

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】aapos.jp 【Eメール】info@aapos.jp
ISSUE.611 2017.4.28[fri] 毎月2回(中旬・月末)発行

1 夜空の下で楽しいジンギスカン! ホテルテトラ

梁川町の「ホテルテトラ」恒例の「屋上ビアガーデン」が今年もスタートしました。函館の初夏を先取りしたこのビアガーデンは、同ホテル4階に設けられた屋外300席、屋内60席の開放的なスペースで美味しいビールやジンギスカンを楽しめると評判です。特に人気の「ジンギスカン食べ放題」は、大人2時間4000円、中高生3240円、小学生2160円でビール、焼酎、サワー、ソフトドリンク飲み放題付き。9月末頃までの開催予定。ご家族や仕事仲間などで、夜空の下で楽しいひと時をどうぞ! 17:00~22:00(LO/21:30)。週末は混み合うので事前予約がおすすめです。
●梁川町17-16 ☎55-1818



家族で行こう! 仲間で行こう!

ゴールデンウィーク 特別企画 食べ放題 バイキング特集

2 「青ぼ見た」で、食べ放題がお得! 炭火焼肉 藤

焼肉をリーズナブルにお腹いっぱい食べたいなら「炭火焼肉 藤」へ。テーブルオーダー式食べ放題プラン(90分、2人~)の中でも「Cプラン」は、1200円という安さ(小学生800円、幼児650円)。豚カルビ、豚タン、鶏モモ肉などのお肉のほか、ハーブソーセージやエビ、お子さんに人気のチャーハンなどもそろっており、1皿限定のサイコロカルビにアイスクリームまで充実した内容。エゾシカ肉も食べ放題の「Aプラン」(3500円)と「Bプラン」(1980円)もお見逃しなく! 現在、「青ぼ見た」で5%オフ、2日前までの予約で10%オフ(5月末日まで)。17:00~ラスト。不定休。P有。
●川原町7-2 ☎56-8929



3 企画満載、見逃せないバイキング 喰いどころ はら田

4月にオープンしたホテルパコ函館別荘にある「喰いどころ はら田」は味はもちろん、品数豊富なバイキングが高評。50種類ほどの料理を満喫できる「朝食バイキング」(2160円)は、海鮮をはじめジンギスカンなども楽しめる内容。「ランチバイキング」(1300円)はメイン料理の種類が多いので飽きず、水曜は丼ぶりメニューがメインの「はら田の日」として1000円で楽しめます。ディナータイムには不定期でバイキングを開催することもあり、新企画も登場予定。朝食バイキングは6:30~10:00、ランチバイキングは11:30~14:00、ディナータイムは17:00~21:30(LO)。無休。P有。
●大森町25-3 ☎24-1180

4 満腹&満足のビュッフェコース 焼肉レストラン心亭函館広野店

居心地のいい空間で思う存分焼肉を味わうなら「焼肉レストラン心亭」のテーブルオーダービュッフェコースがおすすめ。中でも、単品で人気のメニューがそろった「おすすめコース」(3434円、65歳以上500円引き、小学生半額、幼児無料)は満足度大。お肉メニューでは、一心亭カルビ、厚切りメニュー、赤辛メニューなど豊富にそろっており、サイドメニューの冷麺に石焼ビビンバ、海鮮メニューの海老焼きなど120品以上を100分食べ放題。キッズスペースもありますので、家族そろってぜひ! 11:30~15:00、17:30~21:30。土・日曜、祝は11:30~22:00。無休。P有。
●広野町5-2 ☎32-8929



5 ホテルのバイキングを楽しもう 湯の川観光ホテル祥苑

北海道三大名湯といわれる「湯の川温泉」を、温泉大浴場と露天風呂で堪能できる「湯の川観光ホテル祥苑」。宿泊しなくてもホテルの料理が楽しめる「日帰りご休憩プラン」の「バイキングプラン」は、アルコール・ソフトドリンクの飲み放題90分も付いて大人税込4104円(小人税込2592円)。人気のメニューに加え、4月からは「海鮮天ぷら&実演刺身フェア」を実施しています。バイキングを楽しむほか、14:00から21:30までは、入浴(別途入湯税)や客室で休憩することもできるので、旅行気分を味わえると好評です。

●湯川町2-4-20 ☎36-1000



6 甘党必見！ ケーキバイキング イタリアン・トマト カフェ 函館テオー店

「イタリアン・トマト カフェ 函館テオー店」では、甘いもの好きにはたまらない「ケーキバイキング」を毎週土曜日の13:00から開催しています(ケーキがなくなり次第終了)。コーヒーセット(1550円)、紅茶セット(1860円)があり、どちらも制限時間60分(ドリンクは1杯のみ)。3歳~小学生は1240円でオレンジジュースまたはアップルジュースから選べます。イタトマの愛称で親しまれる同店の大ぶりなケーキ(356円~)を思い切り楽しめる夢のようなひと時をぜひ。10:00~19:30。無休。P有。

●梁川町10-25 テオーデパート1階 ☎32-1630



7 しゃぶしゃぶ、すき焼きの食べ放題 わいわい亭

しゃぶしゃぶやすき焼きが食べ放題の「わいわい亭」では、「わいわいコース(外国産)」(1850円)、「特上牛コース(国産)」(3950円)、「黒毛和牛コース(国産)」(4550円)など4種類の牛しゃぶと、豚しゃぶの「豚しゃぶコース(国産)」(1750円)、「黒豚コース(国産)」(2150円)などを用意。全て野菜盛り合わせ、ウィンナー、ミートボール、讃岐うどん、俵おにぎりが食べ放題でデザート付き。すき焼きは各コースに+210円(途中変更不可)。飲み放題は530円(ソフトドリンク、90分)~用意。17:00~23:00(LO/22:30)。水曜休。P有(契約駐車場)。

