

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 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

## 本格派なあなたにはココ!

### サルティンボッカ



バイエリアのおしゃれな雰囲気  
を担うピンクのお店『サルティンボッカ』。味に定評ある姉妹店「イタリアンゴーゴー」のシェフが作る本格パニーニが楽しめます。同店の「ローストビーフパニーニ」(580円)は、贅沢に大きくスライスされたロースト

トビーフと、チーズの王様・パルミジャーノがサンドされてボリューム満点。ドリンクとポテトやサラダをプラスしたい時は、店内にあるクーポンの利用がオススメ。セットものがお得になるので知らなきゃ損です! クーポンは10枚付。期限は12月29日までなので、手に入れたら次回以降にも使用出来ます。パニーニ単品はイトイン、テイクアウトどちらも可。営業時間は午前11時~午後8時。不定休。

●末広町13-25 ☎26-7611



## 4月から新製品登場ですますます見逃せない

### パンのほりかわ



市内高丘町・函館大学から200mほど上がったところにある天然酵母&厳選素材のパン屋さん、『パンのほりかわ』では、この4月より注目の新製品が2品登場しました。

「カレーパン」(=写真右、189円)は、豚の挽肉とタマネギ、ニンジン、ピーマンを使った手作りカレーをバターロール生地で包んだ、ちょっと辛めの大人の味のパン。「ケシミミフランス」(=写真左、105円)は、フランスパンの生地の上に芥子(けし)の実をトッピングした食感と香りが好評の逸品。また、大好評の月替わり1000円セット(パン10品)の宅配も行っていますので、こちらもぜひ、ご利用あれ! 営業時間は午前8時~午後7時。毎週月曜日定休。

●高丘町46-10 ☎59-1800



## こだわりの焼きたて食パンを朝食にどうぞ

### パンハウス シアン



住宅街にあるアットホームな雰囲気のお店、『パンハウス シアン』。長時間低温発酵によって1日がかかりで作られた食パンは翌日もバサつかずふっくら柔らか。焼きたての味がキープされています。人気はこの食パンのほか、ハード系のハードトーストやフランスパン、パン釜でじっくり焼いた焼きそばをサンドした焼きそばパン、ドーナツなどバラエティに富んでいて目移りしてしまいます。早朝からの営業なので、「朝の食卓に焼きたてを」と買いに来る人も…。時間と手間をかけて丁寧に作られている品々は味わい深く、スタッフの温かい気持ちが伝わってきます。営業時間は午前6時30分~午後6時30分。毎週水曜日、毎月第3火曜日定休。

●中道2-26-19 ☎31-5655



## このカツサンドは1度、食べてみなくちゃ!!

### キングベーク



ふんわりトーストでサンドしたカツをガブリとひと口…。パンとカツとの歯応えのハーモニーとともに、ジューシーな肉汁が口じゅうに広がる――。

市内亀田本町の『キングベーク』のイトインスペースで楽しむ「カツサンドセット」(=写真、ホット・アイスコーヒーor紅茶orハーブティー付、580円)は味とボリューム、そして驚きのプライスで大好評の1品。営業時間中いつでも注文可能なので、ランチタイムを逃したビジネスマンにも人気。パンの味はもちろんのこと、お肉はSPFの豚肉を使用し、オーダーを受けてから揚げるので、その美味しさは格別。ぜひ1度、ご賞味あれ! 営業時間は午前8時~午後10時(LO/午後9時30分)。年中無休。駐車場有。

●亀田本町7-8 ☎45-0963



## Bread Life!

### 特集

# やっぱり パンが 大好き!!

## 美味しいパン生活

世界中で最も愛されている食べ物のひとつであるパン。日本にパンが伝わったのは戦国時代頃といわれているようですが、食生活が洋風化している昨今、お米が主食の日本人にとってもパンは食生活に欠かせないものになりました。

「朝食はパンが一番」

そんな人も決して少なくありません。

そして…

「どこのパンが美味しい?」

日常生活の中で、そういう話題が出ることもよくあることですね。

今回はテイクアウトまたはイトインで利用できる、道南おすすめのパンの店の特集です。

毎朝の食卓やランチタイム、あるいは洋食メニューの食卓にぴったりのパンを見つけ、素敵なパン生活をどうぞ!!

