

POSTIN FREEPAPER 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
TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Eメール info@aopos.jp
Issue.616 2017.7.14[fri] 1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

ベイエリアでエスニックと出会う…

Cafe' TUTU

ベイエリアのお洒落なカフェでエスニック料理を楽しむことをご存知ですか? 金森赤レンガ倉庫裏手にある『Cafe' TUTU』の「ナシゴレン」は、古くからの根強いファンも多いこの店の看板メニュー。店主さんが海外旅行の際に出会った味が忘れられず、ソースを探すなどの試行錯誤の上でメニューにしたものだろう。サラダ付き1280円で、11:30~14:30のランチタイムにはスープ、ソフトドリンク付きなので、同店自慢の自家焙煎コーヒーと一緒に味わってはいかが…。11:30~22:00(フードLO/20:45)。木曜休。P数台(スタッフにお尋ねください)。
●本広町13-5 ☎27-9199



アジアのムードを満喫したい夜は…

Aoutheast Cuisine Shamballa

エスニック料理を楽しむなら、タイ料理が自慢の『シャンバラ』がオススメ。看板メニューの「プーパッポンカレー」(=写真、1480円、ハーフ980円)は、卵で炒めたカレーと殻ごと食べられるエビとのハーモニーが抜群の逸品。ほかにも、アジアの炒め物「炎の空芯菜炒め」(800円)、タイ式チキンライス「カオマンガイ」(780円)など、見逃せないエスニック料理が豊富で、タイ料理の各種宴会も可。アジアのムードを満喫したい夜は、ぜひこの店に足を運んでみてはいかが…。月~金曜17:30~24:00、土曜17:30~26:00、LO各30分前。日曜不定休。
●本町34-7 第二錦ビル1階 ☎83-6239



トムヤムクンは全3色

飯 bar ポーコーソー

ベトナム向かいにある『ポーコーソー』は夏の夜にぴったりの、タイの屋台気分を味わえるお店で、本場の味を大切にアジア多国籍料理が好評です。タイの代表的な料理といえばトムヤムクンですが、ここではオーソドックスな「赤いトムヤムクン」のほか、「白い海鮮トムヤム」、イカスミを使った「黒いトムヤムクン」と3色のトムヤムクンが食べられます。約2人前の「小」で、いずれも842円。ほかにも気になるメニューは目移りするほどたくさんあります。夏季限定「炎の空芯菜炒め」(972円)は、店長イチオシの1品です。18:00~23:30(LO)。不定休。
●梁川118-21 ☎31-1074



モチモチ生麺とあっさりスープのコラボ!

Cafe&Deli MARUSEN

ワンプレートランチやパンケーキ、ガレットなど豊富なメニューが魅力の『カフェ&デリ まるせん』のエスニック料理は、ランチメニュー「鶏のフォー」(サラダ、小さなおにぎり付き950円、14:00まで+150円でドリンク付き)がおすすめ。鶏肉ベースであっさりとしたスープと絶妙なバランスを醸し出すのは、七飯町産ふっくりんこを使用した米粉の生麺のモチモチ食感。この2つのコラボに箸が止まらぬ1品です。そのほかのフォーや夏季限定で冷たいフォーも登場予定。こちらもお見逃しなく。9:00~18:00(ランチタイム/11:00~15:00)。無休。P有。
●大手町5-10 ニチロビル1階 ☎85-8545



エスニックと出会う今年の夏…。

それは今から30年近く前…。日本にバブル景気がやってきた頃、アジアやアフリカの文化・食べ物注目された。日本人はそれらを総称して、こう呼んだ。「エスニック」。夏はやっぱりエスニックがよく似合う。ウィークエンドにはエスニック料理を楽しみながら、若き日の夏の思い出に浸ってみるのもいいかもしれない。

Cover photo by Cafe' TUTU

がっつり旨いエスニック！

FUSU(フースー)



函館鳥屋書店2階のレストラン『FUSU(フースー)』は、多国籍なメニューを多彩に取りそろえた人気店です。同店のエスニックは『ガパオライス』(惣菜2品、デザート、ドリンク付1080円)。ひき肉の旨み、野菜のシャキシャキ感、半熟目玉焼きのコク、それらが絡み合った最後に全体を引き締めるのが、バジルの爽やかな風味。結構なボリュームですが、軽く食べられちゃう夏に限らず同店でトップクラスの人気を誇るメニューです。暑い日の昼間から、このガパオライスを食べた冷えたビールでも軽く煽る。ついそんな憧れを抱きたくなる一品です。9:00~22:00L.O.無休。

