

青いほすと

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
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

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

巨峰の香りが爽やか!

パーラーフタバヤ長崎屋店

ソフトクリームのお舗『フタバヤ』で人気急上昇の「巨峰ソフト」&「巨峰ミックス」は口の中に広がる巨峰の香りが爽やか!

淡い紫色も涼しげな印象で、夏の暑い時期にもオススメのソフトクリームといえます。ほかにも、根強い人気のバニラをはじめ、チョコミックス、チョコがあり、どれも後味すっきりな甘さが特徴。週末にはソフトクリームを買う



人が後を絶ちませんが、美味しさを証明しているといえるでしょう。長年愛され続けてきた味を、ぜひ一度お試しあれ。料金はテイクアウト各180円、店内各231円。営業時間は午前10時～午後8時30分(LO:午後8時)。無休。駐車場有。上磯ダイエー内『フタバヤ上磯店』でも販売しています。

●美原1-7-1 長崎屋函館店2階
☎45-1978



アミノ酸たっぷりのシルク入り ラッキーピエロ

ラッキーピエロ全店で販売しているソフトクリームには、クレオパトラや楊貴妃も美と健康のために愛用していたというアミノ酸がたっぷり含まれたシルクが入っています。美味しいだけでなく、美容と健康にいいという点が嬉しい! 種類はバニラ、ミックス、チョコ、イカスミ(5～10月期間限定)、そしてプリンやコーヒーゼリー、いちご(期間限定)などをトッピングしたソフトクリームと合わせて13種類。写真のプリンキャラメル



シルクは、柔らかな甘さのソフトクリームに、キャラメルのコクのある甘さが絶妙。プリンと絡めたり、プレッツェルに付けて食べたりと何通りも楽しめます。営業時間は日～金曜日が午前10時～深夜0時30分、土曜日は午前10時～午前1時30分。年中無休。

●五稜郭町30-14 ☎55-4424

sweets
special



「おいしい!」と巷でウワサの ソフトクリーム大特集

編集室厳選、この春～夏オススメの10軒

やっぱりこの店はハズせない

コーヒールームきくち

昭和48年の登場以来、変わらぬ人気を誇る『コーヒールームきくち』の「モカソフト」。落としたコーヒーを使用してオリジナルの調合によって生まれたこの味は、控えめな甘さとざらっとした独特な食感が特徴。同じ食感のバニラやミックスも、ほかでは味わえないと好評。料金はテイクアウトが210円、店内で食べる場合は280円。また、3種類のソフトクリーム



の中から好きなものを選ぶパフェ(5種)も見逃せないところ(店内のみ、各580円)。チョコレートパフェ+モカソフトやキャラメルパフェ+バニラソフトなど、オリジナリティーあふれるパフェを味わってみてはいかが! 営業時間は午前9時～午後10時30分(ソフトクリームは午後10時20分まで)。無休。駐車場有。

●湯合神社 至西旭岡→
湯の川電停前
ライオンズMS ● ●第一内科
GS ● ●グルメシティ
● ●湯川店
● ●根崎
● ●湯川3-13-19 ☎59-3495

牛乳本来の風味を活かした

ロッキーベア

余市町赤井川村にある山中牧場の牛乳を使用した『ロッキーベア』の「山中ソフト」(250円)は、牛乳本来の甘さと風味を活かしたソフトクリーム。さっぱりとした後味も好評で、甘いものが苦手な人にも試して欲しいところ。「ココアソフト」と「抹茶ソフト」(各270円)も根強い人気。特製の果物ピューレをかけた「ソフト&ピューレ」(350円)は、チョコやイチゴなどの定番のピューレと2週間毎に替わるピューレがあり、種類も



豊富。コーンの中にソフトクリームや生の果物などが入ったパフェ各種(380円～)は、味もボリュームも満点。全てテイクアウトできるので、お土産にもどうぞ。営業時間は正午～午後8時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●白百合学園 至湯川→
● ●本通洗車場
● ●サンダー
● ●ラルズマート
● ●ロゼン
● ●ジェームス
● ●本通4-17-40 ☎31-4556

牛乳たっぷりソフトクリーム

アイス118

新鮮な牛乳と卵をたっぷり使った『アイス118』の濃厚なアイスは牛乳メーカーならではのもの。

写真の「あんみつソフト」(350円)は、抹茶のふんわりしたクリームの下に、白玉団子や寒天に小豆が入ってあっさりした甘さの和風の味わいが女性男性を問わず人気です。ソフトクリームはバニラ、モカ、抹茶の3種類で250円。

ほかにブルーベリーサンデー、ソフトぜんざい、イチゴソフトぜんざいは350円。チョコレートパフェは400円。近郊の牧場から運ばれるしぼりたての牛乳を使った無添加のソフトクリームは後味がスッキリ。