## 10年 もの自家製酒種で作るパン

ジョリ ジュワ ジョイス



店内にずらりと並んだ美味しそうなパン。食パン、フランスパン、サンドイッチ、デニッシュなどなど、目移りしそうでこんなに種類が豊富で常に新しいパンがお目見えする北斗市七重

浜の『ジョリ ジュワ ジョイス』。

数あるパンの中でも特に好評なのが自家製酒種で作ったパンで、子供から高齢者まで幅広い年齢層に人気を集めています。10年前に作ったものに注ぎ足しをして使っているという年季入った酒種で作ったこの店のパンは、しっとり感が長持ちし、ほんのりとした甘味になるのだそう。種類も多く、あんパン各種、クリームパン、豆パン、ぶどうパンなどがあります。営業時間は午前7時～午後7時。毎週火曜日定休。

●北斗市七重浜4-32-27  
☎48-8666



## 毎日食べたい多彩なベーグル

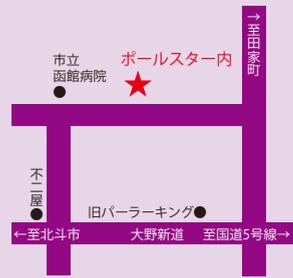
ハグカフェ



ポールスター内ツルハドラッグ隣『ハグカフェ』は、市内随一のベーグル品揃え店。低カロリーなのに食べごたえがあり、今や男女問わず人気のベーグル。同店はイトイン、テイクアウト

どちらもできるので、買い物後のひと休みとお土産買いが1度にできます。冷凍で約1ヶ月保存可能なので、朝食用にまとめ買いするのもおすすめ。定番のプレーンのほか、人気のダブルチョコ、シナモンレーズン、黒胡椒チーズなどなど、種類いろいろ。毎日食べても飽きないバリエーションで、同ショッピングセンタースタッフにファンが多いのもうなずけます。お好みのベーグルとソフトドリンクのセットで390円のお手頃価格。営業時間午前10時～午後9時。年中無休。

●港町1-2-1  
☎45-8888



## イチオシ! 角煮サンド

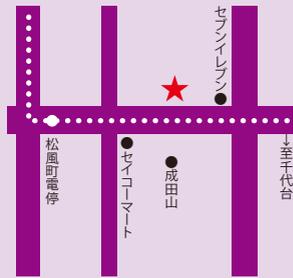
エドワーズ



豊富な種類のサンドが楽しめる市電松風町電停そばの『エドワーズ』。イチオシは、3日かけて手作りされた豚の角煮と新鮮なネギたっぷりの角煮サンド。安全で品質もいいSPF豚肉

の角煮はとってもジューシーで、白髪ネギとのコンビネーションもよく満足の食べ応え。パンはベーグル、ピタ、全粉粒の食パンなどから選べ、値段は360円～。さらに丼でも提供しています。丼は600円で、白米と玄米から選べます。サンドはほかにスモークサーモン&クリームチーズ、スモークチキンなど多彩で330円～。テイクアウトするもよし、2F カフェスペースでゆっくり食すもよし、お好きなスタイルで楽しめます。営業時間は午前11時～午後7時、毎週火曜日定休。

●松風町16-17  
☎26-1656



## スイーツのようなミニチョコクロワッサン

エスポワール



市内的場町の『エスポワール』のオススメは、「ミニチョコクロワッサン」(5個157円)、「クランベリーとクルミのリュスティック」(210円)、「青のリュスティック」(105円)。ミニチョコクロワッサンはココア入りのクロワッサンの風味と中に入ったチョコの甘味がスイーツのよう。午前中には売り切れる人気のパンです。クランベリーとクルミのリュスティックは低温24時間発酵のパンで、表面はパリッとしていて中は柔らか。クルミの旨味とクランベリーの甘酸っぱさが程よく調和。青のリュスティックは青のりの入ったフランスパンで和風な味。毎週土曜日150個限定販売のシュークリームも好評。営業時間は午前7時～午後7時。毎週日曜日、祝日定休。

●的場町11-23  
☎33-6464



## 72時間冷蔵発酵 が美味しさの秘密

神戸こむぎ館



72時間冷蔵発酵させたパンの味が評判の『神戸こむぎ館』。ゆっくり寝かせる3日間で生地が旨味が増すのが美味しさの秘密。おすすめはドイツ系のハードなパン「フルーツライ」

(650円)と「クランベリーライ」(650円)。ぱりぱりの皮と中身のしっとり感の両方楽しめます。そのまま食べてもよく、薄くスライスしてトーストするとまた違った美味しさに…。ほかにプレーンもあります。それぞれのパンに合わせた50種類の生地と206種類のパンがあります。本場・ドイツで修行してきた2代目の作るドイツパン、サクとしたデニッシュペストリー、野菜を使った調理パンも人気です。営業時間は午前8時～午後7時。毎週日曜日定休。

