

# 青いほすと

発行元/株式会社青いほすとHD 発行人/三熊 秀明 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.588** 2016.5.17 [Tue] 毎月2回(中旬・月末)発行

## 銭亀町の海沿いにある癒しの喫茶店…

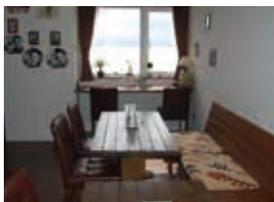
### 珈琲 タートル



銭亀町の海沿い・銭亀郵便局向かいに1年ほど前にオープンした『珈琲 タートル』は、横須賀市から奥様の定年退職を機に移住してこられたご夫婦が経営している1軒。自慢は、料理好きが高じて調理師

免許を取得したというご主人の料理で、懐かしさを感じる黄色い「カレーライス」(ドリンク付き500円)や「ハンバーグライス」(ドリンク、スープ付き800円)、「オムライス」(ドリンク、スープ付き600円)、「生姜焼きライス」(ドリンク、スープ付き700円)はいずれも好評。また、「モーニングセット」(=写真上、500円)は格安メニューとして人気を集めている。窓外に海を望む店内は、セカンドライフを満喫するご夫婦の思いが詰まった落ち着いた雰囲気。ぜひ足を運んでみては…。営業時間は午前8時から日没まで。毎週月・火曜日定休。駐車場有。

●銭亀町69 ☎76-9073



表紙写真協力/ティーショップ夕日

行楽シーズンです。ウィークエンドにはご夫婦やカップルで、ちよつと素敵な場所までドライブを楽しむという人も多いのではないのでしょうか? 今回は、心安らぐ癒しのカフェに注目してみました。日常生活のストレスからちよつと解放されるような、素敵な春の休日をご過ごしませんか?

## 行楽シーズン特別企画 心安らぐカフェ…

## 窓外に美しい海を望む日本茶提供のカフェ

### ティーショップ夕日



船見町の高台から窓外に海を望む『ティーショップ夕日』は、明治時代に検疫所だった建物をリメイクした店。3年ほど前から日本茶を提供するカフェとしてこの店を切り盛りしているのは、旅行がきっかけで函

館が好きになったという、千葉県から移住してきたご夫婦。「若い人はもちろん、ご高齢の方もゆっくり癒される場所でありたい」と、日本茶と和菓子をメニューにしている。「煎茶」(600円)、「ほうじ茶」(同)、「ミルク抹茶」(700円)などがあり、各お菓子付き。「おだんご」(700円)、「おしるこ」(800円)は各ほうじ茶と漬物付き。日中に海を眺めるのはもちろん、夕暮れ時には美しい夕日を眺めることができます。美味しいお茶を味わいながら、安らぎのひと時を…。営業時間は午前11時から日没まで。毎週木曜日定休。駐車場有。

●船見町25-18 ☎85-8824



## 五稜郭公園の景色に癒されるカフェ

### 自家焙煎コーヒー ピーベリー



函館市中央図書館向かいにある『自家焙煎コーヒー ピーベリー』は、目の前に広がる五稜郭公園の景色を眺めながらゆっくりとくつろげるカフェ。新緑の美しいこの時期は、テラス席で過ごすのもおすすめ。

「ねぼうセット」(=写真、880円)は、焼き立ての手作りパン(ウィンナーパン&じゃがいもパン)にお腹も心も満たされます(LO/正午)。早めに出かけて、「おはようSUNSUNセット」(780円、LO/午前10時)でモーニングタイムを過ごすのもいいですね。各セットメニューは、飲み物付き。鮮度を大切にしている自家焙煎コーヒーにも癒されます。

営業時間は午前8時～午後6時(毎週日曜日は午後5時まで)。毎週月曜日定休(祝日は営業)。駐車場有。

●五稜郭町27-8 ☎54-0920



## ゆったりと心とむひとときを…

### カフェテリア モーリエ



一面に広がる海や山、行き交う船にカモメの声。船見町にある「カフェテリア モーリエ」は、時間帯によって違う表情を見せてくれる景色を眺めながら、ゆったりと心とむ時間を過ごせるお店です。特にこの時期は、沈む夕日が美しい夕方の景色に心癒されます。

また、散歩がてら立ち寄るのも最適な季節。海の風と香りを感じながら味わいたいのは、人気の「ピロシキセット」(飲み物付き、850円)。サクサクの食感を楽しめるようオープンで焼き上げているので、ヘルシーな点も魅力。草花に囲まれた庭の席は、お子さん連れでも気兼ねなく過ごせます。

営業時間は午前11時～午後6時(LO/午後5時)。毎週月曜日定休。駐車場は、お問い合わせください。

●船見町23-1 ☎22-4190



## あったかいごはん＆コーヒーの家

### 月兎



穏やかな時間を過ごしたい日は、『月兎』に足を運んでみませんか？新函館北斗駅近く道道96号線沿い、セイコーマート向かい側にある赤い三角屋根が

可愛らしいお店には、「あったかいごはん＆珈琲の家」という一文が添えられています。平成元年のオープン以来、多くの人に愛され続けている1軒です。

「月兎定食」(=写真上、980円)や、海苔が美味しい「くらわんか弁当」(980円)など、食事はやさしくふっくらとした母の味。特別なブレンドで自家焙煎された「珈琲」(470円)は、まるい味わいの深煎り。たっぷりのホイップクリームに癒される「ココア」(550円)も好評です。

