

# 青いほすと

毎月2回(中旬・月末)発行  
函館市、北斗市、七飯町  
全12万6千世帯無料配布

FREE

発行/株式会社青いほすとHD 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内

[総務・営業・折込業務] ☎(0138)23-5688 [編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699  
[E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

石川町	
函館新道	
界隈	gourmet

## グルメ通り特集

巷でウワサの「旨い店」が集まった注目のグルメな街、石川町・函館新道界隈。今回はこの界隈にスポットを当て、評判の店の人気の秘密を探ってみました。



絶品、アメリカヌオムライス  
話ダイニング月華

鮭ダイニング月華が新たに『話ダイニング月華』となり、ファミリー向けのリーズナブルな創作料理が中心となった。ランチは「週替りプレート」(819円)や和・洋・中華9品の味が楽しめる「華プレート」(924円)など。「デザート盛り合わせ」は通常690円のところ、ランチタイムは399円。ディナーは1品料理、ご飯もの、デザートと充実。中でも、こだわりの卵と海老の頭でだしをとったソースが絶品の「アメリカヌオムライス」(810円)や「本格石焼きピザ」(750円)は人気。各席が仕切られていて、パーティールームもあるので様々な場面で活躍してくれそう。営業時間は午前11時～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後11時(LO/午後10時30分)。無休。駐車場有。

●石川町52-16 ☎47-0102



石窯ピZZアの香り漂う  
ピアンキ

石窯でこんがり焼いたピZZアの美味しそうな香りが漂う『ピアンキ』。

オリジナルメニューの「菜園風ピZZア」(1400円)はキャベツ、パプリカ、バジルと春らしい彩りの野菜に、豚の背脂を生ハム風に仕上げたラルドを味のアクセントにした1品。薪が作り出す400度の高温が素材の旨味を逃さず焼き上げ、しっとり感と香ばしさ、カリッとした食感が口の中に広がります。シンプルモダンな店内は段差がなく、ベビーカーや車椅子もOKのやさしい作りです。

営業時間は午前11時30分～午後3時30分、午後6時～午後10時30分。日曜日と祝日は午後10時まで。LOはそれぞれ閉店の1時間前。毎週月曜日、毎月第1火曜日定休。

●石川町316-4 ☎47-0077



## ネタの良さが評判

回転ずし函太郎ジュニア サムズ



『回転ずし函太郎ジュニア サムズ』のお寿司は、ネタの良さが評判。通年味わえるホッキやホタテも新鮮。

レーンを流れる約40種類のお寿司は全て110円で、メニューにはその日のオススメ200円(1貫)寿司、汁物、揚げ物、デザート類などがある。また、通常の半分くらいの大さのエビ、マグロ、カニ、サーモン、タマゴサラダがのったお子様寿司(110円)は、子供連れの人にオススメ。生寿司以外にも、生ハム、生ベーコン、スモークサーモン、カルビなどのオリジナル寿司は人気。150席ある店内は広々としているので、週末も待ち時間が短くてすむのが嬉しい。ぜひ一度足を運んでみては…。営業時間は午前11時～午後10時(LO/午後9時30分)。無休。駐車場有。

●桔梗町418 ☎47-6262

## おしゃれなケーキが人気!!

チッチョ・パスティッチョ



イタリア菓子の店『チッチョ・パスティッチョ』は、季節の果物やナッツをふんだんに使ったおしゃれなケーキが人気の店。

イタリア南部原産の野生のさくらんぼと、生チョコクリームを合わせた「フォレストネーラ」(360円)など、生ケーキは毎日25種類ほど並びます。とうきびの粉やナッツを焼き込んだものなど、イタリアで学んだ伝統的な焼き菓子は30種類以上あり、「紅茶といちじく」など3種類のパウンドケーキも好評です。

また、カフェコーナーではお好きなケーキ2個と飲み物がついた「ケーキセット」(945円)も楽しめます。

営業時間は午前10時～午後8時。カフェは午後7時30分まで。毎週水曜日定休。

●石川町316-5 ☎34-7020

## お好み焼から牛ステーキまで

鉄板焼 いまけん



函館新道出口近くにある『いまけん』は、お好み焼(600円～)から牛ステーキまで、リーズナブルに鉄板焼が楽しめる店。特にブラックタイガーが4本入った「エビ玉」(750円)は圧巻。オリジナルの「お好みロールAmerican」(650円)は、薄めの生地にとマトソース、チーズ、ソーセージ、千切りキャベツをのせ鉄板で焼いてロールしたもので、ピザ風のカジュアル風味が女性に人気。お酒は本場鹿児島島の薩摩白波や霧島、吉兆宝山まで芋焼酎が50種類、リキュールの柚子小町や泡盛、マッコリなど種類豊富。焼酎は1杯450円～。昼食時にはご飯・みそ汁おかわり自由のランチ(800円)もあります。営業時間はランチが午前11時30分～午後2時、夜は午後5時～午後10時30分(LO)。毎週水曜日定休。