●本町28-14  
☎55-3825



## 抹茶シリーズのパンが4種

気まなパン屋 窯蔵



市内谷地頭町電停前の『窯蔵』のおすすめは抹茶シリーズの4種類のパン。抹茶のパン生地で餡を包んだ「抹茶あんぱん」(80円)はほのかなお茶の香りが和風の味わい。「抹茶クリームパン」

(92円)はクリームのごきと抹茶のほのかな苦みが良く合います。「抹茶メロンパン」(92円)は、甘さが控えめで新しい美味しさ。「抹茶豆パン」(69円)はお豆と抹茶がよく合います。パンは小さめで、子供から高齢者まで色々な種類のパンを食べられると好評。価格もリーズナブルで子供がお小遣いで買いに来るような地域の店として賑わっています。惣菜パンやサンドイッチなどの種類も豊富。営業時間は午前8時15分～午後7時30分。毎週日曜日、祝日定休。

●谷地頭町25-18  
☎23-8330



Local 函館をこよく愛する人達が、この街への思いをこめて語る対談コーナー。

観光資源は函館市民のホスピタリティー

自然観察家 飛塚 優さん



本紙の「Voice」の中で以前障がい者や高齢者の移送サービスを充実させることが地域活性化につながるという話を書かれていました。たよね、僕はそれに強い興味を抱きました。「障がいなどで移動が困難という人が函館には統計上では約5%いるといわれています。函館の人口をきくと30万人とすると1万5千人。仮にそのうち3人に1人の5千人が街に出て日常活動を楽しむようになれば、地元にとって大きな経済効果になるのではないですか」

「介護保険が適用になる人は多いのですが、そうではない方々の場合はまだ課題があります。私は福祉有償サービスも行うNPO法人の理事をしています。車両の維持やドライバーの確保など、まだまだ難しい部分があります。障がいのある人にとっては、移動の機会や手段が保障されなければ、社会参加は簡単にできませんよ」

「なかなか私達が何気なく暮らしている中で発想できないことのように思えます。」「普段、私達が何気なく送っている生活の大部分は、実は移動がなくては成り立っていません。私は函館が、高齢者や障がい者が賑わう街であってほしいと願っているわけなんです。そういう人達にとって便利な街であること、今度は全国の障がい者がとんとん函館観光にやってくるようになってほしいと思います」

「そういう発想に結びつくわけですか。」「ケアフリーリズムという言葉が全国的に使われるようになりました。観光施設をバリアフリーにし、地元で障がい者のお世話をする有資格者を置くことが不可欠です。すでに私は函館にやってくる障がい者の方のお手伝いをさせていただいて喜んでいますよ」

「それが函館観光の新たな可能性にもなっていくよ。」「飛塚さんは自然観察家であり、乗馬のインストラクターでもあります。函館の自然と地域活性化についてはどうお考えですか?」「すぐそこにある海や川や山で楽しむことができるのが函館の魅力。私は函館が発祥である乗馬と乗馬という馬に乗って東山の自然を巡るツアーをやっています。これも最高のアウトドアですよ」

「アウトドアは観光資源としても魅力的です。」「もちろんです。都会の人は膨大な移動時間とお金をかけないと自然と親しめないのであります。まずは地元の人が身近な自然に意を込めて見守ることも大切です」

「もうちょっと。都会の人は膨大な移動時間とお金をかけないと自然と親しめないのであります。まずは地元の人が身近な自然に意を込めて見守ることも大切です」

「もうちょっと。都会の人は膨大な移動時間とお金をかけないと自然と親しめないのであります。まずは地元の人が身近な自然に意を込めて見守ることも大切です」

「もうちょっと。都会の人は膨大な移動時間とお金をかけないと自然と親しめないのであります。まずは地元の人が身近な自然に意を込めて見守ることも大切です」

編集室イチョシの最新情報!! Ao-Po HEAD LINE

6月 無料相談会

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					



毎回好評の無料相談会。市内美原4丁目「ムーンエージェンツ」の生命保険無料相談会は、特定の保険会社ではなく複数の保険会社の商品の中から相談者のニーズに合ったものを検討する保険選びの相談会。本紙で紹介されて

【取扱保険会社】



無料相談会開催時間  
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: ニッセイ自動車損害、損保ジャパン、東京海上日動火災、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、アフラック、ING生命

