

青いほすと

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

Issue. 493 2012.5.29 [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



私の元氣メシ

元氣になりたい時、気分転換したい時、ちょっと大変な仕事の前にエネルギーを充電したい時、あなたは何を食べますか? 「これを食べると元氣になる」とか、「これを食べた後は何でもうま〜く!」みたいな食べ物はありますか?

今回は、道南で活躍する「元氣人」に、その元氣の源であったり、パワーがほしい時に食べていたりする「元氣メシ」を教えてくださいました。

生きてゆく上で食べるということはとても大切なこと。今紹介する元氣人オススメの「元氣メシ」で、あなたもとびきりの元氣やパワーをいただいではいかがでしょう?

『ラッキーピエロ グループ代表 王一郎さん』



まるきんの肉入り焼きそば

函館に長く住んでいる方々と、昔よく行った飲食店の話で盛り上がる時がとても元氣になります。話題になる店はみんな、今というB級グルメばかり。青春時代に

食べたB級グルメを思い出した時に、地元の人に長く愛されるB級グルメこそが本物ではないかと感じるので。そんな函館の老舗B級グルメの中でも私が気に入っているのが、大門にある焼きそば専門店「まるきん」です。58年の歴史というものはもの凄いのと感じています。それだけ地元の人達から評価され続けているのでしょ。私も昔はまるきんの近くで飲食店を経営していたことがあるので、仕事仲間とよく食べに行ったものです。いまでも食べると

焼きそば 肉入り 580円



まるきん
●松風町10-11 ☎22-7616 午前11時30分~午後7時 毎週水曜日 有

『有限会社みのもり 代表取締役 加藤進さん』



パノラミックのステーキランチ

私の仕事で一番大切なのは、いつも笑顔でいる事だ。毎月で数百万円の赤字の時も、給料日にお金が無くても、長女の貯金に手を付けた時も、経営会

議に参加する役員以外では誰もそれに気付かない。その笑顔を支えるのが十分な睡眠と、食事です。自分を元氣にする食べ物に決定的に肉、ステーキだと思ってる。パノラミックは価格が高くない。おいしい。コーヒーと紅茶がこだわり自由。スタツプが私好み。そして、何よりも景色というご馳走が食べられる。函館の街全体を見おろしながら、街の事を思う。就職できない、所得の低い、結婚できない若者たちを思い、自分を奮い立たせる。「私がやらねば」と。

ステーキランチ 1350円 (サーロインステーキ120g、コーヒーor紅茶付)



スカイラウンジ パノラミック
●青柳町10-3 ロイヤルシティ式番館12階 ☎26-8682 午前11時30分~午後2時30分 (LO)、午後5時30分~午後9時 (LO) 毎週水曜日 有

『くすりの元氣』 店主 石田浩幸さん



キッチンルーム 四季のサラダ

普段は肉などの高カロリーな物を好んで食べるせい、よく体が野菜を欲するんですよ。そんな時は、ロワジールホテル函館2階のキッチンルーム四季

オリジナルシーザー風サラダ (ビュッフェ) ランチ1260円、ディナー2100円



キッチンルーム 四季
●若松町14-10 ロワジールホテル函館2階 ☎27-8220 午前11時30分~午後2時、午後6時~午後9時 無 有

がたまつてどんよりした気分も解消できて活力源になります。

函館自由市場『やな商店』 播磨智子さん



パラーフタバヤのハンバーグ

私の心をあたためるメニューは、パラーフタバヤのハンバーグです。幼い頃、今はなき彩華デパートへ行った帰り、に悪天候と停電に見舞

ハンバーグ(スープ付) 766円



パラーフタバヤ
●美原1-7-1 メガドンキホーテ2階 ☎45-1978 午前10時~午後9時 無 有

のメニュー。そのハンバーグの味が昔を思い出させてくれます。

『古い専科21』

易源 洲鵬さん



旬彩 粋匠の とうもろこし天

私が元気になる大好きな食べ物、旬彩 粋匠さんの粋匠とうもろこし天です。芯を取り除き粒をバラさず油で軽く揚げた1品。製法特許を取得した逸品とも聞いて

います。出されると出されただけ、ペロッと食べてしまします。

私の故郷は、春の選抜高校野球の21世紀枠で出場した女満別高校のある町から山奥へ十数キロ、キャベツやトウモロコシ、ジャガイモで生計を立てた農村育ちです。夏から秋にかけて、主食はトウモロコシ。

