

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

Issue. 474 2011.8.19 [fri] 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社内  
[総務・営業・折込業務] ☎(0138)23-5688 [青いほすと編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp



8月31日は「野菜の日」

## 美味しい野菜、食べていますか?

8月31日は数字の語呂合わせで「野菜の日」です。新鮮で美味しい野菜を食べていますか? 今回は、道南の生産者が作る魅力たっぷりの野菜の存在や、新鮮で美味しい野菜を手に入れることができる場所、気軽に食べられる美味しい野菜料理、さらにはスイーツにスポットを当ててみました。毎日の食事の中で野菜をできるだけたくさん食べることは、健康生活に不可欠なこと。ぜひこの機会に、家族そろって新鮮な野菜、美味しい野菜料理やスイーツを味わってみてはいかがでしょうか。

### 「自然との共存」がテーマ

#### シセントトモニキルコト

東西を日本海と太平洋すねと話すのは、同町で挟まれ、南北を山々に囲「ソガイ農園」を営む曾我まると海がコンパクトにまとまった、自然のポテンシャルが高いエリアであるから「よしもりまきば」秀明なこそ実現できる独自の農「ファームプレスウイン文化を確立していきたいで

「自然との共存」という志を同じくする同町内の入れているなど、自然の循環に着目した有機農業が道南から全国に向けて発信されている。



### 無農薬有機農法で野菜や米作り

#### 食を考える会 中富農園

七飯町にある『南北海道食を考える会』の中富農園(七飯町峠下42-1)が、無農薬有機農法で野菜や米作りを始め、たのは30年前。以来、除草剤や化学肥料を使わず、堆肥を基本に大豆カスや菜種カスなどを補って作った自家製、畑や田圃に生える雑草や虫などを取るのは人手です。始めた当初、虫や雑草がいつ



ばいの有機農法を、理解してもらおうのは困難でした。しかしあきらめず、有機農法一筋を通し、今では旨

ド」村上牧場「モリガキ農園」と、いまから2年前に「シセントトモニキルコト」という株式会社を設立。各生産者の情報発信やイベントの立案などを行っている。

すでに道内外のレストランが同社の素材を取り入れているなど、自然の循環に着目した有機農業が道南から全国に向けて発信されている。

夏野菜では、なんと40種類というトマトをはじめ、様々なナス、ズッキーニが自慢。購入方法など詳細は☎050-1382-0830またはオフィシャルサイト(シセントトモニキルコト)で検索まで。

## 安心…。美味しい…。道南地域で、いま注目の野菜の生産者。

### 100種類を超える野菜はみんな元気

#### 政田農園



は10品種、カボチャも10品種、とうもろこしは6品種、枝豆も10品種というように、それぞれ味や形などが違い、作ってみたくなるのだそう。「冬の間には何を植えようかと種を選ぶのが楽しみ」という政田さんが、野菜を食べるのが大好きで、どんな料理に使うのかを考えたが、野菜を作るのことに決めた。

駒ヶ岳の麓で農業を営む『政田農園』(森町赤井川409-2)では、塩水で栽培するというアイスパラント、煮ものに最適な黒キャベツ、サラダ向きのスィスチャード、シーザース

### 有機栽培で元気な野菜

#### ついき農園



疫力や抵抗力を持つ野菜を作っています。家族の健康を考えて、食べて元気になる野菜や米を作り、鶏やヤギを育てています。

有機栽培米と野菜を(亀田郡七飯町字仁山)の築城正行さんは、120年続いた農家の4代目。農業や化学肥料を使わず作る野菜は、堆肥やボカシを肥料として使っている。野菜は農園で直売しているほかに、「コープさっぽろ」や自然食品のお店でも買ってもらえます。詳細は☎65-5249まで。

J A新はこだての農産物直売所

北斗へい屋

北海道南部の渡島半島一円が区域の「JA新はこだて」。その直売所として2008年に大野新道沿いにオープンしたのが「北斗へい屋」。函館市、北斗市、知内町、上ノ国町、せりな町など、管内で生産された旬の新鮮な野菜やお米、また、地元農家が直接持ち込んだ朝採りの野菜などを取り扱っています。今時期はトマトやキュウリ、ナスなどの夏

●北斗市東前62-1  
☎77-7779



おいしい地元野菜を販売

八百ねつと直売所

道南は北海道の中でも温暖な気候に恵まれ、道内で生産されているほとんどの野菜が栽培されているエリア。そんな道南の農業と農産品を紹介しているのが「八百ねつと直売所」。北斗市や七飯町、森町などで収穫された採れたて野菜と、豆腐や納豆など地元農産品を原料にした食品を販売しています。農家でもある店主が独自のルートにより仕入

●美原1-7-1

MEGAドン・キホーテ函館店地下1階

館店地下1階

なお、同店は8月28日で閉店となり、8月29日以降は宅配でのお届けとなります。問い合わせは留守番電話&FAX 77-1691まで。  
<http://www.yao-net.net>



採れたて野菜をいかが：

八百屋夢八

若松町「WAKO」1階にある「八百屋夢八」には、生き生きとした野菜が並んでいます。ここでは「うまい野菜」を取り扱うことをモットーに、毎朝道南の提携農家を回って、採れたて野菜を仕入れていきます。夏真っ盛りのこの時期には、朝採りの枝豆やとうもろこしが毎日入荷。これを目当てに来店する人も多く、早々に売り切れることもあり

