

# 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](mailto:aopos@alto.ocn.ne.jp)

Issue.579 2015.12.25 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

ひとりカウンター寿司デビュー。心を乱さずきちんと愉しむ。それにふさわしい気品、容姿、財力を身につけたい。

(廣瀬舞子 28歳 ライター)

私達は愛の使者として生まれて来たと言います。働きを通して愛を伝えるために人のお役に立てるよう、今を思いっきり生きる。

(王二郎 まだ73歳 ラッキーピエログループ代表)

3月26日、遂に北海道新幹線が開業します! 函館へお越しのお客様を地域と一体となり歓迎します。

(高梨潤 55歳 JR北海道・函館駅長)

コウノトリさんが飛びかう街  
函館! 健康寿命が伸びる街  
函館! 漢方パワーと食養生  
で函館に貢献するぞ!!

(石田悦子 63歳 漢方専門  
店・くすりの元気代表)

「平穩」な年であってほしい。平成27年にはテロ等、世界的に不安定な年であり、悲しい事件などもあったが、平成28年は本当の意味の「平和」というものを考えるきっかけになる年でありたい。

(桑原隆次 36歳 函館八幡宮権禰宣)

空手の黒帯をとりたい!

(佐田紘崇 10歳 小学5年生)

新幹線開業に向けて、函館の平和を守る。

(ガゴメマン 永遠の3歳 函館がごめ連合営業部長)

来年こそは貯金します!

(木村健一郎 33歳 会社員)

1日1回、悔いの残らないシャッターを切る。

(水島剛 31歳 写真家)

函館観光大使 北海道新幹線道南ドリームチーム応援キャプテンとして、PR活動頑張ります! 沢山の笑顔に出会うために!

(晁月めぐみ 41歳 歌手)

今年は自転車で北海道1周します! あと、就活もしなきゃダメだった(笑)

(松平功修 22歳 大学3年生)

一市民として、笑顔で観光客の方の記念写真や道案内に励もうと思います。函館ファンが増えたらいいなあ!

(阪口あき子 42歳 株式会社シンプルウェイ代表取締役)

待ちに待った北海道新幹線の開業。今後10年の中で最大のチャンスを活かします。

(中野恒 53歳 五稜郭タワー株式会社代表取締役社長)

仕事では「次の世代の人を育てること」。プライベートは「夫と自分の健康に気を配り前向きに物事を捉えて進むこと」。

(高梨しのぶ 52歳 MS保険サービス北海道株式会社専務執行役員)

設立20周年。佐藤泰志原作による函館発信映画第3弾「オーバー・フェンス」9月公開。今年も映画を創ります。

(菅原和博 59歳 シネマアイリス代表)

北海道新幹線開業に向け、より多くの方に函館へ来て頂けるようフルスイングで函館の魅力をPRしていきたい。

(岩館りな 22歳 ミスはこたて)

「感謝の気持ち」を常に忘れず、何事にも誠心誠意取り組み、北海道新幹線開業の年をより盛り上げる力になりたい!

(山原有未 27歳 ミスはこたて)

取り巻く環境の大きな濁流に乗ってしまわないように、大事にすべきものを大事にしたい。

(荒木竜平 51歳 ラサール高校教諭・ラグビー部監督)

函館を全国に発信するために2冊の本を執筆する。ひとつは科学祭の作り方、もうひとつはプロジェクト学習をデザインする本。

(美馬のゆり 55歳 公立ほこだて未来大学教授)

地方都市の抱える問題、課題をクリアし、活性化するために！……視野を広げ、自らが進化する！

(小川司 61歳 有限会社北海道・函館 moonoo-taxi 代表取締役)

「初心」の気持ちを忘れずに、人に優しく自分に厳しく感謝の気持ちを忘れない。

(南敬子 50歳 ラ・ブティックトローズ店長)

まちづくりを考えるサークル活動をがんばりたい。あと恋愛も少しは……(笑)

(坂下伶菜 19歳 大学1年生)

怯まず先を見て細かな目標を立てて進む。足下を見て振り返って反省して踏ん張る。感謝して愛する。

(小椋朋子 45歳 株式会社フナ代表取締役)

