

# 青いほすと

POST IN FREE PAPER  
SINCE 1991

Issue 489 2012.3.30 [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] [aopos@alto.ocn.ne.jp](mailto:aopos@alto.ocn.ne.jp)



## 2012 . Bakery Sweets Special .

# パン屋さんの 甘〜い誘惑...

おやつにはもちろん、食事としても重宝されている「菓子パン」。昨今のスイーツブームの中、ケーキに負けず劣らずの素敵な逸品も少なくありません。今回は、街で評判のパン屋さんのちょっと見逃せない甘〜いパンに注目してみました。

表紙写真協力/神戸こむぎ館



### C オススメは「かぼちゃぱん」

ばんせぼー

市内本町にある『ばんせぼー』は昭和50年の創業以来、1番人気の「豆パン」(1本314円、ハーブ157円)や、個性的なパンで根強い人気の1軒。この店で見つけたオススメの甘いパンが、「かぼちゃぱん」(=写真、1個150円)。ちょっと甘めのプリオッシュという生地に、北海道産のかぼちゃのペーストに生クリーム、バターで仕上げたものが入っており、形は細長いものと丸いものの2種類があるという点がユニーク(味は同じ)。昔からのファンも多いこの店には、老若男女問わず誰もが利用しやすい食事パンからスイーツまで豊富にそろっており、見ているだけで楽しい気分になれる1軒といえそう。営業時間は午前8時〜午後6時。毎週日曜日定休。  
●本町31-6 ☎51-7077

### A 大人の甘さの「シューパン」に注目!

ハーベスト

北斗市久根別にある人気のパン屋さん、『ハーベスト』ではこの2月から、ちょっとリッチな味わいの甘いパン2種類をラインナップに加えました。イチオシの「シューパン」(=写真、1個150円)は、プリオッシュという生地にクッキー生地をのせて焼くことでしっとり感とサクサク感を融合させた逸品。ビターなコーヒークリームが決め手の大人の甘さです。また、レーズンパンの生地にハチミツ、パナラシュガー、メイプルシロップを加えた「メイプルフレンチ」(150円)もおすすです。今後も新しい商品をラインナップに加えてゆく予定とのことなので、パン好きの人は要チェック! 営業時間は午前9時〜午後5時30分。毎週月曜日定休。駐車場有。  
●北斗市久根別3-207 ☎73-0897



### D 新商品、「スウィーツクロワッサン」

ホームベーカリードッポ

スイーツ感覚で楽しむなら、『ホームベーカリードッポ』の新商品、「スウィーツクロワッサン」(2種類・各157円)がオススメ。サクサクのクロワッサン生地には、水を使わず牛乳のみを使用。白あんをベースに栗が入った「栗あん」は、栗の風味とまろやかな甘味、クロワッサン生地の食感がクセになる逸品。カスタードクリームと生クリームが入った「カスタードクリーム」も、1度ご賞味ください。また、ドッポといえば、毎日売り切れる7種類の食パンが評判。「クルミブレッド」(毎週火、木曜日販売)や「レーズンブレッド」(毎週月、水、金曜日販売)など、食パン各種は予約がベスト。営業時間は午前8時〜午後7時。日曜日定休(毎月最終日曜日を含め月2回営業)。  
●本通2-34-7 ☎32-0797

### B 見た目も華やか、フルーツのデニッシュ系

パン・エスポワール

定番のパンから季節のパンまで約100種類のパンが並ぶ『パン・エスポワール』の華やかなフルーツのデニッシュ系は、お土産にも最適。中でも「クルミのタルト」は、デニッシュ生地とクルミの食感がキャラメルソースのハーモニーが絶妙。デニッシュ生地の上にアーモンド生地を重ねて焼き上げた「栗のタルト」は、2種類の栗を楽しめます。どちらも4分の1カット136円・1ホール(箱入り)525円(土日は予約がオススメ)。フランス直輸入の釜で焼き上げたフランスパンと食パンもお見逃しなく。カフェコーナーの「パン食べ放題」(1000円)も好評です(毎週水曜日午前10時〜午後2時)。営業時間は午前8時〜午後7時(カフェは午前9時〜)。不定休。駐車場有。  
●戸倉町316-1 ☎57-5595



## F 「プチガトー」がオススメ

神戸おむぎ館

ドイツパンをはじめとしたハード系からメロンパン、あんパンなどの菓子パンまで幅広い品ぞろえとレベルの高い味で人気の『神戸おむぎ館』では、約30種類のペーカリースイーツをラインナップしています。中でもオススメは、「プチガトー」で、イチゴ系2種類とブルーベリー、モンブランの4種類が各150円という嬉しい価格。バターが効いたサクサク食感のタルトと滑らかで優しい甘さのカスタードクリームがベースになり、その上にイチゴやブルーベリーが乗ればそれぞれのフルーツの酸味と風味がクリームとの甘さと絡み合い、モンブランが乗れば濃厚な風味を楽しめます。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



## E 街のパン屋が焼きあげる大人の菓子パン

パンとお菓子の店 コワン

旧大野町の閑静な住宅街に位置する『コワン』は、地域に愛される街のパン屋として人気。調理パンから菓子パンまで幅広く取りそろえています。スイーツも充実しており、シュウクリームやタルトなど人気商品が多数。そんな同店がオススメするペーカリースイーツは「ココアシナモンローフ」。ココアとシナモンを生地に広げてなると状に巻き込んだもので、外はサクッ、中はしっとりした食感で、ココアの風味とシナモンの上品な香りが後味になるコーヒーや紅茶のお供としても活躍しそうな1品です。15～16センチのサイズで315円というお得な価格も嬉しいポイント。営業時間は午前8時～午後7時。毎週月曜日定休。

●北斗市本町2-9-17 ☎77-6826



## I 春をイメージ、「さくら苺メロンちゃん」

ジョリジュワジョイス七重浜本店

出来たての風味豊かなパンと手作りケーキが評判の『ジョリジュワジョイス』。桜の花とイチゴをトッピングした、うす桃色のかわいい見た目が春をイメージさせる「さくら苺メロンちゃん」(1個158円)は、季節限定の新商品。パン生地はメロンパン用のクッキー生地を桜風味にしたもので、ふんわり軽い食感。パンの中には桜の葉を練り込んだ白あんが入っています。パン、あん、トッピングのカスタードクリーム、イチゴ、桜を、全部一緒に口に入れるのがおいしく食べるポイント! 大きい口を開けて上手にほおばってください。昭和店、柏木店でも買えます。七重浜本店の営業時間は午前7時～午後7時。毎週火曜日定休。駐車場有。

