

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 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 函館市井天町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.590 2016.6.14 [Tue] 毎月2回(中旬・月末)発行



これは面白い! 「牛ホ肉の赤ワイン煮」 おぼんざいのあるワイン居酒屋杏(青山慎司)

美味しい料理と一緒にワインをカジュアルに楽しみたい。そんな時にオススメなのが、本町・高砂通沿いの「おぼんざいのあるワイン居酒屋杏」。先日利用した際

に注文した「牛ホ肉の赤ワイン煮」(1380円)は、とにかく牛ホ肉の柔らかさが絶品で、赤ワイン好きにはたまらない一品といえる。ほかにも、「ソウカクニ(780円) や「アックアパツツ」(1480円)など、ワインを楽しむのにぴったりな素敵な料理がそろっている。ガラスワインは500円。営業時間は午後6時~午後11時30分(土曜日は午後6時~深夜1時) / 深夜0時。毎週火曜日定休。平日10:55~16:00



熟練の技を感じる「鯖のバッテラ」 海鮮料理と旬の味じゅけむ堂(花輪志保里)

昭和2丁目にある「海鮮料理と旬の味じゅけむ堂」は、大きさなどによつては旬のメニューや新鮮な魚介類が評判の居酒屋。豊富なメニューの中で、華

者がおすすめるのは「鯖のバッテラ」(864円)。鯖は大きさをよつては旬の味を、甘過ぎず酸っぱ過ぎず、もちろん臭みもなく、絶妙のひと言。丁寧に押し固められたお米のほろりとした食感もたまりません。熟練の技を感じるこの逸品を、ぜひお試しください。野菜と鮭、肉の旨味がきゅと詰まった「野菜たごりきょう」(480円)もお見逃しなく! 営業時間は午後5時30分~午後11時(土曜日は午後10時30分)。毎週木曜日は休。駐車場有。☎452-0202



海が見える喫茶店の旨いカレー 珈琲タートル(青山慎司)

そのカレーとの出会いは偶然だった。5月発行の「心交わろくカフェ特集」で、銭を使ったシムルな1皿だが、隠し味のマンゴーチャツネが何ともいえないマイルド感を醸し出している逸品。このカレーだけを求めて通いつめる人も少なくないそう。窓外に海を望む素敵な1軒なので、晴れた日には海を眺めながら、美味しいカレーとコーヒーをぜひ、味わってみてはいかがか。営業時間は午前8時~日没。フードメニューは午前11時。毎週月・火曜日定休。駐車場有。☎76-9073



迷わず「全部のせ」 中華そば 檜屋(坂本麻衣)

七重浜海水浴場の近くに大きく書かれた「檜屋」という看板のお店が私のおすこめ「中華そば 檜屋」です。ここでは迷わず「全部のせ」(写真上、1250円)を、おまけで付けてくる「三飯」と「辛い三飯」がポイント! 「三飯」にスープをかけて雑炊風にするのと、「辛い」でスープの味の変化を楽しむのを忘れずに! 自家製といえは「ザンギ」もぜひ一緒に食たい一品。テイクアウト可能なも嬉しいです。営業時間は午前11時~午後10時。不定休。駐車場有。☎485-5855



特別企画

本紙記者の お気に入り

日頃、色々な飲食店取材している青いほすと記者は、プライベートではどんなお店がお気に入りなのですか? 今回おぼんざいテーマで、道南のグルメにスポットを当ててみました。ランチにデイナーにぜひ本紙記者オススメのお店に足を運んでみませんか?

表紙写真協力/珈琲 タートル

夏のお得な情報満載 本紙と同時配布!

