

# 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 函館市舟天町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.566 2015.6.16[tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

## ■特別企画

# ビールをおいしく楽しめる おすすめめの店、夏の10選。

### この時期は、やっぱりビアガーデン!

#### ホテルテトラ

この時期のビールといえは、やっぱりビアガーデン! 梁川町の『ホテルテトラ』の屋上ビアガーデンが毎年好評です。会場は屋外300席と、雨天時にも対応の室内60席があります。ビールは1杯626円。ビアガーデンにはぜひ味わいたい『ジンギスカン(一人前2160円)は、特製の厚めのラムを鑄物のジンギスカン鍋でいただく本格派。このジンギスカン食べ放題にビール、焼



酎、サワー、ソフトドリンクの飲み放題がついて、2時間で大人4000円、中高生3240円、小学生2160円。営業は●梁川町17-16 ☎55-1818

### ラーメン屋さんで一杯、これが最高!

#### らあめん無限

花園交差点を下がったところにある『らあめん無限』には、ビールに合うラーメンやつまみがそろっています。ビールは中瓶500円。『無限スタミナもつラーメン』は、ビールとの相性抜群。辛いもの好きは、『旨辛もつラーメン』をどうぞ。各850円。もっちりした皮とジューシーな具が特徴の『餃子』(3個180円)も、ビールにぴったり。チャーシューやメンマなどのトッピングは、つま



み用にアレンジしてくれ、ます。裏メニューの『もつ炒め』(500円)は味噌味のもつと野菜のコラボがビールのお供に最高。●花園町24-21 ☎52-83300

### “地ビール” という選択

#### はこだてビール

函館の地ビールを楽しむみませんか? 『はこだてビール』では、函館山から汲み上げた天然の地下水を使ったモルト(麦芽)100%のはこだてビールが好評。種類は、フルーティな香りの「五稜の星」、深みのある味が特徴の「明治館」、独特の味が楽しめる「北の一步」、喉ごしが爽快な「北の夜景」の4種類。各300ml 597円、500ml 945円、1.8ℓ 2722円。通常の2倍



8ℓ2916円)も、ビール好きならぜひ味わってみたい一杯。営業時間は午前11時~午後3時、午後5時~午後9時30分。毎週水曜日定休。●大手町5-22 ☎23-80000

### 注目!は、生ビールのこの安さ!!

#### 居酒屋笑まる

本町『居酒屋笑まる』は、アサヒスーパードライ樽生の中ジョッキが激安の350円という注目の店。また、毎週火曜日のメンズデーと毎週木曜日のレディースデーは全ドリンクが100円引きになり、毎週日曜日のファミリーデーは会計より5%オフとお得(各サービスの対象者限定)。さらに、函館バスの社外広告の写メを店頭で提示すると、ワンドリンクサービスと、オーナーのサービス



精神は旺盛。メニューは約250種類と豊富で、新鮮な海の幸や道産食材を使った創作料理が評判。『クリームチーズの西京漬』(540円)と「本まぐろの刺身」(980円)で、とりあえず生!です。営業時間は午後5時~深夜3時。毎週水曜日定休。予約のみ営業。●本町17-13 ☎52-00052

## 樽生ギネスとエーデルピルスが楽しめる

コープさっぽろ末広店向いにある『ビアバー山下』には、クリーミーな泡が嬉しいギネスビールの「アイルランド樽生黒」と、樽のみでしか販売していないサッポロビールのプレミアム「エーデルピルス」の樽詰めビールを味わうことができます。そのほか、ビアバーならではの厳選したのももあり、元テラーを改装したオシャレな店内で飲むビールはさらに格別。ビール1杯540円。ピクルスの盛り合わせなど、ビールに合うおつまみは500円。チャーージ



### ビアバー山下

500円。女性が1人で来店することも多いという同店。初めての人もぜひ気軽に足を

運んでみては？

営業時間は午後8時～深夜2時。毎週日曜日定休（月曜日が祝日の場合は翌月曜日休）。

●末広町16・3  
☎23・4539



## 食堂で呑む最高の瓶ビール

大門横丁となりの『津軽屋食堂』は、ショーケースから好きなおかずを選ぶスタイルの、函館市民には長年愛されている定食屋さん。通し営業なことから昼呑み店としても有名です。個人的に外せないのは「ポテトサラダ」（170円）。このポテトサラダは、玉ねぎの代わりにキャベツを使うことでコクと甘さを演出し、ピリツとした胡椒でまとめる一品。コレにビール：だけでも十分ですが、肉厚の身とコリコリ食感の軟骨が旨い「カスベの煮付」（370円）



### 津軽屋食堂

と、甘みのある白菜を使った「おひたし」（100円）をプラスすると豪華な昼呑みセット

のできあがり。昼間の瓶ビールが似合う良店です。営業時間は午前10時30分～午後8時。毎週木曜日定休。

●松風町7・6  
☎23・4084



## ビールがうまい！ 熱々鉄板メニュー

### もんじゃ焼千景

もんじゃ焼とお好み焼の人気店『千景』は、種類豊富なメニューはもちろん、「生ビールが格別に美味い！」と集うファンも多く、店員さんの笑顔も嬉しいお店。熱々の鉄板を目の前に焼き上がり待の間、キョーツと冷えたビールをジョッキで一杯はたまらないひと時です。そんな美味しい時間を楽しむ客で賑わうこのお店は今年で30周年。感謝の気持ちを込めて6月16～18日の3日間、生ビール（中ジョッキ）が通常500円のところ300円、人気のもん



じゃ焼×ニューも500円で特別提供しています。ポイントカードのスタンプも2倍に

なるなど多数特典があります。営業時間は午後5時～午後11時（L.O./午後10時）。無休。駐車場有。  
●時任町2・5  
☎55・4155



## 南欧の雰囲気を楽しむ大人の昼呑み

### ベイサイドレストランみなとの森

函館のランドマークであり、全国の知名度を誇る金森赤レンガ倉庫群の中にある『みなとの森』は、函館らしいベイエリアの雰囲気と、心地良い潮風が暑い夏のひとつを癒してくれる人気のレストランです。