緑の芝生に座って目の前に広がる津軽海峡を眺めながら緑の風に吹かれてのんびりソフトを楽しみましょう。営業時間は午前9時～午後6時。

●中野町118-17 ☎58-4460



自然そのままのソフトクリーム

山川牧場

牧場直送のしぼりたての新鮮生乳の美味しさがそのままソフトクリームになった『山川牧場』のソフト。写真のソフトクリームはバニラ味で250円。ほかに、モカ(250円)、抹茶(300円)があります。

明治後期の創業以来、健康な土作りと有機農法に取り組み良質の牧草を育てきた山川牛乳の美味しさには定評があります。北海道の自然が育てたホルスタイン種の牛乳にジャージー種の高脂肪の牛乳が加わり、なめらかさとコクに差がつかしました。サラッとした口当たりと後味の軽さが北海道ならではの自然の美味しさです。大沼

至大沼公園 国定公園の豊かな自然に囲まれ、駒ヶ岳を眺めながら食べると、自然を食べている気分になりそう。営業時間は午前8時～午後5時。年中無休。
●七飯町字大沼町628 ☎67-2114



迫力の5段 スペシャルソフト!!

花畑牧場

市内豊川町にある『花畑牧場』の「5段スペシャルソフト」はチョコ、バニラ、いちご、バニラ、夕張メロンと店の全メニューのソフトクリームを1段ずつのせて作った贅沢で存在感のある逸品。道内に3店ある『花畑牧場』でもここだけのもので、北海道でしか味わえないソフトクリームとして観光客にも人気。ソフトクリームの原料となる牛乳は花畑牧場

指定の生産者限定牛乳を使用。乳脂肪分を均質化していない生乳100%なので、味が濃くて搾ったままの味わいがあります。夕張メロンやいちごのフレーバーには本物を使っているので風味が違います。そのほか、ソフトクリームは各300円。営業時間は午前10時～午後6時頃。期間中は無休(雨天の場合は休業)。営業は10月31日まで。
●豊川町11-5 BAY はこだて内 ☎26-0099



駒ヶ岳牛乳を使ったやさしいミルク味

ミルクィハウス

市内桔梗5丁目、函館新道からでも目に入るかわいい山小屋風の『ミルクィハウス』では、駒ヶ岳牛乳を使ったソフトクリームが味わえます。使用する生乳は有機農法による牧草を食べ毎日放牧された健康な牛から搾られています。

1番人気の「牛乳ソフト」(250円)は香料を使わず牛乳の美味しさがそのまま。女性に人気の「ブルーベリーソフト」(280円)はキレイなうす紫色でブルーベリーの味わいながらミルク感たっぷり。ほかにモカ、モカミックス、ブルーベリーミックスの5種類。全種類お子様ソフトとして180円のミニサイズをご用意。持ち帰りもできます。

駐車場が大きく、店内には落ち着いた食べられるテーブル席があって安心です。営業時間は午前10時～午後8時。

●桔梗5-36-2 ☎46-6210



究極の8段 ソフトはサラッと濃厚

ハコダテソフトハウス

牛乳そのままの美味しさをソフトクリームにした『ハコダテソフトハウス』のソフトクリーム。シンプルなミルク、人気の夕張メロン、おなじみのチョコ、イチゴ、抹茶など40種類以上の豊富なメニューがそろい、どれも無添加で食べた後にのどかわかないさっぱり味が特徴です。

名物の8段ソフトは高さが33cmあり、ほかには見たことのないボリューム感!! TBSの安住アナと女優の浅野ゆう子さんが挑戦した時には、ぼろっと落とした後に再度挑戦、完食したそうです。なお、男性20秒、女性30秒で完食すれば無料になるので挑戦してみませんか?

牛乳、ミックス、生チョコの3種類のソフトは280円のところ、6月末まで250円でサービス。8段ソフトは700円。
●元町14-4 ☎23-8223



味が濃くて、とってもミルクィ

鈴木牧場

北斗市向野にある『鈴木牧場』は、大正9年に創業という歴史ある牧場です。ここでは毎朝搾りたての牛乳を隣の工場に直送。牛乳は、成分無調整・低温殺菌で味は濃厚。それを原料としたソフトクリームは、味が濃くてとってもミルクィ。ソフトクリームの機械は本場イタリアのカルピジャーニ製でコーヒソフトのフレーバーもここから輸入し、甘味は鹿児島産の精製していない砂糖を使用しています。新鮮な牛乳のフレッシュ感を保っている味をご賞味あれ!