●石川町85-1 函館鳥屋書店内 ☎47-2245

ひんやりホットな一品！

函館麺屋 ゆうみん



創業は昭和21年。函館駅前の『ゆうみん』は、多彩な中華をリーズナブルな価格で提供することで、70年以上にわたって愛され続けるお店です。この店のエスニックメニューは「激辛冷拉麺・赤」(880円)。麺メーカーに特注したトウガラシを練り込んだちぢれ麺、独特の香りと刺激を口いっぱい広げられる青山椒、これでもかと投入する韓国トウガラシ。がっつり辛いのに、なぜか進んじょうのはスープ、チャーシュー、野菜のしっかりした旨みも押し出しているから。さらに辛くできるので、自信がある人はぜひ。11:00~23:00。無休。

●若松町19-1 ☎22-6772

本場の味を親しみやすくアレンジ

アジアダイニング チェーズ



本場のアジア料理を日本人が親しみやすい味わいにアレンジしている『アジアダイニング チェーズ』。豊富なアジア料理の中で1番人気なのは、オーナーの故郷・ミャンマーの郷土料理「ミャンマー風・大工ピ炒め」(写真、1300円)。ナンプラーの香りが食欲をそそり、ピリッとした辛さがアクセントになっているので、同店に数多くそろっている世界のビールとの相性も抜群！ アジア料理とビールを味わいながらエネルギーなスタッフと夏の夜を楽しむではいかがでしょうか。17:30~25:00(金・土曜、祝前日は26:00まで)。日曜休。

●本町2-15 ☎53-2525

ヘルシーに味わえるベトナム生春巻き

大國屋



弁天町・大黒通り沿いにある『大國屋』で味わえるエスニックメニューといえば、ベトナム生春巻きの「ゾイクオン」(3本700円)。同店の生春巻きは、ベトナム出身の店主が「子供のころから親しんできたお母さん、おばあちゃんの味」と語る逸品。程良く下味が付けられた鶏肉、サラダ菜、ニラなどをライスペーパーで包んだもので、野菜がたっぷり使われており、ヘルシーに味わえます。ラーメンなどの麺類や中華飯などのご飯物、また炒め物など、その他のメニューも逸品ぞろい。営業は11:00からで閉店時間は要問い合わせ。第2・3月曜休。

●弁天町13-6 ☎22-3073

現地の香辛料を使ったタイカレー！

タイリゾートキッチン サラド



西 桔梗町にある『タイリゾートキッチン サラド』は、現地から取り寄せた香辛料を使ったタイカレーが味わえる住宅街の隠れ家レストラン。カレーはランチタイム(11:30~14:30、月・金曜休)に提供しており、青唐辛子の辛さとココナッツミルクのほのかな甘みがマッチした「グリーンカレー」(写真)、カレー粉ベースの「イエローカレー」、トマトを使った「レッドカレー」の3種類を用意しています(各810円)。カレーのほかタイ米で作るカニたっぷりの「カニ入りタイチャーハン」(810円)も人気。夜は予約営業でコース料理を提供しています(夜は水曜休)。P有。

●西桔梗町746-4 ☎83-7855

食感、風味、旨味、三拍子そろったタコス

多国籍ダイニング クレメントストリート



東 南アジアやメキシコなどの多国籍料理が楽しめる『多国籍ダイニング クレメントストリート』のディナータイムには、メキシコ料理の代表格「タコス」(チキン777円、ビーフ810円、シーフード842円、各2個セット)を味わえます。油で揚げたコントロールティーヤは、とうもろこしの風味とサクッとした食感が魅力。その後からはスパイスのきいた肉などの旨味が口の中に広がり、ビールとの相性も抜群。海外ビールも充実しており、海外ビールの飲み放題は2500円(2人〜、2時間)。この夏は、メキシカンな夜を！ 11:30~L013:30、18:00~L022:30。月曜休。

●本町32-29 ☎83-6330

レンタル浴衣で夏祭りに行こう！

レンタル浴衣で華服... 亀田本町・五枝郭... 10692円(税抜)



レンタル浴衣のAOKI... 亀田本町・五枝郭... 10692円(税抜)



レンタル浴衣のAOKI... 亀田本町・五枝郭... 10692円(税抜)

お得にキレイに染めたい人必見！

自分で髪を染める... カラー専門店 シャレル... 目・生え際など気に



カラー専門店 シャレル... 目・生え際など気に... 836982

Face

生きて聴きたい。手の届く場所にある「本物」

パカッションスト 小田桐陽さん

「身体のそれぞれで違う動き... 小田桐陽さんは、ドラムの魅力を一語でという無



「カリンバはメロディ、コー... 小田桐さんは、ヤマハのドラム・カホン講師のほか、函館

第15回 大門ジャズフェス... 7月15日(土)、16日(日)正午〜出〜中村達也

道南イベントガイド... 道南函館黒船2017... 7月22日(土)〜23日(日)

東京 青ほの目

▼ふるさとの訛なつかし停車場の人ごみの中にそを聴きにゆく(石川啄木)...

