

青いほすと

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

Issue. 475 2011.8.30 [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 [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

手作り、できたてをぜひ...

藤食堂



手作り、できたてを味わえる「藤食堂」は、お総菜屋 軽食堂の人気メニュー「本さんが隣接しているのも魅力のひとつ。注文したメニューの他にもう一品という時にも、お総菜(100円)、「天ぷら定食」(600円)、「天ぷら定食」(天ざる(各700円)など、揚げたてポリューム満点の天ぷらメニュー各種も見逃せないところ。アルコール2杯に惣菜2品が付いた「晩酌セット」(1000円)は、夜に好評です。営業時間は午前11時〜午後2時、午後5時〜午後8時。毎週日曜日定

休。駐車場有。
● 柏木町 3615
☎ 523265



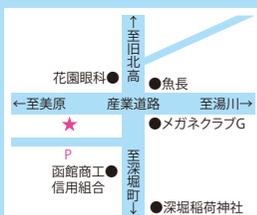
注目はワンコインセット

ごはん・ゆっきんくん



旨くて安くてポリューム満点、その上待たずに食べられる「ごはん・ゆっきんくん」。飯類+麺類に小鉢が付いて500円のワンコインセットの中でも、元寿司ニカレライス「ミ唐揚げ井」ミカツ丼、麺類は「そば」「うどん」「ソーめん」「ラーメン(温・冷可)」があります。「ワンコインセット」のほか、数量&期間限定メニュー(月替わり)もお見逃しなく! 営業時間は午前11時〜午後7時、または夕方なくなり次第終了。毎週日曜日定休。

駐車場有。
● 日吉町 3・449
☎ 329500



特別企画

食堂より選ぶ。

バブル景気の頃の「億総グルメ」といわれた時代を経て、「胃袋をなく脳みそで食べる時代」、そして時代は空前の「B級グルメブーム」へ。時代ごとに変化し、常に話題豊富な私達の外食文化。様々な外食産業と溢れるほどのグルメ情報の中、私達はいつも「どこで何を食べるか悩む」という至福のひと時を体験する。食堂...それは極めてシンプルに、利用者に美味しい料理を提供して空腹を満たしてくれるという空間。店主こだわりの手作りの味がそろうっている。「今日は何を食べようか?」そんな時に、食堂という選択はいいか?

安くてポリューム満点!

定食おそろいっしょ



「たくさんのお客さんで賑わってくれたらとてもう650円定食や、日替りらしい」。店主のそんな思「おまかせ定食」(750円)で店名が付けられた「定食」など、安くてポリューム食おそろいっしょ。ある定食などが口コミで人気を集め、サラリーマンや学生、高齢者まで幅広い年齢層が訪れる、まさに店名に込められた言葉通りに変わった1軒。最近はお宅配弁当も行うっており、人気は「チキン南蛮弁当」(650円)、「キーマカツカレーセット」(650円)など。営業時間は正午〜午後3時、午後5時〜午後8時。毎週日曜

日、祝日定休。駐車場有。
● 宮前町 19・4
☎ 422644



ワンコインランチが好評

まるみ屋



手間ひまかけた手作り料理が評判で、「心のこもった味がある」という利用者「人気はワンコインランチの声がある」「まるみ屋。昨年の夏オープン以来、「口コミ」が増えている、函館ヘルシーで味もポリュームも満足の内弁当「まるみ定食」(650円)もオススメ。さらに店内では、1パック100円の手作りお総菜を毎日6〜7種類販売しており、こちらも好評。ぜひ、ご利用を!

営業時間は午前11時〜午後2時。毎週土・日曜日、祝日定休。
● 若松町 261
☎ 271168



新鮮な魚の美味しさと抜群の眺め

魚いち亭



市内豊川町にある函館水産物地方卸売市場の食堂「魚いち亭」は、何となくも新鮮なお魚とポリユームたっぷりのメニューが評判で辛がまた絶品です。ご飯とお味噌汁が付いています。ほかに、「生簀イカ定食」(1000円)、「紅鮭はらす定食」(980円)など、どれも旬の魚を味わうメニューがそろっています。食堂は市場の人々のために朝6時30分から開き、朝の鏡りが終わると関係者が続々とやってくる。営業時間は午前7時～午後2時。

●豊川町27-6
☎220136



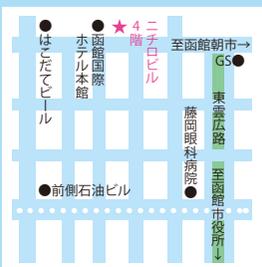
昔ながらの食堂の味

食事処さかい家



昔ながらの食堂の味が生ききている昭和初期の建物・ニチロビル4階の「食事処さかい家」。「日替わり弁当」(写真上)、470円の「(630円)」、塩チヤシューメン(630円)などもあります。函館朝市から仕入れる新鮮な食材で作るため、価格もリーズナブルで美味しいと評判。高い天井の窓からはお日様が差し込み、空も見えて気持ちのいい空間になっています。営業時間は午前11時30分～午後1時30分。毎週土・日曜日、祝日定休。