今でも、カレーやシチュー、八宝菜、炒飯など必ずホールコロンを入れて食べます。

粋匠さんのとうもろこし天をはじめ食べた時は、目からウロコ！以来、やみつきになりました。旨い1品です。

粋匠とうもろこし天 500円



旬彩 粋匠

●本町23-5 マルゼンビル1階 ☎52-5569 ☑午後5時30分～午後10時30分 (LO/午後10時) ☑毎週日曜日 ☑無

『ペーネ函館』健康運動指導士

外館 潤さん



ポーコーソウの 激辛バジル飯

本町のタイ料理と中華の店ポーコーソウは、僕がまだ大学生だったころから通っているお店です。運動指導士という仕事柄普段から野菜を意識して食べ

たり、食事バランスにも気を使っていますが実はスパイシーなものが大好き。この店は何を食べてもうまいんですけど、中でも激辛バジル飯は必ずオーダーします。ポリウムがあつてガツンとくる、トッピングの玉子が少しまろやかにしてくれますがめちゃめちゃ辛い。でもやめられません。

大学卒業後、バックパッカーとしてインドを中心に旅をしたことがあります。その時に訪れたアジアの国の屋台を思い出させる本格的な味わい。辛いものを食べる汗が出て元気になります。夏場は特におすすめです！

激辛バジル飯・目玉焼き付き 980円



ポーコーソウ

●梁川町18-21 ☎31-1074 ☑午後6時～深夜0時 ☑不定休 ☑無

『ピーティートリート』タロロース代表

村上 有香さん



鮭処 木はらの いちご汁

私が元気になる味は、木はらさんのいちご汁です。いちご汁は、漁師だった祖父が作ってくれた想い出の味です。私が子供の頃は、外に張った

テントの中で殻からウニの実を出し出荷していました。といつても、私はイタズラをしていることの方が多かったと思いますが…。

そしてお昼近くになると作業をしている横で大きな釜にいちご汁を作ってくれたのが祖父です。このいちご汁と祖母の握ったおにぎりを、みんな食べたものです。

今は木はらさんでいちご汁をいただく度、ぐくくなった祖父が見守っていてくれる“と、心強い気持ちになれます。木はらさんは従業員の皆さんの対応も素晴らしいので、ますます元気になるれます。

鮭処 木はら

●湯川2-1-2 ☎57-8825 ☑午前11時30分～午後11時 (午後9時以降は要予約) ☑無 ☑有



いちご汁(うに・アワビ) 2200円

『玉光堂五稜郭店』店長

白井 和也さん



さぬきうどん大森店の カレー丼

大森町にあるさぬきうどんさんのカレー丼は、元気が出る美味しさです！僕が松風町の玉光堂に勤めていた20代前半の頃、お店のスタッフ何人かで出前を頼ん

でいました(歩いて3分くらいの距離でしたが…)。

この店のうどんは、安くて量が多く、味も当時はあまりなかった薄味で(関西風ですね)胃にもたれませんが、飲んだ次の日も、美味しくいただけていました。

中でもカレー丼は、うどん屋さんのカレーはカレーじゃないよ、と言いつつ、カレー通の方々にこそ食べて欲しい逸品です。

そして、”参った！”と言わせたんです。かなりテンションアップします。うどんもいけど、カレー丼です！

カレー丼 600円



さぬきうどん大森店

●大森町17-8 ☎27-1901 ☑午前11時～深夜2時 ☑火曜日 ☑無

『jam函館』編集長

吉田 智士さん



おでん処濱屋の ハヤシライス

以前この店に取材でおじゃました際、おかみさんから「これ美味いから食べてみて」と出されたのが濱屋のハヤシとの出会い。あまりの旨さで、すっかり

函太郎の 活ホタテ

2002年に結婚のため、生まれて初めて訪れた北海道・函館。その函館で1番最初に食べたのが、函太郎のお寿司でした。肉厚なホタテを食べた時の歯応えと豊かな甘

味にびっくり！北海道のすこさを感じました。



また、コリコリしたつぶ貝や、透き通ったイカも初めて食べました。私の出身地の静岡も海の街ですが、北海道の海産物とは品ぞろえが全然違います。函館の方が美味しく安いです。やっぱり函館は「贅沢な街」だと思えます。

移住してはや10年、今も函太郎が大好きで家族やスタッフと毎月行きます。五稜郭公園店は会社帰りに、宇賀浦店は津軽海峡を眺めながら、函太郎の美味しいお寿司を食べると、初心に帰ってリフレッシュできるお店です。

グルメ回転寿司 函太郎 五稜郭公園店

●五稜郭町25-17 ☎52-5522 ☑午前11時～午後10時 ☑無休 ☑有

活ホタテ 315円 炙りサーモン 315円



取材を忘れて店をあとにしたという失態も。

「デミソースはイチから仕込んで、大切りの肩ロースをホロホロになるまで煮込む。他は、たけのこ・椎茸・玉ねぎと実には「わかつてる」中身の超正統派。おでん屋の範疇を超えるような仕事を普通にやっているところもまたカッコイイんです。