●若松町20-1  
☎84-1032



ちょっと気になる…飲食店の注目「野菜メニュー」

野菜たっぷりマンマプレート

マンマポーノ

『マンマポーノ』は、野菜を中心とした料理を味わえる1軒です。「野菜たっぷりマンマプレート」(1200円)は、野菜の惣菜など全10品と黒米入りご飯、スープ、ドリンクがセットの人気メニュー。10品といっても1品1品に様々な野菜などを使用。彩りも良く、それぞれ丁寧に調理されていることが伝わります。内容は不定期で替わり、メイン料理も肉や魚、野菜のフライなど日によって異なります。数に限りがあるため予約がオススメ。「野菜ソース煮込みハンバーグ」(1100円)もお見逃しなく！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



12品目グリーンサラダ

魚まさ美原店

地元の良い食材を活かした料理が人気の「魚まさ美原店」。豊富なメニューの中でも、野菜の美味しさを楽しみたいなら「12品目グリーンサラダ」(580円)がオススメです。主に道南の野菜をオリジナルの特製ドレッシングで味わうこのサラダは、野菜の魅力を再発見できる1品。五稜郭本店でも味わえます。また、MEGAドン・キホーテ地下1階にある姉妹店「函館カントリーカフェ」で販売している「10品目グリーンサラダ」(130円)も大好評。「魚まさ」の営業時間は午後5時～深夜0時。年中無休。駐車場有。

●美原1-20-11 ☎40-4600  
●五稜郭本店  
●梁川町18-2 ☎53-1146



ホテルメイドの野菜スイーツ「ベジタブルシュー」

ロワジュールホテル函館 マーブルラウンジ



野菜を素材に使ったスイーツも見逃せないと。新鮮な野菜を使ったホテルメイドの野菜スイーツとして注目されているのが、市内若松町

『ロワジュールホテル函館』1階・マーブルラウンジで提供している「ベジタブルシュー」です。クリームは生クリームとカスタードクリームの2層仕立てで、ほどよい甘さの中に、野菜の風味を感じる優しい味わいが秀逸です。



種類は「トマト」「ほうれん草」「さつまいも」の3種類で、各180円。お得な「3個セット」(480円)もあり、家族やお友達同士で楽しむならこちらがオススメかも…。

数に限りがあるので、前日までの予約にも対応しています。マーブルラウンジの営業時間は午前8時～午後6時で、ケーキの販売は午前10時30分～。無休。

●若松町14-10 ☎22-0111  
<http://www.loisir-hakodate.com>

通院する時間のない人はホームホワイトニングを！

シロイ湯川歯科

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「シロイ湯川歯科」の「ホワイトニング」（保険外）で憧れの白い歯を目指しましょう。

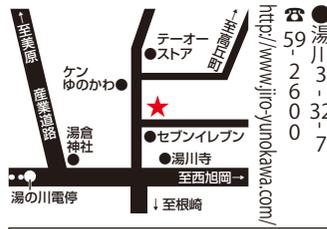
「ホワイトニング」は、歯を削ることなく人体に安全な薬品を使用し、歯の表面から奥まで白くすることが可能です。特に、通院する時間がないという人は、自宅でできる「ホームホワイトニング」（保険外）がオススメで、1セット10000円です。

通常のホワイトニング（保険外）の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、予約料金は8000円。診察時間は、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。

すぐに白い歯になりたい人や忙しい人などはぜひご利用下さい。白く輝く歯で若々しさを手に入れたという人はぜひお試し下さい。ご相談およびお問い合わせもお気軽にどうぞ。

診察時間は、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。



My way  
●全力投球●

函館観光をサポート

函館市五稜郭観光案内所所長

中野綾さん

今年4月、本町の行啓通沿いにオープンした「函館市五稜郭観光案内所」。

「案内所」は観光スポットを始め、バス、電車など交通機関の案内や飲食店の紹介、手荷物無料預かり、自転車の貸し出しなど、函館を訪れた観光客へのさまざまなサービスを行っています。中野綾さんはこの案内所の所長。

案内所は平日で50〜60人ほど、週末や観光ハイシーズンの今時期には1日に100人を超えています。

案内所では観光ガイドブック「ミシユラ」や「グリーンガイド・ジャポン」など、さまざまな観光情報や、世界にも認められたばかりの「地元の方も大歓迎。女子会に最適なお店は？」といった問い合わせなども気軽に「下ささい」。

「案内所」は観光ガイドブック「ミシユラ」や「グリーンガイド・ジャポン」など、さまざまな観光情報や、世界にも認められたばかりの「地元の方も大歓迎。女子会に最適なお店は？」といった問い合わせなども気軽に「下ささい」。

「案内所」は観光ガイドブック「ミシユラ」や「グリーンガイド・ジャポン」など、さまざまな観光情報や、世界にも認められたばかりの「地元の方も大歓迎。女子会に最適なお店は？」といった問い合わせなども気軽に「下ささい」。



「案内所」は観光ガイドブック「ミシユラ」や「グリーンガイド・ジャポン」など、さまざまな観光情報や、世界にも認められたばかりの「地元の方も大歓迎。女子会に最適なお店は？」といった問い合わせなども気軽に「下ささい」。

