

青いぽすと

発行元/株式会社青いぽすと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 [青いぽすと編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.546 2014.8.19 [Tue]

毎月2回(中旬・月末)発行



柔らかくて肉の旨味が広がる、絶品ハンバーグ

ダイニングこまつ

美原3丁目にある「2時」のランチタイムの「ハンバーグ」は絶品! 白ワインで練り込んだ肉をオーブンで焼くと、柔らかくて肉の旨味がたっぷりの逸品に仕上がっています。これにマディラワインを使ったソースがマッチ。「ハンバーグステーキ」(720円)。トッピングは目玉焼き50円、エビフライ1本150円。平日午前11時〜午後2時。●美原3・2129 47・6361 定休。駐車場有。



昔ながらのオムライスが食べたい!

サン・マリノ

花園町の住宅街にある「サン・マリノ」は、昭和46年創業の洋食レストラン。当時から継ぎ足して使用しているデミグラスソースを使ったビーフシチューやハヤシライス、アメリカンシールドスターステーキなどは根強いファンが多いメニューですが、今回のおすすめはランチメニューの「オムライス」(サラダ、コーヒー付き) 1080円。1度 ●花園町2110 53・6433 はメニューから姿を



喫茶店のナポリタンで、昭和にタイムスリップ...

伽藍堂

本町・丸井今井横にある「伽藍堂」は昭和58年にオープンした喫茶店。この店で人気の「ナポリタン」は、味付けも具材も昔懐かし。喫茶店のナポリタン。長年通じている常連客などから好評で、スープ、サラダ付きで830円。午前11時30分〜午後2時のランチタイム(土・日曜日可)には、同価格でコーヒーまたはティー付き(アイス+50円)。「ナポリ



港街 洋食物語。

例えは、喫茶店のナポリタン。どこか懐かしさを感じてしまうその美味しさは、昔から愛され続ける日本の味だ。さて、今回は洋食特集。本稿での洋食とは西洋料理全般ではなく、我が国に伝わってきた西洋料理が日本人の手によって独自に変化を遂げたものをいう。日本人は古くから、海の向こうからやってきたものをアレンジするのが得意だといわれているが、洋食もそのひとつ。そんな「日本食の中の洋食」は昔から老若男女問わず、たくさんの人に親しまれている。日本人って凄い!



表紙写真協力/伽藍堂



サクサクのカツとデミグラスソースのハーモニー

めし処 風古象

JR 桔梗駅向かいの道路を入った先にある「めし処 風古象」は、ランチタイムのみ営業している定食屋さん。メニューは洋食を中心とした中華と和食、今日の特別メニューがあります。細やかな心配りで作られるメニューの中でも人気の「特製デミカツライス」(980円、サラダ・みそ汁セットは+200円)は、サクサクのカツとデミグラスソースにキャベツと





とろーり濃厚! ハヤシライス

レストラン あど・りぶ

大野中学校近くにある「あど・りぶ」は根強いファンが通う洋食店。濃厚でコク深い「ハヤシライス」(972円)は特に人気が高く、数日かけて手抜きせず作られているフォン・ド・ヴォーが美味しさの秘訣。「ハンバーグハヤシ」(11写真上、1188円)などアレンジメニューも豊富で、チーズをのせて焼いたハヤシや、フライのセットなども楽しめます。とろふわオムライスとビーフシチューを1度に味わえる「ビー

フシチューオムライス」(1728円)もリピーターが多く、デミグラスソース好き必見のお店です。営業時間は午前11時30分〜午後8時30分前。ランチタイムは、午前11時30分〜午後2時30分(土・日曜日、祝日もOK)。毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は翌日休)。

●北斗市本町5・3・29
☎77・1515



エビフライはここで決まり!