利用者からも好評の来店型相談会です。相談は個別に行い、フリーダイヤルによる希望に応じてライフプランを分析し、それぞれに合ったものを提案してゆきます。生命保険への不安や悩み、不明な点がある人が数多く足を運んでいますが、居心地のいいサロンでゆくりと相談できる点が好評です。



生命保険相談サロン ハムーンエージェンツ  
「おかげさまで、相談し

隔月連載企画 ナバアハワイのハートフル コーディネーション

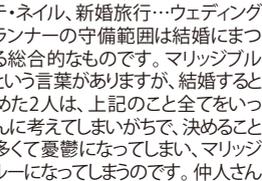
工藤ゆかりがお届けする結婚のエッセンス 幸せになりたいお2人のために...

「ウェディングプランナーって何?」と聞かれることがあります。結納、挙式及び披露宴の会場選び、料理選び、衣裳、司会者手配、各種印刷物、演出、卓上花、ケーキ、引出物、ブライダルエステ・ネイル、新婚旅行...ウェディングプランナーの守備範囲は結婚にまつわる総合的なものです。マリッジブルーという言葉がありますが、結婚すると決めた2人は、上記のこと全てをいっぺんに考えてしまいがちで、決めることが多くて憂鬱になってしまい、マリッジブルーになってしまうのです。仲人さんや発起人のいない結婚式も多くなり、昔のように「知恵袋」的立場の人が周囲に少なくなった昨今、ウェディングプランナーの守備範囲はますます広がるものと私は考えます。特に、さまざまな事柄が合理的になる中で、結婚というものの「心」をお伝えしてゆくことが不可欠と感じております。例えば、最近では減少傾向にある結婚においても、私は食事会のようなものでもいいから行うことをおすすめしています。何故なら、これから結婚に向かってゆくご両家にとって大事な結びつきの場だからです。おかげさまで私のもとに足を運んで

いただく方は、以前ご利用いただいた方紹介がほとんどです。心落ち着くオフィスで、心を大切にしながら計画を進めてゆく点が好評いただいているようです。結婚が決まった時、すぐに全てのことを考えるとマリッジブルーになってしまうと書きましたが、そうならないためにほつとつと準備してゆくことです。私と一緒に、心のごもつた人生の節目に向けての準備をしてゆきませんか? きつと人生の中でもっとも楽しく、そして思い出に残るお2人の共同作業が実現できるのではないのでしょうか。



ウェディングプランナー 工藤 ゆかり



石部 晃司さん 千栄子さん (旧姓:福士)

プロフィール  
1985年 函館市内ブライダル企画会社に入社。  
1987年 ブライダルコンサルタント資格取得。  
1992年 アンジェロ・タルラッティ、マリー・クレールといった海外ブランドウェディングドレスのレンタルをプロデュース。  
1996年 「ハワイ挙式を初プロデュース」  
2006年 「ナバアハワイ」設立。ホテルに現地法人「ハワイアンナバアウェディング」設立。

今回でこの隔月連載は終了します。3回に渡る連載のご愛読ありがとうございました。結婚式の各種ご相談はお気軽にお電話でどうぞ。ナバアハワイ ☎45-4302

- 材料
- ホタテ...5個 ●水菜...1/2束
  - ミョウガ...2個 ●味噌...大1
  - 酢...大1 ●砂糖...小1
  - サラダ油...小1 ●醤油...小1



Cooking MEMO

作り方  
①ホタテは沸騰したお湯をかけて湯通しし、水気をふき、斜めにそぎ切りする。  
②味噌、酢、砂糖をよく混ぜ、たれを作る。  
③②にホタテを入れて混ぜ、その後野菜を加えてサッと混ぜる。

ホタテと水菜とミョウガの酢味噌和え  
ホタテと水菜とミョウガでサラダ感覚の和え物を作りました。水菜のシャキシャキした歯触りと、ミョウガの香りが初夏を感じさせます。酢味噌和えは和食の定番ですが、時には野菜たっぷりのサラダ感覚でもどうぞ。

