

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

発行元/株式会社青いほすと

発行人/加藤 進 編集人/青山 慎司

〒040-0063 函館市若松町30-21
【電話】(0138)84-6816 【FAX】(0138)27-5001
【URL】aopos.jp 【Eメール】info@aopos.jp

ISSUE.604 2017.1.17[tue]

毎月2回(中旬・月末)発行



C



A

impact!

見た目のインパクトが
なかなかすごい食べ物
を集めてみました!



D



B

A

見た目も味もプレミアム!

浜のかあさん食堂

道の駅しかべ間歌泉公園・物産館内の『浜のかあさん食堂』は、鹿部漁協女性部の名物かあさん達が振る舞う鹿部で水揚げされた魚介類を使ったメニューが人気の食堂。看板メニューの「鹿部プレミアムたらこ御膳」(1000円)は、鹿部町のたらこを1本丸ごとのせたご飯のインパクトが最強。このたらのこと北斗市のふっくりんこのご飯だけでも豪華ですが、ほかにもその時期に水揚げされた魚の煮付け、海老や



昆布の味噌汁に小鉢2品が付いた大満足の内容。見た目も味もプレミアムなこのメニューを味わってみては! 営業時間は午前11時~午後2時。10~3月は第4月曜日定休(祝日の場合翌々日定休)。
●鹿部町字鹿部18-1
☎01372-7-5655

D お肉でお祝い、「肉ケーキ」 やきにく酒房 肉菜 公

本町の電車通り沿いにある『肉菜 公』は、大人に人気の焼肉店。バーをイメージする落ち着いた店内で味わう上質の肉やお酒は、また格別です。誕生日や記念日などお祝いの場面にもおすすめで、はずせないメニューは、牛タン、カルビ、豚ロース、野菜をケーキのように盛り付けた「肉ケーキ」(2300円~、要予約)。見た目のインパクトはもちろん、花火付きの肉ケーキがサプライズで登場するという演出



も魅力。そのほかには、ふわふわのメレンゲがのった「月見すき焼き」(1200円)や泡醤油ダレとワサビがよく合う「はみでる牛肩ロース」(サブトン付1980円)もなかなかのインパクト。営業時間は午後6時~深夜1時。不定休。
●本町32-7 ☎86-7668

C 圧倒的なボリュームの麻婆炒飯 中国料理 幸珍

目の前に出てきた瞬間に、その圧倒的なボリュームに驚いてしまうのが、地元で大人気の『中国料理 幸珍』名物の「麻婆炒飯」(900円)。常連客のリクエストから正式メニューに加わったというこの1皿は、直径28cmの皿にたっぷりの炒飯とたっぷりの麻婆豆腐が盛り付けられた豪華な逸品。麻婆豆腐と合うように炒飯の味付けは単品メニューの炒飯と変えているというほどのこだわりがあり、量だけでなく麻婆豆腐と炒飯の味の見事な調和にも驚く。普通サイズでも十分大きい、さらに1100円で大盛りもあるというから驚きだ! 営業時間は午前11時30分~午後2時30分、午後5時~午後8時30分。毎週火曜日定休。駐車場有。



●昭和3-30-12 ☎46-7705

B これはびっくり! オムライスよくばり全部のせ丼 ラッキーピエロ松陰店

直径30cmの巨大などんぶりの中央にオムライス、その周りにはチーズハンバーグ、トンカツ、チャイニーズチキン、コロケ...これが『ラッキーピエロ』の「オムライスよくばり全部のせ丼」(1598円、イトイン限定)。同店全17店舗中、松陰店のみで取り扱っている名物メニューだ! 大きさと豪華さのインパクトはもちろん、それぞれのトッピングが全てオムライスと調和してとても美味しい。大食



漢の人はぜひ、挑戦してみてくださいは...そして、アンリ・ルソーの熱帯楽園をイメージした松陰店の店内も見た目のインパクトが凄い! 営業時間は午前10時~深夜0時30分(土曜日は深夜1時30分まで)。無休。駐車場有。
●松陰町22-6 ☎32-1777