●大手町5-10
ニチロビル4階
☎262671



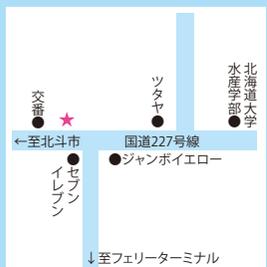
ガッツリ食べるならこの店！

みなと食堂



大学の近くにあり、うまくてポリユームのある店として知られる「みなと食堂」。メニューはどれも大盛り。サラリーマンなどに人気で(写真上、700円)。すでに大盛りですが、プラス100円でさらに肉大盛りにもできます。丼物(500円)やラーメン(500円)など、普通の量では物足りないという人にはぜひおすすめ。営業時間は午前11時～午後2時30分、午後4時30分～午後7時20分。毎週月曜日定休。駐車場有。

●港町3-14-10
☎420526



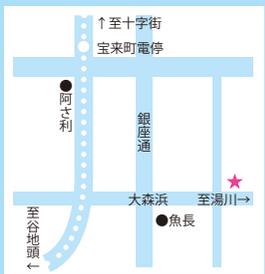
豊富なメニューと安さとおいしい

たつみ食堂



テレビなどでも取り上げられ、地元客だけでなく観光客の間でも有名な「たつみ食堂」。豊富な定食(640円)、丼物(600円)、「焼肉(しょうが焼き)」(写真上、640円)は、しょうがの風味が効いた、コクのある甘辛ダレが食欲をそそる逸品。ご飯との相性が抜群です。午前11時～午後2時はさらにお得な550円ランチ(日曜日は除く)も有。テイクアウトメニューの日替わり弁当(300円)は5個以上で配達もしてくれます。営業時間は午前10時～午後10時。無休。駐車場有。

●東川町6-1
☎221310



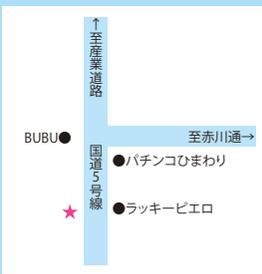
昭和の人情を感じさせる店

昭和食堂



昭和4丁目の「昭和食堂」は、応えているうちに増えた」というその名の通り昭和時代の人情をも、美味しいものをお腹いっぱい感じさせる食堂。ずらりと並んだメニューは「お客さんのリクエストに」が多く、「納豆定食」(600円)、ラーメンとチャーハンがついた「ギョーザセット」(890円)、「ハンバーグ定食」(780円)など。リーズナブル。「ホッケすり身汁定食」(写真上、890円)は、すり身汁にエビフライとしょうが焼きが付くポリユームたっぷりの一品。営業時間は午前11時～午後9時30分。毎週日曜日定休。

●昭和4-2-1
☎423829



本格的で安心の味をいかが？

めし屋やままる



函館市役所近く、電車通り沿う願望を満たしてくれる店。和食いに見える、へのへのもへじのイラストが気になる。『やままる』。昼食から夕飯まで、ご飯が食べたいという希望を満たしてくれる店。和食一筋の店主の作る料理は本格的で安心の味。定番メニューは、定食では「焼魚定食」「煮魚定食」「魚フライ定食」「豚生姜焼き定食」「サイコロステーキ定食」(各650円)、「豚カツ定食」。「豚ヒレカツ定食」(各750円)。「刺身定食」(写真上、950円)など。日替わりトシちゃんランチ(600円)も好評。メニューはランチ以外は昼夜共通。営業時間は午前11時～午後4時、午後5時～午後10時(L/O/同9時)。不定休。

●大手町17-4
☎261737



函館の浪人生を救う予備校

第一ゼミナール

『第一ゼミナール』(石田清塾長)は、道南で唯一の昼間部予備校です。浪人するなら札幌や東京の予備校という常識を打ち破る、地元浪人生の救世主的存在です。地方にある予備校ながら、合格実績は札幌、東京の大手予備校に引けを取ることなく、北大をはじめとする道内大学はもちろん、最難関大学である東大、京大はじめ一橋大、医学部医学科、早大、慶大などの超難関大学にも多数の合格者を輩出しています。これまでに1800人以上の浪人生が大学に進学し、その進学率は驚異の96%を誇ります!



石田塾長による英文読解授業の様子

毎週月曜日から金曜日の午前9時30分から午後3時まで、石田塾長はじめとする第一ゼミナール講師による授業を受講していただきます。午前は英・数・国、午後は理科・社会・リスニングを行います。授業では、問題解法理論の修得に加え、学習塾並みの復習テスト、小テストで知識の定着を図ります。こうして揺るぎない基礎力を鍛え上げることに、毎年圧倒的な合格実績を生み出します。本年度の浪人クラスは4月25日に開講し、すでに7つの模試を実施しました。その結果今年もわずか4ヶ月で現役時より200点(900点満点)以上得点を上げる生徒がいるのは『第一ゼミナール』の授業の成果といえるでしょう。この得点アップ力は北海道のみならず、全国からも注目されています。

●杉並町4-12-315577
http://daichizen.jp

地元の食材を食べよう! 関川シェフの美味しいスロウスタイル Delicious Slow Style

茄子(なす) 「秋茄子は嫁に食わずな」という言葉がありますが、秋茄子はえぐ味や種が少なく、肉厚で実の締まりが良く美味しいものです。今回は「焼き茄子と帆立貝のタルタル」を紹介いたします。

シェフのごこだわり食材 当店では、「高坂農園」の野菜をよく使っており、秋茄子もオススメです。「高坂農園」の野菜は「八百ねっと」で購入可能です。お問い合わせは☎090-3893-0502(高坂)まで。「八百ねっと」のホームページはhttp://www.yao-net.net.

