

応援します! あなたの生き方

函館市、北斗市、七飯町全125,000世帯無料配布
毎月2回(中旬・月末)発行

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

Issue.447 2010.6.29 [tue] 発行元/株式会社青いほすとHD
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

〒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
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

お好きなものをお好きなだけ

黒べこ家

厳選された美味しいお肉を個室まで運んでくれるテーブルバイキングスタイルで楽しませんか? 市内本通の『黒べこ家』では、全45種類のメニューから好きなものを好きなだけ食べられる平日限定の焼き肉バイキングが好評です。大人3人以上からの利用で、料金は大人(中学生以上)2625円、小学生1365円、幼児630円で90分食べ放題。個室は2時間まで利用可能です。牛肉、豚肉、鶏肉、ラム肉からビビンバや冷麺、アイスクリームなどサイドメニューも豊富に揃っています。全て個室なので、お子様連れや女性同士の集まりに、回りを気にせず楽しめます。来店前に予約をお願いします。営業時間は月～土曜日が午後5時～深夜0時、日曜日と祝日は午後4時～深夜0時。年中無休。



●本通2-14-18 ☎32-9685

6～7月 は人気メニューがせいぞろい!!

ロワジールホテル2階 キッチンルーム SHIKI (四季)

洗練されたビュッフェで人気を集めている『ロワジールホテル函館』2階「キッチンルーム SHIKI」。6～7月はたっぷりの夏食材と、利用者からリクエストが多かった人気メニューがズラリそろっています。特に人気No.1のオムレツ&オムライスの実演(ランチのみ)は絶対オススメ!



ランチビュッフェは午前11時30分～午後2時で大人1260円、小学生630円、幼児無料。ソフトドリンク付。ディナービュッフェは午後6時～午後8時30分(入店は午後8時迄)で大人2100円、小学生1050円、幼児無料。毎月1度行われるママ応援プロジェクト「ママ DE はっぴー:ディナービュッフェ ママ半額」(お子様連れのお母さん限定)は7月24日(土)に開催します。ディナーでのビュッフェメニュー以外のプレートサービス(1人各1皿)もお見逃しなく。
●若松町14-10 ☎27-8220

日曜日は家族そろってランチバイキングへ!

函館国際ホテル本館1階 アゼリア

函館国際ホテル本館1階『アゼリア』の「ファミリーサンデーランチバイキング」は、家族におすすめ!

月替わりと週替わりで飽きのこないメニューは、一流ホテルならではの中華と洋食約30品。できたてを味わえる実演コーナーや、有機野菜のサラダも好評です。「7月の料理長オススメ」は、7月4日「自家製チャーシュー」、7月11日「牛ヒレ テンダーログステーキ」、7月18日「エビの甘酢あんかけ」、7月25日「森産SPF豚 ロースステーキ」。女性や子供に人気のケーキやフルーツも充実しており、飲み物もジュース、ウーロン茶、コーヒー、紅茶が飲み放題。時間制限がないので、ゆっくり味わえる点も魅力。



大人1580円、小学生790円、幼児無料。バイキングは午前11時半～午後2時。
●大手町5-10 ☎23-8755

期間限定で、無添加寿司バイキング登場

旬菜食健 ひな野

安全安心のオーガニックバイキングで人気の『旬菜食健 ひな野』。7月5日～11日に寿司実演コーナーでは、ずらっと並んだネタで寿司職人が注文に応じて1人5カンまで握ってくれます。活物も豊富なネタで握りたてが食べられるなんて見逃せません。ほかに北陸、新潟の郷土料理フェア-第2弾も実施します。料金は、昼夜共通大人1575円、小学生840円、小学生未満無料。営業時間は平日午前11時半～午後4時(LO/午後3時)、午後5時～午後10時(LO/午後9時)。土・日曜日、祝日は午前11時半～午後10時(LO/午後9時)。下記クーポンを切り取って持参すると、1グループ4人まで各100円引きで利用可。ほかのサービスとの併用不可。



ひな野 オールタイム
100円割引券
●1枚で4名様まで利用可(個別会計不可)
●他のサービスとの併用不可 ●函館店のみ可
有効期限 2010年7月末日
氏名 _____
住所 _____
●港町1-2-1 ポールスターショッピングセンターB棟内
☎62-6600

家族で、仲間で Go!

スペシャル企画

食べ放題 バイキング 大特集

たくさん食べて
心と胃袋大満足

このところ、食べ放題やバイキングの情報が見逃せません。週末には家族そろって食べに行くという人もきっと多いのではないのでしょうか…。

編集室では今回も、毎回好評の食べ放題&バイキングのスペシャル企画を組んでみました。道南では食べ放題やバイキングのプランがますます充実しています。今回、一挙紹介したお店の中からぜひともお気に入りを見つけて、家族での夏の思い出作りや、親しい人同士のちょっとした集まりなどに利用してみたいかがでしょう。

この夏もたくさん食べて、心も胃袋も満足させましょう!!