【別冊増刊号】SEASONS

夏

+plus お見逃しなく

気分も上がるお通し

二代目佐平次(花輪志保里)



全国各地の日本酒がそろった二代目佐平次は、和の空間で西洋料理者の気に入っている点、最大の魅力は丁寧な作られた料理で、今回紹介するのは「お通し」700円。1品目1品の美しいお通しが出てくるだけで、気分が上がります。内容は、ほぼ定番で赤肉のハニ、野菜の冷製スープ、自家製パンのほか、日によって変わる料理と合わせて7点盛り、これだけでも十分をいいますが、道南の夏野菜が旬のこの時期は、夏酒にも合う「バーニヤカラダ」(800円)がおすすめ。野菜によって調理法を変え、薬味しぼりも最大限に引き出している逸品。営業時間は午後6時~深夜0時、毎週月曜日定休、駐車場有。

●五條町4-13
☎51-3393



味・ボリューム・コスパ、全てに満足

ハンバーグとステーキの店ケルン(高松いくこ)

誰よりも肉好きを友人、美好き、パーワンは「ケルン」。休日には彼女とんか選ぶ、イケてる肉料理店。ナン、A4ランクのステーキを食へに行きたいお店ですが、自家製マヨネーズとミネソスのコッパが最高にうまい。「サラダハンバーグ」も外せないお気に入り、だつたのに、メニューから消えたんです。手間がかかるからかなあでも、また食べたい、もう一度食べたい、そんなワガママを「ケルン」オーナーの久保田さんが叶えてくれました。一番は「見た目でサラダハンバーグ」(972円)が7月の火、水曜日のみ復元。営業時間は午前11時半~午後6時、土、日曜日、祝日は午後8時、毎週月曜日定休、月曜日が祝日の場合は翌日休。

●藤町赤井川106-5
☎01374-512628



胃袋をわしづかみされた1品

がごめ家(品川真一郎)



がごめ飯が有名な「がごめ家」(3分タイムのみ提供)を紹介して変化的メニュー「グリーンカレー」のメニューは市内某店で提供されていたもので、調理担当者の移籍に伴ってカレーも移籍で、ボクは某店で提供されていた頃からこのグリーンカレーの虜だつた訳で。味を解説するなら、カツンと来るスパイスをマイルドなコナツミルクが包み込む感じ、ちなみにがごめ家は辛さを抑えているとのことなので、「辛くして」と頼むと「遠慮なしに辛くしてくれます。サラダ&ドリンクは2人で付く。000円は高打ちで、営業時間は午前9時~午後9時、がごめは午前11時~午後2時、30分前予約、11時以降は予約不可。

●五條町35-3
☎070-52624893



予約メニューのゴマがゆがオススメ

金家(平井由佳)



「肉類ばかりの屋台大前橋」にある本場の韓国家庭料理を味わえる「金家」は、韓国人のマスターが作る「ゴマがゆ」は、実はマスターがこの店を始める前に、梁川町で営業していた「春松苑」という焼肉店で作っていたもの。当時、職場の仲間とよく行っていたその店で、行くたびに食べたメニューのひとつです。「金家」ではメニューにありませんが、前日までに予約すると作ってもらうことができます。(白ごまでも黒ごまでも可)、1人前600円、2人1,200円(飲み込み必須)です。予約は1週間前、(300円)は予約なしで食べられます。営業時間は午前5時~深夜0時、不定休、食べたい韓国料理の予約可。

●松岡町7-5
☎090-52242169



大人のための酒肴的握り

函太郎美原店(品川真一郎)



家族で回転寿司へ行ったとき、つい「飲みたいな」と思っちゃった左巻な大人達、全店で提供している「大人のかんぴょう巻き」は、栃木産の一等級かんぴょうを徹切れを長くするため柔らかめに炊き、道産山わさびをたっぷり加えた一品。この巻物だけに使われる有明海産高級海苔の香りも大人を満足させてくれます。そして「函太郎美原店」限定の「手作りいか塩辛軍艦」も侮れない酒肴メニュー。どちらも195円というのは大人へのご褒美ですかね。回転寿司で巻物サービスを受けるのは、初めてです。函太郎美原店に予約して、午後10時~午後11時、午後10時~午後11時、営業時間午後11時~午後12時、予約可。

●中道2-52-1
☎8384431



幸せな気持ちになる絶品スイーツ!