関川 裕哉さん
1977年生まれ、七飯町出身。道内各地やフランスで農業。2009年4月にル・ヴァンに就任。結婚、結婚の準備をしながらの生活。



今回の料理 「秋茄子と帆立貝のタルタル」

材料(4人前)

- 茄子…3個
- 帆立貝(刺身用)…8個
- タマネギ (みじん切りにし、その後、水にさらす)…1/2個
- バジルの葉(みじん切り)…適量
- ケイパー酢漬け(みじん切り)…20g
- エキストラバージンオイル…約大さじ2
- レモン汁…約小さじ1
- 塩…適量
- こしょう…適量

作り方

- ①茄子を焼き網にのせ、中心に火が通るまで焼く。氷水につけて冷やし、水気を拭いて皮をむく。1度完全に冷まして水気を拭き取り、約5mm角に切る。
- ②帆立貝も茄子同様5mm角に切る。
- ③ボウルに①と②、しっかり水気を切ったタマネギ、バジル、ケイパー、オリーブオイルを入れて、よく混ぜ合わせる。レモン汁、塩、こしょうを加えて味を整える。

※茄子はフランス料理にもよく使われる野菜です。帆立貝との相性もぴったりです。



焼き茄子と帆立貝のタルタル

『ル・ヴァン』で8月31日(水)~9月14日(水)の期間中、「2000円ランチ」の前菜に使います。

ル・ヴァン
11:30~14:30 (LO/14:00)
17:00~22:00 (LO/21:00)
毎週火曜日定休 駐車場有
函館市末広町3-5
ワイ・コンソルティア
リゾート&スパ6階
TEL 24-5300

生ドーナツ「レアリング」

(ヒ) 記者の話題先取り!

冷やして食べるという新発想で話題の生ドーナツのお店「Hinawanya(ひなわり屋)」が、今年6月、ダイエー上磯店内にオープン。冷んやりとした口当たり、食べるのがもったいないと思わせるカラフル＆ツヤツヤの可愛らしい見た目でこの夏人気となりました。



など新フレーバーも見逃さず。食べる時には事前に冷蔵庫でしっかり冷やすことをおすすめします。価格は1個189円。口の中であざやかな味わいをぜひお試しください!

このドーナツ、商品名を「レアリング」といいます。北海道のミルクをたっぷり使ったムースでスポンジ生地を包んだ逸品。風味豊かな「バニラ」や「黒ゴマ」、「ココのあるシヨコラ」や「抹茶」、ほど良い酸味の「イチゴ」や「パイナップル」など、味のバリエーションも豊富で、どれを食べるか目移りしてしまうかも。8月からは登場した「あずき」

●Hinawanya(ひなわり屋) 午前10時~午後9時
●ダイエー上磯店内 48-7877

オープンハウスで1day講座 提供/北渡建設

JAZZとカクテルと映像の夕べ

秋の夜の粋な体験
9月9日(金)午後7時~午後8時30分(雨天順延)
参加料/1000円 申込締切/9月8日(木)
会場/北渡建設オープンハウス(函館市東山2-1-31)
駐車場完備
お申し込み・お問い合わせ/TEL56-4069 FAX56-4068



秋の夜、カクテル片手にジャズの生演奏を聴く粋なひと時を楽しみませんか。1日体験講座が好評の「北渡建設」の常設モデルハウスで今年も「JAZZとカクテルと映像の夕べ」を開催します。

市内本町のカクテル&ショットバー「en(エン) カウンター」の高橋オーナーが当日用意するカクテルは10種類以上。フレッシュフルーツを使ったものや、ノンアルコールカクテルもあります。中庭のシンボルツリーのまわりでくりひろげられるピアノ、ベース、ドラムの演奏を大型スクリーン(2.5m×3m)で映す映像と共に楽しみ下さい。

開催時間より少し早めに訪れるとハウス見学も可能です。吹き抜けの開放感のあるリビング、ライトアップされた中庭など、「一般住宅がこんな会場に使える」とはという驚きとともにジャズ演奏が楽しめるはず。

会場
★北渡建設
●郵便局
●東山交番
←至美原 産業道路 至湯川→
魚長 ●ルネサンス ●函館

http://www.kk-hokuto.com HPは「北渡建設」で検索可能!

