と考えられる漢方では、目に見えない「気」を何千年も前から学問として研究してきました。5月、6月は、進学や就職

心は漢方、気の漢方  
気が合う、気が利く、気が早い、気が済む、気が立つ、気が抜ける。『気』を使った表現はたくさんあります。『気』・血・水を身体を構成する三大要素と考えられる漢方では、目に見えない「気」を何千年も前から学問として研究してきました。5月、6月は、進学や就職



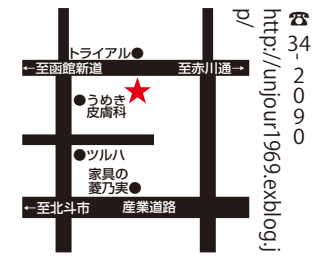
『くすりの元氣』は、現代医学の知識を学んで、しっかりとしたカウンセリングのもと販売が許される全国約1000店舗の「日本中薬研究会」(別名:パナドの漢方)の会員店。個室でのカウンセリングです。必ず電話でご予約ください。営業時間は午前9時～午後8時。不定休。駐車場有。ホームページは「くすりの元氣函館2」で検索。  
●富岡町2-45-8  
☎41-1017

『くすりの元氣』は、現代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「日本中薬研究会」(別名:パナドの漢方)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。営業時間は午前9時～午後8時。不定休。駐車場有。ホームページは「くすりの元氣函館2」で検索。  
●富岡町2-45-8  
☎41-1017



1歩先行く夏のオシャレ!  
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、今使えるアイテムが豊富にそろっており、夏

1歩先行く夏のオシャレ!  
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、今使えるアイテムが豊富にそろっており、夏



アンジュール  
ろえていますので、ぜひ足運んでみてはいかがでしょうか? なお、商品の入荷状況は、ブログ(左記)をご覧ください。メンバーズカードの入会は随時受付中(入金金、年会費無料。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  
カーサテックエルノ1階  
☎34-2090  
http://unjour1969.exblog.jp



ビールはほかに枝豆や唐揚げなどや、ワイン(ボトル1620円)もあります。ビアガーデンの営業時間

2160円、小学生3240円、中学生3240円、高校生2160円。



雨の日も安心の屋根付きスペースも用意されている。



●梁川町1716  
55-1818

ビール党のみならず、お待ちました！『ホテルテトラ』で毎年恒例の屋上ビアガーデンが、今年も4月25日から始まりました。同ホテル4階に設けられた会場は屋外300席、室内60席。開放的な場所です。美味しくビールを味わえることで毎年好評です。ビールはサッポロクラシックで1杯626円。ビアガーデンといえは外せない「ジンギスカン」は1人前2160円で、特製の厚めのラムを焼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・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。

CLOSE UP

待望の屋上ビアガーデン！  
ホテルテトラ

いい店 食べ歩き

ダイニングこまつ

11:00~14:30 (LO/14:00)  
17:00~22:00 (LO/21:00)  
毎週水曜日定休(祝日を除く)、P有  
●美原3-21-29 TEL47-6361

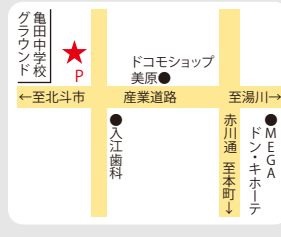


柔らかくて肉の旨味がたつぷりのハンバーグが評判の『ダイニングこまつ』は、今年から7年半前のオープン以来、熱心に足を運ぶファンも多い洋食店。人気のハンバーグは白ワインで練り込んだ肉をオープンで焼いて独特の柔らかさに仕上げた逸品で、マデイラワインを使ったソースが絶妙にマッチしている。

昼・夜ともにこのお店の料理をお得に楽しめるサービスマニユーの中で特におすすめなのが、刺身用の天然車エビを賢利用した「ハンバーグと車エビのフライ」(単品1080円、スープ、ライスまたはパン付き)を使っている。

平日午前11時~午後2時30分(LO/午後2時のランチタイム)で人気を集めているのは、「ハンバーグ、エビフライ(ライス、スープ、サラダ、ソフトドリンク付き980円)」。このお店の味を格安で楽しんでみるなら、

1230円。「ハンバーグとエビフライセット」(スープ、ライスまたはパン付き1180円)や「ハンバーグとカキフライセット」(スープ、ライスまたはパン付き1180円)、「ビーフシチューセット」(スープ、ライスまたはパン付き1380円)も人気がある。サービスマニユーは各クラス280円~サラダ付き。



こちらがオススメ。なお、6月16日までの期間中、ディナータイムに食事をする人を対象に、「青ぼろ」で、ソフトドリンク、グラスワイン、グラスビールのいずれか一杯を無料で提供してくれるとのこと。ぜひこの機会を、お見逃しなく！