H



E

E 鮮度を体感! 踊り食い
一花亭たびじ
 朝市どんぶり横丁の『一花亭たびじ』は踊り食いを楽しめる食事処。鮮度抜群のイカ刺しのみならず、生きたイカの足で丼に盛られた「活いか踊り丼」(=写真、1890円)は絶大な人気のメニュー。動くイカの足をそのまま食べ、舌にくっつく感触を楽しむ人も多いそう。醤油をかけると蘇ったように勢いが増して動き出す姿を楽しんだ後は、刺身や焼き物に再び調理してもらうこともできます。イカと一緒に盛られたイクラはカニフレークに変更可能。ほかにも、10種類もの海鮮がのっている豪華な「連華丼」(5800円)では、活あわびが踊ります。営業時間は5~10月は午前5時~午後3時、11~4月は午前6時~午後2時。年中無休。
 ●若松町9-15 ☎27-6171



I



F

F エクレア入りのロールケーキ
ショートベリー
 函館新道沿いの函館トヨペット横に入ったところにある、小さなケーキ屋さんの『ショートベリー』。
 こちらのインパクトメニューは「フルーツロール」(410円)。一見、普通っぽいコチラですが、インパクトの理由は、ロールケーキに巻かれているエクレア。しっとりしたスポンジと甘さ控えめの生クリーム、それに加わる彩り鮮やかなフルーツ。と、こころまでは良くあるロールケーキ。でも、エクレアを巻くことで、カスタードの濃厚な風味とチョコのほんのりした苦味が加わり、全体的な味を分厚いものにします。アイデアと工夫にあふれた実力店へぜひ。営業時間は午前10時~午後7時。毎週日曜日定休。
 ●桔梗町418-112 ☎87-0500



J



G

G 大きさも満足度も鉄板です!
焼肉・ホルモン 丸亀
 七重浜の住宅街にある『丸亀』は、鮮度にこだわったホルモンに加え、上質な焼肉を手軽に楽しめることで、地元で長く愛されているお店です。この店のインパクトメニューは『はみだせ!! 丸亀ステーキ』(2280円)。一瞬、「お、結構高い…」と思わせますが、このサイズを冷静に見ると決してそんなことはありません。鉄板と同サイズにもなるうかという肉は、厚みがあり約300gという大ボリュームの和牛。しかも、その日の仕入れによって、白老や十勝、地元のおぐに牧場など、有名産地の味を堪能できます。余裕で3人前はあるビッグな一品をぜひ。
 営業時間は午後4時30分~午後11時。毎週月曜日定休。
 ●北斗市七重浜3-15-30 ☎49-2718

J お寿司ですが和菓子です
菓匠 ゆめや
 よもぎやごま、くるみ、ゆずなどバリエーション豊富なべこ餅が評判の北斗市東浜にある和菓子店『菓匠ゆめや』。
 同店の「ずーしーもっちゃん」(200円)は、北斗市の公式キャラクター「ずーしーほっきー」からヒントを得て考案された、ホッキの握り寿司をモチーフにした餅菓子です。北斗産の風の子餅とふっくりんこの米粉で作られ、みずみずしいツヤがあって、うっすらと赤色を差した見た目はまさにホッキ寿司。中にはこしあんや桜の葉の塩漬が入っており、桜もちのような味わいを楽しめます。
 営業時間は午前9時~午後7時。毎週日曜日定休。駐車場有。
 ●北斗市東浜2-22-7 ☎73-9620

I 海鮮ですが洋菓子です
ブティ・メルヴィーユ 赤レンガ倉庫BAYはこだて店
 インパクトメニューといえば『ブティ・メルヴィーユ 赤レンガ倉庫BAYはこだて店』のショーケースに並んでいる海鮮スイーツは外せません。カスタード&ホイップクリームをアクセントにしたふんわり軽いスポンジケーキの上に、ウニに見たてた栗のクリーム、オレンジゼリーのイクラ、フランボワーズゼリーのマグロなどをのせた「函館海鮮スイーツ丼」(1080円)と、後のせ用として莓味の鮭フレークが別添えされている「金森海鮮スイーツ弁当」(1450円)があります。醤油差しの中はキャラメルソース。店名入りの箸袋に入った割り箸もユニーク。未広店、本店でも購入できます。営業時間は午前9時30分~午後7時。
 ●豊川町11-5 ☎84-5677

H 衝撃的なビッグチャーシュー!
中華そば 檜屋
 七重浜海水浴場の近くにある『中華そば檜屋』の看板メニュー「檜そば 全部のせ」(=写真上、1250円)は、厚い炙りチャーシューがラーメン丼からはみ出るほど大きくインパクト絶大! じっくりと煮込んだチャーシューはとでも柔らかく、ほろほろととろけるような食感がポイント。仕上げに炭火で炙ることで増す香ばしさが食欲をそそり、奥深い魚介豚骨味のスープとの相性も抜群です。ほかにも、味が染み込んだとろろの煮玉子、噛むほど旨みが出るメンマなど自家製トッピングがたっぷり。味もボリュームもガツンとインパクトのある1杯をご賞味あれ! 営業時間は午前11時~午後10時(L.O./午後9時30分)。不定休。駐車場有。
 ●七重浜2-37-3 ☎48-5585

