

# 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 [URL]aopos.jp [Eメール]info@aopos.jp  
[電話](0138)84-6816 [FAX](0138)27-5001 毎月2回(中旬・月末)発行  
**ISSUE.609** 2017.3.31[fri]

## 春の景色とコーヒーの香りに包まれて 自家焙煎コーヒー ピーベリー

函館市中央図書館向かいにある「自家焙煎コーヒー ピーベリー」は、五稜郭公園の景色を眺めながらゆっくり過ごせるカフェ。評判の自家焙煎コーヒーは、少量ずつ焙煎しているので新鮮で味と香りが豊か。オリジナルブレンドコーヒーのおすすめは、ほんのりした苦味とコクの「ピーベリーブレンド」(490円)。産地や種類の個性を楽しむストレートコーヒーでは、濃厚なコクと独特な風味の「マンデリン」(600円)が人気。モチっとした生地が好評の「ミックスピザ」(Mサイズ1250円、Sサイズ850円)もぜひ! 8:00~18:00(日曜は17:00まで)。月曜休(祝は営業)。P有。



●五稜郭町27-8 ☎54-0920

長い冬が通り過ぎて海を渡る風にもほんの少しずつ春の訪れを感じる頃、この函館の街も、ぼかぼか陽気に包まれた素敵な季節が始まります。  
そんな春の陽気を感じるウィークエンドには、重コートを脱いで心地良い時間を過ごすことができるカフェに足を運んでみませんか? 今回は春のひとときをゆったりと過ごせそうなおカフェに注目してみました。

表紙写真協力/珈琲 タートル

# 春のめぐり。みなのカフェと図書館

## 春の陽気に誘われて、海辺の1軒に… 珈琲 タートル

銭亀町の海沿いに建つ「珈琲 タートル」は、海を望む店内でおいしいコーヒーや食事を楽しむ1軒。人気の「スパゲティーナポリタン」(スープ、飲み物付き600円)は、昔ながらの喫茶店のナポリタンを思わせる1品で、セットの飲み物はコーヒー、紅茶など12種類から選ぶことができ、生バナナミルクが人気を集めているのだそう。甘党には、エルヴィス・プレスリーが好物だった食べ物にちなんでピーナッツバターとバナナのハーモニーが絶妙の「プレスリートースト」(400円)がオススメ。営業時間は8:00~日没(フードメニューは11:00~)。月・火曜休。P有。



●銭亀町69 ☎76-9073

## かわいらしいミルフィーユが人気 カフェ チーズ

金森赤レンガ倉庫隣で季節に合わせたスイーツを提供している「カフェ チーズ」。「いちごのミルフィーユ」(620円)は、パイの食感を最大限楽しめるように注文を受けてから仕上げているので、サクサクとした軽い食感が特徴的。バター風味豊かな自家製のパイ、甘さ控えめのクリーム、そしていちごというそれぞれの味わいが織りなすハーモニーは春の訪れのように甘く爽やか。  
コーヒーにも紅茶にも合うので、「コーヒーor紅茶付き」(=写真、900円)がオススメ。15:30~23:00。日曜休(月祝の場合は営業、翌日休)。  
●末広町13-20 2階 ☎22-8479



## コーヒーの香りに癒されて カフェTUTU

「カフェTUTU」では、コーヒーの新鮮な風味を損なわずに提供できるよう少量ずつ焙煎を行っています。ショーウィンドウには季節のケーキが4、5種類並んでおり、その中からチョイスしたものとプリンと一緒に楽しめる、「ケーキセット」(コーヒーまたは紅茶付き、1080円)で素敵な時間を過ごしませんか?(写真はいちごのタルトをチョイスしたもの)。ランチメニューなどフードメニューも豊富な同店は食事での利用もオススメ。  
11:00~22:00(フードLO/21:00)、日曜、祝は21:00(フードLO/20:00)まで。木曜休。P要問合せ。  
●末広町13-5 ☎27-9199