レストラン ヨシヤ

エビフライと言えば弁天町の「ヨシヤ」ではないでしょうか。ご存知の人も多いと思いますが、この店の「大エビフライ」(11写真上、2850円)は、エビフライ好きにはたまらない夢のようなビッグサイズで、30センチほどもありまです。プリプリとしたエビとサクサクの衣が食欲をそそるこちらは、1尾でも十分な食べ応えがあり、自家製のタルタルソースとの相性も抜群です。また、「大エビフライ

セット」(3280円)は、ポタージュ、ライス、コーヒーマたはアイスクリームが付いていて、単品よりもお得になっています。どちらも要入荷確認。営業時間は午前11時〜午後9時(LO/午後8時30分)。毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は営業)。

●弁天町5・6
☎22・1365



香ばしさと濃厚さを楽しめる一品

洋食のごらく亭

東山墓園線沿い、鍛神小学校向かいにある「ごらく亭」は、創業37年の歴史を持つ洋食店で、デミソースから手作りされるハンバーグやビーフシチューを楽しめます。中でも「創業以来の人

気メニュー」と店主に言わしめるのが「ソングラタン」(1000円)。極厚にカットしたパンを切り抜いて、手作りのホワイトソースがたっぷり入るボリュームのある一品。マカロニなどのショートパスタではなく、スパゲッ

ティーを使っているのがポイントで、濃度の高いホワイトソースがしっかりと絡まり、パンとのコンビネーションも上々。テイアウトメニューとしても人気という一品をぜひ。

●中道2・4921
☎51・9061



市民に愛される伝統の味とボリューム

パーラーフタバヤ

長崎屋時代から変わらぬスタイル。函館洋食の草分け的な老舗店として長く市民に愛される「パーラーフタバヤ」。ハンバーグやナポリタンというベーシックなメニュー構成と、「フタバヤらしいなあ」と思わせる、この店ならではのソース。そんな同店で今回紹介するのは「カツレツナポリタン」(サラダ、スープ付950円)。

長崎屋時代から変わらぬスタイル。函館洋食の草分け的な老舗店として長く市民に愛される「パーラーフタバヤ」。ハンバーグやナポリタンというベーシックなメニュー構成と、「フタバヤらしいなあ」と思わせる、この店ならではのソース。そんな同店で今回紹介するのは「カツレツナポリタン」(サラダ、スープ付950円)。

●美原1・7・1
☎45・1978



ほど良い酸味とほのかな甘みが特徴的

キッチンデューク

本通にある「デューク」は、手間ひまかけた豊富なメニューと居心地の良さが評判の1軒。午前11時の開店と同時にお客さんが訪れる人気店です。「自家製ミートソース(ドリンク付、900円)は、肉の食感を楽しめる粗挽き肉を使い、人参、セロリ、玉ねぎなど各種野菜のほか、フルーツなどを加えて作られる酸味と甘味のバランスが絶妙な、コクのあるソースがたまらない一品。スパゲ

ティーではなく、バターライスは、このソースをいたたく「ミートソース」(ドリンク付、900円)もおすすすめ。24台収容の駐車場を完備しているほか、エレベーターもあり店内はパリアフリー化されています。営業時間は午前11時〜午後10時(LO/午後9時30分)。毎週水曜日定休。駐車場有。

●本通2・4014
☎32・7311



ソースが絶品! ポークチャップ

コーヒーと洋食 赤い風車

オープンとは昭和52年。あかふうの呼び名で親しまれている本町・丸井今井の裏手にある「赤い風車」は、洋食中心の食事メニューを豊富にそろえ、午前11時から翌朝6時まで営業しているカジュアルレストラン。この店の「ポークチャップ」(スープ付、927円)は、180グラムほどにカットした肉厚の豚ロースをオーブンで焼き、トマトの酸味が肉の美味しさを引き立てる、風味さわやかな自家製トマト

ソースで仕上げる一品。ソースの鉄板に乗せられ、ジュワッという音をさせながら運ばれてきます。ボリューム満点で食べ応えも充分。好みで粉チーズやペッパーソースをかけても美味しくいただけます。デミグラスソースを使うチキンカツやチキンソテーなど、鶏肉メニューも人気。無休。