この店でビールに合わせたのは、「伊達産めぐみ鶏の炭火焼き」（890円）。炭火でじっくり焼くからこそ実現する、パリッと香ばしい鶏皮と、ジューシーでふっくら仕上がるのも肉が特徴で、シンプルな味付けは肉の旨味と炭火の



香りを引き立ててくれます。爽やかな初夏の昼下がり、テラスで潮風に吹かれながらの

リラックスタイムはいかがですか。営業時間は午前11時30分（土・日曜日、祝日は午前11時）～午後9時30分。無休。  
●末広町14・12  
☎21・1181



## 立ち飲みで楽しむ！

立ち飲み良さは、限られたスペースを客同士が共有し、譲り合いなど周りへ気遣いしながらも干渉せず、おのおの自分のペースで酒やつまみをリーズナブルに楽しめること。居合わせた人と会話がはずむことも多く、初めは「なかなか入れない」と思っていたても、入ってしまえばその居心地の良さにハマってしまいます。若松町にある『丸善瀧澤商店』は、立ち飲みカウンターを設けた営業スタイルを昭和初期の創業当時から続ける酒屋。女性1人でも気軽に



### 丸善瀧澤商店

入れます。生ビール380円。つまみは旬の素材を使った手作りフードが好評。会計は注

文する毎に支払うキャッシュオンデリバリー方式。営業時間は午前10時～午後10時。毎週日曜日定休。  
●若松町19・7  
☎23・3623



## 天然温泉と湯上りビール！

### 函館健康センター湯都里

「ビールが旨い」といえば外せないのが、風呂上がりの一杯。『函館健康センター湯都里』では、午後5時～午後8時限定の「晩酌セット」（写真上、1220円）がおすすです。サッポロ生ビール黒ラベル樽生中ジョッキにおつまみ4品付き。お食事処はこのほかドリンク、フードともにメニュー充実。生地から手づくりする本格ピザ（750円）もビールによく合います。生ビール小ジョッキ370円。入館料大人平日600円（土・日・祝700円）、深夜割増



1200円、小学生以下無料。食事処の営業時間は平日が午前11時～午後2時30分

（L.O./午後2時）、午後5時～深夜0時（L.O./午後11時）、土・日曜日、祝日は通し営業。毎月第1火曜日休館。  
●昭和3・22・1  
☎42・2111



やっつて良かった羽毛布団のリフォーム

タジマ寝具

「羽毛布団のリフォームにあたって1番重要なのは、リフォームできるかどうかをプロに診断してもらったことです」とは、創業13年「タジマ寝具」の田島社長。良質な羽毛は、左の写真のように汗や皮脂で玉状になります。羽毛

を取り出しドイツ・ローテ社製の羽毛専用洗浄ラインにより45度のお湯で丁寧に洗浄し150度の高温で短時間乾燥する独自の羽毛洗浄処理によって、羽毛の機能が回復するのです。



最新洗浄マシン



ダウン90%以上の羽毛布団を10年以上使用しているあなた！まずは同店に相談してみたいかがですか。羽毛診断士が丁寧に診断し、見積りも無料。また、リフォームの際には通常のキルトマスより多くすることで、片勝りが少なく暖かい使い勝手の良い羽毛布団に生まれ変わります。もちろん、サイズや重さもオーダーできます。

の丸洗い5400円。詳しくは、お電話でお問い合わせを。出張取りも行っています。  
営業時間は午前9時〜午後6時。毎週日曜日・祝日定休。駐車場有。  
●柏木町2-25  
ホリテイススポーツクラブ向かい  
【ご相談フリーダイヤル】0120-846-843  
ホームページ「やすらぎショップタジマ」で検索

FACE

内面を知ることで近づける本当の自分…

心理カウンセラー  
葵井 美香子 さん



「あなたに奇跡と幸運があふれた。『ゆるふわ』の魔法」という本が発行されました。そのオビには大きくこう書かれています。

「例え、気にしなくていいよ」という言葉は、表面的には伝わりませんが、心の奥まで届き納得してもらえらるかという現実的では無いので、EFTはカウンセリングしながら、顔や胸周辺のツボをタッチング(軽く叩く)し、身体的な刺激を入りにして、心の奥底にある何かを見つめたり、解消したりするんです」

今年1月、PHIP研究所から、『あなたに奇跡と幸運があふれた』『ゆるふわ』の魔法』という本が発行されました。そのオビには大きくこう書かれています。

「例え、気にしなくていいよ」という言葉は、表面的には伝わりませんが、心の奥まで届き納得してもらえらるかという現実的では無いので、EFTはカウンセリングしながら、顔や胸周辺のツボをタッチング(軽く叩く)し、身体的な刺激を入りにして、心の奥底にある何かを見つめたり、解消したりするんです」

「あなたに奇跡と幸運があふれた。『ゆるふわ』の魔法」  
PHIP研究所発行  
葵井美香子著  
1400円(税抜)



LESSON

料理教室 林

薬膳家庭料理を学べます

市内美原にある『料理教室 林』は、家庭で実践できる薬膳料理の指導を行っている料理教室。食材がそれぞれ持っている味の特徴や、身体



におよぼす力といった薬膳の考えを学びながら、季節の野菜など身近な素材を使って、食べて心と身体が元気になる料理作りを学んでゆきます。自分や家族が身体に合ったものを食べて、健康になるために通っている

