

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いぽすと

発行元/株式会社青いぽすと 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.608 2017.3.17[fri] 毎月2回(中旬・月末)発行



がっつり 食べたい 肉 特集

もうすぐ新年度。春を元気に過ごすために、スタミナをつけておきたいものです。今回はスバリ、「肉」の特集。肉料理を食べて、元気に新年度を迎えましょう!

表紙写真協力/ボン・デ・アスカウ



A 老舗ならではの上品な鴨カレー

五島軒本店・レストラン雪河亭

創業明治12年の洋食の老舗・五島軒本店の「レストラン雪河亭」の「リッチ鴨カレー」(2376円)は、長年受け継がれる伝統ある数々の料理の中でも特に注目されている逸品。同店自慢の中辛ビーフカレーをベースに生クリームで仕上げた味わいは実に上品でマイルド。これに、カレーの上に贅沢にのった鴨肉のスライスが絶妙にマッチした、まさに老舗ならではの貴禄を感じるプレミアムカレー。新年度のスタートにぜひ歴史と伝統を感じる店内で、歴史の風格を感じさせる1皿を満喫してみたい。11:30~14:30、17:00~20:30。無休。P有。
●末広町4-5 ☎23-1106

D 馬刺しの食べ比べを楽しむ

博多 もつ将 函館店

九州などから食材を取り寄せ、本場・福岡のもつ鍋を提供している「博多 もつ将 函館店」。熱々メニューに定評のある同店は馬刺しもオススメ。「馬刺し盛り合わせ」(=写真、1814円)は、フタエゴ(希少部位のあばら)、霜降り、赤身のそれぞれの味わいを楽しむことができると老若男女問わずお店を訪れるそう。クセがなくとろけるような馬刺しに甘めの醤油が良く合う贅沢な逸品となっています。「博多一口ギョーザ」「みそホルモン鉄板焼き」などの単品料理や「宴会コース」なども人気があります。
18:00~23:00(LO)。日曜、祝休。
●本町5-18 ☎83-6969

C 違いが分かる「若鶏の半身揚げ」

鶏料理専門店 鶏旬

北斗市七重浜・国道227号線沿いにある「鶏旬」といえば、秋田県の比内地鶏を使った料理が評判ですが、夜のメニューの中ではオープン当初から「若鶏の半身揚げ」(1080円)が根強い人気。同店では、生の状態で仕入れた鶏肉を十分に熟成させてから調理しているの、ジューシー&肉厚でありながらも脂がしつこくなく、鶏肉本来の旨味を堪能できます。まずはそのまま味わってからオリジナルのカレー風味のスパイスで味の変化を楽しむのもおすすめ。これは違う! と実感できる逸品を、ぜひお試しあれ。ビールにも合います。11:30~14:00、18:00~23:00。月曜休。P有。
●北斗市七重浜8-3-3 ☎48-5253

B 香草がアクセントのラムチョップ

ピッツェリアアラウンジ ソル

ラムといえばジンギスカン。となるところですが、「ピッツェリアアラウンジ ソル」の「ラムチョップの香草パン粉焼き トマトのケッカーソース添え」(=写真、1450円)はいかがでしょう。こちらはラム肉独特のクセをタイムなどの香草でアクセントを付けることで、苦手な人でも食べやすくなっています。また、焼目を付けた後、オーブンで焼き上げることで外はカリッと、中は柔らかく仕上がっているのも特徴。相性抜群のケッカーソースと合わせてお楽しみください。18:00~翌1:00(金・土曜、祝前日は翌2:00まで)。火曜休。
●本町6-14 ☎32-5044

**F****E**

E **がっつり食べれる300gステーキ!**
情熱ステーキ
 オープン以来、肉の旨味を全面に押し出したメニューで幅広い人気を集める「情熱ステーキ」。同店でまず食べてほしいのが、名刺代わりのランチメニュー「完熟牛クラシタステーキ」(ライス、サラダ、ドリンク付き、1404円)です。クラシタとは肩ロースのこと。肉屋直営の同店だからこそできるドライエイジングで仕上げられたこの一品は、肉の旨味、そして上質な脂身から出るほのかな甘味とコク。オリジナルソースや、ステーキ専用のワサビともよく合います。スッキリ旨い専門店のステーキをぜひ。11:30~14:00(LO)、17:30~21:00(LO)。木曜休。P有。
 ●花園町24-21 ☎83-1829

