

青いほすと

応援します!あなたの生き方

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

Issue.497 2012.7.31[tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

お母さんのお惣菜

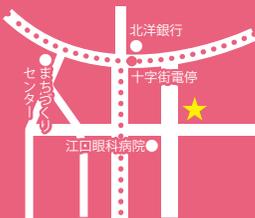
銀座魚菜市場 さか精肉店惣菜部



お家のお母さんがお休みしても、とっておきのお母さんが作ってくれるお惣菜が並ぶお店が『さか精肉店惣菜部』。「手作りコロッケ」(4個120円)は知る人ぞ知る人気コロッケ。ほかにも30種類以上お惣菜が並び、どれも「お母さん手作り」の美味しさ。この美味しさの秘密は素材にも

あります。ジャガイモやヤーコンなどはお惣菜を作っている坂さん自らが科学肥料を使わず無農薬で育てていて、フキノなどの山菜も自らが採ってきた旬のもの。素材からこんなに愛情たっぷりで作られたお惣菜を安価に安心して楽しめる嬉しいお店です。営業時間は午前10時～午後6時。毎週日曜日、祝日定休。

●豊川町2-1 銀座魚菜市場内
☎22-6691



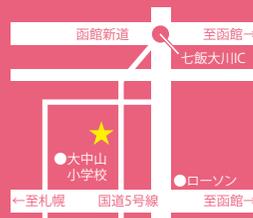
家族そろって美味しいフレンチを!!

ブランヴェールマルシェ



たまにはご家族で、フレンチのお惣菜を囲みませんか。七飯町にあるフレンチレストラン『ブランヴェール』が毎週土・日曜日の午前10時～正午と午後2時～午後4時に開店している『ブランヴェールマルシェ』では、フレンチのお惣菜が10～15種類が販売されています。店内には試食コーナーがあるのが嬉しいところ。また、行楽時のランチなどにおすすめなのが、オードブルの盛り合わせと自家製スープ、パンが2段ボックスに詰め込まれた「マルシェボックス」(1200円、2日前まで要予約)。休日のドライブなどに利用して、お母さんに素敵な夏休みをプレゼントしては…。ほかに店内では、「スコーン」などのお菓子類なども販売しています。

●七飯町大川6-12-36 ☎66-3005



味、ボリューム大満足の「おまかせ弁当」

定食 おそうざいうれしや



宮前町にある『定食 おそうざいうれしや』の持ち帰り弁当が好評です。注目は、肉料理、魚料理が必ず入る日替り弁当に刺身3品パックが付いた「おまかせお弁当」(=写真、750円)。お父さんの晩酌用に料金をプラスして刺身の数を増やすことも可。ほかに「キーマカツカレー」「チキン南蛮弁当」(各650円)も人気。事前の電話注文で持ち帰りできるほか、旧函館市内に限り2個以上の注文で配達もして

います。また、午後5時からは小パック180円、大パック350円の持ち帰り用手作り総菜パック10～15品が店内に並び、こちらも人気を集めています(数に限りあり、早めのご利用を)。営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後8時。毎週日曜日定休。駐車場有。

●宮前町19-4 ☎42-2644



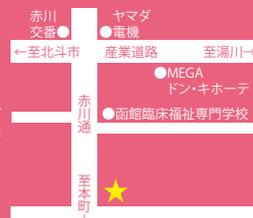
ごちそうナポリタンをテイクアウトで…

Restaurant nana-papa (ナナパパ)



この7月で1周年を迎えた『nana-papa』は、オリジナルのナポリタンが評判。充実した洋食メニューの中でもナポリタンは冷めても美味しいので、家庭でも本格的な味を楽しめます。1番人気の「紅ズワイ蟹と温泉卵のナポリタンスパゲッティー」(=写真)と、温泉卵と海老も入った「函館いかナポリタンスパゲッティー生姜風味」の両方の味を家族で食べ比べてみては…。各テイクアウト800円・イートイン1100円。毎週火曜日の「ナポリタンデー」は800円。「牛サガリ肉のピラフ」(800円)もテイクアウト可。オードブルは3000円～。営業時間は午前11時半～午後3時(LO/午後2時半)、午後5時～午後9時半(LO/午後9時)。毎週木曜日定休。駐車場有。

●富岡町3-9-1(2階) ☎43-7788



お子さん達にとって待望の夏休みがやってきました。でも、いつも家族のために一生懸命頑張っているお母さんにも、たまには夏休みがあってもいいのでは…。今回は、お母さんがちょっとでもご飯支度を休めるような、テイクアウトの食べ物に注目してみました。紹介したテイクアウトフードの中からお気に入りが見つかったらぜひ食卓に迎えて、いつも頑張っているお母さんにつかの間の夏休みをプレゼントしてください。

