

青いほすと

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.543 2014.6.27 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

2014 . Summer buffet Special

味もボリユームも満足のプランがずらり!

バイキング&食べ放題特集

さあ、いよいよ夏ですね。今年の夏は、どんなふうに過ごす予定ですか? 気の合った仲間同士やご家族、職場の仲間と楽しく過ごすなら、やはり見逃せないのがバイキング、食べ放題プランではないでしょうか。ここ函館にも魅力的でボリユーム満点のプランがいっぱいあります。

今回は例年この時期恒例の、バイキング&食べ放題プランをお届けします。ひと夏の素敵な思い出作り、そしてもちろん、いつも頑張っている自分へのご褒美に、美味しいものを好きなだけ味わえるバイキング&食べ放題プランをぜひ、楽しみましょう!

安い! 美味しい! ランチバイキング

ホテルテトラ2階 龍鶴(りゅうかく)

梁川町・ホテルテトラ2階「龍鶴」の中華レストランバイキングは平日も土・日曜日も年中無休(年末年始を除く)で開



催中! こだわりの中華料理をはじめ、スイーツやソフトドリンクも含めて約30品目あるので、ビジネスマンのランチタイムや家族の楽しいひと時などにオススメです。時間は午前11時30分〜午後2時。時間内なら時間無制限というのもうれしいところ。また、事前予約で個室も利用できるの、小さなお子様連れのお母さん達に特にぴったりです。駐車場も完備しており、交

通便利な場所も魅力的です。大人1000円、小学生648円、幼児無料という安さも人気の秘密。さあ、今すぐおいし中華ランチバイキングを!

●梁川町17-16
☎55-1818

豊富なしゃぶしゃぶコースにすぎ焼きまで!

わいわい亭

しゃぶしゃぶやすき 焼が楽しめる「わいわい亭」の食べ放題は、牛毛和牛コース(国産)しゃぶは「わいわいコース(外国産)」「豚しゃぶコース(国産)」「黒豚コース(国産)」「(1750円)、「黒豚コース(国産)」「(2150円)。全て野菜盛り合わせ、ワインナー、ミートボール、讃岐うどん、(豚おにぎりが食べ放題、デザート付。すぎ焼きは各コース+210円(途中変更不可)。オールドリンク105分飲み



放題1300円、ソフトドリンク90分飲み放題530円。営業時間は午後5時〜午後11時(LO/午後10時30分。年中無休。契約駐車場有。

●本町32-13
☎32-7877



夏のビアダイニングビュッフェは早得で!

キッチンルームSHR(四季)

口ワジールホテル函館2階『キッチンルーム ビュッフェ』は、ポークスベ



アリップ、タコス、バーナ貝のガーリック炒め、ソーセージ盛合せ、チヨリソ酒にびったりのバリエーション豊富なメニューが登場! ぜひ、飲み放題付きプラン(2時



間)でお楽しみください。飲み放題はこだわり派にぴったりのキッチンルームマイスター、エビス

などプレミアム生ビール4種付き。キッチンルームではランチに焼ききたてのホットドッグが登場。テナリでは釜焼きピザがオススメです。

さらに、7月は毎週土・日曜日の週末テナリで、「肉フェスティバル」を開催します。鉄板ステーキ、ハンバーグなどが登場する大満足ビュッフェです。詳細は口ワジールホテル函館のホームページどうぞ。ランチは午前11時30



分〜午後2時で大人1296円、テナリは午後6時〜午後9時(入店午後8時迄)で大人2160円。各小学生半額・幼児無料。飲み放題

付きテナリ4217円は、7日前までの予約・平日限定早得プランでなんと20%引の3373円に!

●若松町14-10



2014 . Summer buffet Special

ひと夏の思い出に、 家族や仲間と楽しいひと時： 函館で人気の バイキング& 食べ放題プラン！

実演コーナーが人気



旬の厳選された野菜をふんだんに使ったメニューが好評の『ひな野』では、ディナータイム

旬菜食健 ひな野

イムの実演コーナーが人気です。7月1日からは握り寿司、ジェラート、冷やし坦々麺を、毎日午後5時45分、午後6時45分、午後7時45分の3回、各30分間提供します。イタリアのジェラート協会認定のイタリアンジェラートは特別におすすめ。ディナータイムは午後5時～午後10時、料金は大人1836円、小学生914円。ランチタイムは午前11時30分～午後4時(土・日曜日、祝日は午後4時30分迄)、料金は大人1620円、

●港町1・2・1
●ポールスター函館内
☎62・6600



小学生864円。昼、夜ともに小学生未満無料、時間制限なし。

溶岩石でふつくらジューシー、家族焼肉の定番店

焼肉一徳 美原店



赤川通り沿いの『焼肉一徳 美原店』は溶岩石プレートとの豊潤な遠赤外線であつくら

ジューシーに焼き上げる、バラエティに富んだ上質な肉を楽しめるほか、個室やキッズスペースなど、家族連れで利用しやすい施設が充実しており、小さなお子様連れでも気兼ねすることなく存分に味わえる人気店です。テーブルバイキングは、選択できる肉のグレードや、ソフトドリンクやアルコール飲放題付きなどを選べる2138円、4860円という多彩な料金設定なので、用途や予算に応じて幅広い楽しみ方が可能です。

●生鮮げんぎ市場
●ツルハ
●au
●YAMAHA
●ヤマダ電機
赤川通り
●ローソン
産業道路

☎46・2989

家族で気軽に楽しめるオーダーバイキング

焼肉一徳 本通店



本通りのラッキービエロ向かいの『一徳本通店』は、溶岩石を使用した焼肉で人気を集め

ています。溶岩石は、遠赤外線効果が非常に高く、お肉をふつくらジューシーな焼き加減に仕上げ、余分な脂も旨みを残して程よく落としてくれるので、美味しい焼肉をヘルシーに頂けます。同店で人気のテーブルバイキングは、2138円、4860円という幅広い料金設定で、お肉のグレードや、ソフトドリンクやアルコール飲放題付きなど、予算や用途に合わせた使い方が可能です。ご家族連れや、友人とのパーティ、職場の宴会まで