## 1杯ずつ。丁寧に。

bar-del CLOE

ひとりでもったり、友人とのおしゃべり、はたまた仕事の打ち合わせまで。あらゆるシチュエーションで活躍する「bar-del CLOE(クロエ)」。多くの人に愛される要素のひとつが、コーヒーの美味しさというカフェの基礎的な部分のハイレベルぶりです。こだわりぬいてセレクトした豆を、丁寧にネルドリップで抽出。ブレンド(520円)は深煎りのフレンチ、浅煎りのマイルドの2種。ほかにも、ブラジルやガテマラなどのストレートコーヒー(650円〜)もそろっています。コーヒーの香りに包まれたリラックスタイムをぜひ。10:00〜22:00。無休。



●港町1-11-24 ☎86-7124

## コーヒーファン必見！

焙煎豆工房 珈琲物語

中の沢小学校向かいにある「珈琲物語」はよいコーヒーにこだわる店。手間暇かけて焙煎し丁寧にハンドピックされた焼きたての豆が好評。希少豆の「ブルーマウンテンNo.1」は開店当初から18年間変わらず1杯600円。ミルクィなキャラメルソースがたまらない、ふわふわの「ロールケーキ」(250円)は数量限定の人気メニュー。数あるカップの中からお気に入りのマイセンを選び好みのコーヒーを…そんな格別なひと時を過ごせます。豆は販売しており1kg以上の購入で2割引。贈答用も予算に合わせて作れます。ランチは予約制。個室有。10:30〜18:00。日曜、第1・3月曜休。P有。



●桔梗5-8-10 ☎47-3110

## 眺める景色と季節の味に心和むカフェ

カフェ エン

公立はこだて未来大学から徒歩で約5分、見晴らしのいい高台に位置する「カフェ エン」は、店内から一望できる海や山など美しい景色



が魅力のひとつ。もちろん、季節の地元有機野菜を中心とした料理やデザートにも定評があります。この時期は、桜の花を使用した「桜のレアチーズケーキ」(500円、コーヒーまたは紅茶付き800円)が登場しており、一足早く桜の香りを楽しむことができます(4月末日頃まで)。生姜を黒糖で煮たシロップを使った「ジンジャーミルクティー」(600円)と一緒にどうぞ。11:00〜18:00(18:00〜予約制)。月・火曜、第1日曜休。P有。

●赤川町365-5 ☎47-4333

## 趣ある店内で素敵な時間を…

トランジスタカフェ

元町にある「トランジスタカフェ」は、古民家を再利用した趣のある店内が落ち着いたひと時を演出するお店。ランチタイム(11時〜15時)や18時から提供している石窯焼きの本格ピッツァが人気ですが、カフェなので、どの時間帯でもコーヒー1杯から気軽に利用できます。「いちごみるくパフェ」(900円)は、イチゴのシーズンが終わるまでの期間限定、1日数量限定のデザートメニューで、イチゴの下の風味豊かなミルクプリンや、爽やかなイチゴのソースも手作り。デザートメニューはプラス400円でソフトドリンクをセットにできます。11:00〜22:00。月・火曜休。P有。



●元町28-18 ☎76-8196

## 7カ国の自家焙煎コーヒーを提供

カフェ アキラ

ブラジル、コロンビアなど、7カ国の厳選した豆を店内で焙煎し、挽きたてのコーヒーを提供する「カフェアキラ」は、市電・市役所前停



留所前の、ガラス張りの洒落た外観や店内が素敵。ドリンクやデザートだけでなく、ランチセットや単品の食事メニューなど、バラエティに富んだメニュー構成も魅力です。「akira流スープカレー」(1000円、サラダ、ライス、ドリンク、デザート付き)は、昆布と鰹のダシをふんだんに使ったコクのあるスープが絶品。コーヒーはテイクアウトメニューもあります。店内はバリアフリー。10:00〜18:00(4月から10:30〜18:30)。不定休。P有。

