

# 青いほすと

発行元/株式会社青いほすとHD 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

Issue.585 2016.3.29[tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

## お得なペアランチで決まり!

### ピアンキ



本格的な石窯のピザが評判の『ピアンキ』。焼きたてピザとパスタを取り分けて楽しむ「ペアランチ」(2人以上から注文可。1人1250円)は、土・日曜日、祝日でも味わうことができます。ピザは20種類ほどあるなかから選ぶことができ、2種

類選んでハーフ&ハーフにできるのも嬉しいところ。サラダ、ドリンク付きなので家族や友人とゆっくりと過ごす休日ランチにピッタリですね。別途+200円で付けられるデザートもあり、こちらもオススメ!

営業時間は午前11時30分~午後3時30分(LO/午後2時30分)、午後6時~午後10時(LO/午後9時)まで。毎週月曜日(祝日の場合は翌火曜日休み)、毎月第1火曜日定休。駐車場有。

●石川町316-4 ☎47-0077



## お得すぎるランチセット

### キングベーク



体に優しいものを美味しくリーズナブルに提供している『キングベーク』のランチは、定番のA、Bセットと月替わりセットの3種類。おすすめのAセット「チキンソテー&パン」は、オリジナルのタレで下味を付けた鶏肉をソテーし、仕上げに使用

しているバルサミコ酢がアクセントになった1品。セットのパンは、外側のカリッとした食感と中のモチモチ食感を楽しめるフランスパンで道産小麦を100%使用。月替わりの味を楽しめる「スペシャルランチセット」は、1日15食限定。各ランチセットは3種類から選べるスープとコーヒー付きで580円。コーヒーおかわり自由。ランチは午前11時~LO午後1時。営業時間は午前7時~午後9時(LO/午後8時30分)。無休。駐車場有。

●亀田本町7-8 ☎45-0963



Saturday and Sunday

Lunch Guide 2016.

# 土・日曜日も 利用できる うれしい ランチを 集めました!

## 人気のサラダプレートとセットで

### オールドニューカフェ



季節を感じる料理やデザートが全て手作りの『オールドニューカフェ』。メイン料理、サラダプレート、ドリンクが楽しめるランチセットは土・日曜、祝日問わず3時まで注文することができます。サラダプレートは、数種類の彩り鮮やかなサラダ

が一皿に盛り付けられた逸品で、こちらを目当てに注文する人も多いそう。「ナスとモッツアレラのトマトソースパスタ」(=写真上、1300円)など料理は全て別料金で大盛にできるのも嬉しいところ。外はまだちょっと寒いこの季節には、「カプチーノ」と

一緒に手作りスイーツを楽しめる「ケーキセット」もオススメ。営業時間は午前11時~午後8時(日曜日、祝日は午後6時まで)。毎週月曜日定休。

●本町32-6 ☎55-2005



## 中華料理で満たされたい時は...

### 中華料理 李太白



中華料理で満たされたい時は『李太白』へ。豚、蟹オムレツ、唐揚&春巻きほか8種類から選べる「チョイスランチ」は、小皿、サラダ、香物、スープ、ドリンクに、お替りOKのライスがセットで900円。プラス500円で

もう1品メイン料理を選ぶことが可能。写真(上)はプリプリの大きな海老が嬉しい「エビチリ」をチョイスしたランチ。「麺・飯チョイスランチ」(麺類1350円、飯類1250円)では五目焼きそばやあん掛けご飯なども選べます。個室でゆっくりでき、最大40人で利用できる宴会場もあります。込み合う場合もあるのでご予約がおすすめです。営業時間は、ランチが午前11時30分~午後3時、ディナーは午後5時~午後10時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●宮前町30-2 ☎42-7778



ステキなお店や美味しいお店の自慢メニューを、ちょっとお得に食べられるランチメニュー。食べ歩きが好きな人にとってはとてもうれしいサービスですが、「平日のみ」という場合も多いもの。平日は仕事をしている人にとっては、行ってみたいけどなかなか実現が難しいのではないのでしょうか?

そこで今回は、本紙取材スタッフが日頃の情報ネットワークを活かして、土・日曜日でもお得なランチサービスを提供しているお店を集めてみました。掲載店の中からぜひお気に入りのお店を見つけ、それぞれの休日が合うご家族やご夫婦、カップル、お友達同士でぜひ、土・日曜日のステキなランチタイムをお過ごしくださいね。

## 春の五稜郭散歩に味覚の彩りを

### caferest axis(アクシス)

行啓通りから五稜郭タワーへ向かう、春は桜が咲き誇る通り沿いにある『アクシス』は、ちょっと優雅なランチやディナーに活躍する人気のお店。ランチタイムは日替わりの、肉、魚、パスタ、ピザから選べるメイン料理に、前菜盛り合わせ、自家製パン、デザート、ドリンクが付いて1500円。写真の「骨付き豚のローストふきのとうソース」は、柔らかくローストした分厚い豚ロースに、ふきのとうのほろ苦さとトマトの爽やかな酸味を活かした春らしいソースを添えた一品。季節を感じるメニューをリーズナブルに楽しめる良店です。午前11時～午後2時(ランチ)、午後2時～午後5時(カフェ)、午後5時～午後9時(ディナー)。毎週水曜日定休。

●五稜郭町35-1 ホーム企画ビル1階  
☎31-6222



## プリっと甘い休日を。

### 貝鮮焼 北斗フィッシャリー

国道228号線を上磯漁港へ入ると『北斗フィッシャリー』があります。北斗市ブランドの「岬朗かき」、知内産かき、北斗市産ほっき貝、木古内産ホタテ(水揚げ状況により産地の変動あり)という、文句なしの「貝鮮」が勢ぞろい。オススメは岬朗かき、ほっき、ホタテがセットになった「貝鮮セットB」(1242円)。これを蒸し焼きにして、がごめボン酢醤油、矢越昆布醤油、レモンエキスを選んでパクリ!新鮮な貝の甘み、磯の香り、プリっとした独特の食感を同時に楽しめます。知内産かきが10個の「貝鮮セットA」(1296円)も見逃せませんよ。営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後8時(土・日曜日、祝日は通し営業)。毎週月曜日定休(祝日の場合翌日休)。