新幹線が開業、旅行のお客様が増えます。一期一会のものと最高の易占技術で占いを楽しんで頂き、人生にほっとする時を提供します。

(易源洲鵬 77歳 占い専科21代表)

目指せ！ 体脂肪率25%。

(本村りか 46歳 セレクトショップアンジュール)

街の保険屋さん『ライフサロン函館五稜郭店』で2016年度も1人でも多くの方へ困らない保障を提供すること！

(川村麻衣子 40歳 ライフサロン函館五稜郭店キャスト)

「まちづくりはひとつづくり」の原点に回帰。子供と地域の輝く未来のために「地域総がかり教育」の推進に集中！

(青田基 52歳 函館市PTA連合会会長)

今年の経験を生かして、たくさんの人に愛されるおうちショップ、そしてハンドメイド作家を目指したいです！

(堀川由美 32歳 おうちショップ toioioi 代表)

ページをめくると笑顔になる。2016年もたくさん笑顔に出会えるように、楽しい勉強方法を日々研究するぞ！

(小林弘人 53歳 未来塾塾長)

拙著2冊目の執筆活動、しっかりとやります♪ 心の癒やしについて多くの方に伝えたいです。

(葵井美香子 39歳 心理セラピスト)

もっとお客さんに喜んでもらえる店作りをして、繁盛させ、人を雇う！

(鈴木辰徳 39歳 八百屋・すず辰店主)

就活！ 両親がいるので、できれば地元で就職したいなと思つてます。

(高木雄基 21歳 大学3年生)

とりあえず寝正月を楽しみたい(笑)。

(ゆりえ 31歳 主婦)

国民の祝日「山の日」が8月11日制定。記念の市民登山会(6月12日)もあり、ますます忙しくなりそうです。

(鎌鹿隆美 63歳 山と渓谷の店・自然倶楽部フィールドアドバイザー)

地産地消を目標に、地元で愛されるレストランを目指します。

(相澤徹 47歳 ホテルリソル函館料理長)

節目でもある還暦を迎えるので、素敵に第二の人生を歩みたい。

(中村由美子 59歳 パート)

お客様に喜ばれるラーメンをつくり続ける。

(小枝和嗣 34歳 ラーメン響代表)

フランス留学、プロのバレエ団の経験を生かし、生徒に質の高いバレエを教え、世界的なバレリーナを育てたい。

(加藤真弓 36歳 エコールドバレエ・Mayumi 主宰)

倦まず弛まず、今のワクワクが日々続くよつな1年を。いつも人とともに楽しむ気持ちを忘れずに、小さなことを面白がって。背中の湿布の数が減ればなおよし。

(北見伸子 43歳 まるたま小屋店主)

ひとつは家を建てる！ もうひとつはホストファミリーになることです。ふたつは無理かな？

(梅谷梢子 34歳 主婦)

ジョギングをはじめます。…まずはウォーキングからかな(笑)

(植田和哉 56歳 会社役員)

来年こそお客さんにお腹いっぱい鮭料理を提供するだけ鮭釣るぞ！

(川辺雄介 35歳 居酒屋革命笑蔵大将)

技術の向上！ 貯金！ 一攫千金！ 旅行へたくさん行く！ 笑顔で溢れる1年にする！

(熊谷和樹 25歳 施設職員)

春に100mで11秒8を出すため冬の練習をがんばる！ ハードル、幅跳び、200mもがんばりたい。

(大越隆聖 12歳 小学6年生)

今はインドア派なので、せめてセミインドア派になりたい…かな？(笑)。

(近藤昌 28歳 会社員)

抜け毛ゼロ…は無理としても、抜け毛を減らしたいのですが、どうすればいいですか？

(本庄慶太 39歳 自営業)

2016年は休肝日の増加！ 筋力増加！ イソフラボン摂取！ 早めのアンチエイジング！ からの干物女脱脚！

(笹谷雪絵 30歳 CLIMB hair&nail)