営業時間は午前11時～午後4時。毎週火曜日定休。

●北斗市市渡220  
☎77-9100



## 動物達に会えるカフェ

### アニマルカフェ ジャンゴ



『アニマルカフェ ジャンゴ』は、ペンギン、フクロウ、カピバラに会いにいける人気のカフェ。動物を間近で見られて、「ペンギン餅やり体験」(500円)や「フクロウふ

れあい体験」(700円～)などでもできる話題のスポットです。メニューは「ペンギンパフェ」(=写真上、850円)、「フクロウパンケーキ」(600円)、「カピバラアメリカンドッグ」(400円)など、動物モチーフのスイーツが好評。ランチセット(平日のみ)やディナーセットなどの食事メニューもあります。小学生以上はワンオーダー。入場料はお問い合わせを。

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)。動物の休憩のためのクローズタイム有。無休。

●昭和3-18-8  
ベガスベガス函館昭和店内  
☎45-7266



## 大自然の中で特別なコーヒーを

### シャルドミル



大沼湖畔の自然豊かな場所に佇む「シャルドミル」。この綺麗な店名の由来は薔薇の名前なのだそう。

こちらのオススメは「アンチョビとハーブの pasta」(=

写真上、コーヒーまたは紅茶付き1350円)。アンチョビの塩味のみというシンプルな味付けが素材の味を引き立てていて、さらに自家製のハーブの香りが食欲をそそります。

同店はコーヒーにこだわっており、仕入れる農園を指定して豆の香りや味はもちろん生産から出荷まで品質管理されている「スペシャルティコーヒー」を提供しています(1杯650円～)。特別な味わいに癒されてみてはいかがでしょうか。

営業時間は午前10時30分～夕暮れ時。毎週金曜日定休。駐車場有。

●七飯町大沼106-1  
☎67-3811



## 自然を満喫できるカフェ

### 森の丘のCafe 青い空



七飯町仁山の自然豊かな場所に立つ、白い塔のあるログハウス。『森の丘のCafe 青い空』は、その建物を利用し、昨年春にオープンしたカフェ。春の新緑、秋

の紅葉などシーズンごとの眺めや、野鳥の鳴き声などを楽しみながらリラックスしたひと時を過ごせる1軒です。コーヒーはサイフォンで淹れる「オリジナルブレンドコーヒー」(500円)などを提供。フードは「モーニングセット」(=写真上、650円、午後2時まで)をはじめ、「焼きサンド」(400円)や「カレーライス」(680円)、「チョコパフェ」(500円)、「ケーキセット」(800円)などを用意しています。週末などにライブが行なわれることもあります。

営業時間は午前10時～午後6時。定休日は毎週月曜日と月1回日曜日不定休。駐車場有。

●七飯町仁山455-63  
☎080-1879-4390



## 風があたたかくなったらこのカフェで

### カフェ ラミネール



函館山の麓、住吉漁港のほど近くに位置する「ラミネール」は、津軽海峡の大パノラマを楽しめる開放的な雰囲気の人気のカフェです。

写真上の

「本日のケーキセット」(ドリンク付、850円)は、日替わりのケーキ、デザート一品、コーヒーのセット(プラス100円でコーヒー以外も選択可能)。取材時の日替わりは「バナナのケーキ」バナナの風味に、ナッツの食感と香りが大人っぽさを感じさせる一品、そこに春らしい「桜のアイスクリーム」が添えられます。

潮風が気持ちいいテラスはベット同伴の利用も可能なほか、午後5時までランチメニューを楽しめるのも嬉しい。春のひとときを海辺のカフェで楽しみませんか。営業時間は午前11時～午後6時。毎週水曜日定休。

●宝来町14-31 ☎27-2277



## 鉄板メニュー多数の実力店

### LEAVES(リーヴズ)本店



北斗市の 大野川沿いに延びる桜並木近くにある「リーヴズ」は、豊富にそろったフードやドリンクに加えて、自家製スイーツも幅広く支持される人気のカフェです。

おすすめは「豚肉とねぎの梅ソースごはん」(1080円)。豚肉の旨味と梅の爽やかな酸味が絶妙に絡まり、そこにコリッとしたいんげん豆と、シャキッとしたネギの食感と風味が加わる一品。一緒に盛り付けられているサラダにかかるピリ辛のドレッシングもいいアクセントになっていますよ。

ごはん系のほかに、パスタ系メニューも充実している郊外のカフェにぜひ。

営業時間は午前11時30分～午後11時(日曜日は午後9時迄)。毎週月曜日定休(月曜が祝日の場合は翌火曜日)。

●北斗市本町2-6-21  
☎77-1636



## 新しい函館の楽しみ方の提案 函館和洋モダン貸衣裳館

遠方から久しぶりに函館にやって来た友人を楽しませたい。そんな時は、豊川町・ほこだて明治館2階の『函館和洋モダン貸衣裳館』の素敵な着物やドレスを着て、春のベイエリアを散策してみませんか？

この3月に札幌からやって来た女子大生4人組(II写真上)は春休みを利用して函館旅行を楽しむことになり、その計画を立てるためにインターネットで函館についてチェック。こ



2016年3月22日、札幌から北大生4人組がご来店!

の貸衣裳館の存在を知り、函館の街並に合う衣裳でベイエリア散策を楽しむことにしたそうです。事前予約の後、利用日の前日に衣裳を決め、当日は明治・大正時代のイメージがする衣裳でベイエリアの観光を楽しみました。

「函館での新しい楽しみ方をご提案させていた



だいております。小さなお子様用の衣裳もご用意しておりますので、ご家族などで楽しまれてはいかがでしょうか。ご予約は☎090・2055・5540(担当/青木まで)

## 中国と日本の架け橋へ

## FACE

中国語 通訳・翻訳・講師

## 馬麗(マーリー)さん

中国三東省出身の馬麗さんが日本に来たのは今から9年ほど前。貿易会社で通訳や日本語を教える仕事をしていた時、同じ職場で日本人の両親が経営するパン店「パンハウス・シアン」を手伝うため、そして、生まれてくる子供が育つ環境にしたいと決めた。当時は習慣や考え方が大きく異なる日本での生活に不安を抱いていたのですが、自分に負けたくないという気持ちで毎日