受講生も多くいるそう。入会金5000円。受講料は月謝制で、料理の基本から学べる「基礎コース」(木曜日午後6時30分〜)月3回7800円、手軽にできる薬膳料理を学ぶ「惣菜コース」(水曜日午後1時30分〜、同午後6時30分〜、土曜日午前10時30分〜)月2回6600円、薬膳のおもてなし料理を習う「応用コース」(月曜日午後6時30分〜)月3回9000円。実習後の試食タイムも楽しいひとときです。教室のほかに、「そうざい 菜屋」として月〜金曜日の正午から、ヘルシーな日替わり惣菜やお弁当も販売(無くなり次第終了、弁当は要事前予約)。

●美原4-8-14 ☎47-0141



誰しも欠点や短所はあるもの。それでも、誰も切り捨てられたいりせず互いを認め合って暮らせるのは居心地の良い社会だと思います。寛容さが欠けた今の社会の在りようをつくづく考えさせられます。

「誰しも欠点や短所はあるもの。それでも、誰も切り捨てられたいりせず互いを認め合って暮らせるのは居心地の良い社会だと思います。寛容さが欠けた今の社会の在りようをつくづく考えさせられます。」

主人公・チエの父のテツは腕力だけが取り柄で、いつも問題ばかり起しますが、子どもと女性には決して手を挙げたりしませんし、力のある相手は怖がりませんが、母親や娘には頭が上がりません。フィクションとはいえ、力を持つ者に責任があり、弱者は守られるべきという暗黙の約束事がある社会だからでしょう。登場人物は訳ありの過去や欠点を持ちながらも互いの存在を認め合い、人間関係は破綻することなく保たれています。経済的には貧しくても、のどかな暮らしです。今は30年前に比べて日本全体が豊かにはなりませんでした。株価が上昇し経済も上向いたともいわれます。でも、どこかが違うという気がしてなりません。強者と弱者がはつきり分かれて格差がますます広がっていく中、底辺にいる人々が自己責任という言葉で切り捨てられるような社会は居心地がよいといえるでしょうか。

(無)

歯医者 の 料理

美味しく食べることこそアンチエイジング

★昭和(レトロ)中華食堂風★ 豚肉とピーマンの生姜焼き



昭和50年代、街にはたくさんの中華食堂が並んでいてメニューのどれもがカッコイイ系。中でも好物が甘辛味の生姜焼きでとにかくご飯に合います。

- 材料 1~2人分
- ◆豚薄切りロース…100~150g
  - ◆酒(下味用)…大さじ1 ◆塩…少々
  - ◆生姜(おろし)…大さじ1
  - ◆ニンニク…1片 ◆サラダ油…大さじ2
  - ◆酒(炒め用)…大さじ3
  - ◆みりん…大さじ1 ◆醤油…大さじ2
  - ◆砂糖…大さじ2 ◆味の素…少々

- ①豚肉は酒と塩で下味を付けて10分ほど置き、ピーマンは半分は割ってヘタと皮を剥いてすりおろします。  
②フライパンを火にかけて油をひき、薄切りしたニンニクを入れて香りが立ったら豚肉を中火で軽く焼いて奥に寄せます。  
③ピーマンを加えてひと混ぜしたら酒とみりん、生姜を入れて強火で沸騰させます。  
④アルコールを飛ばしたら醤油と砂糖、味の素を加えフライパンをゆすりながら1分ほど煮詰めたら出来上がり。

中火〜強火でサッと仕上げるのがコツ。ピーマンは半生ぐらいがベスト。最後に砂糖と醤油を加えて煮詰めると美味しくなる「照り」を出します。

楽天レシビ 歯医者 の 料理 で検索!! 吉田 歯科 口腔外科 函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918

青ぼの心

居心地の良い社会

テレビのCS放送で、アニメ『じやりんこチエ』を観ました。かなり以前に放映されたものの再放送で、今でも熱心なファンがいるそうです。舞台は30年以上前の大阪の下町。パンコンもスマホもまだ普及せず、日本全体が今より物質的に貧しかった時代の小さな地域社会の話です。

登場人物それぞれが個性的で複雑な背景を持ち、時に衝突しながらもいつも本音で向き合っています。そこがとても興味深く、思わず引き込まれて観ていました。

今、本音が言えない窮屈な雰囲気や社会全体に漂っている、そんな気がしますが、仲間はずれにならないよう周りを気にし、無意識に自己規制してしまっているようです。そのため、目に見えない閉塞感を抱えてその鬱憤を自分より力の弱い者にぶつける、そんな状況があちこちで見られます。それは結局は自分で自分の首を絞めていることではないでしょうか。



美と健康と癒しを発信する松陰町の『オリエンタルサロンタイフラー』では、天然ハーブ使用の「グリーンピール」が好評です。天然植物のパワーでシミ、シワ、ニキビ跡などのお肌の様々な悩みをはじめ、改善を目指すも。

このグリーンピール1回通常16200円を7月31日までの期間中、予約時に「青ほ見た」で12960円提供します。この機会をぜひ、お見逃しなく！  
このサロンでは、グリーンピールをはじめ植物エネルギーや大地エネルギーで癒されながらキレイを目指すメニューを用意しています。不定休。完全予約制。  
●松陰町3127  
☎080-6074-9001



お肌の悩みに「グリーンピール」 オリエンタルサロン タイフラー

「ひと口に年金と言っても、老齢年金、厚生年金、障害年金、遺族年金、寡婦年金、確定拠出年金、介護年金、終身年金など、複雑でよく分からない」という声がとても多いという声は、保険や年金のことを気軽に相談できる来店型保険ショップ「ライフサロン函館五稜郭店」のスタッフには、いえ、目を背けるわけにはいきません。年金のこと、なぜなら年金は「老後の生活を支える収入源」であるからです。



同店では、毎月第4日曜日の午前10時から「函館霧ねんきん探偵」代表取締役・武田修さんを迎え、実体験を織り交ぜながら年金に関するヒントを探ります。投げかけられる数多くの疑問に対し、参加者と一緒に