味はプレーン、コーヒミックス、コーヒ、抹茶、5~6月限定のサクラソフトがあります。営業時間は午前10時～午後5時30分。8月31日まで無休。9月1日～11月30日毎週水曜日定休。営業期間は4月1日～11月30日。
●北斗市向野46-54 ☎77-8241

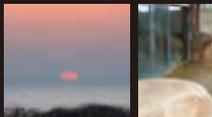


今回は、函館～奥尻間で飛行機で移動。わずか30分のフライトで奥尻島に到着してしまふので、釣りや島内観光がたっぷり楽しめる。奥尻島周辺には絶好の釣りポイントが豊富に点在。盛夏を除いたほぼ通年、大物を狙うことができる。



オヤジの 素敵な 下心

Brand New Life Style

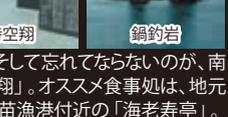
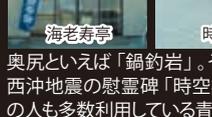
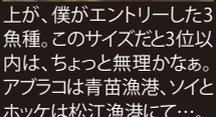


家族から尊敬されたい、「ちょっと不良ワイルド」なんて呼ばれたらいい。いつまでもカッコ良くありたいオヤジの「下心」を叶えるためのあれこれを、オヤジライター・青山が探します。



宿泊先は奥尻町唯一のホテルとして有名な「奥尻湯ノ浜温泉ホテル 緑館」(☎01397-3-2811)。日本海を望む露天風呂と、魚介類豊富な料理は最高。運がよければとても美しい日没の風景(=写真左)を見ることが出来る。

「一生幸せになりたければ釣りを覚えなさい」とは、有名な中国の諺。コーナー最終回となる今回は、多くの釣り人の憧れである奥尻島での釣り。「2007フライト&フィッシングin奥尻」というタービー大会に参戦した。



上が、僕がエントリーした3魚種。このサイズだと3位以内は、ちょっと無理かなあ。アブラコは青苗漁港、ソイとホッケは松江漁港にて…。

奥尻といえば「鍋釣岩」。そして忘れてならないのが、南西沖地震の慰霊碑「時空翔」。オススメ食事処は、地元の人でも多数利用している青苗漁港付近の「海老寿亭」。

「キモト釣具店」代表の 木元哲幸さん

2007 フライト&フィッシングin奥尻 春大会

●期間:4月1日～6月30日 ●場所:奥尻島及びその沿岸海域(船渡しの沖堤釣りは対象外) ●参加条件:奥尻～函館間の航空路を片道でも利用した人 ●部門:磯釣りホッケの部、磯釣りアブラコの部、磯釣りソイの部、磯釣りカレイの部(各魚種3位まで表彰)、レディース・ちびっ子ホッケの部(上位5位まで表彰、ちびっ子は中学生以下) ●賞品:奥尻島の特産品等(参加賞:神威温泉水入浴券) ●参加方法:島内での釣り後、釣果を島内の「キモト釣具店」に持参しエントリー。エントリー時に搭乗券の半券もしくは搭乗予定の航空券の提示が必要 ●詳細:大会＝奥尻町役場産業建設課商工観光係☎01397-2-2351(直通)、奥尻町釣り情報＝キモト釣具店☎01397-3-2472(8:00～21:00)

HACで行く 函館発2日間(大人1名様) 往復航空運賃+宿泊費 エンジョイ奥尻 2007年4～9月 **21,800～31,800**円

リン・リン・ダイヤル ☎011-233-1401 ※申し込みは2名様より

【提供】 函館空港振興協議会 北海道地域航空推進協議会

【取材協力】 奥尻町(現地コーディネーター) 湯の浜温泉ホテル緑館(宿泊・レンタカー)

AO-PO COOKING MEMO *お手軽&ヘルシーメニューの作り方講座*

- 材料
- 食パン…1枚 ●バナナ…1本 ●黒みつ…大1
 - 卵…1個 ●チャイブ&パセリ…少々
 - 塩コショウ…少々 ●ミニトマト…1個

- 作り方
- ①食パンは細く切って軽くトーストし、輪切りにしたバナナをのせ、黒みつをかける。
 - ②卵はザツとほぐして塩コショウし、熱したフライパンに入れ大きくかき混ぜ、スクランブルエッグを作る。
 - ③お皿にバナナトーストとミニトマト、スクランブルエッグを盛りつけチャイブとパセリを飾る。



朝ご飯は1日の元気の源。バナナトーストにトマトとスクランブルドエッグをフプレートにまとめました。ミルクティーを添えれば栄養バランスもよく見たため美味しいワンディッシュメニュー。忙しい朝は1枚のお皿で後片付けも簡単…。

ミルクティーを添えて手早くできる朝ご飯です。キュウリやハム、チーズなど冷蔵庫の中のものを加えても美味しそう。

朝のプレート

朝ご飯は1日の元気の源。バナナトーストにトマトとスクランブルドエッグをフプレートにまとめました。ミルクティーを添えれば栄養バランスもよく見たため美味しいワンディッシュメニュー。忙しい朝は1枚のお皿で後片付けも簡単…。

朝ご飯は1日の元気の源。バナナトーストにトマトとスクランブルドエッグをフプレートにまとめました。ミルクティーを添えれば栄養バランスもよく見たため美味しいワンディッシュメニュー。忙しい朝は1枚のお皿で後片付けも簡単…。

も印象に残った。(慎)

AO PO HEAD LINE 編集室のイチオシ、最新情報!!