●北斗市七重浜4-32-27 ☎48-8666



## F ちょっと大人のスイーツパン

Pain屋(パン屋)

おいしいパンが種類豊富にそろえる宝来町の『Pain屋』では、「パン屋のチーズケーキ」「ブルーベリーのチーズパイ」「キャラメルばなな」など、スイーツパンもバリエーション豊か。写真はオープン時からの定番人気「きこりのひととき」(170円)。サクッと軽い食感のデニッシュ生地にアーモンドクリーム、クルミ、カシューナッツ、アーモンドが入っています。コーヒー風味の砂糖をトッピングしたちょっと大人のテイストが好評。フワフワ食感の菓子パン生地に自家製の煮リンゴとカスタードクリームを入れた「りんごスター」(120円)も人気。営業時間は午前7時30分～午後6時。毎週水曜日、毎月第2木曜日定休。駐車場有。

●宝来町22-12 ☎22-8513



## J 地域に愛される街角の実力店

魔法のパン

鍛冶町の住宅街に位置する『魔法のパン』は、バラエティに富んだパンが並ぶ住宅街の実力店。豊かな香りとなめらかな食感の食パンや、外はサクッと中はしっとりのクロワッサンが人気ですが、スイーツ系では「ダノワーズ・フレーズ」(210円)がイチオシ。芳醇なバターの香りとサクとした食感で評価の高いクロワッサン生地の上に、濃厚で甘い甘さ控えめのカスタードクリーム、甘酸っぱいフレッシュストロベリーが乗った1品。口に入れるとクロワッサンの香ばしさ、濃厚なカスタードクリーム、イチゴの酸味が絡み合ったこのパンならではのハーモニーが楽しめます。営業時間は午前7時～午後6時30分。毎週月曜日定休。

●鍛冶1-27-5 ☎31-8350



## G ふんわりパンのモンブラン

パン工房 元町 ぼん・ぱん

西部地区の電車道路沿いに建つ『パン工房 元町 ぼん・ぱん』。見た目も可愛い「プリオッシュDEモンブラン」(180円)は、水の代わりに牛乳を使い、卵やバターなどを加えて作る「パンプリオッシュ」に、生クリームや栗あんを合わせてモンブラン風に仕上げた逸品。プリオッシュのふんわり、しっとりとした食感と生クリーム、栗あんのほのかな甘さが好相性。期間限定商品で販売は4月いっぱいまで。爽やかなリンゴの風味と自家製カスタードクリームの優しい味わい、デニッシュ生地のサクサクとした食感が楽しめる定番人気の「アップルデニッシュ」(165円)もどうぞ。営業時間は午前7時～午後6時30分。毎週日曜日定休。

●末広町16-1 ☎22-8008



春こそ、白く輝く歯に！

この春こそ、笑顔輝く白い歯を実現しませんか？

歯の色に悩む人達から注目されているのが、市内湯川3丁目の「ジロー湯川歯科」の、歯にも歯肉にも優しい、新たな「ホワイトニング」(保険外)です。

従来のホワイトニング法は、白くなくてもその後、歯肉が痛くなったり、冷たい水等がしみる等の症状を訴えるケースがありましたが、同院で行う新たなホワイトニング法は、そういいうネーグを極力なくし、歯にも歯肉にも十分配慮した方法です。

ポリリン酸ナトリウムという薬品(従来は歯周病等の治療に使われる薬剤です)を使うことで、トラブルを未然に防ぎます。

①歯の表面の再石灰



ジロー湯川歯科

化を促す作用で知覚過敏を防ぎ歯の健康を維持します。②歯肉に有害作用がなく逆に歯肉の健康維持にも役立ちます。③色が元に戻るケースは少なく、何回もホワイトニングを行わなくても白い歯を維持できます。

午後8時、毎週火・木曜日は午前9時〜午後7時30分、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3-32-7  
☎5922600  
http://www.jiro-yonokawa.com/



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

**イチゴ**  
春といえばイチゴ。イチゴはビタミンCが豊富で、美容にはもちろん、ストレス解消や疲労回復にも効果的です。今回使用した「さがほのか」は、その甘さが評判です。

**シェフのごこだわり食材**  
当店は北斗市の「佐藤農園」(北斗市大工川116、☎73-6551)のイチゴを使用しており、今回の「イチゴのムース」で使った「さがほのか」を使っており、おすすめです。電話でのお問い合わせは正午〜午後1時にお願します。



関川 裕哉さん  
1977年生まれ、七飯町出身。道内各地でフランスで修業。2009年3月にル・ヴァンに就任。独特のセンスを活かした創作フランスが好評。

今回の料理 「イチゴのムース」

- 材料(3〜4個分)
- イチゴ(水洗いし、へたを取る)…200g
  - 粉ゼラチン…約3g
  - 水…大さじ1
  - グラニュー糖…40g
  - レモン汁…小さじ1
  - 生クリーム…150g
  - 飾り用のイチゴ…5〜6個

- 作り方
- ①粉ゼラチンは分量の水に入れてふやかす。イチゴをミキサーに入れて、ピューレにする。鍋にイチゴピューレ1/3とグラニュー糖を入れ、火にかける。軽く沸騰させ火を止め、ふやかしたゼラチンを加え、混ぜながら余熱で溶かす。ボウルに移し、残りのピューレとレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
  - ②別のボウルに生クリームを入れ、七分から八分立てにする。①を氷水に当て、軽くとろみがつくまで冷ます。冷めたら氷水をはずし、泡立てた生クリームを少量混ぜ合わせる。その後残りの生クリームを2回くらいに分けてサクッと混ぜ合わせる。
  - ③グラスやココットなどの器に流し込み、冷蔵庫で2〜3時間冷やし、固める。その後、飾り用イチゴを盛りつける。



**イチゴのムース**  
『ル・ヴァン』で3月31日(土)〜4月13日(金)の間、「2000円ランチ」のデザートとして使います。

**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  
ワイフ・コンコルディア  
リゾート&スパ6階  
TEL 24-5300

イチゴは水洗いしてからへたを取ります。先にへたを取ると、水洗いした時に切り口から栄養分が流れ出てしまうからです。

オープンハウスで1day講座 提供/北渡建設

押し花アート制作体験

色鮮やかな花材で作る華麗なアート  
4月14日(土)①午前10時〜昼12時②午後2時〜午後4時  
参加料/1000円 申込締切/4月12日(木)  
会場/北渡建設オープンハウス(函館市東山2-1-37)  
申込・問い合わせ/TEL56-4069 FAX56-4068