日々、一生懸命。

(高松勇輝 36歳 N.Aスポーツスクール指導者)

今年も音楽漬けの1年にしマキシムム！ 音楽を愛して止まないあなた、一緒にマーチングを楽しみませんか？

(奥山修平 28歳 マキシムム)

2015年に培った道南の市町村連携をさらに深め、黒船2016を含む事業に活かし、地域活性の力になる。

(茂内啓介 33歳 函館黒船地域活性化協議会広報)

ヘルシーライフにルイボステイ

株式会社青いぼすとHD

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。

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です。製品はティーバッグになつているので、飲みたし時に気軽に飲むことができます。

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。



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です。製品はティーバッグになつているので、飲みたし時に気軽に飲むことができます。

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5時。●弁天町20-3 函館どつく内 ☎23-5688

道南イベントガイド

日程・掲載内容等は、天候など諸事情により変更になる場合もございます。イベントの詳細等につきましては、各お問い合わせ先までお願いします。

平成28年 函館市消防出初式

1月5日(火)

新春恒例の消防出初式が、1月5日午前10時から函館市民会館で行われます。屋外で行われる式典は、函館アリーナ第2駐車場で消防車両の斉放水や展示、そして注目の函館市消防団町火消しによるはしご乗り等が披露されます。



また、屋内で行われる式典は、市民会館大ホールで函館市長の式辞や消防長決意表明、函館市消防音楽隊の演奏による国歌斉唱等が行われます。

詳細は函館市消防本部庶務課 ☎22-2142まで。

第186回寒中みそぎ祭・寒中みそぎフェスティバル2016

1月13日(水)～15日(金)



『第186回寒中みそぎ祭・寒中みそぎフェスティバル2016』が1月13～15日に、木古内町の佐女川神社、みそぎ浜等で開催されます。

寒中みそぎ祭は1831年から続く伝統神事で、毎年行修者と呼ばれる4人の若者が1月13日から佐女川神社にこもって水ごりの鍛錬を行い、15日には厳寒の津軽海峡の中でご神体を潔め、1年の豊漁豊作などを祈願します。

期間中は寒中みそぎフェスティバルも開催され、物産フェアや福引抽選会が行われます。また、今年度は北海道新幹線開業に向けて、北海道新幹線のイメージをした花火が打ち上げられる「新幹線開業冬花火の舞」なども行われます。

函館山ロープウェイ

2015-2016 函館山カウントダウンスペシャル

■12月31日(木・大晦日)午後10時～翌午前1時(最終のぼり乗車時間/深夜0時30分) ■函館山ロープウェイが大晦日に特別運行、夜景を見ながらカウントダウン ■大晦日特別営業チケット1人1500円(往復乗車料金+記念品が当たる抽選券+オリジナルポストカード) ■間/函館山ロープウェイ ☎27-4150

ステージラボ2015 舞台工房 修了公演

シンデレラストーリー

■1月16日(土)①午後1時30分開演、②午後6時30分開演(開場各30分前) ■脚本/鴻上尚史 ■誰もが知っているシンデレラの物語 ■全席自由一般1000円、小学生～大学生500円 ■バックステージツアー、レセプション体験(各公演チケット購入者、1月9日迄要事前申し込み) ■場・間/函館市芸術ホール ☎55-3521

初笑い夢助落語会

■1月10日(日)午後2時開演(開場30分前) ■地元アマチュア落語家による新年恒例落語会 ■東家夢助、荒到夢形 ■入場無料(投げ銭制) ■場・間/函館市青年センター ☎51-3390

第9回 かみのくに食遊祭

■1月24日(日)午前10時～午後2時 ■上ノ国町で捕れた海の幸、山の幸が自慢の料理になって登場する食の祭典 ■250円×4枚綴りチケット1000円 ■場/上ノ国町民体育館 ■間/上ノ国町観光協会 ☎0139-55-2121

2016スプリング・コンサート ふらっとコンサートSPECIAL

■1月31日(日)午後3時開演(開場30分前) ■出演/類家唯(ピアノ)/木村久美子(ソプラノ)、能登川まき子(ピアノ)/大村義美(テノール)、大村陽子(ピアノ) ■全席自由一般2000円、学生1000円 ※Duo Noirコンサートとのセット券有 ■場・間/函館市芸術ホール ☎55-3521