●北斗市飯生1-13-29 ☎73-0700



## 道南の四季の味覚を堪能

### 四季海鮮 旬花

落ち着いた雰囲気出道南の旬の味覚を味わえる『四季海鮮 旬花』では4月上旬予定でメニューをリニューアル。海鮮類はもちろん肉や野菜、調味料なども道南食材にこだわり提供しますので、お見逃しなく! 新メニューの中からランチのおすすめ「季節の松花堂御膳」(1944円、コーヒーまたはウーロン茶付き)は、刺身、焼物、揚物、炊き物、デザートなど道南の四季の味覚を色々味わえる上、見た目にも美しい逸品。本紙読者は4月1日より利用できますので、春の味を楽しんでみては(2日前まで要予約)。個室は予約優先。営業時間は午前11時～午後3時半(LO/午後3時)、午後5時～午後9時半(LO/午後8時半)。無休。

●五稜郭町43-9 五稜郭タワー2階  
☎30-6336



## 本場のネパールカレーを楽しめます

### ラーニキッチン

港町にある『ラーニキッチン』は、本場の味が評判のネパールカレーのレストラン。ランチの「Bセット」(=写真、850円)は、日替わりカレーと野菜カレーの2種類のカレーに、サラダ、ナンまたはライスが付きます。カレーは別添えのスパイス「マサラ」を加えると、辛さとともに旨みもアップ。同店ではランチメニューはそのほか、650円から楽しめます。ナンとライスはおかわり自由。セットメニューのナンは、プラス200円でゴマチーズナン、ガーリックナンなどに変更可能です(おかわりはプレーンナンになります)。営業時間は午前11時～午後10時(LO/午後9時30分)、ランチタイムは午前11時～午後2時30分(LO)。無休。駐車場有。

●港町1-20-19 ☎45-8788



## ランチメニューは8種類!

### FOODING CAFE es(エス)

3月で11周年を迎えた中道にある人気のカフェ『FOODING CAFE es』では、月替わりメニューを中心にパスタやオムライス、ココナッツミルクカレーなど、8種類のランチメニュー(スープ、サラダ、パン、ドリンク、デザート3種盛合せ付き、各980円)を用意しています。「ズワイガニと春キャベツのプレーンパスタ」(=写真)は、4月に登場する月替わりメニューのひとつで、ズワイガニの風味と春キャベツの優しい甘みを楽しめます。大盛り無料やランチタイムに食事した人はおかわりドリンクが100円など、サービスも充実。営業時間は午前11時30分～午後3時(LO/午後2時)、午後6時～午後10時30分(LO/午後9時30分)。毎週水曜日定休。駐車場有。

●中道2-11-16 ☎53-8555



## 旨い寿司を気軽に味わえる1軒

### しげちゃん寿司

中島廉売にある『しげちゃん寿司』は、毎朝仕入れた厳選のネタで握る寿司を気軽に味わえる立食いのお寿司屋さん。人気のランチメニュー「寿司盛」(600円)と「爆裂15貫盛」(=写真、1200円)は、どちらも旨い! 安い! 1度食べてみる価値ありの逸品です。常連さんがランチと一緒に注文するのは、「タコの頭の炙り寿司」(1貫120円)や「鮭背脂握り」(1貫80円)などの変わりネタ。気さくな店主に、その日のイチオシを聞いてみるのもいいですね。ランチのネタは、季節によって変わる場合もあります。全てお持ち帰りできますが、事前予約がおすす。営業時間は午前11時～午後8時(ランチは午後3時まで)。毎週月曜日定休(祝日の場合翌日定休)。駐車場有。

●中島町14-10 ☎51-0339



## 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。

### 松前さくらまつり

4月29日(金)～5月20日(金)



松前城と美しい桜が織り成す素晴らしい景色が楽しめる道南屈指の桜祭りとして有名な「松前さくらまつり」が4月29日から5月20日まで開催されます。会場となる松前公園には血脈桜、夫婦桜、蝦夷霞桜といった三大名木など、約250種類1万本の桜が咲き誇ります。初日の武者行列パレードをはじめ、期間中は松前神楽合同公演会やプロジェクトマッピングなどが行われます。お花見の後には、「松前藩屋敷」に立ち寄るのもオススメです。詳細は松前町役場商工観光課 ☎0139-42-2275まで。

### フランス近代美術をめぐる旅

4月16日(土)～6月12日(日)

「フランス近代美術をめぐる旅」展が、4月16日から北海道立函館美術館で開かれます。ひろしま美術館所蔵の貴重なコレクションから、45作家61作品を展示。ピカソの「青の時代」の名作「酒場の二人の女」は北海道初公開！ 観覧料は一般1200円、高大生700円、中学生400円、小学生以下無料。詳細は北海道立函館美術館 ☎56-6311まで。



北海道立函館美術館より、「フランス近代美術をめぐる旅」の招待券をペアで5名様にプレゼントします。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いはすつとに対するご感想もたっぷりとお書きの、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いはすつとHD「美術館プレゼント」係まで。締切は4月7日。

### 函館市女性センター 土曜ぶちサロン

■すべて保護者同伴 ■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、申込不要 ■親子リズム遊び / 第2土曜日、午前10時30分～午前11時30分、定員10組20人、満1～3歳児、要事前申込 ■ベビーマッサージ / 第4土曜日、午前10時30分～正午、定員10組20人、生後2カ月～1歳未満児、オイル代200円、参加児は予防接種後24時間以上経過のこと、要事前申込 ■土曜日が祝日の場合は休み ■場・間 / 函館市女性センター ☎23-4188

### 峰厚介カルテット

■4月7日(火)午後7時開場、午後7時30分開演 ■峰厚介(サクソ)、秋田祐二(ベース)、南山雅樹(ピアノ)、竹村一哲(ドラム) ■場 / freespace Ji-no(松風町9-13大門グリーンプラザ扱い) ■前売4500円(当日500円増) ■間 / ジャズスポット リーフ ☎27-4122

### クレアシオン スプリングコンサート

■道南ゆかりの音楽家によるクラシックコンサート ■4月10日(日)午後1時30分開場、午後2時開演 ■リスト「愛の夢 第3番」、ショパン「バラード 第1番 作品23」ほか ■場 / 函館市公民館 ■入場料2000円 ■間 / クレアシオン ☎090-1385-8709