☎52・2989

●イエローハット
●山の手整形外科クリニック
●ローソン
●ラッキービエロ本通店
●ケンタッキーフライドチキン
●東京靴流通センター

好評のタッチパネルでさらに楽しく

一心亭



『一心亭』の「テーブルオーダーバイキング」コースは、たっ

ぷり100分大満足の食べ放題。テーブルで注文するシステムなので鮮度抜群。タッチパネル導入でテーブル注文がさらに楽しく便利になりました。

予算や好みに合わせて選べる3コースがある「テーブルオーダーバイキング」は、納得の60品食べ放題の「お値打ちAコース」が2786円、驚きの100品食べ放題の「おすすめBコース」は3218円。究極の130品食べ放題の「プレミアムC



コース」は4190円。いずれも65歳以上500円引き、小学生半額、小学生未満無料。テーブルオーダーバイキングコース」にはもれなく、「サラ



ダバー」も付いてくるのでとてもお得。現在、「テーブルオーダーバイキング」を注文した人に「青いぼす」と見たで「ドリンクバー」を人数分サービス(各7月末日まで)しています。

宴会プラン「まんぶく飲み食べ放題」(120分4000円、180分5000円、4人以上、要予約)もリニューアル。プラス200〜300円で、ワインや果実酒サワーなども飲み放題になる「プレミアム飲み放題」など、各種オプションメニューもあるので、お好みに合わせて楽しめます。

ほかに、10人以上の宴会の際、無料バス送迎を行っている。個室(10人まで)や宴会場(40人まで)も完備(要予約)。キッズルームもあるので、子供連れでもゆつくり食事を楽しめます。化粧室には歯ブラシもあり食事後のお出かけも安心。嬉しいことが盛りだくさん。

☎32・8929

●魚長
●西松屋
●回春寿司しほまる
●陸上自衛隊函館駐屯地
●至湯川
●至函館駅
●国道278号線
●オートバックス
●競輪場
●靴流通センター
●至手通

の『一心亭』に、この機会にぜひ行ってみませんか?
午前11時30分〜午後3時、午後5時30分〜午後9時30分(L/O/午後9時)、毎週土・日曜日、祝日はクローズなし。

青ぼ 大学

大人になってから学ぶことって、意外に楽しくないですか？ このコーナーでは毎回様々なテーマについて講師の方に紙面で講義していただきます。さて、記念すべき連載第1回の講師はハーブ教室を主宰する湯澤香名美さん。「ハーブのある暮らし」について解説していただきました。

日常生活に…、毎日の食卓に…、ハーブのある暮らし

“ハーブは敷居が高い”というイメージもあるようですが、日常生活にハーブを取り入れることはそんなに難しくありません。ハーブは一般的に薬理効果のある植物のことをさす。料理やお茶、入浴剤、おしぼりの香り付けなどなど、利用方法は色々です。入門用としてはよく売られているバジルやタイム、イタリアンパセリ、セージなどが使いやすいでしょう。

料理に使う場合は、使うハーブがどんな香りかを確認することが大事ですが、分かりやすい方法としては、ハーブを親指と人差し指に挟んで軽くこすり、その指の香りを嗅ぐ方法をおすすめします。どんな料理に

どんなハーブを使うかは、例えば魚料理だとディルやフェンネル、肉料理だとセージやローズマリーを使うなど、ハーブの特性を考えて選ぶのが一般的です。タイムというハーブは比較的どんな料理にも使え、私は「迷ったらタイム」と指導しています。逆に、よく知られるイタリアンパセリは意外に癖が強いので、使い方には気をつけましょう。また、タラゴンという、フランス料理には欠かせないハーブもあります。料理作りの際は、複数のハーブを使うことで風味に奥行きが出ます。

フレッシュ(生)とドライ(乾燥)では、ドライの方が香りが強いです。双方の使い方の一例として、オレガノを使ってピザを作る場合、トマトソースに香りが強いドライを使い、見た目を考えてフレッシュをピザの上にのせるという料理法があります。

料理だけでなく、栽培もハーブの楽しみ方のひとつです。種から始めることと苗から始めることの違いは、種だとたくさんできますが、苗よりも収穫に時間がかかります。比較的成長が遅いローズマリーやセージなどは苗から始め、数が多い方がいいカモミールなどは種から始めると良いでしょう。日常的に使うバジルのようなハーブの場合は、種と苗の両方を育て、収穫時期を変えるよう工夫する方法もおすすめです。収穫時期は、葉の収穫の場合は花が咲く直前、花の収穫ならば花が咲き切る前がベスト。時間的には朝がベストです。ひと振り使うだけでちょっと食卓が豊かになるハーブをぜひ、日常生活に取り入れてはいかがでしょうか。



今回の講師 ハーブ教室『スイート・アズ・ア・ローズ』主宰 湯澤 香名美

ハーブ教室『スイート・アズ・ア・ローズ』主宰。ハーブコーディネーター。西旭園の自宅と同教室を展開しているほか、現在は「コープさっぽろいしかわ文化教室」の講師をはじめ、函館葛屋書店で開催されている講座(函館葛屋書店のフェイスブックでご確認を)、各イベントなどで活躍中。『スイート・アズ・ア・ローズ』のハーブ教室(料理など)は月～土曜日(祝日を除く)。時間は都合に合わせて調整。受講料は月1回×6回コース15000円、1回コース3500円(各材料費1回1000円前後)。7月23日まで1回コースを申し込みの場合、「青ぼ見た」で3500円を2500円に。申込先 ☎090-6695-5876 【Eメール】q.k.yusa-810@ezweb.ne.jp