お母さんの夏休み

この夏おすすめめのテイクアウトフード特集



自分好みにチョイス! オーダーサンドイッチ グルマン カンタ



『グルマン カンタ』のサンドイッチは、パン、具材、ソースを選び、注文してから仕上げてもらるので、出来たてが食べられます。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(=写真、ドリンクの単品は350円)。サラダやキッシュなどのサイドメニューも多く、サンドイッチにサイドメニュー2品を選べる人気のランチセットは1000円(午前11時~午後3時)。店内での飲食はもちろん、テイクアウトも可能で、食感も様々なパンを使ったサンドはドライブやホームパーティーにも人気があります。営業時間は、4月~9月は午前10時~午後9時。10月~3月は午前10時~午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●梁川町10-24 shop86
☎33-5501



「ラタトゥイユ」が人気



お持ち帰りのお惣菜とランチの店『ロビン』の「ラタトゥイユ」(280円)は、定番のお惣菜として人気の1品ですが、地物のズッキーニを味わえるこの時期は特に好評。そのほか、レンコンのはさみ

揚げ、キッシュ、エビグラタンなど定番のお惣菜のほか、季節の Pasta や肉料理、サラダと常時15種類ほどあるお惣菜の中から3種類選べる「3デリラランチ」(880円)は、店内でどうぞ。彩りの良い「ロビン弁当」(550円)と「カツ弁当」(500円)も、お母さんの休日にオススメ(数に限りがありますのでご予約を)。オードブルは2人前2000円~(2日前まで要予約)。営業時間は午前11時~午後6時。毎週日曜日と毎月第2、4月曜日定休。

駐車場有。
●日の出町26-13
☎32-6676



テイクアウトできる寿司ランチ500円!

立喰い・お持ち帰りしげちゃん寿し



握りたての寿司を立喰いしながら、店主「しげちゃん」との会話を楽しめるのが人気の『しげちゃん寿し』。

1番人気の「ランチセット」(500円)はマグロ、サーモン、イカ、ホタテ、エビ、たまご、とびっこ、鉄火巻き、いなり寿司の9種類の寿司が味わえます。ほかにもお好みで握ってもらうのももちろん、全メニューテイクアウトできる点が評判。テイクアウトは待たずに買える事前予約がオススメ。テイクアウト時はパックに入ります。前日からの注文も可能です。営業時間は午前11時15分~午後8時(シャリがなくなり次第終了)。ランチは午前11時15分~午後3時。毎週月曜日定休(祝日の場合は営業)。

●中島町14-10 中島販売内
☎51-0339



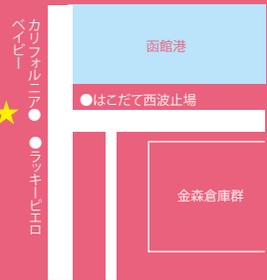
小さな店の豊富なメニューを自宅で楽しむ オリエンタルキッチン



カリフォルニアベイビー裏にある『オリエンタルキッチン』は観光地に位置しながら地元客率が非常に高いベイエリアの隠れた名店。500円前後という嬉しい価格で約50種類がそろったメニュー

は、ハンバーグやシーフードのプレートからステーキやカツの丼モノ、サラダの付いたサンドイッチセットなど幅広く、生もの以外は全て持ち帰り可能で、午前11時~午後3時のランチタイムには全ての食事メニューにドリンクが付くサービスも有。ランチタイムは飲み合ひなので早めの電話予約を忘れずに。夕方からのサンセットパーティで、アラカルトを楽しみながらのユル呑みもおすすめです。営業時間は午前8時30分~午後6時30分。無休。

●末広町23-15
☎27-0405



すべて手作りの美味しくて安心なお惣菜

マルテン



海岸町の国道5号線から1本陸側に入った住宅街。「え? こんな所に?」っていう場所に『マルテン』があります。ランチタイムの500円定食も人気ですが、常時10種類程度そろった惣菜のレベル

はかなりのモノ。人気のクリームコロッケ(150円)は、濃厚な風味でなめらかな口当たりのクリームにプリプリのエビがたっぷり入る1品。好みの惣菜をチョイスして弁当にすることもOKなので、様々な用途で使えます。惣菜やご飯に限りがあるので早めの予約がオススメ。お盆の来客時に嬉しいオードブルも3人前3000円から(3日前まで要予約)受付中。営業時間は午前11時30分~午後6時(ランチタイムは午後2時まで)、毎週日曜日定休。

●海岸町5-10
☎27-3636



手作りおむすびとお惣菜

むすび屋ます甚



居酒屋姉妹店ならではの手作りおむすびと、各種惣菜が好評の『むすび屋ます甚』。おむすびは鮭、すじこ、明太子などの定番人気をはじめ、黒豆や黒米、玄米などを使った健康志向のものまで