**H****G**

F **函館で進化したシュラスコ**
ボン・デ・アスウカウ
 開店から43年。湯の川、千代台、現在の五稜郭町と、場所を変えながらも肉の美味しさを追求し続けてきた「ボン・デ・アスウカウ」。この店の肉メニューは、店の代名詞ともなっているシュラスコ(サーロイン丸焼500g・11000円)です。遠火で焼くこと2時間近く(肉の大きさによって変動)店主がこだわりぬいて完成させた、門外不出のタレを塗りながら焼き上げるこのメニューは、しっかりと肉の美味しさ、食べごたえを感じる絶妙な柔らかさが同居する。この店ならではの仕上げ。特別な肉メニューをぜひ1度。17:00~24:00。無休。P有。※丸焼きは要予約。
 ●五稜郭町30-3 ☎56-4936

**J****I**

G **上質のすき焼きで肉の旨味と甘味を堪能!**
阿佐利本店
 明治34年創業「阿佐利本店」は、昭和9年に建てられた総檜造りの建物と全個室の店内で味わう上質のすき焼きが全国的にも有名。おすすめは、黒毛和牛最高級のA5ランクのサーロインを使用した「松コース」(3900円)とリブコースを使用した「竹コース」(3300円)。どちらもA5ランクならではの霜降り深い味わいと肉の旨味と甘味を堪能できます。工夫を重ねた割下も肉の旨味を引き立てており、旨味が染み込んだ野菜も絶品。各ご飯、野菜、お新香、玉子、デザート付き。確かな品質を確認できる本日の個体識別番号をメニューに表記。11:00~20:30(LO)。水曜休。P有。
 ●宝来町10-11 ☎23-0421

J **上ノ国産フルーツポークの豚しゃぶ**
寿々半
 すき焼き、しゃぶしゃぶ、せいろ飯が3大看板メニューの「寿々半」では、道産牛のすき焼き、しゃぶしゃぶが評判ですが、上ノ国産フルーツポークを使った豚しゃぶも人気があります。写真の「豚しゃぶセット」(1517円)は、ランチタイム限定のお得なセットメニューで、フルーツポークの肩ロースを使った豚しゃぶに茶碗蒸し、サラダ、ご飯、お吸い物、香の物が付きます。果物とミルク、ヨーグルトで育てられたフルーツポークは柔らかく、肉独特の臭みもなく脂身もあっさり。11:00~15:00、夜は17:00から完全予約制。無休。P有。
 ●本町1-25 ☎31-5588

I **柔らかくヘルシーな鹿肉料理**
旬味 鹿六
 本町の丸井今井函館店の裏手にある「旬味 鹿六」では、厳しい品質・衛生管理を行っている鹿肉の専門店から仕入れた、柔らかく、臭みのない鹿肉を使ったメニュー「鹿もも肉炙り」(1404円)が味わえます。脂が少なく、牛肉の8倍の鉄分を含むと言われる鹿肉は女性にもオススメのヘルシー食材。筋などを丁寧に取り除くことで歯切れ良く仕上げられており、柑橘の風味爽やかな自家製ダレにも良く合います。夜の居酒屋メニューですがランチタイムでもオーダーできます。11:30~14:00(LO)、17:00~22:30(LO)。日曜休(月曜が祝日の時は営業、翌日休)。
 ●本町31-8 ☎33-4488

H **世代を超えて人気のとんかつ**
とんかつ もりや
 創業46年「もりや」のとんかつは、粗目の衣がサクサク香ばしく、柔らかいけれど存在感のある肉に満たされます。「とんかつ定食」(1150円)は定番の人気メニューですが、ひそかに人気を集めているのは「スパカツ」(1100円)。デミソースをかけたとんかつを乗せた昔ながらのナポリタンで、元々は常連客の裏メニュー。このデミソースのファンは多く「デミオムライス」(850円)もイチオシ。ほとんどのメニューは持ち帰りも可能。毎月9・19・29日は「にくの日」で全品(ライス、ドリンク類を除く)100円引き。11:30~15:00、17:00~20:30。月曜休。P有。
 ●本通4-29-12 ☎53-4344

リッツカールトンには泊まれないけれど...

