

青いほすと

POST IN FREE PAPER

SINCE 1991

Issue.468 2011.5.17[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

地場食材の洋食メニューが評判

レストラン 龍杉創(りょうざんそう)



『龍杉創』は、男爵いもの生みの親、川田龍吉男爵の足跡を展示した「男爵資料館」の敷地内にあるレストラン。北斗市産の男爵いもを始め、地場産の食材をふんだんに使った手作りの洋食メニューを提供しています。

写真(下)は、川田男爵の英国留学中の恋人、ジェニーイーディーをイメージした「ジェニーライス」(=写真右、1200円)と、「龍吉ライス」(=写真左、1200円)。どちらのメニューもサラダ、小鉢、デザート、コーヒーがセットで楽しめます。じゃがいも入りの手作りクッキー「ミスジェニー」やポテトピザなどのテークアウトメニューも好評。営業時間は午前11時～午後6時(LO/午後5時30分)。毎週火曜日定休。駐車場有。
●北斗市当別4-3-1
☎75-2894



爽やかな風の香りが、素敵な季節の到来を告げます。美しい花々を見ると、ちょっとウキウキした気分になります。ウィークエンドには家族やお友達同士で、いつもとちょっと違うひと時を過ごしませんか?
今回は函館近郊にある素敵なカフェ&レストランに注目してみました。味はもちろん、素敵な建物や店内の雰囲気、周囲の環境などなど、郊外の店舗ならではの魅力とふれあうことができることづけあいです。自分へのご褒美、そして気分転換にぜひ、足を運んでみて下さい。



カフェ&レストラン特集

郊外の素敵な

写真協力/月免

住宅街の素敵なレストラン

レストラン ブランヴェール



七飯町の静かな住宅街に建つフレンチレストラン『ブランヴェール』は、庭を眺めながら食事が楽しめる優雅な雰囲気と、地場産を中心とした新鮮な食材を用いた料理が評判の1軒。メニューは昼(1800円～)・

夜(3800円～)ともにコースで、夜のみアラカルトメニューも楽しめます。コース内容は日替わりとなっており、写真(下)は昼のコースからのピックアップ。料理教室やイベントなどにより定休日以外にもお休みしていることがあるので、利用の際は営業しているか事前に確認するのが無難です。営業時間は午前11時30分～午後2時(LO)、午後6時～午後8時30分(LO)。毎週月曜日、毎月第3火曜日定休。駐車場有。

●七飯町大川6-12-36
☎66-3005



野菜を中心にした料理が人気

マンマポーノ



閑静な住宅地にある『マンマポーノ』は、野菜を中心にした料理を味わえる店。「野菜ソース煮込みハンバーグ」(1100円)をはじめこの店のハンバーグソースは、人参をベースにトマトやパセリなど数種類の野菜

をポタージュ風に仕上げたもの。グツグツと煮込まれたソースの中に入ったハンバーグや丸ごとのやわらかい玉葱などの野菜は、くどくないソースと相性抜群。季節の味を楽しみたいなら、季節の惣菜10品などが付いた「野菜たっぷりマンマプレート」(1200円)をどうぞ。各正午～午後3時はドリンク付き。営業時間は正午～午後3時、午後6時～午後8時は予約のみ(2日前まで)。毎週日・月曜日定休。駐車場有。

●北斗市追分2-46-1
☎49-7117



いま、話題のフランス惣菜はいかが…

カフェ en



裏夜景を一望する『en』。地場産の無農薬野菜を使用したメニューと心地よい空間は心と体に優しい。この春からのランチメニュー「ケーキ・サレセット」(コーヒーorウーロン茶付・800円)は、いま話題のフランス

惣菜。サーモン&アスパラやチキン&レンズ豆など、食材が週替わりで楽しめるのも魅力(ランチタイムは正午～午後2時)。「青ば見た」でこのメニューを注文すると、季節のケーキ(通常500円)も付いて1000円とお得(5月末日まで)。毎月1回、占いも行っているので、詳細はお問い合わせ下さい(予約制)。営業時間は午前11時～午後8時、毎週日・水曜日と祝日は午後6時まで。予約の場合営業時間外可。毎週月曜日、毎月第1日曜日定休。駐車場有。

●赤川町365-5 ☎47-4333





爽やかな時期に訪れたい1軒

ついき農園&カフェにわとり小屋

広々とした大野平野から雄大な横津岳、城岱まで見渡せる『ついき農園&カフェにわとり小屋』。店の南側には函館山、晴れの日には青森県大間の山並みまでが見える眺めの良さ。爽やかなこの時期に訪れたい1軒です。靴を脱いで入る店内は我が家にいるよ

うにくつろげ、お子様連れでも安心です。メニューは、有機栽培の米と野菜、平飼い卵を使ったフードメニューと、有機のコーヒー、紅茶、豆乳に自家製ケーキなどが楽しめます。おすすめメニューの「農園のお任せプレート」(=写真、980円)は前日までの要電話予約。自家製ケーキは日替わりで各280円。盛り合わせケーキセットは980円。営業時間は正午～午後5時。毎週火・水曜日+不定休。

●七飯町仁山425 ☎080-6586-9183



三角屋根がかわいい人気レストラン

レストラン Pino(ピノ)

山小屋風の店内でパスタやリゾット、カレーなどをカジュアルに味わえる『ピノ』。自家製野菜など、旬の食材を使った料理はどれもリーズナブルでボリュームたっぷり。メインのパスタは23種類とバリエーションも豊富です。人気は海の幸を贅沢に使い、フ