●本町32・9
☎54・3625



モノづくり市場



道内外のハンドメイド作家の作品を委託販売している『モノづくり市場』は、杉並町電停前の「杉並

花市」の店舗内でオープンしています。

「函館には素敵なハンドメイド作家さんがたくさんいるのに、あまり知られていない人が多いのはもったいない!」と思ったオーナーが、気軽に作家デビュー出来る場所を提供したいという気持ちで作り上げたこちらはハンドメイド好きにはたまらないお店となっています。

こちらで委託販売している商品は、お花と一緒にラッピングしてもらう事も可能。希望の金額で頼めるのでプレゼントにもいかがでしょうか?

営業時間は午前9時～午後6時30分(日曜日は午後4時まで)。駐車場有。

●杉並町21-15
☎83-8756



(SS) 記者の「サ店めし」

涼しい喫茶店で食べるアツアツドリア

珈琲専科 巴山



市内赤川線沿い、函館に住んでいれば誰も1度はその姿を見たことがある同店は、昭和48年開業で、喫茶店全盛期の雰囲気

色濃く残す『珈琲専科 巴山』です。

コーヒーとならんで人気があるというフードメニューは「多彩」の一言。ファミレス顔負けのラインナップの中で、店主がイチオシするのが「地中海ドリア」(スープ付、980円)です。まるやかなホワイトソースと、帆立、アサリ、海老、カニなどの魚介類とその旨味が良く合い、きっちり焦げ目が付けられ香ばしさもプラスされた一品。ボリューム感もあるので、ランチとしても夕食としてもオススメできます。深夜0時までやっているトラディショナルな喫茶店へぜひ。営業時間は午前10時～深夜0時。無休。

●富岡町2-36-19
☎41-6221



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確かなアドバンスで多くの支持を得ている、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、コンパクトで場所の取らない壁掛け式石油給湯器のお得な情報です。



給湯器をはじめとする住宅設備のトップメーカー「株式会社ノリッソ」が、自信を持ってリリースした環境配慮型・省エネタイプの石油給湯器「G4703シリールズ」(OOB・CG4703WFF・RC)を、取付費込みで

198000円という特価で販売します。この給湯器は、従来の給湯器に比べ、年間79ℓの灯油を節約。さらに、エコスイッチを押すことで水道代も節約できます。これにより、光熱費が年間約200000円安くなり、10年で20万円の節約が期待できます! そのほか、エコフィール以外の給湯ボイラーも各メーカー40×60%OFFで販売中。

最新の省エネ給湯器を特価で販売

小野寺住設



また、最終処分場の夏物は40%オフとお得。お洒落を楽しめる季節に向けて、さらさらささやかに足運んでみては

秋物続々入荷中!
本紙読者にも人気の大人の女性のためのセレクトショップ『アンジュール』では、現在秋物が続々入荷中です。

さらりと着こなせる羽織りや秋色カーディガン、秋物Tシャツに七分丈パンツ、ボーズ系デニムなどなど、シブブルリッチ&辛口カジュアルな大人アイテムそろっています。もちろん、素材や着心地の良さ、体型をカバーするデザインも充実。

●石川町350・21
●カサテックビル1階
☎34・2090
http://unjour1969.exblog.jp/

アンジュール

。なお、商品の入荷状況は、ブログ(左記)をご覧ください。初回はその場で10%オフになるメンバーズカードの入会も随時受付中(入会金、年会費無料)。営業時間は午前11時～午後7時。不定休。駐車場有。



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?