青ぽの目

五葉のクローバー

▼私事で恐縮だが、いい話と悪い話がある。まずはいい話のほうから。▼仕事のことで思い悩んでいたある日のこと、なんだか家の中で黙っている余計落ち込みそうなので、特に理由もなく自宅の周りをうろつろ歩いてみた。歩きながら雑草を見ているうちに、「せめて四葉のクローバーでも見つけられないかなあ」という気持ちになり、探してみようとすぐに四葉のクローバーが見つかった。しかし、よく見てみると葉の数は1、2、3、4、5、えっ? 五葉のクローバーではないか! 早速調べてみたら、五葉のクローバーの確率は100万本に1本金運を上げさせ、富をもたらすゴールドクローバーなのだとか。すぐに採取しようと思ったが、どのように保存すべきかというプランをしっかりと立てようと考え、とりあえずは自然のままが植物にとって一番いいと思いそのままの状態にした。それからほぼ毎日、仕事から帰ると雑草に紛れる五葉のクローバーをこっそり眺める日が数日続いた。▼次に悪い話。その日もクローバーを眺めようとするとき、ないっ! 何度探しても五葉のクローバーが見つからない。やはり早めに押し花にでもするべきだった。ああ、写真すら撮っていないかった。一瞬、手に入れかけた金運が手のひらからこぼれ落ちたような気分になったが、冷静に考えれば、こんなことで簡単に富を得られるハズがない。それよりも、久しぶりに少年のようなワクワク感を得られたことに感謝しよう。▼四葉以上のクローバーというのは、何らかの幸運をもたらすといわれている。幸せというのは案外、自分の身近なところであって、それに気づくことが本当の幸せなのかも知れないと、なぜか今回の経験で感じた。仕事のこと、落ち込み、雑草に目を向ける心がなかつたら、身近なところにあった1000万分の1の奇跡に出会うことはなかっただろう。▼ところで、四葉以上のクローバーというのは、人に踏まれたりすることで成長点というものが傷ついてしまうのだという。つまり、人に踏まれやすい場所に群生しているクローバーを探せば、四葉のクローバーが見つかりやすいらしい。ご自宅の庭で人がよく通るような場所にクローバーが生えていたら、ちょっと目を向けてみてはいかが? 身近にある幸せを見つけていることができるかも知れませぬ。(慎)

学校で教わるものは?

本当に学校で教わった事は社会に出て役立つのか? 誰もが思う素朴な疑問です。学校関係者からすると「役立つに決まってるでしょう!」と、なるのでしよう。本当は「確かにこれは使わないかもね」という教科も、いくつかあるはず。学校へ通う子供達は、とにかく与えられた事を勉強します。「何のために勉強するのか?」という質問しても「みんながやっているから」とか「出来ないとかバカにされるから」というような気持ちの子供が多そう。で、「勉強が楽しいから!」とか「将来役に立つから!」という子供達はどのくらいいるのでしょうか? 進学や就職を考えると将来役立つというのは当たっていますが、それも現在では不確かなものです。学校では人と人とのコミュニケーションの有り方を学べますが、教科として学ぶ事の意味は考え直して欲しい部分があります。例えば音楽の授業で教わる楽器は、なぜ【タテエ】なのか? 鍵盤ハーモニカは良いとして、【タテエ】の必要性は疑問です。そのうちみんな音楽に目覚め、ギターを手に入れたくなるなら、軽音部なんて作らず授業にギターを取り入れてしまえば日本の音楽レベルはもっともっと向上します。間違いなく!

今月のオススメ1枚目は、つるの剛士「ちゆるのうた」。2009年ベストアワード賞、2010年「イクメン」で流行語大賞を受賞した、現在最強の「良きお父さん」つるの剛士が、日本の全親子に送るコンセプトのミニアルバム。名曲「ケンカのおとは」「みんなともだち」に加え、親子のコミュニケーション必須アイテム「ポケモン」



つるの剛士
「ちゆるのうた」
(2009年)

の大ヒットエンディングテーマ曲「ポケモン言えるかな? BW」も収録。この曲を完璧に歌えたら、君も子供達の人気者だ!

もう一枚のオススメは、ドリームズ・カム・トゥルー「THE SOUL FOR THE PEOPLE〜東日本大震災支援ベストアルバム〜」。デビュー以来、常に元気や勇気を与えるメッセージングを聴かせてくれているドリカム2人から、この度の震災で被害を受けた方々にアーティスト収益(作詞・作曲・歌唱に対する印税収入)のすべてを、日本赤十字社を通じて寄付し続けるべく作られた応援アルバムです。名曲「何度でも」「朝がまた来る」をはじめ、全12曲すべてにSOUL(魂)が込められています。寄付も出来る元気ももらえる、まさに音楽のチカラを感じます。



ドリームズ・カム・トゥルー
「THE SOUL FOR THE PEOPLE〜東日本大震災支援ベストアルバム〜」
(2300円)



【筆者】

白井和也店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525

さよならイリュージョン

9月30日をもって、白鳥町「うごきました。お客様に感謝のレ스토랑「イリュージョン」が閉店することになりました。お詫言わせて、(ありがとうさ)が閉店することになりました。よならスペシャルメニュー)をた。オーナーシェフの岩城氏、ご用意させていただきます。より、青いぼすと読者にコメント。昼夜共通で、通常21000円のコースを、特別価格10500円で提供いたします。コース内容は、アグラのイペリコ生ハム巻き、雲丹のコンメッセイ寄せ、スッポンのコンメッセイ、海の幸の白ワイン蒸し、真珠飾り、お口直し、極上和牛ほ肉のやわらか5時間赤ワイン煮込み、チーズ、スベシャルデザートなど、これまでの人気メニューをご用意いたします。獲れたての魚貝類や新鮮な食材を使



用するため、メニュー内容が変わることもございます。シェフ岩城の味をご堪能下さいませ。なお、通常メニューもご用意いたしております。



●白鳥町17-14
☎40-35888

イリュージョン

毎週金曜日は特売日!