「中国では自分で自分を守らなければいけません。強く生きる中国人は世界中、どこでも生きて行けます」強い自分を信じていた馬麗さんですが、習慣の違いに戸惑い、「これでいいのか?」と、悩みながら過ごしていた時期もあったのだとか。そんな時、子供を通じて出会った友人からは多くのことを学んだそうです。

「中国で買い物をする時は、商品に欠陥がないか自分でよく調べなければいけません。バスに乗る時も、運転手へ大声でアピールしなければ降りることもできません。日本での生活は居心地よく、毎日ホテルで暮らしているようです」



お店には質の良い商品が並び、バスに乗って正確な時間で確実に目的地へ行けるこの日本での暮らしに満足しているそうです。

天津空港、北京空港、杭州空港と

の直行便が就航し、中国からの観光客が劇的に増えた函館。免税店もよく見かけるようになり、マナーに関する問題も多く取り上げられるようになりました。生活してきた環境によて異なる国民の素質の違いはこの国にでもあり、日本が高度成長期を迎えた30年ほど前には、日本人観光客のマナーは海外で低い評価を受けていた時期があったといえます。

「函館の人は中国人観光客を歓迎してくれているのかと、心配に思うこともあります」

中国人観光客のマナーが話題になっていますが、中国人観光客は皆、日本のよい部分を感じているはず。中国語講師のほか、通訳として空港や観光ツアーなどでの仕事が増え、多忙な日々を過ごす中、馬麗さんは函館が、「マナーの良さ」を輸出できているように感じているそうです。

美味しく食べることこそアンチエイジング

## 歯医者さんの料理

## ★ひと手間のコツ★サンマの開きふっくら焼き



レシピ

- ①グリルを3分ほど予熱します。
  - ②サンマの開きをサッと水で濡らしたらそのままグリルに入れます。
  - ③頭から尾までアルミホイルを被せます。
  - ④両面焼きなら強火で8分ほど焼いて出来上がり。
- ★焼き目が付いていなかったら1分ずつ延長してください。



「サンマの開き」はお安く調理も手軽ですが焼き方が難しい。硬くてバサバサは食欲が半減します。ふっくら焼きにはちょっとしたコツがあります。



2人前

- ◆サンマの開き……2枚
- ◆水……適量
- ◆アルミホイル……1枚



ちよつとひとコツ

グリルを予熱しておくこと、焼く前に水で濡らすこと、アルミホイルを被せること、この3つがコツです。普通に焼くより2分ほど長めです。

楽天レシピ 歯医者さんの料理 検索!!

吉田歯科口腔外科

函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918

## LESSON

## 函館どさんこファーム

## 乗馬を基礎から学べます

市内東山町にある『函館どさんこファーム』は、体験乗馬をはじめ基礎からの乗馬指導や、走る馬の上からの的を射る、「流鏝馬(やぶさめ)」の指導などを行っている乗馬クラブ。馬にまたがっているだけに思えて、実はバランスを取るために全身で運動する乗馬は、姿勢が良くなったり、シェイプアップにも効果的です。自然の中



に行くホーストレッキングは、ストレス発散にもなります。乗馬レッスンは、馬の扱い方や手入れの仕方、鞍の掛け方など、初心者にも分かりやすい丁寧な指導が好評です。レッスンは乗馬体験が1回4500円(お散歩コース、30分)~。乗馬を基礎からしっかり学びたい人は、指導料(流鏝馬を含む)と、50分までの騎乗料が無料(回数無制限)になる月会員(入会金20000円、月会費15000円)がおすすめ。予約制。開園時間は午前9時30分~午後5時。不定休。

●東山町176 ☎090-9521-8265



「函館は夢を叶えられる場所になったのか? いや、夢を叶えられる街にしてゆくのは、僕達函館市民なのだ。」(慎)

紙の『青は大学』というコーナーで、函館が日本10大都市になった要因は港湾都市として雇用が充実し、全国から人が集まったからだということを取材した。自身の経験から、地元を離れて都会で働くことはとても貴重な経験だと思いが、そういう人達がUターンして働く環境の充実が函館の活性化には不可欠だと思つた。函館は全国的に魅力ある街として評価されているので、函館で暮らしたいという人が働ける環境を充実することも重要ではないだろうか。▼僕が夜行列車の上京した頃は、東京は遠いところにある憧れの大都会だった。函館に帰る時は夢を諦める時だと思つていた。あの頃と比べ、東京と函館は近くなったのか? 函館は夢を叶えられる場所になったのか? いや、夢を叶えられる街にしてゆくのは、僕達函館市民なのだ。」(慎)