青ぼの目

煩惱

▼子供の頃、テレビにかじりついて観ていた名作アニメ『巨人の星』から学んだことは数多い。例えば星飛雄馬がプロ入りした年の大晦日、飛雄馬の投手としての致命的な欠点に気づいた父・一徹が年越しそばを食べながら言った「除夜の鐘の数と野球のボールの縫い目の数はどちらも108である」という知識はともも勉強になった。▼煩惱とは何だろうか？

誤解のないよう最初に特筆するが、僕は仏教には詳しくないし、これから書くことはあくまで僕の主観的意見である。▼僕の辞書には「煩惱」身心をなやますいっさいの欲望」と書いてある。人間の欲望というものは、社会の中で経済の発展につながることもあれば、争いごとにつながることもある。▼まだまだ人生の修行が足りないのが、僕には煩惱がとても多い。まずはお金がもつと欲しい。50歳にもなれば学生時代の同級生とも色々差がついてきているが、やはり自分よりお金を稼いでいる人や社会的地位が高くなった人がとても羨ましい。▼お金がたかさんあつたら、マッターホルンでスキーを滑り、南の島でカジキマグロを釣るし、夏はアメリカ製のフルサイズピックアップトラックで海に行き、食事の時には高価なシャンパンを味わい、時々バーボンでも飲みながらワインテュージキターを爪弾きたい。腕時計には興味がないが、男性雑誌で何百万円もする腕時計を見る度に、そういうものを買える人の人生を羨ましく思う。人一倍の努力で成功した人に対しては「努力をしなければ自分が悪い」と素直に思えるが、裕福な環境に生まれた人と自身を比べて不公平だと感じることがよくある。煩惱とは僕にとつて文字通り心を煩わせ、悩ませるものだ。では、どうすればいい？▼前述した星飛雄馬の欠点は、小柄なために球質が軽いということ。飛雄馬はこの問題に対し、持って生まれた体格に嘆くことなく大リーグボールを編み出した。▼自分の人生は自分のものである。だからこそ、自分には自分のや自分のできないことを嘆いたり羨んだりするよりも、自分にできることに可能性を見出したほうがいい。自分の人生を自分らしく生きる醍醐味は、きつとそこにある気がする。▼人生50年目の年越しは「ゆくゆく年」の除夜の鐘を聞きながら、自分の身の丈にあった人生の愉しみ方について考えてみようと思っている。読者の皆様、よいお年を…。(真)

## リミックスってダサカッコイイ!?

歌は伴奏が変わると、かなり印象が変わります。そんなの今さら何言ってるの? と思うでしょうが、当たり前だと思っていると意識がなくなり、大抵の人は興味もなくなってしまうでしょう(なので掘り下げます)。僕が中学生の頃、海の向こうでは12インチシングルとか、リミックスバージョンとかが流行っていて、正味3分強の曲を6分にも7分にも引き伸ばし、歌詞は同じフレーズを繰り返して、メロディーも突然止まったり、今思えば変な感じなのに、当時はカッコイイと思っていましたし、そんなレコードがいっぱい発売されていました。今でこそ、すでに出来上がっている曲を違うジャンルのアレンジにしたり、伴奏を変えたりは当たり前ですが(ポップスの曲をジャズ風にとか、ロックの曲をディスコ風にとか)、当時は感動の連続でした。今は、スマホでも簡単にちよいちよいと出来てしまうなんて「なんだかなあ〜」(追悼、阿藤快)ですが、すでに出来上がっている曲でもアレンジを変えたり、伴奏を変えたり、歌い直したりすると、また違った魅力が出てきます。そんな音楽の面白さを思い出すと、リミックスとかカバーソングとかは、決して商業的なものだけではないんだということがわかる気がします。