良い品をより安く、がモツとりの「アークみなと店」で、新鮮な野菜が市価より安



いど評判です。近郊農家から直接仕入れるもぎたて野菜は旬の味そのままです。

鮮魚は、魚市場からその日に水揚げされた新鮮な魚を直接仕入れたもので、鮮度抜群です。刺身にして美味しく、どこをどうぞ。北海道で一番美味しいと評判の「ふっくらんこ」10キロ 3860円や、道南

アークみなと店

のお米だけをブレンドした「ごはんまる」は10キロ22800円とリーズナブルな価格もうれしいですね。美味いお米は、味は専門店、価格はお手頃と評判の「アークみなと」でどうぞ。お米の配達には旧函館市近郊(二部地域を除く)に1000円でお届けします。70歳以上は無料。

毎週金曜日は、どこよりも安く新鮮な野菜が豊富に並び、市場直送の鮮魚の特売を実施し、これは見逃せません。まじめ買いのチャンスです。

営業時間は午前10時〜午後6時。毎週日曜日定休。
●港町112
市立函館病院向かい
☎42-20002

自然治癒の驚くべき本当の力

押したりもんだりせず、痛みのないイネイト療法で肩こり、腰痛、そのほか体の不調全般を改善する「函館むつう整体院」。



このイネイト療法を開発した「東京銀座中央治療室」院長、むつう整体研究所所長の木村仁先生が「波動の癒し」実践編」を出版。その記念講演会を函館で行うことになりました。

日時は9月18日(日)、昼12時30分〜午後3時30分講演会、午後3時30分〜午後4時サロンの会です。場所はサロンのフレ函館(電話23'25556)、参加費無料。申込は090-6213-2266(函館むつう整体)時間半程度。副作用が全くありません。



イネイト療法 函館むつう整体院

(へ)講演会では、イネイト健康法についての講演と施術方法のデモンストラシオンも行われます。木村仁先生が提唱するイネイト健康法は、力を加えたり、電気で刺激したり、薬を処方することは一切なく、私達誰もが持っているイネイト(自然治癒力)が、高度で精妙な波動をおこして、体の傷んだところの修復活動をするというものです。

函館むつう整体院では、スパーアデオの波動を利用し、脳幹に働きかけてイネイトが発動するようにしています。施術は1時間から1時間半程度。副作用が全くありません。

初めてのクラシックバレエ生徒募集!

子供にバレエを習わせたいけれど、お金がかかるというイメージで諦めていた人、昔バレエに憧れていた人、みんなが初めての教室で、気兼ねなくバレエを始めてみませんか。



講師の平松恵先生は、18歳から7年間劇団四季に所属した後、スターダンサーズバレエ団に入団し本格的にクラシックバレエを学び、日中バレエスペシャルに参加後、東京で25年間講師として活動。2年半前から地元函館に戻り、現在は青年センターで子供バレエの講師として活動を続けています。

バレエは小さいうちから始める場合が多く、ある程度の年齢になつてから習うのは気が後れしてしまうことを自身で経験から感じていた平松先生。その経験を活かし、習う人みんなが初心者者の教室を開講することとなりました。気軽にはじめられる料金設定も嬉しい点です。

場所はサロンのフレ函館で、開講日は10月4日。レッスンは毎週火曜日(月4回)で、コースは2コースありです。①小学生以上の部は午後5時半〜6時半(上達後午後7時まで)。定員15人。月会費4000円。②大人の部は午後7時半〜8時半。定員20人。こちらは、忙しい人でも始められるチケット制となっており、5回分3500円。各入会金無料。服装は自由ですが、ソックスまたはバレエシューズを持参下さい。

興味があるけれど始められなかったあなた、この機会をお見逃しなく! 質問や詳細などは、お気軽にお問い合わせ下さい。

●中道1-2810
マニエーション吉田2-305
【携帯電話】
090-9150-0183

今日のお弁当なあ〜に?

アンパンマンのキャラ弁を作るつもりが、何故かち亀の両津勘吉に似てしまったことのある(BP)です。栄養のバランスに彩り、食べやすさに可愛さなど、子供の小さなお弁当箱にはお母さんの愛情がたくさん詰まっていますね。今回は『函館短期大学付属幼稚園』の子供達にお弁当を見せてもらいました。アイデアなど、参考にしてみてください。



たくろう君のお弁当は、バスの海苔とキュウリのカットがポイント



可愛いブタさんのご飯は、きりりちゃんのお弁当



しまじろう上手!! さやちゃんのお弁当です



まこと君は、アンパンマンののり巻きで元気100倍!



たつき君のお弁当、オムライスのライオンに拍手〜!



りくちゃんのお弁当は、ウサギさんとハートの卵焼き、ウインナーはカニさんです

取材協力/函館短期大学付属幼稚園
●柏木町7-26 ☎51-2757

スイーツタイム

洋菓子 ブルボン

“街のお菓子屋さん”というイメージがピッタリの「ブルボン」の「ガナッシュ」は、創業当時の人気商品です。



ガナッシュ

チョコレートスポ 1カット252円 1ホール1470円
ンジに生クリームをサンド、生チョコでコーティングしました。洋酒を使わないので、お子さんから大人まで幅広い人気です。

創業30周年を記念して、ガナッシュ1ホール1470円を半額の735円で提供します。期間は9月1日から9月10日まで。1日20台限定ですが、電話予約も受け付けていますので、期間中にお求めください。また、3種類の