グッと上質なランチタイム

函太五稜郭公園店



ちょっといいお昼ごはんを食べたい。そんな時、個人的には「函太五稜郭公園店」一択です。回転寿司も良いんですが、日本庭園なんかを眺めつつ、ゆっくり食事ができる同店の数寄屋席がまた良いんです。

イチオシは「寿司ランチ」(1944円)。函太郎ならではの寿司、揚げたてのエビフライなど、「ちょっといいお昼ごはん」にぴったりの和食を堪能できます。そして、ここならではの嬉しいポイントが、函太郎の寿司を1皿からオーダーできるっていうこと。ちょっと少なめのセットにして、最後は寿司でやるっていうのもおすすめです。ハレの日にぴったりのランチタイムをぜひ。営業時間は午前11時～午後10時(ランチタイムは午前11時～午後3時入店まで)。無休。

●五稜郭町25-17
☎52-5522



初企画「新応援サポートコース」

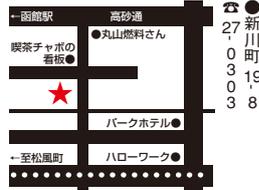
函館市の平成27年度の生涯未婚率は38・33%、離婚率は47・5%と、单身者の割合が少なくないことが分かります。この現状を踏まえ、全国各地の人の巡り会いをサポートする「ららばーとプライダル」では、初



企画となる「新応援サポートコース」を開設しました。このコースは、登録のみで理想の人に出会うまでをサポートしており、これまで結婚相談所は数層が高いと感じていた人も気軽に体験できると好評。また、結婚願望はあるものの理想の出会いに恵まれない人、離婚歴があり新たな出会いに踏み出せない人や経済的事情のある人、年齢を重ねて将来に不安を感じている人なども、出合いのチャンス到来といえます。「1人ひとりの悩みに寄り添い、あなたにとってのベストパートナー探しをしっかりとお手伝いします」とは、代表の米木司さん。この機会に出会いへの1歩を踏み出してみ

ららばーとプライダル

ませんか。出張訪問もお待ちしておりますので、お気軽にお問い合わせを。詳しくは、電話またはホームページ「函館ららばーとプライダル」で検索を。現在、20/80代の会員が入会中。プライダル保護のため予約制。受付は午前10時～午後6時。



選りすぐりの品が勢ぞろい!

北海道をはじめ、各地の特産名産品を集めたお店、「旬選市場」が樺二森屋地下1階にオープン! 道産子でないながらもなかなか手に入らない、選りすぐりの品が勢ぞろいしています。国内外に人気を誇る北海道の食品はもたらせて嬉しい1品として贈り物にも最適。一人暮らしの大学生などがもたらう嬉しい親からの仕送りとしても、手間を省けて食べられる惣菜など故郷の味覚が好評です。



●若松町17-12
●樺二森屋地下1階
☎26-1211(代表)

旬選市場

シチュー(486円)、すり身身祥の地とされる網走のかまぼこ(270円)、また、道内一周美味いモノ巡りの旅「をしような気分を味わえます。漬け魚や生珍味、乾珍味の試食もできる。量り売りコーナーがあり、塩鮭、粕漬、山漬けと各種楽しまれる。紅鮭の切身コーナーも好評。魚や肉惣菜、乳製品、スイーツなどあらゆる特産品がそろった「旬選市場」は、いつでも身近に楽しめる北海道産展のようです。お気に入りの品を見つけてみませんか? 売り場からの発送も可能です。

本紙記者の街角チェック! 担当/(ガ)記者

時を超える本

第一書店



私が小学生の頃、担任の先生からいただいた本があります。北海道開拓の物語で、今では毎年読み直す座右の書となっています。一昨年、物語の舞台となった美唄市へ訪れてみたのですが、登場人物の名が刻まれている石碑を見つけて感動してしまいました。

そんな想いの詰まった本が出版されたのは昭和44年、私が生まれた年。私も本も年季が入ってきたのでもう1冊買ってあげようと思いましたが、大型書店でも、古本チェーン店でも、図書館でも見つかりません。「本って貴重なものだ」と実感した、そんな折に出会ったのが「第一書店」。廃版になった貴重な資料を探す人も訪れる古本を扱う書店です。「青ぼに載ったら騒がしくなるのかな」と案ずる店主さんは、時間を忘れたように所狭しと並ぶ本のように物静かな人かと思いきや、明るく話の楽しい人。昭和8年に発行された函館地図を購入しましたが、紙上の街並を眺めていると祖母の話が鮮明に蘇り面白い。思い出探しもできる古本はいつでも買える新刊本とは違い、一期一会の魅力もいっぱいです。

格安パソコン、サプライ品が豊富!