### みなとまちコンサート

■4月24日(日)午後1時30分開場、午後2時開演 ■場 / 函館市芸術ホール ■ヴァイオリン・三上亮、チェロ・金子鈴太郎、ピアノ・高実希子 ■全席自由一般2000円、大学生以下1000円 ■間 / みなとまち皮膚科菊地医院 ☎40-3710

### 吉田美奈子 森俊之 DUO2016

■5月14日(土)午後5時30分開場、午後6時開演 ■場 / 函館市芸術ホール フリースペース ■前売5000円、当日5500円 ■間 / ジャズスポット リーフ ☎27-4122

「どの口が言うー!」そんな日は、きつとやってくる。頑張る! (慎)

▼前号・北海道新幹線開業記念特集の内容を決める編集会議で僕はスタッフに「自分達なりに新幹線開業の盛り上がり協力できるモノを作ろう」と話した。そんな自分に言いたい。「どの口が言うー!」僕の就職は一応、新聞記者である。函館市内で会社経営をする社長が、地域のために、地域の新聞が必要」と、採算度外視で週刊紙を発行していた。収入は多くなかったが、やりがいは感じていた。結婚を考えた頃、今の職場に転職する選択肢ができた。収入面等を考えると転職した方がいい。迷ったのは宮利至上主義と思える紙面作り。ある人は当時の本紙の記事を、「広告主の提灯持ち」と言った。転職を決意したのは、いま亡き母親に相談をした時。「金儲けの手段として、オレの文章を利用してほしい」という会社なのかな。という僕の一言に對しての母親の返答が目が覚めた。それの何が悪い。何様になつたつもりだ! みんなそうやって生きているんだ。数日後、提灯持ちの文章を一生懸命書こうと決心して、現在の職場の扉を叩いた。▼本紙は無料発行している情報紙なので広告収入が第一である。しかし、予想したよりも当時の編集スタッフは楽しい紙面作りや役立つ紙面作りを目指していた。編集方針に不満がなかったといえは、編集方針に不満がなかったといえは、嘘になるが、働いているうちに、地域情報紙として地域に根付いて地域のために役立つものを作ること、利益を追求することのバランスを保って発行してゆく紙面作りも少しずつ分かってきた。編集会議で前述したような「丁前」のことを喋っている男の最初など、そんなものだ。▼例年この時期の本欄では、新社会人としてスタートする方々にエールを贈らせていただいている。(以下、新社会人の皆さんの中には、思い描いていた職場には就けなかった方もいると思います。僕の経験談ですが、希望していた職業でなくとも毎日頑張ればいざきつとここに、自分にとってのやりがいや目標が生まれてくるものだと思っています。理想とは違った職場環境で働きながら時に迷ったり、時に不平不満を言ったりする日々の中で知らぬ間に仕事に対する自分の夢や目標みたいなものを誰かに語った時には笑いながら自分に自分で言ってくたさい。「どの口が言うー!」そんな日は、きつとやってくる。頑張る! (慎)

## HEADLINE

パフェ全品、青ぼ読者価格で!

bar・de・CLOE(クロー)

ポールスターシヨック  
ピングセンター向かいの「CLOE(クロー)」は、ネルドリップ抽出のコーヒーや、ホットサンドなどの軽食がそろっていますが、性別や年代を超えて人気なのが多彩な「パフェ」です。  
そんなCLOEが贈る春の季節限定は「どちおとめの母パフェ」(単品を「青ぼ見た」でドリンクセット2000円引き、単品1000円引きで楽しめます。4月24日まで)。「青ぼ見た」は注文前なので、お間違えなく!

品を「青ぼ見た」でドリンクセット2000円引き、単品1000円引きで楽しめます。4月24日まで。『青ぼ見た』は注文前なので、お間違えなく!



どちおとめの母パフェ

営業時間は午前10時～午後10時、無休。  
●港町1-11-24  
☎86-7124

豊富なメニューの食事処がオープン!

食事処あおき

亀田本町・五稜郭駅隣の「AOKIビル」内に3月12日、『食事処あおき』がオープンしました。カレーライスや麺類、丼もの単品メニューをはじめ、お得なセットメニューもそろった店。  
がごめ昆布の味わいが存分に楽しめる「ごだめラーメン」(単品700円、半チャーハンセット850円)を始め、「カレールイス」(600円)、「オムカレ」(800円)、「パリパリあなかけ焼きそば」(800円)、「ハンバーグセット」(1280円)、「オムライス」

(650円)、「トロッロ」(550円)など、メニューが豊富で老若男女問わず気軽に利用できる食事処。駅の隣という場所柄もあって注文後に料理が出てくるのが早いのも特徴のひとつ。  
女子会などにオススメ



メの個室や、ジנגイスカが楽しめる屋外テラスも完備しているので、様々な行事や各種会合の際にも便利です。  
営業時間は午前10時～午後8時。毎週水曜日定休。駐車場有。  
●亀田本町 65-27  
☎42-4242



## 青ぼの目

どの口が言うー!

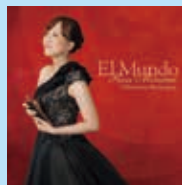
▼前号・北海道新幹線開業記念特集の内容を決める編集会議で僕はスタッフに「自分達なりに新幹線開業の盛り上がり協力できるモノを作ろう」と話した。そんな自分に言いたい。「どの口が言うー!」僕の就職は一応、新聞記者である。函館市内で会社経営をする社長が、地域のために、地域の新聞が必要」と、採算度外視で週刊紙を発行していた。収入は多くなかったが、やりがいは感じていた。結婚を考えた頃、今の職場に転職する選択肢ができた。収入面等を考えると転職した方がいい。迷ったのは宮利至上主義と思える紙面作り。ある人は当時の本紙の記事を、「広告主の提灯持ち」と言った。転職を決意したのは、いま亡き母親に相談をした時。「金儲けの手段として、オレの文章を利用してほしい」という会社なのかな。という僕の一言に對しての母親の返答が目が覚めた。それの何が悪い。何様になつたつもりだ! みんなそうやって生きているんだ。数日後、提灯持ちの文章を一生懸命書こうと決心して、現在の職場の扉を叩いた。▼本紙は無料発行している情報紙なので広告収入が第一である。しかし、予想したよりも当時の編集スタッフは楽しい紙面作りや役立つ紙面作りを目指していた。編集方針に不満がなかったといえは、編集方針に不満がなかったといえは、嘘になるが、働いているうちに、地域情報紙として地域に根付いて地域のために役立つものを作ること、利益を追求することのバランスを保って発行してゆく紙面作りも少しずつ分かってきた。編集会議で前述したような「丁前」のことを喋っている男の最初など、そんなものだ。▼例年この時期の本欄では、新社会人としてスタートする方々にエールを贈らせていただいている。(以下、新社会人の皆さんの中には、思い描いていた職場には就けなかった方もいると思います。僕の経験談ですが、希望していた職業でなくとも毎日頑張ればいざきつとここに、自分にとってのやりがいや目標が生まれてくるものだと思っています。理想とは違った職場環境で働きながら時に迷ったり、時に不平不満を言ったりする日々の中で知らぬ間に仕事に対する自分の夢や目標みたいなものを誰かに語った時には笑いながら自分に自分で言ってくたさい。「どの口が言うー!」そんな日は、きつとやってくる。頑張る! (慎)