「案内所」は観光ガイドブック「ミシユラ」や「グリーンガイド・ジャポン」など、さまざまな観光情報や、世界にも認められたばかりの「地元の方も大歓迎。女子会に最適なお店は？」といった問い合わせなども気軽に「下ささい」。

「インプラント&セラミック」市民講座

「インプラントの治療費(2)」

治療費の2回目です。前回はメーカーの違いまで説明しました。メーカーが違うと原価が違います。一般的にはヨーロッパ系のメーカーは原価が高めです。これに比べて国産のものは安めです。インプラントはいくつかのパーツに分かれているので、このパーツすべてに価格の違いが上乗せされますからその開きは相当です。この違いが治療費に反映されるので各歯科医院で治療費が違ってくるわけです。

市場原理から言えば国産が主流になって治療費が安くなってもおかしくありません。しかし、日本におけるインプラント治療の主流はヨーロッパ系です。なぜでしょう。実はインプラントは歯医者にとって難しい治療で、経験すればするほど難しさを実感します。だから信頼のおけるメーカーしか使えなくなってくるのです。

実は私もかつて治療費をできるだけ下げたいと思って国産インプラントを使ったことがあります。特にトラブルがあったわけではありませんが1年ほどでやめました。理由はシステムが洗練されていないことと、信頼感に乏しく責任を持って患者さんに提供できないというのが私の結論でした。(つづく)

**インプラントとセラミックなら**

インプラントとセラミックは保険外診療です  
インプラント 15〜30万円  
セラミック 3〜10万円

**吉田 歯科 口腔外科**

函館市湯川町1丁目30-8 TEL 59-3918

くらし豆知識

片づけの基本

不要な物を処分してすっきり暮らしたい。でも、「いつか使うかも」とか、「高価だったから」と考え、なかなか捨てられない、という人も多いはず。実際、人からもらったり、まだ使えるのに捨てるのは気が引けるもの。でも、片づけは物の処分なしには進みません。使われないままになっているものなら思い切って手放しましょう。靴は要・不要を判断しやすい物のひとつです。

まずは履いてみて、「古くさい」と感じたり、加齢による足の形の変化で履けなくなつた靴は処分しましょう。また、靴底が減つた靴は処分。また、履きやすさと感じていても姿勢に影響することがあるので、健康面を考慮し不要と判断します。物は使わなければ意味がありません。足が痛くなるなど今後履く機会が少なくなると思われる靴は思い切って処分した方がいいでしょう。物の価値はほとんどが時間の経過とともに下がります。使われない物は、価値だけが無駄に下がると心得て下さい。

協力/収納アドバイザー・丸山信子さん



青ほの心

忘れない諦めない

大震災から4ヶ月。被災地の復興への道はまだ遠く、原発事故の収束も未だ見通せない中、マスコミ報道もそうですが、私達もいつしか毎日の暮らしに追われ震災も事故も以前のように関心を向けなくなつていきます。そんな時、新聞に載つたある文芸評論家の文章が気になりました。彼は昔読んだ小説を紹介しながら、今の私達の状況を客観的に描き出します。特に原発事故について、事故のあまりの影響の大きさに術なく日を過ごすうち、あきらめから無力感を抱いてあの事故はなかったことにしよう、という意識が働くというのです。なんだか怖い話だと思いました。

確かに、私達は日々の暮らしに追われるうち、大事なことをやり過ぎてしまつて忘れっぽい生き物だと思えます。それでも、忘れてはいけないことはあるはずですよ。

今から50年以上前のビキニ環礁でアメリカの水爆実験の犠牲になつた第5福竜丸のことは有名です。でもそのことをきっかけに立ち上がった主婦達がいたことはご存じでしょうか。東京杉並のごく普通のお母さん達が、子ども達の命を守りたいという強い思いから、慣れない署名活動や役所への陳情、デモ行進を行つて日本中への思いを伝えました。水爆実験を契機に子ども達への放射線の影響を何とかしなくては、という必死の思いで立ち上がったお母さん達の行動が、その後の原水爆禁止世界大会開催への道を開く力になつたのです。

今また、福島原発事故の影響が言われる中、子ども達を守ろうと行動を起こしているたくさんのお母さん達があります。前述の評論家のような悲観的な意見も確かにありますが、でも一方で、あきらめず少しづつでも行動する人達がいることは救いです。

今、政治やマスコミに何かを期待するのではなく、私達は自分の判断で冷静に考えなくてはならない時かもしれません。忘れないこと、あきらめないこと、そして少しづつでも思いを行動に。私達は微力だけれど無力ではない。そのことも忘れずにいたいと思えます。

今、政治やマスコミに何かを期待するのではなく、私達は自分の判断で冷静に考えなくてはならない時かもしれません。忘れないこと、あきらめないこと、そして少しづつでも思いを行動に。私達は微力だけれど無力ではない。そのことも忘れずにいたいと思えます。

点訳でつながる広い世界

函館きつき点訳奉仕団  
代表 松尾悦子さん 事務局 池田ちえさん



創立44年を迎える「函館きつき点訳奉仕団」は、函館視覚障害者点字図書を作成やプライベート点訳依頼への対応など、視覚障害者の人達に情報を届けるお手伝いをしています。また、点訳ボランティアの養成や小中学校・高校でのノーマリー教室へ参加するなど、点字の体験指導とおしながら関心を高め、理解を深めていただく活動も行っています。「トイレの神様」、「清張通史」、「ハリー・ポッター」など、話題図書の点字本や点字データを数多く作っています。