1月中頃のある夜、当社のグループ会社・ホテルシャロームイン2の隣の社屋で仕事に追われていた。僕の横では副編集長が庶務のことで不明な点があり、シャロームイン2に問い合わせしていた。電話では分かりにくいだろうと、すぐにオフィスに駆けつけてくれたのはシャロームイン2の支配人さんだった。支配人さんはとっても素敵な女性だ。支配人さんは副編集長に簡単な説明をした後、2人してオフィスから出ていった。10分ほどして副編集長が両手にコーヒーを持って戻ってきた。「頑張っている編集長さんにも...とのことです」と、副編集長。嬉しかった。ご自身の仕事も忙しいはずなのに、わざわざ2人分のコーヒーを淹れてくれた。編集長業は時々孤独で嫌になる。たまに、仕事を休んでヒステリックになる。その夜もそういう気分だった。そんな時にいただいた1杯のコーヒーに救われた。ようやく仕事を終えた帰り道、夜風はとても冷たかったが、心は温かかった。こんな素敵な支配人さんがいるホテルだから、シャロームイン2はホスピタリティーにあふれたホテルなんだろうと確信した。僕のような社会の底辺で生きている人間は一生、リッツカールトンみたいなホテルに泊まることなんてできないだろう。それでもこうして最高のホスピタリティーに心温まるひと時があるのだから、人生は悪くない。

会社近くで見つけた素敵なお店

ムクハンドメイド

弁天町から移転した青いばすとの新オフィス。その近くで素敵なお店を発見。それが今回ご紹介する『ムクハンドメイド』です。このお店は



銀、金ジュエリーを制作している調金作家・遠山陽太郎さんの工房兼ショップ。型を使わずに溶かした銀や金を何度も叩き、全て手作業で作られてゆく遠山さんの作品は、使う人の肌に優しく触れる、ハンドメイドならではの温かい風合いが印象的だ。オーダーメイドの依頼も受け



ているほか、修理やクリーニングにも対応しています。店頭には商品を見ただけでも入れるお店なので、興味のある人はぜひ足を運んでみてください。営業時間は午前11時～午後7時。毎週月曜日定休。駐車場有。

●海岸町1-7 ☎83-1869



大人の着こなし「バスコ」が新人荷!
春物が続々入荷中の「ア」る大人服が注目を集めている。秀ブランドです。また、7号から15号くらいまでをカバーしてくれるサイズ感も魅力で、素材にこだわっている点もおすすめポイントのひとつ。そのほかにも、新ブランドのバックなど春のアイテムがそろっています。商品ほとんどが1点物ですので、お早めにご予約。商品の入荷状況は、ブログ(左記)を要チェック! 随時開催(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
カイサテックビルⅡ1階右
☎342090
http://unipart199.exblog.jp/

大人の着こなし「バスコ」が新人荷!

アンジュール



脂質買い取り実施中
寒い季節にため込んだ脂肪と体重をどうにかしたい...と思っている人も多いのでは? 「病気の改善やダイエットを始めるのに最適な季節になりませんか?」と話したのは、「くすりの元氣」の石田浩幸さん。同店のダイエットは食事は食べないのではなく、むしろキチンと食べて、無理なく健康的に、活習慣を見直すことに。1年配の方も、歳だから痩せにくいと思わずに気軽にご相談を。と石田さん。毎回の測定とカウンセリングは無料。ホームページはくすりの元氣で検索完全予約制。営業時間は午前9時～午後7時。毎日曜日祝日定休。駐車場有。

●富岡町2-45・8
☎411017

くすりの元氣

くすりの元氣

大好評! ボイラー&排水管の無料点検キャンペーン
創業92年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と豊富な経験に裏打ちされた確かなアライズで多くの支持を得ている、テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から、見逃せないお知らせです。昨年の夏に実施され、大きな反響が話題となった小野寺住設のボイラー・排水管の無料点検キャンペーンが、4月14日までの期間限定で再び実施されます。冬期間使用したボイラーは意外なトラブルを抱えていることが少なくないほか、点検整備をするきっかけが少なくない。排水管は、そのままに