●大手町12-11 ☎27-2474

## こだわり抜いた豆を。

select coffee shop peacepiece

八幡坂沿いの「peacepiece(ピースピース)」は、店主がセレクトしたコーヒー豆の販売が人気を集めています。セレクトの基準は、



「豆の価格が高すぎない」「一定以上の品質」、そして店主の「好み」。現在は、ブラジル、マンデリンなど4種の豆を仕入れて、店の奥にある自作の焙煎機で自家焙煎を行います。焙煎はコーヒーの味わいを大きく左右する大切なポイント。「焙煎は焼き上がりのタイミングを見極めるのが重要です。最も神経を使う作業ですね。たまに失敗することもあります(笑)」。店主のこだわりを感じる1杯をご自宅まで。12:00〜17:00。不定休。

●末広町18-12 ☎22-5500

春の行楽弁当の一品に！ 北ガスッキングスクール

北ガスッキングスクールは、「春の行楽弁当の一品に！」と題してのビギナー向けの料理教室で...



今回は、市販のビーフシチュー用のルーを使って手軽においしく作れる煮込みハンバーグを紹介...

手作り料理とワインを愉しむ 素敵なひと時を... ~アマ編~

簡単煮込みハンバーグ

今回は、市販のビーフシチュー用のルーを使って手軽においしく作れる煮込みハンバーグを紹介...

【作り方】

- ① パン粉と牛乳を混ぜておく。
② みじん切りにしたタマネギを炒める。
③ 合い挽き肉に塩・こしょうをしてこね、さらに①②を加えてこね、1人分ずつ形を整える...

肉料理らしくしたかったので、今回はハンバーグ作りに卵を使いませんでしたが、卵を使ったハンバーグでも良いと思います。

レシピ提供/青山 慎司

子供の頃から料理を作るのが好きで、高校時代には1度、プロになろうと思ったこともある。現在は趣味で料理を楽しみ、週末にはキッチンに立ち...



※写真は1人前



- 【材料】 2人分
●合い挽き肉...300g程度
●タマネギ...1個
●パン粉...大1
●ニンジン...1/2本
●サラダ油...少々

ワインアドバイザーが選ぶ この料理に合う1本

ケープ・ハイツ カベルネ・ソーヴィニオン ¥1,026

煮込みハンバーグには、しっかりとしたボリューム感がある赤ワインが合うので、今回は、南アフリカのケルネ・ソーヴィニオン種から造られるフルボディの赤を選びました。



地酒・ワイン屋 みや
日本ソムリエ協会認定ワインアドバイザーの資格を取得するスタッフがいます。
10:00~20:00. 水曜休、P有
●昭和1-26-23. ☎43-0020
ワインアドバイザー・本林 万里子さん

道南イベントガイド

掲載内容は天候など諸事情により変更になる場合があります。詳細は各問い合わせて先までお願いします

昭和の洋画を切り拓いた若き情熱
1930年協会から独立へー始まりはパリ。
4月8日(土)~5月28日(日) 一般920円、高生610円、小中生300円
花鳥のながめ〜崎崎波響から山口蓬春まで
4月8日(土)~9月1日(金) 一般260円、高生150円、中学生以下無料

第5回 函館音楽祭記念オーケストラ演奏会
4月30日(日)午後2時開演 中井章徳(指揮)、岡田泰(ピアノ)、類家唯(ピアノ)、佐藤朋子(ソプラノ)
函館市女性センター 土曜ぶちサロン
第1・3土曜日/絵本の読み聞かせなど(未就学児、申込不要)
第2土曜日/親子リズム遊び(満1~3歳児、要事前申込)
第4土曜日/ペーパーマサージ(生後2か月~1歳未満児、オイル代200円、参加児は予防接種後24時間以上経過していること、要事前申込)

オーブナイイベント実施中！

園芸センター「かすみ園」の一角にオーブナイのかすみ園薬局は、処方箋が必要な薬品が揃っている。
希望により相談室を使用することもできる。
希望により相談室を使用することもできる。
希望により相談室を使用することもできる。