おかみさん自身、幼い頃からお母さんが作るハヤシライスが大好きだったそうで、店でハヤシをメニューに加える時には、「レンジではなく舌の記憶」だけで完全に再現したそうです。そんなエピソード込みで大好きな1品ですね。

ハヤシライス 800円(数量限定品)



おでん処濱屋

●本町18-23 ☎55-0108 ☑午後6時～午後11時 ☑日曜日・祝日 ☑無

生命保険の保障内容の見直しをお考えなら：

そろそろ生命保険の保障内容の見直しを：とお考えなら、市内美原4丁目の「生命保険相談サロン・ハマノエージェント」の生命保険に関する無料相談会に足を運んでみませんか。



お子様の成長や住宅ローンの残額などといった生活状況の変化とともに、必要な生命保険の保障内容も変わってくるのではないのでしょうか。

この無料相談会では、同サロン代表でファイナンシャルプランナー有資格者の濱野州喜司さんが、相談者の細かい情報をもとに、どのような保障内容が必要かを分析し、生命保険の保障内容について説明してくれま

6月 相談日 =

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

（引受保険会社）

ING
MetLife Alico 東京海上日動
東京海上日動あんしん生命
あいおいニッセイ同和損保

無料相談会開催時間
（各完全予約制）

①10:00～正午
②13:00～15:00
③17:00～19:00

http://www.hoken117.com

募集代理店
有限会社浜野代理店
募集1103-KF08-S1687
ING-S10/0407



ハマノエージェント

合ったものを選んで組み合わせてください。

なお、6月の相談日は上記の通り。無料相談会は完全予約制。電話にてお問い合せ。ご予約ください。

●美原4-7-23
フリーダイヤル
0800-800-5007

素敵な空間で、ありのままの自分を撮影しませんか？ あさかせ写真館



人生は1度きり。毎日を精一杯生きている今の自分の存在を、とびきり素敵な一枚の写真に残しませんか？

亀田八幡宮内にある『あさかせ写真館』はこのほど、ゆつたりしたプライベート空間で自分らしい一枚を撮影する「アートリエ」というプライベート撮影スタジオをはじめました。

写真家の朝風恵子さんが、市内西部地区高台に建つ一軒家を借りておよそ1時間、くつろいだ雰囲気の中で利用者の希望に応じた写真を撮影するもの。お気に入りのリクエストに、撮影希望日の1週間ほどの完全予約制（平日限定）。

撮った画像はその場でiPadで見ることができま

金は、いろいろ撮ったカットのの中から選んだお気に入りの写真を1ポースA3サイズにプリントして1枚28000円のほか、オーダーメイド額縁入りやアルバム作製なども応相談。希望によりオプションとしてヘアメイクや撮影直前エクス、ネイルアートなども承ります。

現在、「父の日」の特別フェアの予約受付中で、1ポースA3サイズ1枚28000円にミニアルバムが無料サービスとなります。家族だけが知っている、優しくて素敵なお父さんの姿：父の日のサブライズの贈り物に、素敵なお父さんの姿を1枚の写真にしませんか？

●八幡町3-2
42-0643

(七) 記者の話題先取り！

おすすめ父の日ギフト

6月の第3日曜日は「父の日」です。今年17日。「父の日は母の日より影が薄い」そんな印象ありませんか？ いつも頑張っているお父さんに、今年はお父さんが主役になること間違いなし！のこんな贈り物で感謝の気持ちを伝えてみては？。見た目も可愛らしい「ぶつぷろー元になった写真」

「似顔絵ケーキ」。写真を見ながら丁寧に書き添えるという似顔絵は、特徴をよくとらえていると評判。価格はホールケーキ代（15センチ3000円）プラス似顔絵代（1人につき1000円）。ケーキは生クリーム（写真）と生チョコがあり、好きな方を選べます。下絵作成に時間がかかるので1週間前までの要予約。父の日に間に合わせるなら6月10日までに忘れずにご予約を。ウエディングや誕生日などの記念日にもおすすめ。お父さんの顔を家族みんなが美味しく食べちゃおう！楽しい父の日をどうぞ！