●石川町323-3 ☎47-9176

## 辛みそねぎカルビがオススメ

焼肉あがれや



『焼肉あがれや』は、オリジナルメニューが豊富で肉のバリエーションを楽しめる店。

人気の「味サガリ」(630円)は、醤油ベースの味噌ダレにからめたサガリを卵で食べる逸品。辛いもの好きな人には、辛味噌とネギを肉で巻いて食べる「辛みそねぎカルビ」(630円)がオススメ。小さな子供や年配の人に好評の「月見つくね」(420円)は、豆腐の入った柔らかいつくねと卵がまるやか。

セットメニューでは「ファミリーセット」(3人前、2625円)がお得! カルビ、サガリ、生ラム、豚トロ、ホルモン(塩or味噌)を、醤油ダレとおろしダレ2種類でどうぞ。

営業時間は午後5時～午後11時。毎週木曜日定休(最終週の木曜日は営業)。駐車場有。

●石川町349-26 ☎46-1147

## 本格派中国料理を手軽に!!

中国料理 張家口



手軽に本格派の中国料理を楽しめるのが『中国料理 張家口』。

エビチリソースなどの1品料理やデザート、ラーメン、焼きそばの麺料理から、コース料理など豪華料理までとにかく種類豊富。また、お得なランチメニューもいろいろあって、どれも見逃せません。

「焼そばランチ」(920円)と「日替わりランチ」(920円)はお客さんも大満足のメニュー。

この2月2日、夜景がきれいに見える元町にロマンティックなロケーションの支店がオープン、こちらにもご注目!

石川町店の営業時間は午前11時～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後9時(LO/午後8時30分)・毎週火曜日定休。

●石川町2-34 ☎47-7570

## 受け継がれる秘伝のつゆ

そば処大阪屋



市内桔梗町の『花の湯』横にある『大阪屋』は、蕎麦好きが訪れる知る人ぞ知る名店。本店は開業32年を迎えた市内昭和3丁目の『大阪屋』で、桔梗店は3年前にオープンしました。蕎麦の本場・東京で修行を積んだ店主が毎朝6時から蕎麦を打ちはじめ、その日を準備します。

つゆは、創業当時から受け継がれている本店の「かえし」を譲り受けて使用。蕎麦の味とつゆがじっくり味わえる「もりそば」(525円)が店の1番人気。意外なのは、自家製の「大福」(1個125円)があること。これは先代から伝わるものだそうで、本店でも販売しています。“蕎麦を食べ、デザートに大福”というのがこの店をひいきにするお客さんの楽しみのよう…。営業時間は午前11時～午後8時30分。毎週木曜日定休。

●桔梗町418-487 ☎47-3800

## 味とボリュームで大人気!!

廣河ヌードルたくま



北米原温泉向かいに、昨年6月にオープンしたばかりの『廣河ヌードルたくま』。おしゃれな空間で、天井が高く梁とライトが印象的なやさしい雰囲気。女性同士でも利用しやすい、清潔感あふれるオープンキッチンのラーメン店です。

どのメニューも野菜たっぷり、ボリューム満点で後味がいいのがポイント。今回は「あんかけやさそば」(800円)をチョイス。ど〜んと具がたっぷりのあんかけは、しょうゆ味のほかに塩味もあります。

本格中華の味を気軽に楽しめるメニューがいろいろ。塩ラーメンや12種類あるつけ麺もぜひお試しあれ! 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)。毎月第2第4月曜日定休。

●石川町338-12 ☎47-6022

## 何度も食べたくなるラーメン

ラーメン専科麺次郎 石川店



函館の美味しいみそラーメンの代表格が『ラーメン専科麺次郎石川店』。「合わせみそラーメン」(650円)は、いつもにぎわっているこのお店の7割の人が注文する人気No.1メニュー。赤みそ、白みそ、合わせみそという3本柱のみそ味中心のラーメン店だけに、味の決め手は熟成させたみそ。濃厚な赤みそ、さっぱり白みそ、八丁みそなどが、こだわりのブレンドで醸し出すコクのある魅惑の奥深い味わい。舌の上でとろけるチャーシューもたまらない。つけ麺やゴマ辛みそラーメン、カレーラーメンもオススメ。