丁寧に答えを導いてきた武田さんのこれまでの経験が、あなたと家族の将来を読み解く機会になるはず。年金定期便をご持参の上、ぜひご参加ください。詳しくは、電話またはホームページ「ライフサロン函館五稜郭店」で検索を。

年金の優先順位、あなたは何番目？ ライフサロン函館五稜郭店

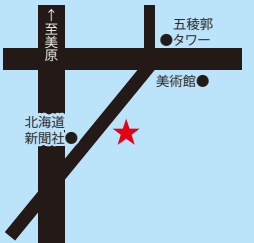
がごめ家



五稜郭タワーのほど近く、函館リッチホテル1階の「がごめ家」は、朝食ビュッフェとランチという函館では

珍しいスタイルのお店。オススメは店名にもなっている「がごめ昆布」をふんだんに使った「がごめ飯」(1000円、サラダ、パン&ドリンクパー付)がごめ昆布のイカ刺、カニのむき身、鹿部町の道場水産で造った極上のたらこが乗る定番メニュー。あ、最後はダシをかけて雑炊風にしてメるのをお忘れなく。そのほか、今や伝説とも言われる「パリの朝市」で出していた「チキンカレー」も用意しているので、往年の「パリ朝」ファンはぜひ一度。営業時間は午前7時～午前9時30分、午前11時30分～午後2時30分。無休(日曜日はランチ休)。

●五稜郭町35-3  
☎070-5284-8913



(まい)記者の別腹 Betsu Bara

ホクホクの「いも天」

キングストア

今号より、お腹がいっぱいでも食べたくなるものをジャンル問わず紹介することになりました。



その第1弾は、堀川町電停前にある『キングストア』の隠れた名物とも言える「いも天」(=写真)。オススメポイントは、いも天のためだけに仕入れている茨城県産のさつまいも、「ベニアズマ」の独特の強い甘みとホクホクとした食感。お腹いっぱいだから半分だけ食べようと思っても、結局1枚食べきるのがお決まりです。番茶との相性が1番いいと思いますが、意外と牛乳とも合いますよ。1枚15cmほどの大ききで食べ応えも十分ないも天は、通常価格は1枚65円のところ、毎月13日と30日の「キングの日」には1枚49円と、さらにお買得!

営業時間は、午前9時～午後8時。駐車場有。  
●千代台町2-4 ☎53-9675

新聞講! 小学生の「英語」と「漢字」

未来塾

桜の季節も終わり、本腰を入れた授業が始まっています。小学校の高学年から必須科目として始まる「英語」と、たくさん覚えなければならぬ「漢字」を苦手な子どもも多いのでは? 月からは小学生の「英語」と「漢字」を新たに開講しています。人間力育成を重視した新スタイル学習塾『未来塾』で、苦手な科目を克服。さらなる成績アップを目指して、今すぐ一緒に始めてみませんか?  
英語では、視覚と聴覚の両方に訴えるマルチメディア教材と、基礎的な読み書きに焦点を当てた種類豊富なテキスト。入塾料は1万円で入塾費は低料金。高価なテキスト代も不要です。さらに、安心・安全の無料送迎も利用可能。入塾相談・体験学習は毎週土・日曜日、午後1時から。申込は前日までにEメールまたは電話で連絡を(予約制)。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  
☎050-13316-8134  
[Eメール] [enitaijuku\\_nakodate@abheip.jp](mailto:enitaijuku_nakodate@abheip.jp)  
[URL] [enitaijuku2015.jp](http://enitaijuku2015.jp)



国内一流メーカー勢ぞろい エアコン50%OFF!

豊かな知識と経験を持つ専門スタッフの技術と、豊富な実績に基づいたアドバイスで幅広い支持を得る電化製品と水廻りの専門店。ほくでん省エネ推進協力店の「小野寺機器」から、夏本番前に嬉しいエアコン半額のお知らせです。同社で取り扱っている信頼の一流メーカーエアコンが50%オフ。さらに、先着5人に限り100V電源工事が無料サービスになるというキャンペーンも実施しています。また、外気温がマイナス15度でも、60度の高温風を出すことができ、石油ストーブの代わりに使用することも可能で、光熱費の削減にもなるという、いま大注目の寒冷地エアコンも50%オフという見逃せないキャンペーンです。「電

小野寺機器 化のプロ」小野寺機器ならエアコンを使用した際のランニングコストの目安や、設置に関することも気軽に相談できるので、取り付け前、取り付け後の心配もありません。  
そのほかに、「音がうるさい」「冷風が弱い」など本体機能の回復と、動作環境を改善することで電気料金の軽減などが期待できる「エアコン点検清掃」は3240円というお得な価格で実施しています。ジメジメ暑い夏本番に向けて、エアコンの検討をしてみませんか。  
●花園町28-3  
☎31-95500

ラッキーピエロマリーナ末広店



17店目のラッピーは海の上! 末広町・ブルームーン乗り場横にこの春、「ラッキーピエロマリーナ末広店」がオープンした。

200坪の敷地内に142席の規模は七飯町総本店に次いで2番目の大きさ。圧巻は函館港を望む絶好のロケーションで、オープン以来、国内・海外の観光客や地元市民で賑わいを見せている。ベイエリアといえばラッキーピエロ第1号店である「ベイエリア本店」が産声を上げた場所。まだ店舗が少なかったこの場所で、全国から訪れたバイク乗りの人達の口コミで人気に火が付いたという伝説の聖地でのオープン。店舗の規模は随分大きくなったけれど、ハンバーガーの味とサービスは今も変わらず…。それが、函館が全国に誇るラッピーの魅力の真骨頂といえるのではないだろうか。坂本奈津子店長は「海の見えるレストランでスタッフ一同、お客様をお迎えしています。一緒に仕事をしてくれる仲間も歓迎です」とPR。営業時間は午前10時～深夜0時30分(土曜日は深夜1時30分迄)。



