

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.568 2015.7.17【fri】 毎月2回(中旬・月末)発行

元和台マリンフェスティバル

■7月26日(日) ■元和台海浜公園海のプール ■清掃協力金として小学生以上の入場料100円 ■乙部町産業課商工労働観光係 ☎0139-62-2311 ■小雨決行



地元からはもとより、遠方からも多くの参加者が訪れる夏の定番イベント「第31回元和台マリンフェスティバル」が乙部町の元和台海浜公園「海のプール」で今年も開催されます。親子で楽しめる恒例のウニ、つづ、ホタテ浴場百選に道内で唯一選ばれ、安全で楽しく磯遊びができることで高い人気を誇る施設で、イベントがない日も家族連れなどで賑わっています。今年の夏は乙部町へぜひ!

恒例のウニ、つづ、ホタテ浴場百選に道内で唯一選ばれ、安全で楽しく磯遊びができることで高い人気を誇る施設で、イベントがない日も家族連れなどで賑わっています。今年の夏は乙部町へぜひ!

JRA函館競馬場イベント

■~7月26日(日)の毎週土・日曜日、午前9時~午後5時 ■JRA函館競馬場 ■入場料100円(15歳未満無料) ■函館競馬場53-1021(代) ■イベント一部雨天中止となる場合有



「JRA函館競馬場」では、7月26日まで函館競馬を開催しています。人と馬との距離が近い函館競馬場には、目の前で練り広げられるレースを楽しめるファンも多く、開催期間中はポニーの乗馬体験や、函館を代表するグルメが集合するなど家族で楽しめるイベントが盛りだくさん。なかでも歌舞伎俳優の尾上松也さんによるトークショー

「芝コースの開放」など貴重な体験もできますので家族や友達を誘って思いっきり楽しんでみては? そのほかのイベントの詳細についてはホームページ(http://ra.jp)で確認できます。駐車場有(有料)。

2015せたな漁火まつり

■8月1日(土)、2日(日) ■瀬棚港・瀬棚漁火公園 ■入場無料 ■せたな漁火まつり実行委員会(せたな観光協会) ☎0137-84-6205



せたな町で開催される「せたな漁火まつり」は、見て、食べ、楽しめるお祭り。8月1日(土) 港と花火を見下ろせる立象山展望台、花火のプログラムはラストに近づくほど盛大になり、間近で見られる花火は迫力満点! また、地元の特産品や海鮮販売、地元産牛乳を使用した濃厚なソフトクリームの露店のほか、活イカやホタテの釣り堀も行われ、釣り上げたイカやホタテは会場内で炭火で焼いて味わうこともできます。

8月2日(日)には、子供限定体験無料の活イカつかみ取りが行われ、運が良ければ大人も体験できるかも。夏の思い出に、家族で出かけてみては?。

第5回海峡横綱ビーチマリンフェスタ

■7月26日(日)~8月16日(日)の毎週日曜日 ■福島町海峡横綱ビーチ ■無料 ■福島町観光協会 ☎0139-47-3004(平日午前8時30分~午後5時) ■小雨決行



福島町で行われる「海峡横綱ビーチマリンフェスタ」は、毎年楽しみにしている人も多い人気イベント。自然した試合で盛り上がる、恒例の「ビーチバレー大会」は8月2日(日)に行われ、マリナフェスタ期間中の毎週日曜日は、お子様優先イベントの「砂浜宝探し」も無料で開催します。海峡横綱ビーチは防波堤に囲まれた人工海水浴場。更

きれいな海と楽しい体験盛りだくさんの福島町へ行ってみませんか? 衣室やトイレ、シャワーも完備しているので便利に遊ぶことができます。海水浴場をみながら気持ちよく使えるように砂浜での火器は使用不可、ベットの立入は禁止となっています。整備されたきれいな砂浜なので小さな子供にも安心ですね。

道南夏のイベントガイド

2015



夏です! 道南の短い夏を、皆様はどのように楽しむ予定ですか? ひと夏の楽しみ方として注目したいのはやはり、道南各地で開催される夏祭りやイベントではないでしょうか。それぞれの地域の歴史を感じさせる伝統的なお祭りや、地域の魅力を活かした楽しいイベント、さらに音楽やグルメが楽しめるイベント等も盛りだくさんで開催されます。今回の特集では、そんな道南の夏のお祭りやイベントの中から厳選していくつか紹介してみました。さらに今回は、道南の花火大会の情報も集めてみましたので、ぜひチェックして、ご家族やお友達同士で、ひと夏の素敵な思い出を作ってくださいね!

※イベント概要表記順 ■日時 ■会場 ■入場料 ■問い合わせ先 ■荒天時案内

エゾ地の火まつり(上ノ国町)

■8月14日(金) ■上ノ国小学校グラウンド ■入場無料 ■エゾ地の火まつり実行委員会(上ノ国町水産商工課内)0139-55-2311 ■荒天時は翌15日(土)に順延



函館から車で約2時間。上ノ国町の中心部にある上ノ国小学校グラウンドで毎年催されるイベント「エゾ地の火まつり」は、海神と、山の女神が年に1度出会うという、同町に伝わる「龍燈伝説」をモチーフにした上ノ国町を代表するイベントです。

昼の部と夜の部に分かれてひらかれ、昼の部ではクイズ祭りをはじめとする子供でも楽しめる催しのほか、大人も楽しめるミニゲーム大会なども開催されます。

夜の部はバンド演奏や龍船太鼓のほか、激しく燃え上がる高さ約5メートルの巨大たいまつを灯す天ノ川たいまつ明かしや花火大会など、大人も子供も楽しめる催しが盛りだくさん。