25種類ほどをラインアップ。最近では「明太子バター」や「おかかバター」なども人気上昇中です。作り置きを極力控え、可能な限り温かいおむすびを提供している点も魅力。惣菜は、昼は100~300円台のランチ向けのお手軽サイズを中心に提供しているほか、夕方以降にさらに商品が充実。400円とお得な日替わり弁当は1時間ほど前までの予約が確実。営業は火~金曜日の午前11時30分~午後2時と午後5時~午後9時。毎週土・日・月曜日、祝日定休。

●本町3-14
☎56-1876



無料。パソコン教室でスキルアップ

就職活動をして
いる人へ向けて
『キャリアスタップ』
では「無料パソコン
教室」を開催しま
す。

講座内容は
Windows入
門、エクセル、ワー
ド、インターネット
ト、メール、ビジネ
スマナーなど就活
に役立つスキルを無料
で学べる内容となってい
ます(費用はテキスト代
のみ1000円税込)。

初心者の人も、パソコン
が苦手な人も基礎から
学べるのでこの機会に
就職に有利なスキル
アップをしてみよう。

同時に開催される「求
職者支援制度」の説明会
では就活者に役立つ情
報を知ることができま
す。同制度は国が昨年10



キャリアスタップ

月曜日～金曜日
午後4時から午後5時
半全10回 15時間
【定員】
22人
【費用】
テキスト代1000円
(税込)
【応募期間】
8月1～17日 平日
午前9時～午後5時半
【応募方法】
☎858651
【メール】
info@career-staff.com
【同時開催】
求職者支援訓練説明会



8月12日に成人式展示会

来年の成人式用のレ
ンタル着物を一堂に展
示する、『レンタル衣裳
のおおき』の「平成25年
度成人式展示会」が8月
12日(日)午前11時から
午後7時まで、湯川町1
丁目・函館市民体育館
向かいにある「ホテル雨
宮館」成人式会場が開か
れます。

会場に展示されたレ
ンタル着物の中から気
に入ったものを1点選
び、それを着てスナップ
写真を撮影するといっ
たサービスもあります。
「成人式は着物で…」
という人
はぜひ、
この機会
をお見逃
しなく。
入場無
料、事前
予約不
要。

また、『レンタル衣裳
のおおき』では8月16日
(木)午後7時から午後
9時まで、亀田本町・五
稜駅隣の青木ビル2
階・3階で、「第3回カ
ルチャーコミュニケーション
ションサロン」を開催し
ます。

『レンタル衣裳のおお
き』代表で、着付けの技
術で長年の実績がある
青木幸子さんによる「着
付けと和装のおもしろ
ノウハウ」と「美容とエ
チケット」の2つの講座
が行われ、それにケーキ

レンタル衣裳のおおき

セットが付いて参加費
は1人500円。予約制
で、定員は20人。申込締
切は8月14日(火)です
が、定員になり次第締め
切ります。

成人式展示会、カル
チャーコミュニケーション
ションサロンともに、詳
細は左記フリーダイヤ
ルまたは青木代表携帯
電話までどうぞ。

●亀田本町6527
フリーダイヤル
0120-423295
【携帯電話】
090-2055-5540



Delicious Slow Style

地元食材を
食べよう
関川シェフの
美味しい
スロウスタイル

今月の食材/長ネギ



リルという成分で、消化吸収を助け、
ビタミンB1の利用効果を高めます。

風邪の予防
に効果がある
といわれる長
ネギ。特有の刺
激臭は硫化ア
ルルという成分で、消化吸収を助け、
ビタミンB1の利用効果を高めます。



関川 裕哉さん
1977年生まれ、道南七飯町出身。道内やフランクフルトに修業。2009年5月に札幌・ヴァンシアに就任。独特のセンスを活かした創作フランス料理が好評。

関川シェフのこだわり食材
当店は北斗市稲里の今克義さんが作った長ネギを使っています。北斗市七重浜の『北海道うまいもの農園』(午前10時～午後6時、毎週火曜日定休、七重浜7-13-3、☎48-2110)で扱っています。

今回の料理「長ネギのマリネ ハーブ風味」

材料(2人前)

- 長ネギ(縦半分)に切る…2本
- 塩…適量
- オリーブオイル…適量

【ヴィネグレットソース】

- オリーブオイル…適量
- ニンニク(軽くつぶす)…1片
- タカノツメ…1本
- 赤ワインヴィネガー…適量
- タイム…2枚 ●ローリエ…1枚
- 塩…適量 ●こしょう…適量