明るく綺麗な店内は、1人でも家族連れでも利用しやすいお店です。営業時間は午前11時～午後9時(LO/午後8時50分)。毎週水曜日定休。

●石川町349-17 ☎47-8633



Asian Room      Resort Room      Rose Room

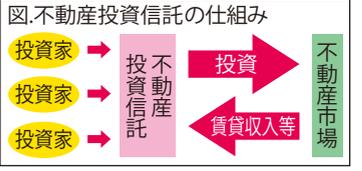
リニューアルオープン！もって素顔美人へ  
 ビューティートリートメントサロン      ローズ  
 アートメイクが一般的 気後れしてしまう人も  
 になってきたとはいえず 少なくないはず...  
 上香さんは、アートメ  
 イクの先進国 韓国の  
 国際ライセンスと講師  
 ライセンスを取得して  
 おり、技術やデザイン  
 の自然な仕上がりが  
 評判。ここを綺麗にし  
 たいのがあったら喜  
 ばれるなど、女性のキ  
 レイに手を抜かない村  
 上さんなら、貴女をも  
 つと綺麗に演出して  
 くれます。  
 料金はアートメイク  
 リートメント  
 ントサロン  
 ローズ。 (肩、アイライナー各  
 この3月 36750円、マツゲ  
 1日から 25000円、マツゲ  
 入室全個 25000円、マツゲ  
 室になり、 10500円、消去マ  
 ブライバ シン(シミ、ホクロ)や  
 シーを守 りながら 修正したい眉、出張も  
 ったり 気軽に! カウンセ  
 とキレイ ング無料。この6月  
 ンに変身。 からアートメイクス  
 隠れ家の クール(国際ライセンス  
 な立地条 取得可)開校予定。営  
 件も訪 業時間は午前10時  
 れやすい 午後8時(予約制)  
 の好評。 戸倉町5-12  
 村 5777772

ファイナンシャル  
 プランナー  
**FP ハマノの**  
 ●きっと役立つ●  
**マネー講座**

その9  
 投資信託法の改正により  
 登場した不動産投資  
 信託。そこには、**地域活  
 性化のヒントとなる仕  
 組み**があるのではない  
 でしょうか。

**アドバイザー**  
 ファイナンシャルプランナー  
 濱野 州喜司さん

日本ファイナンシャルプランナー協会会員  
 有限会社浜野代理店代表取締役  
 ●函館市東山3-14-19 ☎52-0822



地域活性化という言葉をよく聞きます。様々な分野で活躍する人達が「街の元気」について話し  
 合い、そのグランドデザインを描くことは素晴らしいことだと思います。

前回までは、株や債券に投資したい人達から少しずつお金を集め、ファンドマネージャーと呼ばれ  
 る資金運用の専門家にそのお金の運用を任せる投資信託という「共同投資」について説明してき  
 ました。投資信託の運用対象は投資信託法の改正により、有価証券だけでなく不動産もその対象  
 となりました。不動産投資信託は証券取引所に上場されれば、証券会社を通じて株式のように売買  
 することができます。不動産投資信託(REIT)とも呼ばれています。

簡単にその仕組みを説明すると、図のようになります。不特定の投資家から集められた資金を、運用の  
 プロがオフィスビルやショッピングセンター、マンションなどの不動産を取得・保有・運用して、賃貸料や  
 売却益を投資家に分配する仕組みになっています。

例えば繁華街などに土地を所有している人にと  
 って、その土地を駐車場にするよりもビルを建てたほうが利益が増えますが、その建築費は膨大で、  
 テナントが入らないなどのリスクも大きくなります。しかし、不動産投資信託の投資法人がビルの建  
 築費を捻出し、土地の所有者に対してテナントの有無に関係なく賃貸料を保障すれば、土地の所  
 有者のリスクは回避できます。