家族で楽しく衣裳をレンタル！ レンタル衣裳の AOKI

亀田本町・五稜郭駅 隣の AOKI ビル 2 階でレンタル衣裳の AOKI では、家族そろって楽しくお得に婚礼の衣裳をレンタルする「家族レンタル」が好評です。

新郎 新婦本人をはじめ新郎 新婦の親御さんや兄弟など、家族みんなの衣裳をまとめてレンタルすると料金がお得になり、しかもレンタル衣裳が豊富で、「毎日展示会の」レンタル衣裳の AOKI で家族で意見交換しながら和気あいあいとした雰囲気の中で、それぞれに合った衣裳を選べるのが特徴。青木幸子代表は、「衣裳が豊富な当店だからこそ気軽にできる楽しいプランです。料金など詳しいことはお気軽にご相談ください」と PR しています。

また、同店では、全国どこへもレンタル衣裳をお届けする「インターネット」をスタート



2016年5月に結婚された後藤家の新婦さん側のご家族

「当店2000点ほどの豊富なレンタル衣裳により、インターネットでの全体的対応をいたします。ぜひ、ご利用いただけます。」と青木代表は話しています。

●亀田本町 65-27
【担当/青木携帯電話】
090-2055-5540

face

求められる家族としての支援

「一般社団法人スターライフ」代表 星博章さん

ひとり暮らしの身寄りのない高齢者が増えています。昔は家族もたくさんいて、兄弟姉妹、甥や姪との関係も深かったのですが、血縁関係が希薄化する現代では身元保証人などを第三者へ頼らざるを得ない状況が増えています。

星博章さんが、家族代行支援を行う「一般社団法人スターライフ」を設立したのは平成27年。登別市出身の星さんは大学卒業後、経営者になりたいという夢を抱きつつ豊浦町の商工会へ勤務、経営を学ぶ地域産業



83 2312

「自分の親にならなったり前にしてあげられることを」という願いが基本です。孤立化する高齢者の相談が多数寄せられているそう。自分ひとりでここまでできるのか、そんな不安を抱える孤独な老後に寄り添うパートナーが必要とされています。「スターライフ」は山の手2・44・4、

歯医者さんの料理
美味しく食べることを アンチエイジング

3人前

- ◆牛肉切り落とし...150g程度
- ◆赤ワイン...大さじ1
- ◆玉ねぎ...1/2個
- ◆生薑(薄切り)...2枚
- ◆顆粒だし...大さじ2
- ◆醤油...大さじ2
- ◆塩...小さじ1/2
- ◆味噌...1個
- ◆しらたき...1袋
- ◆ニンニク...1片
- ◆日本酒...1/2カップ
- ◆みりん...大さじ2
- ◆牛脂...適量

レシピ

- ①牛肉にワインと塩を振って下味をつけ、15分置きます。
- ②ニンニクと生薑はみじん切り、玉ねぎと椎茸は薄切り、えのき茸は石突きを切り落して小房に分け、しらたきは水で洗って適当な長さに切ります。
- ③フライパンを中火にかけ牛脂を溶かして、ニンニクと生薑を入れ香りが立ったら牛肉を炒め、軽く色が変わったところでほかの具材を一気に投入し、ひと混ぜしたら日本酒を注いでアルコールを飛ばし顆粒だしの素とみりん、醤油、砂糖で味を調え弱火で2〜3分煮込みます。
- ④丼にご飯を盛って具材を乗せたら出来上がりです。

日本酒多めで水を使わないのが歯医者さんの料理。汁だくがお好みなら水/2カップと醤油大さじ1を追加。

吉田 歯科 口腔外科
函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918

SHAPE(シェイプ)

LESSON

マンツーマン指導のダイエットサロン



七飯町にある「シェイプ」は、健康美を競うコンテスト「ベストボディ・ジャパン」の日本大会に2015年、2016年連続出場した澤口絵美さんが、マンツーマンで健康作りや美しいボディライン作りのサポートをしているダイエットサロンです。短時間、短期間、低負荷で、美容や健康に大きな効果が期待できるという「加圧トレーニング」を始め、健康増進目的のストレッチなど、1人ひとりの体力レベルに合わせた指導をしています。