●本町32-13 ビア21ビル4階 ☎32-7877



8 焼き立ての石窯ピッツァが食べ放題！ ピッツェリア アモリーノ

漁火通沿いの「アモリーノ」では、お好みのピッツァをテーブルに運んでくれるオーダーバイキングを楽しめます。ピッツァと-halfパスタが食べ放題のほか、スープ&サラダバー、フリードリンク、ドルチェが付く「ピッツァ食べ放題ランチ」(平日、土曜日1696円)。ディナータイムや日曜日には、ピッツァの種類がさらに豊富になり、おすすめ料理も付く「ピッツァオーダーバイキング」(2139円)や、リッチな「贅沢なスペシャルオーダーバイキング」(2538円)も選べます。各小学生以下・幼児は割引価格。営業時間は11:00~21:30(LO)。無休。

●宇賀浦町6-10 ☎51-3338

9 お得な価格で本格七輪焼肉！ 焼肉番長

お肉屋さんの焼肉バイキングとして幅広い層から人気の「焼肉番長」。月~土の「平日ランチバイキング」(11:30~15:00※入店14時迄・中学生以上1300円)。「ホリデーランチバイキング」(11:30~15:00※入店14時迄・中学生以上1780円)。焼き物メニュー30種で総数50以上のメニューを満喫できる「ディナーバイキング」(17:00~22:00※入店21時迄・中学生以上2300円)。というラインナップで、幼児(3歳~小学生未満)、小学生、シニア(65歳以上)の割引料金もあります。

●花園町9-12(亀田港店)は亀田港町58-1)

☎83-2229(亀田港店)☎85-6390

10 手作りの日替わりメニューが30種類以上 ホテル法華クラブ函館 レストランローズ

既製品を使わない和洋30種類以上の料理を楽しめるホテル法華クラブ函館1階にある「ローズ」のランチバイキングは、月曜日を除く毎週火~日曜日(月曜が祝日の場合火曜休)の11:30~14:30(入店は14:00迄)に開催されています。料金はソフトドリンク飲み放題付90分大人1500円、小学生800円、3歳以上500円。温かい料理が途切れることなく出てくるので、どの時間帯でも思う存分楽しめるのがポイント。ちなみに13:00以降が比較的入店しやすい時間帯です。夜は毎週金・土・日曜日に「ウィークエンドバイキング」を実施しています。

●本町27-1 ☎52-3121

オリブオイル一本で作る和食

北ガスクッキングスクール... ことごとくまの炊き込みご飯、④いわしのつみれ汁、⑤オリブオイルシフフォンケキ。



今回は試食時に「北海道キリンビバレッジ株式会社」より、午後の紅茶... 食べ物の風味を損なわず、脂肪を油分ですっきりと流し、最初のおいしさは何度も味わうことができる午後の紅茶をおいしい無糖が受講者全員に提供されます。



手作り料理とワインを愉しむ 素敵なひと時を... ~プロ編~

有頭エビのスパイスグリル

今回は、有頭エビを使ったスパイスグリルの作り方を紹介します。レシピでは耐熱皿とオーブンを使用しましたが、アウトドアシーズンには炭火と網を使って、ご家族やお友達同士などで楽しめます。



- 【材料】 4人分
●有頭エビ...8~10尾 ●オレガノ(みじん切り)...適量 ●レモン...1/2個(横切り) ●オリブオイル...適量
●パプリカ...小2/3 ●ナツメク...小1/4 ●オールスパイス...2ふり ●塩...小1/2 ●こしょう...適量
●タイム...3枝 ●にんにく...4片

【下準備】

エビの背わたを取り水洗いした後、水気をしっかり取ってエビの腹に切れ目を入れる。にんにくは皮が付いたまま包丁でつぶす。レモンは4等分する。

【作り方】

- ①耐熱皿に④を入れ、手で混ぜる。そこにエビを入れてからめ、その後、オリブオイルを回しかけてよく混ぜる。最後にレモン2片をのせる。
②220度に温めたオーブンで①を15分焼く。
③②の中のレモン2片をしばって全体に混ぜ合わせる。
④③にみじん切りのオレガノをふりかけ、お好みでレモンの残り2片をのせる。

ワインアドバイザーが選ぶ、この料理に合う1本

クネ・モノポール ¥1,620
青りんごや柑橘類の爽やかな香りと、豊かなミネラル感がある辛口の白ワインです。果実味もはっきりしており、心地良いほろ苦さがアクセントになって、エビのグリルによく合うでしょう。



地酒・ワイン屋みのや
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る店。
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

レシビ提供/湯澤 香名美

市内西旭園でハーブ教室「Sweet as a Rose」(スイート・アズ・ア・ローズ、☎50-2101)を主宰。手が込んでいるような料理を一般的な食材を使って気軽に作る料理やハーブティーなどが好評で、受講生も多数。受講生は随時募集中(女性のみ)。



ふらっと Daimon 講座案内 樽二森屋アネックス6階 ☎(0138)26-1188

今月のおすすめイベント

3.11 東日本震災チャリティー+熊本地震チャリティーイベント
主催/笑顔の種で笑顔の花を 実行委員会
5月21日(日) 11:00~17:00 入場無料
全道各地から癒しのプロが集結するチャリティ会出店ブースや、フラダンスなどのイベントも開催します。