東京・秋葉原から買い付けたパソコンが豊富な「ブルーコンピュータ」では、気軽に足を運んでデスクトップパソコン、ノートパソコンが9800円から各種そろって、また、夏は海水浴にキャンプにアウトドアが楽しい季節ですが、そんなアウトドアライフにぴったりの小物も販売しています。ま



注目防水のブルートウズに入ったお気に入りの音楽が海や山で気軽に聴けて、しかもカラーやデザインもちょっとオシャレなので注目度抜群! 次に気になるのが乾電池使用のLEDライトで、アウトドアに「光」は重宝します。さらに、いざという時にスマホのバッテリーがなくならな

ブルーコンピュータ

いように、モバイルバッテリーを持っていくと安心です。お友達と海水浴やキャンプの計画を立てたら、まずはブルーコンピュータへGO!



快適に節約、混合栓&高性能便座を特別価格で

小野寺住設

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的確なアドバイス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、快適と節水を両立した混合栓と、高性能便座のお知らせです。

従来シングルレバー混合栓より、使いやすく環境にやさしいTOTOの「エコシリングル」シリーズを特化で販売。同シリーズのモデルは、レバーの水と湯の境に「カチン」というクリック感を設け、水と湯を無駄なく使い分けて光熱費の節約につながります。



TOTO台所ワンホール混合栓



パナソニック「ビューティー・トワレ」

価格は「TOTO台所ワンホール」混合栓より、使いやすい環境にやさしいTOTOの「エコシリングル」シリーズが、通常価格4万5885円のところ、2万8000円(税別)標準工事費込、先着50台限り。

また、お手入れ簡単で清潔に使用でき、ほとんどの便座に装着できるパナソニックの高性能便座「ビューティー・トワレ」は通常78000円(税別)のところ、28000円(税別)標準工事費込、先着30台限り。

いずれも数に限りがあるのでお早め!

●美原1-22-9
「フリーダイヤル」
0120-7500-7500

春の日の木漏れ日みたいな...

今年5月の話。母の日のカーネーションを買おうと思い、近所のスーパーマーケットの中にある花屋さんに足を運んだ。店は豪華なカーネーションの花束を求める人達で賑わっていた。「みんなお母さん思いだなぁ...」と感心しながら店の片隅をうろろろしていた僕に、1人の店員さん(店長っぽい人)が声をかけてくれた。「カーネーションの花束ですか?」。僕は、「はい。でも、すごく小さいものでいいんです。あの...仏壇に飾るので」、すぐに事情を察してくれた店員さんはミニブーケのコーナーに僕を案内してくれた。そのコーナーにはたくさんのミニブーケがあり、母の日ということでどのブーケにも必ずカーネーションが1輪入ってアレンジされていた。店員さんは全てのブーケの中のカーネーションを指差して、「これがカーネーションです」と、僕に教えてくれた。大きな花束を買いたい求める人で混み合っている中で、花束に比べればそれほどの売り上げにならない僕の相手をしてもらって悪いと思いがながらも、おかげさまで黄色のカーネーションが1輪入った素敵なミニブーケを選ぶことができ、我が家の母親の遺影の横に飾ることができた。スーパーの一角の小さな花屋さんで、春の日の木漏れ日みたいなほのぼのとしたひと時を過ごすことができ心が温かかった。店員さん、ありがとうございます。天国の母親もきっと喜んだはずだ。

副編集長の請負調査

本紙の各記者が日頃から気になる場所に、副編集長が足を運んで取材します。さて今回は、(SS)記者が気になる場所を取材しました。

CORK BOX(コルクボックス)



今回調査リクエストされたのは、富岡町3丁目にあるワインバー「コルクボックス」。ウェイターとしてレストラン「五鳥軒」に長年勤めた石田正幸さんが、昨年6月にオープンさせたお店です。店内はカウンターがメインの落ち着いた空間。石田さんが温かく迎えてくれるので、1人でも気軽に入ることができます。ワインは赤はフランス産、白は国を限定せず「手頃で美味しい」をキーワードにセレクトしており、グラス白700円～、赤800円～、ボトルは4000円前後～提供。ビールやウイスキーなどワイン以外のお酒ももちろんそろっています。「生ハムサラダ」(700円)、「おまかせパスタ」(800円)などフードも有。月1回、ピアノを中心にしたライブも開かれています。営業時間は午後6時～翌1時。毎週日曜日定休。駐車場2台。

●富岡町3-26-14 ☎76-9109
【携帯電話】090-3897-4188

なるほどトピックス NICE JOB . NICE SHOP . NICE TASTE . SPECIAL INFORMA



布団に関するお悩みはお気軽にご相談を!