高額の修繕費用となることがあります。また、それは分かっているにもかかわらず、という必然性がないので、なかなか点検する機会がないのも事実です。そんな人はぜひ、小野寺住設の無料点検キャンペーンで、ボイラーや排水管の点検をしてみよう。水まわりのプロが、しっかりと点検し、問題があれば予算や工期など、それぞれの家庭に最適な方法を提案してくれま。無料点検のチャンスはなかなかありません。期間は4月14日まで。この機会にまずはお問い合わせを。

●美原1-22・9
【フリーダイヤル】
0120-750-750



心身の不調、どこへ相談? 心と体のカウンセリング Man a (マナ)
専門的なカウンセリングやセラピーを受けることができない「心と体のカウンセリング Man a (マナ)」では、家庭や仕事の悩み、些細な悪癖ももちろん「心療内科などでは解決しないのでは」といった不安や心配など幅広い相談ができる。悩みや苦しみを疎かにせず解決の糸口を探して

みませんか? 専門知識と資格を有する女性のカウンセラーが在籍している「心と体のカウンセリング Man a (マナ)」では、絶えず進歩している心理学・脳科学に関する研修経験を積み、学び続けるが相談者と二人三脚で心の根本に向き合っています。

●川原町1-8
☎532483



タイヤのプロショップの同店では、4輪アライメントの測定を軽自動車6000円、セダン・ミニバン8000円、大型SUV・外国車12000円で完結しており、調整も1箇所3000円で行っています。行楽シーズンを迎えて遠乗りの方の機会も増えるこれ



港町1丁目の「ミスタータイヤマン函館港店」では、昨年から「車の骨盤矯正」を行って、春の快適ドライブを楽しみませんか？ 同店では3月18日から、新作サマータイヤなどがリーズナブルに購入できる「セール」を開催します。本紙3ページに同店の広告が掲載されており、詳しくはそちらをご覧ください。

営業時間は、平日が午前9時～午後6時30分、日曜日・祝日は午前9時～午後5時30分。

●港町1-15-4
☎433710

大切なマイカーも骨盤矯正を！
ミスタータイヤマン函館港店

デリ&カフェ ロビン
11:00~18:00
毎週日曜、第2・4月曜休 P有
●日乃出町26-13
☎32-6676

いい店食べ歩き

日乃出町にある「ロビン」は、ランチをはじめお持ち帰りのお総菜やお弁当が人気の店。おすずめは「3デリランチ」(880円)。メインは、月替わりメニューの「パスタ・牛肉料理・豚肉料理・鶏肉料理」と定番メニューの合わせて約10種類の中から3品、4種類のサラダの中から1品選ぶことができ、そのほかに雑穀ご飯、味噌汁、ドリンクがセットで、選べる楽しさと色々味わえるのが嬉しいランチ。取材時は、定番メニューの中から「エビグラタン」とサラダの「ピカディージュ」、月替わりメニューの中から「牛肉と根野菜の赤ワイン煮」と「鶏肉と南瓜のトマトクリーム煮」をチョイス。また、お弁当や単品で販売している雑穀ご飯は、雑穀と合わせてもパランスが良く冷めても美味しいお米を提携農家から直接仕入れており、野菜も極力函館近郊のものを使用するなど、素材と栄養パランスの良い料理を提供しています。セットのドリンクメニューの中では、サイフォンで煎れた風味の良いコーヒーが好評。そのほか、約15種類あるお惣菜(140円～)やお弁当(カツ弁当500円、ロビン弁当550円)もお見逃しなく！なお、お弁当は売り切れる場合もありますので、予約が確実です(電話予約は午前8時～)。ランチタイムは午前11時30分～午後2時。

筆者プロフィール
函館市出身。函館中部高校、国立弘前大学を卒業。学生時代から家庭教師、塾講師の経験を経て、2005年、堀川町に個別指導の学習塾「はこだてセカンドスクール」を開校。2015年、2校目となる宝来教室も開校。特技は占いで、「ハコラク」の占いページを担当。趣味は音楽鑑賞と野球観戦。好きな言葉は「為せば成る」。

はこだてセカンドスクール
堀川教室
堀川町19-4 富田ビル1階
堀川町電停徒歩1分
宝来教室
宝来町11-7 2階
サツドラ宝来店向かい
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