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。

ビューティードリッ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

ダイエットをスタートする貴女へ  
ダイエットと一言で言っても、体重を落とすだけ、けで本当にいいのではありませんか？ そうではないはず。皆様が目指すのはキレイな体。そのために体重を落としたいですよね。体重をせつ々しく落とすとしてもポコポコだったリブヨブヨでしたら、どうしていいのかわからなくなるはず。まずダイエットをはじめるにあたり、①気になる部分はいつ頃から気になり、いつまでにどうなりたいのか。②生活習慣を考えると、その中で今に至る要因を追求する。③体質チェック。下半身太りは新陳代謝不良(冷え、むくみ)、上半身太りは食生活&生活習慣の改善が必要。④ホルモンバランスの崩れ(肥満になるケースもあります)。以上を考慮しても、長年の積み重ねを改善するのはとても難しいことです。間違ったダイエットはリバウンドを繰り返し、かえって太りやすく痩せにくい体をつくります。キレイな体をつくるには、プロにご相談をおすすめします。

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

飯田内科クリニックいしかわ院長 伊達基

血液疾患の症状

血液疾患の症状は多くの場合あいまいで、これといった特徴がみられません。つまり、その症状だけでは体のどの病気がほとんどわかりません。しかし、1つの症状だけで間違いなく血液疾患とわかることはないにしても、特定の症状がいくつかみられる場合は血液疾患の可能性が疑われます。

そういった一連の症状は、血球の減少と関係していることが最も多く、赤血球数の減少(貧血)、白血球数の減少(白血球減少症)、血小板数の減少(血小板減少症)などがあります。たとえば、疲労感や脱力感、息切れがある場合は貧血の可能性がります。また、発熱や感染がみられる場合は、白血球が少なくなっている可能性があります。さらに、出血やあざが起きやすい場合は、血小板が少なくなっている可能性があります。ときには、血球数の増加に伴って症状が発生する場合があります。たとえば、赤血球数が増加したり(赤血球増加症)、白血球数が増加したりすることによって血液が濃くなる(血液粘度が増す)と、息切れ、頭痛、めまい、意識障害などの症状が現れることがあります。また、多発性骨髄腫でみられるように、免疫に関係するタンパク質が増えることによっても血液が濃くなる場合があります。

その他に、血液凝固を正常に保つ物質(凝固因子)に異常が生じると、血液が固まりにくくなって生じる症状(あざや出血がひどくなったり、皮膚に小さな赤色ないし紫色の斑点として現れたりする)、あるいは異常な血のかたまりができて生じる症状(脚の一部が痛みや熱をもったり、息切れや胸痛が突然生じたりする)が現れる場合があります。これらの凝固因子が十分つられない場合、つくれた凝固因子が異常な場合、これらの凝固因子をあまりにも早く使い果たしてしまった場合などには、このような障害発生する可能性があります。

気になるところがある方は、医療機関の受診をおすすめします。

●石川町464-1 ☎34-3352



ドクター講座

協立消化器循環器病院長 能戸徹哉

心房細動と心原性脳塞栓症

脳梗塞を起こす原因のうち30%は心臓によるものです。心臓が原因の脳梗塞には心房細動という不整脈が深く関わっています。心房細動では心臓が正常な収縮力を失い、速く、小刻みに震えているような状態になっています。心房細動は動悸やふらつきの原因になりますが、心房細動だけではただちに生命の危険をともなうことはありません。しかし、心房細動の心臓では心房内の血液の流れがよどみ、心房の壁に血の固まり(血栓)ができることがあります。血栓がはがれて動脈の中を通り脳の動脈を閉塞すると脳梗塞を発症してしまいます。このタイプの脳梗塞を心原性脳塞栓症といいます。心原性脳塞栓症は失語症や寝たきりなどの重篤な後遺症を残すことが多いと言われています。

心房細動は心臓に明らかな病気がある場合に発症することが多いのですが、高血圧、糖尿病、甲状腺機能亢進症、飲酒などでも生じることがあります。また年齢とともに発症率が高まります。

心房細動があつて、高齢(75歳以上)、高血圧、糖尿病、心不全、脳卒中の既往などのある方は心原性脳塞栓症の発症率が高まります。心原性脳塞栓症の危険が高いと診断された方は抗凝固薬を使って血液をサラサラにし、心房内で血栓ができるのを予防する治療が必要になります。これまでワルファリンという抗凝固薬を使っていましたが、この薬はビタミンKを含む食べ物や他の薬の影響を受けやすい欠点があります。現在は治療効果の安定した新しい抗凝固薬も使われるようになってきており治療の選択の幅が広がってきています。