Message board

心を込めておせっかいは、行政書士 松田聡事務所

本紙でもおなじみの行政書士・松田聡さんがこのほど、一人暮らしの高齢者などの悩みごとなどに対応する『おせっかいは』を設立されました。これまでの行政書士としての業務の中から、主に高齢者の相談業務などを通じてその必要性を感じ、設立に至ったもの。主に「生前に不動産や家財などの財産を整理しておきたい」、「自分史をまとめてみたい」、「遺品を整理したい」といった内容をはじめ、老後の一人暮らしの不安などに対応してゆく考えで、会員制システムにしてゆきたいとのこと。

「ごなたでも普段の生活や亡くなった後のことで心配があるかと思えます。心を込めてお話を伺い、おせっかいは焼きます。1人で住んでいる親御さんが心配という方もぜひ、お問い合わせを…」と松田さん。お問い合わせは『行政書士松田聡事務所』☎33-4675まで。

HEAD LINE

「スピーディーで「お手頃価格」のヘアカット専門店」
洗練された技術スタッフが集ったヘアカット専門店「OBハウス」は函館に2店舗があり、各店ともに好評営業中！

利用者の要望を聞いて、約10分でお洒落なカットサービスを提供してくれます。価格は通常料1080円(税込)、シルバー料金(65歳以上)平日のみ1000円(税込)。シルバークレジットの場合は公的に年齢が証明できるものを所持の上、スタッフにお気軽に声をかけてください。

たえ10分をオーバーしても追加料金はありません。10分という短時間で高品質なサービスを提供できる理由は店内の設備に秘訣あり！ 技術スタッフの効率よくカットサービスができるよう細かな点も配慮されています。男性、女性、お子様問わず、ご利用頂けるファミリーカットサロンです。

6月27日から「青ぼ見た」または本紙持参で各店ご利用の先着100人に、BOXティッシュ(5箱)をプレゼントします。

東横イン1階 函館葛屋書店
函館駅前店
函館ポールスターS.C.店
函館ポールスターS.C.店

〒040-0001 函館市東横町1-1
〒040-0001 函館市東横町1-1

各店お問い合わせ ☎0120-585-919

「ルイボステイ」
ヘルシーライフに、南アフリカで昔から語り継がれる健康的なお茶はいかがですか？
「ルイボステイ」は、南アフリカの原住民が不老長寿の飲み物として語り伝えてきたお茶。いまでも南アフリカ共和国では日常的に飲まれているのだそうです。本紙の発行元「株式会社青いぼすとHD」では現在、本紙紙上に「ルイボステイ」を販売しています。アフリカで自生している野生のルイボスを使用しているもの。製品はティーバッグになっていて、飲みたい時に気軽に飲むことができます。もちろん、ホットでもアイスでも、ど

ちらでも楽しむことができます。価格は、175グラム入りメーカー希望小売価格3240円のところを、本紙読者の方に限り、宅配料込3290円で販売します。本紙紙上販売のロングセラー商品です。ぜひこの機会に利用してみてください。お申し込みは月々金曜日(祝日を除く)の午前9時～午後5時。

● 弁天町203 函館どつく内 ☎23-5688



費用対効果を考えやすい紙面への広告掲載をお考えの経営者の皆様へ。
フリーペーパー『青いぼすと』は、函館市・北斗市・七飯町全123,300世帯の一般家庭のポストに直接配布するポストインフリーペーパーです。効果的な広告にはやはり、コマースしたい地域に住む人達にいかにか数多く見られるかという要素が欠かせません。ご予算や広告内容に応じて広告のサイズや形態を選ぶこともできます。効果的コマースをお考えの方はぜひ1度、青いぼすとへの掲載をご検討ください。

株式会社青いぼすとHD 函館市弁天町20-3函館どつく株式会社内 ☎0138 23-5688

青ぼの目

奇跡の星

▼「大気」地球を取り巻いている空気全体。僕の辞書には「そう記してある一」。▼先月、余市町に宿泊して、同町と積丹半島の観光を楽しんだ。今さらながら初めて見た積丹の景色はあまりに素晴らしく、特に「積丹ブルー」と呼ばれる海の青さが目に焼き付いた。余市町では、有名な「ニッカウヰスキー余市蒸溜所」と2011年にオープンした「余市ワイナリー」を見学その後、「余市宇宙記念館スペースドリーム」にも足を運んだ。この施設は、日本人初のNASA宇宙飛行士となった同町出身の毛利衛さんの功績を讃えて町内の道の駅に隣接して建てられたもので、3Dシアターやデジタルプラネタリウム等を通じて宇宙について楽しく学べる設備が特徴。どちらかといえば子供達に喜ばれそうな施設だが、アポロ11号が人類初の月面着陸に成功した時に4歳だった僕は宇宙飛行士に憧れていたことがあったので、とてもワクワクするものが展示してあった。▼映像等を通じて宇宙について学んでみると、既に知っていたことも改めて、我々人間の存在や地球そのものことについて考えさせられることが多い。地球と太陽の距離、月の引力と海の生命の関係、大気の内容。施設の中には、「未来の地球人の君たちへ」という毛利さん自身のメッセージがあり、それを読んで色々考えさせられることがあった。毛利さんは宇宙から地球を見た時に、薄く大気で全ての生命が守られていることに驚き、人間が引き起こす地球環境変化や生命が生き延びてゆくために何が必要かについて深く考えるようになったと、このメッセージに記している。▼僕はこれまで、人類が月を目指した理由は第二次世界大戦後の冷戦中の米ソの技術競争なのだと思う。宇宙の話といえばロマンチックでファンタスティックなものだと決めていた。しかし、人類が宇宙に行くこと、我々が宇宙について学ぶということ、奇跡の星ともいえる地球の存在について理解し、考える機会でもあるということを感じた。▼スペースシャトルに乗って暗い宇宙から地球を見たとき、先ほど見てきた積丹ブルーみたいな色の美しい地球が暗闇の中にぼんやり浮かんで見えるんだろな…。瞳をキラキラ輝かせながらプラネタリウムの列に並んでいる男の子の顔を遠目に見ながら、ふとそんなことを想像した一。