それでも老いを認められず

子供の頃、自分から見て大人に見えていた人達の年齢が何歳だったのか、今では確認のしようがないけれど、多分今の自分よりずっと下だったはず。現代の大人達は、昔の大人達より間違いなく若い。みんな今を生きていくのが大変だというけれど、昔の方がもっと大変だったと思います。真面目に生きている人もいれば、適当に生きている人もいます。いつの時代にも、必ず両方のタイプは存在します。でも、無駄に色々便利になりすぎた現代に比べて、僕が子供の頃の大人達は年齢に重みがあったような気がします。18歳未満お断り。酒。タバコ。成人映画。その門をくぐることに重みがありました。今は、年齢で分けている意味が全くありません。麻痺しちゃってます。深夜まで起きてる幼児。普通に飲み会をする学生達。そこには大人も子供もありません。ただ、小さい文字が見えにくくなったり、白髪が増えたり、腰が痛くなったりして年齢を認めていただけだったりします。

今月のおすすめ1枚目は、南 里沙「エル・ムンド」。兵庫県宝塚市出身の28歳。神戸女学院大学でオーボエを専攻するが、ハーモニカの音色に魅せられ、YouTubeで演奏を公開するや、今は世界中にファンを持つクロマチックハーモニカ奏者に。実力はもちろんドレスや着物などで優雅に音色を奏でるその姿も人気の理由ですが、2枚目になる今作は1曲目のオリジナル曲「諸刃の剣」で、いきなりその演奏力に圧倒されます。アイドルでは決してない、世界でも稀有な存在である女性ハーモニカ奏者。彼女の素晴らしい演奏を、ぜひ1度体験してみてください。たかがハーモニカと侮るなかれ。

もう1枚は、リオン・ブリッジズ「カミング・ホーム」。米テキサス州出身の25歳ですが、「年齢誤魔化してない?」と言いたくなるくらい1950~60年代の懐かしいソウルミュージックを思わせる歌を歌います。絶対に良い人だと思わせるようなその声は、甘く美しく、余裕ある歌い振りからもレコード会社40社が争奪戦を行ったことが頷けます。日本だと若手演歌歌手が懐メロをカバーして歌う感じに似ていて、懐かしいけど新鮮。今年のグラミー賞のR&Bアルバム部門にもノミネートされています。このままずっと変わらずにいて欲しい人です。全11曲収録のデビューアルバムが、ついに日本発売です!



南 里沙「エル・ムンド」  
(3240円)



リオン・ブリッジズ  
「カミング・ホーム」  
(2376円)



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

助成の相談から施工まで、介護リフォームなら 小野寺住設

「住み慣れた家に今後とも住み続けたいけれど、使にくい場所も多くなってきた」。ご自身やご家族で、このようなお悩みを持つ人は、うちしやいませんか? 創業91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る、テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」では、このようなお悩みを解決する専門家と技術スタッフがそろっています。



手すりの取り付けという細かいリフォームから、段差の解消、滑りしにくい床への変更、しゃがむのが大変な和式トイレから使い勝手のいい洋式トイレへの変更など。同社では二人でも暮らす家族が介護をしやすくなるようなニーズに対応します。さらに在宅介護用のリフォームは介護保険による改修費の支給対象となる場合があります。各種介護保険や助成金などのアドバイスも幅広く行なっている同社なら、保険適用から施工まで一貫して対応するので安心してお任せすることが可能です。様々な公的制度や技術力がベースになったアイデアで、暮らしやすい住まいを手に入れませんか? 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

北ガスクッキングスクール フライパンひとつで主菜・おつまみ・デザート

北ガスクッキングスクールの5月のテーマは、「フライパンひとつで主菜・おつまみ・デザート」。5月19日(木)午前10時~午後1時に開催します。



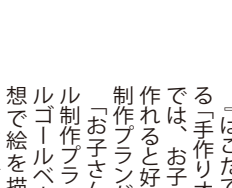
内容は、①黒酢の照焼酢豚②鶏そぼろと豆腐の枝豆揚げ③野菜たっぷりシユウマイ④マカロニミックスグラタン⑤ク



レップ。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グルーブのお申し込みは4人までとさせていただきます。申込締切は4月4日(月)。申し込みは電話で受付。応募多数の場合は抽選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~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)。



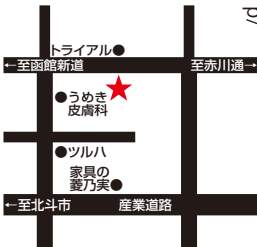
●万代町8-1 ☎42-6505

春物そろいました!