「ルイ波士ティー」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、こちらでも楽しむことができます。ホットでもアイスでも、どっちでも楽しむことができます。

●価格
175グラム入りリネーカード希望小売価格 3240円
3240円のところを、本紙読者に限り、宅配料込 3290円

●本紙紙上にて「ルイ波士ティー」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、アフリカ共和国で、飲みたい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、どっちでも楽しむことができます。

●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ませんか。お申し込みは月々金曜日(祝日を除く)の午前9時～午後6時。
●弁天町20-3 函館とつく内 ☎23・5688

ヘルシーライフにルイ波士ティー

株式会社青いぼすとHD

本町にある『トゥッテイ』では、1人1500円くらいというリーズナブルな価格で宴会メニューを楽しむことができます(飲み物代別途、前日まで要予約。人数や金額によつて料理内容を変更してくれるのも嬉しいポイント。希望により貸切もできますのでご相談ください。

アルコール類は、黒ラベルビールやグラスワインのほか、海外のビールなど取りそろえています。



料理は金額によって異なります

●本町33-5
☎53・0684

オススメの宴会プラン

トゥッテイ

の白ワイン蒸し(1000円)など、ぜひ味わっていたください。料理がスリリ! また、飲んだ後のシメには、「カニのトマトクリーム

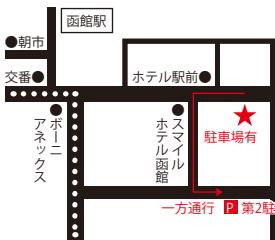
パスタ(1400円)や「ビーフシチューオムライス(1400円)など、ランチでも人気のこちらがピッタリです。

夏の終わりの宴会も、シメの料理も同店で決まり! 営業時間は午前11時30分～午後3時(L.O/午後2時30分)、午後5時30分～午後9時30分。毎週木曜日定休。



故人のご家族と、故人が親しかった人達だけで行う、心温まる家族葬向けの小規模ホール「セレモニーハウス桐花」を運営する「小田桐葬儀社」では、入会すると葬儀費用が割引となる「桐花あんしんの会」の会員を募集している。

同ホールの見学者から、会員システムの要望が多かったことから実現に至った。入会金100000円を支払うだけで、同ホールの式場使用料が15%引き、祭壇（生花祭壇のみ）、棺、香典返し・引出物（提示カタログ内商品限定）がそれぞれ10%引き、遺族送迎バス、斎場等宿泊時の貸布団（3組まで）がそれぞれ無料になる。年会費や更新料、月々の支払いは一切ない。また、同ホールだけでなく、寺院や教会、町会館、自宅での葬儀を希望する人も対象。入会者の2親等まで利用で



市内元町・日和坂の途中にある小路奥に『日和茶房』があります。世界的建築家のフランク・ロイド・ライトの弟子、田上義也デザインの昭和3年に建てられた国の登録有形文化財「函館市景観形成建築物に指定されている『ブレイリー・ハウス』を、フランス菓子の名店『ベシエ・ミニヨン』が、カフェとして昨年6月にオープンさせました。

八角形のレセプションルームをはじめ、中庭を望める縁側の席、落ち着きのある和室など、昔の佇まいをそのまま残した店内は、ノスタルジックとモダンが

融合した魅力的な空間となっており、中に入ると、坂道を上った小路の奥にこんな素敵な場所があったのかと驚かされます。提供しているのは「ベシエ・ミニヨン」ほか「グーパールズ」や「グーパールズ」から選りすぐったスイーツや軽食。人気の『ランチセツト』（写真、1296円）は、本日のキッシュとサラダ、パンの盛り合わせにデザート、コーヒーまたは紅茶がセットになっています。ほかに、「ケーキセット」（1080円）や、ヨーグルトとハーブを使ったクレール生地で作る「ヨーグルト

「桐花あんしんの会」の会員募集中
小田桐葬儀社



いい店 食べ歩き
日和茶房
10:00~17:00
水・木曜休、P無
※冬期休業
●元町32-10 ☎83-6651

「食ってないのにどうして太るの？」
カロリーの摂り過ぎが原因で太った人はごく少数で、むしろほとんどの人が「加工食品による代謝機能の低下」、「栄養不足」、「低体温や冷え症」、「塩分の摂り過ぎ」、「運動量が足りない」or「運動の仕方が間違っている」などが原因で太っているのだ。