パティスリー
カフェ・シヨ
午前10時～午後7時
毎週木曜日定休

●深堀町13-26
33-5050



元になった写真

「似顔絵ケーキ」。写真を見ながら丁寧に書き添えるという似顔絵は、特徴をよくとらえていると評判。価格はホールケーキ代（15センチ3000円）プラス似顔絵代（1人につき1000円）。ケーキは生クリーム（写真）と生チョコがあり、好きな方を選べます。下絵作成に時間がかかるので1週間前までの要予約。父の日に間に合わせるなら6月10日までに忘れずにご予約を。ウエディングや誕生日などの記念日にもおすすめ。お父さんの顔を家族みんなが美味しく食べちゃおう！楽しい父の日をどうぞ！

パティスリー
カフェ・シヨ
午前10時～午後7時
毎週木曜日定休

●深堀町13-26
33-5050

青ぼの目

タイムマシンにお願い

▼ジジジ…という音を立てて我が家のビデオデッキが昨年故障した。すでにDVDプレーヤーがあるので修理も買い替えもせず、「お役目苦勞様」ということになった。ただそこでちょっと問題がひとつ。我が家の押し入れの中に眠ったままのVHSビデオを2度と見られなくなる。薄情者の妻が「生観ることはない」と言った結婚式のビデオはいいものがあった。それは僕が30代前半の頃、縁あって公立はこだて未来大学にゲスト講師として招かれた時に記念に撮ってもらったビデオだ。さて、どうしたものかと考えていた頃に、(分)記者こと高松郁子さんが本紙のフリー記者になった彼女がフリー記者のほかに、ビデオのDVD化等の業務を行う「あいうーとビデオ」を個人事業として展開している。▼僕は早速、ビデオのDVD化を依頼し、数日後にできてきたDVDを自宅で見ると、画面には美に天邪鬼で生意気な若造の姿が映った。勉強嫌いでいつも成績が悪く、やつとの思いで高校を卒業した自分が、たかさんの優秀な大学生の前でエラそうなことを話している。笑っちゃうほど怖いもの知らずの若造がそこには映っていたが、今の自分よりも決定的にいい所がひとつあった。目の輝きだ。毎朝顔を洗う時に見ているから自分の顔の違いうらやかく分かる。あの頃の自分は今よりずっと、自信に満ちていた。▼近頃の僕は、自身の過去を悔いることがなるとなく多くなった。「もっと真面目に勉強しておけば良かった」「もっと将来のことを考えて行動していたら良かった」。そんな今の自分に、DVDの中の過去の自分が問いかけてきたような気がした。「つまらなことをやるより今を精一杯生きたいんじゃないか？」と…。▼自分が映った昔の映像を見るのはまるで、タイムマシンに乗って過去の自分に会いに行くような感じだ。人生を生きていく中でちょっととした自分自身の積み重ねこそが、今の自分といえるはずだから…。▼皆様のご自宅の押し入れの中に、過去の自分に会えるタイムマシンがあるのでは？ 『あいうーとビデオ』は ☎76-8922。

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

ブロッコリー 通年出回っているブロッコリーですが、旬は初夏と冬です。ビタミンCが豊富ですが、ゆで時間が長いとビタミンCががわかれてしまうので、ゆで加減にご注意を…。

シェフのごこだわり食材 当店では、「高坂農園」のブロッコリーを使っています。収穫したばかりの野菜を配達してくれる「八百ねっと」でお求めください。お問い合わせは☎090-3893-0502（高坂）までどうぞ。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。道内各地をフライングで営業。09年5月にル・ヴァンに就任。独特のセンスを活かした創作ランチが好評。



今回の料理 「ブロッコリーと白身魚のブイオン煮」

- 材料(4人前)
- 白身魚(タラヤソイ)…約200g
 - ブロッコリー(小房に分けてゆで、冷水に入れる)…1個
 - ニンニク(皮をむき、つぶす)…2片
 - チキンコンソメ(市販品をのばした状態)…約200cc
 - オリーブオイル…適量 ●コーンスターチ…適量
 - 塩・こしょう…適量

- 作り方
- ①鍋にオリーブオイルとチキンコンソメを熱して、人数分に切り分けた魚とニンニクを入れて蒸し煮にする。塩、こしょうで味を調べ、魚に火が入ったら取り出し、ニンニクも取り出す。
 - ②①の煮汁にコーンスターチでとろみをつける。
 - ③ゆでて冷水に入れたブロッコリーの水気をしっかり切り、オリーブオイルでしっかりと焼き色がつかまで焼く。
 - ④皿に魚とブロッコリーを盛り付け、②の煮汁を全体にまわしかける。仕上げに少量のオリーブオイルをかける。



ブロッコリーと白身魚のブイオン煮 『ル・ヴァン』で5月30日(水)～6月11日(月)の間、2000円ランチの魚料理として使います。

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・コンコルディア
リゾート&スパ6階
TEL 24-5300

