

# 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.573 2015.9.25 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行



**全** 国的にも珍しい  
本格津軽そばを  
味わえる、宝来町の『か  
ね久山田』。若い人にも  
シンプルなそばの味を

知ってほしいと、大正中  
期創業から続く秘伝の  
製法を今に伝えていま  
す。特注の道南産そば粉  
100%の手打ちそば  
は水を使用せず、すりつ  
ぶした大豆汁を使用。ま  
た、作り置きせずにその  
日の分だけ作られるつ  
ゆは、良質の煮干しの出  
汁のみで作られています。  
おすすすめは根強い人  
気の「かけもりセット」  
(800円)。独特の風味  
とコシ、喉越しの良さが  
際立つそばと余計なも  
のが入っていないつゆ

●宝来町25-2  
☎23-4438



絶品! 本格津軽そば

かね久山田



**谷** 地頭町にある『満  
る大』は大正7年  
創業の老舗。石臼挽き、  
挽きぐるみ、機械打ち、  
生粉打ち(土・日曜日限

定)、更科(夏期限定)と  
お好みでそばの種類が  
選べる人気店。注目はフ  
ランス鴨を使った「鴨南  
そば(978円)で、鴨  
だしが効いた温つゆが  
絶品。麺は機械打ちだ  
が、追加料金で石臼挽き  
や挽きぐるみにするこ  
ともできる。また「手打  
ち石臼挽き鴨せいろそ  
ば(1133円)や、ざ  
るそばと天井がセット  
になった「なかよしセッ  
ト(1185円)もオス  
スメ。営業時間は午前11  
時30分〜午後3時30分

●谷地頭町34-5  
☎22-5953



大正7年創業の老舗 人気は鴨南そば  
そば処 満る大

10月8日は「そばの日」

旨い蕎麦 秋の10選

10月は新そばの季節ですね…。また、10月8日は、「11選」  
「八選」で、東京都麺類生活衛生同業組合が制定した「そ  
ばの日」です。さて、食欲の秋こそ美味しいおそばを食べま  
せんか? 今回は道南で評判の店に注目してみました。



**も** うすぐ開業する  
「新函館北斗駅」  
のすぐ近くの『三條屋』  
は、創業からおよそ50年  
という老舗。太くてコシ

の強い田舎そばを求め  
て根強いファンが長年  
通っているほどの人気店  
として知られており、そ  
の評判は道南各地に広  
がっている。そば好きの  
舌をうならせる各メ  
ニューは「もり」(550  
円)、「ざる」(600円)  
をはじめ、9割そばの風  
味と美味しい天ぷらを  
楽しめる「天ざる」(11写  
真上、1300円)や「野  
菜天もり」(900円)、  
温・冷を同時に楽しめ  
る「もりかけセット」  
(800円)などが人気。

●北斗市市渡799  
☎77-8145



コシの強い田舎そばが長年人気

三條屋



**ツ** 松風店向かいの  
『BAR&そばホワイ  
ートルズ』は、その名  
の通り、そばを提供して

美味いそばがあるBAR  
BAR&そばホワイートルズ  
ルハドラッグ函館  
いるバー。今の時期のそ  
ばは「もりそば(11写真  
上、600円)のみで、こ  
だわりのかえしは作っ  
てから半年以上寝かせて  
いるというもの。根強い  
ファンがいるというのも  
納得の逸品です。そばに  
合うイチオシの日本酒  
「九頭龍」(1杯600  
円)をはじめ洋酒もそ  
ろっている。自分好  
みのそばの楽しみ方を  
見つけてみては?  
また、正午〜午後3時  
30分は、羽根まで美味し  
い「たい焼き」(1個

●松風町2-13  
☎23-9999



表紙写真協力/三條屋

納得の旨さです！

### そば処むつみ

まずは1度食べてみてほしいのが、本通1丁目に



ある『そば処むつみ』の「もりそば」(560円)。原料と技術がストリートに出る誤魔化しのきかないそばだからこそ、そば本来の味と香り、独特のコシ、つゆの旨味を実感できます。使用している道産のそば粉は、時期により産地を変えることのできる季節も美味しく仕上がっており、選り抜いた特選醤油に南茅部産昆布と本枯れ節、鰹節に極秘の食材を加えて作られるつゆが、そばの旨味を引き立てます。辛味はワサビまたは辛味大根から選べます。季節に合わせて変わる器や盛り付けの美しさも秀逸です。営業



