

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.561 2015.3.31 [tue]

毎月2回(中旬・月末)発行



『ホテルリソル函館』10階レストランからの眺めを楽しみながら、ランチタイムを過ごしてみませんか。

豊富なメニューの中でも、「牛サーロインステーキ御膳」(1000円)は、満足度の高い一品。鉄板の上の熟々のステーキを引き立てるのは、醤油ベースのガーリックオニオンソース。添



えられたワサビのアクセントも見事です。春メニューになった「レディース彩御膳」(2000円)もお見逃しなく!

ランチタイムは全メニュー、コーヒー&紅茶が飲み放題。くつろげる個室は予約制。4人以上の予約で定休日の利用可。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)、午後5時30分～午後9時(LO/午後8時)。ランチは毎週土・日曜日、祝日定休。

●若松町6-3 ☎23-9269

ホテルの最上階で、極上のランチタイムを：

ホテルリソル函館



若松町・ロワジュールホテル函館2階にある「しゃぶしゃぶ喜来里(きらり)」では、「しゃぶしゃぶ屋の手ごねハンバーグランチ」(1200円)がおすすめ。たっぷり200gの手ごねハンバーグは白老牛を100%使用。ソースは和風おろし醤油、デミグラス、ハイカラ風ナポリタンの3種類から、トッピングは



目玉焼き、チーズ、フォアグラ、ベーコン、温泉玉子、焼きパイナップル、ソーセージの7種類から、それぞれお好みを選べるので、自分好みの一品を味わうことができます。さらにご飯はおかわり自由で、味噌汁、サラダ、茶碗蒸し、食後のコーヒーも付いており、まさにいうことなしの逸品です。ぜひこの機会にご利用ください。ランチタイムは午前11時30分～午後2時30分。無休。駐車場有。

●若松町14-10 ☎27-8220

白老牛100%の手ごねハンバーグが嬉しい!

ロワジュールホテル函館 しゃぶしゃぶ喜来里

2015

HOTEL LUNCH

この春おすすめ!!
函館市内のホテルランチメニュー10選。



のんびりゆったりランチタイムを過ごすなら、温泉も利用できる『湯の浜ホテル』のランチプランがおすすめ! 1人ずつ選ぶことのできる昼食は、ボリュームも大満足の中華や根強い人気の和食をはじめ、洋食、創作和食の4種類。食事にはコーヒーをサービス。生ビールは通常660円のところを、なんと半額で提供。温泉は大浴場(利用は午後1時～)と露天風呂(利用は午後3時～)があり、それぞれ異なる泉質を楽しめます。露天風呂と大浴場の女湯は、海辺のロケーションも魅力のひとつ。海側客室を利用するのも嬉しい点。タオル、浴衣の貸し出し有。料金は3000円(2人～、前日まで要予約)。利用時間は正午～午後5時(4月28～10月10日は午後4時まで)。



●湯川町1-2-30 ☎59-2231

ランチと温泉で、くつろぎのひとときを：

湯の浜ホテル



リーズナブルにリッチな気分のランチタイムを楽しみたい日には、本町・ドミニオン函館五稜郭1階にある『Dining urrá〜うらら〜』の「ちょっと贅沢なランチセット」(1420円)がオススメです。内容は、本日のサラダ、本日の前菜(5品盛)、選べるパスタ、選べるデザート(デザートは1人



3品まで)、ドリンクという豪華版のセット。ソファもあるゆったりした店内で素敵なランチタイムを過ごすことができる、本町のオアシス的なお店。ご夫婦やカップル、お友達同士などで、ちょっと贅沢なお昼のひとときを…。ランチタイムは火～金曜日が午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)、土・日曜日は午前11時30分～午後4時(LO/午後3時30分)。毎週月曜日、毎月第3火曜日定休。

●本町29-26 ☎32-8611

「ちょっと贅沢なランチセット」いかが?

ダイニング うらら

長かった冬も終わり、いよいよ春の到来です。暖かくなって外出するのが楽しいこれからの季節、ご家族やお友達同士、職場の仲間などと美味しいランチタイムはいかがでしょう。また、新年度から函館に転勤などでやってきた方々にとっても、美味しいランチの情報はうれしい話題ではないでしょうか…。

今回はズバリ、函館市内のホテル内にある飲食施設のランチ特集。華やかで美味しく、リーズナブルにリッチな気分を味わえるランチプランがそろいました。ぜひお気に入りを見つけてご利用ください。



ウイニングホテル最上階という抜群の眺望を持つ「レストランウイニング」のランチタイムの定番メニューは、旬を味わえる「プレートランチ」(メイン、パンorライス、スープ、デザート、ドリンク付1800円)。

メインは柔らかい子羊に香りと食感をプラスする香草パン粉をつけてオリーブオイルで揚げ焼きしてトマトとモツァレラのソースで仕上げた「子羊のカツレツ」、デザートにはイチゴを添えたバニラアイスにクリームを乗せて軽く焼き上げる「イチゴのサバイイングラタン」が付きます(料理内容は仕入れによって変動有)。

春のベイエリア散策に彩りを添えるランチタイムをぜひ!