連載 親子学習のすすめ 山崎藍
姿勢を正すといいこと

先日テレビで見たのですが、なぜ人間は人間になり得たのか？どこで人間は猿や他の動物と分かれ、これほどまでに高い知能を有するようになったのか、そのカギは姿勢にある、というのです。つまり、四足歩行から背筋を伸ばし直立歩行になった事で重たい頭を支えることができ、脳を大きくすることが可能になったという事なのです。という事は、勉強する時にも姿勢はとても大切です。確かに前屈みで猫背になると、呼吸が浅くなり集中が長続きしません。教室でも集

中力が続く子を見てみると驚くほど姿勢が良い子が多く、中には椅子の座席に正座をして背筋をピンと伸ばしている子までいます。ただ、家庭で子供の勉強を見る時、学習時間や取り組み内容は気にしても、姿勢については二の次になってしまいがちではないでしょうか。また、正しい姿勢を保つには、机と椅子の高さを合わせる事も大切。進級、進学に合わせて育ち盛りのお子さんたちのために、机と椅子の高さを一度チェックすることを勧めます。

はこだて医療情報 北斗歯科クリニック院長 土永浩史

歯根は虫菌にかかりやすい

深い歯周ポケットのある歯周病にかかっていらっしゃる方は、歯の動揺や歯肉の腫れ、歯肉からの出血、お口のネバネバ感などの症状で悩まされているかと思いますが、歯科医院で歯周病治療を始め、健康な歯肉を取り戻しつつあると、今まで腫れていた歯肉は引き締まっていきます。逆に歯と歯の間の隙間が広がるため、食べ物が挟まりやすくなったり、また歯根の露出量が増えるため、冷たい水でしみる知覚過敏症状が起きることがあります。

このような症状の他に起きる大きな問題点のひとつとして、根面う蝕(こんめんうしょく/歯根の部分の虫菌)があります。この歯根部の虫菌は歯周病の方だけでなく、加齢とともに歯肉が下がった高齢者に発症しやすく、60歳以上では2人に1人の割合で発症しているという報告があります。

歯冠(歯の上の部分)はエナメル質で覆われ、それはpHが約5.5以下になると脱灰されるのに対して、歯根では象牙質が薄いセメント質に覆われていて、pHは約6.7以下になると脱灰されますので、歯冠よりも歯根の方が虫菌にかかりやすいと言えます。

根面う蝕が起きやすくなる原因として、高齢になると歯を虫菌や歯周病から守る唾液の量が減るため口腔乾燥症を起こすことがあげられます。加えて、降圧薬や利尿薬、抗うつ薬等の多種の薬剤の副作用や、糖尿病やシェーグレン症候群でも口腔乾燥症が生じやすくなります。また、そもそも歯根の形はくぼんでいる部分もあるためブラッシングしにくく、プラークを残しやすいので虫菌にかかりやすいと言えます。

根面う蝕の予防には、フッ化物入りの歯磨剤を用いたブラッシングを行い、歯間ブラシや電動歯ブラシの併用も効果があると思われます。根面う蝕に対してフッ化物入り歯磨剤を用いた場合、67%のう蝕予防効果があったという報告があります。さらにご自身で清掃が難しい部分を、定期的に歯科医院でケアすることをおすすめします。

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090

ドクター講座 大沼公園クリニック院長 深山明義

癌の化学療法における漢方薬の併用

近年、癌の化学療法は著しく進化し、さまざまな抗癌剤や分子標的薬が開発されています。また「オプジーボ」等の免疫活性を高める薬も出てきました。お陰で延命は可能となっていますが、それでも約40%以上の患者さんは5年以内に死亡します。進行癌、再発癌、末期癌等の人にいったん化学療法が開始されると、患者さんはさまざまな症状(全身倦怠感、食欲不振、嘔気、便秘異常、味覚障害、口内炎、冷え、痛み、皮膚障害、末梢神経障害、不眠、不安等)に悩まれます。化学療法は癌を攻撃する治療ですから、効いているときは癌は小さくなり、腫瘍マーカーも下がります。同時に人体も攻撃しますので上記の副作用も出現します。これらの副作用が強いと化学療法の休止ないし中止、投与量の減量を強いられることとなります。この副作用対策のひとつとして漢方薬の併用が期待できます。化学療法を受けている癌患者さんは気力や体力が低下していますので、漢方薬の「補剤(ほごい)」が特効薬です。補剤はさまざまな辛い症状を改善させて元気回復に役立ちます。補剤と称される漢方薬としては「補中益気湯(ほちゅうえきとう)」「十全大補湯(じゅうぜんたいぼとう)」「人參養榮湯(にんじんようえいとう)」等があります。癌患者さんで貧血や皮膚の乾燥、脱毛などが強い場合は十全大補湯が第一選択薬です。これに息切れやせき等がある時は人參養榮湯が適しています。一般に補剤だけでは不十分ですので、免疫を高めて下半身を温める力強い「牛車腎気丸(ごしゃじんきがん)」も併用します。従って癌患者さんの漢方薬の定番処方のひとつとしては「十全大補湯」+「牛車腎気丸」が勧められます。化学療法と同時に漢方薬を併用することで、副作用の軽減に役立つならば、化学療法を続行してその効果を十分に引き出すことで、患者さんの生活の質を高めて延命につながると思います。参考までに「がん研有明病院」の漢方サポート科では、癌治療時の漢方併用療法で数多くの実績をあげております。