人気の1day講座が今年もスタートします。2012年第1弾となる今回は、押し花アートの制作体験です。押し花アートは、生花を独特の方法でドライにし、その花材を使って表現するアート。鮮やかな色合いから淡い色調まで、多彩できれいな花びらを贅沢に使って世界にたったひとつの作品を作ります。指導は「ふしぎ花倶楽部」インストラクターの長嶋章代講師。経験豊富で数々の受賞歴をもつ長嶋さんが初心者でもできるように指導します。気軽にチャレンジしてください。花材などは事前に用意していますので当日は手ぶらでご参加を。できあがった作品はお持ち帰りいただけます。講座は午前と午後がありますので、どちらかご希望の時間をお申し込み下さい。会場は広いリビングとスカイコートがお洒落で開放的な北渡建設のモデルハウス。素敵なお空間での制作が楽しいと好評です。見学は自由なのでモデルハウスもぜひご覧ください。



**「ヒ」記者の話題先取り!**

「マナー豆・匠」「マナー豆富」

今月はお箸の持ち方やマナーを遊びながら楽しく学べる「見た目もキュートなゲーム」に注目!

「マナー豆・匠」(マナービンス)・たくみは、小さな豆をお箸でつまんで、重箱から専用の升目に並べ替える対戦ゲーム。豆はまめ形、くびれ形、おにぎり形、まる形の4つの形をしています。並べる早さを競う「美りどろふゲーム」や、形や表面の質感、重さが異なるビンスを、一番上が平らになるように「どうふケース」の中にはめていく「どうふパズル」、積み上げた豆腐ビンスを音を立てずに運ぶ「どうふくずし」の3つのゲームが楽しめます。

箸が使えるれば誰でも楽しめる2600円。価格はいずれも2600円。協力/ZOO 函館松風町店 ☎22-33012

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

「ずみこ」は「どうふ」を「書く」と聞くと、本人は「さんずい」にのぼるです」と答えた。その日の夜、僕は家に帰ってからノートに「澄子」と書いてみた。大人になつてからの僕は、この思い出を勝手に自分で創作して物語にしている。彼女が新興住宅街に引っ越してきた立派なお嬢様なのだ。▼中学生の時には長崎屋とイトヨーカドーがオープンした。オープンの時にはお祭りの時みたいに大勢の人がやってきた。その後、界限は驚くほどの発展を遂げた。現在に至つた。▼すっかり便利で賑やかになつた美原地区に買い物などで足を運ぶ度に僕は「自分、自分が住んでいる場所がほとんど変わっていった子供時代を思い出さずして、書道教室にやってきました澄子ちゃんに最後までひと言も話しかけなかったことを、いまさらながらちよびり悔やんでいる。」(眞)

**青ほの目**

**赤川通のシスター**

▼お寺の鐘みいたいな形をした白っぽい物が小枝や草の茎に付いていたら、それがカマキリの卵。▼子供の頃、友達が近所の空き地でカマキリの卵を見つけた。卵があるということは、カマキリがいるに違いないから行ってみよう」と誘われて行ってみると、カマキリは本当にいた。初めてつかまえたカマキリは小さな宇宙人のような感じだった。▼小学校に入学する昭和47年頃、亀田市に引っ越してきた。現在の美原界隈である。亀田市は昭和46年に亀田町から市制施行したが、そのわずか2年後に函館市と合併した。僕が引っ越してきた頃、周辺は新興住宅街として家がどんどん増えていったが、カマキリがいるような空き地もまだあって、よく近所の友達と虫やカエルをつかまえて遊んだ。家から歩いて行ける所にボウリング場もあって、何度か親に連れられて遊びに行った。僕が住んでいた場所は当時「赤川通町」という町名だった。「美原」もい名前だが、個人的には「赤川通町」という響きに愛着がある。遊べる空き地が少なくなつてくると反対に、近所の子供の数は増えてきた感があり、気づけば名前も知らない子と遊んでいるということもあった。▼小学生の頃の僕は町内にあった書道教室に通っていたのだが、ある日、その教室に新しく女の子が習いにきた。とても綺麗な言葉遣いが上品な女の子だった。名字は覚えていないが、名前は「みづみこ」と書いていた。▼「みづみこ」と自己紹介した本人に、書道の先生が「みづみこ、は「どうふ」を書くの」と聞くと、本人は「さんずい」にのぼるです」と答えた。その日の夜、僕は家に帰ってからノートに「澄子」と書いてみた。大人になつてからの僕は、この思い出を勝手に自分で創作して物語にしている。彼女が新興住宅街に引っ越してきた立派なお嬢様なのだ。▼中学生の時には長崎屋とイトヨーカドーがオープンした。オープンの時にはお祭りの時みたいに大勢の人がやってきた。その後、界限は驚くほどの発展を遂げた。現在に至つた。▼すっかり便利で賑やかになつた美原地区に買い物などで足を運ぶ度に僕は「自分、自分が住んでいる場所がほとんど変わっていった子供時代を思い出さずして、書道教室にやってきました澄子ちゃんに最後までひと言も話しかけなかったことを、いまさらながらちよびり悔やんでいる。」(眞)

みんな健康になりたいんです

いま巷では某健康器具販売会社(まあタニタなんですけど)社員食堂のレシピ本がベストセラーになっているのはご存知でしょう。その社員食堂のメニューで一般人向けの食堂がオープンしてしまうという何だか不思議な新しいブームが起きて、そんなに普段はカロリーなんて気にしないような人も単なる興味本位で面白がってるだけだと思えますが、はたしてこのレシピ本を使って自宅と同じようにメニューを作っている人は何人いるのでしょうか? なんて色々突っ込みを入れたくもありませんが、何となく美味しく、何となく体に良く、何となくダイエットできて...なんて都合の良い食べ物はございません。味を考えないなら「病院のご飯」は、最高にヘルシーなんですけどね。そして、そんな健康のプロフェッショナルに乗っかってしまおうと、その某タニタ食堂のBGMを集めたCDまで発売されてしまっていて、その曲を聴いてヘルシーに! という便乗するにも程があるんですが、何かに効きそうな感じに思えちゃうから不思議です。要は気持ちの問題でしょう

か...姉妹品で「津軽屋食堂」のBGMとかどうでしょうか? オススメCD1枚目は、リンゴ・スター「リンゴ2012」。ご存知、偉大なるバンド「ザ・ビートルズ」のドラマー、七夕生まれの71歳。今年は「ザ・ビートルズ」正式加入50周年という記念すべき年に発売された2年振りの新作。ロックの原点に戻った「パティ・ホリー」のカバーや何故か音頭調に聴こえるセルフカバー曲「ウィングズ」など全9曲。チャーリー・ヘイデン、エドガー・ウィンター、ヴァンダイク・パークス、デイヴ・スチュワート、そしてジョー・ウォルシュ他のゲスト陣と楽しんでいたのは実はリンゴだったという、その人柄の良さがにじみ出ています。