レンチ系ソースであっさり仕上げた「うにと小海老のたらこクリームスパゲッティ」(950円)。日替わりパスタにサラダなどが付いた「ピノセット」(1160円)や、月替わりの「ブティディナー」(1700円)など各種セットメニューもお得でおすすめ。営業時間は午前11時30分～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)。毎週金曜日定休。駐車場有。

●七飯町字峠下11-9 ☎64-8410



野菜が美味しい自然食レストラン

ニーヨル

大沼のトンネルを抜け、鹿部方面に向かう道を軍川小学校の手前を左折すると、山の中に『ニーヨル』の可愛い建物が見えてきます。テーブルが3つのシンプルな店内からは駒ヶ岳が眺められ、居心地の良い空間にオーナーシェフの書いた本も並んでいます。写

真(下)はオーガニックを中心にしたベジタリアン料理、「ニーヨルセット」(1300円)で、主菜、副菜3品、玄米、味噌汁、和菓子、玄米茶がつきます。お肉を使ったのは「ウインドセット」(1400円)で、肉料理に葉っぱのサラダなどが付きます。「たまねぎピザ」(1200円)やデザート、コーヒーもあります。どの料理も手作りのやさしい味がしみるよう…。営業時間は正午～午後4時。夜は予約のみの営業です。

●七飯町軍川570 ☎67-3888



おすすめは「シシリアンライス」

三條屋カフェ

大野新道近く、ウッディーな店内がぬくもりを感じる『三條屋カフェ』。ランチは通常メニューから週替わりで選んだ5種類の料理にドリンク付き。その中で今回おすすめの「シシリアンライス」(950円)は、ボリュームのある牛カルビーにブチトマトやレ

タスなど野菜がたっぷり入った1品。ピリ辛ソースが食欲をそそります。自家製ケーキは、「シフォン」(280円)、「イチゴショート」(300円)、「モンブラン」(320円)など。デザートは「イチゴパフェ」「豆乳プリンと白玉の和風パフェ」など。ケーキはテイクアウトできます。営業時間は午前11時30分～午後7時(ランチは平日が午後2時迄、土・日曜日、祝日は午後3時迄)。毎週月曜日、毎月第1・3日曜日定休。

●北斗市追分2-53-6 ☎49-3038



あったかいごはん＆コーヒーの家

月兔

北斗市の田園風景の広がる中にある『月兔』は、ごはんを中心に野菜を脇役にしたお店です。ごはんを頂きコーヒーを楽しみながらゆっくり時間が流れます。写真(下)は「月兔定食」(900円)で、焼き魚、炊き合わせ、和え物、ふろふき大根、小鉢、お味噌汁、白いごは

んと炊き込みごはんから選びます。量もたっぷりです。どれもご飯が美味しく食べられるやさしい味のお総菜。ほかに2段重ねの「くらわんか弁当」(900円)は、のり弁当に塩卵焼き、お総菜の入ったお重が気持ちもお腹も満足させてくれる1品です。丁寧に入れた珈琲(400円)や紅茶(400円)、お菓子もあります。どのメニューも時間内は注文を受けています。営業時間は午前11時～午後4時。毎週火曜日定休。

●北斗市市渡220 ☎77-9100



居心地のいい空間と美味しい料理

カフェリーヴズ

北斗市の大野川沿いにある『カフェリーヴズ』は、素朴な雰囲気とジャンルにとらわれない美味しい料理で訪れる人を迎えてくれる空間です。公園や桜並木が作る自然に溶け込むように建てられた建物と調和するインテリアは、ほとんどが

オーナーの手作り。写真は「シーフード炒めご飯、イカリング甘辛ソースのせ」(1050円)。甘くてちょっぴり辛い炒めご飯に生野菜と一緒に食べるとアジアの香りが口の中に広がります。ほかに、濃くて甘いベトナムコーヒーやデザートもおすすめです。営業時間は午前11時30分～午後11時(LO/午後10時)。日曜日、祝日は午後9時まで。毎週月曜日定休。月曜日が祝日の場合は翌火曜日が休み。

●北斗市本町2340-12 ☎77-1636



五稜郭を舞台に歴史のスペクタクル!

『函館野外劇』の会 演出コーディネーター 石川泰隆さん



今年で24回目を迎える函館野外劇が、7月上旬から8月上旬の期間11回の公演をします。市民が手作りする野外劇として日本で最大のもので、総勢5000人以上のボランティアの市民が参加します。国の特別史跡「五稜郭」を舞台に、道南の歴史を壮大なスケールで描きます。もともと函館野外劇は、五稜郭を元気にということで見理事長のフィリップ・グロード神父が、仏国のル・ピディの野外劇をお手本に始めたのが最初です。

市民におなじみの五稜郭公園を背景に、レーザーや花火を使う野外ならではのダイナミックな演出が評判を呼んでいます。暗闇の中で野外だからこそできるかがり火や照明が舞台の美しさも人気です。ストーリーはこの地に生きる人々の歴史が、アイヌの人々やキリシタンの受難、ペリーの来函、函館戦争、北洋漁業の繁栄、大火からの復興など数々の苦難を乗り越えてきた歴史が語られます。演出コーディネーターの石川泰隆さんは「野外劇は市民が一丸となって函館の歴史を語る、エネルギーあふれる舞台。現在、野外劇の見せ場を彩るダンスと殺陣の配役を募集中なので、ぜひ参加してください。未経験者大歓迎です!」と呼びかけています。