ミョウガをシソに変えたり、ホタテをエビに変えても彩りが鮮やかになります。

青ぽの目 葉のテーマ  
▼若し頃 周囲の人(主に)おぼさん達からよく、「あんだ、三田明に似てるねえ」と言われたが、その頃は三田明とは誰なのか分からず、どうリアクションしていいのかわからなかった。▼余談はさておき、僕には三田明さんと姓名が一文字違いの、やはり明という名の親友がいる。この男の20歳の頃の恋愛話というのがいま聞してもなかなかカッコイイ。▼彼は当時、青森に住む女性に恋をしていた。津軽海峡の向こうで暮らす愛しい人に彼はある日、銀色夏生さんの文庫本を贈った。詩と写真で綴られた本の中ほどには函館の風景写真が掲載された。ページがあり、ちよつとそのページにそり、青森発函館行ききの切符を挟んだ。彼女が本を読み進めてゆくうちに函館のことを思い出したタイミングで、函館行ききの切符を見つけたという粋な演出だ。「僕に会いに来てほしい。葉がわりの切符に込められた明のそんな思い。しかし結局その恋が実る日はやってこなかった。明はまでも酒の席でほろ酔い気分にかまかせて、そんな若かりし頃の思い出話を口にするのがあった。決して昔の恋を引きずらず生きていくのではないのだからけれど、彼はきつと諦を重ねて忘れかけたアパな気持ちを人生とどう向き合っていくかを見つめて直しているのだから...」

▼もしも人生を文庫本に描かれた小説に例えるならば、その結末は文章を1行ずつ読み続けてゆかなければ分からないものである。人生が小説と違っても、「自分は幸せなのだろうか」と思っても、結末を先に読むことができない点。いま現在の自分の人生というのはいまどこまで読み進められているか、結末を知るまではさらに1行1行読み続けるしかその先は分からない。逆に小説と人生に共通しているのは、つまりいたり分からなくなったり過去のページを振り返ることができない点。いま現在の自分の人生の中に不安や悩みどころがあるなら、「いつかそうやってしまったのだろうか」と過去のページを繰りかえりみるのも解消策のひとつではないだろうか。過去の思い出とは、そのために存在しているのかもしれない。▼いま読みかけの角川文庫の1冊が僕の鞆の中に入っている。その葉には「何をしても、あなたが出てくる。」という一行が書かれている。いい言葉である。人生もこんなふうに、節目節目に感じたことを心の葉に刻んで生きてゆければ素敵ではないかと最近、思っている。そして時折、過去の葉を読み返すことで、また元気に前に向かって進むことができるのだから。(慎)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

voice

私流の過ごし方

武田 春美

函館を離れて5年目。無性に塾に通いたくなり2ヶ月が経った。健康づくり、水泳と、市民「歩こう会」。頭の体操には学習塾。どれもフリータイムで、週1,2回、1時間程度顔を出す。単身赴任は食事の心配や掃除など主婦としての時間を費やすことがなくなり、思い通りに自分の仕事ができる反面、時間の使い方が下手になる。つまり、帰宅が遅くなってもアパートには待つ人は誰もいないともなれば、ついざらざらと職場にいる時間が多くなる。食事も外食で済ます毎日、私についた贅肉の合計は5キロ増。頭の回転もこれに比例する。要は、自分自身のメタボリック対策として何かなくては先行き、大変なことになると思い始めた訳である。

「歩こう会」では、弘前管内のコースを100人程度の会員で歩いている。水泳もこの会も、その場限りで、深入りしない気さくな関係なのが職場のストレスを発散させてくれる。学習塾は、小中学生中心の補習塾。(私の入塾は『特殊なケースですね』と、ご高齢の塾長先生から苦笑されているが、勉強をやりに来たのか遊びに来たのか分からない、一般に言う「勉強嫌い」の子どもたちと歓声をあげていると、プリントをいただく。見ると「グラフ・面積と体積」。『あっ、これ私、小学校の5年か6年でやりました!』と思わず嬉しくなる。自分がたどってきた道をいただいたプリントを通してゆっくり歩いている。つまり、ノスタルジーですか…。

職場とアパートの往復では得られない、こんな私流の過ごし方。この1年は続けていこうと思う。気になる贅肉は? 2ヶ月で3キロ落ちました。「健康支援科学」これが私の専門なのだが、自分が心と体の健康支援を地域の皆様からいただいている。

さて弘前は、桜の季節を迎えた。「歩こう会」では、桜並木の弘前城本丸から、ご神体の岩木山までの40キロを歩く計画を立てている。平均年齢66歳。どんな郷土の話を聞かせていただけるのか今から楽しみである。

(弘前大学大学院助教授)