夏の夜空を焦がす熱いイベントに参加してみませんか？

江差姥神大神宮渡御祭

■8月9日(日)、10日(月)、11日(火) ■江差町一円 ■入場無料 ■姥神大神宮祭典協賛実行委員会(江差観光コンベンション協会) ☎0139-52-4815



北海道遺産にも指定されている「江差・姥神大神宮渡御祭」は、370有余年の歴史と伝統を誇る華麗にしてエネルギッシュな道内最古のお祭りです。

8月10日(月)と11日(火)に行われる「宿入之儀」では、姥神神社境内で8人の白丁子がタイムツの火で参道をほき清め、それに続いて神輿も石段を駆け上がる様が迫力満点。また、武者人形や能楽人形、歌舞伎人形などを配した勇壮華麗な13台の山車(やぐら)が、京都祇園祭りの流れをくむ祭り囃子の調べにのって、神輿とともに町内を練り歩きます。

大切に受け継がれてきた山車の中でも、宝暦年間(1751~1763年)に作られた「神功山」や、唯の船形山車「松寶丸」などは、北海道文化財にも指定されています。

第008回はこだて国際民俗芸術祭

■8月5日(水)~10日(月)午後4時(土・日曜日午後2時)~午後9時30分 ■元町公園、公会堂前、ペリー広場他 ■スポンサーパス(期間通し券)2000円、ワンデイパス1000円 ■芸術祭事務局 ☎52-3815 ■荒天中止



世界中の音楽などで函館の真夏の夜を盛り上げる「はこだて国際民俗芸術祭」も今年で8年目。民俗芸術の分野では国内最大級を誇る夏の大型イベントとして、今年も各国のアーティストが函館に滞在。元町公園会場などで様々なイベントが行われます。今回はパングラデシム、リトアニアなどから全33アーティスト

が参加を予定しており、期間中はステージイベントのほか、世界の料理や雑貨が集まる「もぐもぐフェスティバル」や、親子で楽しめる「わくわくフェスティバル」も開催されます。各国のアーティストによる演奏はもちろん素晴らしいですが、今回は過去最高の60店舗に迫る出店者数が予定されている「もぐもぐフェスティバル」も例年大人気で見逃せないところ。世界の音楽とグルメを連日たっぷり楽しむなら、期間通しで使えるスポンサーパスがオススメです。

道南・花火大会情報

第19回 函館新聞社 海の日制定記念 函館港花火大会
■7月19日(日)午後7時45分~午後8時45分 ■豊川ふ頭岸壁 ■荒天の場合は20日に延期 ■問/函館新聞社 ☎40-4141

第106回 大沼湖水まつり 花火大会
■7月25日(土)午後8時~ ■大沼国定公園広場 ■小雨決行、荒天の場合は26日に延期 ■問/七飯大沼国際観光コンベンション協会 ☎67-3020

第10回 北斗市夏まつり協賛 花火大会
■7月26日(日)午後9時~ ■北斗漁港(上磯地区) ■雨天順延 ■問/北斗市観光協会 ☎74-3566

函館開港156周年記念 函館港まつり協賛 第60回道新花火大会
■8月1日(土)午後7時45分~午後9時 ■函館港一帯 ■小雨決行、荒天の場合は5日に延期 ■問/北海道新聞函館支社事業 ☎32-5130(当日の開催可否専用電話 0180-991-120)

第34回 ふるさとの夏まつり
■8月8日(土)午後8時30分~(まつりは午後1時スタート) ■北斗市スポーツセンターグラウンド(北斗市本郷) ■雨天中止 ■問/実行委員会事務局 ☎77-9833

第34回 しかべ海と温泉のまつり協賛 花火大会
■8月15日(土)午後7時30分~午後9時 ■鹿部漁港敷地内 ■荒天の場合は16日に延期 ■問/鹿部温泉観光協会 ☎01372-7-3500(当日の問い合わせは、しかべ間歇泉公園 ☎01372-7-5655)

第50回 湯の川温泉花火大会
■8月22日(土)午後7時40分~午後8時40分 ■松倉川下流 ■荒天の場合は23日に延期 ■問/実行委員会(函館湯の川温泉旅館協同組合内) ☎57-8988(平日午前9時~午後5時)

はこだて国際科学祭2015

■8月22日(土)~30日(日) ■五稜郭タワー、函館市青年センター、千代台公園陸上競技場ほか ■一部有料 ■サイエンス・サポート函館 ☎34-6527 ■http://www.sciencefestival.jp/



函館市内を中心とした複数の会場で、9日間のイベント「はこだて国際科学祭」。

7回目となる今年のテーマは、「みんなの環境もんだい環境ってなにが問題?」。

野生動物と人間との関わりなどを取り上げ、函館と世界の環境問題を楽しく考える企画展をはじめ、ス

ステージイベント、科学屋台、講演会、サイエンスカフェなど、子どもから大人まで楽しめる過去最多33のプログラムを用意しています。演劇や実験など、新幹線開業に関連したプログラムにも注目。

会期に先がけた7月20日~8月16日には、プレイベントとして小中学校の夏休み期間に合わせてワークシヨプや、本格的な実験教室も行われます。

参加は2部要事前申し込み。詳しくはお問い合わせください。

函館けいりん 第11回サマーナイトフェスティバル

■8月21日(金)~23日(日) ■函館競輪場 ■入場無料 ■函館競輪場 ☎51-3121 ■http://keirin.hakodate.jp



この夏は函館競輪場が面白い! 8月21~23日の3日間、函館競輪場では「第11回サマーナイトフェスティバル」が開催されます。

注目のメインイベントは、8月23日(時間未定)に開催される「神奈月さんの爆笑ライブ」。

神奈月さんの爆笑ライブは8月23日(日)です。ぜひお見逃しなく!

