

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.571 2015.8.28 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行



オーナー
山崎恵子さん

ニューヨーク生まれの反重力ヨガ「アンティグラビティフィットネス」が今年4月に北海道初上陸! このフィットネスで注目『ヨガスタジオチャクラ』はオープン以来、健康増進や体調不良改善を目指す人、楽しく運動をしたい人が利用しています。専用のハンモックを使って行う各々メニューは、宙に浮いた感覚や泳いでいる感覚を体験できるそう。ぜひこの秋、体験しては。ほかに「バレエストレッチ」「ヨガ」のメニューがあるスタジオ

函館初登場! 新感覚の反重力ヨガ!
ヨガスタジオ Chakra



●松陰町1-34
☎86・5975
は会員制。現在、初回体験レッスン(75分)通常3240円を2700円で受付中。営業時間は午前9時40分〜午後10時。毎週月曜日定休。駐車場有。



オーナー
千葉建介さん

革製品の小物を作りたいけれど、難しい。そんな時は、手ぶらでレザークラフト体験ができる『レザー&Bar Ken』がオスス。中道1丁目の「爪屋ネイルキューブ」の中であり、定型のネームプレート(500円)などのほか、好きなデザインでの制作も可能。難しい箇所などはオーナーの千葉建介さんが引き受けてくれるので、初心者でも安心。自分に合った時間に通えるのも嬉しい点。制作するものによって作業日程など異なる

レザークラフトにチャレンジしませんか?
Leather & Bar Ken



●中道1-11-20
☎87・0531
りますので問い合わせてください。人数までの受講可(最大10人)。出張ワークショップも応相談。営業時間は午前10時〜午後9時。毎週水曜日定休。駐車場有。要事前予約。



オーナー
佐藤勇夫さん

森町にある「サニーズステーブル」は、アメリカでカウボーイ経験がある指導者のガイドでホーストレーニング(野外騎乗)が体験できる施設。カウボーイが騎乗するアメリカンクォーターホースに乗って、秀峰・駒ヶ岳の自然を満喫できます。「騎乗者が主導的に馬とのやりとりや駆け引きを味わう乗馬を体験してほしい」と熱心に指導してくれる佐藤勇夫オーナーのもとには、全国からリピーターが訪れている人気ぶり。コースは90

馬に乗って、大自然と触れ合うひと時...
サニーズステーブル



分10800円。駒ヶ岳中腹の絶景スポットでランチが楽しめる「スペシャル5時間コース(ランチ付き)30240円は、誰もが満足できるコースなのだそう。
●森町駒ヶ岳95-23
☎01374・52106



トレーナー
笹森弘二さん

ボクササイズとは、ボクシングのリズミカルな動きやミット打ちなどの有酸素運動を行い、ダイエットやストレス発散を目指すエクササイズ。『スマイルボクサ』は、プロのトレーナーが初心者にも分かりやすくボクシングの基本を教え、同時に楽しく汗を流せる多彩なメニューで人気のレッスン。実施場所はサンリフレ函館、新川町教室(電車通沿い・千歳町ツルハ向いの卓球場3階)、コープさっぽろ文化教室(コープさっぽろ山の手店2階)。

ストレス発散しながらダイエット
スマイルボクサ



●090・9512・4549
いしかわ店でそれぞれ曜日ごとに午前午後、夜に開催し、料金もメニューごとに違いがあるので詳細はお問い合わせを。「青いほすと」でお試レッスン無料(人数制限があるので要予約)。

この秋に やってみよう 10のコト



季節はいよいよ秋。秋になると、何か新しいことにチャレンジしてみたいと思う人はいませんか?
今回は編集室が独断と偏見で選んだ「この秋にやってみよう10のコト」。じっくり何かを作ってみたり...、思い切り体を動かしたり...。ちよつと気分がリフレッシュできる体験を楽しみませんか?



講師
末廣佳子さん

音楽の楽しさと大切さを伝える『ヤマハ音楽教室』は、それぞれの年代や好みに合わせて、多彩な音楽プログラムで人気を集めています。ヤマハがおすすめるこの秋の音楽プログラムは「ハープ」。心を癒やす美しい音色と優雅な曲線で構成されたフルオルムは、幅広い年代から憧れの的とされている楽器です。ヤマハでは楽器に気軽に触れられる機会として「練習曲「オーラ・リー」をグループで演奏する、初心者向けハープ1回完結特別講座を企画しています。ヤマハアベニュー五稜郭では9月14日(月)午後3時

憧れのハープを気軽に演奏

ヤマハミュージックアベニュー五稜郭



、美原の函館中央センターでは9月19日(土)午後3時。各60分4320円。
●本町23・2マイズビル
☎52・2982



ドリップ実践編講師
明石瞳さん

行啓通沿いにあるコーヒー豆販売店「テラードコーヒー」では、コーヒーのおいしさや楽しさを体験できるコーヒー教室を開いています。同店の明石直直さん、瞳さん夫妻はともに「日本スペシャルティコーヒー協会」認定のコーヒーマイスターで、直直さんが「飲み比べ編」(参加費1000円)、瞳さんが「おいしい淹れ方を学ぶ「ドリップ実践編」(おみやげ付き、参加費1500円)の講師。9月は27日に「ドリップ実践編」、29日に「飲み比べ編」を実施します。定員は各コース1回4人まで。時間はお問い合わせください。

コーヒータイムをワンランクアップ!