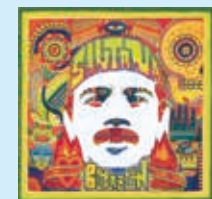
(慎)

そんな行動力はない

健康を考えてフィットネスジムへ通うとか、全くできないのも困るんで料理教室に通うとか、せつかく1度きりの人生ならば色々経験してみたらいいんじゃないかと思うのですが、そこは人間ですから好き嫌いもあるし苦手なもの(事)も当然あります。ただでさえ人混みが苦手な、不得意で、集団行動が嫌いな私ですから、スポーツの応援・観戦なんて無理。バーみたいところで大型スクリーン越しに応援するのは、もっと無理です。知らない人達と肩を組んだり、抱き合ったり、叫んだり、泣いたり、笑ったりなんて多分無理。しかし、そんな自分に不似合いなもの(事)こそ、まだ知らない自分が隠されているかもしれません。洋服だったら着てみなければ似合うかどうかわからないし、食べ物だって食わず嫌いは多々あります。あえて自分にイメージが合わない(と思っている)もの(事)に挑戦していければ、素晴らしいことです。が、そんな自分がイメージできない私です。

今月のオススCD1枚目は、サンタナ「コラソン」。デビュー45周年、全世界のトータルアルバムセールスは1億枚を超え、グラミー賞は10冠というスーパーギタリスト「カルロス・サンタナ」。バンド「サンタナ」名義での通算23作目にあたる今作は、メキシコ出身のカルロス・サンタナが自らのルーツに立ち返り、中南米を中心としたラテン系のアーティスト達をゲストに迎え、100%ピュアラテンアルバムを完成させました。マイアミ出身でキューバの血統を持つ大人気ラッパー「ピット・ブル」と代表曲「オ・エ・コ・モヴァ」を共演したり、レゲエの神様「ボブ・マーリー」の息子「ジギー・マーリー」とボブの曲をカバーしたり、哀愁と情熱が絡み合う泣きのギターが炸裂するこの気持ち良さ。FIFAワールドカップ2014ブラジル大会で、世界中がラテンカラーに染まるこの夏にこのアルバムはヘビーローテーションです。

もう1枚は日本のオムニバスCDで「ライトメロウパラダイス」。心地よい音楽を1枚に収めた街とリゾートを結ぶこの「ライトメロウ」シリーズは、春から夏にかけてレコード会社5社が共同で発売していくシティ・ポップスに思わずはまってしまいそうな企画。基本は幅広いジャンルからの選曲ですが、今作の「パラダイス」は、AORや和製レア・グループを中心に、ひたすら心地よい選曲になっています。「大貫妙子」「かとうはつえ」「シグナル」「マザーグース」「高野寛」など70~'80年代のサウンドですが、どの曲もエヴァーグリーンな輝きを放っています。



サンタナ「コラソン」(2592円)



V.A.「ライトメロウパラダイス」(2592円)



【筆者】
白井和也店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525

プロが教える葬儀の豆知識④

明治30年創業の『博善社』には、葬儀に関する様々な疑問や質問が寄せられます。その中には豆知識として使えるものもたくさんあるのでご紹介します。

Q告別式の弔辞を依頼されたのですが、書き方や心得について教えてください。
A弔辞とは「死者を弔う言葉」になりますので、故人へ伝えたいメッセージを中心にします。弔辞は、故人の生前の業績や人柄などをたたえ、その死を惜しむ気持ちを述べるものです。具体的な文例は当社に弔辞集がありますので、必要な場合はお知らせ下さい。



Q弔辞は「死者を弔う言葉」になりますので、故人へ伝えたいメッセージを中心にします。弔辞は、故人の生前の業績や人柄などをたたえ、その死を惜しむ気持ちを述べるものです。具体的な文例は当社に弔辞集がありますので、必要な場合はお知らせ下さい。

葬祭センター博善社



筆を持つことで、心豊かな時間を取り戻してはいませんか。
市内五稜郭町の『全日本書芸文化院認定教場』の北野書道教室では、一般は漢字・かな・ボールペン。子供は、毛筆・硬筆の教室を開講しています。全日本書芸文化院常任理事を務める北野照碩先生が、美しい文字を目指す人々、師範位を習得したい人などに指導を行っており、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ます。

週1回のレッスンで字が上達していくのももちろん、静かに自分と向き合う時間を持つことで集中力を高めることもできます。基本から丁寧に指導してもらえると、初心者も安心。出上がった作品は、毎月東京の事務局に出品し、師範・段・級の認定をしてもらうシステム。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90分で、日時は毎週金・土・日曜日の午前9時〜午後5時の中から自分の予定に合わせた選べるのも嬉しいところ。月謝は一般で漢字3,000円、かな3,000円、小筆3,000円。子供は2,500円、ペン習字2,600円、ボールペン習字2,600円と負担の少ない設定となっており、入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

北野書道教室

お得なサマーセール テーオー小笠原1階 アクセサリーコーナー

トレンドアクセサリーがお手ごろ価格です。この夏のイチオシ商品であるリゾート柄、フルーツモチーフ、タコイズカラのアクセサリーなどもお得意です。



自分用やプレゼントにももちろん、お祭りなどのイベントでは友人と色違いでそろえてみるのもオススメ。お気に入りのアクセサリーを見つけたら、早めの来店が狙い目です！
●4階。不定休。駐車場有。
●梁川町10-25
●テーオー小笠原1階
●アクセサリーコーナー
●32-0001(代表)
●テーオー小笠原の営業時間は午前10時〜午後9時(1