営業時間は午前11時30分～午後9時30分(ランチは午後2時まで)。無休。

●末広町22-11 ☎26-3111

春の散策を鮮やかな味覚で彩る良店
レストランウイニング

ヴィラ・コンコルディア リゾート&スパ6階の「ル・ヴァン」では、5月31日まで提供の「7周年ランチ」(1700円)が好評です。「網走産ローストビーフ」または「旬の鮮魚とオマール海老のボワレ」から選べるメインに、オードブル、スープ、デザート、パン、コーヒーまたは紅茶付き。プラス300円で花畑牧場チーズのラクレットも楽しめます。

さらに、開業記念日の4月20～22日のランチ利用者(この3日間は予約制)には、1日20人限定で自家製アップルパイのお土産もプレゼントします。ぜひ、この機会をお見逃しなく!

営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)、午後5時～午後10時(LO/午後8時)。4月から無休(3月31日は休み)。ディナーは前日午前までの予約制。

●末広町3-5 ☎24-5300

7周年記念ランチが好評!
レストランル・ヴァン



木目を生かした明るく開放的な空間で、洋食と中華の本格メニューを味わえる函館国際ホテル1階の「アゼリア」。

ランチタイムはメイン料理に点心、サラダ、スープ、ザーサイ、ライス、杏仁豆腐が付き、さらにドリンクもサービスの「海老チリランチ」(=写真上)、「回鍋肉ランチ」「八宝菜ランチ」(各1350円)など定番メニューをはじめ、月替わりでさまざまなバリエーションを楽しめる「ハンバーグランチ」「パスタランチ」「グラタンランチ」(各1350円)など、セットメニューを種類豊富に用意しています。4月に一新するグランドメニューにも注目。

営業時間は午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後9時(LO/午後8時30分)。無休。

●大手町5-10 ☎23-8755

中華と洋食のセットメニューが充実!
函館国際ホテル1階アゼリア

落ち着いた雰囲気の中、旬の海鮮をゆったりと味わえる「ひろ季」では、ちょっと贅沢なひと時をランチで楽しむことができます。茶碗蒸し、お椀物、デザートが付いた「鮭ランチ」は1900円から。仕出し料理も好評で、握りはじめ、ちらし鮭やばつてら、お弁当などメニューは豊富。夜の部は、船会席や女性限定のコースなどもおすすめ。

女将である緋田和美さんは、北海道ではただ1人という日本酒、焼酎、泡盛のテイスティング専門家で、全国でも取得困難な上位資格・酒匠の資格を持つ名誉酒師。食事に合わせたお酒のサービスにも注目です。

営業時間は、昼の部は午前11時30分～午後2時、夜の部は午後5時～午後11時。無休。

●本町26-17 ホテルネット2階 ☎55-5553

ゆったり味わう、至福の和食
鮭ひろ季



和と洋が融合した上質な空間、広すぎず狭すぎないちょうどいいサイズのスペース、本格的な味を楽しめる自慢の料理と三拍子そろった温泉ホテルとして高い人気を誇る「KKRはこだて」からは、個室でゆったり楽しめる「お昼の会食プラン」の料理を紹介します。

高砂コースA(3000円、刺身、天ぷら、釜飯など9品付)は、新鮮なネタがそろった刺身と、外はサクッ中中はふっくら仕上げられた天ぷらをメインに、目の前で炊き上げる釜飯などがセットになった充実のコース。

午前11時から午後3時まで個室を貸切にして、存分に料理と贅沢な時間を堪能できます。温泉入浴もOKのランチプランをぜひ1度!

2人以上、前日まで要予約。

●湯川町2-8-14 ☎57-8484

部屋食と温泉で愉しむランチタイム
KKRはこだて

国内屈指の人気を誇るラビスタ函館ベイ。ホテル1階にある『海鮮中華料理 海風楼』の人気メニュー「海鮮あんかけ焼きそば」(=写真上、1300円)が、リニューアルしました。海鮮と野菜がたっぷり入ってボリュームアップ。

ランチタイムにはコーヒーとデザートが付くのも嬉しいところです。

また、フカヒレを贅沢に使用した「フカヒレラーメン」(1800円)もオススメの逸品です。

友人や家族など4人～10人で利用できる個室もあります(要予約)。豪華なランチを食べて優雅なひと時を過ごしてはいかがでしょうか。

営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)、午後5時30分～午後10時(LO/午後9時)。駐車場有。

●豊川町12-6 ☎23-6225(直通)

海の幸がたっぷりのメニュー
海鮮中華料理 海風楼



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？ いよいよ新年度という今回は、『有限会社 First FLASH』代表取締役小林一輝さんに、この春から新社会人になる方々への熱いメッセージをいただきました。

失敗を恐れず、大きな目標に向かって！

【失敗は成長のもと】。それが、今年度から新社会人になる皆さんに向けて私から贈りたい言葉です。**失敗を恐れずに大きな目標を持って、諦めずに自分の道を歩んでいきたい**と思います。何か目標にチャレンジしている時に失敗はつきものです。函館で古着屋をやっていた私は大学卒業後、札幌でアルバイトをして資金を貯め、夜はデザインの勉強をして開業に至りました。会社を作ったからは**失敗の連続**でしたが、その**失敗から学ぶことはとても多く、必ず次のステップになってきました。失敗することで人は成長します。だからこそ失敗を恐れずに、1年先、5年先、10年先の自分がどうなりた**いかを考え、挑戦してほしいと思います。