レッスン料は1回5500円で回数券制。初回は回数券を購入しなくてもカウンセリング付きトレーニングを1回5000円で体験できます。運動は1人ではなかなか続けられないもの。マンツーマンなら、その日の体調や体力レベルに応じて的確に指導してもらえ、励ましを受けることも多くなり、より継続しやすくなります。営業時間は午前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

青ぽの目

人生は罰ゲーム？

▼輪廻転生を信じるならば、僕は日々を生きている中で、前世で何か悪いことをやらかしたとに対する罰ゲームではないかと感じる。それが数年に1度くらい巡ってくる。そして昨年1年間こそがまさに、そんな1年だった。▼昨年は年の始め頃の怪我に始まって、職場を取り巻く環境が大きく変わるなど、実にいろんなことがあった1年だった。仕事に関する事柄は昨年発行分の本欄でも何度か書いたが、仕事以外のことも含めて困難なことが色々あって本当に罰ゲームのようだったので、僕にとっては間違いなく引年の人生の中でも最も衝撃的な1年だったと確信している。ほんと毎日のように試練が訪れたといっても過言ではなく、試練が訪れたたびに「神様はこのことで、オレに何を教えるようとしているのか」と考えるのがクセになった。▼昨年、テレビであるプロスポーツ選手の下キムメンタリー番組を観た。番組の中で、怪我をして試合に出られなくなった時に発したご本人の言葉が僕の心に強く残った。「この怪我には意味があると思う。その言葉を聞いた時に僕は、いつかどこかで耳にした「人生で起こる全てのことは意味がある」という言葉を思い出した。▼僕は神様の存在を信じているが、実は人間のことはあまり信じていない。物書きの端くれのせいで本を読まないのは文字を読むのが面倒以外に、ほかの人が書いてることを信用できないからかと思ってる。だから自身に試練が訪れた時もほかの人のように、参考になる本を読んだり周囲の人に相談したりすることはあまりなく、たいてい自分の殻に閉じこもってしまう。▼本当に人生で起こる全てのことに意味があるのなら、僕の昨年1年間の試練や困難の意味とは一体、何なのか？ 本欄を執筆している段階ではほんやりとかその答えは出ていないが、まだまだ自分に足りないものに気づきなさいと神様が教えてくださったのではないかと思ってる。振り返れば数年に1度くらい巡ってくる罰ゲームのような人生経験から学ばせてくれたことが、今の自分を作ってきたと思うし、新しい職場環境の中で責任も重くなったのも事実である。そういう意味では、僕に成長する機会を与えてくれたかった神様に感謝すべきなのだと思っている。▼でもやっぱり...ちょっと嫌だな、罰ゲームは笑。(慎)

「自分が親にならなったり前にしてあげられることを」という願いが基本です。孤立化する高齢者の相談が多数寄せられているそう。自分ひとりでここまでできるのか、そんな不安を抱える孤独な老後に寄り添うパートナーが必要とされています。「スターライフ」は山の手2・44・4、

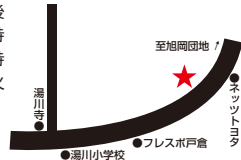
鉄鍋に入ったキーマカレー

グルグルカレー



湯の川から西道沿い、フレスポ戸倉店の先にあるのが「グルグルカレー」です。

函館でのスープカレーの草分け店として知られていますが、個人的なおススメは「キーマカレー」(写真はチーズキーマカレー、980円)。熱々になった鉄鍋の中には、ペースト状になったキーマと卵黄が乗ったご飯。これをジュウジュウと、ちょっぴり焦がしながら混ぜ合わせていただきます。ひき肉の旨味、玉ねぎの甘味が絶妙に絡み合い、独自配合のスパイスが全体を引き締める。2年間待った甲斐のあるこの店だけの味。ほかにも美味しいですが、まずはコチラをぜひ。営業時間は午前11時30分～午後2時LO、午後5時30分～午後8時30分LO。毎週火曜日定休。
●戸倉町34-4
☎83-2251



ビギナー向けの料理教室「麵つゆ、これ1本！」

北ガスッキングスクール

北ガスッキングスクールの2月のテーマは、「麵つゆ、これ1本！」と題してのビギナー向け料理教室。2月8日(水)午後6時30分～午後9時30分と2月9日(木)午前10時～午後1時に開催します。内容は①肉じゃが、②ふわふわ唐揚げ、③牛乳パックでガトシヨコラ。定員は12人。受講料は1000円。講師は輪島美哉子先生。会場は北ガス図書館支店1階のッキングスペース。申込締切は1月24日(火)。申し込みは電話で受付。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後、詳細のご案内を送付します。
☎万代町8-1
426505



不動産の悩みを解決するなら

小野寺住設不動産事業部



中古住宅・アパート

スピード買取!