筆者プロフィール
村上有香さん。『株式会社MORE ROSE』代表取締役。美容部員を経て化粧品では補えない部分をエステに求め、平成11年に『ROSE』を設立し、平成18年に株式会社となる。平成19年上磯ダイエー店内に『La Petit Rose』を設立。いち早く最先端美容機器を導入し常に最高の美を提供している。

「加工食品による代謝機能の低下」とは、ダイエット中はずいぶん低カロリー食品に手が伸びがちになりカロリーを極端に減らしたりしますが、その結果、基礎代謝（心臓などを動かすのに必要なカロリー）が下回り、筋肉を燃やしてしまいます。さらに、このような食品

最先端美容を追い続けて
村上有香

「加工食品による代謝機能の低下」とは、ダイエット中はずいぶん低カロリー食品に手が伸びがちになりカロリーを極端に減らしたりしますが、その結果、基礎代謝（心臓などを動かすのに必要なカロリー）が下回り、筋肉を燃やしてしまいます。さらに、このような食品

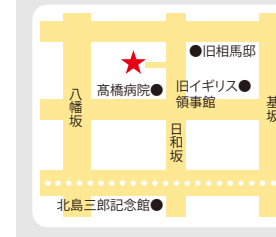
「加工食品による代謝機能の低下」とは、ダイエット中はずいぶん低カロリー食品に手が伸びがちになりカロリーを極端に減らしたりしますが、その結果、基礎代謝（心臓などを動かすのに必要なカロリー）が下回り、筋肉を燃やしてしまいます。さらに、このような食品

ビューティートリートメントサロンローズ
□戸倉町5-12
無料相談・ご予約
【フリーダイヤル】0120-916-722
ラ・プチットローズ
□北斗市七重浜4-44-1
ダイエー上磯店内
無料相談・ご予約
【フリーダイヤル】0120-916-512

「加工食品による代謝機能の低下」とは、ダイエット中はずいぶん低カロリー食品に手が伸びがちになりカロリーを極端に減らしたりしますが、その結果、基礎代謝（心臓などを動かすのに必要なカロリー）が下回り、筋肉を燃やしてしまいます。さらに、このような食品

「加工食品による代謝機能の低下」とは、ダイエット中はずいぶん低カロリー食品に手が伸びがちになりカロリーを極端に減らしたりしますが、その結果、基礎代謝（心臓などを動かすのに必要なカロリー）が下回り、筋肉を燃やしてしまいます。さらに、このような食品

最先端美容を追い続けて
村上有香



「加工食品による代謝機能の低下」とは、ダイエット中はずいぶん低カロリー食品に手が伸びがちになりカロリーを極端に減らしたりしますが、その結果、基礎代謝（心臓などを動かすのに必要なカロリー）が下回り、筋肉を燃やしてしまいます。さらに、このような食品

はこだて医療情報 ききょう内科クリニック院長 蓮沼晶子

過敏性肺臓炎という病気をご存知ですか？

一般的な肺炎は細菌やウイルスなどの病原体が肺に感染することによって引き起こされる炎症ですが、過敏性肺臓炎はそれ自体病原性や毒性を持たないカビや、動物性蛋白質などの有機物・あるいは化学物質などを繰り返し吸い込んでいるうちに肺が過剰反応を示すようになり、アレルギー性の炎症が生じて引き起こされます。過敏性肺臓炎の症状は発熱や咳・呼吸困難感・だるさなどです。喘鳴（呼吸のたびにぜいぜいする）を伴う方も多く、レントゲン写真上は淡い炎症像を認めます。抗原の多くは患者さんの自宅や職場に潜んでいるため、その環境から離れると症状が軽快・消失し、再びその環境に戻ると悪化します。このような状態が続くと肺に線維化とよばれる不可逆的な変化が生じ、慢性的な咳や呼吸困難感で悩まされることとなります。日本でよくみられる過敏性肺臓炎には以下のものがあります。①夏型過敏性肺炎：高温多湿になる夏季に発症しやすく、冬季にはみられません。湿気が多い古い家屋を好むトリコスポロンというカビが抗原です。②農夫肺：北海道や岩手県などの酪農家にみられ、干し草のなかの好熱性放線菌というカビが抗原です。③換気装置肺炎（空調肺、加湿器肺）：清掃を怠ったエアコン（空調）や加湿器に生じたカビ類を吸い込むことによって発症します。④鳥飼病：鳩やインコなどの鳥類を飼育している人、あるいはその周囲で暮らしている人に発症します。抗原は鳥類の排泄物にふくまれる蛋白質といわれています。⑤職業性の過敏性肺炎：キノコ栽培業者がキノコの胞子を吸入して生じる過敏性肺炎やポリウレタンの原料であるイソシアネートを吸入して生じる過敏性肺炎などが知られています。北海道では農夫肺・キノコ栽培者の肺炎が多いです。治療法は抗原からの回避とステロイドホルモン剤です。頻度の高い疾患ではありませんが熱や咳などの症状が繰り返される方は過敏性肺臓炎を起こしていることがあります。