お金の話というと、そのイメージは現実的で夢のないもの...と思われがちですが、ファイナンシャル  
 プランナーの立場から言わせていただくと、「お金は人の暮らしや社会を活性化させる血液である」  
 と私は思っています。実際に、今回説明したような不動産投資信託により、街に魅力的なショッピ  
 ングセンターが完成して街が潤い、建築業界にも活気が生まれたという例もあります。ファイナンシ  
 アルプランナーとは本来、お金というものが、暮らしや社会を活性化させる血液になるべく流れてゆくよ  
 う様々な見解から分析し、提案し、地域の人達や地域社会に貢献すべきものだと思っております。フ  
 ァイナンシャルプランナーとは決して、お金儲けのアイデアや節約を提案するだけの職業ではないとい  
 うことをぜひ、ご理解いただきたいと願っております。私も函館在住のファイナンシャルプラン  
 ーの1人として、私共の分野から地域活性化に貢献できればと、願っております。

- 材料
- タマネギ...1個
  - ニンジン...1本
  - ダイコン...1本
  - しいたけ...3個
  - レンコン...小1個
  - キャベツ...1/4個
  - 生姜...1かけ
  - ホールトマト...1缶
  - コンソメスープの素...1個
  - 塩...少々



野菜スープのうちのごはん  
**野菜スープで  
 デトックス**

ピーマン、ゴボウ、ブロッ  
 コリー、ネギ、きのこなど  
 野菜なら何でもOK。ま  
 ちめて作って、小分けして冷  
 凍すると便利です。

作り方

- ①野菜はすべて大きめの乱切りにして、大きい鍋に  
 入れてひたひたの水を加え、沸騰させないように煮  
 る。
- ②野菜がやわらかくなったら塩で薄めに味付けして  
 出来上がり。

野菜スープによるデトッ  
 クスは、野菜の食物繊維が  
 腸を掃除して、体に蓄積し  
 た有害物質を外に出し、体  
 調を整えます。  
 便秘解消やダイエットに  
 もなり、体の掃除と冷蔵庫  
 整理もできるうれしいレシ  
 ビを試してみませんか。

野村保子の「うちのごはん」  
 デトックス

野菜スープによるデトッ  
 クスは、野菜の食物繊維が  
 腸を掃除して、体に蓄積し  
 た有害物質を外に出し、体  
 調を整えます。  
 便秘解消やダイエットに  
 もなり、体の掃除と冷蔵庫  
 整理もできるうれしいレシ  
 ビを試してみませんか。

**アロハ！ ハワイの何でも屋さん**  
 ライズハワイ  
 ホノルルに支社がある  
 という点。店内ではロ  
 ンクル御用達のコナ  
 コーヒー(1800円)や  
 ひのき地下木(168  
 円)、ハワイアンキ  
 ル(3000円)の試  
 飲も行っています。こ  
 の機会にぜひ一度、足を  
 運んでみてはいかがでしょうか。  
 営業時間は午前10時  
 5分～午後6時。毎週水曜  
 日定休。  
 ●富岡2-17-21  
 ☎428802  
<http://idol.from.co.jp/risehawaii/>

**青ぼの目**  
 忘れてならぬ「地の利」  
 ▼「デマークは「省エネ先進国」  
 といわれている。そんな同国のエ  
 ネルギー自給率も、昔はわずか  
 2%だったぞうだ。▼国内で消  
 費するエネルギーの多くを輸入  
 石油に頼っていた同国は、1970年代  
 のオイルショックで国内経済が混乱。以  
 限られた条件の中で再生可能エネルギー  
 を活用するための技術開発など、こ  
 たエネルギー自給率向上への取り組みが  
 なされ、今日に至ったという。▼興味深い  
 のは、街で売られる電化製品に「エネルギ  
 ーベル」というものを貼り、各製品の電  
 力消費量を表示して「国民の省エネ意識  
 を高めた」という取り組み。導入当初は、  
 電力消費量の少ない製品の量産体制が  
 整っていなかったため、そうでない製品に  
 比べてやや高価で、省エネ効果の高い製  
 品が売れるということもなかった。しか  
 し、連帯を尊重する国民性も手伝って、  
 「価格が少し高くても、省エネ効果が高  
 くて自国のためにもなるようなものを  
 買う」消費者が増え、やがて電力消費量  
 の少ない製品の量産体制が整い、価格の  
 引き下げに繋がった。▼「極化の時代」  
 といわれている。都心と地方都市の場合  
 も然り。地域で作られた製品や地域の  
 小売店などが、低価格の量産品や大手  
 量販店と市場競争力で肩を並べることは  
 現実的に厳しい。実際、市場競争力に  
 勝る低価格の商品は我々消費者にとつて  
 何よりありがたいものである。しかし、  
 昔から地域で作られてきたものや、地域  
 の小売店で売られてきたものが必ずし  
 も「値段が高いから、もう不要なもの」  
 ばかりではない。目先の低価格だけで選  
 んでしまえば後々都合が生じてしま  
 うものや、地域の小売店などではのア  
 ターフオーガーがあった方が生活を豊かに  
 してくれるものも少なくない。▼地域活  
 性化の基本は「地産地消」とよくいうが、  
 そうしたことを推進するために不可欠  
 なことは、地域で作られた製品や地域の  
 小売店の「必要性」を、地元の消費者に  
 伝えていくことではないだろうか。  
 ▼「道産食品の地域ブランドの確立が活発  
 化している」頃だが、食品以外にも、地  
 域で作られた製品や地域の小売店なら  
 ではない。「地の利」は、探せば幾つもある  
 はず。市場競争力に勝る量産・低価格品は、  
 最初にコスト計算ありきで流通に乗る。  
 しかし、地域の消費者が地域で暮らす  
 上で本当にいいものを選んだ結果が、地  
 場産業の市場競争力向上につながるこ  
 ともあるのではないだろうか。(慎)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