暮らしで気になることは気軽に相談を

北海道電力㈱認定電気工事店「小野寺機器」は、電化の専門店として、豊富な知識と経験を持つ専門スタッフをそろえ、分かりやすい説明と、適切なアドバイスで高い信頼を得る企業です。

格と、信頼の技術で提供します。そのほか、「水回りの修理」「蛇口の漏水」「トイレのつまり」「パイプのつまり」「キッチンのかみり」など、経験豊かな職人がいる「小野寺機器」だからこそ安心して任せられる、水回りのトラブルにも幅広く対応してくれます。日頃の生活で感じる「ちょっと不満」や「気になること」を小野寺機器に相談してみませんか？ ちょっとした行動で日常が変わるかもしれませんよ。



小野寺機器では、経済的で静かな「電気温水器」、夜間に熱を蓄える「蓄熱暖房機」、お手入れ簡単で安全性も高い「クッキングヒーター」、寒冷地でもお得意に使える「暖冷エアコン」、効率的で地球にやさしい給湯システム「エコキュート」、コンパクトで排煙ゼロの「電気ボイラー」、経済的で安全な「セントラルヒーティング」の修理、取り替えリフォームなどを、リーズナブルな価格

●花園町28-3
☎31-9500

驚きの履きやすさ!

スーパーストレッチパンツ

きちんと見えて楽に履けるスーパーストレッチパンツは、ママにおすすり。着回しもできて美脚に見えるので、普段使いからお出かけまで重宝します。また、素材はさらさらで型くずれもなく、洗濯してもすぐに乾く優れたもの。1度履いたらやめられない夢のストレッチパンツを、ぜひ1度試してみてください。



かたアソビコーデ 大人かたアソビコーデ
これからの時期は足首がキレイに見える七分丈が◎

価格は15120円～。カラー、デザイン各種有。七分丈と足元クシュクシュタイプも入荷中。

取材協力/アンジュール
●石川町350-21
カーサデクエルノII 1階右
☎34-2090

道南イベントガイド

水野美術館所蔵

日本画の巨匠たち展 横山大観から平山郁夫まで

■7月4日(金)～8月24日(日) ■一般1100円、高大生600円、中学生300円、小学生以下無料 ■会場・問/北海道立函館美術館 ☎56-6311

クレアション創立20周年記念演奏会

アンサンブルの精華

■7月6日(日)午後2時開演(開場30分前) ■前売2000円(当日2500円) ■函館市芸術ホール ■問/クレアション ☎090-1385-8709

2014 第27回市民創作函館野外劇

■7月11、12、18、19、25、26、27日、8月8、9、10日午後6時45分開場 ■前売/大人1800円、高大生900円、小中生400円 ■特別史跡五稜郭跡野外劇特設会場(場所は公園内となります) ■問/NPO法人市民創作「函館野外劇」の会 ☎56-8601

函館けりん

■7月26日(土)、27日(日) ■ウォーターアクロアクション「パドルボート」、みなみ北海道ご当地バーベキュー、りんりん&暁月めぐみコラボステージ他 ■若手お笑いコンビ「しずる」の爆笑ステージ/27日昼12時15分頃～、午後1時45分頃 ■会場・問/函館競輪場 ☎51-3121

第105回 大沼湖水まつり

■7月26日(土)、27日(日) ■慰霊祭、灯ろう流し、花火大会他 ■大沼公園広場 ■問/七飯大沼国際観光コンベンション協会 ☎67-3020

第9回 北斗市夏まつり

■7月27日(日) ■ステージイベント、山車行列、花火大会他 ■エイド03特設会場ほか ■問/実行委員会(北斗市商工会内) ☎73-2408

なるほどトピックス

きっと見つかる、あなたにとってのお役立ち情報!!

市内元町にあるインテリア用品の人気ショップ『イリユニジョン・デコール』が、待望の「サマーセール」を6月27日(金)～7月31日(木)の日程で開催します。1階インテリア用品が店内全品30～70%OFF、2階クリスマス用品は店内全品50%OFFというとてもお買い得な内容です。フランス製のテーブルクロスや食器、生地など、海外仕入れの上質な製品をお得に購入できるチャンスです。各国からの生地も続々入荷中。この機会をぜひお見逃しなく、なお各商品はサイズカラー、柄に限りがあります。

10時～午後1時に開かれ、内容はクラブハウスサード、オレンジテイ、ヘルシーティラミス。定員は6組(12人、保護者1人×お子さま1人の2人1組)。受講料は1000円(税込)です。

●元町30、25
五島軒斜め向かい
☎22-1978



サマーセール2014

イリユニジョン・デコール

北ガスクッキングスクールは、8月のテーマは、「胃腸を目覚めさせよう!」。



料は1000円。講師は輪島美哉子先生。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペース。グループでのお申し込みはご遠慮ください。それぞれ申込締切は7月4日(金)。申し込みは電話で受け付け。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。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日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。

かわいらしい食器や、ハンドメイドの布・革製バッグなど、つい手にとってみたくなるような生活雑貨が並ぶ店内は、温かみのある優しい空間。照明器具やステンドグラス、更にはワインテラジカメラなども取り扱っています。郵便受けなどもありますが、自分で設置するのが難しいものは無料で取り付け等してもらえます。DIYをサ



能やわらかい色調と美しい仕上がりで人気の塗料「バターミルクペイント」も豊富な色がそろっています。ナチュラルなDIY生活を楽しまたい人は「ベリー」をぜひ見に行ってみてください。お気に入りの雑貨が見つかり、手作りの夢が広がる素敵なお店です。営業時間は午前11時～午後6時。毎週水曜日定休。

胃腸を目覚めさせよう!

北ガスクッキングスクール

ナチュラル雑貨店がオープン!