青ぼの目

ニュービギニングス
▼僕自身の趣味の延長のような本紙のコーナー『手作り料理とワインを愉しむ素敵なひと時を...』(このページの左上)。

ニュービギニングス
▼僕自身の趣味の延長のような本紙のコーナー『手作り料理とワインを愉しむ素敵なひと時を...』(このページの左上)。
毎回、自分のレシピに合うワインをワインアドバイザーが選んでくれるというのがとても嬉しい。今回、アドバイザーの本林万里子さんが選んでくれたのは「ケープ・ハイツカベルネ・ソーヴィニオン」。



わびさび

人間はいつかは死にます。が、別に死ぬ為に生きていくわけではない、いつ自分が死ぬのかは誰にもわかりません。「後悔がないように生きて方がいい」と言うけれど、死んだら後悔もできません。後悔するという事は生きてる証。生きてるうちにいっぱい後悔した方がいいと思うんです。全部が正解なんて無理。間違いがあるから人生は面白い。便利で優れたものもいいわけではなく、駄目なものや不便なものも必要です。甘いものを食べ続けると、しょっぱいものが食べなくなる。その繰り返しがいいんです。

今月のおすすめ1枚目は、矢野顕子×上原ひろみ「ラーメンな女たち-LIVE IN TOKYO-」。共にニューヨークを活動の拠点にしているピアノニストの2人が、5年振りに2度目の共演ライブ盤を発表。今回も2000人のみが体感できた特別な1夜を全曲収録。上原の曲に矢野が歌詞を付けて歌った「ドリーマー」や、東京ブギウギからニューヨーク・ニューヨークまで地元曲をメドレーで織る「ホームタウン・ブギウギ」。そしてご存知「ラーメンたべたい」でシメる。熱々の2人の歌と鍵盤で心も体も温まります！

もう1枚は、デヴィッド・タイ「ねこのための音楽～Music For Cats」。猫が好きなサウンドを科学的に研究し実証された全5曲。昨年10月にイギリスで発売されるやいなや、チャートを急上昇。人間以外のためのアルバムでは、初めて世界中で大ヒット中。愛する猫たちにも音楽を聴かせてあげたい貴方へ。デヴィッド・タイが手掛けたクラシカルな癒やしの音楽世界は、人間が聴いてもいいですよ。



矢野 顕子×上原ひろみ「ラーメンな女たち-LIVE IN TOKYO」(初回DVD付3780円、通常盤CDのみ3024円)



デヴィッド・タイ「ねこのための音楽～Music For Cats」(2400円)



【筆者】  
白井和也店長  
玉光堂棧二森屋店  
●若松町17-12  
棧二森屋アネックス6階  
☎23-3611



ひとりです暮らす高齢者が今できること 一般社団法人スターライフ

孤独死防止を目的に設立された一般社団法人「スターライフ」では、頼れる身寄りがない人の家族代わりとなり支援をしています。暮らしのサポート、暮らしの身元保証や身元引受、暮らし全般のサポート、万が一の時には危篤・死亡時の対応から葬儀・納骨・遺品整理まで行っています。一人暮らしの高齢者の現状は多くの問題を抱えています。自分自身に興味がなく、生きること投げやりになるセルフレグレクト(自己放任)は大きな問題の

ひとつ。孤独死の8割以上がセルフレグレクトが原因ともいわれています。認知症がきっかけとなる場合も多く、人との関わりを受け入れなくなるといった特徴があるため、頼れる身寄りがない場合さらには大きな問題を抱えています。近年は親子で同居する人も減り、兄弟姉妹とも疎遠になっている高齢者が増えています。絆の強い親族がいない中でセルフレグレクト状態になると、本人は周りの支援を希望しないので、介護・医療の関係者や行政は気が付かずに対応できなかつたり、支援の受け入れを拒否するため介入できなかつたり。スターライ

フには行き場を失った一人暮らしの高齢者に関する相談が行政などからも多く寄せられています。解決策を見出すには困難を極めます。誰にも頼らず孤独死を選択したとみなされ、道がなくなります。と星さん。自分自身を前に「ことが不可能となる前に」「暮らす高齢者が今、考えること、自分自身を助け高めてみませんか?」ひとりです暮らす高齢者の方、考えるはまずです。契約までの費用は無料。面談は自宅まで訪問可能。ホームページは「図書館スターライフ」で検索。