また、期間中は、豪華賞品が当たる未確定抽選会の開催や、東北の人気がるメをたっぷり味わうことのできる「東北グルメフェース」が開催されます。

お笑いライブにグルメイベントに、とにかく楽しい函館競輪場の3日間。ご家族で、カップルで、お友達同士で、ぜひ、函館競輪場にお出かけください。なお、イベント詳細は、函館競輪ホームページ内にサマーナイト特設サイトを開設致しますので、そちらをご覧ください。

便利で安心なサービス付高齢者向け住宅

『エテルナ函館石川町』は、介護高齢者が長く暮らせる理想の住環境と、1人ひとりに合わせた介護サービスの質にこだわった安心・快適なサービス付高齢者向け住宅です。石川町の石川中央ショッピングタウン敷地内に、コブさっぽろ石川店、歯科、整形外科、眼科などの診療所や雑居ビルが隣接するにぎわいのある利便性が良いところにあります。ショッピングタウン内の医療・商業施設などは、歩行器や車イスでの利用が可能。また、家庭生活を意識した空間づくりや、その人に合った安心・快適な介護サービスを受けながら1人ひとりのプライバシーを最大限に尊重した居住空間を確保しています。在宅での介護生活と同じ暮らしを希望する人の理想の住まいを提供します。

エテルナ函館石川町 すぐ。体験入居・短期入居の相談も受け付けています。電話予約で随時見学ができるほか、送迎も可能なため、お気軽にお問合わせを。
●石川町457-4
石川ショッピングタウン内・コブさっぽろ石川店隣
☎83-6820
担当/佐々木・奥野



FACE

スポーツと文化活動を気軽に…
総合型地域スポーツクラブ『ミスポ』
池見 眞澄 さん 坂本 あすか さん



昨年、幼児から高齢者まで、誰もが身近にスポーツを学べる総合型地域スポーツクラブ『ミスポ』が発足した。スポーツ振興くじ（toto）の補助金によって運営されるこのクラブは24人の指導者と事務員で組織され、スキーやヨガ、ヨガ、エアロビクスなどを格安料金で学べる教室・講座を展開している。

クラブマネージャーでスキー教師の池見眞澄さん（写真左）は30代の頃、子供と一緒にスキー場に行ったことがきっかけで若い頃に夢中になったスキーに再び咲き、全日本スキー連盟認定の指導員の資格を取得。現

在は道南のスキー場で指導にあたる中、ミスポの活動方針に賛同し、設立準備の段階からスタッフとして尽力してきた。「お子さんにスキーをさせるのはお金がかかるものです。そんな中、少しでも多くの子供達にスキーを体験してほしいと昨年ミスポ主催で、グリーンピア大沼で幼稚園児と小学生を対象にしたスキー体験を参加料1000円（用具別）で2回ほど行い、なかなか好評でした。今冬もそうした体験イベントができればと思っています。」と池見さんは話す。

アシスタントマネージャーの坂本あすかさん（写真右）は、大学時代に渡米した際、自身の英会話を通じたカナダで1年間、英語を学んだ経験があり、さらに今年には英語教員の免許を取得する予定。それきっかけにミスポでは、スポーツだけでなく、5589・83325まで。

美味しく食べるからこそ アンチエイジング

歯医者さんの料理

★夏野菜の一皿★ スッキーニのソテー

①スクッキーニは2〜3mm幅で小口に薄切り。
②オクラは塩揉みして産毛を洗い流し、軸を切り取って生り口の硬い皮をむき、二つに斜め切り。
③トマトはヘタを取って縦二つに切ります。
④フライパンを火にかけて油をひき、ニンニクを軽く焼いたら材料を中火で炒め、塩とコシヨウ、味の素で調味します。
⑤皿に盛り付けて粉チーズを振り、厚切りレモンを絞って出来上がりです。

材料
◆スクッキーニ…½本 ◆オクラ…3本
◆プチトマト…3個 ◆レモン(厚切り)…1枚
◆ニンニク…1片 ◆オリーブ油…大さじ2
◆塩・コシヨウ・味の素…各少々
◆粉チーズ…小さじ1程度

2人分

火の通りやすい食材ばかりなので強火でサッと炒め、食感と栄養を損なわないようにするのがポイント!!

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

LESSON

手作りパンの家 こすもす

パン作りにチャレンジ!

富岡町にある『手作りパンの家 こすもす』は、27年前にパン教室としてスタートし、その後パン屋さんとしてオープンしました。教室は午前10時からほぼ毎日開かれており、1回のレッスンで「大型パン」「小さいパン数種」「家庭でできるお菓子」を作ります。中央の写真は1レッスンで作ったパンとお菓子の一例。焼き上がり待ちながら、お店が提供してくれるパンやサラダ

富岡町にある『手作りパンの家 こすもす』は、27年前にパン教室としてスタートし、その後パン屋さんとしてオープンしました。教室は午前10時からほぼ毎日開かれており、1回のレッスンで「大型パン」「小さいパン数種」「家庭でできるお菓子」を作ります。中央の写真は1レッスンで作ったパンとお菓子の一例。焼き上がり待ちながら、お店が提供してくれるパンやサラダ