夢や目標がなかなか見つからないという人はまず、いま与えられ

た目の前の仕事を見つけてください。その仕事を毎日して、やがて自分はどうなりたいかを考えることが大切です。【計画→実行→反省→改善】という繰り返しが日常的にしてください。私は毎日寝る前に必ず、今日1日を反省する時間を持つようにしています。

社会に出て働きはじめると、世の中の理不尽なことにも直面しますが、そういうものに対して柔軟性を持ち、自分の心の中で処理する能力を身につけましょう。悩みごとなども多いと思いますが、**必ず克服できるという自信を持ってください。**もし悩みごとができたら、それを紙に書いて机の奥にし

まっておき、半年ほど経ったら読み返してみてください。解決していることがほとんどと思います。

私は札幌でアルバイトをしている頃、札幌の駅前の賑わいを見て、「いつかこんな場所に自分の店が出せたらいいなあ…」と思っていましたが、今年、札幌のステラプレイスの中に自分の店を出店することができました。**目標を明確にして人生の限られた時間をどう使ったのかを考えれば、夢はきっと叶うもの**と思っています。

函館は全国的に見てもとても魅力的な街だと思います。この街は皆さんの夢や目標が叶えられる街だと思いますし、この函館の街を**これから作ってゆくのは皆さん自身です。**函館ならではの魅力を活かし、さらにまだ気づかれない資源を見つけて、素敵な街作りをしていただけたらと思います。



今回の講師 有限会社 First FLASH 代表取締役 小林一輝さん

函館出身。札幌の大学在学中に、ハーレーダビッドソンに乗って全国を旅をした時に、各地で地元を愛する若者達と出会い、それがきっかけで地元・函館を盛り上げるべく起業。現在は、アパレル業では函館に3店舗、札幌に2店舗、飲食業では函館に3店舗、札幌に1店舗を展開。その経営手腕から、地元の若者にとってもカリスマ的存在として知られている。また、未来を担う函館の子供達や若者達に夢を持つことの素晴らしさを伝えるイベント、「HAKODATE 黒船」を毎年開催し、地域活性化にも一役買っている。

www.first-frash.jp



●七飯町字大沼町628
090-9759-5726

Message board

夏限定ショップがオープンします
山川牧場ローストビーフサンドショップ

大沼町にある山川牧場の夏限定ショップ『山川牧場ローストビーフサンドショップ』が、4月11日から今年の営業を開始します。恵まれた自然環境の中で健康に育てられた、低脂肪の山川牛を使った「ローストビーフサンド」(900円)を看板メニューに、5月からは昨年の週末限定メニュー、「フレッシュチーズサンド」(1写真、850円)も毎日数量限定で提供します。ぜひお試しください。営業時間は午前9時〜午後5時 無休。11月上旬まで営業。

野球に対する意見は解説者のように専門的で驚かされた。▼たまに寿司や蕎麦をこちそうになり、2人きりでお話しさせていたくひとは僕にとって人生勉強の貴重な時間だった。時折話される函館批評はすいぶん敵しいものだったがそこには函館への愛があった。男の所作や作法など、生きてゆく上で大事なことの多くを教わった。湧き出する泉のような知識と美しい文体、瀟洒な姿にずっと憧れてきた。「蕎麦は、ずする」ではなく「手繰る」と書いたほうがいい。宮司さんのご指導で、僕の駄文も少しは人様に読んでもらえるようなものになった。「この前の文章はなかなか良かったよ。本欄に書いたものが褒められた日は、飛び上がるほど嬉しかった。▼函館市内の斎場で開かれた葬儀祭に参列させていだいた。祭壇に飾られた遺影は神職の装束姿だと予想していたが、飾られていたのは社務所の応接室にあった、水玉のネクタイ姿で紫煙をくゆらせている写真だった。宮司さん、あなたは最後の最後まで、最高にカッコ良かった。▼函館護国神社宮司・真崎不二彦様には長年に渡り本紙の発行に対して、多大なるご厚意とご協力をいただいております。ご生前のご厚情に深く感謝し、心からご冥福をお祈りいたします。(慎)

HEAD LINE

安心が続く住まい「悠楽・和楽施設見学会」

ベーネ函館

終身利用の有料老人ホーム「ベーネ函館」の「悠楽」と「和楽」。

「悠楽」は、比較的身の周りのことができるうちに入居できる天然温泉付きの住宅型ホーム。希望により個別契約の介護保険在宅サービスが受けられる上、元気な今を楽しめる施設も充実しています。また、協力医療機関に隣接しているのも、緊急時には24時間いつでも迅速な対応をしてもらえます。常に介護が必要になった時には介護付きホーム「和楽」への住み替えが可能で、その際さらなる入居一時金の負担はありませぬ。介護職員はもちろん、看護職員も24時間常勤という医療介護ともに手厚い体制も安心。本人はもちろん家族にとっても安心の住まいを、まずは一度ご覧になってみてはいかがでしょうか。

お問い合せ、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、体験利用についてもお問い合わせください。

●石川町464-1
●東山町144-52
35-3333



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、本紙紙上にて「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るので、飲みたい時に気軽に飲むことができます。

●弁天町203
函館どつく内
23-5688

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5時。



株式会社青いぼすとHD

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、コマースル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。効果的コマースル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 ☎23-5688