リンゴ・スター  
「リンゴ2012」  
(2600円)



Coba  
「MONDO Coba」  
(3200円)

もう1枚はCoba「MONDO Coba」。今年20周年を迎えたCoba。日本でアコーディオンを身近な楽器にしたのは「横森良造」とこの人。現在テレビ番組やCMなどでアコーディオンのメロディーが聴こえると、大体がCobaです。フランスではギターと同じくらい身近な楽器であるアコーディオンを、もつと気楽に形にとらわれずの精神でやってきたというこの20年は誰にも真似できません。自身の数々の名曲の新録と、さらに前に進まんとする新曲を織り交ぜた全20曲。トレードマークの横シマのシャツと金髪はずっと変わりません。



【筆者】  
白井和也店長  
玉光堂五稜郭店  
●本町17-2  
☎32-8525

手軽なお手入れを手頃な価格で実現する新型便座

小野寺住設

創業87年、長年の実績に基づいた豊富な知識と確かな技術で支持されている水道局指定工事店「小野寺住設」が提供している、家計応でも大好評なのが、洗浄便座「パナソニックビューティ・トワレ」。



人気の理由は、お掃除の手軽さや手頃な価格。継ぎ目がなく汚れが付着にくいステンレスノズルが特徴で、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。使用後・立ち上がり後の3

ほとんどの便器に装着できますので、お得なこの機会をぜひお見逃しなく! 価格は工事費込みで通常78000円のところ、先着30台に限り28000

豊富な施工実績を持つスタップは親切丁寧で、アフターサービスや水まわりの急なトラブルは年中無休で請け負ってくれるので安心です。このほか、ボイラーの点検も行なっています。点検料3000円、掃除(整備)料は5000円からで各メーカー対応可能、気軽に相談を。

●美原1・22・9(本社)  
「フリーダイヤル」  
0120・750・750

手作りお弁当を持ってピクニックに行こう!

いよいよ春ですね。ぽかぽか陽気に誘われて、ご家族みんなでピクニックに出かけませんか? お弁当はもちろん手作りです。



北ガスッキングスクール  
北ガスッキングスクール  
レッスンオフ  
ンジテイ。  
人。受講料は  
2000円。  
講師は二  
口美哉子先  
生。会場は北  
ガス函館支  
店1階のケッ  
キングスベ  
ス。申込締切  
は4月4日  
(水)。申し込  
みは電話で  
受け付けし

北ガスッキングスクール  
定員を超えた場合は抽選。締切後、詳細のご案内を送付します。受付は月々金曜日の午前9時〜午後5時。キャンセルは3日前までとさせていただきます(3日過ぎます)。なお、受講料には材料費、消費税が含まれます。1グループのお申し込みは4人までとさせていただきます。  
●万代町8・1  
☎42・6505

●美原1・22・9(本社)  
「フリーダイヤル」  
0120・750・750

美しい文字と豊かな心を育てる書道

北野書道教室



筆を持つことで、心豊かな時間を取り戻してはいかげすようか。  
市内五稜郭町の「全日本書芸文化院認定教場」では、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きます。

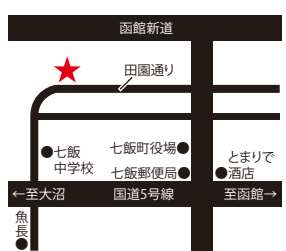
週1回のレッスンで字が上達してゆくのはもちろん、静かに自分と向き合う時間を持つこともできます。基本から丁寧に指導してもらるので、初心者も安心。出来上がった作品は毎月東京の事務局に出品し、師範・段・級の審査をもらうシステム。また、全国書初大会や全国書道コンクール、全書芸展にも出品しています。  
レッスンは週1回で、日時は毎週金・土曜日の午前9時〜午後5時と、毎週日曜日の午前9時〜午後2時の中から自分の予定に合わせ選べるのも嬉しいところ。  
月謝は一般で漢字3000円、かな3000円、子供2500円、ペン習字2600円と負担の少ない設定となっており、入会金も免除されています。  
●五稜郭町34-7  
(函館美術館裏通り)  
☎53・0961  
駐車場有

パリッパリ! 新シユークリーム登場



七飯町田園通りに新シユークリームが登場。今年2月8日にオープンした「キャトルセゾン」の「微笑みのシユークリーム」は、サクサクのパイに勝る歯ざわりのパリッパリのシユークリームが自慢です。試行錯誤を繰り返してできたというこのシユークリームは、じつ

くり時間と手間をかけて香ばしく焼き上げられ、中のクリームは、軽い仕上がりの中にミルクの風味とコクが深く、パニッパンの甘い香りが広がるトロトロの仕上がりがです。クリームは買う時に詰めてくれるので歯ざわりの良い香ばしいシユークリームは、皮と対極の食感をいつでもベストな状態で楽しむことができます。さらにトッピングされているサクサクのパイ皮でこのクリームをディップして食べるのも楽しみのひとつ。  
「身近なお菓子で笑顔になっ



●七飯町本町8・17  
☎84・8414

お子さんの可能性が広がります!

「4月から学習塾に通わせてみよう」と考えているお母さん! 今回は、勉強の楽しさを体感できる授業を実践し、理解度や学習意欲を高めてくれると評判の『ランクアップ』に通っているお子さんを持つお母さんの声を紹介します。

取材中も心に残る話を数多く聞くことができましたが、代表・加藤健先生の「社会に出てから頑張らなければならぬ場面で頑張れるよう、勉強を通じて継続する力など社会で生きる力や心を育てる点も大切に指導しています」という言葉は、筆者も1人の親として心に残るものでした。



ランクアップの授業について、お子さんはどのように話していますか?

「間違ったところを何回も勉強していると聞きました。若い先生との会話も楽しいそうです」  
 「以前通っていた塾より授業が解りやすく、勉強が楽しくなってきたようです」  
 「授業が楽しくて解りやすいと言っています」

自宅での学習状況は変化しましたか?