100万人のクラシックライブ

5月25日(木) 13:30開演(1時間)
参加料金1000円

プロのヴァイオリニスト・小林佳奈さんとプロのピアニスト・谷敷さなえさんをお招きして、迫力たっぷりの生演奏をご披露いたします。



5月のスケジュール

- 3日 健康体操(14:00~15:00)
4日 輪おどり(13:00~14:30)
5日 社交ダンス初級(13:30~15:00)
6日 着付け(13:00~14:30)
アロマクラフト・リップクリーム(13:30~15:00)
舞踊体験(14:30~16:00)
9日 健康体操(14:00~15:00)
10日 カポ歌声ライブ(13:00~14:30)
(新)社交ダンス上級(15:00~16:30)
11日 つまみ細工(13:00~15:00)
12日 健康体操(14:00~15:00)
14日 菜膳茶(10:30~12:00)、ヨガ(10:30~11:40)
16日 観光ボランティアガイド函館の魅力(13:30~14:30)
17日 健康体操(14:00~15:00)
18日 社交ダンス初級(13:30~15:00)
19日 輪おどり(13:00~14:30)
20日 (新)囲碁(10:00~12:00)、着付け(13:00~14:30)
舞踊体験(14:30~16:00)
21日 ★チャリティーイベント(11:00~17:00)
23日 健康体操(14:00~15:00)
24日 カポ歌声ライブ(13:00~14:30)
社交ダンス上級(15:00~16:30)
25日 ★100万人のクラシックライブ(12:00~15:00)
26日 つまみ細工(13:00~15:00)、お茶会(12:00~14:00)
健康体操(14:00~15:00)
27日 囲碁(10:00~12:00)、カポ歌声コンサート(13:00~14:30)
28日 手作りリネン作り(14:00~15:00)
ヨガ(10:30~11:40)
カポ歌声コンサート(13:00~14:30)

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

- 第70回 松前さくらまつり
4月29日(土)~5月14日(日) ■子どもの日は松前藩屋敷に大集合!(5月5日)、STVラジオ公開録音堀内孝雄、小桜舞子オンステージ(5月7日)、松前神楽公演、物産フェア他 ■場/松前公園 ■間/松前観光協会 ☎0139-42-2726
第26回 知内さくらまつり青空市
5月3日(水)午前9時~午後3時、4日(木)午前9時~午後2時 ■町特産品の格安販売、焼きガキコーナー他 ■場/知内町役場駐車場 ■間/知内町産業振興課商工観光係 ☎01392-5-6161
上ノ国町 よってけ市2017
5月3日(水)、4日(木)、5日(金)午前9時30分~午後2時30分 ■超豪華パーベキュー(各日数量限定)、あわびジャンケン他 ■場/間/道の駅上ノ国もんじゅ ☎0139-55-3955

- 第26回 北海道女だけの相撲大会
5月14日(日)午前9時30分~ ■場/福島町鏡山公園相撲場(雨天時/福島町総合体育館)
抽選で観戦者にプレゼント有(参加申込は定員に達したため締め切っています) ■間/福島町観光協会 ☎0139-47-3004(福島町産業課内)
第48回 箱館五稜郭祭
5月20日(土)、21日(日) ■陣前祭、土方歳三コンテスト全国大会、維新行列・音楽パレード他 ■主催/箱館五稜郭祭協賛会 ■間/実行委員会 ☎51-4785(五稜郭タワー内)
第5回 鹿部春のえびつが祭り
5月21日(日)午前10時~午後2時 ■えび、つぶ貝の直売、特産品販売、グルメブース、鹿部公園宝さがし他 ■場/鹿部公園 ■間/鹿部町役場観光商工課 ☎01372-7-5293

青ほの目 偉大なる母

▼本欄で「昨年、我が家の周辺にやってきた1匹の迷い犬のことを書いたことがある。▼漫画家の森栗丸さんの作品に登場する栗之助によく似た可愛らしい子犬でとても人懐っこいだけ

れど、人が近づいて体に触れようとすると怯えて逃げつしまう。強引な手段を執らずに保護しようという民間の保護団体に僕も協力することにになり、食べ物をおいしく遊び相手をしていただいたが、そのうちすっかりなついて、我が家の玄関前に座って僕が仕事から帰るのを待っているようになった。▼子犬には母親と妹がいて、もともとは飼われていたのが訳あって飼い主を失い、家族とも離れた場所こそ我が家の周辺。子犬の母親と妹はすでに保護団体に保護されていたのだが子犬はそれを知らず、母親と離れた場所でも場所ですと母親を待っていたという。▼まだ生まれたばかりの小さな子犬で母親が恋しい中で、毎日孤独と向き合っている子犬を歩き回る子犬の姿を目にするたびに、せつない気持ちになった。▼お母さんと会えるんだよ。保護団体のスタッフをはじめ、僕も含めて保護に協力している近所の住民のみんなが、言葉が通じぬ子犬にそう伝えたかった。▼人間にとっても動物にとっても、母親という存在は偉大である。いつも母親と暮らしている時にはなかなか気づかないことも多いが、母親と離れて暮らしたり、母親を亡くした時に初めて、母親がくれた数えきれぬほどの優しさや愛情にあらためて気づくものである。僕もそうだった。僕の母親は生前によく、子供とは社会のお役に立つようにしっかり育てて、やがて社会にお返しするものだ、と語っていた。▼医学的な根拠があるかどうかは分からないが、女性が男性よりも痛みに強いのは、出産の痛みを乗り越えるためだという説があるらしい。もし男性が出産をしたら痛みに耐えられずに失神してしまうのだからか。僕達男性はもともとと世の中のお母さん達にリスペクトしなければならぬ。▼僕も母親を亡くしてから16年ほどになる。若い頃はよく喧嘩もしたし、亡くなってからは1人で生まれて1人で生きてきたような気がしてきたが、お腹を痛めて産んでくれた母親に感謝して、社会の役に立つ仕事をしたいかなって、あらためて思う。 (倉)