現在お使いの布団は、本当に自分に合った布団ですか? 創業116年、眠りを伝える「タジマ寝具」では、1人ひとりに合わせた「打ち直し布団リフォーム」を行っています。

「目覚めると肩、腰、首の調子が悪いので、寝心地の良い布団にしたい」「腰の辺りが落ち込んで寝心地が悪い」「敷き布団が重く、干しても膨らまないなど、布団をリフォームする人には様々な理由があり、それに合わせてリフォームする事で使い勝手が良く寝心地の良い布団に生まれ変わるのだぞ。」

同店の「打ち直し布団リフォーム」は、経験豊富な布団のプロが1人ひとりの要望を聞いた上で、その人ためのリフォームの方法を提案します。「お悩みや生活スタイルは1人ひとり

【ご相談フリーダイヤル】0120-846-843
ホームページ「やさらぎショップタジマ」で検索

あなたに合った布団リフォームを提案します!

「目覚めると肩、腰、首の調子が悪いので、寝心地の良い布団にしたい」「腰の辺りが落ち込んで寝心地が悪い」「敷き布団が重く、干しても膨らまないなど、布団をリフォームする人には様々な理由があり、それに合わせてリフォームする事で使い勝手が良く寝心地の良い布団に生まれ変わるのだぞ。」

同店の「打ち直し布団リフォーム」は、経験豊富な布団のプロが1人ひとりの要望を聞いた上で、その人ためのリフォームの方法を提案します。「お悩みや生活スタイルは1人ひとり

【ご相談フリーダイヤル】0120-846-843
ホームページ「やさらぎショップタジマ」で検索

「青ぼ見た」で、ヘナカラー20%引き!

五稜郭公園裏門近くにある美容室「ヘナカラー20%引き」は、髪に優しいカラーリング「ヘナカラー」を、高い技術で施すことで人気のお店です。「ヘナ」とは、色素を持つている植物を粉末状にしたものを、それを湯で溶かし、化学染料が混入していない100%自然の白髪染めなので、髪や頭皮に一切ダメージを与えないばかりか、ハリとツヤのある髪を取り戻し、頭皮の汚れを吸着して落とすという効果も期待できることで話題を集める染髪方法です。さらに自然由来成分を使っているため、化学染料で染めている人も使用できるほか



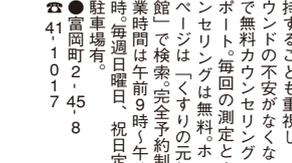
「ヘナカラー」では、そんな効果抜群の「ヘナカラー」が、通常価格7500円のところ「青ぼ見た」で

20%引きとなります。期間は9月末日まで。営業時間は午前9時30分～午後7時。毎月第2・3日曜日定休。完全予約制。●中道1-3-15 ☎52-6964

眠りを伝えるタジマ寝具

異なりますので、まずはお気軽にご相談ください。田島社長。また「羽毛布団リフォーム」では、中の羽毛をお湯で洗いし、要望に合わせてサイズ、量、キルト方法を選び、1枚1枚作る道内初のシステムを導入しています。相談や見積もりは無料。出張引き取り可詳しくは、フリーダイヤルでお問い合わせを。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 ホリデイスポートクラブ 向かい

痩せるための食事指導!



Before After
■身長169cm ■体重70kg→57.4kg

夏は痩せやすい季節と思っていませんか。暑さで食事が減ったり、さっぱりとした物を好んでサラダなど野菜中心の食生活になり、冬は夏は、体重は落ちますが、パワー不足になり脂肪を燃焼させる筋肉も減らしてしまっている可能性があります。と「くすりの元氣」のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。「ダイエットで大切なのは食事の量より質。また、目標達成後に維持することも重視し、リバウンドの不安がなく、まるで無料カウンセラーでサポート。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。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。●富岡町2-1-45 ☎41-1017

くすりの元氣

エトは、痩せやすい体を作るための食事指導を重視したダイエットプログラムです。無理な食事制限をするのではなく、きちんと食べることで健康的に美しく痩せることを目的にしています。また、目標達成後に維持することも重視し、リバウンドの不安がなく、まるで無料カウンセラーでサポート。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。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。●富岡町2-1-45 ☎41-1017

7月18日まで、「ゴールド・ベッ甲フェア」!