脈を自分でチェックしてみてください。脈の乱れがあれば病院で心電図をとってもらおうと心房細動の有無がわかります。

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



新店舗&リニューアル

あきこ整体院



痛みと運動している身体の各所を優しく施術して、痛みの緩和、改善を図る「JBM総合整体」。その施術を道南で唯一受けられる女性専門サロン『あきこ整体院』が、市内北美原の住宅街に開院しました。JBM総合整体は、「痛い場所に痛みの原因はない」という考えのもと、豊富な施術実績をベースに、研究を重ねて導きだした独自の法則に従って、痛みの原因となっている部位を特定。電気や器具を使わず、手技で優しくアプローチする施術法です。ボキボキと骨をならしたり、強く揉むような施術は行わないので年齢を問わず、妊娠している人なども安心して受けられます。「疲労など痛み以外の相談もお気軽にどうぞ」と同院。部分整体3500円、全身整体5500円。完全予約制。ブログは「あきこ整体 函館」で検索。営業時間は午前9時～午後5時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●北美原3-18-20 ☎090-9427-6533 (三浦)



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 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

5月29日号

赤松街道グルメガイド

6月23日号

夏の増刊号

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

流行りの歌…流行りのキタウ流行りのテレビ番組…最近、巷で流行っているものや注目されているもの良かきまじりつと理解できなくなっている気がする。これもやっぱりテレビのせいかな? あつてもあつたかいんだからあくは、なんかいい感じが好き。(慎)

クワガタのお目覚めの季節です。今年は春が早かったせいか、冬眠ルーム(段ボール箱)から出たころとくに早起していたとばかりにかなり暴れた跡がありました。「早く出せ!」と叫んでいたに違いありません。ごめんね、君たちの心の声は届かなかった。(E)

庭の毎の葉も青々としてきました。先日、葉の陰に小さな毛虫を発見。昨年、毒毛虫の異変発生に悩まされたのが思い出され、今年もか、と急に力が抜けるように落ち込んではいられないので、去年の二の舞にならないよう、さっそく対策を練っているところです。(無)

保育園への送迎がなくなったと思っ間もなく、新たな送迎がスタート。こういう時、上手くできているなあ、と思えます。例えば、時間に余裕のある日に子供を病院へ連れて行くことになったり、急用が入ったりそんな感じで行くことはできませんが、何かかかってます。(B)

今さらですが料理に凝っています。ただ、幅広のジャンルって訳じゃなく真空調理というモノ。真空パックした肉を55、60℃程度で長時間放置するだけなんです。コレが旨い。58℃で18時間真空調理した鶏むね肉はしっとりジューシーで最高です。(S)

週末にはじめて部屋の模様替え、テレビの位置を変えたかっただけに、移動をはじめるとアレもコレも気になる。引越しのようになり大規模な作業になりました。ちょっととした気まぐれではじめて模様替えは、週中に完結しても終わる気配がありません。(五)

昔ハマったRPGゲームをスマホにダウンロードしました。初めのプロローグと共に流れる懐かしい曲に涙が出そうでした。クリスタルの曲もいろいろヒックプリップリの死闘も良いんだよ! という話は私の周りでまだ冗にしか理解してもらえていません。だれか! (まじ)

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]

読者の声

大変良かった  
先号(2月27日号)の温泉特集記事を見て、創業25周年の「河畔亭」に1泊してきました。大変良かったです。温泉、新しくした部屋、食事(おもてなしの姿勢)等々◎でした。これからも特色のある温泉(※老

人・シニア向け、年金生活者向け)の紹介記事があればと思っています。(栄町、S・O)  
\*ありがとうございます。とてもいい特集でした。函館3子の青春の味(3月17日号)。特集がとっても感動しました。「まるきん」が中学生の頃、毎週のように通っていました。なつかしくなり、またいつかよかと思いついてみました。いい特集でした。ありがとうございます。(銭亀町、S・H)  
\*ありがとうございます。全て行ったことのあるお店ばかり…今回の春のグルメは、全て行ったことのあるお店ばかり。しばらくご無沙汰のお店もあり、久しぶりに又、食べに行きたくなりました。銅鍋も五稜郭にあった時、よく行ってました。移転してからは行って

若い時に行ったお店、大集合でしたね  
昔、若い時に行ったお店、大集合でしたね。特にまるきんの焼きそば、また食べたくまりました。食欲そぞられました。(花園町、S・I)  
\*ありがとうございます。

ないので、行きたくなりました。土・日にもやっているランチ特集もぜひやってください。(山の手1丁目、M・S)  
\*今後とも愛読のほど、よろしく願います。なつかしかかった掲載されているほとんどの店が、独身時代、主人とよく食事で通っていた店ばかりです。とてもなつかしかったです。ぜひ、また主人と巡ってみたいです。(ペンネーム、みっちゃん)  
\*素敵な思い出がいっぱいの、青春の味、ですね。