6月 無料相談開催日

日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



好調 生命保険無料相談会 生命保険相談サロン ハマンエージェント

市内美原4丁目にある あった生命保険選択についてアドバイスするもの。プレイバシーや時間を気にせず相談できるサロンの新しい雰囲気も人気のひがに備えた安心を手に入れられるも。本当に納得いく内容を見つけて日々の暮らしの安心を手に入れませんか。まずはフリーダイヤルにて気軽に電話相談を…。

老若男女問わず多数の人がサロンに足を運んでいます。濱野代表は「生命保険について様々な情報が溢れていますが、自分の生活に合った保障内容を分

7月 無料相談開催日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

無料相談開催時間

①10:00～正午 ②13:00～15:00
③17:00～19:00(各完全予約制)

http://www.hoken117.com

募集代理店:有限会社浜野代理店

【主な引受保険会社】
損害保険会社:ニッセイ同和、損保ジャパン
生命保険会社:東京海上日動あんしん生命
ソニー生命、日本生命

登録No. SL07-503-021
登録No.07-4F08-50887

6～7月の相談会の日程は左記の通りです。

●美原4丁23
フリーダイヤル
08008005007

Dr.田上の 健康的ダイエット講座

13.男性の肥満とダイエット



肥満には男女の違いがあり、男性は内臓脂肪がたまりやすく、女性は皮下脂肪がたまりやすいです。これは大昔の狩猟時代に、男性は狩のために短期間にエネルギーに変わりやすい内臓に脂肪を蓄え、女性は食べ物がなくても子育てができるように皮下脂肪を蓄えるようになったためと考えられています。



この違いが内臓肥満が原因のメタボリックシンドロームが男性に多い理由です。また、男性は女性よりお酒を飲む人が多く、お酒には栄養素はなくカロリーが多いのと、噛まずに飲むだけでお腹に入ってしまうのも肥満につながりやすい原因です。缶ビール500mlはご飯1膳分になります。お酒を飲むときはその分ご飯を減らしたり、脂肪が多くカロリーの高い料理は控えるなど気をつけましょう。また夜は副交感神経優位となり食べたものが脂肪に蓄積されやすいので夕食はカロリーを控えめにすることも大切です。(肝臓を休めるために最低週に1～2回は晩酌を控えましょう)



近いところは歩く、エレベーターは使わない、駐車場ではなるべく速くに駐車するなど、簡単にできる運動を生活に取り入れ肥満を改善しましょう。太っていることは病気です。痩せることで病気を良くすることができます。魚住金婚湯医院では温泉と岩盤浴を利用して肥満治療をしています。ダイエット講座や肥満治療の入院も受けつけているので詳しくは相談して下さい。

魚住金婚湯医院院長 田上 広樹

●二海都八雲町上ノ湯 ☎0137-67-2311 http://www.uozumi-clinic.com/

青ばの目

美しき離島で気づいたこと

▼4月末のよく晴れた日の朝、僕は奥尻島・青苗岬にある高台に立っていた。「時空翔」と名付けられた本道南西沖地震被災者の慰霊碑は、円形の石の一部分が丸くぼんた形をしている。震災のあった7月12日になると、そのくぼみに夕陽が収まるという。この島の人達は震災で亡くなった人達が天空から、残された人達に向けて自然の猛威をメッセージとして伝え続けていると信じている。