【SHOP DATA】
営業 午前9時～午後6時
休 毎週日曜日、祝日
P 有
所 富岡町2-46-8
☎ 40-8022

「ありがとっ」は、もともと「有り難し」「めでたにあることではない」が転じたもの。感謝のことはなのですが、なかなか素直に使うことができません。「どうも」とか「すみません」等と言ってお茶を濁してしまったりすることも多いように思います。「どういたしまして」は、相手に気持ちの負担をかけない心遣いからでることは、「だいたいどうぞ」は、やはり相手を思いやることばです。そんなすてきなことばを外国人の彼が使っていたことに驚き、逆に教えられた気がしたそうです。そして、漠然と持っていた外国人への偏見や心配が霧が晴れたように薄れていったといえます。

2人が帰る日に、祖母のこの女性は孫娘さんに言ったそうです。「彼が言った3つのことばをこれから彼に言われるよりもっと多く彼にかけてほしい」と。おばあちゃんには孫娘に、これから2人で歩いてゆく人生で相手をおもいやる心を忘れないようにと願ったのだと思います。

「ありがとっ」という感謝の表現、それに応える「どういたしまして」という謙虚さと「だいたいどうぞ」と相手をおもいやる気持ち。それは国や人種の違いを越えて普遍的なものではないでしょうか。

身近な隣人を気遣う心と同じように、肌の色やことばが違っても、それを超えて他の文化を認める広い気持ちも忘れないでいたいものだとこの話を聞いて思いました。(無)

青ぼの心

すてきなことば

留学中に知り合った外国人人と結婚した孫娘が、初めて彼を伴っておばあちゃんに会いにやってきた時の話です。見知らぬ国の人と孫娘が結婚することに祖母であるこの女性は、何となく不安を感じていたのだそうです。彼は日本語が分からず、孫娘の通訳がなければ祖母と彼の会話は何日か滞るうるうち気がきました。彼は「ありがとっ」「どういたしまして」「だいたいどうぞ」という3つの日本語を自然に使っていたのです。それを聞いて彼は優しい人でその優しさを表現出来る人なのだと感じたといえます。

「ありがとっ」は、もともと「有り難し」「めでたにあることではない」が転じたもの。感謝のことはなのですが、なかなか素直に使うことができません。「どうも」とか「すみません」等と言ってお茶を濁してしまったりすることも多いように思います。「どういたしまして」は、相手に気持ちの負担をかけない心遣いからでることは、「だいたいどうぞ」は、やはり相手を思いやることばです。そんなすてきなことばを外国人の彼が使っていたことに驚き、逆に教えられた気がしたそうです。そして、漠然と持っていた外国人への偏見や心配が霧が晴れたように薄れていったといえます。



夏のお客さまのおもてなし
たぐりで、食べやすくカットも

●白鳥町17-14
●40-3703

50%オフ、ガツンとステーキで夏バテ解消！

夏の帰省シーズン。久しぶりに会う家族や友人との会食、また、遠方からの大切なお客さまのおもてなしに、レストラン『イリュージョン』のフレンチはいかに！

8月18日まで、「夏の再会スペシャルコース」として通常6480円のコースを、昼夜共通50%オフの3240円で提供します。「オーダーフル盛り合わせ5種」「スイートコーンの冷製スープ」旬の真イカを贅沢に使用した「真イカのハンバーグ野生アスパラ添え」、メインはボリュームたっぷりで、食べやすくカットも



リフォーム前 リフォーム後

品質の良いダウン90%以上の羽毛布団を10年以上使用して、偏り、汚れ、以上前より暖かくないなどの症状がある場合、羽毛をお湯で直洗する『タジマ寝具』の「完全洗浄羽毛リフォーム」をおすすめします。

一般的な羽毛リフォームは、布団を丸洗いし新しい側に入れ替えるもので、ホコリや羽切れしたものがそのまま混入し、汗や汚れで玉状になったダウンは元の状態に戻すことができません。

同店ではホコリなどの取り除きはもちろん、45℃のお湯で直洗い150℃で短時間乾燥することでダウンへのストレスを最小限にしたダウンの復元を実現。また、使い勝手を重視したキルト方法やサイズオーダーもできます。品質の良い羽毛布団は、リフォームするのが断然お得です。当店で

【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

●柏木町2-25
ホリデイスポートクラブ
向かい

【営業時間】午前9時～午後6時、毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

やって良かった羽毛布団のリフォーム

は、布団を丸洗いし新しい側に入れ替えるもので、ホコリや羽切れしたものがそのまま混入し、汗や汚れで玉状になったダウンは元の状態に戻すことができません。

同店ではホコリなどの取り除きはもちろん、45℃のお湯で直洗い150℃で短時間乾燥することでダウンへのストレスを最小限にしたダウンの復元を実現。また、使い勝手を重視したキルト方法やサイズオーダーもできます。品質の良い羽毛布団は、リフォームするのが断然お得です。当店で

最新洗浄マシン

タジマ寝具

は羽毛布団を診断しリフォームブラケットとお見積りをしていただく無料羽毛診断を行っておりますので、お気軽にご相談ください。詳しくは、お電話でお問い合わせを、出張取りも行っていきます。

●田家町6-1
北斗ビル3階
050-1316-8134

【Eメール】
miraijuku_hakodate@ybbn.jp
miraijuku2015.jp

食彩 などわの里



「などわ・えさん」から上湯川町に移転した『食彩などわの里』は、地元ならではの美味しいものを満喫できる評判のお店。根ほっけの刺身など、なかなか味わうことのできないレアな逸品も楽しめます。旬のイカ刺しも登場する日替りランチは近所の大学生にも人気。取材日のランチは、食材にこだわる店主さんオススメの「えぞ鹿みそ炒め」(=写真、690円)。ボリューム満点、柔らかく旨味のある鹿肉がクセになる美味しさ。7月いっぱいまでは「がごめ昆布ラーメン」(塩・醤油、各590円)を「青は見た」で半額の295円で特別提供中！