## 青ほの目

Dreams come true

▼東京・麻布十番から六本木へと向かう早朝の道を、まだ20代前半だった僕達2人は歩いていたら、「毎日毎日、嫌になるよな……」と、職場の1歳年上の先輩が呟く。「たいやきくんみたいですね」と僕。2人とも少しだけ笑う。徹夜明けで元気がない。先輩は僕と同じ北海道出身。高校時代は小樽北照高校野球部で投手として活躍した。2人とも東京の華やかな世界に憧れて、麻布十番にあるテレビ番組を編集している会社の扉を叩いた。「俺子供の頃は富士山って東京にあると思ってたんだ。日本一のモノって全部、東京にあると思つてた」と先輩。僕もです」と答える。子供の頃にマンガで見たスーパーヒーローが普通に通り過ぎる緩い坂道を2人して薄汚れたジーンズで歩いたのはもうだいぶ昔の話だ。▼北海道新幹線の開業で、田中角栄元首相の「日本列島改造論」が頭に浮かぶという人も多いのではないだろうか。大都市に人口や産業が集中するところで地方に住む若者が少なくなってしまうことを懸念して作られたマニフェストは昭和47年に発表された。当時の僕はまだ小学生だったが、高速道路や新幹線によって全国各地の拠点となる都市を一体化し、大都市から地方に人とお金が分散する流れを作ろうというその画期的な考え方を、大人になってから知った。▼観光都市・函館にとって北海道新幹線開業でまず期待したいのは年間観光客数の増加だろう。しかし、函館の活性化を考える上でやはり重要なのは雇用の充実であると思う。以前、本紙の『青は大学』というコーナーで、函館が日本10大都市になった要因は港湾都市として雇用が充実し、全国から人が集まったからだということを取材した。自身の経験から、地元を離れて都会で働くことはとても貴重な経験だと思いが、そういう人達がUターンして働く環境の充実が函館の活性化には不可欠だと思つた。函館は全国的に魅力ある街として評価されているので、函館で暮らしたいという人が働ける環境を充実することも重要ではないだろうか。▼僕が夜行列車の上京した頃は、東京は遠いところにある憧れの大都会だった。函館に帰る時は夢を諦める時だと思つていた。あの頃と比べ、東京と函館は近くなったのか? 函館は夢を叶えられる場所になったのか? いや、夢を叶えられる街にしてゆくのは、僕達函館市民なのだ。」(慎)



「羽毛布団のリフォーム  
や綿布団の打ち直しで、サ  
イズを替えたり重さを替え  
たり、色々と使い勝手を工  
夫してリフォームされる方  
が増えています」とは、創業  
114年「タジマ寝具」の田  
島社長。

「羽毛布団のリフォーム  
や綿布団の打ち直しで、サ  
イズを替えたり重さを替え  
たり、色々と使い勝手を工  
夫してリフォームされる方  
が増えています」とは、創業  
114年「タジマ寝具」の田  
島社長。

「羽毛布団のリフォーム  
や綿布団の打ち直しで、サ  
イズを替えたり重さを替え  
たり、色々と使い勝手を工  
夫してリフォームされる方  
が増えています」とは、創業  
114年「タジマ寝具」の田  
島社長。

やって良かった！ 布団リフォーム パシーマ販売店 タジマ寝具



「キャリアは長いけれど、  
レベルアップを実感できな  
い」「大事なポイントで思っ  
たようなボールが打てない」  
などなど、奥深いスポーツ  
であるテニスは、上達の過  
程でさまざまな悩みが出て  
きます。

「キャリアは長いけれど、  
レベルアップを実感できな  
い」「大事なポイントで思っ  
たようなボールが打てない」  
などなど、奥深いスポーツ  
であるテニスは、上達の過  
程でさまざまな悩みが出て  
きます。

「キャリアは長いけれど、  
レベルアップを実感できな  
い」「大事なポイントで思っ  
たようなボールが打てない」  
などなど、奥深いスポーツ  
であるテニスは、上達の過  
程でさまざまな悩みが出て  
きます。

函館初「返金制度」導入&期間限定特典！

アクティブテニス

中国レストラン 紅天樓(ほんてんろう)



お待ちかね  
のドライブシー  
ズン突入！ と  
いう訳で、今回  
はちょっと足を  
伸ばして楽しむ  
ランチを紹介し  
ます。

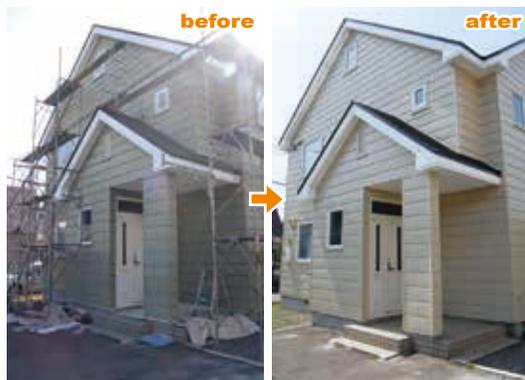
せたな町瀬棚区、三本杉岩手前にある『紅天樓  
(ほんてんろう)』は、気軽に楽しめる街の中華料理  
店で、独創性あふれるメニューがそろう人気店でも  
あります。オススメしたいのは「するめラーメン」(760  
円)。あっさり系の塩ラーメンにどっさり乗っかるスル  
メ。食べはじめはお馴染みの味なのですが、徐々に  
スルメの旨味がスープに溶け出し、厚みのある旨さ  
が加速していきます。写真奥に見切れている「海鮮カ  
レー 焼きそば」  
(840円)も◎。せた  
な町の実力店へ  
ぜひ。営業時間は  
午前11時～午後8  
時。水曜日不定休。  
●せたな町瀬棚  
区本町197-1  
☎0137-87-2684



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  
ちされた確かなアドバイス  
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。  
パナソニックの「ビュー  
ティー・トワレ」は、手軽な  
お手入れで快適に使えるこ  
とで人気の機種です。継ぎ  
目がなく汚れの付着しにく  
いステンレスノズルを採  
用。スイッチひとつでノズ  
ルが出てくるほか、本体の  
脱着もワンタッチで行える  
ので、手軽に隅々までお手  
入れすることができます。  
さらに、使用前、使用后、立  
ち上がり後の3回、自動で  
ノズルを洗浄するので、お

パナソニック高性能便座をお得に！

小野寺住設



マイホームの塗り替えならおまかせ！  
マイホームの塗り替えな  
ら、30年の実績が定評の『工  
藤塗装』は、屋根や外壁の  
色・退色  
やコーキング  
周りのひび割  
れ・隙間が割  
きたなど、塗  
り替えの目安  
は新築の時か  
ら8〜10年後  
が一般的とい  
われます。  
『工藤塗装』  
ではどんな小  
さな仕事で  
も、予算に合  
わせて仕上が  
りに定評があ  
ります。  
●日吉町2-22-34  
☎55-8479  
【携帯電話】  
090-9082-4227