グランドメニューから幸せの食べ放題

一心亭

市内広野町にある『一心亭』のうれしい新企画、「テーブルオーダービュッフェコース」が始まりました！これは焼肉、麺類、ご飯物、デザートまで100種類以上あるこの店のグランドメニューから選んで、100分間（ラストオーダー20分前）食べ放題という新企画。コースは3つで、ベーシックな「お値打ちコース」は牛徳用カルビ、牛ハラミ、豚タン、サ



ラダバー、お子様メニューなど55品目が食べ放題で大人1人2604円。88品目から選べる「おすすめコース」はお値打ちコースに牛サイコロステーキ、豚トロ、キムチ、牛スジなどの人気メニューと、しょうゆラーメン、パニラ、チョコアイスなどが加わって大人1人3129円。「プレミアムコース」はおすすめコースに一心亭カルビ、牛タン、牛ホルモン、オリジナル石焼ビビンバ、ゆずシャーベットなどスペシャルメニューが入った

111品目で大人1人3864円。

どのコースも小学生は半額、シニア（65歳以上）は500円引き、幼稚園以下は無料。アルコール、ソフトドリンク飲み放題は20歳以上で1200円、20歳未満は300円でソフトドリンクバー飲み放題になります。

テーブルオーダービュッフェは、テーブルに座ったまま注文ができるので、取りに行く手間がなくてとてもラク。



料理したてが出てくるので鮮度抜群。それに焼肉専門店だから肉の美味しさがハイクラス。しかも種類豊富な本格焼肉がたっぷり。これが、思いっきり食べられるのですから言うことなし！

そのほか、ランチや定食、大皿など通常メニューも充実。個室（要予約）やモニター付きのキッズルームなどお子様連れに優しいサービスも魅力です。

営業時間はランチタイムは午前11時半～午後3時、ディナータイムは午後5時～午後9時半（LO/午後9時）。土・日曜日、祝日は通して営業。無休。駐車場有。

●広野町5-2 ☎32-8929 FAX32-8939



ゆっくりたっぷり食べて930円 !!

ホテルテトラ2階 龍鶴（りゅうかく）

市内梁川町「ホテルテトラ」2階『龍鶴』の中華ランチバイキングが見逃せない!! 年中無休（年末年始を除く）で毎日午前11時30分～午後2時に自慢の中華料理をはじめスイーツ、ソフトドリンクなど約30品目が大人930円、小学生630円、幼児無料というリーズナブルな料金で楽しめます。老若男女問わず人気を集めており、ビジネスマンのランチタイムは



もちろん、土・日曜日もやっているのので家族連れにもオススメです。事前予約により10人以上入れる和室の個室も利用できるの、小さなお子様連れのお母さんの集まりにうってつけ。ランチバイキング営業時間内なら時間無制限というのも嬉しいところ。これからの季節なら、食後にゆっくりアイススクリームを食べるのもオススメです。駐車場有。

●梁川町17-16 ☎55-1818



カニ食べ放題も堪能できるしゃぶしゃぶコース

わいわい亭

本町・丸井今井デパート隣にある、しゃぶしゃぶ食べ放題でおなじみの『わいわい亭』。

定番人気のコースは、牛しゃぶ、野菜盛合せ、ウインナー、ミートボール、讃岐うどん、俵おにぎり、以上内容の90分食べ放題「わいわいコース」（1680円）です。同じく90分食べ放題「豚しゃぶ（道内産）コース」（1680円）もヘルシーでおススメ。牛、豚、



どちらも柔らかなお肉をオリジナル醤油タレで存分に召し上がってください。どちらのコースも210円プラスですき焼きに変更もOK。

そしてなんと、プラス2800円では「タラバ蟹&ズワイ蟹の食べ放題」も追加でき、これは豪華でお得!

営業時間は午後5時～午後11時（LO/午後10時30分）。

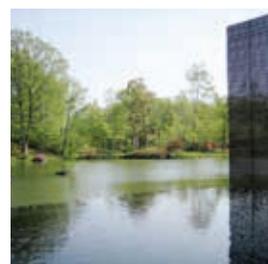
●本町32-13 ピア21ビル4階（丸井今井隣） ☎32-7877



ランチ&ディナーバイキング利用で温泉がお得!