▼奥尻空港へ降りた日、少し恥ずかしいくらい大きな「青山様」の文字を掲げて僕を迎えてくれたのは、満島章さんという奥尻町商工観光係長。島の魅力を全国に向けてPRしている地元出身の若き広告塔だ。満島さんは観光事業関連の人から「奥尻の魅力は分りにくいのではないかと指摘を受けることがよくある」と言っていたが、「それでもいいのでは…」というのが持論なのだという。▼旅とは本来、知らない場所に出会うサプライズの要素が最大の魅力だが、一方で人を旅へといざなう観光PR事業はコンテンツビジネス的要素が強く、例えばガイドブックをめぐっただけでも旅行した気分になるほどの現地情報の方がりやすすさが求められている。▼僕は今回、釣りという極めて明確なテーマで奥尻を旅した。大会エントリーのための2日間の釣りを終了し、3日目の最終日は飛行機の出発時刻を待つ時間に、前述の「時空翔」へ足を運んだ。それでも出発までには、まだ少し時間があったので、空港近くの漁港でチ力釣りにしきことをしている地元の高齢者の様子を見物させてもらうことにした。僕が持参した道具と比べれば実に簡素な道具で、しかもシンプルな釣法で地元の人々が次々に釣り上げていっているのはチ力ではなく、僕がエントリーしたサイズとほとんど変わらない良型のホッケだった。「釣りは道具じゃないよ、自然を知ればこんな簡単に釣れるんだ」と教えられているような気がしてならなかった。▼自然とはかくも偉大なものであり、人間は自然の中のちっぽけな存在でしかない。人生の喜びも悲しみも自然とともにあるのだというのに、3日間の旅で気づかされた。満島さんが本当に伝えたい奥尻島の魅力も、島を巡って初めて気づくことなのではないかと思えた。▼そういえば今回の旅で初めて「奥尻しりふり音頭」という曲を聴いた。「海が時化たらあきらめろ…」という歌詞が何故か、とても印象に残った。(慎)

今回も、1月30日に掲載した2人目の出産に悩んでいる(Y)さんに届いたお便りを紹介します。



張磨斗夢(とむ)君2005.11.24生

年子の子育ての記事を読みました。私は35歳で長男を、37歳で長女を出産しました。年子ではないけど、まあ似たようなものです。1人でも大変だけど2人になると3倍、もっとかな? 考えている暇もなくなるかも。親の年が増すと遊びの相手も大変なのは事実です。それが2人で遊んでくれるようになるから、かえって良いですよ! 子供同士年が離れるとそれがなくなるし、お母さんも体力的にきつくなるし、赤ちゃんの頃の子育てを忘れるから改めて感じてきついのでは? うち位の差でも、こうだったかしら? の連続でしたもの。服や育児グッズもとっておけるから、買わなくて済むし。2人目を考えているなら、案ずるより産むが安いです。私の友達も同じ位の年齢で2人育てていますよ。(奈保子)

年子の子育てについて皆さんはどう思われますか? そのほかにも、子育てに関する悩みや体験談、子育て中のちょっとした話などなど、様々なお便りをお待ちしております。

(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



登下校を見守る
亀田小学校PTAの皆さん

子供達が外で遊ぶ季節です。環境が変わる時期でもあり、行動範囲や遊びなどに変化が見られることもあります。このような時期には、子供の安全について改めて考えたいですね。そこで今回は、安全活動実践功労賞を受賞した亀田小学校PTAの会長でもあり、サッカー少年団の監督も務める山崎忠さん(函館市東消防署勤務)に「子供を危険から守るためにできること」について伺いました。

- 1.登下校
子供と一緒に通学コースを歩くと、注意する場所・危険な場所などを確認できます。ポイントは「止まる・見る・待つ」。なぜ止まるのか、なぜ見るのか、なぜ待つのか、理由をきちんと教えることが大切。
- 2.行動範囲を把握
どこへ行ったか、何をして遊んだか、会話を大切にすることは事故を未然に防ぐことに繋がります。注意が必要な場合は、なぜ危ないのか理由を話しましょう。
- 3.不審者
万が一危険な目にあったら、大声を出す・助けを求めるなど、はっきりとした意思表示ができるよう普段から対処法を話しておきましょう。
- 4.火遊び
火遊びによる野火は、この時期多い火災。「火遊びはダメ」ではなく、どのような結果を招くのか理由をきちんと話すことが大事。キャンプなどで正しい火の使い方を教えることも良いでしょう。
※どのような場合でも、「危ないからダメ」ではなく「なぜ危ないのか」を話すことが大切です。

晩酌に嬉しいおつまみ作り

北ガスッキングスクール

開店が午前10時に、上質なケーキがズバリ

パティスリーばら苑

晩酌をするお父さんにはちょっと嬉しいおつまみを作ってみませんか?
北ガスッキングスクールの7月のテーマは、「晩酌のおつまみレシピ」。内容は、手羽先きょうざほか、日時

は7月11日午後6時30分〜午後9時30分と、7月12日午前10時〜午後1時(昼・夜とも同じメニューになります)。受講料は1500円(材料費・消費税込)。

料は10000円(材料費・消費税込)。
それぞれ定員は15人で、申込締切は5月31日。講師は和田徳子先生。会場は北ガス図書館支店1階のッキングスペース。

市内本通2丁目の「パティスリーばら苑」では多数の要望に応え、営業時間を1時間早め、午前10時オープンとなりました。

厳選素材を使用し、作り置きしないので、どのケーキもフレッシュで洗練された美味しさ。丁寧な仕事から生み出されるアートのような華やかな仕上がり繊細でありながら温かみのある味わいが魅力です。夕方には種類が少なくなることもあるのでお早めに足を運んでみては...落ち着いたカフェスペースも併設しています。