今回のオススメ1曲目は、アデル「25」。2008年に19歳でデビューアルバム「19」を発表。本国イギリスでチャート1位。アメリカでも、iTunesチャートで1位。その年のグラミー賞で2部門受賞。2011年には、21歳でセカンドアルバム「21」を発表。20カ国で1位。その年のグラミー賞では、6部門受賞。全米チャート39週連続トップ5入りし、マイケルジャクソンを抜き単独トップ。総売上枚数が本国では、クイーン、ザ・ビートルズ、アバに次ぐ4位という怪物アルバムなのです。そして、全世界が待っていた今作。まずは、ファーストシングル曲「Hello」が、発売後1週間でダウンロード111万という世界新記録。彼女が敬愛するエタ・ジェイムズに引けを取らないソウルフルな、胸を掻きむらされるような声と歌に、あなたも魅せられるでしょう。

もう1枚は、本田美奈子「AGAIN」。約10年前、彼女がこの世を去る直前に、作詞家の岩谷時子さんを元気づけようとボイスレコーダーに録音していたプライベートな音源ですが、最後のコンサートとなってしまった貴重な声。今作は、その最後の声にピアノ伴奏を付け、新たな感動を生む1枚です。完全未発表録音曲「impres-

アデル「25」(2689円)

【筆者】  
白井和也店長  
玉光堂五稜郭店  
●本町17-2  
☎32-8525

本田美奈子「AGAIN」  
(3240円)

## 大好評のウインターセール テーオーデパート1階アクセサリーコーナー

『テーオーデパート1階アクセサリーコーナー』では、毎年大好評の「ウインターセール」を来年1月2日(土)から1月11日(祝・月)まで開催します。

期間中は全品30%オフとなるので、気になってきた商品や話題の商品などをお得に買えるチャンスです。新しいアクセサリーで気持ちを盛り上げませんか?

また、限定100個の「アクセサリー福袋」(10800円)は、驚くほどの商品が入っているので家族や友人とシェアするファンが多い数! 大変人気があります

営業時間は午前10時〜午後9時。ただし、12月31日は

午後6時まで営業。来年1月1日は休み。1月2、3日は午後7時まで。4日より通常通りの営業となります。駐車場有。

●梁川町10-25  
テーオーデパート1階  
アクセサリーコーナー  
☎32-00001(代表)

写真はイメージです。



## 今こそチャレンジ!

『くすりの元氣』では、多くの人が2〜3カ月で10キロのダイエットに成功しています。「急に痩せるとやつれるのでは...」と思われるのですが、決してそんなことはありません。ダイエットとは、ダイエットカウンセラーの石田浩幸さん。やつれは食べない、無理なダイエットによって筋肉が落ちてしまうのがその一因。きちんと食べてしっかりと落とすダイエットを提案している同店では、食事の仕方から運動法、思考法などをライフスタイルに合わせて指導します。「脂肪をしっかりと落とすダイエットなので、短期間に瘦

せてもやつれる心配はほとんどありません」と石田さん。ご馳走を食べる機会も多い年末年始「くすりの元氣」では過去6年間でもこの時期に多くのダイエット成功者を輩出しています。写真の2人も「食事会にも参加して楽しくダイエットができた」と喜んでいますが、美味しいものの誘惑が多い今こそ、本来的生活

習慣を見直して、本気でダイエットしませんか。ホームページは「くすりの元氣 函館」で検索。目標達成後も無料カウンセリングによるサポート有。完全予約制営業時間は午前9時〜午後7時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●富岡町2-45-8  
☎41-1017

## お正月スペシャルメニューが50%OFF

白鳥町のレストラン「イリュージョン」では、1月1日から10日まで、昼・夜共通通常6480円のコースを、「お正月スペシャルメニュー」として50%OFFの3240円で提供します。内容はズワイガニと帆立貝のサラダ・ポレロ風スープのコンソメスープ、オマール海老と海の幸のソット、サーロインステーキ粒入りマスタードソース、ポトフワインゼリーと洋梨のクーブ。

また、「シエフおまかせ迎春メニュー」として、通常10800円のコースも半額の5400円で提供します。いずれのコースもお正月にふさわしい豪華な内容となっています。この機会