●山の手2-44-4  
☎83-23312

髪の毛が止まらない、頭皮が乾燥してかゆい、帽子を脱いだあと髪の毛のボリュームが出ない、シャンプーしてもすぐにベタつく…。こんな髪の毛ありませんか。相談するなら髪と頭皮の専門店「ヘアークリニックタグチ」がおすすめ。髪トラブルは頭皮の力不足が原因。髪が抜けるときは頭皮全体が弱くなっている。残っている髪も弱っています。3月、4月は寒かった冬の疲れが頭皮にも影響する。毛根の詰まりや湿疹、乾燥などは元氣な髪の毛の再生復活の妨げになります。ヘアークリニックタグチの「田口式温熱発毛療法」は、頭皮の健康に着目した薬剤を使わない自然発毛療法です。頭皮が元氣になったらハリのある硬い髪になります。ボリュームが出て顔も引き締まりました。エステ感覚で1度試してみませんか。カットなど通常の美容メニューも併せてどうぞ。カ

●宝来町31-10  
☎22-9482



あきらめないで!!  
目に不安  
目に不満の方  
クスリのススキ

目内障、緑内障、かすみ、飛蚊症、目の乾き、目の使いすぎ、疲れ目などの症状がグーンと改善されると評判の商品が「クスリのススキ」です。購入できます。鯉から取れる鯉魚胆の濃縮乾燥粉末、真珠貝粉末、高麗人参、ハツ目鯉、フカヒレ、コナ、小麦胚芽、蜂蜜など、昔から目に良いと言われてきたものが豊富に含まれ、まさに「食べる目薬」。利用者から「あきらめていた目の疾患がうすくなった」という喜びの声も続々届いていることをご紹介します。その一部をご紹介します。

「悩まされていた飛蚊症に素晴らしい効いた(48歳女性)」「緑内障で手術を回避でき、眼圧も落ち着いていく(40歳男性)」「目の前のひびく目のかすみが消え、頭、身体もモヤがなくなった(60歳女性)」「目の前を黒いゴミが飛ばすように見え

ていた飛蚊症が消えた(70歳女性)」「パソコンで目がチカチカし、痛みもあったのが解消された(26歳男性)」。飲めば分かります。まずはお試しください。と同店では話しています。

●柏木町34-25  
☎51-9336

陣川町の農園を貸し出しています!

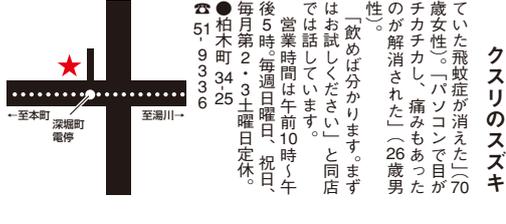
この春から、本格的な家庭菜園を楽しめますか? 市内桔梗町にある「株式会社明德工業」では、史跡・四稜郭からほど近い、自然に囲まれた陣川町の農園を一般の人達に貸し出しています。

農園の利用期間(開園期)は4月11月まで、契約料金は、1区画5メートル×5メートルで1年間5000円。作物は借りた人が自由に栽培・収穫することができ、閉園日まで利用区画の作物の収穫を終えて、片付けを終えることが条件。

家庭菜園をやってみたくて場所がないという人や、現在家庭菜園をやっているが、もっと広い場所や、いろいろな、セカンドライフの趣味として、自然に囲まれた場所で菜園を始めたいという人などにオススメ。

現在、全区画のうちおよそ3分の1ほど空きがあります。

●陣川町農園  
●陣川町56  
株式会社明德工業  
●桔梗町418・488  
☎46-8665



**レストラン&バー ラトナ**

12:00~15:00  
17:00~25:00 (LO/24:30)  
不定休 P無  
●本町17-2 ウィルヌーフ五楼2階  
☎31-0530

**いい店食べ歩き**



●北陸銀行  
●シエスタハコダテ  
●丸井今井

レストラン&バー「ラトナ」で食事をするなら、何といても「ラトナライス」(=写真)ではないでしょうか。食欲をそそるガーリックライスに、上にとった厚切の「若松ポークマン」の旨みや肉汁が絡んでいて、食べる手が止まりません。