●桔梗3-30-7 ☎46-0709

ドクター講座 うめき皮膚科院長 梅木薫

覚えてますか？ 光治療

最近、光治療が再び注目されるようになってきました。レーザー治療はシミの黒色、あるいは血管の赤色によく吸収される波長の光のどちらかを、強いエネルギーで照射するもので、やけどを起こす可能性や、その後できるかさぶたを剥がしてはいけぬなど、ダウンタイムという生活の制限があり、レーザー治療に踏み切れない人も多いと思います。これに対して光治療は、幅広い波長の光をマイルドなエネルギーで照射します。つまり、1度の照射で効果を実感する人は多くありませんが、やけどやダウンタイムが少なく、いろいろな波長の光が入っているので、赤ら顔やシミ、くすみ、しわ、毛穴の開きが、ゆっくりですが周囲に気づかれず、自然に改善していきます。これまで蓄積された症例の中には、5～10年照射を継続して、最初の顔とほとんど同じ人がいます。つまり、今より若くなるというより、今の状態を維持するという考えです。遺伝子レベルでもそれが証明されてきています。白色人種と比べて私たち黄色人種は、同じエネルギーで照射しても効果が少ないばかりか、やけどなどの副作用が強くなるので、光治療は日本人にとっても合っていると思います。

光治療はフォトフェイシャルとも言われていますが、今回の話は医師免許を持たない購入できない機器のことです。万が一やけどなどが起きた場合は、病院だとすぐに治療ができますので安心して受けていただけたらと思います。ただ、光治療やレーザー治療は中年女性に多くみられる肝斑を悪化させますし、効果が出ないしみや、照射をしてはいけない悪性の腫瘍もあるので、しみの診断がとても大事です。

照射は1、2か月に1度を、半年から1年程度継続していただき、その後は数か月～半年に1度、あるいは肌の調子が気になった時に受診していただいています。今のお肌を維持するためにも、勇気を出して光治療を受けてみませんか。



●石川町350-17 ☎34-3311

新店舗&リニューアル

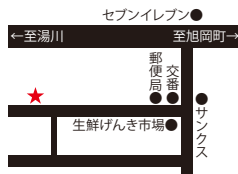
Stepstones 勾玉屋 (ステップストーンズ まがたまや)



三種の神器の一つと伝えられる「勾玉」は、縄文時代はじめ弥生時代、古墳時代の遺跡からも出土し、権力の象徴や呪術的な意味合いもあったのでは? と考えられている古代の装飾品。『Stepstones 勾玉屋』は、その魅力を伝えたいとオープンした勾玉の専門店です。扱っているのは、1つずつ手彫りによって製作される天然石の「古代型勾玉」と呼ばれるもので、機械で製作されている一般的な「現代型」のものより貴重であるほか、ふっくら丸みのある形が特徴

です。「オーリングテスト」というチェック方法で、70種類ほどある中から1人ひとりにあった勾玉を選んでくれます。価格は1個3000円〜。ネックレスに仕上げて身に付けることを勧めており、首飾りにするための紐(一部有料)も用意しています。完全予約制。不定休。出張可。詳しくは気軽にお問い合わせを。