函館大沼プリンスホテル

美しい新緑に心癒される『函館大沼プリンスホテル』で毎週日曜日開催の「サンデーブッフェランチ」は、駒ヶ岳の美しい景色を楽しみながら多彩なメニューを満喫できます。7月は「夏を乗り切る冷製麺&スタミナ料理」を中心としたホテルならではのメニュー。時間は午前11時45分～午後2時（LO/30分前）。大人2100円、小学生1260円、



幼児840円、3歳以下無料。前売り券は大人1800円でハセガフストアにて販売。毎週土曜日（7月24～8月15日は毎日）は「ディナーバイキング」も開催中。さらに、多くの要望に応えランチブッフェ&ディナーバイキング利用で、通常1000円の日帰り入浴（午後2時～午後6時）が300円（貸しタオルセット別途150円）。無料休憩所の景色も最高!

●七飯町西大沼温泉 ☎67-1111



割引券がさらに使いやすく!

本格炭火焼バイキング 焼肉番長

いつも盛況の人気店、本格炭火焼バイキング『焼肉番長』。種類豊富で美味しいのは肉屋直営店ならではの。今の時期、お子様はもちろん大人の口直しにもびったりなカキ氷も登場。

平日ランチ大人980円、小学生580円。ホリデーランチ大人1480円、小学生780円と、手軽な食べ放題料金です。ディナーは通常大人1人



1980円が1680円になる「早割りMAX」「遅割BEST」「誕生日半額」など割引企画も好評。今まで1組1枚だった各種割引券が、現在1人1枚使用できるようになりさらにお得!

営業時間はランチ午前11時半～午後3時（入店は午後2時迄）、ディナー午後5時～午後10時（入店は午後9時迄）。駐車場有。年中無休。

●亀田港町58-1 ☎85-6390



音楽
ドラゴン
ゲート

白井和也店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525



ストレス、イラネ

世の中ストレスのたまる事ばかりです。そのたまったストレスをどうしたらいいのかわからないで放っておくと、自分でも気付かないうちにどんどんたまっていくから、さあ大変。生きていくのは、ストレスとどう付き合うかにかかっているといっても言い過ぎではないはず。

ストレス解消の手取り早い方法は、そのままプチ切ってしまうのが1番 だと思うのですが、そうするとその時はスッキリしても後が大変で、またストレスがたまりそうなので、他の何かにぶつけるのがやはり無難です。かといって、他人に入つ当たりするの人も人としてダメですし、物にあたって虚しいだけ。スポーツなどで体を動かすのもいいのかもしれませんが、得意じゃない方も多いでしょう。

誰でも手軽にできるのを考えてみると、歌が1番いいのです。好きな歌(音楽)を聴くだけでもいいですが、声を出して歌うというのが重要です。上手い下手は関係ありません。なるべく大きな声で叫ぶだけでもいいんですが、それだと周りの人達がビックリされるので、歌にして下さい。ぜひ、今日から!

さて、今月のオススメ1枚目はトレンチャの『ネヴァー・キャン・セイ・グッバイ』。オランダの国民的人気を誇る歌姫・トレンチャのパート・バカラックに続くカバー集は、死後1年を過ぎてなお音楽シーンを騒がせ続ける天才・マイケルジャクソン。ジャジーにアコースティックサウンドでしっとり。



トレンチャ「ネヴァー・キャン・セイ・グッバイ」(2300円)

もう1枚は五嶋龍の『バガニーニアーナ』。約1年振りの新作はミルシテインのバガニーニアーナ(ヴァイオリン独奏のための変奏曲)をメイン曲に、ベートーヴェンのヴァイオリンソナタ第5番 へ長調(作品24・春)など。発売10分 でチケット



五嶋龍「バガニーニアーナ」(2800円)

が完売した、昨年8月のサントリーホールでのライブ収録です。柔らかな感性でロマンティック且つ劇的な若さ溢れる演奏を聴いて、ストレスを吹き飛ばして欲しいです。

学割チーム割クラスTシャツ777円!

株式会社オガワ(旧・小川白衣)

夏目前! 学校祭や各種イベントに欠かせないオリジナルプリントTシャツを作るなら、ユニフォームのプロ『株式会社オガワ』がお得です。アメリカ老舗のラッセル社「ジャージーランド」のTシャツを素材採用して

て安心、薄手のライトウェイト、厚手のヘビークラスから選べるカフもとても豊です。オリジナルの柄で注目度満点なうえ、品質も納得のTシャツを作ることが出来ます。プリントデザインを作成した完全データを印刷した場合、素材Tシャツにプリント料込みで1着777円からという破格の安さ。注文は20着以上から承ります。

そのほか、ポロシャツ、トレーナー、パーカーなどもあり、20枚以上プリント注文の場合、タログ価格より40%値引。経験豊富なスタッフと豊富なデザインが相談のついでに、いつでもお気軽にお問い合わせどうぞ。
●田家町534
フリーダイヤル
0120-0011-891
<http://www.kk-ogawa.net>