作り方

- ①【ヴィネグレットソース】 オリーブオイルにニンニクとタカノツメを入れて熱する。香りが出たら火からはずし、タイム、ローリエを加える。赤ワインヴィネガー、塩、こしょうで味を調える。
※オイルとワインヴィネガーの割合は、3:1または4:1です。
- ②長ネギを縦半分に切り、塩とオリーブオイルをかけてオープンでじっくりと焼く(オープンがなければ魚焼きコンロで可)。
- ③②を皿に盛り付け、①のヴィネグレットソースをかける。

ズッキーニのピカタ

『ル・ヴァン』で8月1日(水)～
8月15日(水)の期間中、
「2000円ランチ」のメインの
付け合わせとして使います。



ル・ヴァン
11:30～14:30(LO/14:00)
17:00～22:00(LO/20:00)
毎週火曜日定休 駐車場有
函館市末広町3-5
ヴィラ・コンコルディア
リゾート&スパ6階
TEL 24-5300

道南イベントガイド

各イベントの詳細につきましては、主催者にお問い合わせください。

開港153周年記念函館港まつり
日程/8月1日(水)～5日(日)
【1日】第57回道新花火大会(雨天の場合は5日に順【元町公園 5～9日】元町公園ステージ、もぐもぐフェス延)、【2日】ワッショイはこだて十字街・松風コース、【3日】函館市地域交流まちづくりセンター 4～9日)日)ワッショイはこだて堀川・五稜郭コース(ワッショイ世界の民俗芸術ワークショップ ほか
こだては雨天の場合いずれも4日に順延。2日、3日もに部有料。市民スポンサーパス前売2000円(中学生雨天の場合は4日に十字街・松風コースのみで実施)以上)、キッズパス前売500円(小学生以下)
ほか
問/函館港まつり実行委員会 ☎27-3535

第005回はこだて国際民俗芸術祭
日程/8月4日(土)～10日(金)
【14日】宵宮祭、【15日】例祭:神輿渡御(午前11時)、
神輿階段かけのぼり開始(午後5時)、ほか境内催し
(14・15日とも正午から午後6時頃迄、産地直送野菜・
鮮魚市ほか各種市)など
問/函館八幡宮社務所 ☎22-3636

第47回湯の川温泉花火大会
日程/8月18日(土)
献湯みこし(午後1時～)、灯笼流し(午後6時45分
～)、花火大会(午後7時40分～)
問/函館湯の川温泉旅館協同組合
☎57-8988

青ぽの目

人生最良の日

▼「人生最良の日」とてもいい
のだからか? これまで生きて
きた人生の中で忘れられない素
晴らしい日というのが、きつと
誰にもあるはずだ。▼過日の編
集会議 海水浴特集の内容について話し
合っていた時に奥尻町の話題が出て、ふ
と思いついた。46年の僕の人生の中で今
のところ、「人生最良の日」と呼べるのは
奥尻島で過ごした3日間ではないか
とー▼2007年春、道内の航空需
要を推進する協議会と本紙とのタイアッ
プ企画で、僕は奥尻島で開かれる
「2007フライト&フィッシングin奥尻
春大会」という釣り大会に出場すること
になった。僕の大会出場体験記を奥尻の
魅力とともに本紙に掲載して、奥尻町を
PRしようというものだ。釣りが趣味の
僕にとって奥尻島は憧れの場所だった
その憧れの島に、「仕事として」「タダで」
「泊3日温泉付きで」行ったのである。
▼到着してからの2日間はまさに釣り
三昧。島内の釣りポイントをくまなく回
り、エントリーするカレイ、ホッケアブラ
コソイの4魚種を狙った。僕の釣果を本
紙で紹介する企画だったのだ、釣れな
かったら企画がダメになるというプレッ
シャーがあったものの、人生でこれほど
釣りに没頭した楽しい2日間はなかった。
▼3日目は記事に掲載する写真の撮影
のために島内を巡った。心に残ったのが
「時空翔」という南西沖地震被災者の慰
霊碑。円形の石の一部分にくぼみがあり
震災があった7月12日にはそのくぼみに
夕陽が収まるという。▼僕のことを歓迎
してくれた奥尻町職員の方々、大会事
務局の釣具店の店主さん、宿泊したホ
テルの方々、美味しい魚介類、釣り
をしている時に竿先の彼方に広がる美し
い海と、どこまでも続く青い空、日本海
にゆつくりと沈んでゆくオレンジ色の夕
陽、漁港に集まってホッケを何本も釣
り上げているオジサン達の少年のような
笑顔…。5年前の春、あの島で出会ったも
のの全てが素晴らかった。ある町職員
の方に、「奥尻のアワビはやっぱり最高で
すね」と僕が話した時の、「そうですか?
私にとっては函館に行った時に食べる
ケンタッキーが何より美味しいですが、
…」という答えが今も忘れられない。▼ちな
みにこの時の釣り大会の結果だが、僕は
「ホッケ」「ソイ」の2部門で1位を獲得し
た。「一生幸せになりたければ釣りを覚え
なさい」とは、中国の古諺。(慎)

ダンスよりラジオ体操を!