ランチタイムにはドリンクバー付きで1380円、ディナータイムには単品で1280円とリーズナブルで昼夜問わず一番人気のメニューなのだろう。「若松ポークマン」とは、肉の柔らかさが特徴的な品種。この特徴を熟知した同店の店長が、柔らかさと美味しさを最大限に活かす厚さにカットしたものを提供しているの、味はもとより食感の虜になるリピーターも多数。希少な品種につき売り切れ次第終了となるので、ご来店はお早めに！ なお、この春からは「若松ポークマン」を使ったメニューが増えてゆくそうですが、まずは「ラトナライス」をご賞味あれ！

同店はランチだけでなく、夜のお店選びにもオススメの1軒。お酒の種類も豊富で、期間限定のカクテルなどもあり、女性を中心に好評。しっかり食べられる食事メニューからオシャレなおつまみまであり、何といても夜でもスイーツメニューが充実している点は見逃せません。

一次会だけでなく、お酒を飲んだ後のスイーツタイムに同店を選ぶのもオススメ。春からのメニューにも乞うご期待！

**CLOSE UP!**

春到来！暖かくなるのに従って、花見やドライブなど行楽に出かける機会も増えるのでは。車が出かけるなら、用途や人数に合わせて、使う車を選ぶ。レンタカーが便利です。手頃な価格の中古車販売で本紙広告でもおなじみの「MSKコーポレーション株式会社」は、全国に数多く展開している安心、格安利用が評判の「ワンズレンタカー」の取扱店。旅行、レジャー、ビジネスなど目的に応じ、最適な1台を1時間単位から借りることが出来ます。当日バックは2700円。カーナビ、チャイルドシートなどのオプションも5400円から用意しています。また、春からの新生活で車の購入を検討している人も多いのでは。初めての車選びは、予算や使用目的をよく考えることが重要です。新車に比べ低価格で、乗り換えも気軽な中古車には新しいカーライフを始める時のメリットがたくさんあります。「MSKコーポレーション株式会社」で



は、軽自動車を中心に30〜40万円からという価格で中古車を販売。「ローンで購入したいが…」という相談もお気軽どうぞ。営業時間は午前8時30分〜午後7時。

**MSKコーポレーション株式会社/ワンズレンタカー 函館港フェリー店**

〒041-6222  
☎41-6222

●北海道大学  
●ジャンボイエロー  
●セブイレブン

**心の代書屋 松田聡がズバリ!**

本気談  
本紙と書いてマジ  
語りごと、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  
函館市神山町245-21 ☎33-4675

行政書士の松田です。今年も4月を迎えようとしています。4月になると小学校には新1年生の子供たちが大きなランドセルを背負って登校することでしょう。

親御さんにとって、自分の子供は怪我をしないだろうが、事故に遭わないだろうかなど心配ごとは尽きないことと、誰かになんでもお願いできるかという現実的に難しい一面があります。学校での教えはもちろんです。子供自身も、その前に家庭での教育が最も大切ではないでしょうか。

最近、食事へ行く、親はスマホに夢中、子供もスマホに夢中という姿を見ることが増えました。せっかくのお食事ですからせめて親子で食事と会話を楽しめたら良いのに、とおせつかいおじさん全開で目を三角にしているの、こっちは「オーラ全開です。(笑)」

**こっちは向いて**

親として、そのことを真に受け、また、頭ごなしに決めつけず、しっかりと子供と向き合い、話すことに耳を傾けて、矛盾があればそれを紐解きながら一緒に軌道修正に努めることが大切かと思えます。