現金買取 査定無料

今年で創業から92年目。長い時間をかけて積み重ねてきた実績と知識に基づいた信頼の技術、豊富な経験に裏打ちされた的確なアドバイス。不動産の悩みを解決するなら、小野寺住設不動産事業部にお任せください。両親が暮らしていた家が空き家になってしまった、収益性が落ちた売却したいなど、さまざまな不動産の悩みを抱えている人がいます。0120-7500750

専門店に頼るお酒選び

地酒の蔵舎(くらや)



今さらですが、今年の正月は「甘系おせちで呑む」を軸に、日本酒を選びたいと思い立ちました。あまり詳しくないけど、そんな時に頼りになるのがプロのアドバイス。

頼んだのは、数々の地酒や焼酎をそろえる「地酒の蔵舎」です。訊くと「甘い料理となら淡麗辛口より、ふっくら芳醇で寄り添うような味わいのがいいと思う」と、ご主人。一升瓶で4000円以内という予算でチョイスしてくれたのが「上喜元 純米大吟醸 山田穂」。これが日本酒らしい上品な香りが広がる味わいで、甘系もかなりいけます。個人的には黒豆との相性が抜群。「刺身と合うよ」と、ついですすめられた富久長酒造の「海風土BLUE」は、キリッとした白ワインを思わせる酸味が海鮮の風味とマッチし、これまたいい感じ。おかげ様で呑み過ぎに拍車がかかりました、ハイ。

これは一例ですが、予算と合わせたい料理をプロに伝え、ベストな1本を選んでもらうのは楽しいものです。自分との相性もあるので、いろんな酒屋さんに行って試すのがオススメですよ。
●東山1-10-11 ☎31-7770

気軽に楽しめるお昼の宴会

活・海鮮・焼き魚表・びんごや

本町で長い間愛されてきた路地裏の評判店「Hokotate Dining 備後屋」の2号店として、昨年11月にオープンした「表・びんごや」。函館ならではの新鮮な食材を使った、馴染み深い料理をそろえています。そして同店では、これら



のメニューを昼営業から楽しめます。日替りを含む豊富なメニューから単品で味わうもよし。5000円以下の飲み放題付コースでもよし。家族やグループ、さらには接待にも使える落ち着いた雰囲気の中で「お昼の宴会」を満喫できます。また、新世代日本酒として話題の「新政治酒造」をはじめとする日本酒が充実しているのも嬉しいポイント。
●本町3210(旧かわ村) 831444
●丸井今井

健康体操で心と身体をストレッチ

ふらっとDaimon

昨年10月、棒二森屋アネックス6階にオープンした「ふらっとDaimon」は、年齢も性別も関係なく、人々が集い、聴い、学び、楽しめる居心地のいい空間を提供するコミュニティスペースです。



健康体操



田中次輔インストラクター

「健康体操」これは、ヨガやウォーキングなどの有酸素運動に加え、ポールチューブなどの道具を使った多彩な体操。そこに脳トレをミックスしたオリジナルのエクササイズです。インストラクターは、ふらっとDaimonを運営する「白ゆりグループ」のほか、スポーツ施設や町内会など、幅広くさまざまな場で指導する田中次輔さんが担当。受講料は1回300円。道具持参の必要はなく、動きやすい靴と服装だけで参加できます。1月の開催日は、20日(金)、24日(火)、29日(日)。午後2時～午後3時(29日のみ午前10時30分～午前11時30分)。
●若松町17-12
●棒二森屋アネックス6階
☎261188