ゆでたブロッコリーをしっかり焼くことで、やさしい味の中にも独特のインパクトが加わります。また、余談ですが、ブロッコリーは茎や葉にも栄養がたくさん含まれていますので、捨てずに料理に使ったほうがいいでしょう。

ミュージカルを嫌わないで

音楽映画は好きですが、なぜかミュージカル映画はあまり好んで見てません。普通に物語が進んでいるのに、途中でいきなり歌い出したり踊り出したり...それが自然にそして必然的に、スツと見ているこちら側に入ってくればいいんです。その場合はもうトコトコ気持ちが入り込んでしまうので、泣ける場面じゃなくてもガンガン何かが進み上げてきます(感動が...です。念のため)。

ミュージカル映画というくりが正しいかどうか分かりませんが、僕のミュージカル映画ベスト1は「ブルースブラザーズ」。故ジョン・ベルーシの存在感もスゴイですが、途中で出会っていくR&Bの巨人達が理屈抜きにカッコイイんです！ アレサ・フランクリンとか故ジェームス・ブラウン、故レイ・チャールズ、故キャブ・キャロウェイなど(故ばっかり...泣)。ぜひ1度ご体験下さい。



「僕たちの洋楽ヒットDELUXE」(VOL.71983~84・2980円)

今月のオススメ1枚目は「僕たちの洋楽ヒットDELUXE」。年代別で8枚同時発売されました。ロックが誕生した頃の1955年から洋楽が生活の一部にあった1989年まで、記憶に刻まれて消えること



諏訪内晶子「エモーション」(初回限定盤CD+特典ブルーレイディスク3675円)(通常盤CDのみ2854円)

のない洋楽という想い出アルバムを楽しめます。名曲ばかりです。もう一枚は4年ぶりの新作、諏訪内晶子「エモーション」。ヨーロッパに古くから伝わる民謡や舞曲が、彼女の研ぎ澄まされたヴァイオリンの音色と世界中のソリストと共演しその実力が認められているリトアニア出身のピアニスト「イタマル・ゴラン」が奏でる鍵盤の鳴りが融合し、美しくそして情熱的に聴き手にせまってくるような素晴らしい作品に仕上がっています。



【筆者】
白井和也店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525
毎月第1土曜日はポイント5倍!

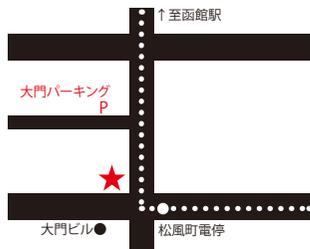
春・夏物がお買い得、大好評の創業祭

市内松風町の老舗レディースファッション店「ユー・ルク」では日頃のご愛顧に感謝を込めて、5月30日〜6月12日に創業祭を行います。



松風町に開業してから50余年、常に函館の女性のファッションをリードしてきた同店の創業祭は、開催ごとにファンが増え、今回の開催を心待ちにしているファンも多いようです。

1階と2階に会場を設け、春・夏物が早くも20〜50%も割引になり、さらに70% offの超お買い得品もあります(一部除外品あり)。例として、ストレッチャジャケット通常16800円が8400円、チニョック通常13650円が6825円、パンツ通常25300円が7590円など、人気のある商品を破格の



ニユーロック

プライスで、多数取りそろえておりますが、お気に入りを見つけるならお早めのご来店がオススメです。

営業時間は午前10時30分〜午後6時。毎週日曜日定休。駐車場は契約駐車場の大門パーキングへどうぞ。

●松風町3-14
☎26-16226

いよいよアークみなと店の季節がやってきました!

「良い物をより安く」がモットーの「アークみなと店」では、近郊野菜もいよいよシーズンを迎え、品ぞろえもいっそう充実しています。朝もぎれた新鮮な魚と野菜で、季節の近郊野菜を直接仕入れてから新鮮、安心! さらに市価より安い! 着々と人気を集めている魚コーナーも旬のお魚が目白押しです。ホッケ、ソイ、アブラコ、イワシが今の旬! ホッケはフライや開きで、ソイ、アブラコは刺身でいかがですか? 6月後半からはスルメイカも水揚げされます。アークみなと店の「生簀(いけす)いか」はど



写真はイカです



●営業時間は午前10時〜午後6時。毎週日曜日定休。
●港町1-12-29
市立函館病院横
☎42-20002

アークみなと店

節のいろいろを楽しみませんか? さらに「ボン太のアスパラ」でお馴染みの木村農園が生産した「ボン太米」もアークみなと店でしか購入できない希少品。残りわずかなのでお早めにごどうぞ。

使っていない貴金属はありますか?