## おもしろ雑学

まぎらわしい漢字の続編です。どちらが正しいでしょう。

1. 産業の発達を (A. 阻害 B. 疎外) する要素。
2. 野菜を (A. 即成 B. 促成) 栽培する農家。
3. 質問に (A. 速断 B. 即断) を下す議長。
4. 受け入れ (A. 体勢 B. 態勢) が整う。
5. 会費を (A. 徴収 B. 徴集) する係。
6. 意見を (A. 調整 B. 調製) する役割。
7. 真理を (A. 追究 B. 追及) する学者。
8. 失敗の責任を (A. 転化 B. 転嫁) する男。
9. 彼女は (A. 内向 B. 内攻) 的な性格だ。
10. このままでは敗北は (A. 必死 B. 必至) だ。
11. 私は彼の身元 (A. 保証 B. 保障) 人です。
12. 当地は (A. 露地 B. 路地) 栽培が盛んだ。

答え

- 1A 2B 3B 4B 5A 6A 7A 8B 9A 10B  
11A 12A

6月8日、「ザ・たっち」がやってくる!

函館市競輪事業部



6月8日函館競輪場に「ザ・たっち」がやってくる! 函館けいりん開設58周年記念・黒船杯争奪戦(GIII)の開催で6月8・9・11日の4

日間は函館競輪場が夏祭りのムードになりメインイベントは6月8日の「ザ・たっちお笑いライブ」。午後1時2分と午後3時17分の2回開催で時間はそれぞれ約20分。



6月は函館競輪場がとっても楽しい。ご家族、カップル、お友達同士でどうぞ! ●金堀町10-8 ☎51-31121

女性ファンからカワイイと評判の、双児の人気コンビの爆笑ライブをお見逃しなく! 入場無料。なお、期間中はフリーマーケット、緑日、野菜販売が連日開かれ、お祭りムードを盛り上げるほか、デジタルレオカラ



http://keirin.hakodate.jp

美しい文字を書く

北野書道教室

美しい文字を書くことで、豊かな心と集中力を高めませんか。日々の暮らしの中でいつの間にか書くことは身近にありません。手紙、年賀状、芳名帳、慶事書類など、それは生続きます。市内五稜郭町の『北野書道教室』では全日本書芸文化院理事の北野照碩先生の指導のもと、5歳から75歳までの幅広い年齢の生徒さんに筆を持つ喜びと楽しさを伝えています。



純正書道としてはじまり、毛筆とペン習字の2種類があります。毛筆は古典の臨書を ●五稜郭町34-7 ☎53-0961

夏にぴったりの料理を学びましょう!

北ガスクッキングスクール

夏です。夏にぴったりの料理をマスターしましょう。北ガスクッキングスクールの7月のテーマは、「土用の丑の日に向けて」と、「エゴックキング・春雨の冷麺風」。つなぎの炊き込み飯、すんだ白玉などにチャレンジする「土用の丑の日に向けて」は7月9日午後6時30分〜午後9時30分と、7月10日午前10時〜午後1時(昼夜ともに同じメニューです)。受講料は1500円(材料費、消費税込)。



ニユーです)。受講料は1000円(材料費、消費税込)。いずれも、定員は15人で申込締切は6月3日。講師は管理栄養士の和田徳子先生。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペース。申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は抽

6月もランチは知床地鶏つくしで! 呑喰処 きくよ食堂

ランチタイムはスペシャルな知床地鶏つくしはいかが! 『呑喰処きくよ食堂』エイリア店の6月のランチメニューは、大好評により「知床地鶏丼」を5月に引き続き実施します。



蒸しかまどで炊いたご飯の上に、知床地鶏を使用し、鶏そぼろをきざしり敷き詰められ、中央には特製照り焼きソースでからめた逸品。岩のりみそ汁とお新香が付いてランチタイム限定880円。それにプラス100円でコーヒータ。さらに、「青ほ見た」デザートもサービス。 ●豊川町12-9 函館へイ美食倶楽部内 ☎22-19994

飲み放題は2時間1500円。営業時間はランチタイムが午前11時〜午後3時(平日午前11時30分)、夜は午後5時〜午後10時30分(平日午後5時30分)。毎週火曜日定休。

至函館駅

至二十間坂

明治館

ともえ大橋

はこだて丸

←至二十間坂

至函館駅→

## 地域のためにキラリ

鳥に導かれて

北方圏生物研究会  
会長 平田和彦さん  
副会長 倉沢康大さん



2006年10月、当時北海道大学水産学部2年の平田和彦さんと倉沢康大さんが中心となって作ったのが『北方圏生物研究会』。現在の会員は15人で、北国に住む野生生物を研究するグループだ。