●末広町14-17  
☎27-5000

(SS) 記者の 麺道 Men Do

酸っぱい! 辛い! 夏のおすすめ麺

中国料理 廣河



ここでは、麺好きのワタクシSSが、際立った麺メニューを紹介します。第1回は函館中華の王道「廣河」で、紹介するメニューは「酸辣湯麺(スワンラータンミエン)」(700円)。通年で安定した人気があるというこの一品は、メニュー名から想像できる通り、酸っぱい、辛い、熱い、を一気に体験できるワタクシおすすめ1杯。個人的に好きなポイントは、スープにコクがあり過ぎないという部分。え? と思うかもしれませんが、このことが酸味と辛味を引き立て、よりキレイのある仕上がりになっているのです。営業時間は午前11時～午後2時30分LO、午後5時～午後9時30分LO。毎月第1・3月曜日定休。

●富岡1-42-6  
☎42-9750



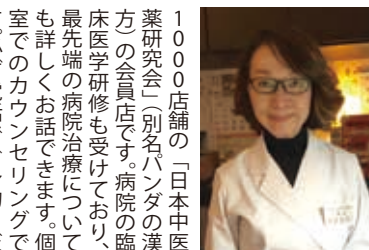
赤ちゃんはできさえすれば良いのでしょうか? 元気で丈夫な赤ちゃんであって欲しいと願いませんか? 子育てカウンセラーの石田さんによると、胎児の脳を育むために、毎分750ミリの血液が必要になるのだそうです。もしお母さんにこの血を届けるチカラが無かったら不安ですね。そして「高血圧、内臓を肥厚するために血管は発達し、受精卵のためのフカフカ

カベッドを作ります。このとき血流量が不足していたらベッドは薄くフカフカになります。カカになりませんか?」



『くすりの元気』は、現代中医学の知識を学んで、しっかりとした力ウンセリングのもと販売が許される全国約

1000店舗の「日本中医学研究会」(別名バンドの漢方)の会員店です。病院の臨床医学研究も受けており、最先端の病院治療について詳しくお話できます。個室でのカウンセリングです。必ず電話でご予約ください。



●富岡町2-45-8  
☎41-1017

妊娠力を高めるお手伝いをしています

くすりの元気



大人の女性におすすめのセレクトショップ「アンジュール」では、今から夏まで使えるアイテムがそろっています。リネン素材やコットン素材の夏物は、さらっとして



気軽にご相談を。商品の入荷状況は、ブログ(左記)をご覧ください。メンバーズカードの入会は随時受付中(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。石川町350-21  
カーサテックエルノII  
1階右  
☎34-2090  
http://unjour1969.exblog.jp/

夏物、そろっています!

アンジュール

年齢を問わず薄毛、脱毛の悩みが増えています。「ストレスに負けない強い髪の再生には頭皮の健康が大切。頭皮が若返ると髪にボリュームが出て、顔の肌の調子も良くなり、むくみも取れます」とは、薬剤を使わない自然発毛法が好評の「ヘアクリニークタグチ」オーナー。同店の「田口式温熱発毛療法」は、毛穴を広げて老廃物を出させ、頭皮の力で発毛を促すというもの。毛穴の目詰まりやベタつきを解消して、ボリュームとコシのあるしつかりした髪にしませんか。血行

が良くなるため「身体が温まると朝までぐっすり眠れた」「肩こりが楽になった」などの感想も多く寄せられています。髪の悩み解消はもちろんです。エステ感覚で1度試してみるのがおすすめです。カットなど通常の美容メニューも併せてどうぞ。頭皮の目詰まりを揉み出す「ヘッドスパ」もお試ください。6月30日までは「田口式温熱発毛療法」が1回お試し4000円(ヘッドスパ通常4000円が3000円です。カウンセリング無料。送迎・出張相談。)

●宝来町31-10  
☎22-9482



君もチャレンジ! 「ユニボダービー」 函館公園こどものくに

函館公園内「こどものくに」で、最近あるアトラクションの人氣が急上昇しているのをご存じですか? そのアトラクションが、本物の重機を操作してボウリングのピンを倒す「ユニボダービー」です。ゴルフテンウイーク中もたくさんの方が挑戦しました。現在、このアトラクションを使ったイベント、「ユニボダービー」は、はじめ、絶叫マシン「ロータリーチェア」など、小さいお子様も安心して遊べる楽しい乗り物も多数あります。園内には可愛い動物達と出会える動物園、歴史や知識が広がる博物館、水遊びもできる噴水もあります。この夏はぜひ「こどものくに」

を開催中。制限時間内に何本ピンを倒せるかを競うもので、500人以上がチャレンジし、最高記録は44本。ぜひ挑戦して記録更新を狙ってみませんか? 日本最古の現役観覧車を始め、絶叫マシン「ロータリーチェア」など、小さいお子様も安心して遊べる楽しい乗り物も多数あります。園内には可愛い動物達と出会える動物園、歴史や知識が広がる博物館、水遊びもできる噴水もあります。この夏はぜひ「こどものくに」

営業時間は平日午前11時～午後4時、毎週土・日曜日、祝日は午前10時～午後5時。開催中のイベントについて詳しくはホームページをご覧ください。天候不良時は休園する場合があります。

●青柳町17-4  
☎22-5039





**Before**

張り替えずに汚れた壁紙をキレイに再生させる新リフォーム法「壁紙革命・クロスメイク」をご存知ですか？ 専用の特殊な染色剤を塗布し、汚れた壁紙を真っ白に染めてゆく新発想の工法で、早くキレイに仕上がり、張り替えによるゴミも出ないエコロジィなリフォームとして注目されています。