時間は午前11時〜午後3時。毎週火曜日定休。駐車場有。  
●本通1・4・19  
●51・6768

ガッツリ気分でも、さっぱり気分でも。

### 都庵 桐花通店

ちたての蕎麦と、ダシにこだわったつゆで支持



される『都庵』では、定番メニューを幅広く取りそろえています。季節を問わず人気になっているのが「カレー南蛮」です。基本のカレー南蛮に加え、野菜の天ぷらがのる野菜カレー、きのこの天の「きのこカレー」、中エヒ天の「えび天カレー」、中でも1番人気というのが「カツカレー南蛮」(1000円)。スパイシーなカレーと旨味たっぷりのダシが絶妙にマッチする一品で、揚げたてのカツとダシの効いたカレーが絡むのが◎。辛さの調節もできる人気メニューをぜひ。営業時間は午前11時30分〜午後3時、午後5時30分〜午後8時。毎月第3日曜日定休(ほか不定休有)。



●富岡1・57・1  
●42・8624

東京から移転、旨味豊かなつゆに注目！

### 更科丸屋

川通と産業道路の交差点近くにある『更科丸



屋』は、9年前に東京から移転してきた店。東京で25年間腕をふるってきた店主さんが使うのは、築地直送厳選素材と南茅部産の最高級天然昆布。甘みが香る蕎麦とよく合う蕎麦つゆは、枯れ節を使った旨味深いダシの風味が特徴的。蕎麦猪口に濃厚な蕎麦湯を注いでいただくのもお楽しみのひとつ。「あいもり」(写真上750円)は、蕎麦とうどんが楽しめるメニュー。「鴨せいろ」(1250円)や「揚げもち」(900円)などもおすすめです。営業時間は、月〜金曜日は午前11時〜午後3時、土・日



曜日は午前11時〜午後5時(いずれもそばがなくなり次第終了)。不定休。  
●美原2・14・31  
●46・3408

陰町にある『きたわせ』の蕎麦は、道内でもいち



ばん出来の良い産地の「キタワセ種」の挽きぐるみを、水練り、手打ちした田舎蕎麦。蕎麦粉10に対しつなぎが1の「外」蕎麦を提供しています。「かしわ蕎麦」(写真上、1250円)は、道産の生の鶏肉を太ぶりにカットし、焼いてから使用しているのが特徴で、鼻先をくすぐる香ばしさがたまりません。この香ばしいつゆに冷たい蕎麦をつけていただく「かしわ南蛮せいろ」(1250円)も人気。新メニューの「菜膳スーパークレー蕎麦」(1800円)もおすすめです。営業時間は午前11時〜午後2時30分、午後5時30



分〜L.O.午後9時(日曜日は通し営業。毎週火曜日定休。  
●松陰町10・16  
●87・0605

気軽に愉しめる大人の蕎麦店

### 蕎麦酒房 長月(ながつき)

門横丁隣の『長月』は、その時期最高の香りを



持つ蕎麦粉を津々浦々の産地から取り寄せるこだわりの手打ち蕎麦と、厳選した純米酒と繊細な味付けの肴を愉しめる大人の蕎麦屋。オススメは看板メニューの「甘海老のかき揚げ蕎麦」(1200円)。サククリ仕上がるかき揚げはほんのり胡麻油の香りをまとい、中に入るたつぶりの甘海老はプリプリ感と特有の甘みを存分に味わえます。これが香りとどごしの良い蕎麦との相性も抜群。新蕎麦と愉しみたい一品です。同価格で蕎麦を中盛(5割増)にできるのも嬉しい。営業時間は午前11時〜午後3



時 午後6時〜午後10時(L.O.)。毎週日曜日定休。  
●松風町7・2  
●22・2697

北海道産と信州産をブレンドした蕎麦粉、醸造



400年を誇る醤油とみりんなど、素材からこだわった味わい深い手打ち蕎麦を提供している『喜の家』。「えび天おろし」(980円)や「六子天おろし」(1100円)など、同店では天ぷらを使ったメニューが定番人気ですが、写真上の「がごめ」(870円)も根強いファンがいる一品。蕎麦の上のにせた細切りガゴメ昆布は適度な歯応え。冷たい蕎麦が好みの人は「がごめおろし」(920円)をどうぞ。営業時間は午前11時30分〜午後2時30分(または蕎麦がなくなり次第閉店。毎週水曜日、毎月第3木曜日定