「読書が大好きで視覚障害者の人にも本の楽しさを伝えたい」という気持ちで点訳の講習を受けたという代表の松尾悦子さん(=写真左端)。「最初楽しかったが、自分の点訳本をたくさんの方に読んで頂けるのは励みになります」と池田ちえさん(=写真左から2番目)。

活動は毎週火曜日函館市総合福祉センターに集まり行います。点訳に興味のある人は下記まで連絡をどうぞ。

●若松町33-6 函館市総合福祉センター内  
☎41-7782(松尾)

知能教育の適齢期をご存じですか？

お子さまの未来へつながる大事な力を育てましょう。

人間の脳細胞は、一生の中でも0〜7歳頃に1番のスピードで発達してゆきます。

イートヨーカドー函館店2階にある「めばえ教室」は、そんな大切な時期に、図形数、言葉など、独自の教材で遊びながら、これからの学習に必要な人間としての基礎能力を育てます。

幼い頃の「楽しい、おもしろい」経験は、生きる力につながります。

少人数制で密接に「コミュニケーション」を図りながら、お子さまの個性に合った指導を行う「めばえ教室」。現在、新規生を募集中です。自ら考え行動するこの教室の遊びを体験してみませんか？



めばえ教室

21日(日)  
各午前11時〜午後5時

【場所】  
イートヨーカドー函館店2階・下りエスカレーター横

■無料体験コーナー  
※随時受付

【日時】  
8月19日(金)、20日(土)、

9月1日(木)、2日(金)、3日(土)  
各①午前10時30分②午前11時30分③午後2時④午後3時30分

【場所】  
イートヨーカドー函館店2階・めばえ教室

詳細はフリーダイヤルにてお問い合わせ下さい。受付は午前9時30分〜午後5時30分(日曜日・祝日を除く)。  
【フリーダイヤル】  
0120・557・115

子どもの生活の質を高めよう

子どもの健康ついて、「はるこどもクリニック」の高柳滋治院長にお話を伺いました。

「今、子どものアレルギー、肥満、ストレス関連疾患など、生活と関連する病気が増えています。食生活の欧米化によって、高脂肪・高タンパクの食事が増えたことで、運動量が減ったことが原因です。診察室で待つだけの医療



豊かな遊びは子どものころからだの発達を促します。体を動かすことで丈夫な筋肉や骨が作られ、暑さ寒さの刺激を受けることで体の調節力(自律神経)を鍛えることができます。遊びの中

はるこどもクリニック

で人とつながることの面白さを体験し、「コミュニケーション」の能力を高めます。

「まんぼうクラブ」という遊びの会を作った親と子が集い、集団で遊んだり、何かを手作りしたり、文化に親しむ機会を設けています。これまで、雪遊び、野鳥観察会、コカリナ&サキソンのコンサート、野草を食べる会、手作り味噌作り、昔のおもちゃで遊ぶ、ピクニックなどに取り組んできました。

豊かな遊びは子どものころからだの発達を促します。体を動かすことで丈夫な筋肉や骨が作られ、暑さ寒さの刺激を受けることで体の調節力(自律神経)を鍛えることができます。遊びの中

●七飯町本町6・7・42  
☎65・0500  
http://www.haru-kodomo.com/

今月のおすすめランチ

鮭竹亭

美味しいお寿司をゆっくり食べたい時には寿司店のランチはいかがですか。



ランチ 1470円

市内本町の「鮭竹亭」のランチ(1470円)は、握り5カン、玉子焼き、サラダ、焼魚または煮魚などの魚料理、お新香、小鉢、汁物のセット。内容は季節や仕入れたネタにより変わります。厳選したネタで握りたてのお寿司がこんなに美味しいと思えるのは寿司店ならではの…。ランチはほかに、握りにお椀セット(1000円)もあります。また、出前や持ち帰りも行っています。営業時間は、ランチ午前11時30分〜午後2時、午後5時〜午後11時(金・土曜日は深夜0時まで)。毎週日曜日定休。契約駐車場有。  
●本町17-1  
☎32-5588



人気の家作りガイドブック、本紙読者27人にプレゼント

長引く不況で先行き不安なこと少なくない昨今。こういう時代にマイホームを建てるべきか建てないべきかは、様々な考え方がありと思いませんか？

道南の上ノ国町に本社をもつ「株式会社丸善建設」の久末守代表は住環境アドバイザーであり住宅建築のプロ。この久末代表が実績を誇る家作り「知らないと後悔する家作り」(A5判)を自費出版。この本を読んだ読者からは「業界のラクリが分かりやすい」「現場で経験したことが書かれていて参考になった」という感想をいただき、マスコミからも高い評価を得ています。このガイドブックから自分達の暮らしに合った家が見えてくるのではないのでしょうか。



適正価格で欠陥のない家を作る方法が書かれたガイドブック

今回はこのガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配布します。申し込みはフリーダイヤル0120・537・444(受付時間/午前9時〜午後9時、以降24時間受付)で、FAX0139・552688、または左記Eメールで「ガイドブック希望」と明記の上、住所、氏名、連絡先をご記入下さい。ガイドブック配布後の営業などは一切しておりませんので安心してお申し込み下さい。

もう5万円は水に流さないぞ!!