ザ・ベストバージョンでも…

新しい年がスタートした。毎年、前年の年末あたりまでに、新しい年に何か挑戦することを決めているのだが、この原稿を執筆している11月末の段階ではまだ決まっていない。でも、新しいことに挑戦することは基本的に大好きだ。そこで今回は、「新しいことを始めた時」の話…。中学1年生の時にギターを始めた。同年11月、「ザ・ベストバージョン」というテレビ番組に、それまで番組出演を断り続けてきた松山千春さんが初出演。ライブ後の生中継だったので、その日1位に輝いた「季節の中で」を、ご自身のアコースティックギターの弾き語りで演奏した。レコードやラジオで聴き慣れた曲を生ギターで聴いた時の衝撃はスゴかった。感動した！ 数日後、雑誌の通販広告で8000円のギターを買った。これが、僕がギターを始めたきっかけである。以来40年近く、ギターを弾いている。フオーク酒場で…パーティーの余興で…ミニライブで…。残念ながら初めてギターを覚えた8000円のギターはもうないが、母親に無理言って買ってもらった2本目のモーリスという30000円のギターは現在も部屋の片隅に立てかけてある。時々、弦を張り替えているそのギターは、今でもそれなりにいい音がする。新年に新しいことを始めるのもいいが、徐々にモーリスで「季節の中で」のザ・ベストバージョンでも弾いてみようかな…。

1周年記念でBセットが500円に!

ビスターレビスターレ函館店



ここ数年で市内、近郊に店舗が増えたネパールカレーのお店。その中の1店、美原3丁目・産業道路沿いにある「ビスターレ」が1月22日でオープン1周年を迎えます。それを記念した感謝サービスが

同店で実施されます。内容はランチメニューの「Bセット」(=写真上)を1月17日から2月14日まで、「青いぼすと見た」で通常900円のところ500円で提供するというもの。「Bセット」は2種類の日替わりカレーにナンまたはライス、豆のスープ、サラダ、ドリンクが付くオープン当初からの人気メニューです。本格ネパールカレーをお得に楽しめるこの機会をお見逃しなく！ 店内には小上がりもあるのでお子さん連れもお気軽にどうぞ。営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後10時(LO/午後9時30分)、土・日曜日、祝日は通し営業。無休。駐車場有。
●美原3-53-47 ☎46-7711

人間の脳は身体成長より先行して進み、特に0～7歳頃に急成長することを「めばえ教室」は、昭和54年の創立以来、楽しく遊びながらお子さまの「やる気」と「可能性」の芽を育てる「子どもが主役」の知能教育を続けています。オリジナルの教材を使ってお子さまが本来持っている可能性の芽を伸ばし、「確かな学力」と「豊かな人間性」の形成を育むお手伝いをしていきます。



◆年齢別に7つのコース
1～2歳(ママといっしょ) 2歳～小学校2年生(6コース)
※無料体験コーナー
※随時受付
教室「は現在、新規生を募集
日時/平成29年1月14日
0120・557・115

お子さまの大事な力を育てましょう

このパフェはそれだけ全品が「青は見たで、ドリ」ムースとアイスクリーム。1番上の濃厚な風味に、クリームマシマロにバーナーで焦げ目を付け、仕上げに熱いコーヒーを注いで完成。食感に加えて温度のコントラストも楽しめます。
季節限定を含む、パフェ

「ホワイチョコム」と自家製ラスクのクレープ風パフェ」(単品750円、ドリンクセット1050円)。ムースとアイスクリーム濃厚な風味に、クリームマシマロにバーナーで焦げ目を付け、仕上げに熱いコーヒーを注いで完成。食感に加えて温度のコントラストも楽しめます。



冬季限定パフェも「青は」読者特別価格で bar de LOE クロエ

めばえ教室

(土、15日(日)、21日(土)、22日(日))
各午前10時～午後4時
場所/イトヨーカードー函館店2階・下りエスカレーター横
※要予約
日時/平成29年1月24日(火) 25日(水) 26日(木)
各①午前10時②午前11時30分③午後2時④午後3時30分
場所/イトヨーカードー函館店2階・めばえ教室
詳細はフリーダイヤルにてお問い合わせ下さい。受付は午前9時30分～午後5時30分(日曜日・祝日を除く)。
フリーダイヤル
0120・557・115

「最近、テレビ番組では毛細血管がブームのようです。ね。私たちの血管の長さは地球2周半もあり、そのうち99%が毛細血管ですが、筋血や血虚により60歳で40%以上閉塞する人もいます。毛細血管は太さが0.005ミリ。通常の病院の検査では分かりにくく、異常が無いと言われても、フワめまいや耳鳴り、頭痛が続く場合は毛細血管の問題が原因です。くすりの元気が指の毛細血管が見える装置があります。必ず電話でご予約ください。営業時間は午前9時～午後7時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。ホームページ/くすりの元気函館」で検索の「皆様からの漢方体験」もぜひご覧ください。
●富岡町2-45 8 ☎41・1017