もうすぐ春一一。そろそろお家の中も、明るく華やかにコーディネートしたくなる季節です。

市内元町の『イリュージョン デコール』では、春のテーマブルウエアやバス、トイレ周辺のグッズ、家具がたくさんそろっています。フランスで直接買い付けた品々はどれも洗練されていていながら実用的で温かみたっぷり。プロバンス地方の雰囲気や伝わるタオルや水周りのグッズ。フランス北部からの家具はやさしい白のキャブボード、テーブル、チェストなど…。初お目見

壁掛けの噴水や、素材、形

また、この時期注目なのが、ガーデングッズ各種。こちらのヨーロッパから買い付けたグッズを中心に、デコールが素敵なものばかり。



や大きさがいろいろな鉢、アイアン製のアーチや鉢受けなど、今年はこちらとワンランク上のガーデンングにトライしてみてもいい。数に限りのある春物グッズばかり。早めのチェックがおすすめです。営業時間は午前10時〜午後8時。

●元町3025  
☎22-1978

## ヨーロッパの春風を感じるグッズがそろった イリュージョン デコール

抜け毛や脱毛に悩んでいた。市内山の手1丁目「カット&クリニク」たかすぎへ！

おすすめは本格的ケア、「快感ヘッドマッサージ」(2625円)。皮脂を取り除き、毛穴のクリアニング後、薬液をつけてマッサージ。リラクゼーション効果抜群。お得な8回分で18900円の「育毛本気コース」もあります。厚生労働省認可の日本毛髪科学協会の毛髪診断士による集中ケアと、在宅ケアの適切なアドバイスを受けて地肌と髪を元気に！

また、メンズのヘアークットとフェイスエステがセットになっている。3675円でいうオリジナルメニューが大人気。定評のある理容技術に「スツキリする」「気持ちいい」と幅広い年齢層に大好評のフェイスエステ。肌の角質と汚れを取り除いてくれる。口周りではのシエービングが受けられます。営業時間は平日・土曜日が午前9時〜午後7時30分、日曜日は午前8時〜午後7時。



毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。

●山の手1-2-14  
☎55-6755



ひな祭りは、ケーキでお祝いを楽しんで！

『五島軒』なら、かわいらしくて美味しいケーキが充実しています。人気の「ミルクレープ」(21センチ、2940円)は、15層のクレープの間にカスタード

クリームをサンド。昨年登場して大好評だった「毎シフォン」(18センチ、3150円)は、しっとりとしたスポンジを母の生クリームでコーティング。中心にはカットした菓が入っています。

また、今年の「生クリーム2段」(5250円)は、形がひな壇風で雰囲気もアップ。そのほか、「レアチーザ」や、「生クリームと生チーザ」の両方が楽しめる「ツインデコ」など全8種類、どのケーキにしようか迷ってしまうほど…。引換期間は3月1〜3日(五稜郭



## 子供が喜ぶ、可愛いケーキでひな祭り！ 五島軒

臨時引換所は2、3日。引換場所は十字街プロミエールカモイ店、上磯第一工場、五稜郭臨時引換所となっています。問い合わせは左記まで。

●未広町4-5  
☎23-1106



この時期は、入園や入学の記念写真をどこで撮るか迷っている人も少なくありません。『フォトスタジオ北原』で撮影した写真は、声が聞こえてきそうなあたたかなもので、映画のワンシーンのようにも見え、生きている写真」という印象を受けます。