夏といえば、子供には嬉しい季節。大人には、しんどい季節でございます。

自分が子供の頃は夏休みは有り難かったですね。早起きをしないでいい(それだけ)! いつもだと無理矢理起こされ(母に感謝)、無理矢理朝ご飯を食べさせられ(母に感謝)、無理矢理カバンを持たされ、まるで家を追い出されるようにして(違うけど)学校に向かってる...そんな時間なのに、布団の中にいられるこの幸福感は、大人になってからは素直に喜べないものがあります。そんな子供時代は、夏休みになると近くのグラウンドから聴こえてくる「ラジオ体操」の曲には、後ろめたい気持ちにさせられました。こっちはグダグダと寝ているのに、早起きして体操している同級生がいる。いや、それどころか、自分より年下の子ども早起きしている。「自分は本当にダメな人間だ」と焦りを感じつつ、また寝ちゃってました。

今月のオススメCD1枚目は、ビーチボーイズ「ゴッド・メイド・ザ・ラジオ〜神の創りしラジオ〜」。バンドの要「ブライアン・ウィルソン」参加としては、ナント! 23年振りのニューアルバムを発表しました。偉大なロックバンド・ビーチボーイズは、「サーフィン・U・S・A」などアメリカ西海岸の若者たちの生活を歌った軽快なサウンドで一般的には知られていますが、R&Bや黒人音楽がベースにあり、その美しいハーモニーは今作でも健在です。アルバムタイトルにもなっている「ゴッド・メイド・ザ・ラジオ〜神の創りしラジオ〜」という曲は、ラジオからの音楽が大



ビーチボーイズ「ゴッド・メイド・ザ・ラジオ〜神の創りしラジオ〜」(2500円)



サラ・オレイン「セレステ」(2854円)

切にされていた古き良き時代を懐かしむだけではなく、情報過多な現状を嘆いているようにも聴こえます(大きな心で)。

もう1枚は、サラ・オレイン「セレステ」。100人に1人の天性の声を持った女性ヴォーカリストのデビューアルバム。歌のみならず、ヴァイオリンも自国オーストラリアでは優勝を重ねた腕を持ち、3オクターブを超える音域を持つその魅力的な声とともに聴き手を癒してくれます。収録曲は「ジョニ・ミッチェル」「ブレッド」から「ニュー・シネマ・パラダイス」「小田和正」まで幅広く、オリジナル曲も他に負けない名曲です。東大に留学していた時期に覚えたという日本語も披露しています。ちなみに、タイトルの「セレステ」とは「天使」の意。

【筆者】白井和也店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525



コース料理が50%OFF! ビックリ弁当も大好評

イリュージョン

大好評! 夏のクリアランス30%OFF

イリュージョンデコール



白鳥町のレストラン「イリュージョン」が、好評につき8月31日まで営業を延長。久しぶりに家族や友人と顔を合わせる8月の帰省シーズンに合わせて、2種類のコース料理、通常6300円を50%OFFの3150円で用意しています。定番人気の「パエリア&牛ステーキコース」(スパ・デザート付)と、「夏のパーティーメニュー」(前菜盛り品々をリーズナブルに味わえるのパーティーメニュー)が人気! 土・日曜日



元町の「イリュージョンデコール」では、大好評につき「夏のクリアランスセール」を8月31日まで延長。8月のオススメは、夏らしいグリーンが魅力のドイツ製の「リサ」のクッションカバー。上品な花柄とシンプルなチェク柄は、どちらも50%OFFのセール対象商品です。また、フランス製「ティアル」のテーブルクロスやランナー、エプロン、同じくフランス製「イギリス製」の食器、イギリス製「ウオ」が全品大幅値下げの70%OFF。いずれも現品限り残りわずかです。この機会にぜひお求めください。そのほか、2012年春に入荷したばかりの新商品も全品30%OFF。新宿伊勢丹や日本橋三越での春大好评だった、フランス製「DNBヴァロリス」の食器、イギリス製「ウオ」が全品大幅値下げの70%OFF。いずれも現品限り残りわずかです。この機会にぜひお求めください。そのほか、2012年春に入荷したばかりの新商品も全品30%OFF。新宿伊勢丹や日本橋三越での春大好评だった、フランス製「DNBヴァロリス」の食器、イギリス製「ウオ」が全品大幅値下げの70%OFF。いずれも現品限り残りわずかです。この機会にぜひお求めください。

暮らしに役立つ情報がいっぱい! 応援します、あなたの生き方!