2006年、6000羽の海鳥が知床の海に流れた油にまみれて死んだ事件で、倉沢さんはボランティアで油の回収作業に参加した。そこで鳥の生態がほとんど知られず、油の汚染状況や原因の特定も出来なかったことに驚き、海鳥の調査の必要性を強く感じた。会長の平田和彦さんは中学1年の冬休み、カムチャッカ半島から渡ってきたカラーリングをつけた「ゆりかもめ」を探す宿題が出たことが鳥との関わり初めだった。それをきっかけに鳥や他の生き物を取り巻く環境に興味を持ち、調査してデータを積み重ねて行くことに興味を持ったという。

2人は北大の鳥サークルで知り合い、函館に移った2年の秋に野生生物の研究をする会をはじめた。津軽海峡を航行するフェリーで海からの調査が出来るのが研究会を立ち上げた理由のひとつだった。2006年10月から50回以上、函館～大間をフェリーで往復し、鳥の数、種類、見た時刻、場所を記録するラインセンサスを行っている。片道1時間40分のほとんどを甲板で双眼鏡を片手に鳥を見続ける。集めたデータで鳥の生息状況を積み重ねてその生態を知り、他の生物との関わりと重ね合わせながら見えたものを論文という形で発表したり、その手法を後輩に伝えている。

現在は鳥類の研究が主な活動だが、今後はそのほかの生物にも対象を広げて行く予定なのだとか…。

●港町1-33-20-B  
http://hokuseiken.web.fc2.com  
kouta\_kurasawa@ec.hokudai.ac.jp

## まちかど伝言板

チベットに伝わる霊石

ザ・グリーンターラ店長 酒井真奈美さん

『ザ・グリーンターラ』は天珠の専門店です。天珠とは、およそ2500年以上前からチベットに伝わる霊石（パワーストーン）で、第3の眼にも例えられ、知恵を開き過去未来が透きとおって見えたと伝えられています。瑪瑙（めのう）に薬品で模様を焼きつけ、できた模様によって効能が異なるといわれています。パワーは水晶の30倍ともいわれ、様々な運気のアップに強力なパワーを発揮します。天珠の力で、自分だけでなく家族にも幸福をもたらすことができたら嬉しく思います。

お店がオープンしてから約7カ月になりますが、お客様からも好評をいただいています。営業時間は午前10時～午後9時。年中無休。

●港町1-2-1 ポールスターショッピングセンター1階  
☎40-8111 http://www.green-tara.net/



## nice taste

市内屈指のフレンチレストラン『イリュージョン』では、洞爺湖サミットにちなんでこの5月に開催した、ベルサイユサミットの晩餐会を再現したサミットメニューが予約殺到の大好評！ぜひ賞味したいという希望に添えて6月も継続することになりました。



26年前にハリ郊外のベルサイユ宮殿の間で行われたベルサイユサミット大祭典のタペで出された料理を再現したもの。この晩餐会の総指揮官はオーナーシェフ・岩城浩司さんの友人で、ベルサイユサミット大祭典当日の2時ハリの2

日本中でこれだけのメニューを実現できるのはイリュージョンだけ。ぜひご賞味あれ！  
そのほか、通常メニューもランチ1500円、ディナー3000円まで行っています。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。  
●白鳥町17-14  
☎40-3558

## nice shop



大好評！ サミットメニュー

イリュージョン

## nice job



1年経っても手間なし、きれいな！  
手間も時間もかけずに雑草知らず手間いらずなお庭の完成です。その効き目は抜群で、1年経つてもご覧の通り！きれいなままなので驚きです。雑草は何度抜いても生えてくるもの。草取りの作業はトータルすると長時間になり大変な努力がかかりますが、敷くだけの安全で簡単なこの方法なら、庭を眺めてゆつくりお茶を飲む時間も増えそうですね。

料金の目安は1坪(3.3m)で6000円くらいですが、詳しくはお問い合わせ下さい。「青いぼすとを見たという人10人まで1割引。営業時間は午前8時～午後7時。毎週日曜日定休。  
●上野町38-28  
☎590121  
post@kouzuen.co.jp

工樹園

カラダに優しい素粒水でより健康に

サポートセンター函館

生活に欠かせない水。こだわってみませんか？  
「サポートセンター函館」が提案するのは、特許製法により作られる「素粒水」です。素粒水とは、分子の粒が小さく細胞への浸透性に優れ、新陳代謝を活発にするといわれる特殊な水のこと。水道水に含まれる塩素やトリハロメタンが99%カットされ、まろやかにして飲みやすい。いのはもちろんなこと、刺激も少なく肌や髪に優しくなるのでお風呂や洗濯にも安心して使えます。