休(1日しかない第1週も1週目と数えます)。駐車場有。  
●堀川町17・12  
●51・8181

## 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、各お問い合せ先までお願いします。

### 第5回商工会まつり&わくサタ!! 10月10日(土)



温泉地として、また、新鮮な海の幸に恵まれた街として知られる鹿部町。

この鹿部町の名物といえば、定期的に温泉が地上に吹き上がる間欠泉。この間欠泉を見ることができるとしかべ間歇泉公園で10月10日の午前10時～午後1時30分(予定)に、「第5回商工会まつり&わくサタ!!」が開催されます。

主な内容はもちまき大会、野菜などの大売出し100円セール、ご当地グルメ・鮮魚販売など。当日は入園料無料。

間欠泉は道内はもちろん、全国的にみてもとても珍しいものといわれています。楽しい催しもの

### HAKODATE黒船

10月25日(日)

「先人が築き上げた魅力的な街、函館の活性化」を目指して毎年開催されている「HAKODATE黒船」が10月25日午前11時～午後5時(予定)、函館市内ベイエリアの金森赤レンガ倉庫および周辺で開催されます。函館の若手経営者らが「函館黒船地域活性化協議会」を組織して平成21年から開催されているもの。7回目となる今年は、来年の北海道新幹線開通に向けて青函圏の市町村との協力により、改めて地元の人達が地域の良さを知り、食べて、飲んで、遊んで、多くの人に魅力を伝える内容。飲食ブースはもちろん、伝統芸能発表やアーティストLIVEも開催します。さらに、豪華景品が当たる抽選会も予定。詳しくはウェブサイト



詳しくはウェブサイト

### 2015北斗市商工観光まつり in 八郎沼

■9月27日(日)午前10時～午後3時30分 ■歌謡ショー、出店、特産品販売他 ■場/北斗市八郎沼公園 ■間/北斗市商工会 ☎73-2408

### ペイント&クラフト教室 Wild Rose 作品展

■10月1日(木)～4日(日)午前10時～午後5時30分 ■場/津軽海峡フェリターミナル ■間/ペイント&クラフト教室 Wild Rose ☎58-2839(藤崎)

### 第15回 南かやべとことん浜味祭り

■10月11日(日)午前9時30分～午後1時 ■鮮魚販売他 ■場/函館市尾枝部黒鷲漁港 ■間/函館市南茅部支所産業建設課 ☎25-5118

### 画廊一花企画 安積徹日本画展

■10月23日(金)～11月1日(日)午前11時～午後4時 ■入場無料 ■場・間/画廊一花(山の手3-3-11) ☎090-8372-5483(渡辺)

### 第32回 知内町産業まつり

■10月25日(日)午前9時～正午 ■特産品を産地価格で販売 ■場/知内町町民センター駐車場 ■間/新函館農業協同組合知内支店 ☎01392-5-5511

### 第26回 やくも大漁秋味まつり

■10月25日(日)午前9時30分～午後1時 ■地元水産品の販売、歌謡ショー他 ■場/八雲漁港特設会場 ■間/八雲町漁業協同組合 ☎0137-62-3101

### 第33回 森あきあじまつり

■10月25日(日) ■午前9時～午前11時15分 ■鮮魚、水産加工品の販売 ■会場/森漁業協同組合購買店舗広場 ■間/森漁業協同組合 ☎01374-2-2222

### 環駒(かんこま)秋の味覚市

■11月7日(土)～8(日) ■鹿部町、七飯町、森町の特産品販売他 ■大沼国定公園広場内特設会場 ■間/環駒ヶ岳広域観光協議会事務局 ☎01372-7-5293(鹿部町観光商工課)

みよつかな。 (慎)