株式会社モダンリフォーム

TOTOリモデルクラブ加盟店「モダンリフォーム」主催の「エコマンションリフォームフェア」を8月21日の午前10時〜午後4時に市内桔梗町「TOTOショールーム」にて行います。今回のフェアでは



「マンションリフォームはどこに聞けば良いのかわからない、木造ではないのでどうすれば…」という人に最適な無料相談&水栓特価セールを行います。今回はこのガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配布します。申し込みはフリーダイヤル0120・537・444(受付時間/午前9時〜午後9時、以降24時間受付)で、FAX0139・552688、または左記Eメールで「ガイドブック希望」と明記の上、住所、氏名、連絡先をご記入下さい。ガイドブック配布後の営業などは一切しておりませんので安心してお申し込み下さい。

「マンションリフォームはどこに聞けば良いのかわからない、木造ではないのでどうすれば…」という人に最適な無料相談&水栓特価セールを行います。今回はこのガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配布します。申し込みはフリーダイヤル0120・537・444(受付時間/午前9時〜午後9時、以降24時間受付)で、FAX0139・552688、または左記Eメールで「ガイドブック希望」と明記の上、住所、氏名、連絡先をご記入下さい。ガイドブック配布後の営業などは一切しておりませんので安心してお申し込み下さい。



20年くらいになるとリフォームが必要になります。全面改装から、給水管取り替え、ユニットバス、トイレ、間取り変更、キッチン、照明など小さなリフォームから大掛かりなものまでモダンリフォームならではの最新の技術を提供。市内のマンションリフォームを数多く手がけた誠実な仕事で評判の会社です。部改修から予算に応じたプランニングなどご相談ください。



トルコ喫茶 パザールパザール



二十間坂の途中にある『パザールパザール』は、トルコ料理が美味しいお店。店の名は、“日曜の市場”という意味で、市場のように色々な人達が集

まってくるようにと名付けたそうです。私のお気に入りにはランチタイムの人気の1品「シシケバマトン定食」(1050円)。森町産の炭でじっくり焼いたマトンのシシケバは、特有の臭みもなく柔らかくジューシーです。近郊から届いた野菜で作ったサラダには手作りのドレッシングが良く合います。玄米ご飯に、みそ汁がついてボリュームたっぷりです。夜にはプレート(900円)だけで提供しています。

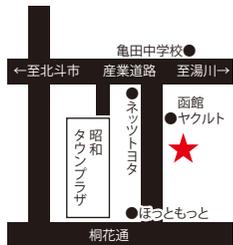
レンガの壁や古材を使った階段など趣のある店内にはトルコ雑貨が飾られ、異郷の地を思わせる雰囲気を楽しむ。階段を上った中2階のスペースでは映画の上映や小さな集まりなどが時々開かれます。

営業時間は午前11時30～午後9時。毎週水曜日と毎月第3火曜日は定休。満月と新月は午前11時30分～午後11時(LO/午後10時30分)。  
●函館市末広町17-19 二十間坂沿い  
☎83-8606

8月のランチは夏野菜がたっぷり  
できたての香ばしい香りも食欲をそそるパンと可愛いデザートが人気の「手作りケーキの店 ジョリジュジョイス」の店。ジョリジュジョイスは、昭和田では、パンの美味しさやひきたつランチも評判です。このランチはメニューが月に替わり、夏野菜が豊富な8月は、野菜をふんだんに使ったパスタやサラダが登場しています。内容は、ラタトゥーウの冷製パスタ、シーフードと夏野菜のマリネ、トローリ卵のシーザーサラダ、とうもろこしの冷たいスープ、本日のパン3種(カルピスバターまたは加塩バター付)、本日のデザート、飲み物はコーヒーまたは紅茶。今が1番美味しいナスやトマト、パプリカなど夏野菜の旨みいっぱい料理の数々。ボリュームがあつて、味わいは日替わりでパゲットやライ麦パンなど3種が並び、おかわりは自由。パンにつけるカルピスバターは隠れた人気。パンの旨さを存分に味わってください。デザートもお手製がチョイスされています。暑い夏の屋下がり、ジョリジュジョイスのランチで至福のひと時をどうぞ。  
ランチメニューはほかに、「トローリセット」(650円)があります。また、お



店でチョイスしたパンをカフェコーナでの飲食、飲み物だけでも利用できます。ほかに、ケーキやパンの新商品も続々登場。手作りの味をお楽しみください。  
営業時間：午前8時～午後8時。ランチタイムは午前11時～午後3時、ティータイムは午後3時～午後7時。毎週火曜日定休。  
●昭和1-24-20  
☎43-10005



「羽毛ふとんの汚れ、片寄り、破れ、ホコリは大丈夫ですか?」一生使えると思っていませんか?と話すのは、パシマ特約店・創業110年「タジマ寝具」の田島社長。手入れをしないまま10年以上使い続けた羽毛ふとんの内側は、想像以上のホコリ。数年毎の水洗い、陰干し、10年に1度のリフォームが必要。何もしないで使い続ける目と皮脂や汗を吸い込み縫い目が開き、羽毛がクズクズになりホコリによるアレルギーや喘息の原因にもなります。  
「タジマ寝具」では、お使いの羽毛布団が「リフォーム」「買い替え」「丸洗い」の中でどれがお得で最適か無料で診断できます。買い替えの場