子供は親がいなければ寂しくしてしまうでしょう。また、新しいことを見聞きするのにも、話を聞いて欲しいとたまに訴えます。

親もお仕事などで時間的余裕が少ないので、けれども、ほんの少しだけ目線で話しかけて子供自身も安心するはずではないでしょうか。

最近、食事へ行く、親はスマホに夢中、子供もスマホに夢中という姿を見ることが増えました。せっかくのお食事ですからせめて親子で食事と会話を楽しめたら良いのに、とおせつかいおじさん全開で目を三角にしているの、こっちは「オーラ全開です。(笑)」

**278 Healness & Wealness**

医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院  
●石川町125-1 ☎47-8666 http://www.ohmura.or.jp/

日常生活の中で何気なく動いているさまざまな動作について、果たして、どういう風に動いているのか、と考えてみたことありませんか？

元気に動いている方でも、背中や腰回り、脚の後ろ側等の筋力が弱い場合があり、横や後ろへのバランスの崩れに対応できず、転倒してしまっている方がいます。

「健康維持や転倒予防のために継続して運動を」とお考えの場合は、色々な部分で協同して動いているか確認しながら行ってみてください。

通所リハビリテーションおおむら所長 永井 匡美

同じ動き方でも、できなく、困ってしまう時がないでしょうか。

例えば「足の力(筋力)が落ちたようだ」と思った時、少し運動して筋力をつけようと考えて、家中で足挙げをしたり近所を散歩したり、体力や環境に合わせて自主的に努力することがあると思えます。

そこで、日常のさまざまな動作が身体の色々な部分をバランスよく使ってこそ、安定して目的通りの動きになっていることを再確認しましょう。

リハビリを進める前に利用者様は、日常の動作などを確認して行いますが、日常生活に必要な動作は、前に進むだけではなく横や後ろへ、あるいは方向転換のために、手を伸ばして物を取るために片脚に体重をかける、など多くの要素が入っています。対象の方が日常どのような動作が必要なのか、生活面の状況を確認して訓練に反映させることが大切です。

元気に動いている方でも、背中や腰回り、脚の後ろ側等の筋力が弱い場合があり、横や後ろへのバランスの崩れに対応できず、転倒してしまっている方がいます。それが、力の年齢や体力、疾患の有無により、健康維持や転倒予防のために継続して運動を」とお考えの場合は、色々な部分で協同して動いているか確認しながら行ってみてください。

**(まい)記者の WAKUWAKUセレクション**

**テイクアウトもイトインもお任せ!**

四季料理 味千庵(あじせんま)

棒二森屋本館の地下1階にオープンした『四季料理 味千庵』は、お弁当や総菜を提供しているお店。揚げ物は注文すると揚げたてを購入することもできると好評です。

お弁当は気軽に買やすい小ぶりな400円のものからあり、買ったお弁当や総菜はイトインスペースで食べることができます。

天丼やサーロインステーキ重、麺類などの料理メニューもあるので一般の飲食店のように利用ができる点も嬉しいですね。

営業時間は午前10時〜午後7時(イトインコーナーLO/午後6時30分)。無休。駐車場有。

●若松町17-12  
棒二森屋本館地下1階  
☎27-1151







**スイーツ&デリカシニップ Ashibino**  
 五島軒本店内にオープンしたスイーツ&デリカシニップ Ashibinoは「五島軒スイーツ」をもっと身近に楽しんでもほしいという思いから、明治時代から続く100種類以上のレシピの中から9種類を選び、すくりにしたスイーツを販売している販売ブース。  
 初代料理長・五島英吉が故郷の長崎のカステラを手本に作り上げた「ソーフケーキ」



〒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

4月14日号  
**GW向け 春の行楽ガイド**  
 4月28日号  
**食べ放題・ハイキング特集**

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

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

**青いぼすと設置場所のご案内**

青いぼすと是一般家庭に宅配しているのほか、青いぼとへの未配達地域にお住まいの方向けに右記の場所に設置しております。ぜひ最寄りの青いぼすと設置場所をご利用ください。設置部数に限りがございますので、予めご了承ください。