チケットの発売は5月中旬を予定。練習なしの当日参加エキストラも募集しているので、詳しくは下記までお問い合わせください。
NPO法人 市民創作「函館野外劇」の会 事務局
●中道1-10-4 ☎56-8601
<http://www.yagaigeki.com>

美しい文字と豊かな心を育てる書道

筆を持つことで、心豊かな人間を取り戻してはいかげやうか。



市内五稜郭町の「全日本書芸文化院認定教室」では、一般漢字・かなペン・子供は毛筆・硬筆の教室を開講。

全日本書芸文化院常任理事を務める北野照順先生が美しい文字を指導する、趣味として書道を習いたい人、師範位を取得したい人などに指導を行なっており、5歳から75歳までの幅広い受講生に筆を持つ喜びや楽しさを伝えています。

週1回のレッスンで字が上達してゆくのはもちろん、静かに自分と向き合う時間を持つことで集中力を高めることもできます。

●五稜郭町347 (函館美術館裏通り) ☎530961

北野書道教室

温泉と料理

大勢の宴会から少人数の会席まで、温泉と料理を満喫できるのが「湯元入川」の「会食コース」。

4000円、5000円、6000円のコースがあり、6000円のコースでは海鮮陶板焼または牛陶板焼のどちらかを選ぶ点も好評です。飲み放題は15人以上でプラス1200円。

女性に大人気の「お昼の定食プラン」は2040円、3300円(利用時間は午前11時半〜午後3時半)で、こちら



6000円コース・海鮮陶板焼き

らも温泉を利用できるのが嬉しいところ。もつとゆつくりのんびりしたい...というあなたには、「青いぼすと宿泊プラン」がオススメです。

湯元入川

です(6月末日まで)。利用は2人〜で、1泊2食付き1人5650円(休前日はプラス1000円)。さらに「青いぼすと宿泊プラン」利用の際に「青いぼすと見たで」で、ジュース1本または生ビールをサービス。日帰り入浴は大人600円、子供300円(利用時間は午後1時〜午後8時)。駐車場有。

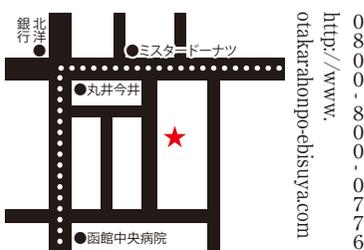
●湯川397 ☎592201



「青いぼすと見たで」で貴金属の査定額 15%アップ! お宝本舗えびすや

金・銀・プラチナ製品などの貴金属をはじめ、バッグ、時計などのブランド品、商品券、切手、古銭、携帯電話まで幅広い買い取り品目と、女性スタッフならではの丁寧な接客が評判の「お宝本舗えびすや」。今お手持ちの物や処分しようと思われているものがあつたら査定を受けてみませんか? 「青いぼすと見たで」お宝本舗えびすや様には、貴金属の買い取り額がなんと15%アップ! 不要と思った物でも処分する前に1度査定してみると、思いがけないお宝があるかもしれません。

買い取りの際には運転免許証や健康保険など



生活応援グッズをプレゼント中。営業時間は午前10時〜午後6時。無休。契約駐車場有。北海道公安委員会 古物商 第101020001497号 ●本町316 ●本町市営住宅1階 「フリーダイヤル」 0800・8000・0776 <http://www.otakarajonpo-ebisuya.com>

ぜったいやせるゾツ! くすり屋さんのダイエット

薄着になるこの時期。今こそダイエットを始める良い機会。とはいえ、自己流では難しい、成功しなかつても、リバウンドしやすいもの。そこで、今までダイエットの目標達成ができなかった人が、成功している薬局のダイエットを紹介。市万代町の「辻薬局」が行なっている「美瘦研式」

「無料」を行い、体脂肪計を使う、食事、運動サプリメント、



生活習慣など最適な方法をアドバイスします。以降は1週間に1回来店して体重と体脂肪を計測し、状態を確認します。体験者は「相談しながら進めたので挫折しなかつた」「体重が減ってきたら血圧が正常値になり、降圧剤を飲まなくなつた」「色々なことを教えてもらい、リバウンドしない自信ができました」「無理な食事

制限がないので、ストレスがなくてラクでした」「やつれず痩せるので、周囲からきれいになつたと言われました」「初めは何かを買わされるかと心配でしたが、カウンセリング中心で太らないコツを教えてくださいました。」「正しい食事法を教えてください、15キロの減量に成功しました」など、喜びの声が寄せられています。評判の「身体」のことを勉強している薬局だけの「ダイエット法」で、最後のダイエットにませんか? 完全予約制。まずは、電話でご予約を。営業時間は午前9時〜午後7時。毎週日曜日、祝日定休。

●万代町717 ☎4110117 北洋銀行万代支店となり

Lunch Time

レストランレ・アール

正統派洋食が楽しめる『レ・アール』。隣には兄弟が経営する肉店があり、毎日鮮度抜群の食材が手に入ります。各種あるランチの中で自慢の「スペシャルランチ」(1680円)は、メインは月ごとに肉料理やパスタに替わり、それにスープ、自家製パン、コーヒー、デザートがセットになります。今回紹介の「鶏肉の煮込みベルギー風リゾット」は、スープの旨みがたっぷり入ったリゾットが、スープの旨みを最後の一滴まで味わえる1品。ほかに、「パスタランチ」(1150円)、「ハンバーランチ」(1150円)、「ハンバーグとエビフライ盛り合わせ」(1450円)。営業時間は、ランチ午前11時〜午後3時、ディナー午後5時〜午後10時。毎週火曜日定休。ランチサービスは土・日曜日、祝日も行っています。 ●昭和3-36-4 ☎46-0800

●日産 至美原→ 産業道路 ●調剤薬局 JA 亀田本店 国道5号線

男40代、人生という旅の半ばで...