道内に10店舗を展開している「安心&信頼&実績」の貴金属買い取り専門店「ゴールドシャイン」が古くならぬ指輪や切れてしまったネックレス。全く使っていない貴金属を、タンスの肥やしにしているのはもったいない。そう思いませんか?



グルメシティ柏木店内にある「ゴールドシャイン」はご来店「不要な貴金属の有効活用を!」同店では現在、金相場再高騰につき高価買い取りをしています。主な買い取り品は指輪、ネックレス、ブレスレット、イヤリング、ネーム入りリング、石が取れたリング、金歯、金メカネ、金時計、コインなど。金、プラチナ製品であれば壊れていても、どんなに古くても買い取り。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週火・水曜日定休。駐車場有。

北海道公安委員会 第1340100000557号
●柏木町11-1
グルメシティ柏木店2階
☎55-22229

人気のパナソニック洗浄便座がお得な価格で!

創業87年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた的確なアドバイスで多くの支持を得ている水道局指定工事店「小野寺住設」から高い人気を誇る洗浄便座「パナソニックビューティー・トワレ」がお得に購入できるお知らせです。

この洗浄便座の人気の理由には、お手入れの手軽さと手頃な価格。継ぎ目がなく汚れの付着しにくいステンレスノズルを採用し、スリットを採用し、スリットから水が噴き出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回、自動でノズルを洗浄するので、キレイが長続きします。さらに、本体の脱着もワンタッチなので、隅々までのお掃除も楽ちん。

●美原1-22-9(本社)
フリーダイヤル
0120-750-750



小学5・6年生の無料講座

真剣な表情で教科書を読んでいる息子。開いているページは「魚の煮付けの作り方」でした(煮付けも大事ですがね)。筆者の息子の話はさておき、今回は子供達にオススメの講座を紹介します。

堀川町の電車通り沿いにある個別指導の学習塾『はこだてセカンドスクール』では、小学5・6年生を対象にした「無料講座」を実施しています。そこで、塾長の山崎康博先生にお話しを伺いました。



「無料講座」をはじめられたきっかけは?

ゆとり教育が終わり、学習内容は確実に難しくなっています。特に、小学5・6年生のカリキュラムは大変です。この状況では、ついていけない子供が増えてしまうと危機感を持ったのがきっかけです。

無料でやっているのは何故ですか?

景気が良いとはいえない中、誰もが塾に通えるという状況ではないと思います。でもこういう時代だからこそ、子供達には学力の基盤を身に付け可能性を広げて欲しいです。地域の子供達全体の学力向上のため、少しでもフォローしてゆきたいです。

無料講座も個別指導ですか?

家庭学習も大切ですが、誰かに教えてもらうということも必要ですので、1人ひとりに合わせて個別指導をしています。無料だからと遠慮せず、積極的に取り組んでもらえると嬉しいです。

明るく楽しく勉強して生徒のやる気を発揮させるのが山崎塾長のモットー。詳しくは、電話でお問い合わせを。

- 毎週土曜日(月4回)の午前10時~11時半(日時は変更する場合があります)
- 教科/英語・算数
- 定員/15人程度(先着順)

[取材協力]
はこだてセカンドスクール
●堀川町19-4 富田ビル1階
☎51-1766



8月教室の予定
8月は、8月23日(木)午後6時30分~午後9時30分を予定しています(青いぼすと)の掲載日は6月29日です。

●万代町8-1
☎42-6505

家庭でつくるチャイニーズ

北ガスクッキングスクール コースアップごま団子。の7月のテーマは「家庭でつくるチャイニーズ」7月19日(木)午後6時30分~午後9時30分、内容は卵春巻き、鶏もも肉のバリバリ焼き、黒豆おこわ、海老シユーマイ、(月)申し込みは電話で受け

北ガスクッキングスクール



そのほか、バッグ・時計などのブランド品、テレカ、古銭、コイン、商品券、携帯電話、普通・記念切手まで、買い取り品目は幅広く、親切な女性スタッフの応対で居心地がよく、女性やお子さん同伴でも安心して利用できます。全国チェーンの店なのでプライバシーもしっかり保護し、査定も丁寧です。安心して査定を受けてください。不要と思っていた品に思わぬ高額査定が出ることもあります。

親切丁寧、安心の買い取り お宝本舗えびすや函館五稜酒店
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「フリーダイヤル」
0800-8000-0776
http://www.otakarahoppebisuya.com



防ぎます。
①歯の表面の再石灰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、何度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。
ご相談・お問い合わせも受け付けております。
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
☎59-26000
http://www.jiro-jionkawa.com/