TAILORED COFFEE(テラードコーヒー)



営業時間は午前9時〜午後8時。不定休。駐車場無。
●本町713
☎83・8306



講師
馬麗(マリー)さん

高い人気を集めている中国語趣味や仕事で使うために学ぶ人も増えています。目的にあわせて本格的な中国語を学べる馬麗さんの講習は実用的で楽しいと好評。5人で75分の講習を申し込むと、講習料は1人1000円程度(人数や内容により変わります)。子供から大人まで、個人でもグループでも利用可。最近ではビジネス用の中国語を習得したいと企業からの依頼も急増。9月からは七飯町文化センター、10月からは大沼国際セミナーハウスで中国語講座を開講します。電話に出られないことが多いので

楽しく学べるネイティブ中国語

中国語講師・通訳 馬麗(マリー)さん



でEメールでのお問い合わせがおすすめ。
●中道2・2619
☎090・9436・3458
【Eメール】ian730@yahoo.co.jp



加圧インストラクター
澤口絵美さん

七飯町にあるダイエットサロン『シェイプ』で「加圧トレーニング」にチャレンジしてみませんか。専用のベルトで血流を制限しながら行うこのトレーニングは、短時間、短時間、軽い負荷で大きな効果が期待できると言われています。美容や健康のために、女優やモデルなど有名人が実践していることも話題。「加圧トレーニング協会」認定のインストラクターが、体調などを考慮しながら適切に血流制限をし、1人ひとりの体力に合わせてトレーニングしてゆきます。完全予約制。初回体験3000円。営業時間は

加圧トレーニングでスタイルアップを!

SHAPE(シェイプ)



午前10時〜午後5時。毎週日曜日、祝日定休。
●七飯町本町4・23・26
☎090・9753・2086



教師
滝澤正雄さん

体を動かす健康的な趣味としても注目度が高い社交ダンスは、気軽に団体レッスンから始めるのがおすすめです。『ダンス・スタジオ滝澤』では、入門、初級、中級、上級とレベルに合わせた団体レッスンを用意しています。初心者の多い入門コースは、その中でもとりわけ和気あいあいとした雰囲気です。未経験の人が楽しくダンスを学ぶのに最適。2カ月に1回、スタジオが主催するダンスパーティーもあります。団体レッスンは1回(1時間45分)920円。入会金3240円。個人レッスンの問い合わせもお気軽にどうぞ

社交ダンスなら...

ダンス・スタジオ滝澤



2015年発表会の様子(初級コースの演舞)

ぞ。体験レッスン1回無料。毎週日曜日定休。駐車場有。
●昭和3・2619
☎40・1330



指導者
高松勇輝さん

『NASポーツスクール』では、幼児から大人、個人からグループまで、スポーツを通じて健康をサポート。大人向けの「ボディースマートレッスン」はダイエットを考える人、体を動かしたいけれど何から始めていいかわからない人、その日の気分だけで体を動かしたい人等におすすめ。レッスンでは、体を整えるエクササイズや体幹を鍛えるトレーニングを行っており、効果的に体を引き締めることができます。希望者にウォーキング、ランニング指導可。日時は平日の午前10時〜と午前11時(要予約)。グループレッスンは

ボディースマートレッスンで美と健康を!

NASポーツスクール



800円(定員各8人程度)、マンツーマントトレーニング4320円。
●梁川町8・171階
☎23・11331

道南イベントガイド

日程・掲載内容等は、天候など諸事情により変更になる場合もございます。イベントの詳細等につきましては、各お問い合わせ先までお願いします。

はこだてグルメサーカス2015

9月5日(土)、6日(日)



食をテーマにした『はこだてグルメサーカス2015』が9月5、6日の2日間、大門グリーンプラザと函館朝市第一駐車場で開かれます。

平成24年から開かれているこのイベントには、例年たくさんの人達が来場。函館とゆかりのある国内外の地域から集まったご当地グルメを味わい、盛り上がりを見せています。今年も全国から集まる飲食・物販・観光PRブースが開設されるほか、ステージイベントも行われ会場を盛り上げます。開催時間は午前10時～午後5時(最終日は午後4時終了)。イベントについてのお問い合わせは、はこだてグルメサーカス実行委員会事務局 ☎21-3499までどうぞ。

第1回松前城下マグロまつり

9月19日(土)、9月20日(日)

道南の食欲の秋を盛り上げる『第1回松前城下マグロまつり』が9月19、20日の2日間、同町・松城商店街で開催されます。

今回から、これまで同町で開かれてきた松前城下築市築座と松前マグロまつりがひとつのイベントとして統一されることとなったもの。まつりの目玉はなんといっても、松前沖で捕れた本マグロの解体ショー。美味しい松前町の本マグロを、マグロまつりならではの価格で購入することができます。

なお、開催時間やそのほかのイベント概要につきましては、松前観光協会 ☎0139-42-2726まで直接お問い合わせください。



手づくりものマーケット ウェカルバ2015

■9月5日(土)、6日(日)午前10時～午後5時 ■木工、陶磁器、アクセサリなどの手作り品が勢ぞろい、飲食ブース有 ■場/金森赤レンガ倉庫(金森ホール、BAYははこだてイベント広場) ■問/歩風(ほかぜ) ☎87-0343