●上湯川町16-17 ☎85-6887 【携帯電話】090-5221-4992



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

8月29日号

敬老の日特集

9月23日号

増刊・SEASONS+

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.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
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

昔通っていた函館北高校の近くに「喫茶マギー」という店があった。その店のナガリタンが大好きだった。また、社会人になりたての頃は、たしか富岡にあったウエズトンという店のハンバーガーにすっかりハマった。どちらも今は味わえない僕にとつての青春の味。(復)

日めくりの卓上メモを愛用しているのですが、使い勝手が悪くて何でかんでしまった。使いは間違っているけど、365日分、1枚の無駄もなく使ってもらえたメモ紙はきつと幸せだったはず。(多)

去年、バジルを種から植えて庭に移植し、それなりに成長したところへ、庭師さんに雑草と間違えられてすっかり刈り取られてしまいました。今年は苗を買ってプランターに植えたものの置いた場所が悪かったのか、すっかり虫の餌と化し、2年連続の変難です。(画)

その日は月がとてもキレイで、6歳の息子と夜空を眺めていました。その後、息子の提案でお月様に願い事をすることになり、「みんなのことを助けられる人になりますように」と願う。ママは何をお願いしたの? と聞かれ、言葉に詰まる私でした(苦笑)。(B)

先月の出来事の上に個人的な話でアレなのですが、40歳になりました。なんですかね? この微妙な感じ。誕生日という単純にテンションを刺激するキーワードといふことでいいの? オレみたいな焦燥感。まあいい。(S)

暑い日は北州市のきじひき山へ涼みに行きます。函館山から駒ヶ岳まで一望できるきじひき高原は、マラソン台で景色を見ながら風に吹かれたり、牛や馬を間近で見られるのも楽しい。標高683メートルと結構高いので、空気がキレイ気持ちいいです。(カ)

よく鍵を無くすので目立って大きめのキーホルダーを着けました。それなのに次の日、いちいさんに取材に行った時にさくさく鍵を落とすという従業員の方が拾っていただきました。もう鍵を首から下げていた方がいいんじゃないのかなと思っています。(ま)

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]

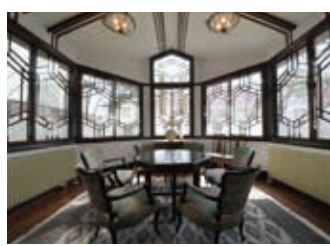
「読者の声」
「コトツ」とポストの音がなるぞ! :
そろそろ、「青ぼ」の届く頃、「コトツ」とポストの音がなると、とんで行くようになりまして! 新しいランチめぐりが大好き!

「読者の声」
「コトツ」とポストの音がなるぞ! :
そろそろ、「青ぼ」の届く頃、「コトツ」とポストの音がなると、とんで行くようになりまして! 新しいランチめぐりが大好き!

「読者の声」
「コトツ」とポストの音がなるぞ! :
そろそろ、「青ぼ」の届く頃、「コトツ」とポストの音がなると、とんで行くようになりまして! 新しいランチめぐりが大好き!

「読者の声」
「コトツ」とポストの音がなるぞ! :
そろそろ、「青ぼ」の届く頃、「コトツ」とポストの音がなると、とんで行くようになりまして! 新しいランチめぐりが大好き!

「読者の声」
「コトツ」とポストの音がなるぞ! :
そろそろ、「青ぼ」の届く頃、「コトツ」とポストの音がなると、とんで行くようになりまして! 新しいランチめぐりが大好き!



「読者の声」
「コトツ」とポストの音がなるぞ! :
そろそろ、「青ぼ」の届く頃、「コトツ」とポストの音がなると、とんで行くようになりまして! 新しいランチめぐりが大好き!

編集後記

「読者の声」
「コトツ」とポストの音がなるぞ! :
そろそろ、「青ぼ」の届く頃、「コトツ」とポストの音がなると、とんで行くようになりまして! 新しいランチめぐりが大好き!