(SS)記者の麺道

麺で楽しむ「トンカツ+炭水化物」

麺ゼロワン



麺道というコーナーを持ち、自他ともに認める麺好きのボクですが、なんだかんだでカツ丼、カツカレーをはじめとするトンカツ+炭水化物が大好きなのです。で、このコンビネーションを麺で行きたい時のオススメが「麺ゼロワン」の「鉄熱スパかつミート」(小ライス、スープ付、880円)。たっぷりのスパゲッティ、ボリューム感のあるトンカツ、トマトの酸味を抑え、旨みを全面に押し出したミートソース。分かつちやるけどやめられない「トンカツ+炭水化物」。ダイエットは明日からにして、今日のところは食べちゃいませんか? 営業時間は午前11時30分～午後3時(土・日曜日、祝日は午後4時迄)、午後5時～午後9時30分。毎週木曜日定休。
●田家町20-41
☎41-8808



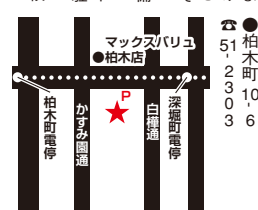
寒さに強い花から始めよう

リニューアルして店内の入口も東側に20メートルほど移動した「園芸センターかすみ園」。温度管理されている室内には、たくさんの花や植物が並びはじめました。ばかばか陽気の春を感じられる日もありますが、朝晩の気温が低く霜が降りる可能性もある今の季節、霜に当たっても大丈夫なくらい寒さに強い種類の花をそろってはいかがでしょう。パンジー、ビオラ、クリサンセム、キンセンカなどがオススメです。寒さに弱い種類の花や野菜を植えるのはもう少し暖かくなってからになるので、まずは店内に並んだ花を見て、「今年は何の花を



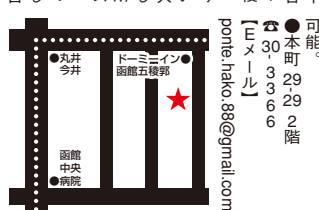
園芸センターかすみ園

「かすみ園 花と緑」で検



5月に「うつ病からの再就職説明会」 就労移行支援事業所 Ponté
うつ病は現在、全国で100万人ともいわれており、仕事を続けられなくなり、仕事を失ってしまう人も少なくありません。そんな人達の就職のために心強いサポートをしてくれるのが、『就労移行支援事業所 Ponté(ポント)』です。同事業所ではそのほか、「うつ病からの再就職説明会」を同事業所の施設内で行います。日時は、5月12日(金)午後7時～午後8時、5月13日(土)午後2時～午後3時参加無料。定員は各日20人。電話またはEメールで事前申込。説明会の後で個人相談も可能。通院しながら、1人きりで就職活動するのは辛いもの。同施設は、気持ちに共有できる仲間と一緒に楽しく再就職を目指す場所です。心の病に理解のあるスタッフが寄り添い、就職へと導いてくれます。施設の利用料は収入により変動しますが、ほとんどの人は自

己負担0円で通えているそうです。気軽に問い合わせてみてはいかがでしょう。営業時間は、毎週土曜日分、午後6時～毎週土曜日、祝日定休。駐車場有(要事前問い合わせ)。見学可能。
●本町29-29 2階
☎30-3366
Eメール pontehako@gmail.com



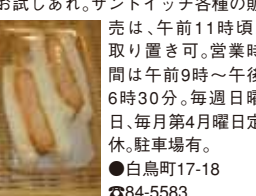
(BP)記者のパン道

しっとりサクサクの魅惑のコラボ

ル・レーブ



行楽のお供におすすめしたいのが、白鳥町にある「ル・レーブ」のサンドイッチ。中でも、人気の「ホテルブレッド」(1斤315円)を使ったサンドイッチがこのホテルブレッドを使用。しっとりとしたパンとサクサクのエビカツは、どちらも時間が経っても変わらず美味しき。また、エビ感がしっかりとあるエビカツとパンの間には、2つの味を引き立てる自家製オーロラソースを使用。しっとりとしたサクサクの魅惑のコラボを、ぜひお試しあれ。サンドイッチ各種の販売は、午前11時頃。取り置き可。営業時間は午前9時～午後6時30分。毎週日曜日、毎月第4月曜日定休。駐車場有。
●白鳥町17-18
☎84-5583



春のリフォームキャンペーン!

創業92年という長年の実績と知識に基づいた信頼の「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の確に改善して、暮らしの質を上げてくれます。手軽にしっかりと取り付けられる「トイレの手すり取替」、気分を一新できるお部屋の「クロス張替え」、冷気の流れをブロックしてくれる「窓サッシ交換」、用途に応じて選択できる「フロアリング張替え」や「クッションフロア張替え」など、幅広く

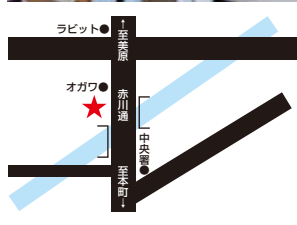


また、屋根の吹き替え、外壁の塗装や張り替え、フイリの改修など、大規模なリフォームにも対応。もちろん低金利ローンのご相談にも対応します。以上は一例お住いの気になる部分があれば、無料の見積からはじめてみませんか。営業時間は午前7時～午後10時。年中無休。建築業許可北海道知事許可(般、20)波第2426号建築士事務所登録北海道知事許可(渡)1031号●美原1-22-9(本社)フリーダイヤル0120-7550750