## HEAD LINE

### 「親子のスポーツ体験」の参加者募集

函館市体育協会

親子で参加できるスポーツの体験型イベント「親子のスポーツ体験」が、11月3日に函館アリーナで開催されます。スポーツに親しむ機会をつくり、函館市におけるスポーツの普及と振興を目的に活動している「特定非営利活動法人函館市体育協会」などが主催。3回目となる今年は、8月にオープンした函館アリーナを会場にバスケットボール、バレーボール、バドミントン、剣道の4競技を実施します。当日は午前9時から、年齢に応じてグループ分けを行い、順番に4つの競技を体験してゆきます。終了予定時間は正午。参加資格は幼児から小学生の初心者とその保護者(必ず同伴して



ください)で参加料は無料。参加者には参加賞が贈られます。必要な用具などは用意されているので運動しやすい服装でご参加ください。申込方法は所定の申込書に必要事項を記入の上、郵送またはファックス、Eメールで同協会に申し込み。10月9日まで受け付けますが、児童・幼児120人の定員になり次第受け付け終了となります。申込書は函館市

体育協会、函館市教育委員会スポーツ振興課、市役所各支所、函館アリーナ、函館市民プール、函館市青年センター、函館市中央図書館、サン・リフレ函館、函館市地域交流まちづくりセンター、函館市亀田福祉センターなどで配布しています。

●函館市体育協会  
●大手町5・10  
二子口ビル212  
☎2710004

### 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「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て、飲みやすい時に気軽に飲むことができます。飲み始めは、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。



### 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、コマースしたい地域に住む人達にいかにか数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。効果的コマースの方にはぜひ一度、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

## 青ぽの目

### 月の話

▼秋の夜長はビターチョコレートをつまみにウイスキーを味わいながら、ゆっくりリジャズでも聴いていたい。オーデイオから流れてくる曲は、「フライ・ミー・トゥ・ザ・ムーン」がいいかな。「私を月に連れてって」、お洒落なフレーズだ。この曲が作られた1954年から比べれば、最近では月旅行という夢も結構現実的な話になっているようだ。▼月にまつわる歌といえば、童謡「月の沙漠」が有名だが、子供の頃の僕は、この歌はもとと外国で作られたのだとはかり思っていて、大人になつてから、実は日本人が日本の海岸を見てイメージして作ったものだと知った時は驚いた。歌詞もメロディーもとてもいいが、タイトル「沙」という文字も素敵だ。▼中学生の頃、覚えてたのフオークギターで吉田拓郎さんの「旅の宿」を弾き語って、ぶと思った。「上弦の月」って何?。満月に向かう半月を弓に例えてそう呼ぶと知ったのは、最近になつてからのことだった。▼月といえば、アポロ11号が月面着陸に成功した年に僕は4歳だった。アポロのニュースで街が盛り上がる中、祖父が「宇宙食を買ってきたぞ」と、僕にサラミのようなものを食べさせてくれて、僕はとても喜んだのだが、果たしてあれは本物の宇宙食だったのだろうか?。そんな幼少期を過ごした僕ら世代の男の子の将来の夢は、プロ野球選手に負けず劣らず宇宙飛行士というのが多かったと記憶している。▼月にまつわる物語や歌は昔から数多いが、月と人間の生活との関わりも深い。例えば、海と関わる人にとって知っておかなければならない知識のひとつに、月の引力によって海面の高さが変わる「潮」がある。海と関わる人達は昔から、潮が変わる時のタイミングに合わせて物事をはじめたり、あるいはやめたりすることが多かったという。いわゆる「潮時」という言葉の由来であろう。僕の趣味であるマリンスポーツや海釣りも、潮のことを知っておくことは、趣味を満喫する目的のためにはもちろんのこと、安全のためにもとても大事なことだ。▼さて、今年の中秋の名月は9月27日。また、地球と月が最も近くなった時の満月がいつもより大きく光り輝いて見えるというスーパームーンは9月28日。普段はお月見などする習慣はないが、今回のそれは特集にあやかって月見そばでも食べながらお月見してみようかな。