フランスリーカリヨン(平井由佳)



「フランスリーカリヨン」は、イタリア料理を業しめるレストラン。華もリッチなフランスを基本にした洋風、もちろん美味しいですが、筆者も同店イチオシはスイーツの「クレム・ブリュレ」(450円)です。生クリームをたっぷり使ったクリームは口当たりが滑らかで、それを覆う表面のキャラメルはカリカリとした食感。その両方をスフィンですくって口に運ぶと、ミルクのコクにキャラメルのはる香りが加わった深い味わいが楽しめます。スイーツだけの利用も可。営業時間は午前11時30分~午後9時30分、0.1中休みの日でも、3分タイムは午後11時30分~午後2時、毎週水曜日は休。駐車場有。

●末広町15-1
ルネサンス末広一階
☎237737



憧れの着物を格安でレンタル！ レンタル衣裳の AOKI



レンタル衣裳のAOKI専用モデル・なな種さん

結婚式やパーティーに招待された時や、成人式卒業式、亀田本町・五稜郭・駅隣 AOKIビル2階の「レンタル衣裳のAOKI」を、憧れの素敵な着物が10692円（税抜き9900円）でレンタルできます。
小紋や付け下げ、訪問着といった着物は別料金。着物を格安でレンタルできるこのシステムは、同店がこれまで20年ほど前から行ってきたので、セッ、髪飾り付け放題、足袋、紐、草履、バックがそろってこの金額でOKです。予約は別途。
これまでの利用者からは、「おと驚きと喜びの手が多数。ペタペタのスタンプによる「コーディネート」も好評です。とにかく安く使いたいという目的は、毎年このシステムで提供してきた青木孝子表（「青木」などは秋の結婚式やパーティーなどに出席する際は、ぜひ気軽にレンタル物を使ってみませんか」とPRしています。
●亀田本町 65-27
●携帯電話 090-9040-5190

「おと驚きと喜びの手が多数。ペタペタのスタンプによる「コーディネート」も好評です。とにかく安く使いたいという目的は、毎年このシステムで提供してきた青木孝子表（「青木」などは秋の結婚式やパーティーなどに出席する際は、ぜひ気軽にレンタル物を使ってみませんか」とPRしています。

「おと驚きと喜びの手が多数。ペタペタのスタンプによる「コーディネート」も好評です。とにかく安く使いたいという目的は、毎年このシステムで提供してきた青木孝子表（「青木」などは秋の結婚式やパーティーなどに出席する際は、ぜひ気軽にレンタル物を使ってみませんか」とPRしています。

face

老舗店に新たな風を吹き込む

『十字屋食品店』店主 菅原雅仁さん

高校卒業後、単身イギリスへ渡った菅原さんは同国のセント大卒業後、製造業に携わりたいと地元企業である「おと驚き」に入社します。今から20年以上前のこと、国産ワインはお土産品という位置づけが一般的だった時代です。
「黎明期でしたので、畑作り、商品開発、マーケティング、販路開拓、本営にたかさんの経験をもっともらいました」
同社であらゆる分野の仕事を手付け、それが一巡したと感じた18年、菅原さんは退社し新たな道を探しはじめます。そこで出会ったのが1000年以上の歴史を持つ「十字屋食品店」でした。
「歴史ある店で働くというのは可能で、その中で新しいことを試みるチャンスが、その手にあるのは幸せです。」「おと驚き」の歴史を大切にしながら、その中で新しいことを試みるチャンスが、その手にあるのは幸せです。

「おと驚きと喜びの手が多数。ペタペタのスタンプによる「コーディネート」も好評です。とにかく安く使いたいという目的は、毎年このシステムで提供してきた青木孝子表（「青木」などは秋の結婚式やパーティーなどに出席する際は、ぜひ気軽にレンタル物を使ってみませんか」とPRしています。」