のロールケーキ420円を300円でサービスしています。
営業時間は午前9時～午後8時。不定休。
●人見町16-12 ☎51-2959



「エコ電化相談会」電化でお得な生活！
ほくでんサービスエコ電化協力店の「小野寺機器」では、話題の省エネ型電気給湯機「エコユニット」や「暖房用エアコン」への取り替え推進のための、お得なエコ電化相談会を9月10日(土)に「小野寺機器ショールーム」、9月11日(日)に「TOTONショールーム」で開催します。時間は各午前10時～午後4時。最近よく耳にするヒートポンプとは、空気中の熱を電気力で取り込みに、投入した電気エネルギーの2倍以上の熱エネルギーを作り出すシステムです。給湯や暖房で使うエネルギーを、省エネにできる事ができるシステムで環境にやさしい機器です。

「暖房用エアコン」もヒートポンプシステムで寒い北海道の冬でも暖房として使用することができ、暖房能力を強化したエアコンで主暖房として使用できます。さらに、電気料金がお得な料金メニューもあるので経済的です。キッチンといえば「IHクッキングヒーター」があります。火力が強いのでお湯が沸

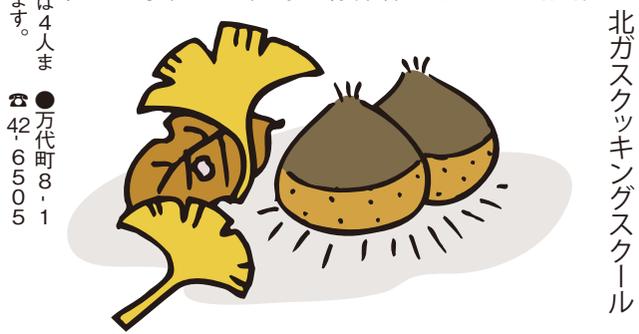


くのもスピーディーで炎がないから安心、暑い時期も快適に料理ができます。さらに毎月のランニングコストは一般家庭で平均1900円程度とお財布にもやさしいです。

そのほかにも、「エコユニット」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。ね!

●小野寺機器
●花園町28-3
☎31-9500

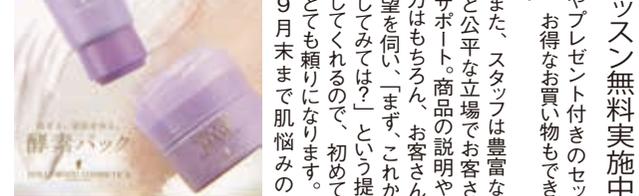
秋の味覚で作るおもてなし料理 北ガスクッキングスクール
食欲の秋。秋にぴったりのおもてなし料理
講師は二口美哉
「北ガスクッキングスクール」の10月のテーマは、「秋の味覚のおもてなし」と題してA、B2つのコースを開催します。Aコースは10月5日(水)午後6時30分～午後9時30分、10月6日(木)午前10時～午後1時で、内容は豚肉のグリルさつまいも、ビュレ添え、栗おこわ、アップルパイほか。Bコースは10月12日(水)午後6時30分～午後9時30分、10月13日(木)午前10時～午後1時で、内容はきのこの栗のローストチキン、たらのクリームコロッケ、紅茶のシフォンケーキほか。A、Bコースともに定員は各15人。受講料は各15000円。



●万代町8-1
☎42-6505

お肌の健康診断&美肌レッスン無料実施中

市内松風町のグリーンベルト沿いの、白を基調とした明るくスタイリッシュな外観でひときわ目を引く化粧品のアス。



「化粧品を買うならここが1番」というファンが増えてい

また、スタッフは豊富な知識と公平な立場でお客様をサポート。商品の説明や使用の仕方はもちろん、お客様の要望を伺い、「まず、これから試してみたいか?」という提案をしてくれるので、初めてでもとても頼りになります。9月末まで肌悩みの予防やプレゼント付きのセットのお得なお買い物もできます。また、スタンプは豊富な知識と公平な立場でお客様をサポート。商品の説明や使用の仕方はもちろん、お客様の要望を伺い、「まず、これから試してみたいか?」という提案をしてくれるので、初めてでもとても頼りになります。9月末まで肌悩みの予防やプレゼント付きのセットのお得なお買い物もできます。

●松風町9-17
☎23-5265

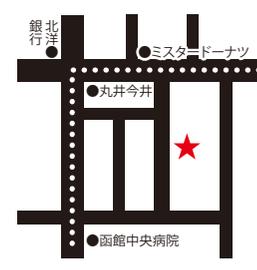
家の中で眠っているブランドバッグをお売り下さい

お気に入りだったブランドバッグ。今は不要になったけれど、これって価値があるのと思っていたら「お宝本舗えびすや」に持って行きます。現在、ブランドバッグの買い取りを強化しています。持ち込んだその場で査定し、その場で買い取りしてもらえます。



このほか、金・銀・プラチナなどの貴金属から、時計などのブランド品、切手、商品券、携帯電話まで買い取り品目は幅広く、女性スタッフが親切丁寧に対応。明るい店内で真心の査定を行うので安心です。不要と思っ