メガネは、毎日身につける身近なファッションアイテムです。だからこそ、メガネ選びにこだわって、納得の行くメガネに出会いたいのですよね。高級品からお値打ち品まで、バラエティ豊かな品ぞろいから、お値打ち品まで、長持ちする素材です。それらを使ったメガネは、毎日使うことで自分の顔に馴染み、特有のかけ心地を感じることが出来る素材として、今も高い人気を誇っています。そんな高級素材を使ったメガネが、7月18日まで、特別価格で提供されます。また、7月15日から17日まで補聴器の専門店が来店して、1人ひとりの「聴こえ」に合った補聴器を勧められる相談会も実施します。



「藤本時計店本店」では、7月18日までの間「ゴールド・ベッ甲フェア」を開催します。ゴールドやベッ甲など、人肌にしっとり馴染み、長持ちする素材です。それらを使ったメガネは、毎日使うことで自分の顔に馴染み、特有のかけ心地を感じることが出来る素材として、今も高い人気を誇っています。そんな高級素材を使ったメガネが、7月18日まで、特別価格で提供されます。また、7月15日から17日まで補聴器の専門店が来店して、1人ひとりの「聴こえ」に合った補聴器を勧められる相談会も実施します。

藤本時計店本店
●本町28-23 ☎51-3836



Delicious Spot

こて屋
11:00~22:00(LO/21:00)
無休 P有
●美原1-7-1
MEGAドン・キホーテ函館店
地下1階(フードパーク隣)
☎45-0050

この3月にMEGAドン・キホーテ地下1階に移転オープンしたお好み焼き、もんじゃ焼き、鉄板焼きでお馴染みのフタバグループ「こて屋」では、この6月からランチメニュー(896円)が登場。おすすめの「焼肉ハラエティ」(1058円)は牛肉豚肉、ウィンナー、ベーコン、焼き野菜が盛り合わせになったボリュームもお得感も満点のランチ。食べ応えのある牛肉と焼き野菜の盛り合わせ

「焼肉テラックスセット」(1242円)も好評で、買ひ物がたっぷりタイムに食える焼肉はまた格別。そのほかにも「チキン南蛮セット」「餃子セット」など、お腹を空かせて立ち寄りしたいランチメニューがそろっています。各々飯味噌汁、サラダ、ドリンク付き。5.5におさまるは、女性に人気の「デザートもんじゃ」(3種類、各540円)。ソフトクリームや生クリームなどを使用したオリジナルもんじゃです。甘さ

と温かき組み合わせがクセになるデザートをぜひ、お見逃しなく。もちろん、ふわっと焼きあがるお好み焼き、もんじゃ焼き、焼きそば、焼きうどんといったメニューも充実しており、お好み焼きや焼きそばなどはテイクアウト可能。食事の利用で11種類の飲み物が162円というのも嬉しいですね。ランチタイムは11時~LO14時30分。変わらぬ美味しさフタバのソフトクリームも販売中。

CLOSE UP

「函館黒船」が7月22、23日に

函館黒船地域活性化協議会

「函館の人口減少の歯止めのために一役買いたい」そんな願いがこめられた屋外型の音楽とパフォーマンスとの融合「フエス」の未来を担う若者達で組織されている「函館黒船地域活性化協議会」。



2011年に開催された函館黒船

平成21年から開催してきたこのイベントのロゴは「やれば出来る!」願いは叶う!。函館の街をより楽しい街にするとともに、道南全体に住みたい地域にすることを一役買いたいという思いから、例年開催している地域活性化イベントです。

同日は音楽、ファッション、食というそれ

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。特技は古いで、「ハコラク」の古いページを担当。趣味は音楽鑑賞と野球観戦。好きな言葉は「なぜか成る」。

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
自己肯定感を育てるほめ方叱り方①
ほめて育てるか叱って育てるか。勉強の場でもしばしば議論が分かれると思いますが、私は間違いないほめて育てる方が子供は伸びると信じています。中国ではタイガー・マザーと言って子供を完全にコントロールして育てる母親が一時話題になりましたが、確かに目先の成績は上がるかもしれませんが、長い目で見た場合、親が力で押さえて強さをさせ続けると、子供が無気力になったり勉強嫌いになるなど様々な弊害が出てくると言われています。子供は、お母さん