小野寺住設建築部

赤川通沿いに開院しました

2014年に閉院した赤川通沿い・亀田川そばに建つ「アドック動物病院」の建物を受け継ぎ今年3月、優体重量るだけでも気軽に人柄の末石篤司院長をはじめ、スタッフが心のこもった対応をする「アドック動物クリニック」が開院しました。診療が可能な動物は犬、猫、ウサギ、牛、馬。動物の病気が苦しい期間を少しでも短くするために、早めの診療や予防を心がけたいもの。普段から気軽に相談できるかかりつけの動物病院がある、と、いざという時に心強い存在になります。末石院長は



たやまち動物クリニック

「定期的に動物の体重を量ることは日々の体調管理や病予防にも効果的です。体重を量るだけでも気軽に足運んでください」と話しています。診療時間は月・火・木・金曜日が午前9時30分～午後1時、午後2時～午後6時。土曜日は午前9時30分～午後1時。火曜日の午後は猫優先診療。水曜日は往診日。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。
●田家町5-37
☎87-0285

白井店長の音楽ドラゴンゲート

わかっちゃいるけど人は自分と他人を比べてしまう

人はみんな平等と言うけれど、一体どこが平等なのだろうか？

生まれてきた環境が違い、生活する習慣が違い、仕事も違い、収入も違い、食べるものも違い、幸せの感じ方も違う、それぞれ全く違う人間なのに、平等なんてどこにもないのに、人はみんな同じだと言う。与えられた権利と使える権利の違い。平等であって平等じゃない。だからみんな他人が気になってしょうがない。自分の居場所が気になってしょうがないのでしよう。

今月のおすすめ1枚目はV.A.「AKG TRIBUTE」。文学的な詩の世界とスピード感溢れるキャッチーなサウンドの若手バンドやアーティストなど全13組。それぞれが思い思いのアレンジでリスペクトしていて、現在のJ-ROCKシーンの匂がわかる1枚でもある。

おすすめ2枚目は、富田勲「スペース・バレエ・シンフォニー・ドクター・コッペリウス」。昨年5月5日にこの世を去った富田氏。「ジャングル大帝」や「リボンの騎士」「キャプテンウルトラ」や「新日本紀行」など数々の名曲を産んだ作曲家で、シンセサイザー奏者の富田氏が死の直前まで全エネルギーを注いでいた今作。生前叶わなかったその愛すべき作品が、バレエの指揮で定評のある渡邊一正と東京フィルハーモニー交響楽団により、ついに初上演された記念すべき日の模様を収録。宇宙を夢見るドクター・コッペリウスとバーチャルシンガー初音ミクが織りなす時空を越えた壮大なストーリーを是非ご体験ください。



V.A.「AKG TRIBUTE」(3146円)



富田勲「スペース・バレエ・シンフォニー・ドクター・コッペリウス」(3240円)



【筆者】
白井和也店長
玉光堂棧二森屋店
●若松町17-12
棧二アネックス6階
☎23-3611

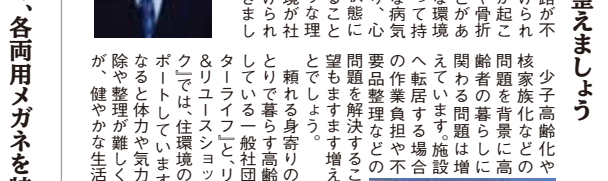
遠近、中近、近々、各両用メガネを特価で！
プレミアムブランドから、話題の機能性フレームまで、多彩なメガネをお得に選べる「メガネスマイル」では、あなたの「見える」をサポートする、遠近、中近、近々、それぞれの眼の状態に合わせたメガネをお得な価格でご紹介します。



日頃使うスマホやパソコン、毎日の家事、じっくり楽しむ趣味など、さまざまな場面では使われ、そして疲れていきます。そんな日常の不便を軽減するのが、しっかりと自分の眼に合ったメガネです。メガネスマイルでは、認定眼鏡士の資格を有する「メガネの

プロ」が、その人の状況に合ったメガネをセレクトして、今回、遠近、中近、近々の各両用メガネを、レンズ・フレーム・メガネケースの3点セットで10800円から選べます。しっかりとプロの手による自分だけのメガネを手に入れるチャンスです。5月末までの期間限定なので、この機会をお見逃しなく！
●港町1・2・1
ポールスター・SC・B棟1階
☎470004

住まいの環境、整えましょう
一般社団法人 スターライフ
少子高齢化や核家族化などの問題や背景に高齢者の暮らしに関する問題は増えています。施設へ転居する場合の作業負担や不要品整理などの問題を解決することへの要望もますます増え行こうとされています。



頼れる身寄りのない、ひとり暮らしの高齢者をサポートしている一般社団法人「スターライフ」とリサイクル＆リユースショップ「ミツク」では、住環境の整理をサポートしています。高齢になると体力や力が落ち掃除や整理が難しくなるため、健やかな生活を送るために、住まいの整理は大切なことです。生前整理も残された人へ迷惑をかけたためだけに、自分の人生を振り返るために大切なことです。住まいの整理は、決が難しい問題を抱えている場合でもお気軽にお問い合わせを。経験豊富なスタッフが具体的なプランを案内します。相談などは自宅まで訪問可能。
●山の手2・444
☎892312
●中道2・13・8
☎845544