白い歯を実現しましょう

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)をいかが?
従来のホワイトニング法は、白くならなくてもその後、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。治療に使われる薬剤です。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、何度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。
ご相談・お問い合わせも受け付けております。
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
☎59-26000
http://www.jiro-jionkawa.com/

あなた好みのアイテムで暮らしを楽しく!
柏木町にある「コットンクラフト」は、パッチワーク用の布をはじめ、全国の有名作家さんの手作り商品などを販売しており、見ているだけでも楽しいお店です。「ミシンの販売・修理」も行っているのが、この店の特徴のひとつ。手作り大好き、でも機械は苦手、という女性も安心ですね。ミシンの修理から新しいミシンをお考えの人まで、お気軽にお問い合わせを。
現在、ベルニナミシンキャンペーン中。お見逃しなく!! さらに、「日本手芸普及協会講師免許取得コース」パッチワーク・刺繍・ミシン



コットンクラフト プータン
室(毎週月~金曜日、1時500円)が好評開講中です。詳細及び申し込みは電話でどうぞ。
営業時間は午前10時~午後4時半。毎月第2、4土曜日、毎週日曜日定休。駐車場8台。
●柏木町39-1
☎85-6992

新店舗&リニューアル

サンドイッチとロールケーキの店 グルマンカンタ



テオーデパートの隣に登場した洒落た佇まい、『グルマン カンタ』は、出来たてのオーダーサンドイッチが楽しめるショップ。パン、具材、ソースからそれぞれ好きなものを選び、注文してから仕上げてもらシステム。パンは香ばしく、具やソースは素材の鮮度にもこだわっています。価格はどんな組み合わせでも1品500円で、ドリンクとのセットなら700円(ドリンク単品は350円)。サンドイッチのほかロールケー

キやキッシュ、サラダなどのサイドメニューもあります。サンドイッチにサイドメニュー2品が付くランチセット(1000円)もお得でおすすめ(午前11時~午後3時)。営業時間は午前10時~午後9時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●梁川町10-24 ●33-5501



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。各情報の掲載につきましても、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

食べることは健康的な毎日を送るためにとても大切なことであることはいまでもありません。誰にも心も体も元気になるようなお気に入りの食べ物があるハズ。今回はいつも元気がいい人達のパワーがほしい時に食べているものに注目してみました。皆様もぜひ、道南の元氣人のお気に入りの味をお試しくださ

心も明るくなりました！ 今回の青ぼは表紙がピンク色で、心も明るくなりました！ パン屋さんの甘い誘惑では美味しそうなスイーツがのっていてとっても良かったです。(柏木町 M・K) *それは良かった。ありがとうでございます。

とても心ひかれました。 「すず音」もすぐ近くのでせひ行ってみたいですね!! (弁天町、A・O) *これからもご愛読のほど、よろしくお願ひします。

友だち作りに役だつような情報も... 昨年5月に、群馬県から引っこして来ました。青いぼすとの情報は、右も左もわからない私にはとてもありがたいです。おぼさんの友だち作りに役だつような情報もお願いします。(北美原 2丁目、S・K) *これからも本紙をご活用ください。

『民団函館支部』の韓国語講座、受講生募集 今年もこの5月から開講となった『民団函館支部』の韓国語講座の受講生を募集しています。講座は毎週水曜日、「入門クラス」「コース1」「コース2」が各午後6時30分~午後8時。旅行会話は午後2時~午後3時30分。料金は「入門クラス」「コース1」「コース2」が全12回10000円、「旅行会話」は1回受講につき5000円。詳しいことは同支部 226411まで。

『中華風居酒屋いか家』より10000円分の食事券を5名様様にプレゼント 今回の「いい店食歩き」コーナーで紹介した『中華風居酒屋いか家』より10000円分の食事券を5名様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、青いぼすに送るご感想などもたづねりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD、いか家プレゼント係まで。締切は6月7日。

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

6月15日号

郊外にある美味しい店特集

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

年頭に今年の目標として掲げた、自分の部屋のイメージチェンジが着々と進み、近頃はイメージチェンジした部屋でウイスキーを飲みながらTVを観ている思い切ったモノを持って、身の回りの雰囲気を変えたりする事で随分気分がリフレッシュするのを、あらためて感じている。(横)

暖かくなってきたのでそろそろカワガタを出してみた。そしてみなさん泥だらけのカワガタなんだか土のかわらなだらけカワガタももつとじカワガタしてはいいんだけどなあ。冬眠前もそこきれいだっけに...。(横)

洗ってみる。(横)

ひょんなことから古典講座に入会することになった。ある高校の同窓生限定の会に高校野球愛好会「21世紀」と頼み込んで特別参加させてもらった。そのためそれなりの役割を果たさなくてはならず、さっそく次回から朗読することにした。うなることやら。(無)