ベリー



お買い得な中古パソコンが豊富にそろった「ブルーコンピュータ」が店内を改装し、7月上旬にリニューアルオープンします(改装に伴い、6月25日から1週間に伴い休業しています)。また、夏場の暑さによる



7月上旬、リニューアルオープンします! ブルーコンピュータ

葉原から直接仕入れてくる同店の中古パソコンはデスクトップ、ノートパソコンともにおススメのものが豊富にそろっており、さらにパソコンの部品も充実。玩具コーナーも好評です。

●大川町6、2
☎87-0516

●陣川パークゴルフ場
☎83-17714



いい店 食べ歩き

雷門鮨

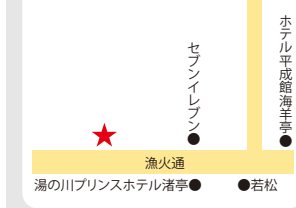
11:30~14:00(LO/13:30)
16:00~22:00(LO/21:30)
火曜休、P有
●湯川町1-7-1 ☎57-1200

「雷門鮨」の隣に広がる黒松林は明治22年から造林された北海道最初の防風砂防林。湯川温泉を代表する景勝地で900本余の黒松が広がっています。雷門鮨のカウンター席からはこの黒松林の素晴らしい風景が一望で、極上の鮨を風情豊かに満喫することができます。

四季折々の美しい眺めと旬のネタを同時に楽しめる贅沢なひと時を過ごすことができますので、お客様を連れも楽しんでいただけること間違いなし。足腰が辛いという方が、店の出入口は車椅子でも楽々通れるバリアフリーと大將。素材の旨味を最大限に引き出す技術はもちろ

も低い肘掛け付きの椅子なので、正座しなくてもゆつくり過ごせます。創業38年で4回建て直した店内は、美味しい時間を過ごせるよう考えた工夫がいろいろあります。一流鮨店として高名なお店ですが、握りは1人前「並」(1500円)から「特々上」(3000円)まで

極上のネタを仕入れることができるのがお鮨屋さんの腕の見せ所。豊かな海に恵まれていたことを旨い鮨で実感できます。梅干だけのシンプルな「茶碗蒸し」は人気のお一品。全ての食事にサービスで付けてくれるのですが、つい、おかわりしたくなります。



CLOSE UP

7月26日(土)、27日(日)の2日間は、函館競輪場が面白い！

函館競輪場に「しずる」がやってくる！

函館けいりん



「函館記念(GⅢ)」開催中の両日は、夏を盛り上げる楽しいステージやアトラクションがやってきます。

なかでも特に見逃せないのは、7月27日(日)に若手お笑いコンビ「しずる」が、函館競輪場を爆笑の渦に巻き込む「しずる爆笑ステージ」で①12時15分頃②午後1時45分頃の2回、屋外特設ステージで開かれます。

さらに、7月26、27日の両日は、函館初登場のウォーリアートラクション「パドルボート」が屋外公園広場で午前10時から午後4時まで開放されます。

そのほか両日は、「りりりん」と「あやぐみ」のライブステージ(26日が午後1時15分頃と午後2時50分頃、27日は午前11時55分頃と午後1時15分頃)の開催や、「選手会ふれあいプー」(午前10時~午後3時)が開かれます。

両日は屋外イベント広場でのグルメイベントも見逃せ



写真はイメージです。

なく、各日午前10時から午後4時までは道南のご当地バーベキューで道南の魅力を味わうことができます。「みなみ北海道ご当地バーベキュー」が行われます。

詳細は函館けいりんのホームページでご確認を。

●金堀町10-8
☎513121
http://keirinakodate.jp

心の代書屋
松田聡がスバリ！

談
本気と書いてマジ
困りごと、悩みごと 各種相談
60分3,240円〜
電話でご予約下さい

行政書士 松田聡 事務所
函館市神山245-21 ☎33-4675

児童公園
行政書士の松田です。最近、昔の函館市内の様子を思い出さずにはいられない自分があります。先日、数十年ぶりに千歳町と大森町の境にある児童公園に立ち寄りしました。

児童公園には子供の姿は見当たらず、遊具だけが空っぽに置かれている姿に寂しさを抱きつつ小学時代を思い出していました。

当時、公園内には木々が植えられており、怖いもの知らずでしたから木に繋がれていた秋田犬にちよいかいを出した途端、ガッツと左太ももを噛まれ病院で縫合手術を受けた記憶が蘇りました。自業自得の痛みでした。大に申し訳ないことをしていました。

公園にはすべり台、ごうんでシーソー、うんてい、ジャングルジムなどの遊具があり、子供達のバラダイスでした。

近所の小中学生が悪い思いに遊び、遊び方も基本

形から応用していたるまで楽しい場であったのです。遊びもエスカーレットし過ぎたのかかんしゃく玉を砂利道にばらまき車が通過して通行する車のおじさんか本気で怒鳴られました。

そんなとんでもない私が今では行政書士をやっているのですから世の中も終末期を迎えたと云っても過言ではありませんね。

しばらく児童公園のぶらんこに座りながら様々なことを思い出しています。夏には夏の、冬には冬の遊び方をひと工夫しながら遊び回っていたものでした。

それが、今では子供の姿はなく一体何をして遊んでいるのだろうか？ 将来の本気の逆三角形時代が到来するこんな状況になっているのだろうか？ と想うとやり切れない気分です。

児童公園は子供のバラダイスであると同時に社会秩序を学ぶ最高の場であったと思います。そこには親の存在が無く子供が自らの自由奔放な動きがありました。

怪我をすると周りの手助けが、いじめられ泣いている子供いるとかばう姿があり、子供達の小さな社会がそこにありました。逆三角形時代がやってきました。だからこそ、「ミニユニケーションを大切にしてください」