スタジオの雰囲気やギャラリーをのぞいてみてはいかがでしょうか。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●美原3-58-3  
☎46-4554  
www.tanisugi.com

入園、入学記念にとっておきの1枚を！ フォトスタジオオタニスキ 写楽館

市内本町から市内美原3丁目の附属小・中学校、北原小学校側に移転し、リニューアルオープンしたラオトスタジオオタニスキ 写楽館。

「また、こんな写真を撮って欲しい」というリクエストにこたえながら、楽しく撮影している点も魅力。本当に心に残る1枚を…と思っているアナタ！ まずは、電話でお問い合わせ下さい。なお見字は自由ですので、お気軽にどうぞ。

## 子育て倶楽部

今回も、離婚を考えている(たつくんママ)さんに届いたお便りをご紹介します。

### 今月の元気印



小村真生ちゃん H15.11.4生

私は、10歳の男の子と4歳の女の子がいるバツ2の38歳です。母子家庭は世間から厳しいです。母親は父親代わりでもあるので、仕事をしなければ生活できません。

離婚した時は子供が小さかったので、働くためには両親と暮らし、協力が必要でした。児童扶養手当も10年前と比べものにならないくらい安いし、医療費も市内在住だと楽ではありません。子供は父親がいないことで、他の子を羨ましいと思ったり寂しいと思うこともあると思いますが、母親が笑って幸せでない子供が幸せになれないと思いました。言い争ったりイライラしたりした中で育つよりも、私が充実した毎日を送って頑張っている姿を見せることの方がマシだと思って決断しました。

離婚に至るには様々な理由があるでしょう。今我慢すれば、いつか笑い話にできるかもしれない。でも、子供のために離婚せず自分自身が幸せでいられるかどうか…。私は、ストレスで胃ケイレンを起こし身体がボロボロになると思いました。資格を持った仕事をしていると子供の幸せは守ると決心しました。子供を言い訳に形だけの夫婦を演じて、子供は幸せでいられますか？ (バツがなんだママ)

(バツがなんだママ)さんからのお便りの続きは次回掲載します。皆さんのご意見もお聞かせ下さい。

ご意見・ご感想は…  
〒040-8605  
函館どつく株式会社内・株式会社青いぼすとHD  
『子育て倶楽部』係  
FAX 23-5699  
Eメール aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

離乳食だけを作るのは大変ですが、ちょっとした工夫で家族みんなのメニューも完成！ 離乳食は、無理せず楽しく作りましょう。

## ポイント

【赤ちゃんは薄味で】大人の料理の味付け前取り分けましょう。  
【月齢に合った硬さで】つぶす・とろみをつける・ダシやスープでのばすなど、食べやすく工夫しましょう。

### 豆腐のそぼろあん

絹ごし豆腐1丁を茹でて水を切る。鶏挽肉をダシ1/2カップ、醤油大1、みりん大1で煮る。片栗粉大1を水大2で溶き、とろみをつけて豆腐にかける。



### 茶巾カボチャ

ひと口大に切ったカボチャ400gを牛乳100ccで煮る。柔らかいうちにスプーンの背でつぶし、ラップに大2を包んでひねり、形を作る。※ラップに包んだままフリーザーパックに入れて冷凍できる。







# みなとまち市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。掲載日は編集室にお任せ下さい。

●お申し込み・お問い合わせ●

TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 (担当/青山)

## ●読者の声●

近頃、石川町界隈が元気がいいですネ！ 閑静な住宅街が広がるこの界隈には、市内でも評判の美味しい店がたくさんあります。そんな今回は入り、石川町・函館新道界隈のグルメスポットに注目してみました。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

『青ほの心』『青ほの目』について  
 本年も沢山楽しませて頂き、ありがとうございます。『青ほの心』『青ほの目』は私さけびたいような同感の部分があり、これは私も若くは主婦の方でも子供達を育ててゆく上で勉強になることが多いと思います。何か本物のなにかを教えてあげて下さい。来年も楽しみにしています。(おせうかい、オムさん)

『青ほの目』に頂いたお便りでした。ありがとうございます。特集は勉強になります。青ほのスタッフのみならず、今年も1年お疲れさまでした！ いつも届くのが楽しみです。プレゼントコーナーにハガキを出すのちよつとした楽しみになっています。2006年も函館のおもしろい所情報待っています。特集もいつも勉強になってGooodです。(日吉町3丁目、R・E)