いい店食べ歩き

旬のめぐみ屋

11:30~14:30 (LO/14:00)  
17:00~23:30 (LO/23:00)  
無休、駐車場有  
●中道2-8-2 ☎33-7773



家族連れにも人気の居酒屋『旬のめぐみ屋』が、ランチタイムの営業を始めたのはご存知でしょうか？  
低価格でボリューム満点なメニューが豊富にそろっていて、1番人気は海鮮丼(味噌汁付き1180円)に、半そば(冷または温、小鉢、漬物がセットになった「海鮮丼セット」(写真、1380円))  
ほかにも、エビ天丼(味噌汁付き780円)に、半そば(冷または温、小鉢、漬物がセットになった「エビ天丼セット」)  
また、そばの大盛りはプラス100円、ご飯の大盛りは無料なのでガッツリ食べたい人はご注文を。さらに、ランチタイムに食事をした人にはホットコーヒーのサービスもあるのをお見逃しなく。お昼にビールが楽しめるのも隠れた人気ポイントです。  
店内はカウンター席と個室風になった椅子席のほかに、ゆったりと過ごせる掘りごたつの上がりもあるのが嬉しいところ。家族や友人とゆっくりと食事を楽しむことができます。  
午後5時からセツトメニューはなく、通常の居酒屋メニューになります。また、宴会コースも多数ありますので、詳しいメニューなどはホームページ(「旬のめぐみ屋」で検索)でも確認できます。

古いパソコンも修理します！

パソコンショップブルーコンピュータ

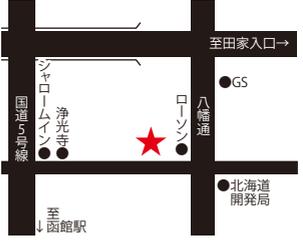
パソコンのことなら何でも気軽に相談できるのが、地域密着の『ブルーコンピュータ』です。秋に多いパソコンのトラブルについて伺ったところ、落雷による故障が増える時期なのだとか。そのような時にも、パソコン職人がお店で修理しているので、スピード対応とコストダウンが可能。



ご依頼のあった30年前のパソコンが使えるようになりました!

さらに、諦めていたレトロなパソコンや使い慣れた古いパソコンの修理など、Windows 95、98やワープロPC-98といった古いパソコンやワープロの修理も行っています。修理実績は2000台以上。簡易診断&修理見積りは無料ですので、まずはプロに診断してもらってはいかがでしょうか。

そのほか、最新OSのWindows 10を使いたいと思ってるあなた、OSのインストールもお任せください。間違えてアップグレードしてしまっただらば、ご相談も増えます。お気軽にお問い合わせを。  
営業時間は午前11時から午後7時。無休。店舗前駐車場有。  
●大川町6-2 ☎87-0516



心の代書屋 松田聡がズバリ!



マズ本気談  
本気と書いてマズ  
困りごと、悩みごと  
各種相談  
60分3,240円～  
電話でご予約下さい  
行政書士 松田聡 事務所  
函館市神山245-21 ☎33-4675

恒例の職業体験 行政書士の松田です。毎年恒例の中学生の職業体験の時期がやってきました。事務所を開放した当時からです。11回目となりまして。当事務所は何度か移転して現在に至っておりますが、それでも毎年欠かすことなく、館内や遠くは八雲町からの中学生達がやってきています。

中学生となると、高校受験を控えている微妙な時期となり、学校での勉強ももちろん大切ですが、受験前となると本人に関わる属性を書類に書くという作業が待つています。  
「法教育」という言葉を耳にしますが、法教育も大切ですが、私の場合、その前に自分の身の回りの様々な手続きについて生活とどう密着しているかについて子供達に体感してもらうことを最大の目的としています。  
例えば住民票を取得する際、申請用紙に様々な情報を記入しますが、何故、それら情報が必要なのか、また、その情報を正確に記入する

**Health & Wealness**  
「地域包括ケアシステム」をご存じですか  
医療法人社団健和会 ケアプランセンター おおむら 介護支援専門員 佐藤 好子  
●石川町125-1 ☎47-9811  
http://www.ohmura.or.jp/ issue.260

日本が高齢化社会からさらに進んで超高齢社会と言われるようになって久しいですが、団塊の世代がすべて75歳を迎える平成37(2025)年には、65歳以上の方が人口の3割、75歳以上の方が2割を占めると見込まれていて、高齢者の生活を支える地域づくりが課題となつていきます。

この地域でこの社会を目指すものだからです。東京のある市では、高齢化が進む団地の再生とセツトで、在宅の高齢者を地域で支えあう仕組みづくりに取り組んでいる所もあり、地域の参加が目ざされています。

自分の地域でこの仕組みができるようになる第一歩は、主治医IIかかりつけの先生を持つこと、介護などの総合相談窓口の存在を知っておくこと、高齢でも働けるうちは働いて経験や技術を生かすことです。