「おと驚きと喜びの手が多数。ペタペタのスタンプによる「コーディネート」も好評です。とにかく安く使いたいという目的は、毎年このシステムで提供してきた青木孝子表（「青木」などは秋の結婚式やパーティーなどに出席する際は、ぜひ気軽にレンタル物を使ってみませんか」とPRしています。」

LESSON

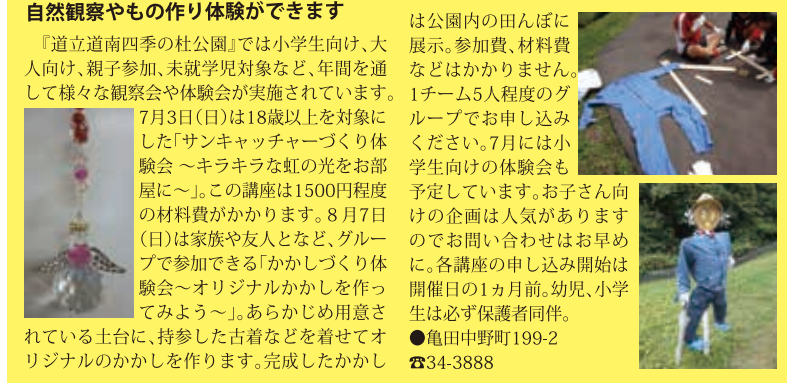
道立道南四季の杜公園 観察会・体験会

自然観察やもの作り体験ができます

『道立道南四季の杜公園』では小学生向け、大人向け、親子参加、未就学児対象など、年間を通して様々な観察会や体験会が実施されています。

7月3日(日)は18歳以上を対象にした「サンキャッチャーづくり体験会～キラキラな虹の光をお部屋に～」この講座は1500円程度の材料費がかかります。8月7日(日)は家族や友人などと、グループで参加できる「かかしづくり体験会～オリジナルかかしを作ってみよう～」。あらかじめ用意されている土台に、持参した古着などを着せてオリジナルのかかしを作ります。完成したかかしは公園内の田んぼに展示。参加費、材料費などはかかりません。1チーム5人程度のグループでお申し込みください。7月には小学生向けの体験会も予定しています。お子さん向けの企画は人気がありますのでお問い合わせはお早めです。各講座の申し込み開始は開催日の1カ月前。幼児、小学生は必ず保護者同伴。

●亀田中野町199-2 ☎34-3888



歯医者 の料理

美味しく食えることこそアンチエイジング

楽天レシポ 歯医者 の料理

材料

- ◆ワラビ水煮……10本前後
- ◆オクラ……2本 ◆ナメコ……1袋
- ◆かつお節……一つまみ
- ◆千切り生姜……一つまみ
- ◆めんつゆ……大さじ1

レシピ

①ワラビは沸騰した塩入のお湯で2分ほどゆがいて水にさらし粗熱が取れたらすりこ木で軽くたたいて約4cmに切ります。

②オクラとナメコは①のお湯で30秒ほどサッと湯通しして水にさらし、オクラは3mm幅で小口切り。

③ボウルにワラビとオクラ、ナメコを入れてめんつゆとかつお節で和えます。

④器に盛りつけて生姜を天盛りしたら出来上がりです。

ワラビはゆがいてたたくととろみが出て独特の食感になります。オクラとナメコはサッと湯通しがコツ。

吉田 歯科 口腔外科
函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918

青ぼの目

アナログ時代

▼今年は年のはじめから、僕が青春時代によく聴いていた洋楽のミュージシャンの計報が続いた。それぞれのミュージシャンの方々のご冥福をお祈りしたい。

▼僕が音楽鑑賞に目覚めたのは1970年代後半頃。中学校のクラスメイトがいろいろなメーカーのアナログのカタログを学校に持ってきて、「あーでもない、こーでもない」と話さず姿を見て、自分もステレオに興味が出てきた。それ結局、親にお願いすると、近所の電気屋さんでステレオのカタログを持って家へやって来た。昔はほろほろと懐かしい家電量販店がなく、我が家の場合には電化製品が必須な時は近所の電気屋さんで電話をして、自宅までカタログを持ってきていた。