工藤塗装

(まい) 記者の別腹 Betsu Bara

いくらでも食べられる シフォンケーキころいろ



筆者に  
とってシフォ  
ンケーキは  
いくらでも食  
べられるくら  
いのベストオ  
ブ別腹。『こ  
ろいろ』の

シフォンケーキは、ふっくらんこの米粉を使用して、  
しっとりしているのが特徴。ツートンカラーが可愛い  
「プリン」や、磯の香りがする「こんぶ」など全50種  
類以上あり、店頭にはカットされたものが日替わりで  
10種類ほど並びます(1個160円〜)。同店のパス  
デーケーキといえばハイクオリティなデコレーション  
で人気ですが、スポンジのタイプや生クリームとの配  
合などひとりひとりに合わせて変えるというこだわり  
にも注目です。  
営業時間は午前10時～午後7時(日曜日・祝日は  
午後3時まで)。毎週月曜日定休。駐車場は店舗の  
斜め向かいにある北斗市商工会のものを利用。  
●北斗市飯生2-9-22 2階 ☎090-2056-6180

手入れ後の状態が長持  
ちするのも嬉しいポイ  
ント。しかも、ほとんど  
の便器に対応している  
ので安心して交換でき  
ます。  
気になる価格は工事  
費込みで通常  
78000円のとこ  
ろ、先着30台に限り  
28000円！ お得  
に最新便座に交換でき  
るチャンスをお見逃し  
なく。  
そのほか小野寺住設  
では、ボイラーと排水管の  
無料点検も行っています。  
最近ボイラーの音がうるさ  
い、排水管から嫌なニオイ  
がするなど、ちょっとした  
不具合を解決できる、期間  
限定の無料点検をお見逃し  
なく！ 期間は5月31日ま  
で。  
●美原1-22-9  
【フリーダイヤル】  
0120-750-750



ただただ乗りたい! 北海道新幹線

という訳で盛岡に行ってきました。そもそも盛岡に何の用事も無いのですが、タイトル通り新幹線に乗りたい一心で…ハイ。しかし初めての新幹線、そりゃもう一筋縄じゃ行きません。報道されている限りでは開業後の乗車率は25%程度。「だから席なんていつでも取れる」と思っちゃったら失敗しますよ、ホントに。巷じゃあまり言われてませんが、割引率の高い「北海道ネットきっぷ」は定数があります。なので、席は空いてるけど割引切符は買えない。という事態になりがち。行く日は決まったけど、何時の便に乗ろうか迷ってる。なんて悠長なことを言っていないで早めに予約すべきです。まあ愚痴っぽい話はこのくらいにして、別に用事のなかった盛岡ですが、コレがなかなか良いです。まず、蕎麦、冷麺、じゃじゃ麺というご当地麺はハズせません。ついでに言うと、冷麺が名物だけあって焼肉も美味しいです。そして、なんといっても宮沢賢治めぐり。ボクは恥ずかしながら、宮沢賢治が童話作家で詩人というところまでしか知らず、絵や音楽も残している上に、農学博士として地元農業に貢献していたなんて全く知りませんでした。それ以外にも、盛岡城跡やら小岩井農場やら…。盛岡の魅力は書き切れませんが、とにかく新幹線の予約はお早めに〜。

(SS) 記者の 麵道 Men Do

まぐろの旨味全開の期間限定麺

麵つるつる亭

美原の住宅街にある『つるつる亭』は、素材の特徴を活かした繊細な味のラーメンで幅広い支持を集める人気店です。

オススメは期間限定の「まぐろラーメン」(塩or醤油800円)。

鹿児島産キハダマグロの上質な厚削りのまぐろ節をたっぷり使うこの一杯は、魚介系ダシにありがちな生臭さは全く無く、動物性のダシとも全く違う分厚い旨味を感じられる仕上がり。醤油ダレとまぐろダシとの相性も良いのですが、まぐろの力強い風味を感じるなら塩。さっぱりした風味に旨味がグッと際立ちますよ。5月20日から6月1日まで味わえる一杯をぜひ。

営業時間は午前11時30分〜午後2時15分、午後5時30分〜午後7時45分。毎週木曜日定休。

●美原2-5-6

☎47-5455



前・年齢・電話番号・同行者の名前と年齢をお伝えください。受講料は1000円。持ち物はエプロン、三角巾、手洗用タオル。締切は5月23日

●お問い合わせ・お申込み  
北海道ガス株式会社函館支店  
☎47-6505(担当/岡部)  
お申し込みいただいた個人情報は今回の料理教室以外では使用いたしません。当料理教室は、商品の販売目的では行いません。  
●万代町8-1

味の素コロボ料理教室「女子力アップ!」初めてでも簡単おいしい!料理教室が6月23日(木)午後6時30分〜午後9時に北海道ガス株式会社函館支店1階ツッキングスベースで開催されます。メニューは「普段使いのおもてなしごはん」として、だし炊きたご飯、ゆで卵と鶏手羽元の甘煮煮

か、デザートを含め5品程度。講師は北海道ガス株式会社函館支店北方スクッキングスクール専任講師の輪島美哉子先生。対象は10代後半〜30代の料理初心者。女性。定員は16人(応募多数の場合は抽選)。応募は下記連絡先へお電話にてお申込みください。(グループでの応募の場合は、代表者の名前)。

味の素コロボ料理教室

北ガスツッキングスクール

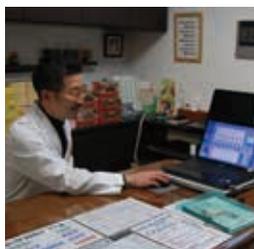
「これまでた くさんのダイエット成功者を見てきました。が、来店される方のほとんどはダイエットは難しいものと思っています。」

4〜5キロなら簡単、でも10キロ以上は無理と決めつけていませんか?と話すのは、『くすりの元氣』のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。



「コツを生活に合わせて取り入れてゆくものなので、続けやすく、目標達成後も楽しんで維持できるのが特徴です。『痩せる方法』コツがわかって、持続できるようなサポートがあれば、ダイエットは決して難しいものではないと石田さん。薄着の夏はもうすぐです。『今年こそ絶対痩せたい!』という人は同店に1度相談してみてください。」

●富岡町2-45-8  
☎41-10017

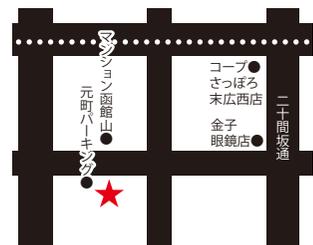


ダイエットは難しくありません!