ケアマネジャーはご自宅を訪問して介護保険やサービス利用に関するご相談に応じ、介護認定の申請・更新手続きなどのお手伝い、ご本人の心身の状況や家族の意向を尊重したケアプランの作成、施設・在宅サービスが適切に受けられるよう介護事業所との調整を行っています。退院して在宅へ復帰される時きも病院と連携して安心して在宅生活を送れるようサービス調整を行うなど、「地域包括ケアシステム」づくりに少しでも貢献していきたいと考えております。



「地域包括ケアシステム」とは、病気になるたり、介護のお世話になつても住み慣れた地域で最後まで生活できるようにケアの仕組みです。言い換えると高齢者の医療、介護、介護予防、住まい、生活サービスと切れ目なく提供する仕組みをいいます。今、全国各地で行う政策や医療・介護関係者をはじめ、民生委員、町会など地域の関係者も参加して、「地域包括ケアシステム」をつくっていきましょう。地域包括ケアシステムの関係者が参加するのは、遠く離れた介護施設ではなく自宅または地元の高齢者住宅で、これまでどおりの生活を続けながらケアを受ける

この地域でこの社会を目指すものだからです。東京のある市では、高齢化が進む団地の再生とセツトで、在宅の高齢者を地域で支えあう仕組みづくりに取り組んでいる所もあり、地域の参加が目ざされています。

自分の地域でこの仕組みができるようになる第一歩は、主治医IIかかりつけの先生を持つこと、介護などの総合相談窓口の存在を知っておくこと、高齢でも働けるうちは働いて経験や技術を生かすことです。

ケアマネジャーはご自宅を訪問して介護保険やサービス利用に関するご相談に応じ、介護認定の申請・更新手続きなどのお手伝い、ご本人の心身の状況や家族の意向を尊重したケアプランの作成、施設・在宅サービスが適切に受けられるよう介護事業所との調整を行っています。退院して在宅へ復帰される時きも病院と連携して安心して在宅生活を送れるようサービス調整を行うなど、「地域包括ケアシステム」づくりに少しでも貢献していきたいと考えております。

**星占い**  
9月25日～10月29日  
\*\*\*提供\*\*\*  
**占い専科21**  
函館市梁川町18-20  
TEL 55-1031

牡羊座(3月21日～4月20日) 前運に立ちふさがる障害を天敵に驚かされることも不安定な状況での慎重な態度で争いは慎んで、カド決済やト購入は散財のもと下半身の病気を  
牡牛座(4月21日～5月21日) 全いが成就する時、更なる飛躍も望める運気に乗り積極行動が吉事来の計画や万の備えをしおけば万全投資計画もチャンス、相性の悪い相手は手放す勇  
双子座(5月22日～6月21日) 双子座(5月22日～6月21日) 吉凶相半ばはこれまで悪かった人には吉凶の人には凶の面が強い。不和や争いになりがち。悪争う割に見返りは少ない。腐れ縁と決別のチャンス。腸内環境を整えて、病氣は長引く暗示。  
獅子座(7月23日～8月22日) ネット上で対人トラブル的暗示。どんな状態でもパタパタと状況が悪化させるので効果なし。各種スワード変更は災除けの良法。恋愛は結婚相談所が  
乙女座(8月23日～9月23日) 一時的に平穩な家族和を深めることが大切。問題が起こりやすくなるので真剣に取り組んで仕事は現状維持で部署の断捨離。恋愛小休止。風邪注意。  
天秤座(9月24日～10月23日) 本調子にはもう少し時間がかかりそう。苦もめあり。出費も覚悟を要するが焦らず。努力を続けること大に成功に健康は早期発見。早期治療が大切。痔。  
蠍座(10月24日～11月23日) 成功目前で足踏みとあと歩のことが多い。気持ちにはやっても準備不足が多いので努力を続ける時。メリットデメリットを考えて動くことが転ばぬ杖。  
射手座(11月23日～12月21日) 噂や情報か錯綜。特に口は災いの元となる。何か多い。小事は大事は凶になりやすいので真相確認が必須。出費かさむ傾向。林は安徳覚悟。健康に注意。  
山羊座(12月22日～1月20日) 運低迷。努力の効果なし。失職、破綻の気配も。しばらく静観。長めのオフや旅行温泉などで英気注し。運気回復を待つ。赤い服や小物赤いお守りで危険。  
水瓶座(1月21日～2月18日) 準備や予定して、たこの実現によって満足が味わえる。中旬以降新たに希望に方向づけ積極的に行動することにより納得の結果が得られる。恋愛ムト優先。  
魚座(2月19日～3月20日) 誤解もあり人に騙されたり嫉妬や中傷で傷つけられたりすることが多い。何事も自らに厳しく気を抜かぬこと。恋愛も迷走。七下。風邪をこいせと。頭痛。