合は下取りも可能。「リフォーム」は、シングルで3コース(使う生地と縫製の違いで3コース)①おまかせ柄コース19950円②柔らかめ生地19950円③柔らか生地おすすり生地コース35000円。「買い替え」は、柔らかな綿100%の生地、確かな羽毛、しっかりした縫製、掛けた時のフィット感などの条件を満たしたプロオスヌメ羽毛布団(一例38000円)下取りがある場合5000円で下取りにつき、33000円。まずは、フリーダイヤルにてご相談下さい。  
営業時間は午前9時～午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。  
●柏木町2-25  
「フリーダイヤル」0120-846-843  
G.S. →至本町  
↑至入見町  
桜ヶ丘通  
↑至入見町  
タジマ寝具 店舗裏 P2台  
柏木町電停  
ホリテイスホーツ

(チョコ)記者のお手軽クッキング

肉みそそうめん



材料  
●そうめん…4束 ●シソ(刻んだもの)…大3  
●卵…2個 ●トマト…1個 ●鶏挽肉…100g  
●シメジ(あらみじんに切る)…1パック  
●醤油…大1 ●味噌…大1 ●みりん…小1 ●水…1カップ ●生姜…1かけ(すりおろし)

作り方  
①鍋に鶏挽肉とシメジ、水、調味料を入れ、弱火で煮詰める。  
②卵は薄く焼き、細く切る。トマトはくし型に切る。  
③そうめんをゆでて、水でよく洗う。  
④そうめんを並べ、卵をふんわりとのせ肉みそをのせて、シソをちらします。仕上げにトマトを飾ってください。

いつものそうめんが、ボリュームも出て野菜と一緒に食べられるメニューです。

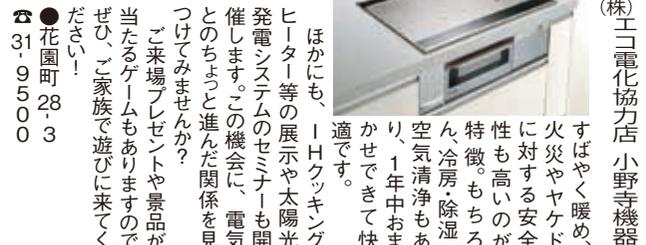
美味しいものがたくさん出る秋。つい食べ過ぎて体重増なんていること。こんなときこそ、上手にコントロールしてダイエットしてみませんか。  
市内万代町の「辻薬局」が行っている「美瘦研式ダイエット」は、厳しい食事制限がなく健康的にやせられるダイエット法。アールヴェーダ医学に基づいた香草エキスを飲用し、体脂肪を燃焼。運動したのと同じような効果が得られるというものです。  
まずはカウンセリング(無料)を行い、体脂肪計で体の状態をみて、食事、運動、サプリメント、生活習慣などをアドバイス。さらに減量のしくみなどリバウンドしないコツを伝授します。1週間に1

3ヶ月で 10キロ  
回来店し、体重と体脂肪の計測を行い状態の確認をします。これまでダイエットしててもリバウンドしてしまっただという人が、ここでは成功しています。  
また、相談にも迷っている人も多いかも知れませんが、体のことをよく知っているスリ屋さんのダイエットなので信頼度は抜群。迷っている人にこそ、おすすめのダイエットです。まずは、気軽に相談下さい。  
先月から実施の脂肪買い取りキャンペーンは今月も継続中です。完全予約制。まずは、電話でご予約して下さい。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7-17  
☎41-1017  
北洋銀行万代支店となり



「Eco電化相談会」電化でお得な生活! ほくでんサービス(株)Eco電化協力店 小野寺機器  
ほくでんサービス(株)Eco電化協力店の「小野寺機器」では、話題の省エネ型電気給湯機「Ecoキユート」や暖房用エアコンへの取り替えを推進する。お得な「Eco電化相談会」を8月27日(土)午前10時～午後4時に、ほくでん1階・タブリエで開催します。「Ecoキユート」は、大気中の熱からエネルギーを作り、お湯を沸かす電気給湯機のこと。従来の電気給湯機に比べて低い消費電力でお湯を沸かせるので、電気代は1ヶ月約1600円(一般家庭平均)と、お財布にも地球環境にも優しい、次世代の給湯システムです。  
「暖房用エアコン」も空気の熱を使って部屋を暖めるシステムで、マイナスイオンも発生する。電気代は25度でも負けない暖房能力を持っていて、スイッチひとつで立ち上がり早く、お部屋を

すばやく暖め、火災やヤケドに対する安全性も高いのが特徴。もちろん、冷房・除湿・空気清浄もあわせてできて快適です。  
ほかに、IHクッキングヒーター等の展示や太陽光発電システムのセミナーも開催します。この機会に、電気とのちよつと進んだ関係を見つけてみませんか?  
ご来場プレゼントや景品が当たるゲームもありますのでぜひ、ご家族で遊びに来てください。  
●花園町28-3  
☎31-9500





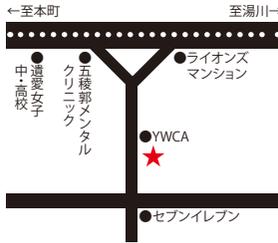
新店舗&リニューアル

カフェ・レストラン ペリーズバー



松陰町に、野菜を多用した洋食を楽しませてくれるレストラン『ペリーズバー』がオープン。昼は「パスタセット」(1200円)や「ランチコース」(1800円〜)などを用意。夜はコースメニュー(2000円〜)のほか、パスタやサラダなどの単品も楽しめます。人気の「エゾアワビのワレ・プロヴァンサルソース」は、昼・夜どちらでも楽しめる同店のイチオシメニュー。木の温もりあふれる店内はオープンキッチンで、天井も高く開放的な造り。カウンターにディスプレイされた野菜が印象的です。営業時間はランチが午前11時30分〜午後2時(LO)、ディナーは午後5時30分〜午後9時(LO)、日曜日のディナーは午後8時30分(LO)。毎週月曜日定休。駐車場有。