●七飯町大沼258 ☎67-3032



テイクアウトショップ アンサンブルA
 美原5丁目・附属中学校向かいに昨年11月にオープンしたテイクアウトショップアンサンブルAは、フレンチのシェフとして長年活躍してきた店主が作るお惣菜やお弁当、オードブルが注目をされている。お弁当では、リーズナブルな「鶏から揚げ弁当」(360円)や、シェフ時代からの自慢メニュー「宮城若鶏のクワリム煮弁当」(620円)、「前日まで要予約の「スペシャル」アズライ」(550円)、「握り540円」などがおすすり。お惣菜は「二つら盛り合わせ」(600円)や「メンチカツ」(160円)など各種。お好みでオードブルも作ってくれるので、ホームパーティーにうってつけ。さらに、午前6時30分〜午前8時30分には、会社勤めの人などにはとても便利な「フチ弁当」(和風・洋風各260円)を販売している好評となっている。営業時間は午前10時30分〜午後7時30分。毎月第1・3水曜日、第3火曜日定休。駐車場有。
 ●美原5・18 22
 ☎83・2170
 美原駅前 ●
 ●ビッグハウス



活・海鮮・焼き魚表・びんごや
 本町の電車道路沿い、日までに要予約は飲み放題込み5000円、屋「表・びんごや」がオープンしました。洒落た空間と気の利いた料理が評判の路地裏の隠れ家的な居酒屋「Ivohai Dining」(備後屋の姉妹店)内には生け簀がある。活ものから海鮮メニューを中心に、地元食材を用いたこだわりの一品料理などを提供。秋の「新政酒造」など、各地から取り寄せた日本酒も充実のラインナップです。宴会コース(前) ●本町3210(旧かわ村) ☎83・1444



3月31日号
春のカフェめぐり
 4月14日号
GW向け、春の行楽ガイド

発行元/株式会社青いぼすと
 〒040-0063 函館市若松町30-21
 ☎(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

編集後記
 焼肉が好き。特に夏場になると、自宅のガレージに焼き台をセットして、ジャズを聴きながら焼肉を楽しんでいる。そういえば数年前は焼肉をやるたびに迷い犬が遊びにきていたっけなあ…。今年も暖かくなった焼肉をやる。でも、犬好きだったあの迷い犬はもうやっこない…。(慎)
 先日札幌に行ってきました。札幌では食事や飲んだ後、締めにはパフェを食べる「シメパフェ」というのが流行っていると聞き「私もぜひ」と深夜のカフェを訪問。しかし寒い2月、夜中に冷たいパフェは無理でした。暖かくなったら次こそ絶対! それまで流行ってて。(ヒ)
 歯の治療に関して苦手とか緊張を感じたことがありません。しかし、治療中に気が付くと手や足の指の一部に力が入ってビーンとなっている。何気なく指を自然に直すのですが実は緊張しているのでしょうか。もしかして、なんとか現象とか名前があるのか…。(まい)
 ストレッチ&ヨガを教えています。先日は幼稚園で親子ヨガをする機会があったんですが、子供って周囲を癒したり、明るくする力を持っていると思うんです。キラキラした目、モチモチの肌、可愛らしい声、いろんなところからパワーを放っているんです。多分。(BP)
 東北6県行脚という、世にも楽しい仕事をいただきました。当然、この手の原稿は旅行(…一応仕事ですが)に行く前に片付けるべきなのですが、忘れてたんだから仕方ありません。秋田の歓楽街、川反(かわばた)の焼き鳥屋のカウンターで書いてます。詳細はまたいつか。(SS)
 小2の娘が眼鏡をかけることになりました。素敵なお眼鏡を求めて眼鏡店を回ったけれど選択肢が多すぎるのも悩みのもと。結局「コレだ!」と決め手になったのは職人気質のアドバイザー。可愛く快適なお眼鏡に親子共々大満足。的確に選んでくれるプロってすごい。(ガ)