大人の女性に人気のセレクトショップ「アンジュール」には、春物がそろっています。この春のおすすめは、品そのほかにも、きれいなデザインやワイドパンツ、柔らかめの生地、ロンゲストレンチなど、取り入れたアイテムが充実しています。お、商品はほとんどが1点物ですので、お早めにご確認ください。



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 カイサテックエルノII 1階石 ☎34-2090 http://unjour1969.exblog.jp



世界にひとつだけのオルゴール

『はこだて明治館』内にある「手作りオルゴール工房」では、お子さんでも簡単に作れると好評のオルゴール制作プランがあります。「お子さん向けオルゴール制作プラン」では、白いオルゴールベースに自由な発想で絵を描き、お好みのシールやガラスパーツを取

り付け世界にひとつだけのオルゴールを作っていきます。オルゴールの音もお子さんが好きな曲を選んでおり、好きな曲を選ぶことができます。対象は4歳~で、園児の行事や小学生のレクリエーションなどに最適。4歳以下のお子さんは、お母さんと一緒にどうぞ。利用は15人以上(人数は応相談。所用時間は60分。料金は1人900円。2週間前まで要予約。詳しくは、電話でお問い合わせください。また、大人も楽しめる「一般向けプラン」は、パーツ料金2000円(材料により異なります)、工房利用料1人2000円。一般向けプランを利用の際、本号の青いぼすを持参するとガラスの小物をプレゼント。受付時間は午前10時~午後3時。無休。契約駐車場有。 ●豊川町11-17 ☎27-7070



「ボクにも作れたよ!」

### 厳しい稽古で鍛えられる強い心

#### 函館柳雪館大野道場

開館から43年目、迫力あるかけ声と竹刀の音が響く「函館柳雪館大野道場」では、幼児から一般の男女50人が連日剣道の稽古に励んでいます。昨年の優勝旗は17本。毎年全国大会出場を果たしているのは、それ相応の練習の賜物。技術面はもちろん、厳しい稽古の中で精神力も鍛えられてゆきます。「生きてゆく上で壁にぶつかった時も、乗り越えられる力になると信じています」とは、館長の森山悟さん。また、一瞬の間で打ち込まれる剣道を通じて、集中力も培われています。道場に飾られている「闘志なき者はされ」という前館長の書に見守られながら、門下生、指導者、そして保護者が一丸となり、昨年を上回る結果を目指しています。

問/090-9434-3296(結城)



(BP) 団長の応援メッセージ

全国大会の日本武道館での「一本!」、期待しています。

### WakuWaku セレクション

(七) 記者

### 動物達が迎えてくれます!

#### アニマルカフェ ジャンゴ



ベガスベガス 函館昭和店内に昨年末「アニマルカフェ ジャンゴ」がオープン! ここはペンギン、フクロウ、カピバラが迎えてくれる癒しのカフェ。魅力は動物達を間近で見られるだけでなく、ペンギン餌やり体験(500円)やフクロウふれあい体験(700円〜)ができること。入場は無料ですが小学生以上はワンオーダー。メニューはドリンクやスイーツを中心に、ランチセット(平日のみ)やディナーセットもあります。営業時間は午前11時〜午後11時(土・日曜日、祝日は午前9時30分〜、翌日が平日の祝日と日曜日は午後9時閉店)。動物達の休憩のためのクローズタイム有。無休。



●昭和3-18-8 ☎45-7266

## なるほどトピックス

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

### ハーブの種入荷しました

ハーブを育てて楽しむファンが年々増えてきています。ハーブとひとりで言うてもいろいろなき品種があり、楽しみ方もたくさんあるのが人気のひとつ。可愛らしい姿を愛でたりポプリのように香りを楽しむだけでなく、料理の香辛料として使用するものや、ハーブティとして飲むものなど幅広い活用方法があります。

「園芸センターがすみ園」では、ハーブの種も多くなり、取りそろえています。まだまだ冷える今の時期は焦らずに温かい室内で種をまいて発芽を楽しみましょう。同店に足を運んで園芸の計画をたてるのもおすすめです。苗では入荷できない品種に出会えるかも…。ハーブの苗は4月上旬頃より順次入荷予定。

また、さまざまな品種の花の種も例年通り豊富にそろっています。どんな花を植えようかと、ひと足先に春を感じては? 営業時間は午前10時〜午後6時。毎週木曜日定休。駐車場有。



### 園芸センターがすみ園

●柏木町10-6  
51-2303  
同店のホームページは「かすみ園 花と緑」で検索

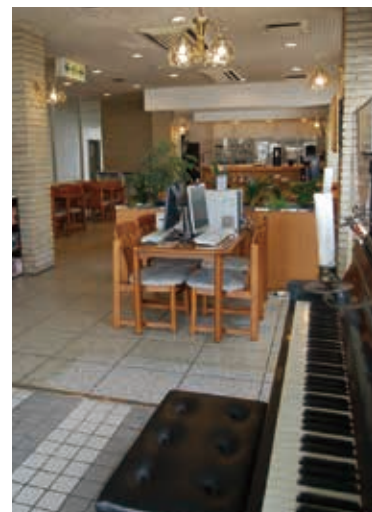


「子どもく」には、はやぶさ号がキラ〜! 函館公園こどものくにに、ぜひご乗車ください。また、日本最古の「観覧車」もまだまだ活躍中で、その周りを最先端の「はやぶさ号」が疾走する様子には、まさに新旧のコラボレーション。そのほか、絶叫マシン「ロータリーチエアー」など楽しい乗り物が多数そろっており、イベントも盛りだくさん。もちろんです。小さいお子さんも安心して楽しめます。可愛い動物達と出会う場合もあります。

●青柳町17-4  
22-5039



「子どもく」には、はやぶさ号がキラ〜! 函館公園こどものくに



週末はホテルのロビーがライブ会場に! 函館駅からほど近い若松町のホテル「シャロームイン2」1階のロビーが土・日曜日、祝日の午前10時30分〜午後3時の時間帯に限り、音楽ライブや趣味の発表会などに使える会場として開放されることになりました。「函館は趣味などの発表の場所が少ないので、地域密着型のホテルとして地元の方々のお役に立ちたい」という加藤進代表の思いから実現に至ったもの。利用料金は無料。定員は40人。利用の際は事前申し込みが必要。ホテルのトイレや駐車場も利用することができます。

加藤代表は以前、100年以上前の日本楽器製造株式会社(現在のヤマハ株式会社)製の貴重なピアノを修復し、現在もロビーに展示して地元市民などが演奏できるようにするなど地域密着型のホテル事業を展開しており、今回のロビー開放もその一環として注目されそうです。詳細は電話でお問い合わせください。

### 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つているので飲みた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グラム入りメジャー希望小売価格3240円のところ、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。