今年4月、市内高松町に高齢者専用賃貸マンション「コラソ」が開業しました。函館市長の終身建物賃貸と好評です。

借事業の認可を受けた高齢者専用マンションで、契約期間が終身なので安心して住める好評です。

契約は一定のエレベーター付バリアフリー住宅を一生賃借でき、死亡時に終了します。対象は60歳以上でその配偶者や60歳以上の親族が同居できます。老人ホームや下宿と違い、入居者は一生居住権が保証され、面倒な手続きがなく、更新料、権利金、礼金はどれも不要です。

●高松町523-1
☎4403335

夏休みのキッズクッキング!

北ガスクッキングスクール

北ガスクッキングスクールでは夏休みに向けてお子様の料理体験、「キッズクッキング」を行います。8月4日(水)午前10時〜午後1時(いずれも同じメニューになります)。

内容はホットケーキミックスで作る豆乳カトリーシヨコラ、クッキー。受講料は1000円。定員は各10人(小学生限定3年生以上)。

また、ハーブ料理を学ぶ「お庭のハーブを食べちゃおう」がA、Bの2コースで行われます。Aコースはチーズシソのほきみカツ、薬味たごりカルパッチョ、メロンパンナコッパほかで、8月18日(水)午後6時30分〜午後9時30分と、8月19日(木)午前10時〜午後1時(昼・夜とも同じメニューになります)。Bコースはラムチキンとハーブ焼き、ツナとトマトとハーブの pasta、シエラトほかで、8月25日(水)午後6時30分〜午後9時30分と、8月26日(木)午前10時〜午後1時(昼・夜とも同じメニューになります)。

それぞれ定員は15人で受講料は各1500円。いずれも受講料には材料費、消費税が含まれます。

申込締切は「キッズクッキング」「お庭のハーブを食べちゃおう」とともに7月5日(月)。講師は北ガス専任講師の二口美哉子(ふたぐちみやか)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選。締切後、詳細のご案内を送ります。

受付は月〜金曜日午前9時〜午後5時。1グループのお申し込みは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。

記事掲載のたびに反響が大きく、「コラソ」でもお得さを実感しているご家庭が増えている様子の節水型蛇口。

水道局指定工事店「小野寺住設」では、その代表的な商品「OTTO」台所フンホル混合栓(通常価格4万5885円)を家計応援特価2万8千円(標準工事費込)で販売し、好評を得ています。

この水道混合栓は、余計な捨て水を減らすというスケレモノ。食器洗いでお湯を使用する際、適温になるまでムダに流している水の量は1年でなんと浴槽約73杯分というデータには驚きです。長時間お湯を使っても金具が高温にならない断熱性にも優れた安全設計で安心。蛇口がシャワーヘッド



に切り替え可能なタイプなら流す時間も短くて済み、節水効果はさらに大。アフターサービスは年中無休。先着80台限定です。お申し込み、お問い合わせは左記フリーダイヤルまでお気軽にどうぞ。

●美原1-229(本社)フリーダイヤル
0120-750750



●万代町8-1
☎426505

記事掲載のたびに反響が大きく、「コラソ」でもお得さを実感しているご家庭が増えている様子の節水型蛇口。

記事掲載のたびに反響が大きく、「コラソ」でもお得さを実感しているご家庭が増えている様子の節水型蛇口。

子供の誕生日、 今年はどうなプランにしますか



“誕生日の料理は何にしよう” “どんな誕生日会がいいかな”と、毎年あれこれと考える筆者ですが、読者の皆さんはどうですか？ 同じように思っているお父さんとお母さん、『湯元 啄木亭』の「日帰りお誕生日プラン」はいかがですか？ 誕生日の子どもは無料(小学生以下)で利用でき、家族みんなで楽しめる内容です。

■チェックインの午後2時～チェックアウトの午後9時まで
客室と温泉を利用でき、夕食はレストランにて子供の大好きなバイキング。
■啄木亭よりプレゼント

- ①「スナッフルス」特製ミニパースデーケーキ(毎デコorチョコデコ)。
 - ②誕生日の子どもにお菓子の詰め合わせ。
- オプションでさらに素敵な演出
- ①パースデーケーキをキャラクターデコに…(追加料金1000円・アンパンマン、ドラえもんなど)。
 - ②客室にてプロのカメラマンが記念撮影(1枚4200円・写真は自宅に発送)。
- 料金/大人1人3500円・3歳～小学生1人2500円(誕生日の子ども無料)。