をお見逃しなく。ご予約はお早めにご予約ください。営業時間は午前11時〜午後2時、午後5時〜午後10時。毎週水曜日定休(祝日の場合は営業)。駐車場有。なお、1月6日水曜日は営業します。また、1月11日から20日まで、シエフ出張のためお休みとなります。

●白鳥町17-14  
☎41-3703

## イリュージョン

## 安心で快適な暮らしをお手伝いします!

安心安全で快適な暮らしを提供している『株式会社ノア』。ホテルのようにくつろげる住宅型有料老人ホーム『リュミエール神山』は、日中はヘルパー2級以上の有資格スタッフが対応しており、健康医療相談や生活相談をはじめゴミの分別からゴミ出しまで様々な支援を行っており、夜間の警備体制も万全。『ヘルパーステーションバンビ』の利用も可能で、自由に参加できる行事も充実。食事は、ゆっくり味わえるよう居室へ配膳(1食)対応、自炊可。省エネ住宅です。光熱費も節約できます(オール電化)。家賃は1カ月68000円(共益費・支援サービス費込み、別途諸費用。要介護、車イスの人もお気軽にご相談を。認知症対応型共同生活介護「グループホームかがやき」は、広々と

した平屋作りで移動もしやすいと好評。常勤しているヘルパー2級以上の有資格スタッフは、1人ひとりのペースに合わせ、これまでと変わらない生活を送れるようサポート。また、食事作りや家事などを一緒に行うなど、その人らしさを大切に各種サービスを行っています。もちろん、介護面の支援も徹底。各見学は随時可。空室は残りわずかです。お問い合わせは「グループホームかがやき」まで。時間は午前9時〜午後6時。リュミエール神山

グループホームかがやき  
介護グループホーム  
かがやき  
は、広々と  
●富岡町2-21-7  
☎44-1515

●神山1-10-3  
☎87-2076  
グループホームかがやき  
●富岡町2-21-7  
☎44-1515

## 株式会社ノア

### 楽しく戦える仲間集まれ〜!

#### 函館ライトニング

発足から20年の『函館ライトニング』は、函館市内唯一のアイスホッケー少年団。現在は、未就学児から小学6年生までの10人で活動中。主な活動期間は、12〜3月で、冬期間のトレーニングとしての活動や他のスポーツとの両立も可能。動体視力やボディバランスの強化、育成には最適です。アイスホッケーは氷上の格闘技ともいわれていますが、防具を装着しているため実は怪ものの少ない競技なのだとか。「アイスホッケーを知ってもらおうこと、好きになってもらうことをモットーに指導を行っています」と、監督の時田敏光さん。今シーズンの目標は初戦突破。必要な道具の無料貸出制度有。見学・体験も無料。

(BP) 団長の応援メッセージ

楽しく戦う仲間の輪が広がってゆくことを願っています。

### 家作りガイドブックを、本紙読者1人にプレゼント

北海道建築士事務所協会認定・株式会社丸善建設

お正月にはご自宅づくりと、来年の計画を立てるといふ人も少なくないのでは…。

来年こそはマイホームの実現に向けてじっくりと計画を立ててみたいという人に、ぜひ一読していただきたい1冊があります。それが、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(II写真上)が自費出版した「知らない後悔する家作りの急所」(II同下、A5)。

同社は昭和40年の創業以来、長持ちする家作りが評判

北海道建築士事務所協会認定・株式会社丸善建設の建設会社。同書は、住宅建築のプロである久未さんがこれまでの経験から、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。実際に読んだ読者からは「現場での経験が書かれていて参考になった」などという感想が寄せられていて、これからマイホームを建てようと思っている人なら、ぜひ一度読んでおきたい1冊です。

今年はこのガイドブックを本紙読者先着17人に無料で配布します(送料73円ご負担となりま)。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24時間受付)へ、FAX0139・55・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は一切しておりませんので安心して申し込みください。