菓子「しごとりシヨウ」(5000円)やメレンゲを挽き香り高く仕上げた「ブルティンシヨウ」(3500円)もぜひどうぞ。営業時間は午前10時〜午後6時(カフェのL.Oは午後5時30分)。毎週月・火曜日定休日(月曜日が祝日の場合は営業)。
●本通2541
530419



挑戦!のテーマは「和菓子」。梅酒ゼリー作りなどにチャレンジします。日時は7月25日午後6時30分〜午後9時30分と、7月26日午前10時〜午後1時(昼・夜とも同じメニューになります)。受講料は1500円(材料費・消費税込)。

申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は抽選。締切後、詳細のご案内を送付します。受付は月々金曜日の午前9時〜午後5時。1グループでのお申し込みは4人まで。キャンセルは開講日の3日前までとなっております。
●万代町8-1
426505

厳選素材を使用し、作り置きしないので、どのケーキもフレッシュで洗練された美味しさ。丁寧な仕事から生み出されるアートのような華やかな仕上がり繊細でありながら温かみのある味わいが魅力です。夕方には種類が少なくなることもあるのでお早めに足を運んでみては...落ち着いたカフェスペースも併設しています。

現在のおすすめるは、新登場のシルクロール(11000円/カット3200円)。「極上のシムプル」を追求した絹のような生地となめらかなクリームのパームーは絶品、思わず笑顔になる美味しさです。そのほか、焼き

剤を土に混ぜることで即解決できます。建築業界などプロも用いる方法を家庭でも取り入れられます。こちらでは簡単に操作できる小型家庭用耕運機も貸し出してあり、配達料込で1日5000円。土おこしの負担が劇的に軽減します。お得意に賢く利用してみれば...そのほか、芝刈り機などの小型機械もあるの、まずはお気軽に、お問い合わせ下さい。営業時間は月々土曜日午前8時〜午後7時。
●上野町3828
590121
担当/工藤
post@kouzuen.co.jp

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

聞いて安心しませんか!

いまや年齢、性別を問わず現代人の健康に忍び寄る動脈硬化。市内の専門医によるわかりやすい話を聞いて、自分や家族の大切な健康について考えてみませんか。

市民公開講座「よくわかる動脈硬化のお話」が、6月24日午後1時〜5時、サン・リフレ函館(大森町2-14)で行われます。市内の専門医による講演のほか、病院で使われる機器での動脈硬化の程度の測定を、事前申し込み先着200人まで受付して実施します。参加費は無料。市立函館病院脳神経外科の丹羽潤

あなたの血管は大丈夫?

病院で使っている
機器で動脈硬化の
程度を無料測定!



事前に申し込み下さい。
予約票が返送されます。

先生、中島内科循環器科の中島滋夫先生、ほかに専門医が講演と測定結果について説明します。さらに動脈硬化相談コーナーを設け、直接専門医に相談・質問も

出来ませ(当日受付)。
公開講座の申し込みは、官製ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、参加人数を明記の上、左記宛先まで送って下さい。人数に余裕があれば当日も受け付けますが、事前申し込みが必要です(測定したデータについては、集計しますので予めご了承下さい)。
〒040-0001、函
館市五稜郭町33-1、アステ
ラ入製業「市民講座」係
307201
※電話でのお問い合わせは
月々金曜日午前9時〜
午後5時

市民公開講座「よくわかる動脈硬化のお話」

家庭菜園の土や庭の土、土のことはプロにおまかせ 工樹園

土に手をかけてあげると、家庭菜園の野菜や庭木の育ちが改善したり、水はけの悪さもあつという間に解決できること、ご存知でしょうか?

市内上野町の『工樹園』

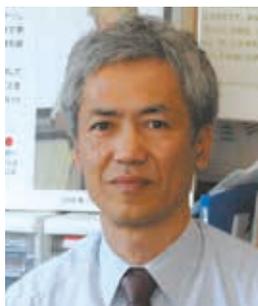


は土に関するエキスパートです。菜園用の土を扱うなら、造園家が作っているたい肥を混ぜた良質の黒土をどうぞ。市価の7割程度で購入できます。家まで運んでくれるのも魅力的、すぐ作業ははじまります。また、作物や庭木の育ちが悪いという悩みには土壌改良が有効です。土に調整剤を混ぜて酸性、アルカリ性を適正にします。ツツジなどは酸性、ほうれん草などは弱アルカリ性が最適。1㎡あたり2000円からです。さらに、水はけの悪い土地でお困りなら、排水

地域のためにキラリ!!