ファンが多いこのラーメンをぜひ味わってみては。営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後9時。無休。

●上湯川町28-6 ラッキービエロ戸倉店
☎080-8627-0577

至湯川団地→
★
●竹田牛乳

(まい)記者の別腹 Betsu Bara

美味しくて歯応えも最高！
手づくりパンの店 ムックル

『手づくりパンの店 ムックル』の「クロッカ」(=写真、180円)は、美味しくて歯応えも最高です。サイコロ状に切ったデニッシュ生地とカシューナッツ、砂糖を一緒に焼き上げています。どこから食べてもカリッカリなんです！私はいつもティバグの紅茶で済ませてしまうのですが、クロッカのためなら葉っぱで淹れるのも苦になりません。

「みんなに美味しく食べてもらう」がモットーという同店は、愛情を込めて作った焼ききたてパンがずらりと並び、美味しい香りがいっぱい広がっています。

営業時間は午前6時30分～午後5時30分(なくなり次第終了)。毎週火曜日、第3水曜日定休。駐車場有。

●千代台町12-25 ☎84-5758



中学生必見！「夏休み特訓授業」締切間近！ 未来塾

小・中学生の自立学習を支援する『未来塾』では、「夏休み特訓授業」を開講します。期間は7月27日から8月7日までの12日間。1学期の総復習をする特訓授業を毎日3時間行います。受講料は、8月10日、11日に実施される第2回北海道学力コンクール受験がセレクトになるとして32400円。塾生は108000円です。

「夏休み特訓授業」に振り替え可能です。また、入塾と同時に申し込んだ場合も108000円で「夏休み特訓授業」を受講できます。さらに、1日単位の受講も可能です。しっかりと基礎を固めるチャンスです。この機会に、『未来塾』の特訓プログラムで集中力と主体性を身につけて、ライバルに差をつけてみませんか？

●田家町6-1
北斗ビル3階
050-1316-8134

【Eメール】
miraijuku_hakodate@ybbn.jp
miraijuku2015.jp



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、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、見逃せないお知らせです。

この春に実施される大きな反響で話題となった小野寺住設のボイラー・排水管の無料点検キャンペーンが、8月13日までの期間限定で再び実施されます。寒い冬に酷使したボイラー、点検整備をすまわなければならない排水管は、そのままにしておくと、修理費用が膨らんでしまう場合があります。ただ、それは分かっている「今すぐ」という必然性がないので、なかなか点検する機会がないのも事実。そんな人はぜひ小野寺住設の無料点検キャンペーンで、ボイラーや排水管の点検をしてみませんか？

●美原1-22-9
フリーダイヤル
0120-750-750



ボイラー・排水管の無料点検キャンペーン 小野寺住設

四稜郭ファーム



旬の美味しさを楽しめると共に、食の大切さや自然とのふれあいを実感できる収穫体験。いちご狩りが終わったこの季節、『四稜郭ファーム』では、とまろこしや枝豆、じゃがいもなど農作物の収穫を体験できます。収穫後、時間と共に甘みが減ってゆくといわれるとうもろこしや枝豆はもぎたてが1番! 格別な美味しさを楽しめます。収穫体験は、とうもろこし狩り1本100円、枝豆もぎ1kg500円など。野菜は無農薬・減農薬栽培なので離乳食にも安心です。直売所もあるので新鮮な野菜を手軽に購入できます。収穫体験は事前にFAXで申し込みください。氏名、日時、連絡先、人数などをご記入ください。繁忙期は屋外作業中のため電話を取ることがなかなかできませんので、お問い合わせはFAXで送信してください。折り返し連絡します。

●陣川町52-1
FAX 53-7072



(SS)記者の 麺道 Men Do

夏にオススメの刀削麺×カレー

翼餃子



小麦粉と塩で練った生地を塊を麺状に削り落として茹でる「刀削麺」を、函館で唯一楽しめるお店として知られる「翼餃子」。今回紹介するのは、そんな際立った麺を出す同店のスパイシーな「カレー刀削麺」(700円)。4段階から選べる辛さは、標準でも結構なパンチ力なので、辛いモノが苦手な人はご注意ください。で、気になるお味は、立ち昇るカレーの風味の中に感じる尖った辛さ。でも、それだけで終わる訳ではなく、白湯スープの旨味も効いて奥深さを感じさせてくれます。そして、そのスープがランダムにカットされた麺によく絡むのがポイント。夏に効く辛さをぜひ。営業時間は午前11時30分～午後9時。毎週火曜日、毎月第3水曜日定休。

●富岡3-39-19
☎45-5111



なるほどトピックス

NICE JOB . NICE SHOP . NICE TASTE . SPECIAL INFORMATION .



赤ちゃんを望む人なら、誰でも「元氣な赤ちゃんを」と願うもの。妊娠時、赤ちゃんの脳を育むために毎分0.75リットルの血液が必要と言われています。子宮カウセラーの石田さんによると、血の流れる量を改善する中薬漢方では、血流量が少ないことを「血虚」と言います。「例えば血流量が3分の1なら、届けられる酸素も3分の1。血虚質では受精卵のための

赤ちゃんを望む人なら、誰でも「元氣な赤ちゃんを」と願うもの。妊娠時、赤ちゃんの脳を育むために毎分0.75リットルの血液が必要と言われています。子宮カウセラーの石田さんによると、血の流れる量を改善する中薬漢方では、血流量が少ないことを「血虚」と言います。「例えば血流量が3分の1なら、届けられる酸素も3分の1。血虚質では受精卵のための