自分の毛細血管を見てみませんか

「くすりの元気」には指の毛細血管が見える装置があります。必ず電話でご予約ください。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

くすりの元気

代中医学の知識を学んで、しっかりと販売が許される「日本中医学研究会」の会員です。必ず電話でご予約ください。営業時間は午前9時～午後7時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。ホームページ/くすりの元気函館」で検索の「皆様からの漢方体験」もぜひご覧ください。
●富岡町2-45 8 ☎41・1017



「たった1000グラムのあったか素肌毛布」がお得! パシーマ販売店タジマ寝具
軽く魔法のように暖かく、寒さから解放されてぐっすり眠れる「素肌毛布」をご存知ですか?
「タジマ寝具」の田島社長がおすすすめする「素肌毛布」は、冷え性や高齢者、病後で寒さがたえ寝つきが悪い人などに好評です。「軽く暖かいので電気毛布を使わなくまりました」といった喜びの声も多数。シルクより細いマイクロファイバー繊維間に空気を封じ込め体温を逃さず、サイバーフィット加工により保湿性、静電気防止効果も期待できます。しかも、重さは約1000グラムと超軽量。スリーパー素肌毛布・木綿のように優しい風合いで素肌への刺激が少なく、家庭





ネイルサロン&スクールナンバーワン

函館のネイルサロンの草分け的存在「ネイルサロン&スクール」が昨年11月から「ネイルサロン&スクールナンバーワン」として山の手町の閑静な住宅街に移転オープンしました。

新装した素敵な店内でゆったりとした気分が味わえるお洒落を兼ねたネイルのお洒落を楽しまることが出来るほか、爪がもろくて伸びせない、深爪が気になる、ささくれなどのお手入れをしていか分らないなどといった爪のトラブルに対応する「エッ

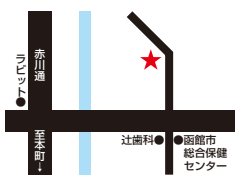


●山の手1・9 13
85・6626



わんこのお風呂屋さんビッグママ

中道1丁目の住宅街に昨春秋、ドッグサロン「わんこのお風呂屋さんビッグママ」がオープンしました。「犬が大好き過ぎてこの道を選びました」と話すオーナーが、10年以上のトリミングサロン勤務を経て独立。優しく丁寧な施術が好評です。料金は大塚がよりシャンプ（爪切り、足裏の毛カット、足まわり仕上げ、ヒゲカット、耳掃除、肛門腺絞り込み）2000円、シャンプー1カット2000円、1124



●中道1・11 6
2000・9531・124

1月31日号
港街拉麺物語
2月14日号
道南温泉お徳プラン特集

発行元/株式会社青いぼすと
〒040-0063 函館市若松町30-21
【電話】☎(0138)84-6816 【FAX】(0138)27-5001
【E-mail】info@aopos.jp 【URL】aopos.jp

staff	発行者 Publisher	加藤 進 Susumu Katoh
	編集長 Editor in chief	青山 慎司 Shinji Aoyama
	副編集長 Assistant chief	平井 由佳 Yuka Hirai
	エディター Editor	坂本 麻衣 Mai Sakamoto
	ライター Reporter	花輪 志保里 Shihori Hanawa
		品川 真一郎 Shinichiro Shinagawa
		高松 郁子 Ikuko Takamatsu
	マネージャー Manager	本間 尚子 Naoko Honma

編集後記

この原稿を書いている頃、新社屋への引越しの真最中で大忙し…。バタバタする中で時折脳裏に浮かぶのは、函館どづつの中のおオフィスで仕事をした20年以上の思い出。センチメンタルになるような歳じゃないけれど感慨深いものがある…。さあ、気持ちを切り替えて2017年! (慎)

大阪まで親に行こうと思っていたフィギュアスケートのチケット抽選に全部外れた昨年末。楽しみにしていたのに残念。でもいいのです。何かの占いで去年は良くない年だったらしいので。当たらなかったのはきっとそのせい。来年は当たる! と思わないと悔しくて…。(ヒ)

編集長と同じ作業をしたのに私にはできず、編集長に見守られる中で同じ作業してもやはりダメ。きっと魔法にかかったんだなと現実逃避もしてられないのでピンチ真っ只中です。それでも平等に締切はやってくるのでどうにかしない?! いや、誰か! (まい)