Healness & Wealness

変形性股関節症

医療法人社団健和会 大村病院
副院長

大本浩史

●若松町27-16 ☎23-5165
http://www.ohmura.or.jp/

issue.245



みを感じることがあります。変形の進行とともに痛みも強くなり股関節が動かしにくくなるため、靴下がはきにくい、足の爪が切りにくい、和式トイレが使いづらいつらいつらといった日常生活での支障が出てきます。

治療はまず股関節の負担を減らすことが重要になります。食事制限や運動療法を組み合わせての体重のコントロールや股関節の周リ筋力訓練などを行います。

病院では内服薬や外用薬を用いた薬物療法、温熱療法などの理学療法を行います。

これらの治療にて改善が見られない場合には手術が検討されます。変形の度合いや年齢などによる方法が変わりますが、子に多くみられること骨を切って関節の形を変形性股関節症は変える手術、大腿骨と骨盤の骨をくっつけて股関節の動きを固定する手術、金属やセラミックで股関節の悪い方がおといた人工物に股関節全体を変え人工関節置換術があります。

症状は主に運動した時の痛みで、脚の付け根に限らずお尻や太ももの前、膝の上などにも痛

星占い
6月27日~7月28日
提供
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031

脚の付け根が痛くない、代表的な病気で、関節の軟骨がすり減ったり、関節の変形が生じる病気で、原因がはつきりしない加齢に伴う二次性の変形性股関節症と、何らかの病気が原因で生じる二次性の変形性股関節症があります。

欧米では一次性が大半をしめ、日本では二次性が大半(80~90%)を占めます。病院では内服薬や外用薬を用いた薬物療法、温熱療法などの理学療法を行います。

これらの治療にて改善が見られない場合には手術が検討されます。変形の度合いや年齢などによる方法が変わりますが、子に多くみられること骨を切って関節の形を変形性股関節症は変える手術、大腿骨と骨盤の骨をくっつけて股関節の動きを固定する手術、金属やセラミックで股関節の悪い方がおといた人工物に股関節全体を変え人工関節置換術があります。

症状は主に運動した時の痛みで、脚の付け根に限らずお尻や太ももの前、膝の上などにも痛

牡牛座 4月21日~5月21日
小さな事、個人的な事なら成就するが、大きな目標や多数参加の計画は難しい。金銭赤字になりそう。出費がかなり多い。学問芸術に関心は薄く、金銭投資不可。

双子座 5月22日~6月21日
小事は得意でも大事は大膽は成就しない。過去の失敗や成功の思い出は長い。金銭赤字になりそう。出費がかなり多い。学問芸術に関心は薄く、金銭投資不可。

蟹座 6月22日~7月22日
順風満帆が続く。人間関係で苦労が重なる。恐ろしい人の反感を買いやすいので注意が必要。支出が多いが得るものも大きい。恋愛女性優位で進む。高熱の病気を注意。

獅子座 7月23日~8月22日
目的達成のための障害多く、方向性がよくないが、それを排除すると成功の道が開ける。意志が果敢な行動力と恋愛三角関係になりやすい。多岐にわたる。消極的注意。

乙女座 8月23日~9月23日
多くの事が成就に向かう。配気だが、独断専行は失敗の元。周りと協力し、好結果を導き出さんと、多岐にわたる。消極的注意。

天秤座 9月24日~10月23日
気持ちはよきでも準備不足、力不足、うかつな行動が多いので努力を怠らない。結果は予想よりもかなり優れてくる。収入予想より少ない。神経痛注意。

蠍座 10月24日~11月23日
多忙になり、願望は強いが配気が強すぎる。早い行動が吉の報や甘い言葉で誘惑され、手金取り崩す事も。健康回復。

射手座 11月24日~12月23日
今は困難な時期だが失敗しても再挑戦を初めは苦しめ、後に好転。運は上向き。配気。貯蓄めるには時間要す。健康面不調傾向。高血圧注意。

山羊座 12月24日~1月20日
運気は修繕し活気づけておく。製作は良い呼び、成行きに任せると好結果をもたらす。交友関係は悪く、恋愛、年齢差や境遇など違う相手に惹かれる傾向。

水瓶座 1月21日~2月18日
相手を立てての行動が物事円滑に進み、好結果。スタンプラリーは避け、不正な手段を用い、ばいぬに恋愛、年齢差や境遇など違う相手に惹かれる傾向。

魚座 2月19日~3月20日
周囲から親しまれ、発展の配気。但し勢いに任せて強気に進めると失敗。恋愛、メールや電話が多くなるので誤解に注意。健康。軽症ならすく回復。

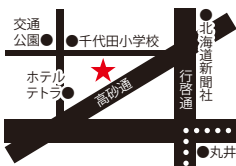
新店舗&リニューアル

木下酒店



函館の人気バンド「木下さんと愛と哀しみの黒汁楽団」のヴォーカル・木下博喜さんのお店『木下酒店』が、12年間営業した宮前町の店舗から、梁川町の元酒屋を再利用したお店へ移転しました。以前は隠れ家的なムードが魅力でしたが、新店は賑やかなエリアということもあり、「通りがかりに」とか、「待ち合わせまでの少しの時間に1~2杯」といった感じで、ふらりと立ち寄る人も多いそう。酒屋さん仕様の大きな冷蔵庫をそのまま使用していたり、酒樽を再利用したテーブルをさりげなく使っているのもポイント。お酒はワインを中心に日本酒なども充実。おつまみなどフードもあります。事前予約でパーティーにも対応。月~木曜日の午後8時まではハッピーアワーとしてショットドリンクが500円。営業時間は午後6時~深夜0時(LO)。毎週日曜日と黒汁楽団の活動日はお休み。

●梁川町21-15 ☎090-9436-4690



紙上ショッピング

ルイボスティー

南アフリカの原住民が不老長寿の飲み物として語り伝えてきた飲み物。南アフリカの限られた一帯に自生する野生のルイボス。

175g入 メーカー希望小売価格3,240円を… 宅配料込3,290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5時(担当/本間)