地位とか名誉とか、そういうものにはあまり興味がない。いい人だとか、親切な人だとか、明るい人だとか、そういう風に思われたいともあまり思っていない。お金はできればたくさんほしいけれど、いままら金持ちにはなれそうにない...

でもひとつだけ、絶対になりたいものがある。カッコいいオヤジになりたい! 女の人からはもちろんだけど、若い男の人からもカッコいいと思われるオヤジになりたい。どうしたらなるかな? この写真を見ながら考えてみた。その答えは...男としてカッコ悪いことはしないこと! 難しいなあ。

友人の谷杉アキラ氏と2人で1年間、このコーナーをやってきました。読んで下さった方から共感のお言葉をいただくこともあり、心から感謝しています。コーナーは今回で終了しますが、これからも2人の人生という旅は続きます。いつかまた、人生という旅の後半でこんなコーナーができたらいと思っています。(終)

写真/谷杉アキラ
プロフォトグラファー。1968年函館生まれ。『フォトスタジオ オタノスギ写真館』(美原3-58-3、☎46-4554)代表。道内最古の写真館『旧小林寫真館』プロデューサー。

文/青山慎司
編集者。1965年函館生まれ。『青いばす』編集長。

(チョコ)記者の お手軽クッキング

しゃぶしゃぶサラダ

- 材料
 ●しゃぶしゃぶ用豚肉...100g ●モヤシ...1袋
 ●小松菜...1/2束 ●トマト...1個 ●オリーブオイル...大1
 ●醤油...大2 ●酢...大1 ●ゴマ...小2



作り方
 ①しゃぶしゃぶ用豚肉はさっと湯通し、モヤシはさっと炒め、小松菜はゆでて1cmに切る。トマトはくし形に切る。
 ②血にモヤシをしき小松菜をのせ、しゃぶしゃぶ用豚肉を並べ、周りにくし型のトマトを並べる。醤油、酢、ゴマ、オリーブオイルを良く混ぜたタレをかけていただく。

野菜をたっぷり食べられるサラダです。野菜は青菜やレタス、キュウリなどいっぱい入れて、野菜不足解消サラダで!

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

蛇口&便座の交換ならコレ!

今年で創業86年を数える水道局指定工事店「小野寺住設」。今紹介するのは、大好評の家計応援特価の商品の中でも特に人気の商品2点。「TOTOTO」台所フッポリ混合栓は、蛇口をひねってから温水が出るまでの無駄な捨て水を大幅に減らせる節水蛇口。水のあたる面積の広い「パナニックレバータイプ」は、お湯の使用時間が短く済み、節水効果が高いと言われています。断熱性に優れ、長時間使用しても金具が高温にならない安全設計も特徴。軽いレバー操作で水量や湯温を調節できる使い勝手の良さも好評です。価格は工事費込みで同社通常45885



円のところ28000円。「パナニックレバータイプ」は、継ぎ目がなく汚れがつきにくいステンレスノズル採用の温水洗浄便座。スイッチ操作でノズルが出てくるので定期的なお手入れが簡単な上、使用前、使用後立ち上がり後の3回、自動でノズルを洗浄。本体もワンタッチで着脱できるため隅々までお掃除でき、キレイが



続きます。価格は工事費込みで同社通常78000円のところ28000円。申し込みの際は左記フリーダイヤルまで気軽にどうぞ。アフターサービスは年中無休。
 ●美原1229(本社)フリーダイヤル
 01207750750

小野寺住設

洋裁教室生徒募集!

洋服のリフォームお直しオーダー(リフォーム松永)では、洋裁教室の生徒を募集しています。教室のコースは2種類あり「2時間コース(1500円)」では、ニットなど2時間内で作れるものを指導してもらえ、初心者にもオススメで、「月コース(4000円)」は、週1回・月4回となっており、



どちらのコースも日時など相談の上決められるのが嬉しいところ。生地を持ち込みは自由なので、自分の縫いたいものを作ることができます。また、リフォームの指導も可能。1人での申込みはもちろん、友達と一緒にはじめるのも楽しくおすすめです。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。洋服のリフォームは、パンツ

リフォーム松永

丈つめ(6300円)、「パンツ裏地付(8400円)」、「ジーンズスワッチ(5250円)」、「タイトスカート丈つめ(ウエストつめ)」(各13650円)、「フレアースカート丈つめ(15750円)」などで、紳士服、婦人服、ニット、オーダーなど承っています。そのほか、洋服のお直しについては、お気軽にご相談下さい。
 ●川原町111
 ☎546396



素敵なお白い歯になりましょう

素敵なお白い歯になりませんか? コーヒーやお茶、煙草などによる変色や、加齢による変色、全身疾患に由来する変色など、歯の色に悩んでいる人は、市内湯川3丁目の「ジロー湯川歯科」の「ホワイトニング」(保険外)がオススメです。「ホワイトニング」は、歯を削ることなく人体に安全な薬品



を使用し、歯の表面から奥まで白くすることが可能です。1回の所用時間は10~15分程度で、料金は10500円。通常、4~5回の「ホワイトニング」で、満足できる白い歯を実感できます。また、「ホワイトニング」の1日(1回)コース(保険外)もあります。料金は8000円。すぐらに白い歯になりたい人、人なだれに歯を白くしたい人、歯を白く輝かせたい人、歯を白く輝かせたい人はぜひご利用下さい。