草月流秘蔵コレクション展

勅使河原着風の眼と美の潮流

■9月12日(土)～11月8日(日)午前9時30分～午後5時(入場は午後4時30分まで) ■一般1100円、高大生600円、中学生300円、小学生以下無料 ■場・問/北海道立函館美術館 ☎56-6311

青年センターフェスティバル2015

■9月13日(日)午前10時～午後3時30分 ■殺陣パフォーマンス、飲食販売、ステージ発表、雑貨・バザー、大抽選会他 ■入場無料 ■場・問/函館市青年センター ☎51-3390

亀田八幡宮例大祭

■宵宮祭9月14日(月)、例祭15日(火)、氏子平安祈願祭16日(水) ■松前神楽奉納、御神輿御幸 ■露店、余興 ■問/亀田八幡宮 ☎41-5467

アンニョンフェスタin函館

■9月20日(日)午前10時30分～午後1時30分 ■バザー、飲食・物販コーナー他 ■場/函館市亀田福祉センター ■問/トナムの会 ☎53-5064(加茂)

森町 さわらふるさとまつり

■9月20日(日)午前9時～午後2時 ■歌謡ショー、特産品販売他 ■場/砂原漁港西側特設会場 ■問/森観光協会砂原支所 ☎01374-8-2828

第37回 江差町産業まつり

■9月27日(日)午前10時～午後2時 ■民謡ショー、もちまき、サケのつかみどり他 ■場/えさし海の駅・開陽丸センター前 ■問/江差町役場産業振興課商工係 ☎0139-52-6717

HEAD LINE

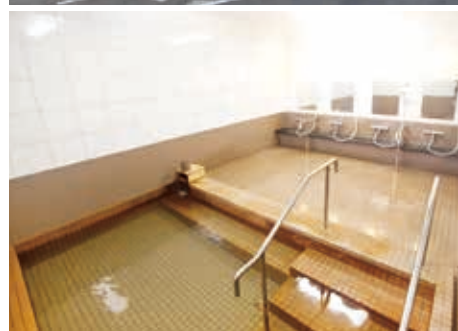
見学随時受付！ サービス付き高齢者向け住宅 サルデー石川

石川町の函館運転試験場前にあるサービス付き高齢者向け住宅『サルデー石川』は、自立のほか、要支援、要介護の人も利用できる賃貸契約方式の住宅です。プライバシーを保てる完全個室。さらに、男女別の天然温泉が完備され、管理栄養士が監修したバランスの取れた食事付きで、治療食も対応。同敷地内には「飯田内科クリニック(いしかわ)がある」ので、ご本人も離れて暮らす家族にとっても安心です。

見学・ご相談は随時(入居相談室)

●石川町4664-1
☎47-4165

【お問い合わせ先】
サルデー石川 入居相談室



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「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っているので、飲みたし時に気軽に飲むことができます。

●弁天町20-3 函館どつく内 ☎23-5688



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。

価格が、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。

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、コマースル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。効果的コマースル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

青はの目

蹴球狂時代

▼何か新しいことを始める時の動機は人それぞれだろう。周囲の人がやっているのを見て心を動かされたり、本紙の今回の特集のようなものを見て興味を抱いたり…。僕は中学校まで続けてきた野球を辞めてサッカー部に入ることになった。動機は素に不純だ。「サッカー部のほうが女の子にモテそうだから」。▼そんな動機でサッカー部に入った当初は先輩が怖くて大変だったが、毎日練習しているうちにサッカーの魅力が少しずつ実感するようになった。チームメイトとのアイデアやひらめきでパスを繋げて、ゴールを狙う。そんな楽しさに惹かれて、放課後にボールを蹴り続けた。高校3年生の時には新しいコーチがやってきて、短いパス2本に長いパス1本という攻撃スタイルが大事だという「ショート・ショート・ロング」や、試合展開によってセンターフォワードが2人になる「ツートップ」のシステムなど様々なことを教えてくれた。これが当時の僕にはとても画期的だった。また、あるOBの先輩が指導に来てくださった際に、その先輩が言うてくださった「女の子の前でカッコいいところを見せてやる」とか、試合ではそういう気持ちだつて、いいプレイにつながるんだよ」という言葉も心に残っている。▼今月僕が青春時代を過ごした旧函館北高校跡地に、『函館フットボールパーク』が開業した。それまで使われてきた旧吉サッカールームに加え、サッカーやラグビーができる人工芝の多目的グラウンド2面とフットサルコートが3面、さらにクラブハウスやランニングコースも併設された素晴らしいスポーツ施設が誕生した。競技環境の充実を待っていた地元のサッカーやラグビーの愛好者のニーズに応えるのはもちろん、多目的グラウンドはJFA(日本サッカー協会)に承認される予定だそうなので、同じく今月に開業した函館アリーナも含め、大きなスポーツ大会の誘致に期待が膨らむ。▼季節はいよいよスポーツの秋。僕は40歳まで趣味でサッカーを続けてきたが、10年ほど前に現役を引退した。機会があれば美しいピッチと函館のフットボラーのプレイを観戦しに、『函館フットボールパーク』に足を運んでみたいと思っっている。かつて、女の子にモテたいという目的のために生懸命ボールを蹴っていた青春の思い出がたふぷり詰まったあの場所へ…。(慎)