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確認ください。FAXまたはEメールのみ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。
 TEL (0138) 84-6816 FAX (0138) 27-5001
お申し込み お問い合わせ [Eメール] info@aopos.jp [担当/坂本]

読者の声
 青いぼすと毎回楽しみにしています。特に飲食店情報! 2歳の息子がだんだん大人と同じものを食べられるようになってきて、外食も一緒に楽しむようになってきました。今号より巻頭特集の文字が大きくまりました。今回の特集ではいろいろな肉料理を集めてみました。読者の方から多くのリクエストが寄せられたので、読者の声として掲載させていただきます。冬を乗り切ります!
 (美原1丁目・M・M) *おとさんと一緒に外食ができるようになって楽しそうですね。
 行ってみよう! いつも楽しく読ませていただいています。「ピストロコパン」可愛い店名予約。販売・引き換えは

にしろるようになったのでとても重宝しています。今号(1月17日号)の「見ためのインパクトがすごい!」食博集めてみました! 食べ物集めてみました! 「ショートベリ」も「中華そば梅屋も近くを通って「行ってみたいなあ」と思っていたけどなかなか入れず…。青ぼを見たらいけそうなのが嬉しい! 息子と「フルソロール」絶対食べます! 近場の食情報とても生活を豊かにしてくれました。おいしい物を食べて寒い冬を乗り切ります!
 (美原1丁目・M・M) *おとさんと一緒に外食ができるようになって楽しそうですね。

お知らせ
Oto FESTIVAL 2017 HAKOATEおとふえす
 が3月18日(土)に金森ホールで
 函館で活躍するシンガーソングライター「まだえだゆりな」さん主宰の「OTO FESTIVAL 2017 HAKOATEおとふえす」が3月18日(土)に金森ホールで開催されます。音楽だけでなく、踊りも楽しめる注目のイベントとなっております。
 後2時30分、開演午後2時45分、終演午後10時(予定)。料金は前売2000円(当日2500円)、学生前売1000円(当日1500円)、中学生以下無料。チケットはメール予約。販売・引き換えは

日本空手協会函館支部への入会者を募集
 日本空手協会函館支部では、入会者を募集中です。主な練習会場は、「赤川児童館」「旭岡児童館」「西旭岡1丁目集会所」「深堀児童館」「七飯町スポーツセンター」「パチンコ富土3階ホール」。開催する曜日や練習時間は会場によって異なります。見学希望や詳細は同事務局 ☎070・5614・4942 (阿部)または、メール tsutsuabe@gmail.com まで。
テニソン体験、会員募集
 『函館市テニソン協会』ではテニソンの体験、会員を募集中。活動は毎月3回程度サン・リフレ函

ロシア料理教室、ロシア語講座の受講生募集
 『日本ユーラシア協会』では、ロシア料理教室とロシア語講座の受講生を募集しています。ロシア料理教室は、3月19日(日)10時〜午後2時に亀田福祉センターで開催。参加費は1500円(当日同協会に入会すると無料)。当日まで受付。ロシア語講座は、中級が4月12日から、初級は4月13日から函館市地域交流まちづくりセンターで開催(全30回以上)。時間はどちらとも午後6時30分〜午後8時。受講料は年間4万円(同協会会員は3万5千円)。問い合わせは050・4723(後)

プレゼント
 『ロビン』より、3デリラの食事券を10名様にプレゼント。今回の「いい店食へ歩き」コーナーで紹介した『ロビン』より、3デリラの食事券(880円相当)を10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、電話番号を明記の上、青いぼすとにお書きの上、〒040・0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「ロビン」係まで。締切は3月28日。