「ホワイトニング」は、歯を削ることなく人体に安全な薬品を使用し、歯の表面から奥まで白くすることが可能です。1回の所用時間は10~15分程度で、料金は10500円。通常、4~5回の「ホワイトニング」で、満足できる白い歯を実感できます。また、「ホワイトニング」の1日(1回)コース(保険外)もあります。料金は8000円。



ジロー湯川歯科

ご相談およびお問い合わせはお気軽にどうぞ。診療時間は、毎週月・水・金曜日が午前9時~午後8時、毎週火・木曜日は午前9時~午後7時半、毎週土曜日は午前9時~午後4時。毎週日曜日休診。予約制。駐車場有。
 ●湯川3-327
 ☎592600
<http://www.jiro-yonekawadental.com/>

健康作りは日々の食事から

「けんたくん」は、低カロリーの栄養バランスのとれた健康管理食を届けてくれる冷凍宅配弁当。食べたい時に電子レンジで加熱し、いつでも温かい状態で食べられます。



「すみれ御膳」は塩分2.1グラム以下で222キロカロリー(A)と268キロカロリー(B)の2種類の減塩食の「すずらん御膳」は塩分2.1グラム以下で273キロカロリー。腎機能が低下している人向けの「れんげ御膳」は、294キロカロリーでたんぱく質16グラム(A)と9グラム(B)の2種類。宅配は旧函館市内のみ

お弁当の内容は日替わりで、保存料や添加物は入っていません。健康維持には「バランスのいい食事」と「適度な運動を継続していくこと」が大切です。まずは、3食お試しセットで気軽に始めてみてみませんか。価格は表を参照して下さい。カロリーなどは次の通りです。
 ダイエットにも最適な「ひまわり御膳」は312キロカロリー。糖尿病の人にオススメの

「すみれ御膳」は塩分2.1グラム以下で222キロカロリー(A)と268キロカロリー(B)の2種類の減塩食の「すずらん御膳」は塩分2.1グラム以下で273キロカロリー。腎機能が低下している人向けの「れんげ御膳」は、294キロカロリーでたんぱく質16グラム(A)と9グラム(B)の2種類。宅配は旧函館市内のみ

	3食お試しセット
バランス健康食「ひまわり御膳」	1740円 (1食580円)
エネルギーコントロール食「すみれ御膳 A・B」	各2310円 (1食各770円)
エネルギー制限・減塩食「すずらん御膳」	2310円 (1食770円)
低たんぱく・低塩分食「れんげ御膳 A・B」	各2580円 (1食各860円)
●ご飯は別売りです(1個105円)	
●1食分がお得な7食お試しセットもあります	

けんたくん



「日本カイロプラクティック連合会」優秀A級会員で、米国カイロプラクティック医師会会員で経験豊富な「カイロプラクティック・フィロス」のカイロプラクターの横山聡先生が、誰でも簡単にできるカイロプラクティックの技術を教える「1日技術取得講座」を開きます。

60代の男性は、奥さんの体の調子が悪くそれを治したいとセミナーに参加しました。カイロの技術と必要なものをそろえて奥さんに施術したところ、体調が改善しても喜ばれたそうです。

●亀田本町 65 24
五稜郭駅徒歩1分
☎41-0299

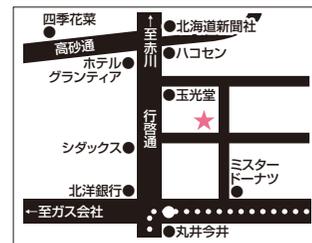
CLOSE UP

カイロの講座、受けて良かった！
カイロプラクティック・フィロス



いい店 食べ歩き

旬、彩、居酒屋 花の実



落ち着いた雰囲気です。ランチタイムを過ごしたいなら、本町の『旬、彩、居酒屋 花の実』へ！ オススメは4月からの新メニュー「カレイのあんかけとシューマイのセット」(コーヒー・デザート付、1200円)。本格的な和食ランチを手軽に味わえると好評。お得な「おすすめランチ」も、4月からは「唐揚げセット」と「焼魚定食セット」(コーヒー・デザート付、各980円)が登場。これらランチのセットメニューは、コーヒーのおかわりOKという点も魅力。そのほかにも、ランチメニューが充実しており、根強い人気の「天井とそば」(小鉢・サラダ・漬物付、冷・温・うどん可、720円)のほか、「天刺定食」(サラダ・小鉢・漬物・味噌汁付、1200円)や「釜飯定食」(サラダ・漬物。味噌汁、1250円)も見逃せないところ。夜は、バラエティーに富んだメニューが100品ほどそろった居酒屋として人気。旬の味をお得に味

わえる「本日のおすすめ」をはじめ、刺身、一品料理、卓上焼物、焼物、焼き鳥、揚げ物、サラダ、食事、汁物、酢の物、デザートと、豊富なラインナップの中から「自家製クリームコロッケ」(380円)と「エビと蟹のマヨネーズ揚げ」(850円)は、ぜひ試して欲しいメニュー。仕事帰りにちょっと一杯というなら、「花の実セット」(飲料・刺身・小鉢・他1品、1500円)をどうぞ。「宴会コース」は、飲み放題付(2時間)で4000円～(3～26人、2日前まで要予約)。席は、カウンター、小上がり、掘り炬燵がありますが、掘り炬燵は予約がオススメ。営業時間は午前11時半～午後2時半(LO/午後2時)、午後5時半～深夜0時(LO/午後11時)。毎週月曜日休。
●本町17-13 LCビル1階-B
☎30-7777