次号予告 7月15日号 道南・夏のイベントガイド

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・通販業務・折込業務] ☎(0138)23-5688

[編集室] ☎(0138)27-9210

[FAX] (0138)23-5699

[E-mail] aopos@alto.ocn.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
副編集長	平井 由佳	Yuka Hirai
ライター	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

我が家のザリガニは、育ち盛りなのか食欲旺盛です。餌をあげた時は、砂利に落ちる前にキヤツする事もしばしば飼われているのに、タラタラしなくても野性味溢れているのが、ザリガニだから。そして、ミミズ、ステイザリガニの野生は、どこにいたのかしら。(まい)

こないだフランス人に取材する機会があり、「ファンタジー」が好んで日本に来たという話をきき、ボクもスマホ版「F5」を購入。こいつの久しぶりやっただけですが、ハマりますね。仕事の合間に縫いには仕事そっちのけで、ヘルル上げする毎日で。(S)

カメラとバッグを持って、カメラが濡れないように傘を差して…雨の日の仕事は、あまり濡れないものではないですね。先日そんな雨の日に仕事を終えて帰宅すると、花壇の花に傘が落ちていました。三女の優しい気持ちにほっこりしたのは、雨のお陰でもありますね。(B)

編集後記

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。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。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]

夏です。夏ハテに負けず、美味しいものをたくさん食べたい季節です。ささく、本紙では毎年恒例のグ&食歩き特集をお届けしました。ご家族やお友達同士、カッパルでの夏は、ガッツリ食べ放題で！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けたご感想などは、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きます。掲載させていただきます。読者の声として掲載させていただきます。

函館のすてきなスポットをこれからも紹介していきましょう。青いぼすと、いつも楽しみにしています。今回のサングラス特集は、この時期にぴったりでした。市内にはいろいろなお店があることが知れて楽しみがぐ増えました。これから暑くなるとピアガーデンやイベント情報も期待しちゃいます。行きたくてもなかなか行けないそれぞれ、パンはあまり好きじゃないけど、サンドイッチは大好き♡ どのお店もとってもおいしそうなので、公園にサンドイッチをもつていってお花見しようかな♡ それと巴山さんは、お店の前を通るたびに気になっていたので今度ぜひ行ってみたいと思います。(釜谷町、A・T)

若かった頃、今のようにならなくてもいいから、わかって行きやすくなるかなと。函館のすてきなスポットをこれからも紹介していきましょう。よろしくおねがいします。行きたくても行けない「巴山」の食事券もおねがいします。(柏木町、M・T)

アルバイト募集

●毎週2回程度、青いぼすとやチラシを配布する仕事です。●収入は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
千歳町、新川町、港1丁目、亀田港町
湯川2丁目、高丘町
旭岡1丁目・2丁目
山の手1丁目・2丁目
本通1丁目・2丁目・4丁目

申込・問合せ 青いぼすとHD ☎23-5688



(末広町、Y・H) *思い出のデザートスポットなのでね。

「雷門鮎」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、青いぼすとに対するご感想もたっぷりとお書きの上、

〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「雷門鮎」プレゼント」係まで。締切は7月7日。

Spotlights

便利で親切な保険屋さんにご相談を

横山満代理店

年々多様化している様々な保険を活用して、より賢くよりお得に、あなたにとって1番良い保険を選ぶことができません。

『横山満代理店』では、1社の保険会社にかたよらず中立の立場から1人ひとりに合った保険を選んでいきます。また、様々な情報が溢れている保険に

ついて、分かりやすく説明してもらえます。これから保険に入りたい人はもちろん、保障内容の見直しや確認、各種手続きなどを含め相談や見積りは全て無料で行っています。

相談や見積りは、都合の良い時間や場所に合わせ訪問してもらえの嬉しいですね。85歳まで加入できる保険もありますので、まずはお気軽にお問い合わせてください。

ファイナンシャルプランナーがご相談に応じます

- 保険が満期をむかえてしまう
- 更新時期で保険料が上がってしまう
- 持病があつて加入できなかった
- 相続対策をしたい
- テレビコマーシャルの商品を知りたい



【募集代理店】

横山満

●東山町181-5

【フリーダイヤル】

0120-913-609

【携帯電話】

090-7514-7345

【取扱(引受)保険会社】

アフラック

オリックス生命

メットライフアリコ

三井住友海上あいおい生命

AF218-2014-0002 2月10日(140810)

地元企業で安心リフォーム

小野寺住設

創業89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る、テレビCMでもなじみの『小野寺住設リフォーム部』は、家電や住宅機器のトップメーカー「パナソニック」のリフォーム専門の『わが家見なおし隊』の加盟店です。

日々、生活する中で「収納がもう少しあれば」や「お風呂やトイレに手すりがあれば、立ち上がりやすい」など、ちょっとしたことで生活が楽になるということはありませんか？

小野寺住設では、そんな生活の課題をリズナブルに改善してくれます。手軽にしっかりと取り付けられる「トイレスクリ取替」は7000円。そのほか、気分を一新できるお部屋の「クロ

ス張替え」は平米あたり700円。冷気の流れ込みを劇的に少なくできる「窓サッシ交換」は普通窓なら80000円から対応できます。以上は一例ですが、「気になるけど値段が高そう」と思っあきらめていることがあれば、まずはご相談を。意外と気軽にできるかもしれませんよ。

また、介護リフォームの介護保険や助成金の手続き申請も代行してくれるので、さらにお得な価格になる可能性もあるほか、低金利ローンも用意しています。見積りは無料なので、ぜひお気軽に。建築業許可北海道知事許可(般・20) 渡第2426号



建築士事務所登録北海道知事許可(渡)1031号 ●美原1-22-9(本社) 【フリーダイヤル】

0120-750-750