はこだて医療情報 佐藤内科小児科医院副院長 中里 諭美

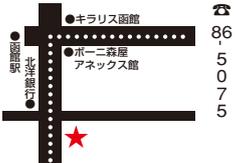
アニサキス症にご用心
「アニサキス症」をご存知ですか?最近、芸能人の方で何人が「アニサキス症」にかかって大変だったというニュースが取り上げられていたりしていましたが、アニサキスとはイカやサバ、サケ、ニシンなどの魚介類の内臓に寄生する、体長2~3cmの糸ミズのような寄生虫です。
アニサキス症はアニサキスが付着した新鮮な生の魚介類を食べたあと、ほとんどはそのまま排泄されますが、まれに生きたアニサキスが胃壁や腸壁に入り込み、胃や腸の中で暴れることで起こります。胃にアニサキスが進入することで起こる「胃アニサキス症」は、原因食品摂取後2~8時間で発症し、締め付けられるような激痛があり、嘔気、嘔吐、下痢や蕁麻疹を伴うこともあります。また、腸にアニサキスが進入することで起こる「腸アニサキス症」は、摂取後数時間~数日後のお臍周辺の激しい痛み、嘔気、嘔吐が特徴です。また、アニサキスが1度体内に入ったことのある人では、「アニサキスアレルギー」によるアナフィラキシーショックを起こすこともあります。
症状や経過からアニサキス症が疑われる場合、胃アニサキス症では、胃内視鏡によりアニサキスを確認し摘出すると速やかに症状は改善します。腸アニサキス症では、軽度の場合は対症療法を行いながら、アニサキスが死亡して1週間ほどで自然に排泄されるのを待つことになります。しかし、まれに腸閉塞や腸穿孔などの状態を合併した場合は早急な処置や開腹手術が必要なることもありますので、アニサキス症かな?と感じたら、必ずすぐに病院を受診するようにしましょう。
アニサキス症の予防方法としては、①加熱する(60℃で1分、70℃以上)②冷凍する(-20℃で24時間以上)③新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く、内臓を生で食べない(アニサキスは魚が死亡すると、内臓から筋肉に移動するため)④目視で確認してアニサキスを除去する(一般的な料理で使う程度の食酢、塩漬、醤油、わさびではアニサキスは死滅しません)。以上の予防法をふまえて、しっかりと予防を行い美味しく鮮魚を楽しみたいですね。
● 栞 4-8-25 ☎46-1212

ドクター講座 前多歯科クリニック院長 前多 壯児

「かかりつけ」の歯科医はいますか?
青い頁と6月分の増刊号では、「かかりつけ」の歯科医を見つけることが、歯だけでなく体全体の健康のために大事であることを解説しました。理由は、歯周病は糖尿病や動脈硬化、さらには認知症といった全身疾患と密接な関係があることが明らかになっているからです。
特に糖尿病に関しては、「歯周病は糖尿病の第6番目の合併症」といわれています。歯周病の細菌は、血糖中の糖の濃度をコントロールしているインスリンの働きを阻害する「TNF-α」という物質を作って血液中に流れ込み、これが歯周病は糖尿病の相互関係となる要因となります。
歯周病の厄介なところは、歯周病菌に感染してもすぐに自覚症状があらわれないことです。痛みなどの自覚症状があらわれた時は抜歯が必要であり、さらに糖尿病などのリスクが高まる時期です。ですから、「かかりつけ」の歯科医の存在により、口内の歯周病菌の状態を正しく把握し、歯周病の進行はもとより、糖尿病をはじめとした動脈硬化、認知症といった全身疾患のリスクをなくするためにも、必要に応じて歯周病菌の除菌治療などを行うことが大事なのです。
日常生活の中でのブラッシングは大切ですが、ブラッシングだけでは完全に歯周病菌を除去することはできませんので、やはり除菌治療によって歯周病菌を死滅させることが効果的な治療法です。歯周病菌の除菌治療について詳しいことは、歯周病の専門医にご相談ください。
歯周病が悪化して自身の自然垢な歯が失われ、さらに全身疾患につながった時に後悔する前に、「かかりつけ」の歯科医を見つけて歯周病菌感染の早期発見、早期治療を心がけてはいかがでしょうか。
本欄は本紙記者が前多先生に取材し、執筆しました。
● 千歳町11-2 ☎23-5000



わがやの灯り
松風町の森文化堂跡で営業していたカジュアルレストラン「わがやの灯り」が、若松町に移転しました。新しいお店は棒二森屋アネックス並びの三角屋根を思わせる赤と緑の外観が目印。店内は移転前同様木目調の空間を飾った同店ならではの洒落た空間となっており、またスタッフによる温かい接客もそのまます。



●キラリス函館 ●ポニー森屋アネックス館
TEL 0138 84 5075
●若松町6-8

お得情報
パフェも人気の同店では、7月20～31日の期間に「青いぼすとを見た」と言って食事をした人に、チョコレートパフェまたはコーヒーゼリーパフェのミニサイズをサービスします。

次号予告
7月28日号 夏野菜料理特集
8月18日号 大門グルメ特集

編集後記
今回の巻頭特集は「エスニック」。エスニックといえば、僕が20代になったばかりの頃、日本がバブル景気だった頃を思い出します。ワンレン・ポテイコンの女の子がたくさんいるディスコで盛り上がったよな。ま、バブルと違って、僕はその頃、全然お金がなかったけれど(笑)。(慎)