「学校の宿題も適当だったのが、自分から進んでやるようになりました」  
 「前は言われても勉強しませんでした。今は机を買った意味がありました」  
 「勉強時間が増えただけでなく、将来の目標を話そうになりました」

入塾を検討している読者にひとことお願いします。

「解らなくなったら繰り返し繰り返しみてもらえ、基礎がしっかり身に付きます。補習授業もしてくれるので、とても助かります」  
 「“今までにない塾”と思っています」  
 「学校の授業の理解に苦しんでいるお子さまにお勧めしたいです」  
 「学習に対する気持ちが全然変わってきますし、何より理解することによって楽しく勉強するようになります」

1週間無料体験も実施しておりますので、詳しくはお気軽にご相談を。小学生(4年生~)は国語・算数。中学生は国語・数学・英語・理科・社会。

取材協力/ランクアップ  
 ●赤川11-16-21 山建ビル3階 ☎83-2405



春の訪れとともに、函館公園内にある『こどものくに』がオープンします!  
 昨年登場した人気急上昇のアトラクション「フロッグジャンピング」は、もう体験し

ましたか? まだ乗ったことのないちびっ子達は、ぜひチャレンジを! 函館公園「こどものくに」は、日本最古の観覧車をはじめ、飛行塔など小さなお子さんも安心して遊べる遊戯施設となっており、大人も懐かしい雲気を楽しみながら1日満喫できることうけあい! 子供と一緒にハラハラドキドキ体験「おぼけのくに」もオススメです。  
 また、4月8日(日)は、函館住宅都市施設公社主催のイベントが開催されます。楽しい企画が盛りだくさんですので、家族そろって足を運んではいかがですか?  
<http://kids.park.office.ne.com/default.aspx>  
 ●青柳町17-4  
 ☎22-50309



は黒焼きそばのバフオーマンス、ディナーでは鉄板焼きのパフオーマンスやデザートワゴンサービス、そしてパージェンダーも即興カクテルも楽しめます。  
 また、4月1

●若松町14-10  
 ☎22-0111  
[www.loisir-hakodate.com](http://www.loisir-hakodate.com)

この4月で4周年を迎える「ロワジュールホテル函館」では、4周年記念イベントを開催します。  
 まずは4月9~15日の午前11時~午後2時に「しゃぶしゃぶ喜里里」で「大皿おぼんざい」buffetが開催され、60分制限1人1200円で、鉄火井、海老天井、海の蕎麦からひとつチョイス、その

ほかに料理長おまかせの日替わり和総菜がビュッフェ形式で楽しめます。  
 4月20~22日は「キッチンルーム四季」ランチ午前11時30分~午後2時、ディナー午後6時~午後9時で「3daysグルメスベ」が開催され、ランチで



メロンを賢沢に使用した春のカクテル

君はもう体験した?

函館公園 こどものくに

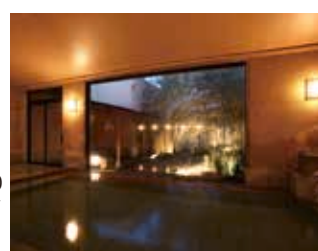


「洗っても髪がべたつく」「ポリウムやツヤがなくなってきた」などは髪のトラブルの第二步。また、健康な髪は水分と油分を蓄えているため、本来良いもの。髪が軽くなると感じたり、しっかりとしませんが、最近では長期間に渡ってストレスを感じている人も多く、シーズンを問わず慢性的な抜け毛に悩む人が増えています。  
 市内宝来町の「ヘアクリティーク」では、同店独自の「田口式温熱発毛療法」で抜け毛や薄毛、円形脱毛症の悩みに対応。この発毛法は毛穴を広げて血行を良くも気軽にどうぞ。  
 ●宝来町3110  
 ☎22-9482



4周年記念、春を感じるグルメイベント!  
 この4月で4周年を迎える「ロワジュールホテル函館」では、4周年記念イベントを開催します。  
 まずは4月9~15日の午前11時~午後2時に「しゃぶしゃぶ喜里里」で「大皿おぼんざい」buffetが開催され、60分制限1人1200円で、鉄火井、海老天井、海の蕎麦からひとつチョイス、そのほかに料理長おまかせの日替わり和総菜がビュッフェ形式で楽しめます。  
 4月20~22日は「キッチンルーム四季」ランチ午前11時30分~午後2時、ディナー午後6時~午後9時で「3daysグルメスベ」が開催され、ランチで

「竹葉新葉亭」ではこのほど、4月の平日(金・土曜日)祝前日を除く)限定の特別プランに次の間が付いた、広々とした東館タイプの部屋が、2人以上の利用で一律、1泊2食付き15000円で利用できるという嬉しい特別なプラン。しかも、夕食・朝食ともにお部屋食となります。夕食は懐石膳・豊穰膳をご用意できます。遠赤外線を発する天然鉱石のブラックシリカ造りの露天風呂と、「萬葉の湯」と「竹林の湯」の2つが男女日替わりで楽しめるのも人気。今年の春は、  
 ●湯の川2-6-22  
 ☎57-5171



抜け毛対策は頭皮のチェックから

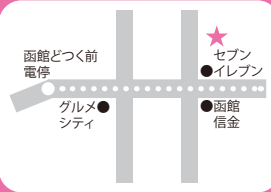
ヘアクリティーク タグチ

4月平日限定お部屋グレードアッププラン

竹葉新葉亭



いい店食べ歩き  
大人の隠れ家 自然料理 すず音



昨年オープンした『すず音』は、函館市の景観形成指定建築物に指定されている古民家を利用したレトロな農家や漁家から仕入れる旬の素材を使った創作中華料理が話題。店内は昭和の香り漂う装飾品も多数。そんな中で畳に座って食べる創作中華料理は、懐かしくも新しい感覚を体験でき、弁天町という場所も相まって、大人の隠れ家的な魅力を演出してくれます。「やきそば」(=写真、コーヒー付1000円)は、絶妙な火加減で炒めた数種類の野菜と、きつね色に焼き色が付けられ香ばしくパリパリに仕上げられた麺が、餡を介して絡みあう1品。「青ぼ見た」

で火・木曜日限定でこのやきそばにデザートがサービス。4月末までの特典なので、ぜひこの機会に! ほかにも本格的な創作中華のコースがランチタイムは1500円〜、ディナータイムは3500円〜で予算や好みに応じて味わえ、午後9時からのナイトタイムは道産を中心に厳選したワインを愉しめます。営業時間は、ランチタイム午前11時30分〜午後2時30分、ディナータイム午後5時30分〜午後9時、ナイトタイム午後9時〜深夜1時。毎週水曜日、毎月第2日曜日は定休。営業時間や定休日は季節により異なるのでお問い合わせを。  
●弁天町16-9  
☎26-2277

close up

絶景を眺めながら楽しいランチタイムを  
レストラン ラベンダー

函館協会病院6階にある『レストラン ラベンダー』は、津軽海峡や隣接する競馬場を眼下に見渡せる抜群の眺望と、日替わりや月替わりのランチセットをはじめとしたバラエティに富んだメニューで評判のお店です。病院内のレストランながら一般客も多く利用する同店は、通常メニューにカントリー表示しているなど病院ならではの多彩な気配りがなされていて、カロリーをコントロールしながら美味しい料理をリーズナブルな価格で楽しめます。そして、天気の良い日には津軽半島まで見渡せる眺望もポイントで、春の穏やかな日差しを感じながらのんびりとランチタイムを過ごせます。