### 地元企業の「お手軽リフォーム」

創業90年という長年の実績と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、手軽にできる小さなリフォームから、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手頃な価格で的確に改善し、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「トイレスすり取替」は7000円。そのほか、気分を一新できるお部屋の「クロス張り替え」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8000円から対応できます。大規模なリフォームもありませんが、1日で出来る手軽なリフォーム

でも暮らしを快適にしてくれます。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。

### 小野寺住設建築部

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・750・750

### WakuWaku セレクション

(ガ) 記者

### 通り過ぎては帰れないお店

#### ひこま豚食堂

森町赤井川の国道5号線沿いにある『ひこま豚食堂』では、好きな部位を好きな厚さにカットしてもらえ「オーダーカットステーキ御膳」(肉代+500円)が大好評。使っている肉は、やわらかい肉質と甘味のある脂身が美味しいと評判の「ひこま豚」。ファーマーズショップとして直売もしているため、新鮮な豚肉をリーズナブルな価格で購入できます。精肉のほか、味噌漬け、味付ホルモン、生ベーコンなど種類も豊富。冷凍マトンのようにスライスされた「ひこま豚ギスカン」(500g650円)にも注目です。テイクアウトコーナーもあり、数量限定の「メンチカツ」などのお惣菜が人気。売り切れる場合も多いので、事前に電話でご確認を。



「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られてきたお茶。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。製品はティーバッグになっていて、飲みやすいので、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、どちらでも楽しむことができます。価格は、175グラム入り175グラム、小売価格3240円のところ、●弁天町20-3 函館どつく内 ☎23・5688



### ヘルシーライフに「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られてきたお茶。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。製品はティーバッグになっていて、飲みやすいので、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、どちらでも楽しむことができます。価格は、175グラム入り175グラム、小売価格3240円のところ、●弁天町20-3 函館どつく内 ☎23・5688

### ランチメニューリニューアル!

この11月より『ホテルリソル函館』10階レストラン「いちばん」のランチメニューがリニューアルしました。リニューアル後は、ホテルの味を気軽に味わえるランチに加え、厳選食材を贅沢に味わえるメニューが登場。中でも、人気を集めているのが「白老和牛」を使ったメニュー。「白老和牛リブローズ」(3800円、赤身は2300円)や「白老和牛ローストビーフ丼」(3000円)は、ランチタイムを豪華に演出。森ひこま豚



白老和牛リブローズしゃぶしゃぶランチ

「いちばん」のランチメニューは、評判の新メニューです。ほかにも、握り寿司など5種の主菜と副菜を組み合わせた「ニューアル後は、ホテルの味を気軽に味わえるランチに加え、厳選食材を贅沢に味わえるメニューが登場。中でも、人気を集めているのが「白老和牛」を使ったメニュー。「白老和牛リブローズ」(3800円、赤身は2300円)や「白老和牛ローストビーフ丼」(3000円)は、ランチタイムを豪華に演出。森ひこま豚

### ホテルリソル函館

青いほすとHD ●若松町6-3 ☎23・9269

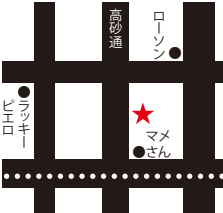




市内宝来町の高砂通沿いにオープンした『すず音ドリーム』は、バーのような洒落た空間で、体に優しい中華料理を味わえる店。店主が「自分の好きな物をそえた」という店内にはワインカーブがあり、インテリアとして私物の古いオートバイやランタンなどが飾られています。調理風景を間近で見られるオープンキッチンで作られる料理は化学調味料を使わず、油や塩分も控えめ。単品メニューのほか、前菜からデザートまで全8品を楽しめる「お得な2名様5000円セット」なども用意しています。営業時間は午後6時～翌午前3時(LO/午前2時)。深夜に食事ができるのも魅力です。カラオケ有。定休日は毎週水曜日と、その他毎月1回不定休有。12月30日～1月3日はお休みします。

## 新装開店

洒落た空間で本格中華  
カフェ&ダイニングバーすず音ドリーム



## 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 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/

## 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

1月15日号 **住宅街の飲食店特集**

1月29日号 **港街拉麺物語**

## 編集後記

今回の特集は2016年の抱負。皆さん素敵な抱負ですね。僕の2016年の抱負は、「50代のうちにしたい10のこと」を考えて、実現に向けて計画を立てるということ。まずは「10のこと」を記入する素敵な手帳を探すことから始めてみようかな。