夏場は、パソコンの故障が増える時期です。気温が高くなり、ホコリが詰まっているパソコンは放熱が悪く、最悪の場合には基板が故障してしまいます。また、動作が遅くなったり何となく調子が悪いというパソコンも要注意！



急時の医療に関わる手続きや対応、金銭管理、相続・遺言に関わる方

あなたのパソコン、夏バテしていませんか？パソコンショップブルーコンピューター

夏場は、パソコンの故障が増える時期です。気温が高くなり、ホコリが詰まっているパソコンは放熱が悪く、最悪の場合には基板が故障してしまいます。また、動作が遅くなったり何となく調子が悪いというパソコンも要注意！

気軽に相談してみたいかがですか。なお、8月仕入れ分のパソコンや部品も入荷しておりますので、こちらもお見逃しなく！

北ガスッキングスクール

1グループのお申し込みは4人までとさせていただきます。

受付は月々金曜日の午前9時〜午後5時。キャンセルは3日前まで（3日を過ぎるとキャンセル料がかかります）。



ココナツオイルを毎日の食卓へ！

北ガスッキングスクール



創業90年という長年の実績と知識に基づいた信頼の『小野寺住設建築部』は、水まわりなどの小さな工事から、家まるごとリフォームまでまかせられる地元企業です。

日常生活で小さな不満はありませんか？小野寺住設は、生活のちょっとした課題をリズナブルな価格で的確に改善して暮らしの質を上げてくれます。

地元企業で安心リフォーム

小野寺住設建築部

白井店長の「音楽ドラゴンゲート」

青春とは何か？ は置いといて

TVが唯一無二の友達だった幼い頃(今も?)。夕方の再放送では、やたらと青春ドラマが放送されました。森田健作、村野武範、石橋正次、中村雅俊らが生徒だったり先生だったり、毎回事件が起きたり起きなかつたりしながら、人の愚かさ、人の尊さ、そして、めんどくさいけど大切な人と人とのつながりや絆を教えてもらいました。時代的に金八先生の前世代の学園ドラマなので、現代とズレてることも多々ありますが、精神的なところは昔も今も同じなのです。なくならないイジメ。なくならない自殺。そんなさっぱり良くならない現代に、たかがTVドラマとわずらわしく見てください。今だから、胸にずっしりとくるエピソードもあります。松岡修造の日めくりや書籍が売れるのは、そんな熱い言葉を求めているからなんです。バカにしながらも、本当は熱くなりたいたんですよ。多分みんな。今風のTVドラマは温すぎるので、「おれは男だ!」みたいなやつをひとつよろしく。主題歌「さらば涙と言おう」や「男なら気にしない」もいいです。銭湯の番台にいた玉川良一も。今こそ、青春ドラマを!

今月のオススメ1枚目は「ス・ワンダフル〜三浦一馬プレイズ・ガーシュウィン〜」。アコーディオンのようにタンゴの時に使われる「バンドネオン」という楽器を操り、世界初のガーシュウィン・トリビュート作品を録音してしまった若き才能。18歳で国際ピアノコンクールにて日本人初、史上最年少で準優勝した凄人。代表曲「ラブソディ・イン・ブルー」はもちろん、ミュージカル作品を数多く手掛けたガーシュウィンへの敬意が伝わってくる良作です。

もう一枚は「アロハンアイリー」。世界各地の文化のいいところをこざわらず生活に取り入れていくしなやかさを持つハワイの人々が、ジャマイカからのレゲエ・ミュージックをハワイアン・テイストにまろやかに仕上げた「ハワイアン・レゲエ」。本家よりも口当たりが良く、初心者も大歓迎! この音楽は、ハワイに確



「ス・ワンダフル〜三浦一馬プレイズガーシュウィン〜」(3240円)



「アロハンアイリー」(2160円)



【筆者】
白井和也店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525

(BP) 団長のSports応援団

相手を敬う気持ちを大切に

光洋館工藤道場

発足から11年目、全道大会では初の団体戦第3位入賞を果たした『光洋館工藤道場』。この夏、函館で開催された中体連全国大会には3人の団員が会場。館長の工藤博之さんも20年前に函館開催の中体連全国大会に出場、正しい柔道を基本に礼儀や挨拶などの指導を徹底しています。日々練習に励む4歳から一般まで約40人の団員の活動方針は、「礼儀正しく」「人に優しく」「人に親切」。「相手がいるからこそできるスポーツです」と、工藤館長。技と心を磨き、大きく成長してゆく団員達の今後に期待!



(BP) 団長の応援メッセージ

北海道でイチバン強くて優しい柔道選手になってください!