くすりの元氣



元町に『ヤマヨシコーヒー』というカフェがオープンしました。ゴッホにこだわっているこの店では、神戸市にある「萩原珈琲株 後味がスツキリとしているのが特徴でこのコーヒーとの相性を考えて作ったという濃厚な「チーズケーキ」と一緒に味わうのがおすすめ。



●元町3124  
☎24-3900

ヤマヨシコーヒー



Before After



●日吉町3-7-38  
☎55-6800

「函館初登場の美容外科でも使用される人気フェイシャルマシン「スターライトリフト」が好評の『ピリッ』がたるんで老け顔になった。顔がたるんで老け顔になったなどの悩みはあります。か? スターライトリフトの人気の理由は、シミの原因物質を排出し、コラーゲン再生を促すだけでなく、ほうれい線、たるみ、毛穴、ハリ、小顔など、1台で複数の悩みに対応する夢のようなマシンだからです」と話すのは同店オーナー。施術経験者からは「痛くなく、結果にも満足」「自信を持てる肌になつてきて鏡を見るのが楽しい」「カウンセリングが充実しているので納得し始められる」との声が多



メニューはほかに枝豆や唐揚げなどや、ワイン(ボトル1620円)もあ

2160円。中学生3240円、小学生



雨の日も安心の屋根付きスペースも用意されている。



●梁川町1716  
☎55-1818



### 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。昨年、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

●以前も書きました。勉強する上で最も大切なことは「自学自習力」だと、私は思います。最終的に、勉強とは1人でするものであり、自分以外の誰も頼りにせず、自らの力にしていくしか方法がないからです。また、自分の経験からも、教授されて得た知識より、自ら学び取った知識の方がより深く理解、定着します。自分で「なるほど!」と理解した知識は、後々まで覚えていまませんか? ただ、1人で勉強することが大変なものも事実です。そして、

918円ランチは、100品食べ放題(100分)。単品としても人気の「国産牛カルビ」「石焼きヒレパン」「盛岡冷麺」なども、お腹いっぱい食べられます。

て、最初から全てで欲張るとバテしてしまうので、まずは1〜2教科を死に物狂いで頑張ってみませんか? 教科は、小学生は国語算数、中学生は数学と英語が基本ですが、やる気になれる好きな教科を1つ入れてもいいと思います。5教科全てを5点ずつ上げるよりも、まずは1教科30点アップを目指し、達成したら努力を大いに褒めてあげてください。自信がやる気を生み、それが自学自習力を育てる上で最も大切な基本となります。

### 鍛え世、自学自習!

### 連載 親子学習のすすめ 山崎藍

### はこだて医療情報

飯田内科クリニックいしかわ院長 伊達基



### 貧血をあなどらないで

貧血という病名を聞いたとき、みなさんはどのような症状を思い浮かべるでしょうか?

貧血は血色素(ヘモグロビン)の値が何らかの原因で減ってしまい、赤血球をうまく

作れなくなった状態です。一般的には10~40代の女性に多い鉄欠乏性貧血がよく知られています。立ちくらみやめまいの症状を貧血と思っている方が多いと思いますが、これは起立性低血圧などの血圧の調整障害の症状であり、貧血の症状ではありません。受診される鉄欠乏性貧血の患者さんの多くは、健康診断で貧血を指摘されたり、指摘されていたのに自覚症状がなかったので放置していた方がたくさんいます。慢性的に進行する鉄欠乏性貧血は、身体が順応してしまい、自覚しにくいものかもしれません。また、自覚症状があってもそれを貧血の症状とっていないこともありえます。

鉄剤投与で貧血が改善すると、「身体がらくになった」「ぐっすり寝られるようになった」「集中力が戻ってきた」という方が実は多いのです。自覚症状がないからといって身体に負担がかかっていないというわけではありません。赤血球は身体全体に酸素を運ぶ役割を果たしているため、貧血の時には体中が酸欠となってしまい、じわじわと身体を苦しめているのです。身体からSOSサインは出ているはずなのですが、「軽い貧血だから」とか、「貧血くらいで受診してられない」と無視している方が少なくありません。貧血を決して、あなどってははいけません。

●石川町464-1 ☎34-3352

### ドクター講座

医療法人社団東野内科消化器科クリニック院長 東野清



### もっとも患者さんに感謝される胃の病気

その1つは胃のアニサキス症です。とくに函館は新鮮な魚介類が豊富なため、それほど珍しい病気ではありません。当院でも年間5人から10人の患者さんが来院します。

胃のアニサキス症は、お刺身を食べた数時間後におこる急激な上腹部痛で発症します。そのため病歴から胃のアニサキス症を容易に疑うことができます。通常激しい痛みを伴いますが、軽い症状の人もあります。まれに検診の内視鏡検査で偶然発見されることがあります。腹痛は、幼虫の胃粘膜への刺入による機械的刺激よりも、むしろアレルギー症状によると考えられています。サバアレルギーの人は、実はアニサキスのアレルギーの可能性もあります。だからといって、蕁麻疹の人に胃カメラを勧める医者はいないでしょう。診断は容易です。胃カメラで虫体を発見し、その場で摘出します。数匹刺さっていることもあります。虫体を摘出すると速やかに症状が改善します。来院時あれほど痛かったのに、みなさん笑って帰ります。胃の中では刺さったまま動かずおとなしくしています。ところが摘出したとたんに動き出します。虫体を容器に入れて患者さんに渡しています。患者さんの話では数日間生きているようです。予防も容易です。魚を充分加熱するか、強く冷凍(-20℃以下、24時間以上)すればアニサキスは死滅します。