持続可能な未来を求めて

北海道自然エネルギープロジェクト事務局長 高橋泰助さん



2001年9月に設立された『北海道自然エネルギープロジェクト』は、地球を守りエネルギー環境を整えるために市民が誰でも無理なく参加できる風力や太陽光などの自然エネルギーの普及と省エネのために活動している組織。日本は石炭、石油、そして原子力に頼ってきたが、エネルギー全体の中で

欧米に比べて自然エネルギーの比率が少ないという。世界で研究、実用化されている風力、バイオマス（作物から発生させるメタンガスや糞尿や間伐材からのエネルギー利用）などの研究や理解も進んでいない。

事務局長の高橋泰助さんは、反原発運動に関わり、その危険を感じ、それに変わるエネルギーを探していた時、自然エネルギーの存在に気づき、仲間と共にこのプロジェクトを立ち上げた。市民が地球を守るための方法を実践しながら、温暖化や原子力のない未来のための社会制度を目指しているそう。

活動内容は、風車の立地調査をしたり、所有する小型風力発電「又三郎1号」で発電し、パン屋さんの看板の電力として使用するなど、市民にアピールしている。また、毎年夏至には「キャンドルナイト」と称して、電気の変わりをろうそくの明かりを楽しむコンサートや幻灯会を開催している。風車の専門家やスローライフの提唱者、カナダの先住民族の人などを講師に迎え、講演会も開いている。

「地球環境を大切にしたい仲間を求めています。ぜひ会員になって一緒に考えませんか」と呼びかける高橋さん。会費は月500円で、会の運営と風車を買うための資金にしている。大量生産、大量消費をあらため、低エネ、共生、循環型ライフスタイルに興味のある人は連絡してみてください。

●柏木町35-4 アイズ内 ☎55-2391

新店舗・リニューアル店舗情報

ポーニモリヤ・アネックス1階 ハーヴェスト

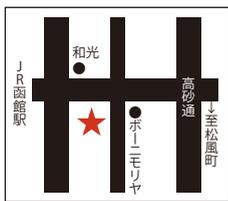


本格的な紅茶の飲める店として愛好者が多い市内松風町の『ハーヴェスト』がポーニモリヤ・アネックス1階に支店をオープンしました。電車通に面した大きなウィンドウから光が差し込む開放的で明るい店内は、お茶を飲みながらゆっくり

することができる憩いの空間です。

紅茶は30種類、スコーンやサンドイッチセットなどフードメニューが豊富で、茶葉も種類多く販売しています。営業時間は午前10時～午後7時30分。ランチタイムは午前11時～午後2時。

●若松町17-12 ☎26-1211



nice taste! nice shop! nice job!



買い取った商品

同じ商品を購入するなら安く販売している店を選ぶのと同じように、売りたい時も高く買い取ってもらえる店を選びたいところ。

特に、信頼できる査定が評判で、持っている宝石などの価値を知りたい、財産相続のため査定して欲しいなど、人も少なくありません。実績のある査定に加え、買い取った商品は新しい商品に作り変えるため、流行遅れや壊れた商品でも高く買い取ることが可能。



もちろん、ロレックスなどのブランド時計も高価買い取り中。査定は無料で、行っておりまして、まずは一度眠っている貴金属や時計などの価値を確かめてみてはいかがでしょうか。営業時間は午前10時～午後7時30分。不定休。

高く売りたい人必見!

フジモト時計店買い取り事業部



夏の pasta、トマトとパジルの冷たいカッペリー pasta、

●白鳥町17-14
☎40-35588

市内白鳥町のフレンチレストラン『アイリージュン』から特製バスタやアメリカンクラブハウスサンドが味わえる。スエスシャルランチコースをご紹介します。

東京やパリの一流店で料理の腕を磨いた岩城シェフの料理は絶品ぞろい。そんなシェフが作る6月特製ランチは通常3150円が2100円で、オードブルに牛肉のタタキアジアンスタイルに、大好評のポテトの冷たいスープ、メインはサルデーニャの初夏のバスタ、トマトとパジルの冷たいカッペリー pasta、

特製アメリカンクラブハウスサンドイッチ(地鶏のロースト、ベーコン、トマト)を使う豪華サンドイッチ、テイクアウト可能な3つからチョイスします。さらにデザートの盛り合わせとコーヒが付いてこの内容は驚きです。そのほか、通常メニューはランチが1575円、ディナーは3150円となっています。美味しい料理とともに楽しいひと時を過ごしてみたい。営業時間は午前11時～午後2時、午後5時～午後11時。毎週月曜日定休。