私たちの生活で一番大切なのは、「安全・安心」という当たり前のことですね。今回ご紹介する「パシマ」は、エコテックス規格100(繊維製品の世界的な試験・認証システム)で有害物質が一切含まれていないことを証明している。日本でも最初に取得した福岡県の龍宮社製です。ガーゼとガーゼの間で脱脂綿を挟んでしっかりキルトした、キルトケツト、シート、パジャマなどがあります。

老舗ふとんやタジマ社長の快眠話
提供/パシマ特約店 創業10年 タジマ寝具
第19話 当店人気No.1「パシマ」がテレビ番組知るところで全国放映！



私たちが生活で一番大切なのは、「安全・安心」という当たり前のことですね。今回ご紹介する「パシマ」は、エコテックス規格100(繊維製品の世界的な試験・認証システム)で有害物質が一切含まれていないことを証明している。日本でも最初に取得した福岡県の龍宮社製です。ガーゼとガーゼの間で脱脂綿を挟んでしっかりキルトした、キルトケツト、シート、パジャマなどがあります。



用ガーゼと脱脂綿でできたパシマ。ホコリが少なく無添加低刺激なので素肌によくアレルギー、アトピーの方、汗かきの赤ちゃんとでも安心して使えます。

見た目は、限りなくシンプル。でもその使用感にはサラッとしたたかたくとも気持ちよく眠れる。だから口コミで23年かけてゆつくりと広がりました。その秘密は「パシマ」は寝床の中の環境を温度33℃湿度50%の理想に保つ優れたものだから。洗えて、肌触りが良く、グッスリ眠れる医療

はこだて医療情報

つしま歯科クリニック院長 對馬哲郎



ノンクラスプデンチャーについて(II)

失った歯を補う方法としては、従来よりの方法であるブリッジ、デンチャー(入れ歯)インプラント等ありますが、今回はその中でも審美性(見た目に入れ歯とは分かりにくい)という付加価値をもったノンクラスプデンチャー(金具を使わない入れ歯)についてお話ししました。今回もこの入れ歯についてのお話しですが、今まで作製してきて感じたことや、前回の記事の補足、材料について付け加えたいと思います。

まず、今までいろいろな患者様の希望を聞き、それに対して説明をし、また実際作製してきて感じたことは、この入れ歯は保険外のため自由に設計ができ、設計に制約のある保険の入れ歯より食事できるように思います。食事ができるというほかに、やはり他人に入れ歯だと気付かれないという付加価値を求めた入れ歯だということです。したがって、残っている歯の治療も必要になる場合もあります。また、この入れ歯はあくまで部分入れ歯なので、全く歯のない患者様には総入れ歯(金属床等)の扱いになります。ともあれ金具が見えて気になる患者様、ブリッジのように健康な歯を削りたくない患者様、金属アレルギーのある患者様には適した方法だと思えます。

次に材料についてお話しします。今回は国内で薬事認可されている材料は4種類あるということを書きました。その中でポリカーボネートという材料を使っていることを書きましたが、最近ではポリアミドエチレンテレフタレート(略してPET)の材料、ペットボトルの材料を使っています。この材料の樹脂の特徴として柔らかいため破折がしにくく、そのため厚みも薄くできて違和感が少ないという点があります。材料も日進月歩ですが、最近では国外生産のものも出回っていると聞きます。もしこの入れ歯を希望するようなら、国産の安全な製品を作ってもらって下さい。

●時任町3-3 ☎55-4618

ドクター講座

協立消化器循環器病院長 能戸徹哉



夜間高血圧について

高血圧の管理のため家庭血圧を測定している方も多いと思いますが、自律神経働きで血圧は昼間の覚醒時に高く、夜間の睡眠時に低くなるというのが一般的です。十分な睡眠をとることは、夜間の低い血圧が心臓や血管の安静をもたらす、体にとって血圧の観点からきわめて大切なことです。ところが夜になっても血圧が下がらなかつたり、逆に昼間よりも血圧が上がってしまうことがあります。これを夜間高血圧と呼びます。

夜間高血圧の場合は寝ている強い圧が血管にかけ続けるために、血管が損傷しやすく心筋梗塞や脳卒中などの血管障害が起こりやすいといわれています。夜間の血圧値を知るためには、日常生活をしながら血圧測定が可能な24時間血圧計を装着して調べる方法があります。2008年度からは保適応にもなりましたが、まだあまり一般的とは言えません。家庭血圧を起床後30分以内に測り、上昇している場合は夜間高血圧の可能性がります。また家庭血圧計には夜間の血圧を測定できるタイプ(徐も)もありますので、これを利用するとある程度夜間血圧を把握することが出来ます。夜間高血圧の原因には糖尿病・心不全・慢性腎臓病・自律神経障害・睡眠時無呼吸症候群などが挙げられます。また塩分の取りすぎ、ストレス、肥満などが影響するといわれていますので、普段から塩分の取りすぎや食べすぎなどの生活習慣の改善も大切です。

●美原3-2-16 ☎46-1300 <http://www.hakodate-kyouritsu-medical.jp>

新店舗&リニューアル

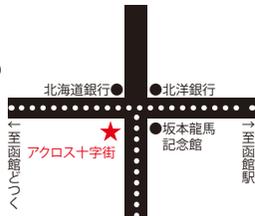
薄皮たいやき LOVEたい十字街店



薄くてパリパリの皮に、北海道産の小豆を使用した小倉あんなど材料厳選で人気の『薄皮たいやき LOVEたい』が、アクロス十字街1階に待望のオープン。西部地区にはなかったたい焼き店ができて、気軽に食べられるようになったと好評です。種類は「小倉あん」(130円)、「カスタードクリーム」「チョコレート」「キャラメルクリーム」(各140円)、「チーズクリーム」「いちご」「抹茶金時」(各150円)。新しい味の