食欲の秋までに、料理の腕を磨きましょう

北ガスクッキングスクール

食欲の秋に向けて、料理のレパートリーを増やしましょう。北ガスクッキングスクールの9月のテーマは、「秋の収穫祭」。9月20日(木)午後6時30分〜午後9時30分、内容はきのこのパスタ、ベーコンとポテトのんにんにくバターご飯、ポークのミルク煮、マロンブライント。

定員は15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階のクッキングスペース。申込締切は8月3日(金)。申し込みは電話で受け付けし、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、金曜日の午前9時〜午後5時。キャンセルは3日前まで(となっております) (3日を過



掲載イラストはイメージです

ぎるとキャンセル料がかかります。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

10月教室の予定
10月は、10月11日(木)午前10時〜午後1時を予定しています(青いぼすとの掲載日は8月31日です)。

お手入れ簡単なパナソニック洗浄便座がお得な価格で!

小野寺住設

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ィッチひとつ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・使用后、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。装着もほとんど全ての便器に対応しているので、お得なこの機会にぜひどうぞ。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円! 小野寺住設なら豊富な施工実績を持つスタッフが親切丁寧に対応し、アフターサービスも年中無休で対応してくれるから安心です。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15000円から各メーカー1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

キッズショップ ドリーム



お祭りシーズンですね。子供にはやっぱり浴衣を着せてあげたいけれど数回しか着ないであろう衣装を度々買うのはお財布が痛い。そんな子供衣類

はリサイクルショップで探しませんか?

『ドリーム』ではベビー用から160センチまでの衣類が100円から豊富にあります! 洋服はもとより帽子に靴やバック、季節ものでは水着や浴衣・三尺・草履、扁平や鈴など一式入った「お祭りセット」(500円)までありとあらゆるものが勢揃い。品探しに迷った時は相談するとパツと出してくれます。隣のお店は大人服のリサイクルショップ『メイン』。両店掘り出しものがありますよ!

営業時間は午

前10時~午後5時。不定休。

●千代台町16-23

☎32-5881



(SS) 記者の「この店にこの味あり」

高級からお手ごろまで「何でも来い!」の絶品焼肉 宏楽園

このコーナーは、お店の定番を外さず長いモノに巻かれましょっていうコーナーです。第2回は、市内焼肉店でも老舗として有名な『宏楽園』。



「宏楽園なら肉でしょ」と思った人はいますか? ハイ正解! そりゃ肉ですよ。ここには「オーダーカット」というサービスがあってですね、特選牛肉に関しては「コレくらい厚さで」というセレブなオーダーが出来るんです。あ、もちろん840円からというリーズナブルなお肉もあるのでボクでも行けます。ボク的に嬉しいのは1人前の量が多いので最終的には意外と安いです。サイドメニューで外せないのは、特に夏のオーダー率が跳ね上がるという「ビビンバ」(840円)。ハーフサイズも用意されているビビンバは創業当時から変わらないメの1品。営業時間は午前

11時30分~午後2時、午後5時~午後10時(ランチタイムは不定休)。無休。

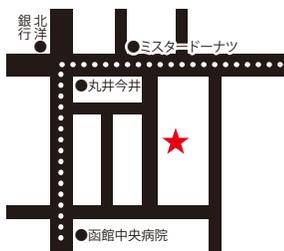
●大手町16-4

☎26-4129



貴金属買い取り10%アップ! お宝本舗えびすや函館五稜郭店

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、携帯電話など、幅広い品目を取り扱う買い取り専門店「お宝本舗えびすや函館五稜郭店」。



宝本舗えびすや函館五稜郭店。明るい雰囲気の内は入りやすく、女性のみスタッフはいてねいな対応で好印象。8月いっぱいまでは貴金属10000円以上の買い取りで査定額10%以上の買いキャンペーンを実施中です。不要になった貴金属が家で眠っているならこの機会にぜひ同店で査定を。片方なくしたイヤリングや切れてしまったネックレスでも買い取ります。

温泉と料理を満喫 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「湯元入川」。「会食コース」は4000円、5000円、6500円、65000円のコースがあり、65000円のコースでは「海鮮陶板焼き」または「牛陶板焼き」のどちらかを選べるのも魅力(飲み放題は15人以上でプラス12000円)。



女性に人気の「お昼の定食プラン」は2040円、3300円、3300円、こちらも温泉を利用できるのが嬉しいところ(利用時間は正午~午後3時半)。



函館駅前広場でビアガーデン! ジェイ・アールはこたて開発 8月2日(木)からJR函館駅前広場で、夏の風物詩「ビアガーデン」がスタートします。清涼感あふれる夏の夜、ビアガーデンはまさに絶品! 生ビールはもちろん、焼きそば、焼き鳥、ジンギスカンなど、ビールにぴったりのおつまみも豊富に取そろえています。気軽に楽しみたい人には、1杯400円の生ビール5杯分、おつまみサービス券が付いて2000円という「生ビール券」がおすすめです。また、生バンド演奏など、各種イベントも予定しているの、盛り上がるご間違いありません。