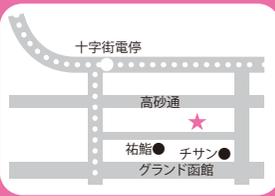
たものでも処分する前に一度査定してみませんか。思わぬお宝があるかもしれません。今なら「青いばす」と見た」といって来店したお客様には、貴金属の買い取り価格がなんと15%アップ。買い取りの際には、運転免許証や健康保険など身分証明書が必要になります。必ずご持参下さい。買い取りは店頭だけでなく出張買取も、郵送買取も行います。なお、今なら買い取り成立のお客様には生活応援グッズをプレゼント中。営業時間は午前10時～午後6時。無休。契約駐車場有。北海道公安委員会 古物商 第101020001497号 ●本町31-6
本町市営住宅1階「フリダイヤル」
0800-800-0776
http://www.otakarappono-ebisuya.com





いい店食べ歩き

高島屋珈琲



自家焙煎コーヒーとカレーの店、『高島屋珈琲』のカレーがオススメです。カレーを作りたくてインドに行ったというオーナーの高島一則さん。札幌でカレー専門店を経営してきた経験から、カレーの味は折り紙つきです。1番人気のチキンをはじめ、チキン野菜、キーマカレー、キーマチーズ、キーマナス、ベンガルカレー、高島屋オリジナルのブレンドが3種類、ほかにベトナム、中国雲南省の無農薬の豆など27種類がそろいます。たっぷり屋ドライカレーなど全12種類あります。掲載写真は手前が「高島屋ドライカレー」(800円)で左奥が「チキンカレー」(800円)。カレーにはパンまたはライスが付きます。カウンターが5席と小さなブースのある店内はどこか居心地良く、つい長居してしまいそうな雰囲気もいいです。こだわりの自家焙煎で仕上げた香り高いコーヒーがもうひとつのオススメ。コーヒー好きが高じて3年ほど修行したという炭焼きの焙煎加減が絶妙です。豆は、高島屋オリジナルのブレンドが3種類、ほかにベトナム、中国雲南省の無農薬の豆など27種類がそろいます。たっぷり屋のコーヒーにミルクが付いておかわりできる量なものうれしいですね。営業時間は正午～午後5時、午後7時～午後11時。無休。カレーは夜のみ。●宝来町22-13 ☎22-6114

close up

信頼と実績！健康のことはお気軽に相談を！

「美瘦研式ダイエット」でおなじみの万代町の『辻薬局』は、健康のことを安心して相談できるフスリ屋さんです。生活習慣病、更年期、慢性病、ガンの手術前後のケア、長引く病気のお食事、メンタル面でのケアをアドバイスしています。



辻薬局

「美瘦研式ダイエット」でおなじみの万代町の『辻薬局』は、健康のことを安心して相談できるフスリ屋さんです。生活習慣病、更年期、慢性病、ガンの手術前後のケア、長引く病気のお食事、メンタル面でのケアをアドバイスしています。

“心の代書屋”松田聡がズバリ！

Magazine article snippet about mental health with a photo of Rikuta Satoshi.

行政書士の松田聡です。当事務所も開業7年目を迎えました。これまでを振り返ると病院のお世話になったことといえば下水に散り足を裂傷したときくらいでしょうか。しかし、このところ歳のせいとか、これまでの不摂生によるものか？ 身体の内から微妙な不具合を感じている私です。これが加齢もあるでしょうが、どうも後者の不摂生が大きな原因のような気がします。

怪我をしたのは誰のせいでもなく、自分自身の不注意が最大の原因です。確かに下水の蓋が壊れていたことも紛れもない事実ですが、それを認知し、そこからの結果を予見できなかった私にこそその原因があるのです。そう考えると、ほんの僅かな些細な不注意が招く影響たるや相当なものです。案外、日常生活の中で些細な不注意が何かの不具合を招いていることもあるでしょう。何はともあれ心身ともに健康な身体が資本です。「これから大丈夫だろう」「これから大丈夫だろう」と断定的な自分自身に対する裏づけを持たず、生活に潤いが増すような気がしません。時には他人の意見を拝聴することも必要かもしれません。



老人保健施設あかまの里ななえ 施設長 大村 和久

笑顔で健やかに老いる、老人保健施設の近頃 暑い夏がやってきて 睡蓮の花が水面に映える。「暑さ寒さも彼岸まで」この暑さも程なく終えて秋。人生も歳を重ねていくと様々なものが見え、面白くなっていく。健やかに老いることは夢ではあるが、身体的、精神的要素のみでは健康は保たれない。最も大切な要素は「社会的に健康であること、わずかであっても誰かの役に立っている」との認識が欠かせない。老人保健施設で働いていると、多くのお年寄りとお話をしている。話の中で「老いの個性」が見え、「誰もが行く道」が見えてくる。笑顔での語らひは、心の重い荷物を楽にする。互いが元気になる。笑顔がこぼれます。老人保健施設は、病状が安定し入院治療は必要ないが、リハビリテーションや看護・介護が必要な方に①様々なケアを連携したサービス、②心と身体のリハビリテーション、③家に帰るためのサービス、④帰宅後の生活を支援するサービス、⑤地域連携の介護の提供、を目的としている。

Advertisement for '星占い' (Star Astrology) with dates and contact information.