市内梁川町にオープンした『鮭処 かん藤』。白木のカウンターには、敷きつめた氷で素材を冷やすことで、みずみずしさが保てる氷冷式のネタケースを完備。寿司職人として東京や函館の名店で経験を積んできた店主が吟味する素材は、上質なものばかりです。店主の管藤さんは気さくな人柄も魅力。店内は和に洋のテイストをプラスしたモダンな空間で、落ち着いて食事ができるようにと座席を1席1席、ゆったりとさせているのが特徴。4人掛けテーブル席の個室も用意しています。「おまかせコース」は4320円～(要予約)。営業時間は正午～午後2時(LO/午後1時30分、昼の営業は水・木・金曜日のみ)、午後6時～午後11時(LO/午後10時30分)。毎週月曜日定休。駐車場有。

## 新装開店

職人の技が光る握りをどうぞ

鮭処 かん藤(かんとつ)



## 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)

## 紙上通販

## 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

10月16日号 **私が出会ったこの1冊。**

10月30日号 **チャーハン特集**

## 編集後記

今回はそは特集。そはといえば、函館護国神社の宮司だった真崎不二彦さんのことを思い出す。生前の宮司さんはよく、僕と一緒にそはを食べながら、色々なことを教えてくださった。とてもグルメな方だったので、食べ物についての知識をたくさん教えてくださったことを思い出し

子供のころから飽きっぽくて習い事はことごとく続きませんでした。だからと言って残念に思うこともほとんどなく、つい先日は「そろばんは8級でやめた」と言って驚かれました。「そろばんは8級なんてあるの?」ってあるし。「そんな人いるの?」っているし、ここに。

お月見は別名芋名月ともいわれます。北海道では里芋を食べる習慣がありません。お月見するのにはもっぱらサツマイモ。でも、何といても主役はススキです。我が家の庭には巨大化したススキが中央に陣取っているのが今年も庭を眺めるだけでお月見ができます。

これまでは危ないところで間に合っていました、ついにやりました。ふと見ると、足元は玄関サンダル。気が付いた時には、手遅れの状況。やむを得ず、そのまま仕事をしました。今後は玄関サンダルをお洒落なものにするか、その他案を募集中です。

今年も懲りずに北海道マラソンに出ました。結果はというと、またしても4時間切りはかなわず平凡なタイム。しかし、です。「練習不足で平凡なタイムという事は、きっちり練習すれば…」という訳で、10月のレースに向けて少し色気を出して練習しています。

この号の発行日は大切な友達の誕生日。彼女の大好きなものはディズニー特定キャラクターと肉。編集後記を書きながらも誕生日プレゼントは何にしようか悩んでいます。かなりマニア的な彼女のディズニーコレクションに首を突っ込むか…気合入れて肉料理か…。

大好きなタピオカドリンクをいつでも飲めるように乾燥タピオカを購入。店頭には「8時間水で戻すだけ」と「20分茹でるだけ」の2種類だったので茹でる方にしましたが小粒すぎて食感が楽しめない! さらに水を切る時にザルに挟まり過ぎるのも悩みどころ。

# 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]

## 読者の声

夏の楽しい思い出となる  
でしょう

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きたご感想などは、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。掲載させていただきます場合は、

いつも身近な内容で、  
あっ!! これはいいナ  
あっ!! これはいいナ  
あっ!! これはいいナ  
あっ!! これはいいナ

いつも身近な内容で、  
あっ!! これはいいナ  
あっ!! これはいいナ  
あっ!! これはいいナ  
あっ!! これはいいナ

読者の声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きたご感想などは、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。掲載させていただきます場合は、