使用する染色剤は抗菌・消臭・防カビ効果があり、嫌な臭いがありません。また、有害なVOC揮発性有機化合物が含まれていないのも特徴です。仕上がりはデコボコ模様などクロスとの質感がそのまま残り、小さなキズや穴、剥がれなどの補修にも対応できるため新品同様と好評。作業は短時間で済みます。

**After**

費用は壁と天井の施工で4・5畳なら1室1万5522円（壁のみは1万6922円）、6畳は1室2万736円（同1万4256円）、8畳1室2万7648円、同1万9008円など、張り替えの約半分ほどとリーズナブル。相談に応じて白以外のカラーにも対応できます。

お問い合わせは「壁紙革命・クロスメイク」の正規代理店「函館クロスメイク オフィス・アサヒ」までお気軽にご相談ください。見積もり無料。張り替えもご相談。問い合わせ受付時間は午前9時～午後8時。

●港町3-14-11  
☎83-7675  
【携帯電話】  
080-1879-0200

**UP!**

安く早い壁紙リフォーム  
函館クロスメイク オフィス・アサヒ

**カフェくあふおり** いい店食べ歩き

11:00~18:00  
毎週日曜日、毎月第4水曜日定休 P有  
●松風町9-15 フタバヤビル  
☎83-2804

函館駅前・大門地区の「はこだてグリーンプラザ」沿いにオープンして、この6月で丸2年を迎える「カフェくあふおり」は、契約農家や自社農園の野菜など、身体に優しい素材を意識した手作りメニューを提供している1軒。

4月にメニューをリニューアルし、オーブン当初から人気の「パニーニ」(単品450円)、パスタ(650円)から、動物性油脂を使わないカレー(650円)、おにぎり(単品150円)、そば・うどん(650円)まで、いただける料理の種類が増えたことでも注目のお店です。

おすすめはゴボウやアスパラ、とうもろこし、長芋など、そのときのときの美味しい野菜を混ぜ込んだ、卵不使用のハンバーグが楽しめる「畑バークのプレートランチ」(写真、750円)。甘みが凝縮した季節のグリン野菜、モチっとした食感が楽しめる十勝こがねのポテトサラダなど、付け合わせも美味。

デザートも各種用意しており、今なら「青いぼすと見た」で秘密の味の手作りアイスをサービスしてくれます(無くなり次第終了)。何のフレーバーか当ててみてはいかが。

店主催のライブや、2階にあるシニアサロンと合同で行う歌声喫茶など、各種イベントも定期的に開催中。興味のある人は気軽に問い合わせください。アレルギー対応食応相談。



**筆者プロフィール**  
函館市出身。函館中部高校、国立弘前大学を卒業。学生時代から家庭教師、塾講師の経験を経て、2005年、堀川町に個別指導の学習塾「はこだてセカンドスクール」を開校。今年、2校目となる宝来教室も開校。特技は占いで、「ハコクラ」の占いページを担当。趣味は音楽鑑賞と野球観戦。好きな言葉は「為せば成る」。

はこだてセカンドスクール  
堀川教室  
堀川町19-4 富田ビル1階  
堀川町電停徒歩1分  
宝来教室  
宝来町11-7 2階  
サッポロドラッグストア宝来店向かい  
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

**連載** **親子学習のすすめ** 山崎藍

テレビを消して、親子一緒に学習時間を

はじめまして。今回から1年間、このコーナーで連載をさせていただきますことになりました。山崎と申します。

お子様たちも進級して2カ月余りが過ぎ、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。

夏に向かうこの時期は部活動なども本格化し、外での活動時間が増える時期でもあります。ですが、実は今の時期こそ、学習習慣をつける最も大切なとき。とはいえず、実際には、学習習慣をつけることはなかなか大変です。「やりなさい!」というだけでは、

「子どもたちには通じません。そこで、私がお薦めするのは、子供が学習する間だけはテレビを消して、親子みんなで机に向かう時間にするということです。お父さんお母さんは勉強でなくても、家事などでもいいと思います。子供だけ頑張るのではなく、家族みんなが協力する」という姿勢を見せることが大切だと思うのです。夕食を食べたら、テレビをパチン! 今日から始めてみませんか。

**はこだて医療情報** 医療法人社団美原腎泌尿器科院長 田崎雅敬

**問診と簡単な検査で、おしっこの悩みを解決しましょう**

Q.トイレが近い。でも泌尿器科の診察が恥ずかしいから病院に行けない。  
A.大丈夫です。十分な問診を行うことで不要な診察をせずに治療ができます。  
Q.おしっこが間に合わない。でも泌尿器科の検査って、ちょっと不安。  
A.心配いりません。現在は超音波検査など苦痛の少ない検査で診断が可能です。

おしっこが近い、間に合わずに漏れそうになる、夜何度もトイレに行くので眠れない、おしっこをした後なんとなく気持ち悪い。泌尿器科には行きたいけどちょっと恥ずかしい、どんな検査をされるのか不安。こんな思いをされている方は多いと思います。しかし、排尿に関する医療の進歩により、難しい検査をしなくても診断や治療ができるようになりました。

泌尿器科を初めて受診された場合、まず症状や普段の状況を詳しくうかがいます。そして病気に関連するいくつかの質問をさせていただき診断を導きます。診断が確定できない場合には検査を行うこととなりますが、その場合も尿検査や超音波検査など苦痛の少ないものを優先的に行うので心配はいりません。治療が始まった後も、その後の症状の変化を確認しながら無理なく続けられる治療方法を相談しながら進めてゆくの不安なく継続してゆけます。

泌尿器科では、おしっこの症状だけではなく、腎臓や血尿、蛋白尿、その他さまざまな腎臓病や泌尿器疾患についても同じように対応しています。ぜひお気軽にご相談ください。

●美原2-13-8 函館メディカルビル3階 ☎46-5657



**ドクター講座** 向山歯科桔梗クリニック院長 向山英明

**お口の健康**

「お口の健康」とは、「お口の中を意識することなく日常生活が送れる状態である」とされていて、歯科医療の最終目標は、「歯を治すこと」ではなく「患者さんのお口の健康を保つこと」とされています。