ご予約・お問い合わせは電話でどうぞ。
●湯川1-18-15 ☎59-5355

Sweets Time

想苑

函館八幡宮裏参道の静かな道にあるジャズ喫茶『想苑』の「チョコレートパフェ」は、季節のフルーツがたっぷりのったチョコパフェ。アイスクリームに生クリームとちょっと重たくなりそうなところをフルーツの爽やかさが口の中をさっぱりさせて最後まで美味しく頂けます。



チョコレートパフェ 550円

チョコレートの苦みとほんの少し加えたりキュールが大人の香りを醸します。ジャズの流れる中、窓越しに見える函館公園の緑を眺めながら、時には甘いパフェを楽しんでみたいですね。

営業時間は午前10時～午後10時。毎月第3火曜 日定休。
●青柳町3-15
☎23-3763

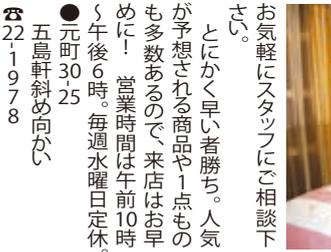


Naruhodo Topics [なるほどトピックス]



お待たせいたしました！
市内元町にある「イリュージョン デコール」では、夏恒例の年に一度の大セールを7月1日(木)から7月31日(土)まで開催します。
オーナーがヨーロッパから厳選して買い付けてくる商品は、どれもここでしか買えないものばかり。そんなインテリア用品、家具、フラワーアレンジメントなど店内商品が対象外なしの全品10～50%OFF！
今年の目玉商品は南フランスからの多彩な色や柄が人気の「テールクロス エアロン」、バッグ等の新作「アブリックグッズ」です。

さらに、毎年伊勢丹新宿本店でも評判の高いオリジナルクリスマスオーナメント、ツリー、アレンジメント等のクリスマス商品も全品20～50%OFF！
また今年の新作オーナメントも20%OFFにて予約承ります。
そして今年は何とカテーソン、壁紙も10%OFFにて販売します。買い替えをお考えならぜひこのお買い得な機会に、



お気軽にスタッフにご相談下さい。
とにかく早い者勝ち。人気も予想される商品や1点ものも多数あるので、来店はお早め！
●営業時間は午前10時～午後6時。毎週水曜日定休。
●元町30-25
●五島軒斜め向かい
☎22-1978

湯川1丁目に来る7月1日「やまだクリニック 泌尿器科・内科・人工腎センター」が開院します。
院長の山田裕先生は市立函館病院に12年半勤務し、そのうち8年半は泌尿器科兼人工腎センター長として多くの患者さんを診てきた頼もしい先生です。やまだクリニックでもその経験を活かし、最新の医療と1人ひとりの患者さんの声に耳を傾け、希望に添える医療を目指してゆきたいとのこと。

広々とした空間と明るい雰囲気と同クリニックは、透析の患者さんや足腰の不自由な患者さんにも受診しやすいよう靴のまま院内に入ることが出来ます。一般外来のほか、2階には20床を有する透析室を設置。「血液透析」に関しては、これまでの経験に加え「最新の優れた透析装置」と「からだに優しい透析」を施せるよう心がけています。より長く元気に過



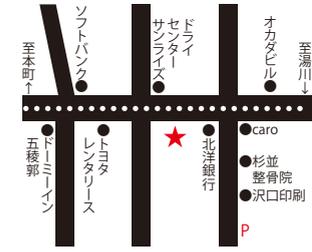
山田裕一院長



☎59-5800

年に1度の大セール、7月1日から！ イリュージョン デコール

特定の保険会社にかたよらない保険屋さん
特定保険会社にかたよらず、1人ひとりに合った保険や保障について一緒に考えてくれるのが「ライフサロン函館五稜郭店」。4人の女性スタッフが保険の選び方や使い方を分かりやすく説明し、中立の立場で複数の保険会社からオーダーメイド感覚で一緒に組み立ててくれる点は大変好評。
「今の保険が自分に合っていないのか知りた」「数年後保険料が上がる」「病気がケガの備えをしたい」「教育資金の準備をしたい」「保険料を下げたい」など保険の様々



なことに、無料で相談のつもりで入るのは心強いですが、今ご加入の保障内容の確認だけでも無料で行っていただけます。お気軽にご相談下さい。キャンセルもありませんので、子供連れでも安心ですね。
また、「セシマナー」賢い学資保険の選び方を始め、年金についてなど各種セミナーの予約を受付中。フループの申込可・訪問相談。無理なセールスは一切ありませんので、あなたや家族の未来のために賢い保険を見つけてみませんか？
営業時間は午前10時～午後6時