▼当時の中学生には少し贅沢なステレオが手に入った僕はさぞさぞ、函館駅前の和光の地階の玉光堂に通って、お気に入りのレコードを探して生活が始まった。当時、玉光堂のレコードの袋を持って大門を歩くのがなんとなくカッコいいと思っていた。▼生まれて初めてLPレコードを買ったミュージシャンはビリー・ジョエル。クラスメイトの中で話題になつていたので買ってみた。以来とにか洋楽好きになり、色々なミュージシャンのレコードを聴いた。レコードにそつと針を落とすと、曲が始まる前に「シー」という音がして、その後曲が始まるワック感は今も忘れられない。世の中にCDが登場して、この「シー」という音がいなくなった時には抵抗感があった。

▼高校に入ってから音楽雑誌を読んでレコードを買うことが多くなったほか、いわゆるシャケ買もした。価格が安いがレコードを買った。社会人になったばかりの頃には賞レースレコード店が登場したので、より多くの洋楽を聴くようになった。

その後、CDの時代を経て音楽はダウンロードするようになった現在、あらためて僕が音楽と出会ったアナログ時代を懐かしく感じている。▼数年前で広告の打ち合わせ先の場所を探していたが見つけられず、付近の小さな電気屋さんで聞くと店のドアを開けると、見覚えのある店主さんが「あれ、青山君だよな」と……。中学時代、ステレオのカタログを持ってきた電気屋の店主さんだった。店主さんの顔を見た僕の脳裏には、あの頃いつも聴いていたビリー・ジョエルの「オネステイ」のピアノのイントロが流れてきた。

(撰)

爪の状態によろ、徹底し
達の相談を受けています
を経験を活かし、そうした人
を知りました。これまでの
る人達は意外に多いこと
という悩みを抱えている
なってしまうたりしてい
るという悩みを抱えている
などによって爪が伸びな
くなっていたりぼろぼろ
になってしまったりしてい
るという悩みを抱えている
る人達は意外に多いこと
を知りました。これまでの
を経験を活かし、そうした人
達の相談を受けています



筆者プロフィール
函館市出身。函館中部高校、
函館市立前大を卒業。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

はこだて医療情報 医療法人社団美原腎泌尿器科院長 田崎雅敏

あなたも過活動膀胱かもしれません

前ぶれもなく起こる急な尿意を感じたら泌尿器科へ！

過活動膀胱は男性、女性、若年、高齢にかかわらず誰もがなりうる病気です。40歳
以上では8人に1人が過活動膀胱の症状を持つと言われています。

間に合わずに漏れそうになる、人よりもトイレに行く回数が多い、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、などの症状があればそれは過活動膀胱かもしれません。

泌尿器科には行きたいけれ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
とになりますが、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
ありません。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
を相談しながらすすめてゆくの不安なく継続してゆくことができます。

悩むよりまず泌尿器科へご相談ください。

●美原2-13-8 函館メディカルビル3階 ☎46-5657



爪の悩み、トラブルに対応
ネイルサロン&スクールアフロート

オープンから16
年、函館ではネイル
サロンの草分け的存
在の『ネイルサロン
&スクールアフロ
ート』。末広町の「セ
」と、棒二森屋本館1
階の「クレド」の2店
舗を展開するこのサロ
ンの小澤真代代表表||写真
右はネイリストとして活
躍するほか、ネイルスク
ールの講師として多くのネ
イリストを函館から輩出
したネイリストとして、こ
レまでに最近、これまで
培った技術と知識を活か
したネイルセラピストと
して爪のごことで悩んで
いる人のニーズに応えて
います。



カフェ・ミーチョ
10:00~19:00
水曜日・P有
●七飯町字大沼304-3
☎67-1221

ネコが今、大人気。大沼町に、看板ネコのマンチカン・ヤギヤ君
がいる手作りフードとネコ雑貨のお店「カフェ・ミーチョ」がありま
す。店名のミーチョとは、イタリア語で「にゃんこ」や「にゃんにゃ
ん」の意味。ネコが大好きな明石さんご夫妻が、2009年にオープ
ンさせました。ヤギヤ君の名は「メー、メー」と泣くことから付
けられたそう。