## お知らせ

「函館映画鑑賞協会第  
214回例会」が10月12

「函館映画鑑賞協会第  
214回例会」が10月12

「カレー特集」、最高  
いつも興味深い情報満  
載ですが、今回(7月31  
日号)最高ですね。紹介  
されたお店、全部行ける  
かな? 次回も又、楽し  
みにしております。  
(赤川町、Y・Y)  
\*それぞれ特徴がある  
お店ばかりでしたので、  
全部行くと楽しい食べ比  
べができてそうですね。

『劇団はこだて』創立50  
周年記念公演「楽屋」が

『劇団はこだて』創立50  
周年記念公演「楽屋」が

「函館映画鑑賞協会第  
214回例会」が10月12  
日に函館市民会館小ホールで  
開催されます。内容は、  
化学物質過敏症に苦しむ人々を描いた映画「いのちの林檎」上映と  
トークのついで。上映時間  
は①午前10時30分  
(下ク有)、②午後2時  
30分、③は字幕付き。  
②は字幕・音声ガイド  
付き。料金は一般前売  
1200円(当日  
1400円)、学生(中学  
生・大学生)・障がい者  
800円(当日も同じ)。  
チケットは函館市民会  
館、シネマアイリスなど  
で取り扱い。詳細は同  
事務局 ☎520193ま  
で。

## アルバイト募集

原則としてご自宅のご近所のエリア  
に週2回(火・金曜日)、1日2~3時間  
ほど、青いぼすとやチラシを配るお  
仕事です。収入は月額1~2万円(地  
域によって異なります)。

### 募集エリア

元町、青柳町、海岸町  
大縄町、日乃出町、堀川町  
深堀町、湯浜町、湯川1丁目  
上野町、中道、川原町  
本通3丁目、北美原

お申し込み・お問い合わせ  
株式会社青いぼすとHD  
MIDシステム業務直通  
☎0138 23-5688

## プレゼント

『旬のめぐみ屋』より

10月11日に函館市民館  
で  
『劇団はこだて』創立  
50周年記念公演「楽屋」  
が10月11日午後3時か  
ら函館市民館で開か  
れます。入場料は大人前  
売1000円(当日  
1300円)、小人(中学  
生・大学生)前売500  
円(当日700円)。チ  
ケットは松柏ブレイカイ  
ド、劇団はこだてで取扱  
中。詳細は菊地 ☎53  
14556まで。



5000円分の食事券×  
2枚を5名様  
に  
今回の『いい店食へ歩  
き』コーナーで紹介した  
『旬のめぐみ屋』より、  
5000円分の食事券×  
2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

# SPOTLIGHT

## 見学随時受付！ サービス付き高齢者向け住宅

サルーテ石川

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『サルーテ石川』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。同一敷地内には「飯田内科クリニック」ががあるので、ご本人も離れて暮らす家族にとっても安心です。見学・ご相談は随時受付しておりますので、詳しく

くは電話でお問い合わせを。電話受付時間は午前9時～午後6時。  
【お問い合わせ先】  
●石川町464-1  
☎47-4165  
（イーネ函館悠楽内・入居相談室）



## 身近に相談できる場所があります！

法テラス函館

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わからない」という人には、必要に応じて法制度の説明や最適な

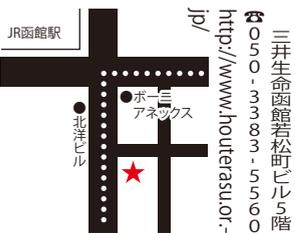
な窓口の紹介、裁判手続きなど、解決までの道筋を立ててくれます。また、金銭的な事情で弁護士などを頼めない人にも、無料法律相談や弁護士、司法書士の立替などを行っています。さらに、相談を待っているだけではなく、自ら法的援助を求めていることが難しい高齢者や障がい者などについて

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）。

日本司法支援センター函館地方事務所  
**法テラス函館**



元へ出向き相談や支援を行っています。

利用した人からは「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」など、喜びの声が多数。法律の専門家に相談するのは敷居が高い...と思っているあなた！法テラスは、もっと身近で心強い存在です。電話や窓口のほか、出張法律相談も行っていますので、詳しくはお気軽にお問い合わせください。

●若松町6-7

三井生命函館若松町ビル5階

☎050-3383-1500

<http://www.houterasu.or.jp/>