今年8月31日(金)までのロングラン開催となっております。

あなたに合ったダイエットプログラム ぜったいヤせるゾッ!でおなじみの「辻薬局」が、店名を改め、富岡町に移転リニューアルした「くすりの元氣」。



「くすりの元氣」では、体重を落とすことも目標のひとつですが、脂肪の燃焼を優先して提案していきます。そして日常の食事や運動もアドバイスし、リバウンドしないコツもコーチングしてくれます。週に1回通うのも、10日に1回通うのも、10日に1回通うのも、モチベーションの低下を防ぎます(カウンセリングのみは無料)。事実、「くすりの元氣」で成功した人は口をそろえて、「1人では痩せられなかった」と話しているそうです。

完全予約制。営業時間は午前9時~午後8時(毎週日曜日、祝日は午後5時まで)。毎月第2・4日曜日定休。駐車場4台。 ●富岡町2-45-8 ☎41-1017

湯元入川

新店舗&リニューアル

レストラン アシェット キャプリス



ホテルで総料理長を務めてきたオーナーがオープンさせた路地裏の小さなレストラン『アシェット キャプリス』。海辺に建つ一軒家を改装したお店で、店内はオープンキッチンに面したカウンター席がメイン。吹き抜けになった洒落た造りが印象的です。料理はフレンチを基本にパスタなども楽しめるのが特徴で、昼はパスタや肉、魚料理などのランチメニューを1250円〜、夜はワインに合うアラカルトメニューなどを400円〜提供しています。ワインはグラス500円、ボトル2000円台〜。コースは2日前までの予約で3500円〜対応。ランチタイムは込み合うことが多いので事前予約が無難です。営業時間は午前11時30分〜午後3時、午後5時〜午後9時。不定休。駐車場有。

●湯川町1-2-20 ☎59-3336



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ください。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。FAXをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご一報ください。なお、Eメールでのお申し込みは原則として受け付けておりませんので、予めご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 [担当/青山]

お子さん達にとつては楽しい夏休みです。ね、大人にも夏休みがあればいいのに…って思いませんか？ でも、夏休みの宿題をやらなくてはならない子供達も、案外大変かも知れませんが、さて今回は、「お母さんの夏休み」と題して、お母さんたちがちょっと家事の手を休めることができそうなテイアウトフードに注目してみました。ご家庭で美味しく楽しむのはもちろん、行楽時のランチや、アウトドアの食事にも利用するのにもいいのではないのでしょうか？

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。お申し込みは、読者の皆様へお送りいたします。今後ともご愛読ください。

読者の声

サークルを作っています。月に1回、ランチと飲み会をしますが、ランチは主に女子会が多く、みんな個々に車で来るので駐車(P)の広い所をいつも探しています。今度(P)の有無だけじゃなく、何台くらい停められるのかも記入して頂けると助かります。それから、これからの季節、ビアホール情報も載せて頂けませんでしょうか？ 宜しくお願いします。

ランチ会が楽しみです。函館は、おいしいお店がたくさんあって、ランチ会が楽しみです。個室で楽しめる店や、ドリンクおかわり自由な店など、教えて下さい!! (美原3丁目、A・U)

楽しみ待っています。毎回の元氣メシも、紹介してくれました。今度の元氣メシも、紹介してくれませんか？ 道南でもできるのかな？ 情報ありましたらぜひ載せてほしいです★ (杉並町、Y・K)

楽しみ待っています。毎回の元氣メシも、紹介してくれました。今度の元氣メシも、紹介してくれませんか？ 道南でもできるのかな？ 情報ありましたらぜひ載せてほしいです★ (杉並町、Y・K)

プレゼント

『レストハウス樹林』より1000円分の食事券を5名様に。今回の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した『レストハウス樹林』より1000円分の食事券を5名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、青いぼすとに對す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「樹林プレゼント」係まで、締切は8月9日。

紙上ショッピングコーナー

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●

株式会社青いぼすと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17日号

夏の終わりに1人飲み

●おかげさまで、もうすぐ500号●

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] aopos@alto.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	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

週末はだいたい海の上にいるので、いつも顔が真っ黒。ちょっと恥ずかしいのは、温泉に行った時のウェットスーツの跡。それと、仕事で行った先々で、「なんでそんなに焼けてるの？」と聞かれること。いーいトシにして夏休みの小学生に負けたくないくらい黒くなるからなあ…。 (慎)