店内ではアクリル製の専用ルーム内にて、ネコタワーに登つ
たり、昼寝をしたり、気ままに過ごしています。ルーム内を覗き込
んでもこちらには全く興味がなさそうにしていたのに、写真を撮
ろうとするとカメラ目線を決めてくるのもかわいいところ。ルーム
の目の前のテーブルが特等席です。

料理は地元・大沼をはじめ、北海道産の新鮮な野菜や肉を使っ
て作られており、マヨネーズや味噌などの調味料なども自家製に
こだわっています。「サンドイッチセット」(=写真、コーヒーまたは
紅茶付き830円)は、自家製パンを使ったメニューのひとつで、サ
ンドされているサラダやジャムなどももちろん手作り。自家製パン
を使ったメニューでは、このほか看板メニューの「ミーチョバー
ガー」(ミニ330円~)もおすすめです。パスタ(各700円)やオムラ
イスなどのご飯メニュー(700円~)も何度でも食べたくなる飽き
のこない美味しさ。食事した人はドリンクが100円引き。

連載 親子学習のすすめ 山崎藍

学校ワークの活用方法

今回は、中学生のお
子さんを持つ方へのお
話です。中学へ入ると、
学校ワークが配られる
ところが多いと思いま
す。市販のものに比べて
安価で教科書に沿った
内容、定期テストへの出
題も多く素晴らしいも
のばかりです。が、お
子さんでは、うまく活用
しているのでしょうか？
先生の方針にもよる
ですが、定期テストの
時期に合わせてテスト
範囲までのワークを宿
題、提出させる学校が
多いと思います。す
るとテスト直前に慌て
取り組み穴を埋め
り、最悪の場合答えを丸
写しで提出する子も、これ
は身につけませんし、肝心
なテスト勉強もできません
学校ワークは宿題に出され
ていなくても、習ったところ
ではその日に取り組むのが
ベストそれが無理でもせめ
て1週間毎に進度をチェック
して、溜め込まないこと。習
慣になるまでは毎週土曜日
にお母さんがチェックし
て、終わらない日は日曜日に取
り組むのがよいでしょう。勉
強の基本は学校と家庭、この
両輪がうまくかみ合い、成績
は向上すると思います。

ドクター講座 向山歯科桔梗クリニック院長 向山英明

電動歯ブラシのいろいろ

皆さんは「電動歯ブラシ」を使ったことがありますか？ 家電量販店やスーパーなど、
電動歯ブラシを扱っているところが増え、目にする機会がよくあると思います。1度は使
ってみたいと思われる方も多いと思いますが、たくさんの種類があり、また値段もさまざま、どれを選
んだらよいのか迷われると思います。

電動歯ブラシは、ブラシの動きと機能によって、①電動歯ブラシ、②音波歯ブラシ、③超音波歯ブラ
シの3種類に分けられます。

①電動歯ブラシ：ブラシが電動で振動、あるいは回転する歯ブラシで、1分間に5000回くらい振動
します。価格は安価なものから1万円を超えるものまでさまざまあり、替えブラシのないものは手動の歯
ブラシと同じく使い捨てになります。

②音波歯ブラシ：1分間に3~4万回くらい振動し、この振動による音波で電動歯ブラシ以上に楽に
歯垢を落とせるだけでなく、直接ブラシが当たっていない細菌にもダメージを与える独自の効果が期
待できます。欠点としてブラシ振動時の毛先の揺れや音が大きく、慣れるまでに時間がかかること、歯
への当て方など使用法をマスターするまでに習熟を要すること、価格が高いことがあげられます。