「いちごチョコ」(160円)はまるで洋風スイーツ。5月末までの季節限定では「桜うぐいす」(150円)があります。今後も日替わりサービスや新しい味まで、次々登場します。営業時間は午前10時30分～午後7時30分。年中無休。アクロス十字街1階に駐車場有。

●末広町5-14 ☎22-0062



通信販売コーナー



本紙読者から大絶賛の逸品。水と、体によいといわれる天然素材がギュッと詰まったゲル状のクリームです。表皮の1番下の基底層から生まれた新しい細胞が皮膚に近づき、角質層に上がってくるために必要な水分をキープすることができます。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に、エバメールゲルクリームを!!

エバメールゲルクリーム
180g入 宅配料込 **3,700円**

お申し込み
お問い合わせ (株)青いぼすとHD
TEL(0138)23-5688(担当:本間)
ご注文受付/月～金曜日午前9時～午後6時

次号予告

5月31日号

創刊20周年記念特別企画

青いぼすとに刻まれた
心に残る言葉

発行元/株式会社青いぼすとHD

〒040-8605 北海道函館市弁天町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/

staff

発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
編集長	青山 慎司	Shinji Aoyama
ライター	野村 保子	Yasuko Nomura
	平井 由佳	Yuka Hirai
	大場 小夜子	Sayoko Ohba
	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
DTP & WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

編集後記

今年も我が家の家庭菜園がスタートする。自然の恵みをいただく喜びはもちろんだが、可愛らしいトマトの花や、支柱にしっかりとかかるキュウリのつる、たくましく成長するフェンネルの姿を見るだけで心が癒される。野菜やハーブは、僕の体だけでなく、心まで健康にしてくれるようだ。

福島原発事故はまだに収まる気配を見せない。5月といえば本州は畑や田んぼが緑に揺れる頃。育てた土が見えない放射能に晒される。住まいを追われた人達も被災した農家も被災者。人達も誰かが過酷な状況を生きている。原発という愚かな選択に気づいた人からできることを始めた。(チョコ)

数年ぶりにマニュアル車を運転することになり、車に乗り込む度になかなかの緊張を強いられる。しかものろのろ走っているわけではない(多分)のに、後ろからどんどん追い越される。駐車場で車を入れているとみんながジロジロ見る(気がする)。と、少々被害妄想気味の毎日。(ヒ)

何か気ぜわしくてばたばたしていたけれども、ふと気がつくとなんかぼほを発見。もう春なんだと今ごろ気がついた。今年のような大変な年でも、季節は確実に巡っている。何事もなかったかのように時間に過ぎていく自然。自然は厳しいのか慈悲深いのかよく分からない。(345)

北国にも日差しがあたかな季節がやってきました。被災地では暮らしを立て直すため、懸命な努力の日々が続いていることでしょう。震災から2ヶ月。まだまだ多くの困難を抱えながら、それでも一歩一歩あゆみ出している被災地に、より一層のあたたかな日差しが降りそそぎますように。(画)

新年度は、子供達が持ってきた様々な提出物に諸々書き込まなければならぬ。たいした作業でもないはずが、1人数枚×5人となると時間がかかる。我が家でさえ家族の名前等を書く欄が足りない…なんてこともあるのだから、テレビに出てくるような大家族は大変だろうなあ。(BP)

voice
information
present

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。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。各情報の掲載につきましては、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もございますので、FAXをお寄せいただく際には、事前にまずは電話でご一報下さい。

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

東日本大震災で被災された皆様に御見舞い申し上げます。青いぼすとの出る日、いつも楽しみにしています。東日本大震災で被災された皆様に御見舞い申し上げます。スタッフの皆様、弁天町方面は、水害の被害はありませんでしたか。テレビ、ラジ

オ、新聞等も連日、原発、地震等のニュースばかりで、胸が痛みます。私達に出来る事を伝える為にも、青いぼすとを活躍を願っています。(五稜郭町、K・S)

少しくも早い復興を望みます。地震にあわれた人々のことを思うと心が痛み、テレビで震災のことに関しての映像が映っているとこちらも疑似体験したかのように心が重くなります。少しでも早い復興を望みます。(七飯町大川、C・K)

何か生活に役立てる企画があれば…

地震により、物流がうまくいかず、また、デンチなども品薄ですが、ほこでは海の幸山の幸はありますよ。何か生活に役立てる企画があればと思います。(中道2丁目、M・Y)

紙面で紹介されてるお店は必ず行ってます。新しいお店の発見は楽しみです。これからもお店の紹介をお願いします。(北斗市久根別、K・M)

心よりお祈りします。いつも楽しみ。いやー、いつも楽しみ見えていますけれど、市民の生活に密着した情報で貴重な存在です。(湯川町3丁目、T・T)

これからも感銘をうけられるお話を楽しみに…

私は「青ぼの心」(あれ、前は目だったような、気のせい?)が大好きです。いつも「ぼ」と気付かされたり、「んー」と考えさせられたり、胸の中が「チクッ」といたんだら、今回(3月15日号)の小林カツ代さんのお話は、アレルギーの息子をもつ母親と

「青ぼの心」(あれ、前は目だったような、気のせい?)が大好きです。いつも「ぼ」と気付かされたり、「んー」と考えさせられたり、胸の中が「チクッ」といたんだら、今回(3月15日号)の小林カツ代さんのお話は、アレルギーの息子をもつ母親と