新鮮な魚は生がおいしいです。私は釣りが趣味ですが、自分ではさばきません。大量に刺身を食べますが、刺さったことはありません。さばいてくれる人に感謝ですね。どの魚でも可能性があると思ってください。でも安心してください。胃カメラを受ければすぐに治ります。

最後にちょっとしたアドバイスです。通常お刺身は夕食で食べることが多いので、通常夜中から早朝に発症します。痛くても病院は閉っています。そんなとき、蕁麻疹やアレルギー性鼻炎の薬をもっていたら飲んでみてください。もしかすると、痛みが少し軽くなるかもしれません。

●八幡町21-12 ☎41-1818



### 待望の屋上ビアガーデン!

ホテルテトラ

ビール党のみならずお待ちせしました! 『ホテルテトラ』で毎年恒例の屋上ビアガーデンが、今年も4月23日から始まりま

ります。ビアガーデンの営業時間は、午後5時~午後10時(10/午後9時30分)ですが、事前予約により、早めの時間からの利用にも対応してくれます。仕事帰りや休日、気の合う仲間やご家族で、ぜひ楽しんでと時を! 9月末頃まで開催する予定。週末等は混み合うので、事前予約がおすすめです。

### 焼肉レストラン心亭函館広野店

11:00~15:00 (LO/14:30)  
17:00~21:30 (LO/21:00)  
土・日・祝11:00~22:00 (LO/21:30)  
無休 P有  
●広野町5-2 ☎32-8929



### いい店食べ歩き



また、分煙化した座席やタッチパネルからオーダーできる点も好評。掘りごたつになった宴会場も広々としており、宴会に最適です。

ランチメニューは、550円ランチ、702円ランチ、ランチメニューは、平日の毎週月~金曜日。単品と同じ質のメニューを提供している「テーブルオーダービュッフェ」のおすすめ

ポリウーム満点でリーズナブルな焼肉が評判の『焼肉レストラン心亭』がこの2月に店内をリニューアルし、茶色を基調にした居心地の良い空間でゆつくりと食事を楽しめるようになりま

席やタッチパネルからオーダーできる点も好評。掘りごたつになった宴会場も広々としており、宴会に最適です。ランチメニューは、平日の毎週月~金曜日。単品と同じ質のメニューを提供している「テーブルオーダービュッフェ」のおすすめ

918円ランチは、100品食べ放題(100分)。単品としても人気の「国産牛カルビ」「石焼きヒレパン」「盛岡冷麺」なども、お腹いっぱい食べられます。



昭和3丁目・国道5号線沿いにオープンした『海鮮創作マテリアルゲーム』は、新鮮な魚介を、和洋を問わないバラエティに富んだアレンジで楽しませてくれる1軒。カニ、海老、貝類を、魚介の出汁で蒸し上げる「マテコンボ」(2~3人前、3240円)や、「海鮮あひじょ」(=写真、バゲット付き、1人前1058円)など、素材の良さを大切にメニューをそろえています。

## 新装開店

旬の魚介をさまざまにアレンジ  
海鮮創作マテリアルゲーム

クロマグロ専門店から届けられる本マグロを使ったメニューもおすすめ。昼は「マテランチ」「和ランチ」など、人気のセットもの(各1500円)をはじめ、丼、生パスタなども用意。夜は3780円からコースもあります。営業時間は午前11時~午後2時30分(LO/午後2時)、午後6時~午後10時(LO/午後9時30分)。毎週水曜日定休。駐車場有。

●昭和3-36-4 ☎84-6905



## 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	三熊 秀明	Hideaki Mikuma
編集長	青山 慎司	Shinji Aoyama
副編集長	平井 由佳	Yuka Hirai
ライター	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

5月31日号

和菓子特集

6月14日号

本紙記者がオススメの店特集  
夏の増刊号

### 編集後記

ここしばらく、これまで経験したことがないほど仕事が忙しく、また、色々なことを考えなければならぬ日が続いており、体力的にも能力的にもキツイ毎日…。あ〜、ゆっくり釣りがしたいな〜、ゆっくり旅行でもしたいな〜。いやいやいや、今が人生の頑張り時なんだ! (慎)

日光に当たると湿疹が出るので、暖かくなってくると着るものに気を使います。薄い生地はダメ、首元のちょっとしたすき間もダメ、指先が出る手袋もダメ。夏でも全身を覆っているのが驚かれることもあります。そんなときは「日陰の女なので…」と答えています。(ヒ)

一見良くないと思えることが起こった時、そのことがきっかけで良いことが起こったり良い流れになるということは、これまでの経験でわかってきました。そしてこの春もそんな感じで、新たな流れがやってきました。辿り着く場所はまだまだ見えませんが、流れに乗ってみます! (BP)

あたたかくなると山登りをしたくなります。という訳で、今年狙っているのが駒ヶ岳。道南在住なら誰も登ったことがあるポピュラーな山ですが、噴火以来ずいぶん規制されていた模様。ですが最近では緩和されたらしいので、6月になったら登って、探検してみます。(SS)

自動車学校へ通ってます。今回で4種類目の運転免許取得に挑戦中ですが、改めて習うと忘れていたことがいっぱい! 交差点ではロボットみたいにギクシャクした3点確認をしつつ、上手くできたか教官指導員の顔色をちらり。褒められると伸びるタイプなんです。(ガ)

3月、強打によって足の指を骨折。仕事したり家事をしたり割と普通に生活しながらも痛みが走るど般若のような形相になることもしばしば。靴のサイズが24cm超という私の足が腫れたので靴探しも大変でした。順調に快方に向かい走れる素晴らしさを実感! (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  
誇らしい事が沢山…  
いつも青いぼすとが来る

(富岡町2丁目・N・S)  
\*嬉しいですね!