拭き掃除が好きです。水の中には、重曹とその時の気分に合わせたアロマオイルを入れます。家庭訪問の前は必ず少し念入りに、テレビの裏側、レンジの中、家具を動かすと意外と埃かたまっていました。掃除機で吸った後、今年もまだ先生が絶対見ない所を掃除しました。(B)

出ましたね。ミニシアター北海道版。しかし、高級店中心という上に、本の価格が2千円以上というセルフレジには「ホクには関係ない話」と痛感し、誰かが買ったら見せてもらおう、という決意を胸にすする、という情けない結果に...誰かホクに買して下さい。(無)

この前北海道の動画コンテストに道南PR動画を投稿した。時間が無作りかた、どうにか作り始めた状態の動画になってしまった。底層、ライターの友人を、はじめた皆さんの人が協力してくれたおかげで何とか入賞できました。道南の町人も海も大好きです。(无)

ファーストフード店で隣の席に居たよその子供達がおまじないの話で盛り上がりかた、懐かしいな...と思うて聞いていたら全て金運アップの話...小学生がやるおまじないって好きな子と面白いになれるのか、じやないの? ジェネレーションギャップです。(无)

お知らせ

『民団函館支部』の韓国語講座、受講生募集 今年もこの5月から開講となった『民団函館支部』の韓国語講座の受講生を募集しています。講座は毎週水曜日、「入門クラス」「コース1」「コース2」が各午後6時30分~午後8時。旅行会話は午後2時~午後3時30分。料金は「入門クラス」「コース1」「コース2」が全12回10000円、「旅行会話」は1回受講につき5000円。詳しいことは同支部 226411まで。

プレゼント

『中華風居酒屋いか家』より10000円分の食事券を5名様様にプレゼント 今回の「いい店食歩き」コーナーで紹介した『中華風居酒屋いか家』より10000円分の食事券を5名様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、青いぼすに送るご感想などもたづねりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD、いか家プレゼント係まで。締切は6月7日。

SPOTLIGHT

再スタートのお手伝いをします

有限会社アート

住宅ローンの支払いが困難になった場合の解決策のひとつとして、「任意売却」という方法がよく知られるようになりました。住宅ローンの支払いが滞って一定期間が過ぎると不動産の差し押さえが発生し、やがて競売物件となります。不動産が競売に移行する前に、債務者に少しでも有利な条件で不動産を売却するのが任意売却です。

には、任意売却に関する相談者が足を運んでいます。高島代表は、「任意売却はもとより、住宅を売却した後の住む場所のあっせんや転居費用のことなど、暮らしの再スタートに関する相談にものつています。場合によっては転居費用が大きく軽減されることもありま。宅建主任者として、たくさんの人達のお役に立ちたいと考えていますし話します。

く解放され、生活の再生を目指すことが大切です。任意売却により少しでもいい条件で不動産を売却し、1日も早く無理のない生活に戻りましょう」と高島代表。同社では任意売却だけでなく、不動産の売買などに関する相談を随時受け付けています。

●松川町6-1
☎ 44-33020

<http://artch.co.jp/>
北海道知事渡島(こ)1035号



同社では無料相談を随時受け付けており、弁護士や司法書士との連携も行いながら、個々の状況に応じた任意売却のお手伝いをしています。

「1人で悩まず、まずはご相談ください。マイホームを手放すことに悩む時期は辛いものですが、社会的ストレスから1日も早



豊かな老後を送るために…

ベーネ函館 和楽

『ベーネ函館 和楽』は、

介護、看護職員が24時間常勤の介護付有料老人ホーム。行き届いた生活支援、栄養士監修による食事、機能訓練指導員によるリハビリなど、多種多様な専門スタッフが快適で安心な生活をきめ細かくサポート。介護職員は、要支援・要介護者2・5人に対し常勤1人以上という介護保険基準を上回る手厚い体制。認知症はじめ、胃ろう、気管切開などの方でも受け入れ可能です。定期的な健康診断や通院、往診の

以下のようなご相談に対応しております。

- 認知症
- 気管切開
- 胃ろう
- バレンカテテル
- 吸引(サククション)
- インシュリン
- 在宅酸素

対応など、協力医療機関との連携により健康管理も万全。緊急時には24時間いつでも迅速な対応をしてくれま。

レクリエーションや、ホーム内での居酒屋、買い物ツアー、外食ツアーなど楽しい行事もたくさん用意されています。ゆったり



●石川町141-6

☎ 47-4165

●東山町144-52

☎ 35-3333

<http://www.idanaikegroup.com/bene/>