フカフカベッドが作れず、着床力も弱い。逆に、潤沢な血の財産があるとう然ながら妊娠力もあがりませす。そして、「血虚と貧血は違います」と話します。「くすりの元氣」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

●富岡町2-45-8
☎41-1017

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。病院の臨床医学研修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。個室でのカウセリングです。必ず電話でご予約ください。営業時間は午前9時～午後8時。不定休。駐車場有。ホームページは「くすりの元氣函館」で検索。



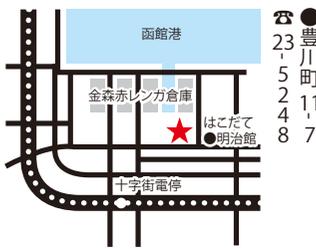
妊娠力を高めるお手伝いをしています②

くすりの元氣



赤ちゃんを望む人なら、誰でも「元氣な赤ちゃんを」と願うもの。妊娠時、赤ちゃんの脳を育むために毎分0.75リットルの血液が必要と言われています。子宮カウセラーの石田さんによると、血の流れる量を改善する中薬漢方では、血流量が少ないことを「血虚」と言います。「例えば血流量が3分の1なら、届けられる酸素も3分の1。血虚質では受精卵のための

北海道の次世代スイーツ「北海道シユーラスク」は、として春に全国放送の人気番組などでも取り上げられた「北海道シユーラスク」。道南地区では、「おみやげの店こぶしや函館店」でのみ販売しています。洋菓子店「サッポロス イーツガーデンパロム」のオリジナル商品である「北



高齢者住宅やヘルパーステーション、介護相談センターなど様々な介護事業を行っている「株式会社ケア・アール」。日々、老老介護や一人暮らしの相談を数多く受ける中で、「もつと何がで

高齢者住宅やヘルパーステーション、介護相談センターなど様々な介護事業を行っている「株式会社ケア・アール」。日々、老老介護や一人暮らしの相談を数多く受ける中で、「もつと何がで



ボディラインが気になる夏。豊川町の『タランチーネ』では、1人ひとりのジャストフィットを叶えるワコールのセミオーダーブラ(「テューブル」)をおすすめ

予約。毎週日曜日、祝日、毎月第2・4土曜日定休。●豊川町21-3
☎22-2164

ワコールのセミオーダーランジェリー

タランチーネ

自分らしく、安心できる暮らしを支援 株式会社ケア・アール

高齢者住宅やヘルパーステーション、介護相談センターなど様々な介護事業を行っている「株式会社ケア・アール」。日々、老老介護や一人暮らしの相談を数多く受ける中で、「もつと何がで



「きちんと痩せるために重要なのは脂肪を減らすこと。食べないダイエットは筋肉を減らし、停滞や痩せにくさの原因になります」とは、『くすりの元氣』の石田浩幸さん。くすり屋さんのダイエットカウンセラーとして、健康指導を兼ねたカウンセリングを行い、やつれないダイエットを提案しています。「健康的に痩せるためにはしっかりと食べてしっかりと落とすことが大切。リバウ

夏は気持ち乗ってダイエットの効果が出やすいとき。でも、体重を減らすことだけに気持ちが集中してしまい、食べることが我慢。そんな人も多いのでは。



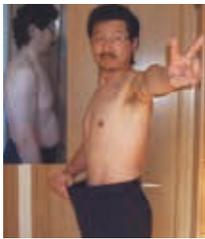
きちんと食べてダイエット！

くすりの元氣

●富岡町2・45・8
41・1017

●富岡町2・45・8
41・1017

くすりの元氣函館にて検



くすりの元氣

ビストロ プアノーレジャー いい店食べ歩き

火～土 11:30～16:00 (LO/15:00)
日曜日 11:30～15:00 (LO/14:00)
火～土 17:30～22:00 (LO/21:00)
毎週月曜日定休
日曜日はランチのみ営業 P無
●本町31-10 TEL54-8899

ホテル法華クラブ
●丸井
●むさしや
★2F

店名の「プアノーレジャー」とは、「貧乏暇なし」という意味で店主さんが付けたのだという。とてもカッコいい店名だ。

フレンチ歴おおよそ15年の店主さんの思いは、普通の食材を手間ひまかけて美味しい料理にして、それをできるだけ安く食べさせてもらうことだそう。だから店主さんは、貧乏暇なしになるのかも知れない(笑)。

昨年12月のオープン以来、女性を中心に幅広い年齢層から人気を集めているそう

で、ランチタイムは、メイン、サラダ、グラタン、パスタ、ライス、デザート、ドリンクがセットになった「ワンプレートランチ」(11写真、1300円)が大人気。また、店主さん秘伝の無水カレー(ランチタイムはスープ、サラダ、ドリンク付きも好評で、「桜姫鶏のカレー」(950円)、「シーフードカレー」(1350円)の2種類。ランチはほかにも、オムライスやハンバーグなどがあり、いずれも好評。セットに付くドリンクは、なんと10種類以上の中から選べるというのも嬉しいところ。

夜も自慢のカレーやハンバーグなど店主自慢の料理があり、ビストロらしく、美味しいものがカジュアルな雰囲気の内装で気軽に食べられる。

店主さんが大切にしている「遊び心」を感じることができると、素敵な1軒繁華街・本町のオアシス的な存在として注目したいところ。ぜひ一度、足を運んでみてはいかが？。

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、「ハコラク」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

レコーディングのすすめ

数年前「レコーディングダイエット」なるものが流行したことを覚えていますか？このダイエット法は、毎日食べたものを記録していくという単純なもの。なのになぜか、痩せていくというダイエット法です。これは、目に見える形にすることで、自然と食べる量を調整したりしていることが原因のようです。