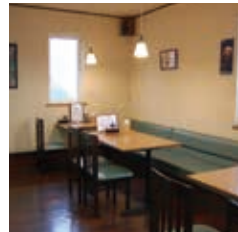
これからも良い情報をよろしく願います  
いつも楽しみに拝見しております。とても知りた情報、掲載しており、大変助かっています。特に飲食店の店情報などが充実しており、良いフリーペーパーだと思います。これからも良い情報を

内容がちょっとさびしいかなと思えます  
いつも楽しく青いぼすとを愛読しています。函館市内のことを紹介されて、参考になります。ページ数が少ないので内容がちょっとさびしいかなと思えます。ごめん下さい。でもこれからも応援していきますのでよろしく願います。(本通4丁目、K・K)  
\*貴重なご意見ありがとうございます。わずか8ページですが、楽しくて役に立つ紙面作りを目指しています。

『ダイニングごまつ』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『ダイニングごまつ』より、1000円分の食事券を5名様へプレゼント。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

よろしく願います。応援しています!  
(宝来町、D・M)  
\*ありがとうございます。頑張ります。ファンです!  
青いぼすとファンです! いつも楽しみにしています。プレゼントもありがとうございます。前回の弁天寿しに行つてみます。銅鍋(3月17日号)にも行ってみたいです!(青柳町、T・M)  
\*今後とも愛読のほど、よろしく願います。

**アルバイト募集!**  
▼毎週2回程度、青いぼすとやチーフを配布する仕事です。▼収入は1〜2万円程度(配布地域によって異なります)。▼原則として配布地域周辺にお住まいの方が対象。募集地域  
元町、海岸町、中島町、湯浜町、上野町、中道2丁目、山の手1丁目、鍛冶1丁目、美原3丁目、美原4丁目  
お申し込み・お問い合わせ  
株式会社青いぼすとHD  
☎23-5688



とに対するご感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「ごまつ」プレゼント」係まで。締切は5月23日。

# Spotlights

浴衣の素敵な着こなしを学びませんか？

ビューティーコンシェルジュ AOKI

もできます。



また、『レンタル衣袋の AOKI』では7月25、26日の2日間、ホテル雨宮館では、函館港まつりなど道南で開かれる夏祭りに向けて

開催されます。プロのモデルを招いて、浴衣の着付けや浴衣の素敵な着こなしや上手な写真の撮られ方などを学ぶもの。『たかが浴衣、されど浴衣。浴衣を素敵に着こなすことは和装の醍醐味のひとつです。ぜひ、参加してみませんか』とは青木幸子代表（写真上）。お申し込み、お問い合わせはお気軽にごぞ。

AOKIビルに隣接した同ビルのアンテナショップ「ギャラリイム、a.k.」(☎405120)が、はこだて和・洋モダン衣裳館としてリニューアルオープン。大正時代の着物や昔の打掛、素敵な着物など、女性の着物はもちろん、男性の衣裳も多数展示。格安でレンタルしていただけます。着用のための館内での撮影(カメラは持参)



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

## ヘルシーライフにルイボステイ

株式会社青いぼすとHD

ヘルシーライフに、南アフリカで昔から語り継がれる健康的なお茶はいかがですか？

「ルイボステイ」は、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お茶。いまでも南アフリカ共和国では日常的に飲まれているのだそうです。

本紙の発行元『株式会社青いぼすとHD』では現在、本紙紙上にて「ルイボステイ」を販売しています。アフリカで自生している野生のルイボスを使用しているもの。製品はティーバッグになつているので、飲みたい時に気軽に飲むことができます。もちろん、ホットでもアイスでも、どちらも楽しむことができます。

価格は、175グラム入りメーカー希望小売価格3240円のところを、本紙読者の方に限り、宅配料込3290円で販売します。

本紙紙上販売のロングセラー商品です。ぜひこの機会に利用してみませんか。お申し込みは月々金曜日(祝日を除く)の午前9時〜午後5時。

●弁天町 20・3  
函館どつく内  
☎23・5688

## 費用対効果を考えやすい紙面への広告掲載をお考えの経営者の皆様へ。

フリーペーパー『青いぼすと』は、函館市・北斗市・七飯町全123,300世帯の一般家庭のポストに直接配布するポストインフリーペーパーです。効果的な広告にはやはり、コマース化したい地域に住む人達にいかにか多く見られるかという要素が欠かせません。ご予算や広告内容に応じて広告のサイズや形態を選ぶこともできます。効果的コマース化をお考えの方はぜひ1度、青いぼすとへの掲載をご検討ください。

株式会社青いぼすとHD 函館市弁天町20-3函館どつく株式会社内 ☎23-5688