赤いほすとにしては、毎回「青いほすとを楽しく読んでいます。特にプレゼントコーナーの品を増やしてもいいかなと思います。青いほすとではなくて、ボストは赤いので、赤いほすとにしては、と思います。自分は2歳の時からてんかんがあり、さらに統合失調症の病があるけれど、青いほすとが届くとホッとします。てんかんと統合失調症の特集をしてもらおうとしたいです。(昭和3丁目、H・H)

お体を大事に、病気に負けず頑張ってください。私共もH・Hさんに楽しんで頂けるように頑張ります。確かにボストは普通、赤でですね笑。ちなみに、ハワイの郵便ボストは青なんですよ…。

楽しむことをたくさん書いて下さいます。いつも届くのを楽しみにしています。おしいお店を知りたくて、すみずみまで読んでいます。楽しみにして下さる方、たくさん書いて下さい。(乃木町、A・T)

（川原町、T・A）  
 ＊これからもぜひ、ご愛読お願いします。

シルバーはおしゃべり好き、青ほは楽しみにいつも拝見しております。私共シルバーはおしゃべり好き、カルチャースクールの後、必ず食事、お茶して行くのみな大賛成。その時私が印をつけて持ち歩いている青ほのごはん。次号のお鍋の店特集もとても楽しみにしています。お体を大切に、良いお年をお迎え下さい。(堀川町、K・K)

＊ありがとうございます。石川町界隈のランチもぜひ、皆さんで行って下さい。

●インフォ●  
 美容室「髪風舎」では、アートメイクの無料体験モデルを募集しています。お申し込みは、お電話にてお問い合わせ下さい。お申し込みは、お電話にてお問い合わせ下さい。お申し込みは、お電話にてお問い合わせ下さい。

（川原町、T・A）  
 ＊これからもぜひ、ご愛読お願いします。

シルバーはおしゃべり好き、青ほは楽しみにいつも拝見しております。私共シルバーはおしゃべり好き、カルチャースクールの後、必ず食事、お茶して行くのみな大賛成。その時私が印をつけて持ち歩いている青ほのごはん。次号のお鍋の店特集もとても楽しみにしています。お体を大切に、良いお年をお迎え下さい。(堀川町、K・K)

＊ありがとうございます。石川町界隈のランチもぜひ、皆さんで行って下さい。

●インフォ●  
 美容室「髪風舎」では、アートメイクの無料体験モデルを募集しています。お申し込みは、お電話にてお問い合わせ下さい。お申し込みは、お電話にてお問い合わせ下さい。お申し込みは、お電話にてお問い合わせ下さい。

『函館YWCA』、無農薬の甘夏みかんを発売中  
 市内松陰町にある「函館YWCA」では、無農薬の甘夏みかんの販売をしています。価格は10キロ3150円。食べ終わった後の皮を「マーレド」にしたりお風呂に入れたりして楽しむことができます。今回は収穫量が少ないため、お問い合わせはお早めに行い、お問い合わせは函館YWCA(松陰町1-12、51-5162)まで。

北海道教育大学函館校「平成17年度美術作品展」が3月15日(日)に  
 北海道教育大学教育学部函館校美術教育講座主催の「平成17年度美術作品展」が3月15日(日)函館市芸術ホール(階ギャラリーとフリースペース)で開かれます。絵画、彫

塑(デザイン)、陶芸、美術理論、美術史の研究などを及行っている約60人の学生及び院生の研究課題作品を堂に展示するもの。入場無料。詳細は同校美術教育講座・小川研究室 ☎443301まで。(毎週月曜日定休)

●プレゼント●  
 『フラッシュフラッシュ』より、キーセットをヘアで3組様に  
 今回の「いい店つけた」で紹介した「フラッシュフラッシュ」より、キーセット(700円相当)の引換券をヘアで3組様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすとに送る感想もたづねるとお便りの「040-88005、函館とつく株式会社内、株式会社青いほすとHD」フラッシュフラッシュプレゼント」係まで。締切は3月10日。