WakuWaku セレクション

(ガ) 記者

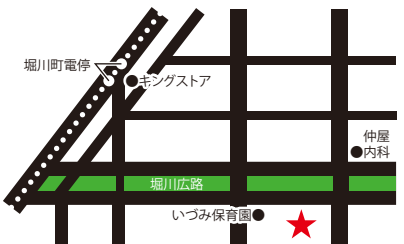
山歩き初心者の強い味方

山と溪谷の店『自然倶楽部』

よくハイキングに行く函館山。今年は少し冒険して道南の違う山へチャレンジしてみたくなり、いざ山の中へ入ってみると…不安な気持ちが先にたち、楽しい気持ちはどこへやら。そんな登山初心者に心強いアドバイスをしてくれる



のは、『自然倶楽部』の鎌鹿さん。登山に必要な基礎知識を教えてもらえるほか、登山教室も開催していますので、これから登山をしてみたいという人にオススメです。また、フィールドアドバイザーである鎌鹿さんの話を聞くと、行きなれた函館山の魅力も増します。知らなかった函館山の面白さを知ることができました。プロに教えてもらおうと函館山の楽しみ方も幅がとつても広がります!



● 管理/佐藤 76-8782



障がいを持った人が集まる利用対象は18〜64歳の障がい者。毎週月〜土曜日の午前10時から午後4時まで、ピーズでのアクセスが容易。小規模な屋内活動をはじめ、小さな菜園でのトマトやキュウリ作りなどといった屋外活動。昼食の提供も行っており、希望があれば入浴もできます。誕生日会や町内行事参加などといったレクリエーションも行っています。

障がいを持った人の日中活動等を支援
生活介護しずく
利用の際は送迎をしますが、午前8時から早朝支援や午後9時までの延長支援も行っており、その場合は送迎



「お客様還元コース」50%オフ!
シェフが海外出張のため、レストラン「アリュージョン」は10月25日から12月14日までお休みです。ご不便をおかけするお詫びと、夜共通50%オフの3240円で提供します。

道南の上ノ国町に本社を持つ『株式会社丸善建設』は昭和40年創業。久未守代表(写真)がモットーにしている「長持ちする家作り」が評判の建設会社です。同社の久未代表が一般人達に向けて、後悔しない家作りをしてほしいという願いをこめて執筆し、自費出版したのが、「知らない」と後悔する家作りの急所(同下、A5判)。住環境アドバイザーで、住宅建築のプロである久未さんが、これまでこのガイドブックを本紙読者に先着17人に無料で配布します。送料73円ご負担となりま

道南の上ノ国町に本社を持つ『株式会社丸善建設』は昭和40年創業。久未守代表(写真)がモットーにしている「長持ちする家作り」が評判の建設会社です。同社の久未代表が一般人達に向けて、後悔しない家作りをしてほしいという願いをこめて執筆し、自費出版したのが、「知らない」と後悔する家作りの急所(同下、A5判)。住環境アドバイザーで、住宅建築のプロである久未さんが、これまでこのガイドブックを本紙読者に先着17人に無料で配布します。送料73円ご負担となりま

「お客様還元コース」50%オフ!
シェフが海外出張のため、レストラン「アリュージョン」は10月25日から12月14日までお休みです。ご不便をおかけするお詫びと、夜共通50%オフの3240円で提供します。

メニューは、「香ばしい白ゴマステーキ」(写真①)をメインに、「和梨とズワイガニ・帆立貝のサラダ」(写真②)、「コンソメスープ」(写真③)、「オマール海老と海の幸のソット」(写真④)と、同店で通常6480円のコースを、10月24日まで「お客様還元コース」50%オフの3240円で提供します。

「抹茶のクリームブリュレ」、パン2種、コーヒー。期間中はワンランク上の「シェフおまかせコース」も通常10800円のところ、半額の5400円で提供。また、昼限定で「お客様還元ランチ」(写真⑤)も、4320円を半額の2160円で用意しています。

いずれのコースも地場の旬の味覚を存分に味わえる贅沢な内容。ご予約はお早めに。

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(祝日の場合は営業)。駐車場の有無は白鳥町17-14。☎40-3703

「家作りガイドブック」を、本紙読者17人にプレゼント。北海道建築士事務所協会認定・株式会社丸善建設。申し込みはフリーダイヤル0120-537-444(受付時間/午前9時〜午後9時、以降24時間受付)。TEL:0139-55-2688、または左記Eメールで「ガイドブック希望」と明記の上、住所、氏名、連絡先をご記入下さい。ガイドブック配布後の営業など一切しておりませんので安心してお申し込みください。

建築相談調査会
株式会社丸善建設
● 松山郡上ノ国町中須田915-4
info@chizansen.com
ホームページ「函館ホームドクター」で検索
http://www.h.d-

パソコン教室選びに迷ったら…ハローパソコン教室
「パソコンをしつかり覚えたいが、どのパソコン教室に通ったらいいのかわからない」という人はいませんか?
「ハローパソコン教室」は、初心者でも解りやすい教材をはじめ、経験豊富でやさしいスタッフによる指導、加えて適正価格の安心授業料が好評で、全国200校・3万人に選ばれている実績があります。

パソコン教室選びに迷ったら…ハローパソコン教室
「パソコンをしつかり覚えたいが、どのパソコン教室に通ったらいいのかわからない」という人はいませんか?
「ハローパソコン教室」は、初心者でも解りやすい教材をはじめ、経験豊富でやさしいスタッフによる指導、加えて適正価格の安心授業料が好評で、全国200校・3万人に選ばれている実績があります。

時間催している。まず、まずは気軽に体験することをオススメします。

9月末日までの期間中にお申し込みの先着30人限定で受講料60分通常1296円のところ最初の10回まで999円で提供します(入金金・月会費、教材費別途。ぜひこの機会をお見逃しなく!)
営業時間は午前10時〜午後8時30分。無休。

● 美原1-3-1
イトヨーカドー函館店
地下1階
☎40-8600



やさしいスタッフの指導と適正価格の授業料が好評!