「美瘦研式ダイエット」でおなじみの万代町の『辻薬局』は、健康のことを安心して相談できるフスリ屋さんです。生活習慣病、更年期、慢性病、ガンの手術前後のケア、長引く病気のお食事、メンタル面でのケアをアドバイスしています。

「美瘦研式ダイエット」でおなじみの万代町の『辻薬局』は、健康のことを安心して相談できるフスリ屋さんです。生活習慣病、更年期、慢性病、ガンの手術前後のケア、長引く病気のお食事、メンタル面でのケアをアドバイスしています。

「美瘦研式ダイエット」でおなじみの万代町の『辻薬局』は、健康のことを安心して相談できるフスリ屋さんです。生活習慣病、更年期、慢性病、ガンの手術前後のケア、長引く病気のお食事、メンタル面でのケアをアドバイスしています。

「美瘦研式ダイエット」でおなじみの万代町の『辻薬局』は、健康のことを安心して相談できるフスリ屋さんです。生活習慣病、更年期、慢性病、ガンの手術前後のケア、長引く病気のお食事、メンタル面でのケアをアドバイスしています。

SPOTLIGHT

日常から気をつける高血圧の予防と治療 第6回生活習慣病フォーラム

今回で6回目となる『生活習慣病フォーラム』が9月17日(土)、昼12時30分から午後4時まで函館市芸術ホールにて行われます。今回のテーマは「先生にきいてみよう!日常から気をつける高血圧の予防と治療」です。総合座長は北

生。第2部は先生方によるパネルディスカッション。参加者からの質問にもお答えします。また、健康相談や血圧・呼吸一酸化炭素値測定コーナーも設けています。

美原クリニック院長・遠藤明太先生。第1部の講演「高血圧のおくすりについて」は(株)レインボー薬局薬剤師・沖田一成先生、「高血圧に気をつける食生活の基本」は函館短期大学食物栄養学科専任講師・会田さゆり先生、「塩と高血圧」は神原循環器科・内科クリニック院長・神原亨先

生。第2部は先生方によるパネルディスカッション。参加者からの質問にもお答えします。また、健康相談や血圧・呼吸一酸化炭素値測定コーナーも設けています。

生。第2部は先生方によるパネルディスカッション。参加者からの質問にもお答えします。また、健康相談や血圧・呼吸一酸化炭素値測定コーナーも設けています。

参加は無料。事前の申込が必要ですが、高血圧、生活習慣病、薬、食事に関する質問も受け付けます。住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、ハガキまたはFAXでお申込下さい(担当/瀬川)。送付先は、〒040-0011 函館市本町3-12、カーニープレイス函館5階「生活習慣病フォーラム」事務局係。



老松寛先生

本人の4000万人が高血圧症です。この数字が示すように高血圧はごく一般的な病気といえるでしょう。このため、軽くみられる傾向があるようです。確かに、現在はいよいよ薬も出て、血圧のコントロールがしやすくなりました。しかし、適切に治療をしないと心臓・腎臓・脳等に悪影響を及ぼし合併症を起すことにもなります。生涯、元気で健やかな老後を過ごすためにも、血圧をこ

参加は無料。事前の申込が必要ですが、高血圧、生活習慣病、薬、食事に関する質問も受け付けます。住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、ハガキまたはFAXでお申込下さい(担当/瀬川)。送付先は、〒040-0011 函館市本町3-12、カーニープレイス函館5階「生活習慣病フォーラム」事務局係。

モデルハウス公開中!

株式会社ジョイフルホーム

全道で幅広い世代から支持されている『株式会社ジョイフルホーム』の住まい。ローコスト&ハイクオリティーなジョイフルホームの住まいづくりは、北海道で快適に暮らすための基本性能をはじめ、独自のシステムによる工期短縮や経費削減など施工の手法や仕組みを精査することで生まれた低コストの実現など、安心とゆと

りを実現しています。中道2丁目にある『株式会社ジョイフルホーム函館支店』では、9月上旬公開予定のモデルハウスを「バリアヒルズニータウン神山」内にて建設中です。このモデルハウスも、北国の基本ともいえる「外張り断熱」と「基礎断熱」、クリーンで安全な「オール電化」、さらには、プラチナ触媒を利用した商品を窓ガラス面に施工することで空気中に含まれる花粉症やアトピー性皮膚炎、シックハウス、喘息などの原因物質を分解除去できる「エアープロット」などが標準仕様となっており、強さと優しさを形にした住まいです。また、明るく開放

感のある吹き抜けのリビングや角地となる立地条件もオススメポイントのひとつ。住まいに興味のある人は、ぜひお問い合わせください。そのほか、住まいに関するご相談もお気軽にどうぞ。営業時間は午前9時〜午後7時。駐車場有。

●中道2-37-8
マンションハーベスト
11階
「フリーダイヤル」
0120-1911-122



りを実現しています。中道2丁目にある『株式会社ジョイフルホーム函館支店』では、9月上旬公開予定のモデルハウスを「バリアヒルズニータウン神山」内にて建設中です。このモデルハウスも、北国の基本ともいえる「外張り断熱」と「基礎断熱」、クリーンで安全な「オール電化」、さらには、プラチナ触媒を利用した商品を窓ガラス面に施工することで空気中に含まれる花粉症やアトピー性皮膚炎、シックハウス、喘息などの原因物質を分解除去できる「エアープロット」などが標準仕様となっており、強さと優しさを形にした住まいです。また、明るく開放