美食。パスタ&アメリカンクラブハウスサンドでランチ アイリージュン

水産物の安全、安心のための公開講座 北海道大学水産学部

「魚を衛生的に美味しく食べる注意点は?」「魚が捕れてから食卓にのぼるまではどうなっているの?」などの疑問・質問に答えてくれる『北海道大学水産学部』の公開講座が、6月23日から開かれます。

塩辛などの水産加工品ができる仕組み、魚を衛生的に保存する方法、漁業の厄介者ヒトデから栄養補助食品を製造するなど水産加工の廃棄物の有効利用など、興味深いテーマが魅力。料理する人、魚介類の製造・販売、加工を仕事にする人、釣りが趣味の人

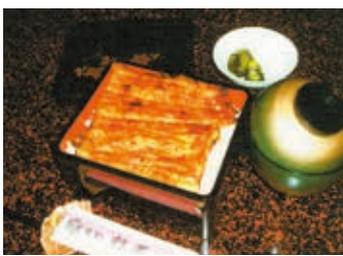
などにおすすめのお講座です。テーマは「安全・安心な食品をめざす水産科学の最前線」。海に囲まれた函館に住む私達に、豊かで美味しい暮らしを提案します。

6月23日～8月4日の毎週土曜日で、各午後3時～午後5時。会場は株式会社エス・イー・シー本社ビル7階会議室(市内末広町22-1)。受講料は4500円(3回以上)で、特定の講



秘伝のタレでボリューム満点、「うなぎ」再開 旬彩 粋匠

本格和食が居酒屋感覚で気軽に味わえる市内本町の『旬彩 粋匠』。季節ごとに替わるメニューで新しい料理が次々と出てきますが、昨年好評だった「うなぎ」を再開しています。



価格は特上200グラム肝吸い付き2000円、上1500グラム吸物付き1500円。うなぎはランチ夜のどちらにもあり、お持ち帰りもできます。

うなぎはご存知の通りビタミンが豊富で、滋養がたっぷり含まれています。夏に向って疲れが出るこの時期に食べて、体を元気にしたいものです。この店では、生きたうなぎをさばき自家製の秘伝のタレをつけてふつから焼き上げます。真っ白なご飯との組み合わせは最高のコンビネーション。

とにかく味が違います。あつさりがお好みの場合には白焼きもできます。白焼きはタレをつけずに焼いて、生姜やわさび正油、大根おろしで食べるもので、あさりしたうなぎの味わいが楽しめます。これもなかなかの味です。

●本町23-5
マルゼンビル1階
☎52-5569



スポットライト

街で話題の最新情報にスポットをあて、青いぼすと記者が徹底チエック！

外科と整形外科のスぺシャリスト 医療法人 亀田病院

市内亀田本町の『医療法人 亀田病院』では、一般を診察しており、「小さな傷の小さな体に優しい手術、手術をしない治療」の4月から、外科と整形外科まで、気軽に受診して、広い視点と豊富な経験から診察しており「肩・肘・手首・指といった手の痛み、辛い、日常生活に差し支えるなど、困っている人は我慢しないで、整形外科へ受診しよう」とのことで、この病院へ受診しようか迷っている人は、ぜひ行ってみてはいかがでしょうか。

長先生は、消化器外科の中でも特殊な領域の肝臓・胆嚢・膵臓を専門とする。もう1人のスぺシャリストは、整形外科・手の外科を受診して下さい」とのこと。分野で数多く活躍して、科の三浦一志先生です。三浦先生は、日本手の外科学会認定の手の外科がです。

臓器の癌手術にかけては、専門医で、指をつなぐ手術、専門医で、指をつなぐ手術、蒲池先生と三浦先生函館市内で蒲池先生の術など手の外科の手術の外来診察は、毎週月・水・金曜日の午前と毎週火・木曜日の午後、診療時間診察を受けられるという。た、ばね指や腱鞘炎、ガンは午前9時〜正午、午後1時〜午後3時。毎週土・日曜日と祝日休診。

折のオリジナルな手術、

蒲池浩文先生
プロフィール／平成3年北海道大学医学部卒業。北海道大学医学部外科学第一講座、アメリカ合衆国での研究従事を経て、平成10年北海道大学医学部附属病院第一外科勤務。平成16年国立大学法人北海道大学第1外科助手。



三浦一志先生
プロフィール／昭和63年弘前大学卒業。平成4年弘前大学大学院医学研究科卒業（医学博士）。関連病院の勤務を経て、平成12年弘前大学医学部助手。平成13年整形外科病棟医長。平成14年弘前大学医学部学内講師。平成15年青森労災病院勤務。ドイツ・ニュルンベルグにて研修。平成18年青森県立あすなろ医療療養センター整形外科長。



● 亀田本町23-16
☎ 41-7121