青ぼの目

巨星墜つ

▼「カッコいい写真ですね」という僕の言葉に、「そうかい」と函館護国神社宮司の真崎不二彦さんが微笑んでくださったのは、数年前の初詣の広告の打ち合わせの日だった。黒いスーツに水玉のネクタイ姿で喫茶店のカウンターに腰かけて葉巻を愉しむ宮司さんの写真は、社務所の応接室に飾られていた。▼今年のはじめ、宮司さんの訃報を聞いた。昨秋にお会いした時はお元気だったのでも驚き、同時に深い悲しみがこみ上げてきた。▼宮司さんと親しくさせていた

だいて、もう20年ほどだった。政治、経済、歴史などあらゆる分野に知識が豊富で、趣味も初版本のコレクションや絵画鑑賞、旅行など幅広く、お酒は飲まないが「コーヒー」と葉巻をこよなく愛した。コラムニストとしても活躍し、新聞や雑誌などに掲載されるコラムはどれも辛口で、その文体はとても美しかった。ダンテイズムにあふれ、野暮なことを嫌った。広告デザインの仕事に出向くと、「あなたに任せたら、野暮なことばかり」と言われたものだ。また、野暮好きでもあり、高校野球に対する意見は解説者のように専門的で驚かされた。▼たまに寿司や蕎麦をこちそうになり、2人きりでお話しさせていたくひとは僕にとって人生勉強の貴重な時間だった。時折話される函館批評はすいぶん敵しいものだったがそこには函館への愛があった。男の所作や作法など、生きてゆく上で大事なことの多くを教わった。湧き出する泉のような知識と美しい文体、瀟洒な姿にずっと憧れてきた。「蕎麦は、ずする」ではなく「手繰る」と書いたほうがいい。宮司さんのご指導で、僕の駄文も少しは人様に読んでもらえるようなものになった。「この前の文章はなかなか良かったよ。本欄に書いたものが褒められた日は、飛び上がるほど嬉しかった。▼函館市内の斎場で開かれた葬儀祭に参列させていだいた。祭壇に飾られた遺影は神職の装束姿だと予想していたが、飾られていたのは社務所の応接室にあった、水玉のネクタイ姿で紫煙をくゆらせている写真だった。宮司さん、あなたは最後の最後まで、最高にカッコ良かった。▼函館護国神社宮司・真崎不二彦様には長年に渡り本紙の発行に対して、多大なるご厚意とご協力をいただいております。ご生前のご厚情に深く感謝し、心からご冥福をお祈りいたします。(慎)

多分入らないけど

私は、ファンクラブというものに入会したことがありません。世の中にファンクラブは多く、歌手や俳優のみならず、スポーツ選手、アナウンサー、お笑い芸人、作家、アニメのキャラクターなど多種多様。ついには、一般人にもファンクラブができてしまうほど。世の中がおかしくなっている感じがしますが、これだけデジタル化が進み、お互いの顔も知らない関係が友人として認識されている時代に、わざわざ入会金を払い、年会費を払い、会員証が届き、年2回くらい会報が届き、ちょっとだけグッズをもらい、コンサートのチケットがやや優先的に取れるくらいの特権を持ち、自分が好きなアーティスト(とか、その他の人)を、自分が支えてあげている優越感と満足感に浸れるなんて最高です!アーティストとファンとの関係は、アナログがいいんです。近過ぎず、遠過ぎず、こんな便利過ぎて吐き気がするほどの時代に、町内会の回覧板のように人から人へ見えないけど伝わるものがあるファンクラブ。2年に1回はファンクラブと温泉に行ったり、ファンクラブ認定でのイベントでちょっと距離が縮まったり、お互いに(アーティストとファンが)いい関係でいられるために必要なファンクラブ。ぜひとも、なくならないで欲しいものです。

今月のオススメ1枚目は、石川綾子「CINEMA CLASSIC」。父親の仕事の関係で子供の頃からオーストラリアで暮らし、シドニー音楽院を首席で卒業。国に永住権を授与されるほど、ヴァイオリニストとして認められた凄人です。あの「キャリーばみゆばみゆ」の曲を演奏してYouTubeにアップしたところ、キャリー本人が気に入って共演。昨年発表し話題になった「VOCALOC CLASSIC」に続き、クラシックの概念をどんどん壊して欲しい期待の新作です。「アマテウス」と「バルブ・フィクション」、「ネバーエンディングストーリー」と「パッヘルベルの「カノン」をそれぞれマッシュアップしたり、楽しませ上手な彼女の音世界をぜひ。

もう1枚は、ホセ・ジェイムス「イェスタデイ・アイ・ハド・ザ・ブルース」。ニューヨーク在住のホセは、14歳の時にラジオで聴いた「A列車で行こう」でジャズに出会って出した。色々なジャズのコンテストに目覚め歌ったホセを見出したのは、'80年代後半から'90年代にブームを巻き起こした「アジッド・ジャズ」の火付け役だった名プロデューサー・ジャイルス・ピーターソン。彼との出逢いでCDデビューをしたホセは、ジャズ以外にもクラブミュージックの世界などでも知られるようになり、2013年に発売されたアルバム「ノー・ビギニング・ノー・エンド」は、日本のFM局でヘビーローテーションされ、一気にその声が日本中に届きました。今作は、ホセが幼少から母のレコードで聴いていた「レディ・デイ」とビリーホリデイの名曲の数々を魂込めて歌った1枚。ホセの実力が試され、そして見事に表現された名盤です。



石川綾子
「CINEMA CLASSIC」
(3000円)



ホセ・ジェイムス
「イェスタデイ・アイ・ハド・ザ・ブルース」(2808円)



【筆者】
白井和也店長
玉光堂五稜埠店
●本町17-2
☎32-8525

ランチもディナーも見逃さない!