## 青いほすと通販コーナー

## 編集後記

## 次号発行は3月17日(金) 成年にちなんで「犬」特集

お得な紙上ショッピングで暮らしイキイキ、便利快適

### リフトアップで小顔の若々しい顔に！ 21世紀的老化抑制、リフトDTM

時代はアンチエイジング。顔の効果的リフトアップで、若い頃のキメとハリと弾力ある顔を目指しませんか。『FAD』シリーズは21世紀を代表する世界初の老化抑制のために生まれたスキンケア商品。再生医療の分野から発想し、開発されたものです。その中でも今回特に注目したいのが、肌のキメを整え、ハリと弾力を生み出す呼吸鎖電子伝達成分を配合した「リフトDTM」。皮膚の

生まれ変わるハードに特に着目したリフトアップで、若い頃のキメとハリと弾力ある顔を目指しませんか。マッサージュ法により、顔のたるんだ部分のリフトアップ、小顔作りを目指します。

1回のマッサージュ適量は5〜10グラム。基本的に顔の中心から外側に向けて使用しますが、乾燥が気になる目や目の周りに塗布するだけでも効果的です。このほか販売元の「エステサロンローズ」では今回の購入者に限り通常10500円のマッサージュの仕方ビデオを無料でお付けします。申し込み、お問い合わせは「エステサロンローズ」まで直接して下さい。

リフトDTM ¥16,800円 (100g入、送料+代引手数料=500円別途)

お申し込み・お問い合わせ エステサロンローズ 函館市戸倉町5-12 ☎57-7772

### エバメールゲルクリーム

お申し込み お問い合わせ 株式会社青いほすとHD ☎23-5688

3,700円 180g 宅配料込 配達までにお時間をいただく場合もあります。

好評発売中

「インターネットショナルバレット」の「アヤコ先生」今回は本当にありがとうございます。スベシャルクラスのみならず、凛としたその姿は、とても素敵でした。目が回ってフラフラで、おまけに汗だく王子様に、最後までつき合ってくれてありがとうございます。(恵)

東京では駅に置いてある某スーパーが1日で1万部以上持つて行かれるとのこと。これからは、情報はタダで手に入る時代へ突入してしまう。文芸誌の伝統ある早稲田文学もフリーペーパー化するそう。有名作家の小説がタダで読めるなら私も欲しい。(345)

中央図書館のある日。新聞雑誌コーナーで週刊誌を読む人、飲食コーナーでは家族連れが和やかに話し、もちろん本を探る人も。図書館がなめた時にこの人達はここにいたのだらう。居心地のよい居場所が街の中にたくさんある街は魅力的である。(チヨ)

「インターネットショナルバレット」の「アヤコ先生」今回は本当にありがとうございます。スベシャルクラスのみならず、凛としたその姿は、とても素敵でした。目が回ってフラフラで、おまけに汗だく王子様に、最後までつき合ってくれてありがとうございます。(恵)

今年の冬は、久々の雪がきて肩や腰を痛めてサロンパスのお世話になり、豪雪地帯の人々のご苦労をほんの少し経験した気がします。玄関が埋まるほどの大雪だった地方では、さぞかし春を待つ思いもひとしおのことでしょう。春までもう少しの辛抱。(亜)

「インターネットショナルバレット」の「アヤコ先生」今回は本当にありがとうございます。スベシャルクラスのみならず、凛としたその姿は、とても素敵でした。目が回ってフラフラで、おまけに汗だく王子様に、最後までつき合ってくれてありがとうございます。(恵)

咳が止まらず、熱も出て2日ほど寝込んでしまった。何とか起きられるようになった時、お腹に異常が。筋肉痛だった。咳のしすぎで腹筋が疲労していた。それほどひどい風邪だったとも言えるけれど、気合不足の腹筋が情けない。皆様もご自愛下さい。(た)

お詫びと訂正

前回、2月14日発行分青いほすととの『ホテル法華クラブ函館』様の「中華バキング」広告内で、「お寿司の日」及び「ステーキの日」の開催曜日が記載されておりました。関係者の方々に深くお詫び申し上げ、下記の通り訂正致します。

記

木曜・日曜は お寿司の日  
 金曜・土曜は ステーキの日

以上

次号発行は3月17日(金) 成年にちなんで「犬」特集

今年には戌年。いまや大人気の「犬」にまつわるあれこれを紹介する総力特集。 乞うご期待!

発行/株式会社青いほすとHD 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館 どんく株式会社内

[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] ☎(0138) 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

STAFF

発行者 佐々木 喜美夫  
 編集長 青山 慎司  
 副編集長 大場 小夜子  
 ライター 野村 保子 由井 亜紀 花輪 志保里 太田 陽子  
 DTP 武越 史幸  
 マーケティング 本間 尚子