素粒水を作るには「株式会社フリーサイエンス」製の浄水器ワンウォーターEcoを水道の蛇口に取り付けるだけ。カートリッジ交換が必要ですが、18900円ですが、2年に1度無料交換してくれるので、常に衛生的な状態で使えます。不織布フィルター内蔵のカートリッジは3ヶ月に1度の交換が必要ですが、



自動的に送られてくるので手間がかかりません。値段も4515円とリーズナブル。また、同じく素粒水が出来るシャワーヘッド「ウォーターセラピー」も取扱中。素粒水のお試しをした場合、専用トボトルに入れて届けてくれ、購入の際には本体の取り付けもしてくれるので、おまかせで簡単に安心体のもとになる水をしっかり選んで、健康的な生活に役立てて下さい。詳しくは取次店の「サポートセンター函館」までお問い合わせ下さい。  
●中道2-2-24  
☎328700

夏の魅力アイテム入荷

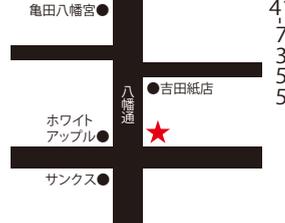
ディテールズ



を配信するメールメンバーを募集中。申し込みなど詳しくは店頭にてお問い合わせください。営業時間は午前11時30分～午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有。  
●宮前町23-2  
☎417355



上品かつカジュアルなレディースセレクトショップ『ディテールズ』。国内外から仕入れの最新アイテムは今も魅力満載。薄手ニットや、はじめて華やかでほっそり見られるフレアードトップ、カラーバリエーションが楽しいキャミソールなどなど。1点物が多く、掲載写真の品は人気のため早期売り切れ必至ですが、ご心配なく！







SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポットをあて、青いぼすと記者が徹底チェック！  
あなたの快適ライフにお役立て下さいね。

紅茶を楽しく学んでみませんか！

紅茶教室 Spoon (スプーン)

普段なげなく飲む紅茶、美味しい淹れ方や楽しみ方をご存知ですか？

今年2月に市内五稜郭町に開講した『紅茶教室 Spoon (スプーン)』では、本格的な知識から自宅で実践できる楽しみ方まで紅茶について学ぶことができます。



2月のシトラスティーパーティーが好評でしたので、このたび第2弾の「フルーツティーパーティー」を開きます。こちらはパーティー形式の体験レッスンとなり、日時は6月24日火曜日午後2時30分〜、6月25日水曜日午前11時〜。参加料は3000円です。

通常の体験レッスンは90分で料金は2000円。毎週月〜金曜日の午前10時〜午後9時の間で随時

申し込み方まで紅茶について学ぶことができます。2月のシトラスティーパーティーが好評でしたので、このたび第2弾の「フルーツティーパーティー」を開き

講座のコースは4人以内の少人数制の「ベーシックレッスン」。全6講座の内容は、紅茶の歴史、産地、ロイヤルミルクティーやアイスティー、自分好みのブレンドを見つけるオリジナルブレンド、さらに紅茶に合うお菓子やもてなし方を学ぶティーパーティーの開き方、という充実した内容です。入会前に体験レッスンに参加



美味しく続けるメタボ対応食

健康管理食宅配サービスけんたくん函館店

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は生活習慣病の大きな要因とされています。健康的な生活に欠かせない食生活のコントロールを簡単に、しかも美味しくできるのが『健康管理食宅配サービスけんたくん函館店』の「メタボ対応食」。



5食 3,950円

経験豊富な管理栄養士による「ハフエィ豊かな献立、健康を気づかした素材を使用している安心、冷凍でお届けレンジで温めただけの手軽さで

どの人に「すみれ御膳」、腎臓病・人工透析中の人ための「れんげ御膳」、高血圧・心臓病の人ための減塩食「ずらん御膳」、フランス健康食「ひまわり御膳」など、体調や病体に合わせた4つのタイプもあります。それぞれ「お試しセット」(1

判です。色んなメニュー満載の5食1セットで3950円。1食400キロカロリー以下(ごはん抜き)でこの献立が楽しめます。ごはんは別売。

週間7食分)もあるので詳しくは電話でお問い合わせ下さい。●中道12511 ☎517959 フリーダイヤル 0120-098156

糖尿病・高血圧・肥満な