7月1日、開院します！

きめ細かい指導を行っています。2人は過去20年以上、私立・公立難関校の合格実績があるベテランです。塾を欠席した場合は希望に応じて無料の補習を行い、2ヶ月に1回は月例テストを実施(中3から小6まで)。また、毎日30分程度の宿題を出し、家庭学習にも力を入れています。希望する

卒業生合格実績	
過去5年 卒業生131名	
函館中部高校	52名
函館ラ・サール高校	20名
遺愛女子高校特進科	36名
国立函館高専	43名
市立函館高校	27名
函大有斗高校特進科	25名

(上記高校以外にも実績があります)



●深堀町1-2
☎33-7157

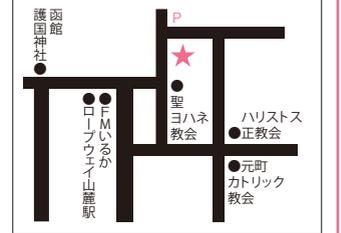
今が学力アップの好機

中島学習塾

保護者との個人懇談会を実施するなどサポートも万全。費用は入会金5,250円。小学生は週1回授業、月謝は小学国算クラス5,250円、英語クラス4,200円、受験クラス12,600円。中学生は週2回で1・2年生は共に1,680円、3年生は1,800円。兄弟姉妹で通塾で入会金免除。月謝半額の制度があります。なお7月下旬から夏期講習も実施。

いい店 食べ歩き

センティール・ラ・セゾン函館山



ではなかなか味わえないフレンチの逸品をどうぞ。

ランチは2000円 と4000円、ディナーは5000円 と7000円。パーティープランは6人から150人 まで、フリードリンク付で7000円 です。ランチ、ディナー、パーティープランともに、金額、内容とも相談に応じています。

函館ならではの美味しい食材を生かした新しいフレンチスタイル「ハコダテモダンフレンチ」は、きっとあなたを満足させるでしょう。

営業時間はランチが正午～午後2時 (LO)、ディナーは午後6時～午後9時 (LO)。毎週水曜日定休。

●元町3-29
【フリーダイヤル】0120-961-668

こだわりのフレンチシェフの作る本格フレンチを気軽に味わえるレストラン『センティール・ラ・セゾン函館山』がオープンしました。函館近郊で獲れた旬の食材を活かした新感覚のハコダテモダンフレンチは、今までにない新しい味をあなたにお届けします。ゆっくり料理の数々を楽しんだ後のコーヒーは、函館市街を一望するお洒落なテラスでいただくこともできます。函館山の麓、聖ヨハネ教会の隣に立地する絶好のロケーションを眺めながら優雅なひと時を楽しみましょう。

フランスの三ツ星レストランで修業した柳原祐二シェフの作る料理の数々は、広い世代に楽しんでいただける新しいスタイルで提供しています。函館



7月17、18日にサマーナイトフェスティバル 函館けいりん

この夏も競輪場が熱い！函館競輪場の真夏の祭典「サマーナイトフェスティバル」が7月17、18日に開催されます。入場無料。

18日①14時半頃②16時頃にステージで行われる「爆笑お笑いライブ」は、テレビで人気のザブングルとメンゲンが出演。

また、17、18日の14時半から19時までイベント広場では、B級グルメ大集合の第2弾が開かれます。去る5月14、15日に開催された「全プロ選手権記念競輪」で大人気だったB級グルメがさらにハイジヨニアップ。今回は、第4回

ビッグランプリ優勝の横手やきそばや宇都宮ギョウザ、宮崎肉巻きおにぎり、佐世保ハカールなどが参戦します。なお、B級グルメ開催中は、日本競輪選手会北海道支部の皆さんによるホルン屋台も出店。選手のパワーの源スタミナホルモンをがっつり食べて夏ハブ解消！

さらに18日14時半から19時までイベント広場では、若者に人気のシヨブによるアウトレット市が開かれます。掘り出し物をアウトレット価格で手に入れます。

そのほか、17、18日の14時半から18時まで公園広場では、小学生以下保護者同伴限定で、この電氣カートによるカートコース走行を無料で開放。18日14時半から17時半頃までイベント広場では、話題の「函館美少女図鑑」の公開オーディションも開催されます。イベントの詳細は函館けいりんのホームページをご覧ください。



●金掘町10-8
3513-121
http://keirin.hakodate.jp

Writer's Favorite

●当番/野村保子
天然ねんどでシンプル肌にボディクレイ
はこだて工芸舎 元町ハウス

「ボディクレイ」のソープやクリームにはまつて随分経ちます。すすめられて使ってみたら、その使い心地の良さにすっかり虜になりました。「ねんどのソープ」300g(1260円)はこれ一本で、顔、体、髪まで全部使えます。泡立ちが良く、柔らかな泡は顔にそっと乗せるだけで汚れを包み込むように落とします。大気中のほこり、排気ガス、花粉、日光によって酸化した皮脂などの汚れを落とす素肌になれそうです。