### 青いぼすとHD

ろを、本紙読者の方に限り、宅配料込3290円で販売します。

●弁天町20-3  
函館どつく内  
23-5688



本町の交差点から少し宮前町方面へ向かった通り沿い、本町交番ならびに新規オープンした、東京発の薄皮たい焼き『Loveたい』は、サクサクの薄皮にたつぷり入った餡が人氣を呼んでいます。もうひとつ話題となっているのが『ポークカレー』です。このカレー、煮込んで一口ト口になった豚肉に、野菜の旨味加わる味の良さはオススメしたところなのですが、それに加えて1皿350円という価格がグッド！ 皿が小さいわけじやなく、普通の盛りでこの価格には驚きます。小腹が減る学校帰りや買い物帰りに嬉しい新店へぜひ。

営業時間は午前10時〜午後7時。無休。  
●本町7・23 (旧たい夢)  
☎83-1516



**350円カレーもあるたい焼き屋さん！**  
**Loveたい**

**和食処 寿蘭** いい店食歩き

11:00~22:00 (LO/21:30)  
毎週火曜日、毎月第2・4月曜日休  
P有  
●湯川町1-41-9 ☎57-7766

店主さん自ら沖に出て釣上げた新鮮な旬の地魚料理も味わたる『和食処 寿蘭』。通常のメニューにはない特別メニューがある日には店内に掲示されているので、まずそちらをチェックするのオススメ。夏頃からは自家栽培の有機野菜も料理に加わるそうす。

さらに、通し営業なのでちょっと遅くなつてしまつた日や、お仕事でランチタイムにはなかなか間に合わないという人のランチにもピッタリ。

イチオシの「贅沢ランチ」(11写真、2000円)は茶碗蒸し、土瓶蒸し、コーヒードザートが付いた贅沢な逸品。小鉢は日替わりなのでいつも新鮮な気持ちで味わうことができます。「松花堂弁当」(1200円)や、「エビフライセット」(1000円)などのランチセットはランチタイム(午前11時〜午後2時30分)にはコーヒードザートが付きます。「シーフードスパゲティ」(900円)などの単品料理やランチタイム以降のランチメニューにはプラス300円でコーヒードザートを付けることができます。

夜は食事メニューのほか、酒の肴にピッタリな刺身や天ぷらなどの一品料理がさらに加わるもの見逃せません。

店内はカウンターとテーブル席があり、家族や友人と過ごす楽しいひと時はもちろん、1人でゆっくりお酒と料理を愉しみたい時にもピッタリの素敵なお店です。

行政書士の松田です。今年も卒業式や入学式、さらに転勤など人が大きく動き出す季節となりました。改めて、1年の過ぎ方が速く感じるのは私だけでしょうか。

速いといえば、北海道新幹線の最高速度は260kmです。1時間でその距離を進むことになるわけですが、これも速いに越したことはないのですが、個人的には時間を感ぜながら過ぎていたのが本音です。

先日、市内のクリーニング会社の社長とお話しする機会に恵まれました。社長が会社の創業時のお話や会社の原点などをお伺いする中で、「お客様の自宅へ洗濯物をお預かりにお伺いしているうちに、いつの間にか御用聞きのようになつてゆきました。それが当社のそもそもの原点です。ところが時代の流れからかスピード

ム以降のランチメニューにはプラス300円でコーヒードザートを付けることができます。

夜は食事メニューのほか、酒の肴にピッタリな刺身や天ぷらなどの一品料理がさらに加わるもの見逃せません。

店内はカウンターとテーブル席があり、家族や友人と過ごす楽しいひと時はもちろん、1人でゆっくりお酒と料理を愉しみたい時にもピッタリの素敵なお店です。

**心の代書屋**  
**松田聡がズバリ！**

**談**  
本気と書いてマジ

困りごと、悩みごと  
各種相談  
60分3,240円〜  
電話でご予約下さい。

行政書士 松田聡 事務所  
函館市神山245-21 ☎33-4675

化社会が当然となり、その原点もいつしか見え隠れするようになってしまいました。

速さを追求する一方で淘汰すべきことも想定される中、社長はもう1度「そもそも」の原点に帰帰するための方策を、日々試行錯誤を繰り返しているように見えます。また、従業員はじめお客様の幸せのために何が出来るだろうかとお話ししていたことが印象的でした。

社長とお話しをしていると、昔の光景が蘇ってきました。その光景とは、私の両親が商売をしていた頃、父が出勤に行つた先でお客様が倒れており、店に戻らず病院へ連れて行つたことや、店にやってくるお客様の身の上がなつてくるといって、店に自分自身、目先にはかり振られ「そもそも」を見失うところを気づかせていただきました。もちろん、速さは大切ですが、何かし、何ごとも「そもそも」を見失つては本末転倒です。

その社長との会話から、私自身、目先にはかり振られ「そもそも」を見失うところを気づかせていただきました。もちろん、速さは大切ですが、何かし、何ごとも「そもそも」を見失つては本末転倒です。

**Healness & Wealness**

**睡眠は大切**

医療法人社団健和会 ケアプランセンター おおむら 介護支援専門員 **櫛引 ゆかり**

●石川町125-1 ☎47-9811  
http://www.ohmura.or.jp/ issue.266

一般に人は、1日の3分の1程度の時間を睡眠に費やしています。睡眠は脳と体の疲れをとリ、ストレスの解消、病気の予防、身体の成長や老化防止などに効果があります。

その睡眠が不足すると、頭痛やめまいなどの「体」の不調、イライラして怒りっぽくなるなど「心」への影響、また肥満や老化促進など、「美容」にも大きな影響を与えます。

さらに血圧や血糖への影響もあるといわれ、健康面に大きな影響も出てきます。

このように健康面を考えるうえで欠かせない睡眠ですが、特に高齢者の場合は大半の方が、何かしら睡眠に問題を抱えています。

心理的なストレスやメリハリのない日常生活、色々の病状や皮膚のかゆみ、関節リウマチによる痛みなどが要因で、夜なかなか寝付けず、夜中に目が覚める、朝早くに目が覚めてしまつたり、さまざま睡眠障害が出現します。これは体力が落ち、老眼になり、白髪が増えるように、歳をとれば誰にでも現れてくる加齢現象です。

加齢現象であればある意味仕方ないことなのかもしれませんが、日中の生活リズムを整え、活動量を増やしたり、生活環境を工夫するなどの睡眠対策によって、良い健康状態を保ち毎日を活動的に過ごせるようになります。