友人と食事に出かけたある週末。最初に入った店で「すいません今日は貸し切りです」と言われる。2軒目、3軒目と同じ理由で入店できず、4軒目は入口に「本日貸切」の貼り紙が…。忘年会シーズンのお話ではなく多分普通の週末。あつちもこつちも貸し切りだった理由が気になる。

今年もあつちもこつちも急がされるような日々です。私ごとですが、この欄に短文を寄せるのもあと数回ということになりました。思えば20数年の間、編集後記も何回綴ったことか。これから先は思い出をたぐりよせつつ綴る事になりそうです。3月まで、いましばらくのお付き合いを。

お正月に身内が集まると書き初めをします。テーマは、今年の抱負。恒例のことながら、内容よりも書道の腕前によって出来映えに差が出ることを感じています。たとえ抱負が「腹八分目」だったとしても。(BP)

青いぼすとのライターとなって5年目に突入しております。こうやって続けられるのも読者の皆様、取材に応じてくれる皆様のおかげだと感謝の気持ちでいっぱいです。で、来年はそれに報いるよう、少しでも面白い記事を書く、という今さら感満載な抱負としたいと思います。

年々、時が過ぎるのが早くなるのは聞いていましたが、こんなにも時間が経つのが早いとは！ それに加えてモノ忘れがとつても多くなった今日この頃(笑)。来年は時間を大切に余裕ある1年を過ごせるように頑張りたいと思います。みなさんによい新年を。

チャレンジ精神と行動力はそこそこあると思うのですが、来年は継続して続けることも目標に頑張りたいと思います。もちろん毎年同様、新しい事にもチャレンジしたいです。今から決まっている新しい事としては「いとこ対抗鮭釣り大会」の開催が楽しみです。

# 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。営利目的の情報に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]

## 読者の声

今号が2015年の最終号となります。今年も1年間で愛読いただき、また、多数のお便りをいただきました。本当にありがとうございます。来年もご愛読のほど、よろしくお祈りします。さて、今年最後の青いぼすとは、昨年に引き続き、道南在住の皆様が来たる。来年は北海道新幹線が開業。素晴らしい1年になることを期待したいですね。

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きた感想などは、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。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。

（豊川町、H・I）

楽しかった思い出  
寒いですがね。皆様体調管理は大丈夫ですか？毎号じっくり読んでいますよ。今回(10月30日)は「フアイヤワールド函館」さんです。数年間まで我が家は薪ストーブを使用。主人と2人で薪割りをやったり、ストーブに薪をくべたり、大変でしたが時々煙突掃除をしたりなどなど。いいですよ。薪ストーブは。手がかかる分、体も心もあつたかくなり。お店にもぜひ、行ってみたいですね。楽しかったその頃を思い出させていただいた記事でした。今回も沢山の楽しい情報、ありがとうございます。インフルエンザやノロが流行り出す時期なので、皆様おだいじにしてください。次号も楽しみにしています。

（昭和1丁目、J・K）  
\*当選 おめでとうございます。  
（昭和4丁目、M・K）  
\*今後ともご愛読のほど、よろしくお祈りします。  
私の実家は他県で、実

：知らなかつた！我が家はせいぜい五目かキムチ味でちよつと飽き飽きしてしまいました。いろいろ参考させていただきました。「青ほの目」、子犬が無事保護されて、本当に良かったですね。読んで、ウルウルしてしまいました。動物から学ぶ事つて多いですよ。(本通4丁目、M・I)  
\*ご家族で食べ歩きを楽しいんでください。  
毎月たのしみ  
毎月のしみにしています。今月のチャーハン特集も良かったです。クリスマス特集、楽しみにしています。  
（北斗市追分、R・N）  
\*ありがとうございます。  
『エーデルワイス合唱団』(女声合唱)のメンバーを募集中



プレゼント