お口の中いっぱいに食べ物をほおばった経験がある人はたくさんいらっしゃると思います。例えば、その中に「髪の毛が1本」混ざっていたとしたら…? どうなるでしょう? 我々のお口は、それに「違和感」を感じるほどその感覚たるや繊細そのもので、しかもその1本だけ分けて取り出すことができます。

ある研究によると「8020運動」(80歳で20本以上の歯を残しましょう)を達成された方のお口の中は、「歯並び」や「噛み合わせ」が正常の方がほとんどで、「認知症」の進行を予防するために「しっかり噛んで食べるべき」ということは、今では介護の世界では常識とさえ言われています。また、成長期の子供についても正常咬合(正しい歯並び、正しい噛み合わせ)の子はIQが高く、正しく噛むことで脳に刺激を与え、脳が活性化するとされています。

やむを得ず「歯」を失ってしまった場合、今の歯科治療では①入れ歯(取り外しのできる)②ブリッジ(取りはずしのできない)③インプラントの3通りの方法で欠損部位を補わないといけません。それぞれに利点、欠点があり、どのような原因で「歯」を失ってしまったのかによってその選択方法は変わりますが、歯科医師と共に患者さん本人が選択できる時代になってきました。

「芸能人は歯が命」という時代から、今は「一般人も歯が命」という時代になっています。「お口の違和感」を感じたら、かかりつけの歯科医院にご相談ください。我々歯科医師と共に、より良い方法を見つけていきましょう。

●桔梗4-15-13 ☎46-8811





市内大手町。電車道路と高砂通りに挟まれた小路に、古布と手作り雑貨を扱うお店『ちりめん雑貨 たか田』がオープンしました。ちりめん細工愛好家の店主が、自身の創作のために20年ほどかけてコツコツ集めた明治、大正、昭和初期の着物や帯のハグレなどを、切り売りにも対応しながら展示、販売。大小さまざまな美しいハグレがそろっており、見てい

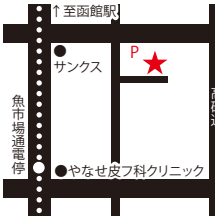
## 新装開店

古布や手作り雑貨が必見！

ちりめん雑貨 たか田

るだけでも楽しめます。本物の古布を手にとって選べる店はなかなかなく、「こんなお店があったら…」と思っていた人も多いのでは。つるし雛、ちりめん細工、藤工芸、ピースアクセスサー、和紙人形、手作りバッグなど、店主はじめ総勢14人の作家による手作り雑貨も必見。営業時間は午前10時～午後4時。毎週土・日曜日、祝日定休。駐車場有。

●大手町1-12 ☎26-1261



## 紙上通販

## 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)

## 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・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
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

## 次号予告

6月23日号 **夏の増刊号**  
6月30日号 **大沼方面おでかけ特集**

## 編集後記

4年前の「青は目」、五葉のクローバーを見つけたことを書いたが、先日、実に4年ぶりに五葉のクローバーを見つけた。五葉のクローバーが生える確率は100万分の1で、金運を呼ぶといわれている。というワケで、この原稿を書いている頃、小さな奇跡をちょっと期待している。(慎)

軒下にハチの巣がありました。まだ作り始めのようで大きさは3センチほど。でもその小さいなかにな六角形がきれいに並んでいてちょっと感動しました。1部屋1部屋に1つずつ卵も入っていて「これがハチの巣か…」と感心。すごいぞハチ！ でもう来ない。(ヒ)

庭の苺の葉に付いた毛虫。昨年同様せっせと駆除にはげんでいますが、農業は使いたくないので、相変わらずの軍手に割り箸という地道で原始的な方法。これがクダミの葉ならば「遠慮無く食べてね」とおおらかに言えるのですが、毛虫にも好みがある？(亜)

毎年母の日は、毎日母の日ならいいのになあ〜と思う私。今年は、1人ずつ心のこもった手紙とプレゼントを用意してくれていて感激でした。その手紙はお守り代わりにバッグに入れて持ち歩いています。読むと泣いてしまうので取り扱い注意です(笑)。(BP)

引越したことで仕事部屋を手に入れた訳なのですが、コレが西向き。4月は「午後から暖房いらすだな」とか呑気なこと言っていたのですが、6月の午後は大変です。午後は暑くて居られない…。これから涼しく、長居しても嫌な顔をされない喫茶店探しをがんばります。(SS)

今回取材に行った千景さんは私もよく行くお店。もんじゃ焼をつまみながら飲む生ビールは2〜3杯あつという間に進みます。納豆・もち・チーズをオリジナルでトッピングするのがお気に入り。カッコいいバイトのお兄さんが多いのも気に入っています！(ガ)

私の新コーナーのタイトル「別腹」は、会議の時にみんなと一緒に考えてくれました。どうぞよろしく願います。私の事をさぞかし食いしん坊とお思いでしょう、その通りですよ〜。みなさんのオススメの「別腹」がありましたらこっそり教えてください。(まい)

# 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がございます。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。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]

例年6月の改編期に伴い、今号より一部のデザイン、レイアウト、コーナー内容等を変更してお届けします。

さて今回は、函館市内の飲食店の中から、さまざまなシチュエーションでのビールの楽しみ方を提案してみました。ぜひ皆様にとつのお気に入りのビールの楽しみ方を見つけて、楽しんでください。

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。場合がござります。

**読者の声**

お花見ガイドが参考になり、今年もお花見シーズンになり、桜前線が北上してきていますね。この時期に桜のお花見ガイド(4月14日号)は大変参考になります。今回のスポットでうれしかったのが、我家から近い笹流ダム公園と新野ダム公園です。特に中野ダム公園は友人知人に必ずおすすすめしますが、大変喜ばれています。家族連れにゆつたりして遊べ場もあり、成長した公園内の木々が素晴らしいです。盛りだくさんの記事、いつも楽しみです。

(美原4丁目、T・I)  
\*今後ともご愛読のほど、よろしくお願いします。

なんとタイムリーな情報を!!  
いつもためになる情報、おもしろいニュースをどうもありがとうございます。今回は「チルチルトミックス」さんの情報がとても嬉しかったです。娘とトリミックスに通いたいと思っ

いたので、なんとタイムリーな情報を!! 張り切りまして参加してみようと思います。

(石川町、S・Y)  
\*それは良かった!