2018年の成人式の予約を受付中



成田陸来さま 加澤澤花さま

2017年3月17日・卒業式
小学校も袴が大人気ですね！
成人式の予約も受付中。料金9万円。函館市の成人式会場向かいのホテル本町65-27では2018年雨宮館もお支度を行っている。最近はお母さんが着ていた着物に、同店の小物などを組み合わせて今風にコーディネートする。最近はお母さん「お母さんの着物は持込みプランも大好評。青木幸子代表はじめ経験豊富なスタッフのプランは、お母さんからも好評です。ぜひ利用してみたい。同店は、10692円（税抜き9900円）から各種そろった着物の格安レンタルプランも好評です。函館市内の各店舗でも豊富な店内の一部をリニューアルしました。また、豊川町・はこだて明治館内にある「函館和洋モダン貸衣装館」は体験型観光スポットとして観光客から人気を集めています。お母さんや、ペイエリアでの楽しみの過ごし方として地元市民も注目しています。料金は最初の1時間が3000円、以降1時間毎に1000円加算。女性の白無垢ドレスを格安で貸し出すご夫婦の記念撮影プランもあります。各詳細は青木代表 ☎55404までどうぞ。

6月1日に味の素コッペリウス料理教室



北ガスッキングングスクール×味の素コッペリウス料理教室による「勝ち飯」料理教室が6月1日(土)午前10時30分～午後1時30分に、北海道ガス株式会社函館支店1階クッキングスペースで開催されます。テーマは「暑さに負けない！夏バテ対策レシピ」。内容は、豚肉とかぼちゃのピリ辛中華炒め、やみつき！無限炒めほか、デザートを含め全部で4品程度。「北ガス」の電気「夏バテ対策」の栄養バランスのお話をさせていただきます。参加者全員に素敵な土産があります。定員は16名。受講料は15000円。エプロン、三角巾・手洗用タオル持参。
【お問い合わせ・申し込み】
北海道ガス株式会社函館支店
☎426505(担当/岡部)

申込締切は5月11日(木)。申し込みは電話で受付。グループでの応募の場合は、代表者の名前・年齢・電話番号・同行者の名前と年齢をお伝えください。締切後、詳細のご案内を送付します。受付は月・金曜日の午前9時～午後5時。キャンセル料は3日前まで(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。
【お問い合わせ・申し込み】
北海道ガス株式会社函館支店
☎426505(担当/岡部)

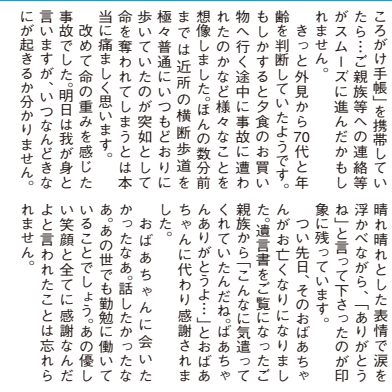
「北海道ガス株式会社」では昨年4月から始まった電力小売自由化により、「北方の電気」として各家庭への電力の販売を行っております。

契約者数は2017年3月15日現在で累計61000件を突破、今後も道内のより多くの一般家庭への普及を目指す同社では、4月1日より北方グループのエネルギーを利用していい家庭向けの料金を一部値下げしました。

北方の電気への切り替え手続きは簡単に、契約金や万一の解約時の違約金もありません。

既存の電力会社の電線と一体運用されるため、電気の品質・停電のリスクは現在と変わらず利用できます。

専用のナビダイヤルやウェブサイトで対応しているほか



北海道ガス株式会社函館支店

か、同社係員による訪問説明や申し込みも行っていきます。

（平日/午前9時～午後7時、土・日、祝日/午前9時～午後5時）

0570・008・800

ウエブサイト

「北方の電気」で検索

訪問希望申込電話

北海道ガス株式会社函館支店

（平日/午前9時～午後5時）

0426505

●万代町8・1

CLOSE UP!

北海道ガスの電気、お問合せはお気軽に

北海道ガス株式会社函館支店

和食ダイニング天八昭和店

11:00～22:30(LO)

不定休 P有

昭和2-25-18

☎42-0821

ラッキービル

★

本通富岡線

●パチンコひまわり

●ラッキービル昭和店

いい店食べ歩き

足元が楽な椅子席をはじめ、くつろいで過ごせる掘りごたつのテーブル席や広々とした個室など、ニーズに合わせて利用できる「和食ダイニング天八昭和店」は、幼児からお年寄りまでゆっくり食事ができる空間とメニューを楽しめます。1人でも入りやすく家族連れでも気兼ねなく過ごせる雰囲気、昼過ぎのクローズタイムなく通し営業しており、停めやすい駐車場もたっぷりある利用しやすいお店です。オススメは揚げたてのサクッと軽やかな食感が嬉しい天ぷら。海老やイカ、キスなどの定番素材から旬のおススメ素材など単品メニューがそろそろほか、ランチメニューや夜の定食も数多くあるのでリーズナブルに楽しめます。握り寿司などの海鮮メニューも豊富。宴会も天八ならではのこだわり料理をたっぷり楽しめます。ランチタイムは11:00～16:00。「天丼セット」(980円)や「鰯丼セット」(950円)などバラエティーに富んだ昼メニューがそろっています。夜メニューは16:00～。平日限定のお得な定食などがあり、「握り膳 爽」(1350円)は、握り寿司7貫に巻物、小鉢、茶碗蒸しなどに、そばも付いてボリューム満点。宴会は8品の3780円コース、9品の4320円コースがあり、宴会予約限定で2時間飲み放題が1620円で利用可能。