はこだてパスタ館

ランチやバスタをリフレッシュに味わいたいなら、本町のブレイガイド五稜郭店隣にある『はこだてパスタ館』がおすすめ!

トマト味と海鮮塩味から選べる「バスカトーレ」(850円)は、幅広い層に人気。新鮮なオマールエビを大皿に使った「オマールエビ・アメリカヌール」(1800円)は、この料金ではなかなか味わえない逸品。ランチメニューの「ランチパスタセット」(5品1200円)と「おすすパスタコース」(6品1700円)は、どちらも4種類のバスタからチョイス。さらに、ランチタイムは「コーヒが無料(午後2時まで)」。そのほかにも「昼夜とも楽しめるメニュー」がそろっており、ランチコースの「ポワソソ」(2350円)は、ディナータイムのイチョシ! 17種類あるワインをはじめ、アルコールも充実。少人数の集まりや歓迎会などは、予算などご相談ください。営業時間は午前11時30分〜午後3時30分(LO/午後3時)、午後5時30分〜午後10時(LO/午後9時半)。毎週月曜日定休。



トマト味と海鮮塩味から選べる「バスカトーレ」(850円)は、幅広い層に人気。新鮮なオマールエビを大皿に使った「オマールエビ・アメリカヌール」(1800円)は、この料金ではなかなか味わえない逸品。ランチメニューの「ランチパスタセット」(5品1200円)と「おすすパスタコース」(6品1700円)は、どちらも4種類のバスタからチョイス。さらに、ランチタイムは「コーヒが無料(午後2時まで)」。そのほかにも「昼夜とも楽しめるメニュー」がそろっており、ランチコースの「ポワソソ」(2350円)は、ディナータイムのイ



●本町5-16
☎52-5181

スプリングセールを開催します

イリュージョン・デコール

暮らしを素敵に彩るインテリアのお店「イリュージョン・デコール」が、スプリングセールを開催します。3月31日から5月10日まで、店内商品を全品20〜70%OFFで提供。セール期間

中はオーダーカーテンも10%OFFになりますのでこの機会をぜひお見逃しなく。無料の出張見積もりも受けられます。詳しくは気軽にお問い合わせください。店内では新設されたリボン専用コーナーが好評。現在、期間限定50%OFFで提供中です。また、ヨーロッパなどから取り寄せたイリュージョン・デコールの生地から、ハギレの格安販売も始めました。数に限りがありますのでお気入りは早めに足を運んで見つけてください。店内にそろえられたアイテムは、世界の一流品を取り扱ってきた同店ならではの高品質で洗練されたものばかりで、見ているだけでも楽しめます。この機会に気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。営業時間は午前10時〜午後5時。毎週水曜日定休。



●元町3025
●五島軒斜め向かい
☎22-1978

家作りガイドブックを、本紙読者人にプレゼント

建築相談調査会・株式会社丸善建設

お母さんがお気に入りのキッチンで料理を作ったり、お父さんが週末に趣味を楽しむんだり、お子さんがのびのびと生活できたり、家族みんなが安心して暮らせるマイホームをお考えなら、ぜひこの1冊を読んでみませんか?

「知らない後悔する家作りの急所」(A5判)は、道南の上ノ国町に本社を持つ「株式会社丸善建設」の久未守代表が自費出版した本。住環境アドバイザーで、住宅建築のプロである久未さんが、これまでの実績を通して執筆したものです。実際に読んだ読者からは「業界のことが分かります」「現場での経験が書かれていて参考になった」という感想があり、マスコミからも高い評価を得ています。



適正価格で欠陥のない家を建てる方法が書かれたガイドブック
定価1,000円

今回はこのガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配布します。申し込みはフリーダイヤル0120-537-444(受付時間午前9時〜午後9時、以降4時間受付)で、FAX013-652-2688、または左記Eメールで「ガイドブック希望」と明記の上住所氏名、連絡先をご記入下さい。ガイドブック配布後の営業などで安心してお申し込みください。

建築相談調査会
株式会社丸善建設
●松山郡上ノ国町字中須田9-15-4
info@maruzen.com
ホームページ「函館ホームドクター」で検索
http://www.maruzen.co.jp

人気の種類から珍しい種類まで

園芸センターかすみ園

今年も室内で種を発芽させて苗作りを始める時期になりました。1年中さまざまな植物が並び、園芸センターかすみ園では、花や野菜の種も数多くそろっている上、昨今人気のハーブの種も30種類以上あります。成長をを楽しむのももちろん、いろいろな用途に使用できるハーブは、冬を越せるものと越せないものなど違いはさまざま。店頭で自分に合ったものを見つけてみませんか? また、カボチャの種も豊富にそろっており、皮の白い「雪花粧」や、果肉が糸状にほぐれる「そめん南瓜」など1度は耳にしたことがあるものから、長いものやラグビーボール型など珍しい形のもの、実ではなく種を食べるもの、コンテスト作品にするような巨大なものなどもあります。