私は学習にも同じことが言えると思ひ、塾生には家庭学習を毎日記録してもらっています。1行日記のように毎日始めた時間と終了した時間、学習教科、学習した内容を記録して

もらいチェックしています。気付いた時には最近英語頑張ってるね！でも、数学は？(笑)と声をかけることもあります。塾生自身が、1日、1週間など単位ごとに振り返り「今週は数学の時間が足りないから今日は数学からやるう」など、学習記録表から多くのことに気付く、次の学習に生かしています。ぜひ書いてみる子もいれば、ページ数まで細かく記入する子も。ご家庭でも簡単にできるので、取り入れてみてはいかがでしょうか。記録以上の財産になるはずですよ。

はこだて医療情報 みなとまち皮膚科菊地医院院長 菊地誠一

みずむしの話

みずむしは白癬菌というカビが皮膚に寄生することによりおこる感染症です。この菌は高温多湿の環境で活発になるため足に感染することが多いです。

「足の裏や指の間の皮がジクジクしてめくれてくる」、「カサカサして皮が厚くなる」、「爪が変色してくる」などが代表的な症状です。かゆみは無いこともあり、また上記の症状があってもみずむし以外の皮膚病であることもあり、診断は顕微鏡検査で行います。白癬菌自体の感染力は強くはありませんが、みずむしの人が素足で使用したスリッパや浴室の足ふきマット、カーペットなどは感染源となります。スリッパは共用しない、マットやカーペットはこまめに取り替えたり掃除機をかけるなど、感染を広げない注意が必要です。足以外にも手や股、体や頭にみずむしがでることもあります。

近年では女性のみずむしも増加しています。温泉やスポーツクラブに行ったり、ブーツを履いたりなど、ライフスタイルを反映してのことと推察します。みずむしは放置すると傷口から雑菌が入り足が腫れてしまったり、爪みずむしの場合は歩きにくくなりなど生活に支障がでることが少なくありません。治療は足の皮膚には塗り薬、爪に病変がある場合は飲み薬を併用する方法が一般的です。また肝機能に異常があるなど、飲み薬が使えない方には従来よりも効果の高い、爪みずむし用の新しい塗り薬を使うこともあります。

感染するかどうかは白癬菌に対する免疫力の違いによるもので、みずむしイコール不潔ということではありませんので恥ずかしがる必要はありません。もし、みずむしだったとしたら放っておいてもよいことはありません。疑わしい症状のある方はお早めに検査、治療を受けられることをお勧めします。

●亀田港町39-7 ☎40-3710



ドクター講座 前多歯科クリニック院長 前多壮晃

大切なのは歯周病菌を死滅させること

外部からの歯周病菌感染で発症する歯周病。歯が抜ける代表的な原因である歯周病の予防・治療のために、日頃から正しい知識を身につけることが大切です。

最近では歯周病菌や全身疾患につながる細菌等が、歯科医療機関から院内感染することが問題となり、すでに新聞報道なども取り上げられています。歯科医療機関では今後、十分な院内感染対策を行うことが重要と思われます。

歯周病菌が感染して菌数が増えると、歯を支えている骨が菌から逃げようとして自ら溶けます。これが、歯が失われる原因につながります。一般的に歯周病は症状があらわれにくく、痛みが出た時には重症である場合も多いのですが、できるだけ早い段階で口内の歯周病菌の種類・数を確認し、早期に歯周病菌を死滅させることで、歯を支える骨が自ら溶けていくのを防ぐことが歯周病菌の有効な治療になります。

口内の歯周病菌の種類・数の確認で有効なのが「PCR検査」といわれる検査方法です。まず口内の唾液や汚れを採取し、その中からDNA検査により歯周病菌を確認。抗菌剤による投薬治療を行います。個人差はありますが、通常1週間から10日ほどで、口内の歯周病菌を死滅させることができます。

歯周病が全身の様々な疾患のリスクを高めるなどといった、歯周病と全身疾患の相互関係はすでに医科の最先端で注目されています。心筋梗塞や動脈硬化、糖尿病悪化などがその一例です。歯茎の腫れや出血など、口内の不安を感じた時は早めに歯科医に相談することが、歯周病をはじめ全体の健康につながるのではないのでしょうか。

本欄は本紙記者が前多先生に取材し、執筆しました。

●千歳町11-2 ☎23-5000





市内松風町の森文化堂跡に、カジュアルレストラン『わがやの灯り』がオープン

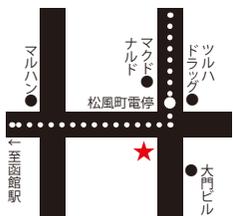
新装開店

市内松風町の森文化堂跡に、カジュアルレストラン『わがやの灯り』がオープンしました。アメリカン雑貨が飾られた木目調の店内は、楽しいムードと懐かしさが融合した居心地の良い空間。メニューはパスタやハンバーグなどの洋食から、うなぎ、天ぷらなどの和食までバラエティに富んでいます。おすすめは砂糖を使わずにお出汁と塩、しょう油で作る「ちょみちゃんのかつ丼」(味噌汁、お新香付、780円)。夜はおつまみなどお酒に合う一品料理も充実しています。宴会プランは120分飲み放題込み3000円～(4人～、前日まで要予約)。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30分～午後10時(LO/午後9時30分)。毎週水曜日定休。駐車場有。

●松風町3-13 ☎86-5075

アメリカンな店内、和洋の料理

わがやの灯り



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)