4月からの月替わりランチセットは、「海鮮ラーメンセット」で、ライスとサラダと小鉢が付いて780円という嬉しい価格。4月末日までの間は、「青いばす」と見たと「コーヒー」が無料になるサービスも行なっているのサービスも嬉しいので、お気軽にご利用ください。

また、3人以上の来店で駐車場1時間無料(通常30分無料+1時間・1台分)なので、ゆつくりと食事を楽しめます。  
営業時間は午前11時〜午後6時30分(LO)。毎週日曜日、祝日定休。  
●駒場町4・6  
函館協会病院6階  
☎33-6633



“心の代書屋”松田聡がズバリ!



行政書士の松田です。今年度の雪の多さには驚きでした。この原稿が出る頃は、雪も消え去り、と別れのうららかな季節になっているので、先月中旬に恒例の研修視察のため九州へ出張してきました。何度目かの九州ですが、今回は鹿児島市、桜島を皮切りにJRにて博多経由で大分県の豊後高田市、大分市、杵築みかんで有名な国東半島から戻ってきました。雪が多い北海道から温暖な九州へ行ってきますというのも東の国九州では吹雪に遭遇しさらに気温も氷点下という事態でした。地元の方々は「こんなに寒い冬は数年ぶり」とのこと。北海道人の私も九州の寒さに見事にしてやられました。九州の感想はひと言で「何度も行ってきた場所」

でした。食事街・人言葉など地域の風土や歴史が見事に反映されています。その中でも、豊後高田市街が今もしっかりと地元で根付いており歩きただけでどこか昔に戻ったような錯覚に陥ります。さらに大分市内に入ると目的のひとつである駄菓子屋さんに行きました。閑静な住宅街の中、お店には子ども達がくじ引きや駄菓子を探めに来ていました。お店の前で子供同士がくじの結果や駄菓子のうんちくを語り合っている姿には懐かしさの反面その時代に戻れぬもどかしさを覚えたものです。突然、幼稚園児と思しき男の子が息せき切つて店にやってきました。すると「おじちゃんくじ当たったよ」と小さな手に当たりくじをお店のご主人に自慢気に見せると、ご主人は景品を選ぶように促し、男の子もあれやこれやと迷いに迷ってようやく欲しい物を手にして店後にしました。男の子がパンザイのポーズを取りながら走り去った姿が今も脳裏に印象として残っています。駄菓子屋さんは、子供達の情報交換の場であり、いかにお金を有効に使おうかと自らの考えを決定する場でもありそうです。九州では懐かしさを肌身で感じつつ、子供達と地域の大人が会話することの大切さを学んできました。次回は何処へ...

小指と薬指のしびれ



●札幌市27-16 ☎23-51665  
http://www.ohnura.or.jp/  
医療法人社団 健和会 大村病院  
整形外科科長  
久田 幸由

小指の角などで肘をぶつけたときに、指先がしびれた経験はありませんか? 肘の部分で神経が長く圧迫されると小指側がしびれる症状が出る疾患があります。これを「肘部管症候群(ちゅうぶかんしょうこ)うぐん」といいます。麻痺の進行により症状が異なりますが、初期は小指と薬指の一部にしびれた感じが出ます。麻痺が進行すると手の筋肉がやせてきたり、小指と薬指の変形がおきてきます。原因は、肘の内側で神経(尺骨神経)が慢性的に圧迫されたり、牽引されることで発症します。以下のような原因があります。

- 神経を固定している靭帯やガングリオンなどの腫瘍による圧迫
- 加齢に伴う肘の変形
- 子供のときの骨折による肘の変形
- 野球や柔道などのスポーツ
- 肘の内側を軽く叩くしびれ感が走ります。肘の変形がある場合には、X線(レントゲン)検査で肘の外反変形や関節の隙間の狭いことがわかります。

麻痺の進行により症状が異なりますが、初期は小指と薬指の一部にしびれた感じが出ます。麻痺が進行すると手の筋肉がやせてきたり、小指と薬指の変形がおきてきます。原因は、肘の内側で神経(尺骨神経)が慢性的に圧迫されたり、牽引されることで発症します。以下のような原因があります。

●神経を固定している靭帯やガングリオンなどの腫瘍による圧迫

●加齢に伴う肘の変形

●子供のときの骨折による肘の変形

●野球や柔道などのスポーツ

●肘の内側を軽く叩くしびれ感が走ります。肘の変形がある場合には、X線(レントゲン)検査で肘の外反変形や関節の隙間の狭いことがわかります。

予防と治療

薬物の投与、肘の安静などの保存療法をまずは行います。これらの治療が無効の場合や麻痺が進行しているときには、尺骨神経を圧迫している靭帯の切除やガングリオンの切除を行います。神経の緊張が強い場合には、神経を前方に移動する手術を行います。肘の変形がある場合には(外反変形など)、変形を手術的になおす場合もあります。尺骨神経の麻痺症状と同様な症状は頸椎が悪くても起こりますし、胸部出口症候群などの疾患や、手首などの腫瘍による圧迫などでも同じ様な症状が出てきます。そのため、どの部位で神経の障害が生じているのかを調べる必要があります。小指と薬指のしびれが出た際には、1度、整形外科に受診することをお勧めいたします。