いい店食べ歩き

そば処 まる吉

11:00~20:00
月曜休 P有
●千歳町23-8 ☎23-7205



千歳町にあるおそば屋さんといえは『そば処まる吉』。白い更科そばと、かつおの風味豊かなつゆのバランスがとてよく、優しい味わいが特徴です。サクサク衣の天ぷらの盛り合わせを楽しむ「天ザル」(1写真、1200円)は、高い人気を誇る看板メニュー。「上天ザル」(500円)は、さらに大きな海老とキスの天ぷらが追加された大満足の一品。そばと天ぷらは、それぞれそばつゆ、天つゆでいただきます。お店で「天ザル」を注文する「アイスクリームが付いてくる嬉しいサービスもありです。そばまたはうどんを選ぶことが可能。そば屋さんならではのダシの利いたカレー味がたまらない「カレー南蛮」(730円)や「カツカレー」(800円)などもおすすです。「天丼」「カツ丼」(各880円)などといった丼ものも定番の人気メニューです。グッズと煮込まれて、ふんわりと染みわたつゆの味がたまらない「鍋焼きうどん」(900円)はもとも冬期限定でしたが、利用客の要望にこたえて、現在は通年メニューになっています。店内にはゆつくり過ごせる小上がりもあり、子供には玩具が当たるくじ引きのサービスもあります。近隣住民からは出前注文もあり、人気を集めています。なお、お出前可能な地域は直接お店にお問い合わせください。



ここでしか買えないスイーツ！
おみやげの店こぶしや函館店



北海道の次世代スイーツとして人気の「北海道シユーラスク」は、全国放送の人気番組などで取り上げられて以来、ファンを増やしています。道南地区で唯一販売している「おみやげの店こぶしや函館店」には、平日にも関わらず商品を求める人達で賑わっています。



洋菓子店「サッポロアイツガーデンパロム」のオリジナル商品である北海道シユーラスクは、シークリムの皮をたっぷり包んで2度焼き上げていて、軽い口当たりが特徴。口当たりはもちろんバターの香りもやみつきになると言うファンも多いぞ。

こぶしや函館店ではオリジナルとチョコレートの2種類(各1袋500円)と、各1袋ずつ入ったセット(箱入り1000円)を取り扱っています。1袋に3個半分ほどのシークリム皮を使用しているのので食べ応えもあります。
同店で5400円以上購入すると全国一律送料540円というサービスもあるのですが、詳細は店頭にてご確認ください。また味わっていない人もこの機会にぜひご賞味ください。また、「函館市プレミアム付商品券」および「函館市子育てサポート商品券」が利用可能です。会計時に「青いばすと見た」で5%割引(年内有効)。
営業時間は午前9時～午後6時。無休。駐車場無。
●豊川町117
23-5248

心の代書屋
松田聡がズバリ！



行政書士 松田聡 事務所
函館市神山245-21 ☎33-4675

行政書士の松田です。戦争が終わり70年を迎えました。私が家は3世代同居で生活しています。父は数年前に他界し、母親が元気で生活しています。その母は、常に「どこか働く場所はないか?」と話しているのです。本人曰く「貧乏暇なしが性に合っている」と。私も仕事柄「生前整理」や「遺産整理」に関するお手伝いをしてきたので、この機会に話を聞いてもらいました。母の家族は、現在のサハリン旧樺太からの引き揚げ者です。当時の話を思い出すにつれ憤りが込み上げてくるのが、声に力強さが感じられます。樺太から引き揚げを余儀なくされ、それまで生活の糧であった農地や家畜、さらに家屋敷もそのままに、引き揚げ船の船着き場へ向かうため列車に乗り、しばらく走ると列車を追いかけたきつとつと列車を探し、長時間かけようやく函館の地に到着するや否や、手荷物検査をされ大切に持参してきた先祖や家族の写真は目の前で裂かれ、さらにDDTを振り掛けられるなど、人間扱いをされなかったらしいのです。母も学校へ通学し始めると、今度ははじめに遭うと言います。着るものも食べるものも無い中で、日常や学校生活での姿は容易に想像できるのです。これまで平穩無事だった生活状況が一変し、それでも祖父は母達子供を守るために必死だったといっています。その結果、今の自分がいると話しています。母の精神力は案外ただものではないと身近にいなから改めて知ることになりました。母曰く、「そんな苦しいことがあってもあの当時を想えば、いしりたことはない、命が取られるわけじゃないからさ...」と淡々と話しています。その姿を見、今では小さくなった体でもどこか大きく見えたのです。久々に母との会話から、なんだかんだ言っても生き字引には叶わず経験こそ力だと実感させられました。今の私がいるのも両親がいたからこそ、感謝に尽きま