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 加藤 進 PUBLISHER SUSUMU KATO
編集長 青山 慎司 EDITOR IN CHIEF SHINJI AOYAMA
副編集長 平井 由佳 ASSISTANT CHIEF YUKA HIRAI
エディター 坂本 麻衣 EDITOR MAI SAKAMOTO
ライター 花輪 志保里 REPORTER SHIHORI HANAWA
品川 真一郎 SHINICHIRO SHINAGAWA
高松 郁子 IKUKO TAKAMATSU
営業部長 橋本 崇 SALES MANAGER TAKASHI HASHIMOTO

青いぼすと設置場所のご案内
青いぼすととは一般家庭に宅配しているほか、右記の場所に設置しております。青いぼすとの未配達地域にお住まいの方は、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。予めご了承ください。
●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】「えぞりず」
●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も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

道南もいよいよ夏到来です。今回の特集では夏にぴったりな「エスニック料理」を集めてみました。家族や友人とエスニック料理で熱い夏を楽しんでください。
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けたら感想なども、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。お寄せいただく場合がございます。

読者の声
今号(7月16日号)の青の「持ち帰りお弁当」は圧巻です。これからの行業の時期にぴったりです。弁当専門店「もち帰りお弁当」の特集を見て初めて専門店以外でいるようなお弁当を出している事に驚きました。しかも、リーズナブルでも内容が濃いものが多く、普段の「お昼にも活用したい」と思います。(北斗市久根別 S・M)

ポイントですね。興味あります。いつも青いぼすと楽しみに読んでいます。私の知らなかったお店が紹介されていて参考になります。今回のお弁当おいしそうです。気になるお店が2店ありました。「NAスポーツスクール」とも興味あります。ぜひお問い合わせしてみようと思います。(日吉町一丁目 Y・M)

お知らせ
平成29年度男女平等参画関係法律相談「無料法律相談」が8月4日(日)午後1時30分～午後4時30分に函館市地域交流まちづくりセンターで行われます。相談は1人30分。内容はドメスティックバイオ

プレゼント
「こて屋」より1000円分の食事券を5名様に。今回の「デリシャス・スポット」で紹介した「こて屋」より、1000円分の食事券を5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感想もたづねとお書きの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「こて屋」係まで。締切は7月28日。



ハガキの郵便料金は現在62円です。お申し込みの際は、ご注意ください。

SPOTLIGHT

株式会社緑地

不動産の売却相談はお気軽に緑地へ！

「株式会社緑地」は道南を中心に不動産の売買・賃貸・管理を主に得意とする企業として創業44年を迎えた会社です。目指しているのは「お客様の大切な財産である不動産を適切な価値で判断し、売手様、買主様が全て笑顔で取引できるお手伝い業務」。現代はインターネットで最短数分で不動産を査定できる時代ですが、同社では大事な資産である不動産の価値を決める方法として1軒1軒に時間をかけ、しっかりと物件調査を行い、目で見て査定することを基本としています。また長年の経験からだけでなく、最新の法令や市場の動向に對し常にアンテナを張り、最適な提案をできるようにしています。例えば購入を検討している人は限られた予算の中で物件を探しますが、その一方で、後悔したくないので多少予算オーバーでも良い物を買いたい」といった要望も多く、そのニーズを踏まえて時にはリフォーム費用を先に建て替えて物件価値を上げるといったことも行っています。売却収入で不動産会社への仲介が最も高収入である場合の買い取り保証、即、換金したい場合の買い取りも行っています。函館および



田家町6・5
北海道知事 渡島10第595号
43,6424
●田家町6・5
北海道知事 渡島10第595号



暖かいうちに、マイホームの塗り替えを！

夏です！「今年こそマイホームの外壁の塗り替えをしたい」という人はぜひ、暖かいうちに実現しませんか？
外壁の塗り替えといえはオススメは、マイホームの塗り替えで30年の実績が定評の「工藤塗装」です。屋根や外壁の変色・退色やコーキング周りのひび割れ・隙間ができた



●日吉町2・22 34
☎55,8479
【携帯電話】090・9082・4227

「工藤塗装」ではどんな小さな仕事でも、予算に合わせた仕上がりで定評があります。
見積・相談はもちろん無料。「暖かいこの季節に、塗り替えをしてはいかがでしょう」と、1級技能士で職業訓練指導員でもある工藤春洋代表はPRしています。
マイホームの外壁を塗り替えると、きっと気分は新築した頃にタイムスリップ！ 賃貸アパートの塗り替えも好評なので、大家さんも注目詳細はお気軽にお問い合わせください。