限り1袋から取り寄せ可能(4月中旬頃まで)です。営業時間は午前9時〜午後6時。毎週木曜日定休。駐車場有。
●柏木町10-6
☎51-2303
ホームページ「かすみ園花と緑」で検索



「子育て風水①」～方角&家具編～

子供達が新たなスタートを切る新年度に向け、子供部屋に風水を取り入れてみませんか。今回は「方角&家具編」です。

子供部屋の方角
東か北がベスト。共有部屋で喧嘩が絶えない場合は北がよりベスト。東の特徴は「伸び伸び育つ」。北の特徴は「落ち着きが出て集中力アップ」。この方角が難しい場合は枕の向きを東または北にすると同様の効果がある。

机
木製で平机がベスト。位置はほかの家具と分け孤立させて置く。背後にドアがあると集中力の妨げになるので入口に向ける。

ベッド
窓の側に置かない。眠りの時間は気を充実させる大事な時間なので、窓から夜の気が入らないように窓辺は避けます。また、気が乱れるのでベッドの下には物を置かない。
※次回4月28日号は「子育て風水②」を紹介いたします。

取材協力/レディース占い専科
●宝来町11-7 2階 ☎23-0661

道南イベントガイド

板橋文夫FIT! Live

■4月7日(火)午後7時開場、午後7時30分開演
■岩見沢で録音されたアルバム「2nd Step〜M・A・B・U・I」発売記念
■出演/板橋文夫FIT!:板橋文夫(ピアノ)、瀬尾高志(ベース)、竹村一徹(ドラム)
■場/freespace Ji-no(松風町9-13大門グリーンプラザ沿い) ■前売4000円、当日4500円
■問/ジャズスポット リーフ ☎27-4122

津軽海峡フェリー フードマーケット

■4月12日(日)午前10時～午後4時
■テーマ「チャレンジ・チャンス」
■春を楽しむ食、雑貨、体験ショップが多数出店
■場/津軽海峡フェリーターミナル2階、4階(駐車場2時間無料)
■問/津軽海峡フェリー株式会社イベント担当 ☎42-2531

函館市女性センター 土曜ぶちサロン

■絵本の読み聞かせなど/第1・3土曜日、午前10時30分～午前11時30分、未就学児対象、申込不要、保護者同伴
■親子リズム遊び/第2土曜日、午前10時30分～午前11時30分、保護者同伴、定員10組20人、満1～3歳児対象、要事前申込
■ベビーマッサージ/第4土曜日、午前10時30分～午後12時、保護者同伴、定員10組20人、生後2カ月～1歳未満児対象、オイル代200円、参加児は予防接種後24時間以上経過していること、要事前申込
■土曜日が祝日の場合は休館日のため各サロンも休み
■親子リズム遊び、ベビーマッサージの申込受付開始日は問合せのこと
■場・問/函館市女性センター ☎23-4188

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!!

「こどものくに」、オープンしました! 函館公園こどものくに
春が訪れ、函館公園内にある「こどものくに」の遊具で遊べる季節になりました。
昨年登場して人気急上昇の「ユニボDEGO」は本物の重機を操作してあそべるアトラクション。あなたはもう乗りましたか? 乗り物好きの子供にとっても人気があり、大人でも楽しめるので親子で一緒にチャレンジしたら盛り上がること間違いなし。昨年から引き続き、「ユニボダービー」も開催しています。大人の工事関係者が子供に負けたりしません。
そして「やまびこ型新幹線」は今年で最後かも。来年

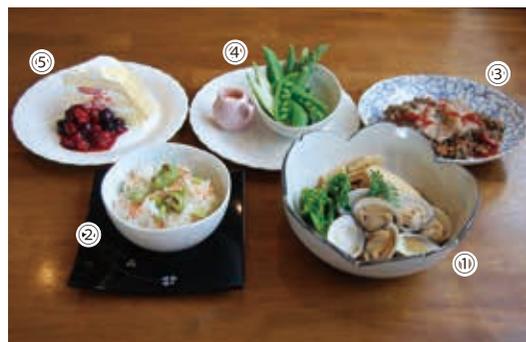


は...ぜひ、お父さんお母さんが乗った新幹線の乗り納めにきてください。
また、黒ひげゲームで「君は何本させるか」を実施中。何本させるかで景品がもらえます。「おぼけのくに」でのイベント「君の勇気を」は、小学生未満でクリアー何本させるか。可愛い動物達と出会う動物園、歴史や知識が広がる博物館もあります。ほかにも「健康と音楽」は、歌唱力のアップを目的とせず、歌を全身運動と捉えたレッスンで、仲間と楽しくコミュニケーションを取りながら、意識的に腹式呼吸を行うことで腹筋や表情筋が鍛えられるほか、リズムエクササイズが脳の適度な刺激にもなります。音楽をキーワードに心と身体を健康を保つ、ヤマハならではのウェルネスプログラムです。
「ヤマハアベニュー五稜郭」と美原赤川通の「ヤマハ函館中央センター」では、「健康と歌」の無料体験レッスンの申し込み受付中です。アベニュー五稜郭は4月21日(火)と4月28日(火)の正午。函館中央センターは4月11日(土)と4月25日(土)の午後2時。そのほかアベニュー五稜郭では、より身体を動かしたい人におすすめの「健康と音楽」も実施しているため、お気軽にどうぞ。