Healness & Wealness
移転1年を迎えて
医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院
地域連携課 社会福祉士 佐藤 康子
issue.259
昨年8月に、若松町より移転してきました。1年が経ちました。地域の皆様、関係機関の皆様のご協力のもと、無事1年を迎えることができました。ありがとうございます。
主治医の先生や看護師でも大丈夫です。科の標榜、介護保険での通所リハビリの開設、本年7月より介護保険での訪問リハビリも開設となりました。
介護保険の利用に關しては、まだまだ申請の方法もわからないという患者様が多くいらっしゃいます。受診の際に主治医の先生に勧められ、初めて介護保険の話聞いた方や、入院時に看護師さんにかかれ、介護保険について何? とおっしゃる患者様も多くいらっしゃいます。超高齢化社会といわれているなかで、元気な高齢者の方も多くなっています。ひ相談していただくことも必要です。
医療・介護で困っている方があれば、ぜひご相談ください。
住所: 函館市梁川町18-20
TEL 55-1031



星占い
8月28日~9月24日
提供
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031

牡座 9月21日~10月20日
一連二週進歩がない。形だけ先行して身が伴わないことも。油断せず前進すれば叶う。気配飲食遊興費がかさみそう。恋愛は時間がかかる。消化器注意。
牡座 4月21日~5月21日
精神と物質が離れる不安定さや整った外面と裏腹の内面の貧弱さをツキを揃う要が大きい。整理整頓・断捨離ツキの流れを良くして風邪・感染症注意。
双子座 5月22日~6月21日
双子座(5月22日~6月21日)
万幸な物事が簡単に達成しない。地道な努力を続けて焦って打てる手は失敗の暗示。金遣い費多く新たな儲けは難しい。目標は現実的。
獅子座 7月23日~8月22日
積極的に出て吉。但し何事にも柔軟な姿勢が大切。不遜な態度や強情は裏目。不利が見えることも逆転のチャンス。投資のチャンス。健康回復に向か。
乙女座 8月23日~9月23日
苦勞が多く和合を欠く。周囲の誤解や失敗が増え不満を。焦らず自分のやるべきことをきっちり金運当直。健康は心身のバランスが崩れるを重。
天秤座 9月24日~10月23日
障壁多く波瀾の配が濃厚。計画を立て実行力不足。時が来るのを待て。但し貯蓄や投資については吉運あり。恋愛亦信守。健康はミネラル補給を。
蠍座 10月24日~11月23日
これまでの困難な状況を脱して穏やかに過ごせる。徐々に多忙になり。何事も早め早めに手を打て。金運低調。多少貯金を取り崩す。健康回復へ。
射手座 11月24日~12月23日
衰退に向かう。氣配初めは良くも後々乱れ。油断やミスからほころびが出やすく。なる。気を引き締めて現状維持。金運段階々下降。健康は早期治療を。
山羊座 12月24日~1月20日
信頼を結ばれた人との行動方針順調に推移。行動するほど入金がハッキリアップ。援助者は頼りになる。金運良好。利殖も成功。健康は後半急変の恐れ。
水瓶座 1月21日~2月18日
予想外の出来事の影響を受けたり詐欺や色難などにあつたこと。多量に心迷いの生じる時。何事も慎重に。金運悪化。出費足らず。下半身の疾患。個別注意。
魚座 2月19日~3月20日
障壁が多く思つた通りに事は運ばない。人との争いが起つたり巻き込まれたりする。心も。苦勞の割に同返り少ない。勢いの転居や転職は自棄を。忘れ物注意。

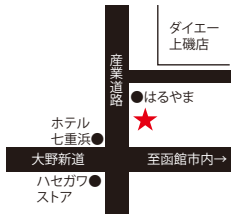


30mの水槽を備え、泳ぐ魚を見ながら食事を楽しめる店、『アクアリウムレ

新装開店

店内はまるで水族館！
アクアリウムレストランKai(カイ)

ストランKAI』が北斗市七重浜にオープンしました。海鮮丼から各国料理までそろう食事メニューや、新メニューもどんどん登場するデザート、アルコールなどメニューは種類豊富。店内はボックス席や1人でも気軽なカウンター席のほか、最大50人の宴会まで対応できるスペースもあります。平日の午前11時から午後6時まで利用した女性グループは合計金額が20%OFFになるという独自のサービス「女割」も大好評！ 150分飲み放題付3500円、180分飲み放題付4000円と女子会プランも充実しています。営業時間は午前11時～午後11時(LO/午後10時)。ランチタイムは午前11時～午後2時。無休。駐車場有。



ダイエー上磯店
●はるやま
ホテル七重浜
大野新道
ハセカワストア
至函館市内→



ルイボスティー

紙上通販

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)

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・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/

STAFF

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

次号予告

9月11日号 **ベイエリア散策ガイド**
9月18日号 **秋の増刊号**

編集後記

今回は、この秋にやってみたいことの特集。年齢を重ねても、新しく何かに挑戦する気持ちというのがとても大切なのだと、いつも思っています。ちなみに僕がいつか挑戦してみたいことは、フライフィッシング。自作の毛針を使って溪流の魚を釣る…とても楽しそうで、すごく奥が深そうで

ある朝、窓を開けたら網戸の外側にクワガタが1匹。誰かが脱走したと思えばいい。家の子ではない。近所に生息しているような場所は、どこから来たのかは不明。とりあえず「どうとうクワガタのほうから集まってくる家になったんだ」と思うことにした。