③超音波歯ブラシ：ブラシのヘッド部分に超音波発生装置が内蔵され、その超音波により歯垢の付
着力を弱める効果があります。また、超音波は骨や皮膚の創傷治癒を促進する効果が確認されて
おり、歯周病の治りを促進、予防が期待できます。さらに、超音波で口内炎の治りが早くなることも報告
されています。ただし、超音波そのものでは歯ブラシの毛先はほとんど振動しませんので、手で磨くよ
うにブラシを動かす必要があります。また、価格が高いという欠点もあります。

それぞれの特徴をあげましたが、どんな方にどのブラシがお勧めでしょうか？ 歯周病治療中の方、
矯正治療中の方、高齢者の方、口腔ケアを行っている介護の方…。それぞれ状況が違いますので、
ご自身にどの歯ブラシが適しているか、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

●桔梗4-15-13 ☎46-8811





食事処 Aoki
 亀田本町・JR五稜郭駅の一カフェレストランあおきが今年3月、北海道新幹線開業に合わせて、『食事処 Aoki』にリニューアルしました。手早く美味しい料理はカレーや種類豊富な飯もの、またセレクトメニューなどバラエティに富んでいます。
 オススメは新登場した屋外のミニパーク(II号真夏や3階のテラス席で味



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**



ひばの湯
 天然ヒバ精油、ヒノキチオール、シソの葉エキス、天然乳化剤を原料にした乳白色の入浴液。お肌がすべすべになり、体がポカポカに温まります。
 1000cc入り本、メーカー小売価格4320円を… **宅配料込4,350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)

予告 6月28日号 夏に食べたいこの1品特集 7月15日号 この夏行きたい、道南新スポット

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
 Publisher Hideaki Mikuma
 編集長 青山 慎司
 Editor in chief Shinji Aoyama
 副編集長 平井 由佳
 Assistant editor Yuka Hirai
 ライター 花輪 志保里
 Reporter Shihori Hanawa
 品川 真一郎
 Shinichiro Shinagawa
 高松 郁子
 Ikuko Takamatsu
 坂本 麻衣
 Mai Sakamoto
 制作 武越 史幸
 DTP & WEB Fumiyuki Takekoshi
 通販事業 本間 尚子
 Mail order Naoko Honma

編集後記
 今回の『青ぼの目』の「アナログ時代」を執筆する中で、自分の若い頃を思い出した。あの頃は、大人になっても理不尽なことには従わず、自由に生きてゆこうと思っていた。そして今…オレは毎日、何やってんだか…。人生、歌の歌詞のようにいかないものだね。(慎)

我が家に、岩手県からカブトムシの幼虫4匹がやってきました。その時、真っ先に思い浮かんだのは(七)記者のこと。「飼育のコツを聞いてみよう」とか「お糞分けしようかな」とか。あれ?(七)記者が長年育てていたのはクワガタ? 私には、違いがわかりません。(BP)

新しい運転免許、合格しました。自分の不甲斐なさを教習所の先生へ八つ当たりしまくりゴメンなさい。おかげ様で落ち着いて検定を受けることができました。最期まで根気よく教えてくれた先生のみなさんへ感謝を込めて、10年間、無事故無違反目指します。(ガ)

頭を軽くぶつけたらタンコブができました。結構目立つサイズの。できるんですねタンコブって。「バナナの皮で滑って転んだ」とか「コショウをかけたらクシャミが出た」とかと一緒に、そんなこと実際には起こるはずないって思っていました。意外です。(七)

先日、青森の津軽半島と下北半島を結ぶ「むつ湾フェリー」に乗りました。小さいフェリーは嫌だなぁと思いましたが、コレが快適。しかも6月末まではイルカ出現率も高いとのこと。ボクは見ましたよ、イルカ。今月中に青森へ行く予定の方はオススメです!(SS)

編集長からの推薦があり、今号よりDIYのコーナーを始めることとなりました。暇さえあれば木材をカットしたり、屋根のペンキを塗ったり、蛇口を交換したりするアクティブな私ですが、素敵でオシャレなものを作るコーナーになるよう頑張ります。(まい)