コインを入れてダイヤルを回すとカプセルが出てくるアレで、リアルなトカゲのストラップとマグネットを入手しました。ストラップはバッグのアクセサリーに、マグネットはいたずらに使います。最初の被害者は多分、席が1番近い編集長です。お気の毒。 (ヒ)

ひよんなきっかけから「伊奈かつべいコンサート」に出かけることになった。昨今耳にする軽い笑いに比べて、皮肉たっぷりなブラックなジョーク。人間心理を穿ちながら、それでいて嫌みを感じさせない押さえて心を得たトークに、久しぶりで大人の笑いを堪能。 (亜)

「なるほど〜」という言葉には、仕事ができるイメージがあります。私もさらりと口にしたのですが、なかなか上手くいきません。先日は絶妙なタイミングで口にしたはずの「なるほど〜」に、突っ込まれました。笑われました。なるほどは奥深いです。 (BP)

カーヴィーダンスと聞いて「また新車のダイエツトかよ」とスルーしたのですが、何の気なしに見た櫻木センセイにやられました。「天使の羽根だよ〜」や「櫻木センセイも毎朝やってるよ〜」など47歳の言動としては『?』な部分もありますが、まあそれがまた…ねえ。 (SS)

娘の幼稚園バスの到着時間。さて迎えに行くか。正座で超痺れていた足を引かず2・3歩進んだところで“ポキッ”と音が。見ると足首が漫画の角度に(笑)。3歳の娘に付き添われ病院→ヒビが入ってました〜! 無理は禁物。カルシウムを摂りましょう。 (ガ)

この度、父の還暦祝いに両親と私たち親子で温泉旅行に行ってきた。運転手はもちろん父。水族館で遊んで、ホテル到着後はプールで遊んで温泉に入って…。って誰の為の旅行だったかは微妙なところですが、父に喜んで貰えた良い記念の旅行でした。 (まい)



SPOTLIGHT

元気な今こそ将来の安心を考えてみませんか？ ベーネ函館

元気な今だからこそ、この先の安心も自分で選ぶことができます。

自宅マンション

ンのように自由に暮らしながら、必要に応じて



て医療や介護が受けられる住宅型有料老人ホーム『悠楽』敷地内には24時間往診が可能な在宅支援医療所『飯田内科クリニックいしかわ』（有床）をはじめ、医療依存度の高い人を受け入れるショートステイ、パワーリハビリや天然温泉完備のデイケアなど、医療・介護の複合施設であるメデイカルスクエアがあります。さらに、介護が必要になった場合には、介護・看護職員が24時間常勤の介護付きホーム『和楽』への住み替えが可能なシステムになっています。も

ちろん、元気な今を楽しめる設備も充実。ホテルのように広々とした多目的ホール、カラオケルーム、麻雀ルーム、ラウンジ、掛け流しの天然温泉のほか、毎日の食事も好評です。終身まで安心して暮らせる住まいを、まずは1度ご覧になってはいかがでしょうか。見学・ご相談会は8月3～5日、同13～15日。お問い合わせ、お申し込みは『ベーネ函館 悠楽』『フリーダイヤル』0120・337675まで。気軽に利用できる短期入居もありますので、お問い合わせ

せ下さい。
 ●ベーネ函館 悠楽
 ●石川町1411-6
 ☎47-4165
 ●ベーネ函館 和楽
 ●東山町144-52
 ☎35-3333

わらく

常に介護を必要とする方

住み替え

ホームの提供する介護サービスを受けられます

ゆうらく

比較的身の回りのことができる方

住み替え時せらなる入居一時金負担はございません。

ご希望に応じ個別契約での在宅サービスを受けられます

分からない事を気軽に、リフォーム相談受付中！ 小野寺住設

リフォームには多くの要素があります。自分のライフスタイル、現在の流行、予算とのバランスなどなど、「リフォームでもししたいな」と思ったら、ひとつずつカタチや数字にする事が第1歩です。長年の実績と知識を

培ってきた建設業許可業者の『小野寺住設』は、「リフォームしたい」という希望をカタチにしてくれる業者です。同社では、リフォーム相談を随時受け付けており、ドアノブ交換や手すりの設置などの小さなリフォームから、

家全体にわたる大きなリフォームまで対応。ご相談の際は、豊かな経験と広い知識を持つ『小野寺住設』の専門スタッフがご自宅に伺い、分かりやすく説明します。

このほか、8月19日（日）には、石川町の新都市病院向かいにある『リクシル函館ショールーム』でリフォーム相談会を実施します。当日はトステムサンウエーブ、イナックスという国内一流メーカーの様々な商品が、なんと40～60%引き！ ほかにも、景品が当たるダーツゲームや来場プレゼントなどもあるので家族連れでも楽しめます。リフォームをお考えの人はこの機会にぜひご来場を。

●美原1-22-9（本社）
 【フリーダイヤル】
 0120・7501・750