星占い  
3月30日~4月26日  
★提供★  
占い専科21  
函館市梁川町18-20  
TEL 55-1031

- 牡羊座 3月21日~4月20日生  
運気良好!何事も順調。楽しい事嬉しい事が多い収入も増えつつ。付き合いを広げる!出費も増加!注意:恋愛本命攻め!しつこく!
- 牡牛座 4月21日~5月20日生  
運気良好!活気に溢れ交際も華やかで楽しい。些細な事を察知された気が気になるので決断は自分の気持ちで旅行や会食で家族の和を大切に!
- 双子座 5月21日~6月20日生  
双子座!運気も優秀!家庭内でも容赦なくつきあかす!家内でも容赦なく明るく和んで協力!家族揃って食卓を囲んで恋愛7ヶ月期突入!
- 蟹座 6月21日~7月20日生  
運気下降!思い切った動き!なる時だ!が思わぬ出来事!抱え込んだ身動が出来なくなる!今!は現状が精一杯!食運不安定!出費を抑え!
- 獅子座 7月21日~8月20日生  
獅子座!運気も優秀!話しかけたい!心だり色々!用事を頼まれる話!忙しくなる!自分の健康状態や家族状況を考え!早急行動!背中や腰の痛み用心!
- 乙女座 8月21日~9月20日生  
運気低調!何事も控えめ!かゆい!やり方は慎重!公私に気を配り!強引な手強い!生じや!自然の流れに任せるのが得策!賢慮注意!
- 天秤座 9月21日~10月20日生  
天秤座!運気も優秀!仕事でも人間関係で誤解が生じる!今!は無理せずチャンスを持つ!次の飛躍に!
- 蠍座 10月21日~11月20日生  
運気低調!動悸!吐き出しやす!時々冷静!慎重!疲れが原因!小旅行など!過度の休息を!金銭的負債キャンセル!不眠症注意!
- 射手座 11月21日~12月20日生  
射手座!運気も優秀!時々期待!めど!か起きたり!上司とのトラブル!受け入れ!自己過信!物!配!に!家族との対立を防ぐ!時!交通事故注意!
- 山羊座 12月21日~1月20日生  
運気低調!仕事面は張りき!動く!かその割に効果!上がり!一歩!周囲に振り回され!金運!下降!気味!不安!ストレスを感じる!時!周りに相談を!
- 水瓶座 1月21日~2月18日生  
運気平穏!調子に進んでいる!結果を運気よく!問題発生!準備をきちん!進め!順序よく!取り締ること!よい!結果!部屋の様!替え!恋愛7ヶ月!
- 魚座 2月19日~3月20日生  
運気向上!前半!無力な状態!途中!前向き!姿勢!や!ル!気!生まれ!運!開ける!溢れる!暗示!戸締まり!や!点検!急!なく!愛!停泊中!

## 新店舗&リニューアル

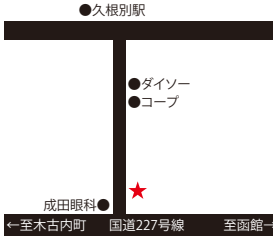
## 麺匠 こたつ



本格的な札幌系ラーメンを堪能できる『麺匠 こたつ』が昨年11月、北斗市久根別にオープンしました。自らが「札幌系ラーメン好き」というオーナーが、手間ひまかけた1杯を提供。スープは強火で長時間煮込む「とんこつ系」と、鶏ガラベースの「あっさり系」があり、とんこつ系が特に人気。写真はスープのおいしさをシンプルに味わえる「とんこつ塩」(800円)。自家製ラードと背脂が熱々の白濁スープを覆った、見た目

目こっぴり、でも食べるとくどさを感じさせない逸品。特注の熟成麺もしっかりとしたコシと旨みが大好評。営業時間は午前11時～午後3時、午後5時30分～午後8時(スープがなくなり次第営業終了)。不定休。駐車場有。

●北斗市久根別2-31-20 ☎73-7171



## 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

4月13日号

## 春のアイテム特集

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	平井 由佳	Yuka Hirai
	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
	品川 真一郎	Shinichiro Shinagawa
	高松 郁子	Ikuko Takamatsu
	坂本 麻衣	Mai Sakamoto
DTP & WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

## 編集後記

ある日の仕事上の愚問、スーパーマーケットに弁当を買って行くのに並んでいたら、僕の前の主婦が「お先にどうぞ、お昼休みのね」と優しくお話をしてくださった。ありがとうございます。おかげでその日の午後からは、いよいよ仕事を頑張りました。(一)

今年の冬、クワガタたちは私が用意した冬眠部屋(保冷剤)が暖かかったのか、飼育ケースを開けても土もくもくしてなかなか、姿を見かけられなくなって、指を動かしては生きてる。少し何度確認したとき、ワグワグと出た。(二)

いつもお便りを頂く読者の皆さんから、1月号の私の編集後記を読んだ感想が届きました。「熊さん、は、ダイアット必要なんですか?という内容、遅くなりましたが、お答えします。私の体型は:それは想像におまかせします。(三)

昨年、久しぶりに函館公園の「ことものくに」へ行きました。「おはげのくに」のチケットをもったため、気軽に気持ちよく入りました。何か出てきたら、何か出てくてもいいかな。何か出てくてもいいかな。(四)

趣味はマラソンです。ハイ、って話をすると結構ほめられるんですが、ボクは特に走るのが好きでなくても、かと言ってゴールの感動や達成感がある訳でもなく、あるのはもう走りたくてもいいという開放感なんです。走って帰ってこようかな。(五)

有名な産婦人科医「不幸」というのは、ほとんどの人が思っています。かまえていなくても、かまえていなくてもいい。かまえていなくても、かまえていなくてもいい。かまえていなくても、かまえていなくてもいい。(六)

先日記下を6足買いました。後日履くと足が閉じていました。それはそれは、ナイロ細は注意しながら切るのに、「とた」と思った瞬間にも付いてくる。と頭の髪は髪に取つてしまつたら、きつと私だけじゃいはい。思いたい。(七)

# 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

雪かきが大変ですが…  
雪が降って、雪かきも大変です。でも、青いぼすとが届くのが楽しみです。

編集室では読者の皆様からのお便りを募集しております。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くと感想などは、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きます。

パンが好きにならなくなった。パン屋さんにいるだけでハッピーな気分になるという人も少なくないのでは。通常の食事パンのほかに、おやつにぴったりの甘いパンが並んでいると、思わず購入してしまうこともあるのではないのでしょうか。今回はパン屋さんの素敵な菓子パンに注目してみました。あなたのお気に入りを見つけて、素敵なお友だちを是非食べてほしい。

いろいろランチに行くので、1000円以内で食べられる店(かくれうまいおいしい所)を教えてください。よろしくね!!  
(美原3丁目、A・U)  
\*2月初旬にいただいたお便りでした。

ペンネーム「ゆかりん」  
※光の小径は素敵なお便りです。きつと素敵だろうなと、今から楽しみです。

とても参考にになりました。いつも楽しく拝見しています。今回のラーメン特集(1月31日)ズバリ我が家の近所「ラーメン専科」次郎田家。気に入ってたんです!!紹介されてとても参考にになりました。この機会には是非食べていきます。私事ですが2月4日、函館山光の小径散策参加してきます。16時〜ロープウェイに乗って下山するという企画です。きつと素敵だろうなと、今から楽しみです。

おいしいもの大好き家族  
おいしいもの大好き家族です。長男はラーメン好きなので今回の「港街拉麵物語」、大人は「張家口のちゃんぽん」、子供達は「あじさいの手打ちちゃんぽん」行きたる!! たぶんそのうちどっか行くことになると、いつか行くことになってはいる。食へることを与えて下さい。食へることに以外にもいろいろ読むと自分の勉強・知識になるので、青いぼすと、必ず読みチェックして下さる!!