紙上通販

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/

編集後記

先月、札幌ドームにサザンオールスターズのライブを観に行きました。最新アルバムの中の名曲から懐かしのヒットナンバーまで、僕の人生の30年分ぐらいの思い出がギュッと詰まったライブは、いろんなことを思い出して胸が熱くなった。サザン最高! さあ、今年は40代最後の夏の思い出を作ろうよ! (慎)

遅まきながらiPhoneデビューしました。慣れるまではうまく使えないと予想していましたが、まさか電話の切りかたから分からないとは思わず…。画面をいろいろ触ってみても、ひっくり返しても一向に呼び出し音が止まらない不思議。使えるようになるまで道のりは長い! (ヒ)

庭のミヨウがいつのまにか塀を越えそうな高さにも。もともとと言えば、100円ショップで苗を見つけたのがきっかけ。こんなものでちゃんと育つのかと半信半疑で塀の側に植えてみたのですが、毎年増え続け3本だった苗が30本に。今や我が家の優良作物です。(亜)

整形外科に通うことになり、首から腰までの骨が腰に負担のかかりやすい形をしていると知りました。重い物を持った時にも、上半身の負担が腰にきやすいそうです。力仕事をしていなくて良かった～と思ったのも束の間、我が家の普段の買い物がかげっような力仕事でした。(BP)

どうやら今年も誕生日が来たようで、無事に41歳になることができました。今までは特に年齢的な衰えを感じたことはなかったのですが、今年に入って怪我が多く「寄る年波」を肌で感じるハメに…。「40過ぎるとガクッと来るぞ」と言った大先輩の言葉が身にします。(SS)

毎年、小ネギや大葉などを植えていた我が家のプランターに今年は娘が集めてきた雑草が植えられています。一生懸命植えている娘ですが、ちゃんと育つか? と心配になる程の大雑把さ。それでもさすが雑草、たくましく育ち小さな花を咲かせています。(ガ)

私の中にいくつかある「やってみよう」との中にワカサギ釣りが入っています。それが先日、埠頭でチカ釣りをした時に釣れた小さな数匹がワカサギだったので思いがけず願いが叶いました。でもなんか違う。氷の上というシチュエーションも大事だと痛感。(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。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

いつも楽しみ…
青いぼすとが届くのを、いつも楽しみに待っています。今回(5月15日号)の公共施設の飲食店も知ら

く場合が…
是非食べ歩きたい
青いぼすとが郵便受けに入っていると、いつもわくわくしながら広げられるのですが、今回の特別企画「公共施設の飲食店」は本場に特別な感じがしまし

夏ですわね! 今年の夏は、どんな楽しみ方をしますか? 今回は昨年も大好評だった、道南の夏のイベントの特集をお届けします。道南はそれほど大きなエリアではありませんが、それでも楽しいイベントは盛りだくさんです。ぜひたくさんの方に楽しんでもらいたいです。道南の夏をエンジョイしてください。

是非食べ歩きたい
青いぼすとが郵便受けに入っていると、いつもわくわくしながら広げられるのですが、今回の特別企画「公共施設の飲食店」は本場に特別な感じがしまし

次号予告

7月31日号 旨いカレー、夏の10選

8月18日号 シュークリーム特集

プレゼント

『ブアノーレジャー』より5000円の食事券を10名様に

今回の「いい店食べ歩き」

コーナーで紹介した『ブアノーレジャー』より、5000

円分の食事券を10名様に

プレゼント。応募はハガキに

郵便番号、住所、氏名電

話番号を明記の上、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「ブアノーレ

ジャー」係まで。締切は7

月28日。



SPOTLIGHT

夏祭りは浴衣で出かけましょう！

レンタル衣裳のAOKI

夏祭りの季節です。今年はお祭りや夏のイベントに出かけませんか？

亀田本町・五稜郭駅隣の『レンタル衣裳のAOKI』では現在、「浴衣まつり」を開催中。素敵な浴衣のレンタルの申し込みを同店併設の「ギャラリーM.a.k」(五稜郭駅前と、豊川町のはこだて明治館2階にオープンした「函館和・洋モダン衣裳館」で受け付けています。着付はどちらの場所でもOK。8月5日まで。



歩く、注目度が違います」とPR。お友達同士や親子で着物を着て、ちよつと素敵な衣裳体験のひと時を過ごしましょう。現在、オープンを記念して、土・日曜日の午前

10時から午後1時から1日2回、3人以上1グループで函館市内を散策する人に限り、先着予約で2時間無料体験を受付中です。詳細はお気軽にお問い合わせを。

「レンタル衣裳のAOKI」では、お盆休みで帰省した人などを対象に、成人式の衣裳を受付中。毎日が展示会の同店へぜひ！



●亀田本町6527
「フリーダイヤル」
0120-423295
青木代表は、「素敵なお見逃しなく！」
【携帯電話】
090-2055-5540

4周年記念につき新機種1000円引き！

ヤクルト日吉エステサロン

乳酸菌生まれの保湿成分配合の化粧品を使ったフェイシャルトリートメントが人気の『ヤクルト日吉エステサロン』が4周年を迎え、メニューをリニューアル。エステ新機種「ノアージュ」を導入しました。



機能の「エクスフォリアター」は、お肌表面のミクロの汚れを取り除き、「アクティベーター」は、たるみやシワに効果的。毛穴のつまりや黒ずみに効果的な「サクシヨン」、リンパの流れを促し、シミ、シワ、たるみ、クマに効果的な「パター」と、お肌の悩み



2種類の超音波振動を組み合わせて、エイジング肌の悩みをトータルでカバー。が充実しています。料金は「ベリックコース」(3000円)ほか、通いやすい価格設定も魅