Spotlight

「あおき膳をぜひ一度、ご賞味あれ！ AOKービルは楽しんでござい

美容室やレンタル衣裳店、そして素敵なカフェも併設の五稜郭駅隣・AOKービルは楽しさいっぱいの複合ビル。



『カフェ&レストランAOKー』は、ご家族やお友達同士などで楽しいひと時を過ごせる店。注目は、夜の営業時間の人気メニュー「あおき膳」（＝写真下、1480円）。鍋料理、天ぷら、小鉢セツト、うな重または生ちらし、デザートがセツトになった魅力の逸品。店内には個室も完備している

ので各種宴会・会合等にもオススメです。カフェ&レストランAOKーの営業時間は、午前11時～午後10時（LO／午後9

時30分、夜の営業は午後5時～、金・土曜日、祝前日は午後11時まで（LO／午後9時30分）で、定休日は毎週水曜日。また、美容室では現在「直前エステ」が注目されています。メイクの直前にお肌のコンディションを整えることでお肌にツヤとハリを与え、明るい表情を実現させるという

もので、エステが約10分程度、メイクとセツトで約30分。料金はエステのみだと1人3240円、

また、美容室では現在「直前エステ」が注目されています。メイクの直前にお肌のコンディションを整えることでお肌にツヤとハリを与え、明るい表情を実現させるというもので、エステが約10分程度、メイクとセツトで約30分。料金はエステのみだと1人3240円、



青木幸子代表

また、美容室では現在「直前エステ」が注目されています。メイクの直前にお肌のコンディションを整えることでお肌にツヤとハリを与え、明るい表情を実現させるというもので、エステが約10分程度、メイクとセツトで約30分。料金はエステのみだと1人3240円、

ほかに同ビル3階の『レンタル衣裳のAOKー』では、成人式・卒業式の受付をしています。当日は本店のほか、湯川町1丁目のホテル雨宮館で着付と返却を行うことが出来ます。店内は毎日展示会のように衣裳がそろっていますので、お気軽に足を運んでみてください。

●亀田本町 65・27
【フリーダイヤル】
0120・42・3295
【携帯電話】
090・2055・5540

あなたの保険は今の時代に合っていますか？

手術などで入院が必要になった場合、近年は医療の進歩等により入院日数は短くなる一方で通院による治療が増えていきます。以前のように、入院の際の保障内容だけを厚くしても十分とはいえません。

「世の中の状況に合わせて保険も進化していますので、定期的に保障内容を見直す意識を持っていただきたいです」とは、経験豊富なアドバイザー

がそろつ『Hosta 函館』の成迫賢太さん。成迫さんは、『三井住友海上あいおい生命』の「新医療保険A（エース）」（低・無解約返戻金選択型医療保険無配当）を、時代のニーズに合った医療保険のひとつとして紹介。

大きな特徴は、特約により三大疾病（ガン、心疾患、脳血管疾患）で入院した場合に一時給付金を受け取れることや、通院治療費など様々な出費に備えられる点。



また、一時給付金に回数制限がないのも安心の保障プラン（ただし、前回の給付金から2年間は受け取ることができません）。「多種多様な保険がある中で何が良いのかは1人ひとり違いますので、迷った時はお気軽にご相談

募集代理店
MS保険サービス北海道株式会社 (Hosta 函館)
引受保険会社
三井住友海上火災保険株式会社
三井住友海上あいおい生命保険株式会社
ソニー生命保険株式会社
アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)
登2014-C-193 (2014.7.16～2016.7.31)
SL14-5030-0028
AF218-2014-0017 8月1日(150201)

Hosta (ホスタ) 函館 談ください」と話す成迫さんは、明るく話しやすい雰囲気です。

無料相談は予約制。ホームページ「ホスタ函館」からも予約できます。

●若松町 14・10
函館ツインタワー7階・MS 保険サービス北海道株式会社
【フリーダイヤル】
0120・12・9018