もうひとつの愛用品が「ねんどのクリーム」(300g1995円)。(300g1995円)。全身用の保湿剤で、水や化粧水で薄く伸ばすと



と日中の保湿クリーム少し厚めに塗ると「ナイトクリーム」、さらに厚く塗ると「しっとりパック」として使えます。「ボディクレイ」が使用している粘土(モンモリロナイト)は、マグマが爆発によって超微粒子化したもの。驚くほど滑らかで肌によく浸透し、乳化力により肌を刺激から守ります。それを機材にした「ボディクレイ」の製品はほかに「ねんどのローション」「ねんどの入浴剤」など。全て天然成分なので、肌のダメージがなく、モンモリロナイトの特徴が汚れを取りながらお肌をしっとりさせ、お肌を守る皮脂の役目をします。詳しくは「はこだて工芸舎」まで。

●元町32-5
227706

「ボディクレイ」のソープやクリームにはまつて随分経ちます。すすめられて使ってみたら、その使い心地の良さにすっかり虜になりました。「ねんどのソープ」300g(1260円)はこれ一本で、顔、体、髪まで全部使えます。泡立ちが良く、柔らかな泡は顔にそっと乗せるだけで汚れを包み込むように落とします。大気中のほこり、排気ガス、花粉、日光によって酸化した皮脂などの汚れを落とす素肌になれそうです。

もうひとつの愛用品が「ねんどのクリーム」(300g1995円)。(300g1995円)。全身用の保湿剤で、水や化粧水で薄く伸ばすと

Healthness & Wellness 193



●若松町2716 235165
http://www.ohmurair.jp/
メライカルヘルスコachingジム
健康運動指導士
佐藤 崇生

ストレッチ

肌寒い春を終え、過ぎしや初夏を迎え、暑すぎず寒すぎず、最も運動に適した気候の中、皆様も日々汗を流されているのではないのでしょうか？ 今回はストレッチについてお話しさせていただきます。

一言に「ストレッチ」と言っても、その種類はいろいろに分かれ、それぞれ方法、効果、使われる場面が異なります。

「ストレッチ」を大きく区別すると、「動的ストレッチ」と「静的ストレッチ」の2つに分けられます。「動的ストレッチ」とは身体を動かしながら行うストレッチで、時には反動を使っていることもあります。この方法は、スポーツの現場で行われる事が多く、筋肉の温度を高めながら身体をスポーツへ順応させていくウォームアップなどに適しています。

そして「静的ストレッチ」はストレッチの姿勢をキープして静止した状態で、行うストレッチです。一般的に「ストレッチ」と聞くとこの方法をイメージされる方が多いと思います。実際、この方法が一番行われていて、最も安全性も高いので、すべての方にお勧めします。この方法は特に運動後のクールダウンに最適な方法ですが、もしウォームアップに導入する場合には、ストレッチの後にもう一度筋肉を温め直すようにする、というと思います。ストレッチの基本的な目的は、筋

肉を伸ばすことです。筋肉は運動などで疲労した時、同じ姿勢を長時間続けた時、冷えた時など、日常のあらゆる要因によって硬くなります。骨格は筋肉によって支えられ、動作は筋肉によってもたらされますので、筋肉が硬くなると、柔軟性が低下し、関節可動域が狭くなることや、姿勢が悪くなり肩こりなどを引き起こす場合もあります。柔軟性が低下すると、日常の中にも影響します。「最近、靴下が履きにくい」「足のこめを切りにくくなった」と感じる方は柔軟性が低下している可能性があります。

柔軟性の低下が気になる方には、まず入浴後の10分程度「静的ストレッチ」をお勧めします。入浴後の筋肉はしっかりと温まっています。伸ばしやすい状態なので、ストレッチを行うベストタイミングです。ゆっくりと呼吸をして、痛くない程度に筋肉が伸びているのを感じながら10〜30秒程度伸ばしましょう。身体がストレッチになれてくると、徐々に関節可動域が広くなってくるのを感じられると思います。

メライカルヘルスコachingジムでは、ストレッチの指導や筋肉を伸ばすストレッチマッサージも行っています。

柔軟性や運動についていつでもご相談ください。

牡羊座 3月21日～4月19日生
好転の兆しが生じ始めるが低迷の残気があり物事の運びが滞り気味。万事に積極策より消極策を。家族の健康注意。盗難紛失にも注意。

牡牛座 4月20日～5月20日生
向上の兆しが生じ急が低迷の残気があつて予めあかない事が多い。慎重さを心がけるとか大切ファンクションへの投資控えめに。胃腸系注意。