どんな場面にも合わせて楽しめる「和食ダイニング天八昭和店」で美味しいひと時を過ごしてみませんか？

(まい)記者の WAKUWAKUセレクト

お店と自宅で本格イタリアンを気軽に…

フレッシュチーズのお店 rocco(ロッコ)

4月22日に旧グルメシティ五稜郭跡にオープンした新しい商業施設「シエスタハコダテ」。その地下1階のフードマーケットホール内に「フレッシュチーズのお店 rocco」がオープンしました。イタリア人チーズマスターが立ち上げた札幌市の本格的イタリアン工場「ファットリアピオ北海道」のミルク100%のフレッシュチーズを販売している点が魅力的。

また、店内ではチーズ料理はもちろん、ピザ、ラザニア、パスタなど本格的なイタリアンメニューを食べられます。ランチやディナーの利用だけでなく、特別な日のパーティーなどにもオススメ。テイクアウトできるのも嬉しいところ。営業時間午前10時～午後9時30分(LO/午後9時)。無休(元日は休業)。

●本町24-1 シエスタハコダテ地下1階

☎83-7009【フリーダイヤル】0800-300-6005

あるおばあちゃん

行政書士の松田です。

当地、函館はいよいよ桜の季節を迎えます。

今年も桜の花を見ることが出来そうです。

さて、先日函館市内で痛ましい交通事故が発生しました。新聞記事によると被害者の身元が判明せず警察も調査を始めたところ。昨年、当事務所で作成したこのころがけ手帳を携帯していたら、ご親族等への連絡等がスムーズに進んだかもしれません。

きつと外見から70代と年齢を判断していたようです。もしかすると夕食のお買い物へ行く途中に事故に遭われたのかなど様々なことを想像しました。ほんの数分前までは近所の横断歩道を極々普通にいつものように歩いてたのが突如として命を奪われてしまったとは本当に痛ましく思います。

改めて命の重みを感じた事故でした。明日は我が身に言い及ぶかもしれませんが、おばあちゃんに代わり感謝させていただきます。

おばあちゃんに会いかけたなあ、話したかなあ、あの世でも動転していることでしょうか、あの優しい笑顔と全てに感謝なんだよと言われたことは忘れられません。

このお手紙を元に公正証書での遺言書を作成し、絶対に子供達の間で揉めるな、という趣旨の付言を記したのです。書類が完成した後、晴れ晴れとした表情で涙を浮かべながら、「ありがたうね」と言ってくれたのが印象に残っています。

つい先日、そのおばあちゃんがお亡くなりになりました。遺言書をご覧になったご親族から「こんなに気遣ってくれていたんだね、おばあちゃんありがたうよ」とおばあちゃんに代わり感謝されました。

話が変わりますが、今から数年前あることを心配で悩んでいたおばあちゃんからご相談を受けました。一緒に金融機関へ出向きご親族とも相談し、私は傍で本人が心を溶かすように少しずつ心配りを解消してゆく様子を見守りました。

おばあちゃんはいよいよ、戦中戦後の動乱の中仕事を明け暮れ、勉強も出ず、そして亡きご主人と結婚し家族を養うため夫婦で朝から晩までお仕事をしていたようです。本人曰く「文字は書けないし漢字も分らない」とのことでした。ところが、後からご本人から照れ臭そうに「心配だから自分なりに遺言書を書いてみた」と笑顔で話してくれました。

日常生活の自立を図るうえで必要となるひとつとして、例えばベッドから起きてトイレに行く時、まずは寝返り、起き上がりをしてベッドに腰を掛け、立ち上がって歩いてトイレに行き、ドアを開けて中に入り、ズボンを下して腰を掛け、後始末をした後、立ち上がりズボンを穿いて歩く。このように「トイレに行く」というだけでも様々な動作が必要となります。

利用するにあたっては主治医の許可が必要となります。興味のある方は、まずは担当のケアマネージャーにご相談されてみてはいかがでしょうか。

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 ☎47-3232 http://www.ohmura.or.jp/

279

訪問リハビリテーション

訪問リハビリテーションは介護保険で利用できるサービスのひとつで、通院が困難な方や退院・退所後自宅での生活に不安のある方、介助方法の指導や住宅改修の助言が必要となる方等に対して行うサービスと専門の療法

「訪問リハビリテーションおおむら」所長 横川 登俊

また、基本士が利用者様のご自宅にお伺いしてリハビリを行い、日常生活の自立と家庭内や社会参加の向上を図ることを目的としています。

日常生活の自立を図るうえで必要となるひとつとして、例えばベッドから起きてトイレに行く時、まずは寝返り、起き上がりをしてベッドに腰を掛け、立ち上がって歩いてトイレに行き、ドアを開けて中に入り、ズボンを下して腰を掛け、後始末をした後、立ち上がりズボンを穿いて歩く。このように「トイレに行く」というだけでも様々な動作が必要となります。

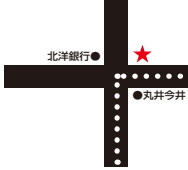
利用するにあたっては主治医の許可が必要となります。興味のある方は、まずは担当のケアマネージャーにご相談されてみてはいかがでしょうか。



シエスタ ハコダテ
 本町交差点 角・旧グルメリニティ五稜郭店跡に4月22日、新複合ビル「シエスタ ハコダテ」がオープンしました。

地下1階、地上19階建てのこのビルは、地下から地上3階までが商業フロア、4階が市民交流施設「函館コミュニティプラザ/グスクエア」、5階以上が分譲マンション。注目は1〜3階にオープンする「無印良品 シエスタハコダテ」、同フロアでは北海道唯一の広さとなる2700㎡の店内に、北海道・東北地区では初出店の「Café & Meal MUJI」、本のある「くらし」を提案する書籍コーナー「MUJI BOOKS」、木の温もりのある遊び場「木育広場」、各種イベントや展示会、ワークショップ