創業90年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術で広く支持される、テレビCMでもおなじみの「小野寺住設建築部」は、水まわりなどの小さな工事が、家まるごとリフォームまでまかせられる地元企業です。日常生活で小さな不満はありませんか? 小野寺住設は、生活のちょっとした課題をリーズナブルな価格で的確に改善して暮らしの質を上げてくれます。手軽にしっかりと取り付けられる「トイレ手すり取替」は7000円。そのほか、気分を一新できるお部屋の「クローズ張替え」は平米あたり7000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8000円から対応できます。0.0以上は一例ですが、少しでも気になる部分があれば1度ご相談を。
そのほか、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。まずは無料のお見積りを。
営業時間は午前7時～午後10時。年中無休。
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」0120-7550750

音楽がベースの運動で若さあふれる健康を
大人から子供まで幅広い層へ音楽の楽しさと大切さを伝える「ヤマハ音楽教室」では、音楽を身体で感じ、楽しむことのできる大人向けの音楽プログラムが人気となっています。
ヤマハの「健康と歌」は、歌唱力のアップを目的とせず、歌を全身運動と捉えたレッスンで、仲間と楽しくコミュニケーションを取りながら、意識的に腹式呼吸を行うことで腹筋や表情筋が鍛えられるほか、リズムエクササイズが脳の適度な刺激にもなります。音楽をキーワードに心と身体を健康を保つ、ヤマハならではのウェルネスプログラムです。
「ヤマハアベニュー五稜郭」と美原赤川通の「ヤマハ函館中央センター」では、「健康と歌」の無料体験レッスンの申し込み受付中です。アベニュー五稜郭は4月21日(火)と4月28日(火)の正午。函館中央センターは4月11日(土)と4月25日(土)の午後2時。そのほかアベニュー五稜郭では、より身体を動かしたい人におすすめの「健康と音楽」も実施しているため、お気軽にどうぞ。

「窓サッシ交換」は普通窓なら8000円から対応できます。0.0以上は一例ですが、少しでも気になる部分があれば1度ご相談を。
そのほか、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。まずは無料のお見積りを。
営業時間は午前7時～午後10時。年中無休。
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」0120-7550750



5月のクッキングスクールは旬の春野菜で... 北ガスクッキングスクール
北ガスクッキングスクールの5月のテーマは「春の野菜を使った素敵なお料理をマスターして、ご家庭の食卓に春を迎えましょう。」
5月14日(木) 午前10時～午後1時、内容は①山椒煮、②焼きそら豆とえんどう豆・桜エビの炊き込みご飯、③塩豚とレンズ豆の煮込み、④豆のグリーンサラダ、⑤ミルクレープベリベリースーツ。
定員は12人。受講料は2500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。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。
申込締切は4月6日(月)。申し込みは電話で受け付け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。
受付は月々金曜日の午前9時～午後5時。キャンセルは3日前まで(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。
●万代町8-1 ☎42-6505



「窓サッシ交換」は普通窓なら8000円から対応できます。0.0以上は一例ですが、少しでも気になる部分があれば1度ご相談を。
そのほか、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。まずは無料のお見積りを。
営業時間は午前7時～午後10時。年中無休。
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」0120-7550750

地元企業で安心リフォーム

小野寺住設建築部

新店舗&リニューアル

ブーランジェリー カワグチ



『ブーランジェリー カワグチ』は昨年11月、美原1丁目の住宅街にオープンした小さなパン屋さん。「安全で美味しい手作りパン」をテーマに、北海道産小麦など道内産の原料を可能な限り使って、手間を惜しまず、製菓・製パン理論に沿った伝統的なパン作りを心がけているのが特徴です。食パン(250円)、バゲット(200円)、クロワッサン(180円)などの食事パンをメインに、菓子パン(150円前後)などは日替わりでそろえ、毎日20種類ほどの商品を店頭に並べて

います。品ぞろえはオープン直後が豊富。日によっては早い時間に売り切れとなってしまうこともあるのでご注意ください。口コミで人気広がってリピーターも増えていると評判のパンをぜひどうぞ。営業は、毎週木～日曜日の午前11時～商品がなくなり次第終了。毎週月・火・水曜日定休。駐車場有。

●美原1-31-5 ☎45-1274 <http://www.boulangerie-kawaguchi.com>



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]

春です。たまには函館市内のホテル内にある素敵なレストランなどで、ご家族やお友達同士、職場の仲間などとゆつたりしたランチタイムはいかがでしょう? 今回はスバリ、函館市内のホテルランチにスポットを当ててみました。お気に入りの利用したいらぜひ、ご利用ください。

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。場合がございましたら、お便りをお送りください。

読者の声
行きたい所に○印
いつも楽しみに拝見しております。今回(1月30日号)の拉麺シリーズでは、見た瞬間に、美味しそうで、食べに行きたくなり

とても参考になります。仕事をしていますのでたまにですが、お休みの日にお友達とランチに行きま

ラメンはやっぱりおいしいですね
毎回すみからすみまで読んでいます。ラメンはやっぱりおいしいですね。目移りしてしまいました。その日のお昼はラメンにしました。これからはお得な情報首を長くしてまっています。
(日吉町2丁目、E・K)
*ありがとございます。