また、睡眠不足や睡眠障害などがあると認知機能も低下すると言われていて、認知症の方は昼夜逆転の不規則な生活になり、しっかりと目が覚めずもうろうとした状態が出現し、不安感から興奮しやすく、時には攻撃的になったり、徘徊などの異常行動がみられることもあります。重度の認知症になると、1時間程度の時間さえ連続して眠ることができなくなる方もおり、ご家族の介護負担が増えています。

このように、認知症になると睡眠リズムに障害が出てきますが、グッスリ眠ることができれば穏やかな日々を過ごすことができます。

睡眠は体の免疫力を高め、脳を休ませる大切な時間です。

朝はしっかりと起き、日中は太陽の光を浴びて、夜はしっかりと休息する、というメリハリのある生活を保ち、毎日明るく笑顔で過ごしましょう！

加齢現象であればある意味仕方ないことなのかもしれませんが、日中の生活リズムを整え、活動量を増やしたり、生活環境を工夫するなどの睡眠対策によって、良い健康状態を保ち毎日を活動的に過ごせるようになります。

また、睡眠不足や睡眠障害などがあると認知機能も低下すると言われていて、認知症の方は昼夜逆転の不規則な生活になり、しっかりと目が覚めずもうろうとした状態が出現し、不安感から興奮しやすく、時には攻撃的になったり、徘徊などの異常行動がみられることもあります。重度の認知症になると、1時間程度の時間さえ連続して眠ることができなくなる方もおり、ご家族の介護負担が増えています。

このように、認知症になると睡眠リズムに障害が出てきますが、グッスリ眠ることができれば穏やかな日々を過ごすことができます。

睡眠は体の免疫力を高め、脳を休ませる大切な時間です。

朝はしっかりと起き、日中は太陽の光を浴びて、夜はしっかりと休息する、というメリハリのある生活を保ち、毎日明るく笑顔で過ごしましょう！

加齢現象であればある意味仕方ないことなのかもしれませんが、日中の生活リズムを整え、活動量を増やしたり、生活環境を工夫するなどの睡眠対策によって、良い健康状態を保ち毎日を活動的に過ごせるようになります。

また、睡眠不足や睡眠障害などがあると認知機能も低下すると言われていて、認知症の方は昼夜逆転の不規則な生活になり、しっかりと目が覚めずもうろうとした状態が出現し、不安感から興奮しやすく、時には攻撃的になったり、徘徊などの異常行動がみられることもあります。重度の認知症になると、1時間程度の時間さえ連続して眠ることができなくなる方もおり、ご家族の介護負担が増えています。

このように、認知症になると睡眠リズムに障害が出てきますが、グッスリ眠ることができれば穏やかな日々を過ごすことができます。

睡眠は体の免疫力を高め、脳を休ませる大切な時間です。

朝はしっかりと起き、日中は太陽の光を浴びて、夜はしっかりと休息する、というメリハリのある生活を保ち、毎日明るく笑顔で過ごしましょう！

加齢現象であればある意味仕方ないことなのかもしれませんが、日中の生活リズムを整え、活動量を増やしたり、生活環境を工夫するなどの睡眠対策によって、良い健康状態を保ち毎日を活動的に過ごせるようになります。

また、睡眠不足や睡眠障害などがあると認知機能も低下すると言われていて、認知症の方は昼夜逆転の不規則な生活になり、しっかりと目が覚めずもうろうとした状態が出現し、不安感から興奮しやすく、時には攻撃的になったり、徘徊などの異常行動がみられることもあります。重度の認知症になると、1時間程度の時間さえ連続して眠ることができなくなる方もおり、ご家族の介護負担が増えています。

このように、認知症になると睡眠リズムに障害が出てきますが、グッスリ眠ることができれば穏やかな日々を過ごすことができます。

睡眠は体の免疫力を高め、脳を休ませる大切な時間です。

朝はしっかりと起き、日中は太陽の光を浴びて、夜はしっかりと休息する、というメリハリのある生活を保ち、毎日明るく笑顔で過ごしましょう！

一白水星 胸につかえてたいものが解消し、努力が報われそう。熱意と誠意で動いて。

二黒土星 前向きな姿勢が運氣に活気をもたらし時。友人や仲間との関係も良好。

三碧木星 郷に入れば郷に従え。周囲の状況に違和感を感じても、じつと我慢の時です。

四緑木星 運氣も体力も不調。意地っ張りな人ほど無理しがちに。自重して沈黙を守ろう。

五黄土星 無理な注文は最初からパスして。身内の注文も軽く引受けると大変な目に。

六白金星 協力者の力に大きく左右される時。不安なことは目上の人や経験者に相談を。

七赤金星 先手必勝。目標に向けての行動が結果を生みます。思い悩むより、まず動こう。

八白土星 追い風が吹いて順風満帆。ライバルさえ味方につかれそう。意地っ張りには禁物。

九紫火星 焦りや見栄から意外な行動をしそう。過去のこだわり、好き嫌いはタブー。

一白水星 昭和11、20、29、38、47、56生 平成2、11、20生  
二黒土星 昭和19、28、37、46、55生 平成1、10、19生  
三碧木星 昭和18、27、36、45、54、63生 平成9、18生  
四緑木星 昭和17、26、35、44、53、62生 平成8、17生  
五黄土星 昭和16、25、34、43、52、61生 平成7、16生  
六白金星 昭和15、24、33、42、51、60生 平成6、15、24生  
七赤金星 昭和14、23、32、41、50、59生 平成5、14、23生  
八白土星 昭和13、22、31、40、49、58生 平成4、13、22生  
九紫火星 昭和12、21、30、39、48、57生 平成3、12、21生  
※1月1日〜2月3日生まれは前年の星になります。

**九星気学占い**  
～総合運～  
3月29日～4月28日  
●提供●  
**レディース占い専科**  
函館市宝来町11-7 TEL 23-0661



末広町・二十間坂通沿いに今年1月、洒落た空間でゆったりと食事やお茶を楽しめる『カフェ ベイディア』という名の素敵なお店がオープンしました。料理はそば粉のクレープ・ガレット(食事系ガレット880円～、デザートガレットも有)や、パスタ(900円～)、タコライスなどのご飯メニュー(940円～)を用意しており、夜はそれらを単品で、昼はサラダ、ドリンク付きのお

## 新装開店

ベイエリアにオープン!