久しぶりに庭の草取りをしていると、去年まで見かけなかったダンゴムシがあちこちで、あんなに多かったわらじ虫を駆逐する勢い。生息環境はたぶん同じなので、共存しているのか、はたまた生態系に変化か?などと首をかしげているところです。

旅行の時に荷物が少ない人は、旅慣れている感じでステキだと思いますが真似できません。痛くなるかも、怪我をするかも、と薬を一式。もちろん衣類も多めに持ち、爪が割れるかもトゲが刺さるかも…と増えてゆく荷物。結局使わないですが、あると安心なんです。

たぶん5～6年ぶりに夏休みを取ってみました。それもかなり強引に。で、取ってみて気付いたのが、世の中は夏休みを取るの、思いのほかスタンダードだということ。よしよしは置いて、みんな取ってるというのはそれなりに勇気が出ますねえ。という訳で来年も…(小声)。

この夏、我が家ではカタツムリを飼い始めたのですが、これが想像以上に面白い! 食欲旺盛で、餌としてニンジンや卵の殻を飼育ケースに入れると結構な勢いで食べ始めます。最近、犬を飼いたがっていた娘ですが、今はカタツムリで大満足しているようです。

数年ぶりにクラス会を企画し友人に連絡をしました。ラインやフェイスブックのお陰で滞りなく連絡が出来るから便利。思い出話の他に結婚するとか出産するとか話題は尽きません。すぐ学生気分になれるけど最新のプリンタ機は難しくて使いこなせない私達。

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。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]

夏が終わり、爽やかな秋がやってきます。日頃から何かやってみたいことや、新しく始めたい趣味があったという人は、ぜひこの秋から始めてみてはいかがでしょう。今回は、この秋にぜひやってみたい10のことを特集してみました。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。ご了承ください。

読者の声

職場の方から聞いてまして、とても美味しいと言った。ここには、特に行ってみたいと言った。気持ちはあります。でも、駒ヶ岳のケーキも美味しそう!! 当たります様に!!
(桔梗4丁目、M・A)
*ありがとうございませう。

私は青いぼすとが発刊されるのが楽しみです。特に編集後記に会えるのが楽しみです。なかでもスタッフの子どもの記事が大好きです。いつもおもしろくていいなあって思います。
(昭和4丁目、Y・T)
*編集後記を、これからもお楽しみに!

良かったです。大沼散策ガイド、とても良かったです。近郊の日帰りキャンプガイドものせてほしいです。
(本通2丁目、N・N)
*貴重なご意見、ありがとうございます。

お知らせ

函館競馬場で初心者乗馬教室
函館競馬場では10月に初心者乗馬教室を開催します。日時は①7、8日②14、15日③21、22日④⑤のいずれか2日間、各午前8時45分～正午。場所は同競馬場・乗馬センター。応募資格は18歳以上の乗馬未経験で健康で妊娠をしていない人。募集人数は各5人(応募多数の場合は抽選)。参加費無料だがスポーツ安全保険加入費用1850円を自己負担。応募は左記①～⑧を記
hakodate_event@jaojp



『ミスポ』のヨガ、エアロピクスの参加者募集

プレゼント

SPOTLIGHT

不動産の遺産相続などの相談はお気軽に 有限会社アート

市内松川町の不動産会社「アート」には現在、不動産の名義変更や相続などに関するさまざまな相談に訪れる人が増えています。「アート」の高島繁社長（写真）は、「誰かが亡くなると、遺族は不動産や預貯金などの遺産相続の手続きをはじめ、生命保険、年金など数多くの手続きをしなければなりません。不動産の遺産相続の場合、相続した不動産の名義変更には期限はありませんが、亡くなられた方の名義のままにしておくと不動産売却の時にスムーズにいかないケースもあります。また、相続した不動産に住宅ローンの残債務があったり、不動産が遠方だったり、相続人が複数いる場合や相続人の中に認知症の方がいたりする場合、あるいはマイナスの遺産（債務）も多かつたりすると、様々な問題が発生する可能性があります」と話します。そして、「遺産相続についてのご相談については、弁護士や司法書士、税理士といった各分野の専門家との提携によりスムーズに相続ができるようアドバイスしています。提携している専門家から相談者を紹介されるケースもあります。相続する遺産が不動産の場合は不動産の専門知識が必要なこともあるので、ぜひご相談ください」と話しています。



●松川町6-1-44-3020
http://art.biz.co.jp/
北海道知事渡島(0110)355号

身近に相談できる場所があります！

法で社会を照らしたいという意味と、利用者がくつろげるテラスのような場所でありたいという思いを込めて名付けられた『法テラス』は、法的トラブル解決の案内所として様々な業務を行っています。

例えば、「誰に相談すればいいのか、どこに行けばいいのか分からない」という人には、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、解決までの道筋を立ててくれます。また、金銭的な事情で弁護士などを頼めない人にも、無料法律相談や弁護士、司法書士の立替などを行っています。さらに、相談を待っているだけではなく、自ら法的援助を求め、自らが難しい高齢者や障がい者などについては、依頼者の



「法律問題が迷った時にも、まずは気軽にご連絡ください」と、法テラス弁護士の葛西秀和さん（写真左）。

法テラス函館

日本司法支援センター函館地方事務所

●若松町6-7
三井生命函館若松ビル5階
050-3333-5560
http://www.houterasu.or.jp/