双子座 5月21日～6月21日生
運氣好調。金運に恵まれ諸事思い通りに進展。交際面もよく趣味に娯楽にと過す機会が多くなるので脱線は禁物。何事にも節度を。怪我注意。

蟹座 6月22日～7月22日生
今ひと見通しが暗く憂鬱な日常に今より。物事の運びも鈍く焦りや急進は禁物。子供の健康管理普段以上に。肌のトラブルや食中毒注意。

獅子座 7月23日～8月22日生
好調に見えても何かと波乱含みになりやす。油断禁物。勢いに乗るの進み過ぎは凶。周囲の空気を読めない言動はヒソヒソの元。過労注意。

乙女座 8月23日～9月22日生
全体的にやや地味な印象だが身近に明るさがあり。最近の心配事が少し軽減される。電話やメールを通信上のトラブル注意。眼病注意。

天秤座 9月23日～10月23日生
平穩で波乱の少ない運氣。金運低調ながらも順調。交際面活発。会食や小旅行の機会も増え楽しか多いが遊び過ぎでの不規則注意。泌尿器注意。

蠍座 10月24日～11月22日生
好転の兆候あるが雑事多発で焦りや迷いも。仕事面は積り多発してきた努力が報われそう。不動産取引やリブライなど家に関する事慎重に。

射手座 11月23日～12月21日生
吉凶半々。好都合に連発事ある反面凶凶如して難問。難問が起きたりする。無理押しや独断専行を戒め周りの意見を聞いて。交通事注意。

山羊座 12月22日～1月19日生
平穩。情勢に合わせ事に専念すれば成果上がる。気遣いや疑念が過ぎない。奮起一番積極的行動に出で効果アップ。家の新增。改装に吉。手腕の怪我。寝不足に注意。

水瓶座 1月20日～2月18日生
運氣停滯。何事も感通通りに運ばない。仕事運。金運共に低調なので絶対無理は禁物。流れに逆らうと裏目に出る。暴飲暴食。食中毒に注意。

魚座 2月19日～3月20日生
運氣一転して活気が戻り意欲旺盛となる。奮起一番積極的行動に出で効果アップ。家の新增。改装に吉。手腕の怪我。寝不足に注意。

星占い

6月29日～7月29日
★提供★
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031

SPOT LIGHT

街で話題のお役立ち情報を青いほすと記者が徹底チエック！ 快適で潤いある暮らしのヒントにして下さいネ！

デザートバイキング新登場！

和惣ビュッフェ 庵(丸井今井函館店)

この6月2日、丸井今井 茶が3種類 函館店6階に『和惣ビュッフェ』と色々選んでフエ庵(おし)がオープン 楽しいデザートしました。新登場のデザートバイキングが人気です。をどうぞ。ケーキが14種類、フルーツ ランチバイキングは4種類、プリン、ゼリーなど キングは四季の他に飲茶は小籠包、海鮮 折々の和のお惣菜を中心に、家庭的なお料理がそろって

意しました。時間は無制限なのでゆっくりどうぞ。 ランチバイキングは午前11時15分～午後3時(L.O/午後2時30分)。料金1050円、土・日曜日、祝日は大人1365円、シニア(65歳以上)平日は平日は大人1155円、3歳以下無料。小学生315円、3歳以下無料。630円、4～6歳315円。デザートバイキングは午後3時30分～午後6時30分(L.O/午後6時)。料金は大人(中学生以上)998円、子供(小学生以下)525円、幼児(小学生未満)315円、幼稚園未満無料。



キッズルーム

また、女性にうれしいサラダバーもそろっています。ろいで美味しい時間をお過ごし下さい。

また、お子様連れにうれしい「キッズルーム」を用意しています。お子様連れにうれしい「キッズルーム」を用意しています。お子様連れにうれしい「キッズルーム」を用意しています。



●本町32,15
丸井今井函館店6階
☎32-1380

こだわりの惣菜が全て1110円！ 函館カントリーカフェ

メカドン・キホーテ地下 安心・安全な上、見た目も1階・産業道路側にある『函館カントリーカフェ』は、美しく食欲をそそります。館カントリーカフェは、無添加で塩分控えめ、地元の新鮮な食材にこだわった手作りの惣菜を、全て1110円提供している人気の店。庭が多い中、せうかく作ってまた、量も110円とは思えないほど…。40～50種類ある色とりどりの惣菜は、



けれど難しいといった声に、おまけもこもっていますね。定番の惣菜は約20種類で、今金産の大きな大豆が評判の「五目豆」や勝田豆腐の「美原171」

☎43-4664