カフェ ベイディア



得なランチセット(980円～)で提供しています。「ガトーショコラ」「チーズケーキ」(各450円)などの手作りデザートも好評。グリルチキンなど鉄製のフライパン・スキレットで提供する一品料理もおすすです。営業時間は午前11時30分～午後10時(LO/午後9時30分)、ランチタイムは午前11時30分～午後2時30分。不定休。駐車場有。

●末広町14-1 ウェストサイドテラス2階 ☎24-0730



## 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

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

4月15日号 テイクアウトメニュー特集

4月29日号 母の日のグルメ特集

## 編集後記

僕的には、もう20年も一緒に紙面作りしてきた(亜)記者が今号を最後に本紙編集室を卒業します。初めて(亜)記者の文章を読ませていただいた時、その文体の美しさに驚いたことは今も忘れません。お元気で! 中句号は「青ぼの目」として、しっかり引き継ぎます。(慎)

「アニマルカフェ ジャンゴ」さんには皆さんもう行かれましたか? 今回取材をさせていただいたのですが店内に入った瞬間からテンションがあがりました! 動物たちを見ているだけで楽しいこと楽しいこと。なんたって人生初の生クワウ、生ペンギン、生カピバラでしたので。(ヒ)

4月を目前にして北国もめっきり春らしくなってきました。新1年生、新入社のみなさんをはじめ、あたらしい環境を迎える方たちにとっては不安と期待で一杯の季節かもしれません。新しい春に1歩を踏み出すあなたにとって、それが充実した希望に満ちたものでありますようにお祈りしています。(亜)

青いぼすの仕事を始めて間もない頃、時折文章を褒めてくださった(亜)記者。右も左もわからない私にとって、(亜)記者の優しい言葉と心遣いは大きな励みになりました。そして今日からは、一読者として(亜)記者の新たな活躍を楽しみにしています。お世話になりました。(BP)

函館マラソンの募集がはじまりましたね～。函館初のフルマラソンなのでこれは出ようと思っていたのですが、コースを見るとアップダウンが多く、タイムが出ない予感。や、どっちみちタイムなんて出ないんですが、それでも良いタイムに越したことは無いわけです。迷うなあ…。(SS)

季節の変わり目に咳やくしゃみ・鼻水が出るようになったのは数年前から。アレルギーや花粉症などで苦しんでいる人の気持ちだが、この歳になってはじめてわかったような気がします。高級ティッシュペーパーの必要性も使ってみてはじめてわかりました。(ガ)

鼻から入れる胃カメラを初体験してきました。鼻止血めや麻酔などが次々と鼻へ注がれたのですが、それがまた杏仁の良い香り! 杏仁豆腐が無性に食べたくなりました。しかし未だあの香りに勝る杏仁豆腐に会えずにいます。検査結果は…食べすぎ注意でした。(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]

本紙でランチ特集を企画すると、読者の皆様から「土・日曜日にはやらないので残念…」というお便りをいただくことが多くあります。そこで今回、お便りいただいたランチやお得感たっぷりのランチをやっているお店を探して、特集を企画してみました。ぜひお気軽に平日のお店を見つけて、素敵な休日のランチタイムをお過ごしください。

## 読者の声

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。

配達されるのを楽しみにしています。毎号、知り得ない地域

のミニ情報やグルメ情報に興味があり、配達されるのを楽しみにしています。開けば「青いぼすと」は発行されてからまもなく600号に迫る勢いとか、発行人の皆様の努力と勤勉さに敬意を表します。私共夫婦は元来うどん党で、今回(1月29日号)の「いちいさんのうどんランチ」を初めて知りました。近いうちに訪ねたいと思っています。函館はグルメの街としても有名ですので、今後も各方面を開拓して下さるようお願いいたします。そのお店のプロフィールを知ることが出来るのも出掛けようとする気持ちにさせてくれます。今回の「青ぼの目」の電話についての内容を私事のように拝読しました。似たような経験を若かりし頃していただことを思い出して苦笑していました。この様な、時を経ては笑って話せる失敗

談や今の若い世代の話題もお聞かせください。今後共々活躍をお祈り致します。(美原1丁目、H・G)  
\*2丁寧なお便り、ありがとうございました。  
ラーメンが最高  
港街拉麵物語の特集。読んでいううちに、皆さんもそうでしょうけれど、すぐ食べたくなって、足がどこかのラーメン屋さんに向かったのではないのでしょうか。やっぱり冬は心も体も温まるラーメンが最高です!  
(湯川町3丁目、R・T)  
\*今後ともご愛読のほど、よろしくお願いします。  
「ひとり暮らしの終活」を読んで  
こんにちは。いつも興味津々と読ませていただいています。1月29日号の「ひとり暮らしの終活」が印象に残りました。ひとり暮らしはやがてと不安。若くてもいつか起きるかわかりませんが、年齢は関係ないと思います。私はほんやりではあります。私には死んだらどうしようかというところを今から考えています。スターライフさんの記事を読みます。少しづつではありませんが、具体的に考えています。早くはないかと思いましたが、少し重い話題になりました。少し重たい話になってしまいい、申し訳ありません。では、スタッフの皆さん、ご自愛ください。いつも長文ですみません。どうもありがとうございます。また、お返事ができませ

が、H・Tさんのような気が持たれることは普通のことだと思います。ご自身の思いを何かに書くことで見えてくるものもあると思います。本欄でよければ、またお気軽にお便りをください。ね。  
お知らせ  
フォークダンスの体験教室、参加者募集  
「函館フォークダンス研究会」(会長・斉藤佐知子)では4月4・25日の毎週月曜日午後6時30分～午後8時に鍛冶児童館(ぼすと)で、フォークダンスの体験教室を開催します。講師は日本フォークダンス連盟1級指導者の山崎信之さん。参加は無料。動きやすい服装とゴム底の上靴、タオルを持参。1回のみ参加も可能。事前申し込み不要。詳細は ☎73・2702(前田)まで。



## プレゼント

『和食処寿蘭』より1000円分の食事券を10名様

に。今回の「いい店食べ歩き」コーナーで紹介した「和食処寿蘭」より、1000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、青いぼすとに送る。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「寿蘭プレゼント」係まで。締切は4月7日。