して、少し涙がでました。これからも感銘をうけられるお話を楽しみにしています。(美原2丁目、Y・F)

「ぼ」が大好きです。いつも「ぼ」と気付かされたり、「んー」と考えさせられたり、胸の中が「チクッ」といたんだら、今回(3月15日号)の小林カツ代さんのお話は、アレルギーの息子をもつ母親と

「ぼ」が大好きです。いつも「ぼ」と気付かされたり、「んー」と考えさせられたり、胸の中が「チクッ」といたんだら、今回(3月15日号)の小林カツ代さんのお話は、アレルギーの息子をもつ母親と

「ぼ」が大好きです。いつも「ぼ」と気付かされたり、「んー」と考えさせられたり、胸の中が「チクッ」といたんだら、今回(3月15日号)の小林カツ代さんのお話は、アレルギーの息子をもつ母親と

「ぼ」が大好きです。いつも「ぼ」と気付かされたり、「んー」と考えさせられたり、胸の中が「チクッ」といたんだら、今回(3月15日号)の小林カツ代さんのお話は、アレルギーの息子をもつ母親と

街角情報

『THEカントリーフェスタ Version 函館 4th』が6月11日(土)午後5時に函館市民会館で開かれます。アンティーク、ナチュラル雑貨、各種布小物など、道内各地から雑貨や手作り品の店舗が集まる、カントリーファン待望のイベント。詳細については夢子

「ぼ」が大好きです。いつも「ぼ」と気付かされたり、「んー」と考えさせられたり、胸の中が「チクッ」といたんだら、今回(3月15日号)の小林カツ代さんのお話は、アレルギーの息子をもつ母親と

「ぼ」が大好きです。いつも「ぼ」と気付かされたり、「んー」と考えさせられたり、胸の中が「チクッ」といたんだら、今回(3月15日号)の小林カツ代さんのお話は、アレルギーの息子をもつ母親と



『旬、彩、居酒屋花の実』より、1000円の食事券を3名様にプレゼント。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「旬、彩、居酒屋花の実」より、1000円の食事券を3名様にプレゼント。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「旬、彩、居酒屋花の実」より、1000円の食事券を3名様にプレゼント。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「旬、彩、居酒屋花の実」より、1000円の食事券を3名様にプレゼント。

プレゼント

『旬、彩、居酒屋花の実』より、1000円の食事券を3名様にプレゼント。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「旬、彩、居酒屋花の実」より、1000円の食事券を3名様にプレゼント。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「旬、彩、居酒屋花の実」より、1000円の食事券を3名様にプレゼント。

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ェック！ 快適で潤いある暮らしのヒントにしてください！

トリノのチョコの新製品が6月に函館に！ 無料で試食のチャンス ミルキッシモ

スイーツ好きに嬉しいニュース！
本格ジェラートの店として人気の『ミルキッシモ』からこのほど、イタリアのトリノから取り寄せたチョコを使った「フォンダンチョコラート」が、札幌市に「札幌4プラ店」のオープンを記念して、6月2日に函館に初登場します。この新製品を本紙読者に向けて無料で試食をさせてくれるということ

で、「函館金森赤レンガ倉庫本店」と「函館五稜郭タワー店」の両店舗で実施します。お店のスタッフに「青いほすとを見た」と言って、試食希望についてお伝え下さい。「日本初の食感」と注目の逸品を、ぜひこの機会にお試し下さい。

ジェラートの本場であるイタリアの首都・ローマと同緯度の北緯41度の函館で本格ジェラートを実現しようとオープンしたこの店は、函館市民はもちろん、観光客からも絶賛されています。

現在「函館金森赤レンガ倉庫本店」と「函館五稜郭タワー店」のほか、新千歳空港、京都、海外では香港にも店舗があり、この6月には、札幌市に「札幌4プラ店」がオープンする予定です。

函館近郊の上質な牛乳と、同じく地元の果実や野菜などを使って味はもちろん、お洒落でキーンとした見た目にもこだわったジェラートが自慢。大人気の「いちごクレマ」をはじめ、クリーミーな味わいの中にマルサラ酒というイタリアワインの香りがマッチした「ザバオーネ」、富良野産ハスカップ使用の「ハスカップノルド」などなど、30種類以上のフレーバーの中から季節ごとに入れ替わってシヨーカーズに並びます。イートインはもちろん、テイクアウトもOK。冷たいものが食べたくなるこれからの季節、ぜひ一度、函館生まれの魅惑のジェラートをご賞味あれ！



フォンダンチョコラート
ミルキッシモから登場した新フレーバー。イタリア・トリノ産のチョコをたっぷり使った、とろけるような味わいの新食感ジェラートです。



種類以上のフレーバーの中から季節ごとに入れ替わってシヨーカーズに並びます。イートインはもちろん、テイクアウトもOK。冷たいものが食べたくなるこれからの季節、ぜひ一度、函館生まれの魅惑のジェラートをご賞味あれ！

ジェラートプライス	
トリプル	540円
ダブル	460円
シングル	380円

※五稜郭タワー店はドリンクメニューもあります。

函館 金森赤レンガ倉庫本店
営業時間は午前9時～午後7時。年中無休（年末年始を除く）。
●未広町1416
金森赤レンガ倉庫
ヒストリープラザ内
☎ 84-53350

函館 五稜郭タワー店
営業時間は午前9時～午後7時（時期により変動の場合有）。年中無休。
●五稜郭町43-9
五稜郭タワー2階
☎ 30-33369