毎回楽しめ!!  
毎回、届くのが楽しみです。記者さんのおすすすめや、お気に入り等が気になります。

(松陰町、N・O)  
\*ありがとうございます。

これからも期待していますよ。  
毎号楽しみにしています。広くもない街「函館」で、よくまあ! 毎号こんなに情報を集め、知らせてくださるものと、驚かされています。以前から1度は行ってみたい気がなっていました。たのお店が「ピーズビー」の(ひとつ)詳しく紹介されると、安心して行ってみたい! と行動に移せ

す。これからも期待していますよ。  
(七重浜5丁目、Y・Y)  
\*今後ともご愛読のほど、よろしく願います。

次回号もたのしみ  
いつも発行されるのをたのしみにしています。函館もすこしずつではありませんが、日に日にあたたかくなってきましたね。気になつてくるけどちょっと入りづらい! : なんとお店も、青は見てからだ、行きやすいです♡ 次回号もたのしみにしています。

(追分町、A・N)  
\*頑張ります!

とても参考になりました  
今回の道南お花見ガイドは、ちょうど桜に関する資料を探していたので、とても参考になりました(職場でお花見の場所探し担当にもなつていたので

。)。又、毎回載せられるおもしろいお店、嫁いだ娘との数ヶ月に1度のランチの参考にさせてもらってます。これからもいろいろなお店の紹介をしてください。

(西旭岡町、K・T)  
\*親子で楽しむランチ：素敵ですね!

毎回楽しめ!!  
「青は」は毎回楽しみにしています。家に居ても、必ずポストに入れてくれる!! 親切です。お花見ガイド、きれいな写真と、見頃まで知らせしてくれていて、うれしかったけど、ひよとしたり、今年はそのれより早くなりそうです。何箇所行けるか分かりませんが、行ってみたいと思っています。

(本通4丁目、A・H)  
\*今後ともご愛読のほど、よろしく願います。

**プレゼント**

『カフェくあふお』より1000円の食事券を5名様様にプレゼントします。応募は、ガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼすとに送る。感想もたつぷりとお書きの上、〒040-86065、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「くあふお」係まで。締切は6月26日。



# SPOTLIGHT

素敵な着物で街を歩きますか？

レンタル衣装のAOKI

素敵な着物や昔のモダンな衣装を着て、函館を散策してみませんか？

成人式や卒業式、結婚式などの和装で定評がある亀田本町・五稜郭駅隣の『レンタル衣装のAOKI』ではこのほど、洋服の上から気軽に着こなせる着物や昔のモダンな衣装のレンタルをスタートしました。



違います。モダンな衣装で五稜郭公園やベイエリアを歩いてみませんか？と話します。お友達同士や親子で着物を着て、ちよつと素敵なひと時を過ごしてみたいかがでしょう。

衣裳は和洋合わせて約150点。レンタルは衣裳が展示されている同店の併設ギャラリ「M.a.k内「函館和洋モダン衣裳館」で受付と着付を行います。着付はわずか10分ほどで、普段着の上から着ることが

できます。料金は髪飾り付きで最初の1時間が3000円、以降1時間ごとに1000円加算。1時間借りて、AOKIビルのカフェでお茶を飲みながらご自身のカメラやスマホで撮影を楽しんだり、2〜3時間借りて市内の公園や観光名所を散策するなどして楽しむことができます。簡単な着付ですが、しっかりとした着こなしができるのは、和装の世界で経験豊富な青木幸子代表（写真上）が指導したスタッフの技術ならでは。青木代表は、「素敵な着物などを着て街を歩くと、注目度が

達同士や親子で着物を着て、ちよつと素敵なひと時を過ごしてみたいかがでしょう。

●亀田本町 65・27  
「フリーダイヤル」  
0120・423295  
【携帯電話】  
090・2055・5540



街を歩くと、注目度が



備えることで身近になる先進医療

Hosta(ホスタ)函館

先進医療（※を参照）は、特別な人だけが受けられる治療法というイメージを持っていませんか？

身や大切な人を守る治療の選択肢のひとつです」とアドバイス。

函館在住の63歳の男性Aさんは、定期検診を受けていた泌尿器科で前立腺癌の診断を受け、総合病院を受診。急成長の進行癌であることが分かりました。Aさんは妻のアドバイスで保険

会社へ相談。さらに、保険会社の医療相談サービスへの相談の結果、重粒子線治療を希望して施設紹介を依頼。2回の重粒子線治療で癌細胞は全て死滅し、現在も元気に仕事をしています。AさんやAさんの家族の大きな力になったのが、万一のための備え。

か、交通費や宿泊費が給付される先進医療特約（無解約返戻金型）について、お気軽にご相談ください」と、谷口さん。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 1410  
函館ツインタワー階・MS保険サービス北海道株式会社  
「フリーダイヤル」  
0120・129018



先進医療とは公的医療保険制度に基づく評価療養のうち、治療や手術を受けられた日において、厚生労働大臣が定める先進医療（先進医療ごとに厚生労働大臣が定める施設基準に適合する医療施設にて行われるものに限る）をいいます。詳しくは、厚生労働省のホームページをご確認ください。

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  
登2015-C-092(2015.5.13-2017.5.31)