●松陰町1-7 ☎83-6008



通信販売コーナー

エバメールゲルクリーム



大切なのは水分です…。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に！  
180g入 メーカー希望小売価格3,675円を… 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

ご注文受付/月〜金曜日午前9時〜午後6時(担当/本間)

次号予告 8月30日号

食堂という選択。 COMING SOON!

発行元 株式会社青いぼすとHD

STAFF

〒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/

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

ああ、とうとう46歳になりました。もうん  
嬉しくない。どちらかといえば、悲しい。100円  
ショップに着いたところを、買ったものを  
忘れて、カゴにいっぱい詰め込んで試着したら  
怪しいおじさんに見えなかつた。スリパーで  
買物をした後、車を停めた場所が分からなくな  
り。そんな自分から、悲しい。(福)

胸ヶ岳の麓で農業を営む政田農園さんを訪ねる。西  
洋野菜はもちろん初めに名前を聞く野菜も、2  
200種以上の野菜を育て自分の子とすることも  
よく、野菜を語る。冬は種の本を探し今年の作付を  
考えるという。スイスチャップはスープ、黒キヤ  
ブは煮込み、アイスクリームはサラダと料理名が出  
る。野菜好きの私には仲間が増えた。子(子)コ  
クワガタの新顔ちゃんも新しく家族の員に。  
今回はオス(ス)ス(四)つ。でも、初めて飼ったの  
がオスだ。オスはオスにはオスな風味がわか  
る。オスも飼いたい。なんでもオスに成  
れば飼育ケースはさらに増え、家族からもオスに  
嫌な顔をされるかも。クワガタはオスに限る。オス  
には手を出すまい。(E)

今年ほど節電を意識する年はないかもしれない。ど  
うしても我が家でも節電。この暑さには扇風機  
もなし。でも少ししたら、暑さに耐えられなくな  
って、買いたくなくなるかと思ったりもする。電  
気店も売り切れらしい。夏はこれからなのに、  
思っていたら、一台だけありました。ホムセンタ  
ーに。(345)

かつてインディアンと呼ばれたアメリカ先住民の  
言葉には、森林の中に深い意味がこめられている  
のが多い。「私たち人間もまた生きていく地球の一  
部。母なる地球の肉体のほんの一部でも傷つけ  
ば自分自身を傷つけることになる。地球に生ける  
私たちは今、謙虚であれと言われているのかもし  
れない。(進)

子供の運動会の父兄の主人で、自分の投げた玉が  
籠に入らないという事実を知った気が何かがな  
ただけで、子供の頃もうたがったのかも知れない。  
しかし、その事実を知ってか、どうしたものか、自分の  
投げた玉を籠に入れることが子供の運動会の外  
かなテーマとなった。団体競技の中で多くの戦力外  
ではあるが、個人競技なみの心算で。(B)

みなとまち市民プラザ

読者の声  
お知らせ  
プレゼント

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

8月31日は「野菜の日」  
だそう。健康的な暮らし  
のために、新鮮な野菜を  
たっぷりいただきますよ  
う。今回は野菜に関するあ  
れこれの特集でした。  
編集室では読者の皆様  
からのお便りを募集して  
います。お寄せいただいた  
お便り、読者プレゼントに  
添えていただいたご感想  
などは、ご住所の町名とイ  
ニシャル入りで『読者の  
声』として掲載させていた  
だく場合がございます。  
いつばいのアイデア、いつ  
もありがとつ!!  
青ぼの皆さん!!  
初夏らしく緑も、のびのび  
花たちが元気に見えます  
ね。主人が1度行ってみ  
たいというので主人の名  
前で応募してみますから  
どうぞ食事券よろしく!!  
たのみます。地元の魅力  
再発見はとて嬉しい企  
画でしたよ。でも1度も出  
掛けしたことない店も有  
つ

今後の楽しみに加えて  
おくよ。いつばいのア  
イデア、いつもありがと  
う!!  
(末広町、S・O)  
\*ありがとございます。  
また行きたいと思っ  
ていました  
いつも楽しく読んでま  
す。今(6月14日)のき  
たわせは以前に1度行  
たことあるのですが、と  
てもおいしくていい店  
だったので、また行きたい  
と思っています。  
(住吉町、H・W)  
\*美味いおそば…いい  
ですよええ。  
函館グルメノートを…  
毎号楽しみにしていま  
す。この記事のお店に、全  
て…までは行けません  
が、すぐ行ってみたいなり  
ました。忘れないよう、  
自分の好きなふんいき、メ  
ニューのお店は切り抜き  
して残しています。行って  
みた感想も合わせて、函館