わう「あおき名物シギスカン」を予約。雨天時は室内でもOK。生ビールなら2時間飲み放題付き1人3800円(55歳以上1800円)。ラム肉野菜イカライスが食放題。楽しめず。コーヒーツク。ルームのテイクアウト(各300円も)。この夏、気軽に立ち寄るのもよし。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652
 ●424242

新店舗・リニューアル情報
 函館市本町・JR五稜郭駅の一カフェレストランあおきが今年3月、北海道新幹線開業に合わせて、『食事処 Aoki』にリニューアルしました。手早く美味しい料理はカレーや種類豊富な飯もの、またセレクトメニューなどバラエティに富んでいます。
 オススメは新登場した屋外のミニパーク(II号真夏や3階のテラス席で味

【担当/青山】

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

みなとまち市民プラザ
 読者の声
 お知らせ
 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またはEメール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。FAXまたはEメールのみ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 TEL(0138)27-9210 FAX(0138)23-5699
 お問い合わせ 【Eメール】aol-post@aurora.ocn.ne.jp

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

読者の声
 参考になります
 1年前に転勤で函館に cameました。外出先での仕事が多く、昼食はほとんど外食ですが、青いぼすととの情報がとても参考になります。今回(4月15日号)のテイクアウト特集も良かったです。(鍛冶1丁目、K・H)

SPOTLIGHT

未来へ繋がる家計の見直し

Hosta(ホスタ) 函館

何かと出費の多い新年度が一段落したこの時期は、家計の見直しを考える人も少なくないはず。そんな時に思い出して欲しいのが、経験豊富なアドバイザーがそろったMS保険サービス北海道株式会社（Hosta 函館）。

家計の見直しを考える上で生命保険の見直しは重要なポイントのひとつですが、自分で選択するのは難しいもの。「家族構成や職業、将来設計など1人ひとりの異なる状況に見合わせて、それぞれに必要な見直しポイントを明確にするのが私達の役目です」とは、CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の高梨しのぶさん（写真中央）。

プロのアドバイザーを受けるといっても、自分では気が付かなかった大切なことがあり、それがあなたと家族の未来に繋がります。相談はいつでも無料ですので、お気軽にどうぞ。無料相談は予約制。ホームページ「ホスタ函館」から予約できます。

●若松町14-10
函館ツインタワー7階・MS保険サービス北海道株式会社
フリーダイヤル
012012018



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

心地よい空間で、素敵な旅を… JTB北海道 函館五稜郭店

5月7日にリニューアルオープンした「JTB北海道 函館五稜郭支店」は、ゆったりと落ち着いて旅行相談ができるという好評広がり。カウンターにはハイビジョンが設けられ、心置きなく相談できる場所としてプライベートな空間が大切にされています。心地よい雰囲気の中、素敵な旅の計画を立ててみませんか？

夏休みに向けて企画された国内・海外の旅行や、北海道新幹線と宿泊がセットになら



た国内旅行や厳選された旅を満喫できる極上の旅行、今人気のクルーズ旅行など、それぞれの目的に合わせて楽しめる企画が豊富に用意されています。さらに、素晴らしいロケーションで、一生の思い出を残すことができる人気の「国内・海外リゾートウエディング」を考えている人にぜひ利用してほしいのが、同店にある函館五稜郭ウエディングデスク。専門のウエディングコンサルタントが挙式と旅をトータルでサポートしているの

●本町6-7
函館第一ビル1階
☎561714

で安心。ウエディングプランはすべてを自由に組み立てられるプランはもちろん、挙式と旅行がセットになった「JTBなび」のプランも豊富。国内・海外にあるホテルの挙式人気ランキングなどを紹介しているの迷わず予約は1度チェックしてみてください。迷わず予約は1度チェックしてみてください。

定休日が水曜日に変更になったので、日曜日や平日など休みの日に、ゆくりと相談できるよになりました。

「JTB北海道 函館五稜郭支店」にぜひ、足を運んでみてください。駐車場はビル隣にあります。

営業時間は午前10時～午後6時。毎週水曜日定休。