念ながら、見に行つた事が  
(的場町、M・T)

よろしくお祈りします。



読者の声  
いつも青いぼすとが来る

タメになる企画です  
青いぼすととのトップ「函館にやつて来た人にちよとと教えたくなる10のコト」は、素晴らしい内容ですネ! 友人が札幌から来た時によく教えてあげたいと思っています。タメになる企画ですネ!

ね! 特に、イカ刺しにして、醤油と生姜、この組み合わせは捨てられません。そしてハセストのやきとり弁当。安いし、本格的なやきとりが食べられますし、お店で焼いているので、食欲もそそります!! 函館どつくさんの進水式は、残念ながら、見に行つた事が

とても楽しみに  
毎回、とても楽しみに  
待っています。紙面の内容が濃いとも思います。特に歯医者さんの料理、貴社のおすすりランチ、いい店、食べ歩きが好きです。がんばってください。

さ、何店か計画してお祈りします。色々な情報、お待ちしています。ありがとうございます。

27日。

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感想などは、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。

タメになる企画です  
青いぼすととのトップ「函館にやつて来た人にちよとと教えたくなる10のコト」は、素晴らしい内容ですネ! 友人が札幌から来た時によく教えてあげたいと思っています。タメになる企画ですネ!

ね! 特に、イカ刺しにして、醤油と生姜、この組み合わせは捨てられません。そしてハセストのやきとり弁当。安いし、本格的なやきとりが食べられますし、お店で焼いているので、食欲もそそります!! 函館どつくさんの進水式は、残念ながら、見に行つた事が

とても楽しみに  
毎回、とても楽しみに  
待っています。紙面の内容が濃いとも思います。特に歯医者さんの料理、貴社のおすすりランチ、いい店、食べ歩きが好きです。がんばってください。

さ、何店か計画してお祈りします。色々な情報、お待ちしています。ありがとうございます。

27日。

すっきり暖かくなりましたね。天気の良い日はドライブ気分でもっと遠出して、素敵なカフェでのんびりランチタイムやカフェタイムを楽しみたいものです。今回はスバリ、函館市内及び近郊にある素敵なカフェにスポットを当ててみました。どのお店も心安げられる空間で、きつと癒される時間を過ごせるのではないのでしょうか? ぜひ、カップルやご夫婦などでお出かけください。

のを楽しみにしています(お世辞ではありません)。今回(3月15日号)の「函館にやつて来た人にちよとと教えたくなる10のコト」は本場に知らない事はばかりでビックリすると共に、函館市民として誇らしい事が沢山あり、関東にいる妹へ青いぼすとを送つてあげようと思つています。これから期待しています。

どのピシヤでした!  
毎回届くのを楽しみにしています。転勤族なので、色々な情報がつてて助かります。今回の特集はどんぴシヤでした! レア電車に乗って進水式を見に行きたいです。

ないので見に行つてみたいですね。ラッキービエロさんも、ポリュームあつてすこいですが、もったいないですが、いつも残してしまいがちです。卵6個使つてみるみたいです。新幹線開業まであともう少しです。函館はJRCからバスしかなかったので楽しかったです! イベントも楽し

楽しみにしております  
もうすぐ雪もなくなくなり、桜の季節になります。青いぼすとを讀ませていただき、なかなか出掛けられなくなりましたが、とても楽しみにしています。食事のお店もお知らせください。色んな情報、お待ちしています。ありがとうございます。

『焼肉レストラン「一心亭 函館広野店」より、1000円分の食事券を10名様へ  
今回の「いい店食べ歩き」コーナーで紹介した「焼肉レストラン「一心亭 函館広野店」より、1000円分の食事券を10名様へプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼすとに対してお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「一心亭プレゼント」係まで。締切は5月

## プレゼント

# SPOTLIGHT

## 便利で親切的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社の保険会社にかたよらず中立の立場から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

についても、分かりやすく説明してもらえます。これから保険に入りたい人はもちろん、保障内容の見直しや確認、各種手続きなどを含め相談や見積りは全て無料で行っています。

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

## ゆったりくつろげるスペースも充実 デイサービス元気



北斗市久根別にある『アイサービス元気』は、介護保険の認定を受けた人が利用できる「マツサージ」「リハビリ」「運動」を目的としたデイサービスです。施設内は250畳の広々とした空間で、その中にマツサージ用のベッドが17台、さらに物理療法機器、運動機器なども充実しています。スタッフは国家資格の柔道整復師が3人、鍼灸マツサージ師1人、看護師3人のほか、整体師も2人在籍。整骨院の運営経験があるスタッフもいるので、症状に対するノウハウもあります。機械を使って行うパワールリハビリは、スタッフが必ず見守り、号例とともに明るく生き生きとした雰囲気で行われているのが特徴です。利用時間は2時間、3時間、5時間、7時間から選べ、入浴や屋食の利用も可能です。畳のコーナーなどゆったりくつろげるスペースもあり、曜日によってカラオケ、将棋、マージャンなどのレクリエーションも楽しめます。久根別のほか北斗市本町にも施設があり、現在、函館市、北

斗市、七飯町から190人が利用しています。リハビリをしたいご本人または介護が大変なご家族など、まずはお気軽にお問い合わせください。送迎有。

●北斗市久根別2-2-2  
☎73-8300