ました。もう行きたい所に○印を付けました(笑)。ぜひ、行ってみたいと思っております。他のページも様々な事が載っており、色々な事が分かり、助かります。これからも、沢山の情報、宜しくお願ひします。
(桔梗4丁目、M・A)
*ありがとございます。

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 株式会社青いぼすとHD TEL(0138)23-5688

お問い合わせ び注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)



次号予告 4月14日号 道南お花見ガイド

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.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

私事ですが、4月から定期的にFMいるかさんに出演することになりました。あ、レギュラー番組とかじゃなくて、金曜日の人気プログラム、「コパコパ」と「ルチャードール」内の月イチコーナーです。初回放送は4月3日の17時10分から。面白くするのでぜひお聴きを。(S)

娘と演劇を見に行きました。大人向けの演劇でしたが、テレビやインターネットで見るとは違い、迫力のある生のお芝居に6歳娘も大喜び。お洒落して大きな帽子をつけて行けた娘は「未来の女優さんだね」と声をかけられ、すっかりその気になりました。(カ)

2月逃げる3月去るとは、昔の人は上手い事言ってますね。そんな忙しい時に限ってパソコンのメールが使えるようになります。休みなさいという私に対する優しさなのでしょう。みんなで困るのを正常に動いて欲しいものです。明日からも頑張りましょう。(ま)

箱根駅伝で優勝した青山学院大学の原監督、いいですね。フワフワ大作戦、その言葉だけで真ん中です。というところで、2月末日現在の私は、新年度に起こることをフワフワのイメージで妄想中。

北国にもようやく春がやってきて、なんとなく心浮き立つ季節です。極度の冷え性の身もやっと重装備から解放される時。とはいえまだまだ油断は禁物、おもしろい朝タペ冷え込んだりする日もあるので、冷え対策グッズはしばらくはスタンバイ状態のままです。(画)

コーヒを飲んだら眠くなることに書いたところそのメカニズムをある方が教えてくれました。それ以降今身体の中ではこんなことが起きていて…と想像しながらコーヒを飲んでます。が、そうしたら今度は全く眠くなりません。何故? (ヒ)

編集後記

す。とても参考になりました。いつもみた記事は切り抜きをし、ファイルにまとめて取っておいていきます。占い専科21も参考にさせてもらっています。
(本通4丁目、M・T)
*今号掲載のホテルランチもぜひ!

お知らせ

『フォークダンスサークル舞夢』初心者講習会の会員を募集

『フォークダンススクエア舞夢』では初心者講習会を4月2、9、23日午後1時からサンリフレ函館、4月3、17、24日午前10時から深堀町のJRAスポーツプラザ。参加は無料。詳細は其浦 ☎47-0438まで。



プレゼント

コスメプラウド集中ケア7点セット(3日間お試し)を5名様にプレゼント

『コスメプラウドハコダテ』より、純金、プラチナ、琥珀の抗酸化パウダーで女性の美しさを追求するコスメプラウド製品の3日間お試し用7点セットを

5名様にプレゼント。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「コスメプラウドプレゼント」係まで。当選者には店頭引換券を郵送します。締切は4月10日。

アルバイト募集!

▼毎週2回程度、青いぼすとチラシを配布する仕事です。▼収入は1.5~2万円程度(配布地域によって異なります)▼原則として配布地域周辺にお住まいの方が対象です。

募集地域
元町、谷地頭町、千歳町、大森町、日乃出町、松陰町、上野町、山の手、道本通、亀田本町、昭和4丁目、美原4丁目
お申し込み・お問い合わせ
株式会社青いぼすと
☎23-5688

Spotlight

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す。

『横山満代理店』では、1社の保険会社から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

加入できる保険もありませんので、まずはお気軽にお問い合わせください。

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

メットライフ生命

三井住友海上あいおい生命

AF218-2014-0002 2月10日(140810)

生きる力を育成する、新スタイル学習塾

未来塾

4月1日に開校する『未来塾』は、自分の未来を自分で切り開いて行ける力、人間力育成を重視した新しいスタイルの学習塾です。

身につけた学力を活かすためには、人間力もあわせて向上させなければなりません。自分から進んで行動することは人間力向上の基本。受身一方学

習方法ではなく、自ら取り組む姿勢を育て、小学生の自立学習を支援します。予測困難な社会を生き抜く力、子供達の未来に必要な力を育てることを大切に考えています。

教室の雰囲気からも伝わる『未来塾』の新しい取り組み。これまでの塾のイメージがきつと変わるはずです。ぜひ一度見学してみてください。はいかがでしょうか。

家計にやさしい月額授業料は、小学校低学年3200円、小学校高学年4200円、中学1・2年生6200円、中学3年生7200円。

悪天候や夜間でも安心の無料送迎も利用可能(教室から概ね3キロメートル以内。中学生は週2コ

マ以上の受講)。

体験学習ができる期間は4月30日まで。「青いぼすと」で、無料体験などの特典もあります。入塾の面談、相談、体験学習ほか詳細はEメールまたは電話でお問い合わせください。問い合わせ時間は午前10時〜午後10時。

●田家町6-1
北斗ビル3階

☎050-1316-8134

【Eメール】

miraijuku_hakodate@ybn.ne.jp

【QR】

miraijuku2015.jp