などが開かれるコミュニティシヨンスペース「Open MUJI」を展開。「Café & Meal MUJI」では、自然の美味しさを引き出した「MUJI」ならではのメニューに加え、地元食材を活用した新メニューなども展開してゆく予定です。また、地下1階には「函館の食」を、食べる、食べられる、その場で飲める」を基本コンセプトに、食料品販売とイートインを融合させたフードコミュニティ「函館フードマーケットホール」シエスタキッチンがオープン。ベジタブル、カフェ、ベーカリー、鮮魚・寿司、ワイバー、グロッサリー、精肉・肉料理、チーズ、アジア、スイーツ全11店舗がそろった魅力あふれる空間となっております。イベントスペース



やキッチンスペースなど、4階 函館コミュニティプラザ/グスクエアの貸しスペースの利用申し込みもお気軽にご予約。無休(元旦は休業。提携駐車場有。)

●本町 24・1
 ☎317011



Café & Meal MUJI「4品デリ」

5月16日号
 評判店の持ち帰り弁当特集
 5月30日号
 ひんやりおいしい冷スイーツ特集

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

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

みなとまち市民プラザ

読者の声を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がございます。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 [担当/坂本]

読者の声
 入ってみました
 「いい店食べ歩き」新店舗リニューアル情報」は必ず見たいです。近所であって、近所の人から

も「おいしいよ」とか「ポイントあるよ」とか評判が良くてもなんとく入る勇気がないお店ってありませんか？ そんなお店を青いぼすとで教えてもらえると「よし、入ってみよう」という気持ちになります。「御食事うれしや」がまさにそのお店です。入ってみようという気持ちになります。

参考になりました
 久しぶりにハガキ出します。冬は雪でなかなか出かけにくいですが、これからあつたかくなつたいろいろなお店に行きたいです。イベントガイドとともに参考になりました。

イベントがあったら
 青いぼすとスタッフのみなさんに会える...というイベントがあったら嬉しいですね。
 (大縄町、K・W)
 *姿が見えないと見てみたいです。

情報源です
 嬉しい情報源です。若

お知らせ
 バウンドテニス初心者講習会の参加者を募集
 『函館バインクラフ』では、バウンドテニスの初心者講習会を5月13、17、21日と6月3、10、17、24日に実施します。時間は各午前10時~正午。会場は大町・中華会館の裏。参加費は2ヶ月で1000円。用具は主催者で用意します。年齢、性別、経験有無などは問わず。申し込みは5月6日まで。詳細は☎231652(松原)まで。

プレゼント
 『和食ダイニング天八』より1000円分の食事券を3名様に
 今回の「いい店食べ歩き」コーナーで紹介した『和食ダイニング天八』より、1000円分の食事券を3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、青いぼすとに対するご感想もたつぷりとお書きの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「天八」係まで。締切は5月10日。



SPOTLIGHT

笑顔相続の道先案内人

株式会社道南ライフ

「株式会社道南ライフ」相続と家族の問題に向きでは、一般社団法人相続診断協会認定の相続診断士による相続相談を行っています。

「誰に相談したらいいのかわからない」という声が少ないのが、相続に関する問題。相続の知識を身につけた相続診断士は、相談者と一緒に

相続と家族の問題に向き合ひ、円滑に笑顔で相続を迎えるお手伝いをしています。具体的には、「遺産を争いたくない」「遺産をきれいに残したい」「節税したい」「相続対策をしたい」「相続について知りたい」といった相談に、相続診断士が応じてくれる。

相談料は1時間3000円。なお、具体的な相続税の算出や訴訟代理など、税理士法および弁護士法に抵触するおそれのある場合は、相談者同意の上で提携先の税理士または弁護士に紹介いたします。保険についても相談も承ります。

●東山町181-5
【フリーダイヤル】
0120-9131609
【携帯電話】
090-7514-7345



「相続に関する見直しが必要な方が増えています」と話す横山さん(写真真奥)

ゴールデンウィークは休まず営業します かすみ園薬局

柏木町にある「園芸センターかすみ園」の一角にオープンした「かすみ園薬局」は、処方箋(せんじやく)がなくとも「医療用医薬品」が買える珍しい形態の薬局です。薬といってもドラッグストアなどでも購入できる「一般用医薬品」と、病院や医療用医薬品が処方する「医療用医薬品」があります。この「医療用医薬品」のうち半分ほどは、「処方箋医薬品」と呼ばれ医師からの処方が必要な薬ですが、ほかは処方箋なしで買える薬となつています。この処方箋なしで買える薬と「一般用医薬品」が同薬局では購入することができます。

方箋があれば、「処方箋医薬品」にも対応可能。仕事帰りの遅い時間帯や、休日に調剤してもらえるところも多いところですね。同薬局は会員制(通常入会金500円、年会費1000円)となつております。今なら、「青ば見」で入会金、年会費ともに無料(5月末日まで)。

まずは、足を運んでみてはいかがでしょうか。営業時間は、正午〜午後8時。毎週木曜日定休。駐車場有。LINEでの対応も可(@kasumi)。ホームページは「かすみ園薬局」で検索。
●柏木町10-6
☎51-3700

ゴールデンウィークは休まず営業するので、今の季節に多く見られる辛いアレルギー症状や、急に体調が悪くなった時も安心ですね。もちろん処方