**編集後記**  
 今回の料理レシピは、「市販のルーを使うなんて反則だろう」と言われてしまいましたが、でも、卵を使わずパン粉も少なめの僕のハンバーグは「肉で感じる」と、妻から好評です。やっぱり料理は楽しいですね。「おいしい」と言われた瞬間の幸福感が最高です。(慎)  
 何かを話そうとして言葉が出てこないことが悲しいかな増えてきました。そんなときは、割とすぐに思い出せる仕事でよく使う言葉を代用します。例えば食品の賞味期限を締め切り、お店や物の名前などをタイトル。今のところ相手にはこれで伝わっています(多分)。(ヒ)  
 アボカドの種の発芽に成功しました。かわいい若葉にほっこりする事を想像していましたが、土に爪楊枝が刺さっているような見た目です。背はどのくらい伸びるのか、花を咲かせられるのか未知数ですが、アボカドの豊作を夢見てはほどほどに頑張ります。(まい)  
 子育ての先輩達から時々耳にする「もう1度最初から子育てをしたい」という言葉が、段々と理解できるようになってきました。学校や訓練などはなく、実践できない母親という役目。やり直せないからこそ日々を大切に過ごしていこう…と、新年度を前に改めて思っています。(BP)  
 確定申告は最終日に行く決めていた…訳じゃないですが、結果的にそういうことになっています。例年、最終日は激混みで「似たような人が多いんだな」と安心するのですが、今年はスムーズ。早く済んで嬉しいんですが、取り残された気分が…。来年は早く行きます。(SS)  
 東京に住む息子の彼女は函館在住。遠距離の壁を数年乗り越えてきましたが、この春、彼女も東京の大学へめでたく進学。おめでとう! 今までは時間があるとよく函館に帰省してくれた息子だけ、彼女が東京に行くってこなくなるのかあ。(京)

- ☐函館市地域交流まちづくりセンター
- ☐函館市女性センター
- ☐ふらっとDaimon
- ☐キラリス函館内[PRONTO][えぞりす]
- ☐カフェくあふり
- ☐函館市青年センター
- ☐函館市民会館
- ☐函館市中央図書館
- ☐北斗市総合文化センター(かなで〜る)

**みなとまち市民プラザ** ■読者の声お知らせ

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も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、事前に必ず電話でこのコーナーへFAXまたはEメールのみで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)84-6816 FAX(0138)27-5001 [Eメール] info@aopos.jp [担当/坂本]

**読者の声**  
 行ってみたい ラーメンの特集で『あじさい』のザンギは初めて知りました。ポリウームあるとの事なので来店

した時にはぜひ、食べてみたいと思います。『スーパカレー侍』の「チキン野菜」とてもおいしそうで食欲をそそるようです。『ビザ&パーベキュー知内小屋』雪が溶けたら行ってみたいです。お店の記事をフアイルしておきます。(深堀町、Y・Y)

**お知らせ**  
 フォークダンスの体験教室、参加者募集 『函館フォークダンス研究会』(会長・斉藤佐知子)では、4月3日からの毎週月曜日午後6時30分、午後8時に鍛冶屋児童館で、フォークダンスの体験教室を開催します。講師は日本フォークダンス連盟1級指導者の山崎信之さん。参加は無料。動きやすい服装とゴム底の上靴、タオルを持参。1回のみ参加も可能。事前申し込み不要。詳細は☎73'2702(前田)まで。

**お知らせ**  
 フォークダンスの体験教室、参加者募集 『函館フォークダンス研究会』(会長・斉藤佐知子)では、4月3日からの毎週月曜日午後6時30分、午後8時に鍛冶屋児童館で、フォークダンスの体験教室を開催します。講師は日本フォークダンス連盟1級指導者の山崎信之さん。参加は無料。動きやすい服装とゴム底の上靴、タオルを持参。1回のみ参加も可能。事前申し込み不要。詳細は☎73'2702(前田)まで。

**プレゼント**  
 『レストラン&パラーナ』より1000円分の食事券を5名様に 今回の『いい店食歩き』コーナーで紹介した『レストラン&パラーナ』より、1000円分の食事券を5名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼすとに対するご感想もたっぷりとお書きの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「4月10日」係まで。締切は4月10日。