寒い日には、やっぱりラーメン。そば、うどん特集もお願い。青いぼすと、すばらしい文章(いつも!!)なつかしい青春の日々!!  
(時任町、A・K)  
\*すこく嬉しいです。ありがとうございます。

どこのお店も個性的  
港街拉麵物語とてもよかったです。どこのお店もとても個性的とても美

YOSA KOIのメンバー募集  
『YOSA KOI』ソング祭「進解組」では現在、踊り子、旗振り、声掛け、その他スタッフを募集中です。函館市内及び近郊在住で小学生以上(小学生は保護者同時入会)で一緒に

味しそうでした!! 早速行ってみたいと思いた!! 次号も楽しみにしていますよ!!  
(柏木町、M・K)  
\*美味しいラーメン、食べたくてたさ!!

YOSA KOIを創りながら楽しんでもらえる人が対象。詳細は、平(たい) ☎0900・8636・9244まで。

お知らせ  
YOSA KOIのメンバー募集  
『YOSA KOI』ソング祭「進解組」では現在、踊り子、旗振り、声掛け、その他スタッフを募集中です。函館市内及び近郊在住で小学生以上(小学生は保護者同時入会)で一緒に

寒い日には、やっぱりラーメン。そば、うどん特集もお願い。青いぼすと、すばらしい文章(いつも!!)なつかしい青春の日々!!  
(時任町、A・K)  
\*すこく嬉しいです。ありがとうございます。

『大人の隠れ家 自然料理すず音』より、1500円の「ランチチケット」2枚1組を2組様に。今回の『いい店食べ歩き』のコーナーで紹介した『すず音』より、1500円の「ランチチケット」2枚1組を2組様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所氏名、電話

『大人の隠れ家 自然料理すず音』より、1500円の「ランチチケット」2枚1組を2組様に。今回の『いい店食べ歩き』のコーナーで紹介した『すず音』より、1500円の「ランチチケット」2枚1組を2組様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所氏名、電話

### 奥様アルバイト募集!!

■毎週2回程度、青いぼすとやチラスを配布する仕事です。■収入は月額1〜2万円程度ですが、配布地域により異なります。■原則として配布地域または配布地域周辺にお住まいの方が対象です。

●募集地域●  
谷地頭町 若松町 八幡町 亀田町  
白鳥町 中島町 柏木町 湯川1丁目  
湯川3丁目 戸倉町 鍛冶2丁目  
富岡3丁目 昭和1丁目 美原2丁目  
中道1丁目 山の手2丁目  
山の手3丁目 銭亀町

お申し込み・お問い合わせ  
株式会社青いぼすとHD  
電話(0138)23-5688

### プレゼント

『大人の隠れ家 自然料理すず音』より、1500円の「ランチチケット」2枚1組を2組様に。今回の『いい店食べ歩き』のコーナーで紹介した『すず音』より、1500円の「ランチチケット」2枚1組を2組様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所氏名、電話

番号を明記して、青いぼすとに対する感想もたつぷりとお書きの上、〒040・8605・函館どつく内・株式会社青いぼすとHD「すず音」プレゼント」係までどうぞ。締切は4月10日。

# SPOTLIGHT

はこだての味を列車に乗りながら楽しみませんか？

お弁当のみかど・立ち食いそばみかど

昭和41年以來変わらぬ製法で受け継がれてきた函館の味、『棘みがき弁当』は函館駅1階『お弁当のみかど』でしか購入できない「函館を代表するお弁当」と言っても過言ではありませぬ。函館に行ったらコシを食べなきゃ！という古くからのファンもあり、今やみかど弁当の看板商品です。

数の子がさらに美味しく生まれ変わり、「コリコリとした食感とかつおだしの



函館駅棘みがき弁当 840円



ほこだて海鮮かきあげそば 500円

風味がほのかに香り、にしの甘みを引き立てます。「時間がなくてお弁当を買いきれなかった」という方にはホームでの立売販売をおすすめします。

棘みがき弁当はもちろぬのこと、人気のお弁当の具材をギュッと集めた「北の駅弁屋さん」はいくらにうに、鮭のハラス・かにずし・ほたてなど函館ならではの郷土の味賞でいっぱいです。

また、5番6番ホームには旧駅舎から親しまれている



函館駅1階 お弁当のみかど

『立ち食いそばみかど』があります。新発売の「はこだて海鮮かきあげ」は1日限定20食。柔らかくてプリプリとした食感のえび、いか、ほたてを贅沢に使い、たまねぎの甘みとごぼうの風味に、春菊がすっきりとまとめあげます。そば、うどんともに500円と大変お買い得で、食べ応えもバツチリ！ぜひ一度ご賞味ください。営業時間は、『お弁当のみかど』は午前6時30分から午後7時「立ち食いそばみかど」は午前6時45分〜午後2時ともに無休。

●若松町12-13

日本酒、ワイン選びならこの店！

地酒・ワイン屋みのや

今夜の食卓に…、または大切な人への贈り物に…。ワインや日本酒選びなら、市内昭和1丁目『地酒・ワイン屋 みのや』がおすすめです。

豊富な品ぞろえはもちろん、日本ソムリエ協会認定のワインアドバイザー2人と、日本酒のきき酒師がいるという点がこの店の大きな特徴。お酒にはそれほど詳しくない人がお酒好きの人に贈る1品を

選ぶのはなかなか難しいものですが、この店のスタッフの親切なアドバイスなら安心。本紙『今夜の食卓に…おすすめワイン』コーナーのアドバイザーでもある藤澤節子さんは「失礼のない、喜ばれるワイン選びのお手伝いをさせていただきます」と話しています。

へのご褒美、家族の絆を深める食卓を彩るものまで、ぜひこの店で心に残る1本と出会ってください。営業時間は午前10時〜午後8時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●昭和1・26 23  
43・0020



味だけでなく素敵なエピソードやボトルのデザインも特徴的。お気に入りの1本を探しているだけで素敵なお手土産になること、ほかにない。特別な日の贈り物から、いつも頑張っている自分