グルメノートを作りたい  
です。ただ、切り抜くと、ど  
うしてもレイアウトの都  
合から裏面の記事が切れ  
てしまい、もったいないで  
す。難しいですが、何とか  
なりませんか?  
(梁川町、S・Y)  
\*コピーをスクラップす  
るのはいかがでしょうか?  
1回入ってみたいよつか  
いつも青ぼ、楽しみにし  
てます。今回の「きたわせ」  
は、娘の所に行く時に、い  
つも気にしていたお店で  
した。娘と2人で、「気にな  
るね」が、お店の前を通る  
時の合言葉です。孫はざる  
そば大好き!! 1回入っ  
てみたいよつか。  
(住吉町3丁目、Y・S)  
\*行きましたか?  
第2弾!  
「地元の魅力再発見」楽  
しかったです。次回も期待  
しています。第2弾!  
(中道1丁目、K・K)  
\*検討します。

がんばろう東北! がんば  
ろう日本!  
青ぼの心の自分のこと  
より他人を思いやる心。そ  
して小学生くらいの男の  
子がスニーカーでお菓子を  
買うためレジで並んでい  
て、募金箱を見てお菓子で  
棚に返してお金を募金箱  
に入れたという話を聞  
いてとても感動しまし  
た! 1人の力は小さい  
けれど、その1人1人の力  
が集まれば大きな力と感  
じました。がんばろう東  
北! がんばろう日本!  
次号も楽しみにしてい  
ます!  
(柏木町、M・K)  
\*ありがとございます。

読者の声に共感  
6月14日号の読者の声  
に、とても共感しました。  
私も3月11日は駅構内で  
仕事。近くのホテルへ避  
難!! そして、車は水没。  
忘れられない日となりま  
した。日々の感謝を痛感し  
ました。

(北美原2丁目、K・K)  
\*震災時、旅行中だったと  
いう読者の方のお便りに  
対しておおガキでした。

お知らせ  
『HAKODATE 黒船  
2011』が9月4日に函  
館市緑の島で  
『HAKODATE 黒船  
2011』が9月4日午前  
11時〜午後8時(予定に  
函館市緑の島で開かれま  
す。ET・KING、キマ  
グレン、Milk  
Bunny(益若)ばさ  
らのLIVE、小森純、  
道端アンジエリカ、青木伸  
輔らによるパフォーマンス  
ショー。黒船オーティン  
ンで合格したボーカリス  
ト&モデルも登場します。  
雨天決行。チケットは前売  
5500円、駐車券付前売  
6500円、当日6500  
円。詳しいことは函館黒船  
地域活性化協議会 ☎35  
・70333まで。



プレゼント

「レストランテカフェラ・  
フェスタ」より10000円  
分の食事券を5名様  
に  
今回の『いい店食歩  
き』コーナーで紹介した  
『レストランテカフェラ・  
フェスタ』より10000円  
分の食事券を5名様  
に  
郵便番号、住所、氏名、電話  
番号を明記し、青いぼすと  
対するご感想もたつ  
りとお書きの上、  
〒040-8605、函館  
どつく内、株式会社青いぼ  
すとHD「ラ・フェスタ  
プレゼント」係まで。締切は  
8月30日。

# SPOTLIGHT

有料老人ホーム短期入居で快適生活！ ベーネ函館 悠楽

セカンドライフで手に入れたのは安心で快適な日々。この秋冬は、市内石川町の天然温泉付き有料老人ホーム『ベーネ函館 悠楽』でゆったりとした暮らしをしてみませんか？

このホームでは現在、短期入居を受け付けています。施設への入居を検討している人はもちろん、安心して温かい冬を過ごした



い人、さらに退院後の療養にもおすすりめです。家具などは備え付けられているので身の回りの物だけを持参すればすぐに生活を始めることができます。

短期入居は3日以上、朝・昼・夕食付きで1人1日7180円。希望日の3日前までに

電話での予約が必要となります。ご希望日に添えない場合もありますので予めご了承ください。また、数ヶ月の入居にも対応します。まずは電話にてご相談ください。短期入居は介護保険外となります。介護の必要な方も気軽にお問い合わせ下さい。

●石川町141-6  
函館運転免許試験場向かい

☎47-4165

大好評！業界トップクラスの節水便器をお得に！

株式会社クラシアン 函館営業所

くらし安心といえば、テレビでもお馴染みの水道局指定工事店『株式会社クラシアン』。トイレや蛇口、ボイラーなど水回りのことなら任せて安心です！

今回は、多くの要望に応え『株式会社クラシアン 函館営業所』より、業界トップクラスの洗浄水量4.8ℓのTOTO「新ピュアレストQR」のお得なお知らせです。

TOTO「新ピュアレストQR」は、従来の便器の洗浄水量13ℓと比較して約68%の節水を実現。4人家族で計算した場合、水道料金が年間約15782円もお得なお財布にも地球にも優しい商品です。そのほかにも、汚れがたまる便座のフチ裏をなくした滑らかな形状なので、サッとひとふき掃除が簡単。

また、ナノレベルまでツルツルの陶器表面も、掃除のしやすさを追求しています。

さらに、脱臭ウォッシュレットとタンクも付いて通常21万9220円のところ、「青いほすと見た」で限定30セットに限り11万5500円とお得（処分費・作業工賃込み）。ここまでお得になるの

は、仕入れから施工までを行う『株式会社クラシアン』だからこそ。この機会をぜひ、お見逃しなく！

なお、出張・点検・見積りは無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。24時間受付。年中無休。  
●美原1-44-1  
【フリーダイヤル】  
0120-573-573



写真はイメージです