昨年末ふと思いました。圧倒的に優しい人になりたい…と。圧倒的な優しさというくらいですから、それはもう相当なものだと思いますが、チャレンジ精神で今年の目標の1つにしました。日々精進します。(BP)

トロよりも赤身、上カルビよりロース、とろろ又焼のこってり系よりシンプルな塩ラーメン。いずれも昔は前者の方が好きでしたが、いつしか正反対に。そして、また新たな1年がはじまりました。ボクの好みはどうなっちゃうんでしょうか。あ、今年もよろしく願います。(SS)

日中はほとんど車の運転をしている私の悩みは日焼け。夏の強い日差しも強烈ですが、冬は雪の積もった白い路面からの照り返しがヤバい。強い日焼け止めを使うと肌荒れが気になりますが… そんなコト言っていられませんが。今年は美白に気合い入れなければ! (ガ)

お店の情報や、季節に応じたイベント、商品のことを知ることができ参考になります。(川原町、K・H)

*イベント情報は私もチェックしています。これからチェックしてくださいね!

ありがたいです

毎号楽しみに見えています。最近には母や祖母と一緒にランチに出掛けることが多く、毎回こへ行くか悩んでしまいます。青いぼすととは飲食店の情報もたくさん載っているものでありがたいです。次回「一月夜のうさぎ」へ行きたいと思っています。これからも多くの情報を楽しみにしています! (本通4丁目、Y・M)

*親子3世代でのお食事素敵ですね。青いぼすとを参考に楽しんでください。(SS)

参考になります

毎回青いぼすとが届くのが楽しみです。新しい

みなとまち市民プラザ

読者の声お寄せプレゼント
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またはEメール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。FAXまたはEメールのみ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 TEL (0138) 84-6816 FAX (0138) 27-5001
お問い合わせ 【Eメール】info@aopos.jp

読者の声

ぜひ作ってみたい

このところ寒さがぐっと増していますが、毎回楽しみにしているひとつが「歯医者」の料理です。今回(1月15日号)の「た

まごの中着煮もおもしろい。そうでレシピを切り取ってぜひ作ってみたいと思えます。おでんの具のひとつとしてもOKでは? お鍋の具材としてもグツグツです!

(本通1丁目、I・H)

*「たまごの中着煮」をおでんの具にするとは贅沢な感じがしますね!

食べてみたいレシピ

「月夜のうさぎ」の「うさぎ御膳」とも健康的なメニューで食べたくなりますね。「河津亭」の宴会プランもとても気になります。父が喜寿を迎えたのでお祝いに連れて行ってみたいかな。(釜谷町、H・T)

大好評でした

毎号青いぼすと楽しく見ております。「歯医者」の料理の「たまごの中着煮」、早速夜ご飯に作りました。家族(旦那・子供)に「おいしい! また作って!」と大好評でした。家族の定番レシピのひとつになりそうです。また、レシピ情報よろしくお願ひします。(花園町、S・I)

*「たまごの中着煮」は私も作ってみたいですが、簡単にできておいしいですね! それにレシピのレポートが増えると嬉しくなりますね。

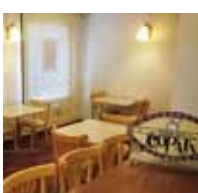
おめでとございます

青いぼすととは、配達されたらじつくり時間をかけて隅々見ます。「歯医者」の料理は切り取ってかならず作っています。実はこの歯医者ばかりつけの病院です。編集後記も楽しいですね。どんな感じながら読んでいます。やはり一番好きなのは、青いぼと目です。毎回ですが、今度も感じ入っています。600号おめでとうございます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。この努力もご苦労様でした。これからも楽しみに待っております。(上湯川町、F・I)

青いぼすと

青いぼすととは飲食店の情報もたくさん載っているものでありがたいです。次回「一月夜のうさぎ」へ行きたいと思っています。これからも多くの情報を楽しみにしています! (本通4丁目、Y・M)

*親子3世代でのお食事素敵ですね。青いぼすとを参考に楽しんでください。(SS)



プレゼント

『ビストロコパン』よりチキン南蛮定食の食事券を5名様!

今回の「いい店食べ歩き」コーナーで紹介した『ビストロコパン』より、チキン南蛮定食の食事券を5名様はプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号、明記の上、青いぼすと「ビストロコパン」係まで。締切は1月26日。