

# 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)23-5669 【青いほすと編集部】☎(0138)27-9210 【FAX】(0138)23-5699  
【URL】http://oceanplace.jp/aopos/ 【Eメール】aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.593 2016.7.29[fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

## 算数

### 大人のためのマネーセミナー ライフサロン函館五稜郭店



『ライフサロン函館五稜郭店』の「マネーセミナー」は、知って得する大人の学びの場。会場は「函館蔦屋書店」で、今回は8月4日(木)午前10時～(コーヒー付き)。講師は、同サロンのキャストでファイナンシャル・プランニング技能士の木元清衛さん。このセミナーでは、老後に必要なお金の計算をすることで貯蓄の目的を明確にします。また、貯蓄をしなければならない理由も分かります。「算数は苦手」という人にも、悩まなずできるお金の貯め方を分かりやすく説明します。ご予約・お問い合わせは電話またはホームページ(「ライフサロン函館五稜郭店」で検索)でどうぞ。営業時間は午前10時～午後6時30分。毎週火曜日、毎月第1月曜日定休。駐車場有。取扱保険会社10社。

●杉並町4-21 ☎53-4800



## 社会

### ワイン工場の見学はいかが… はこだてわいん



道南・駒ヶ岳山麓のぶどう果樹園からスタートし、現在は地元のワイン好きから観光客まで幅広く愛される「はこだてわいん」。ここで人気を集めているのがワイン工場の見学です。貯蔵タンクや瓶詰め工程をスタッフの解説付きで見学できるもので、毎週月～金曜日(祝日・お盆・年末年始を除く)の①午前11時～②午後2時～③午後4時30分～(11～3月は①②のみ)。所要時間は約20分。見学は無料ですが、前日までの電話予約が必要。個人でも団体でも申込可能。見学後は、工場隣接の直営店「葡萄酒」で試飲(無料)をしたり、ワインを購入することができます。夏場は「香り仕込みケルナーSparkling」「ななえりんごわいんSparkling」がオススメ。

●七飯町上藤城11 ☎65-8170



## 書道

### 大人の美文字 函館YWCA



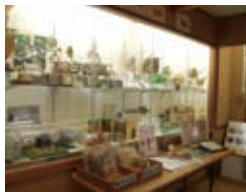
パソコンや携帯電話で文字をやりとりする機会が増えましたが、手書きしななければならない場面も多いもの。お子さんの学校などに提出する書類や葉書、のし袋などに美しくバランスの良い文字を書きたいと思うなら「函館YWCA」の「大人の美文字」がおすすめ。教室では「全日本書芸文化院」の教書に沿って昇級を目指すペン習字や、名前や住所などの書き方を習う実用文字など、それぞれの目的に合わせて指導します。筆記用具も細字サインペン、万年筆、ボールペンなど、好きなもので練習

できます。日時は毎月第1～4木曜日午後3時～午後6時半。受講料は1カ月4320円(教材費、施設光熱費別途)と入学金「おとなクラス」3240円(60歳以上1080円)。  
●松陰町1-12 ☎51-5262



## 理科

### 函館山で自然観察 函館山ふれあいセンター



道南特有の温暖な気候、また軍事要塞だったために、昭和20年まで約半世紀にわたって一般の入山が禁止されていたことから、数多くの自然が残る函館山は、動植物の観察を通して発見、驚き、感動が得られる場所。函館山自然観察指導ボランティア(ボランティアガイド)を利用すると、より楽しく散策や観察をすることができます。ガイド同行の散策は毎週木・金・土曜日の午前10時から。詳しくは「函館山ふれあいセンター」までお問い合わせください。また、同センターの動植物に関する展示も必見です。開館時間は午前8時45分～午後5時30分。なお、函館山では全ての植物の採取、持ち出しは禁止、持ち込みも禁じられていますのでご注意ください。

●青柳町6-12 ☎22-6799



# 夏休み特別企画 大人だって、自由研究!

夏休みですね…。お子様の自由研究のことが気になっている方も多いのではないのでしょうか? 小学生の自由研究を見ると、自分達の小学生時代を思い出す人もいるのではないのでしょうか? 大人になった現在も、自由研究をしてみたいと思つたことはありませんか? 今回は大人でもできる自由研究に注目してみました。小学生時代を思い出す飲食店にもスポットを当ててみました。さあ、あなたも楽しかった子供時代にタイムスリップ!



表紙写真協力/ジャパンホームベーキングスクールfumi教室fumi

## 家庭科

### この夏から、パン作りに挑戦!

パン教室fumi



この夏からパン作りに挑戦しませんか? 宝来町にある『パン教室fumi』は、全国展開するジャパンホームベーキングスクール(JHBS)所属の教室。月1回、午前10時~午後1時にパンとお菓子を

各1種類作ります。受講生募集は初心者女性の女性のみで少人数制なので気軽に始められます。技術に応じてパートのレベルが向上。ジャパンホームベーキングスクールの教室の講師になるのも夢ではありません。この教室の講師でJHBS準師範の小林フミさん(=写真下)は、「手作りのパンの美味しさは格別です。ご家庭の食卓に美味しいパンを!」とPR。入学金は2160円、講習料は1回2484円(材料費等込)。全12回。詳細は☎090-3775-2358(小林)まで。教室は自宅なので所在地は掲載しません。電話でご確認ください。



## 工

### 趣味の物作りを楽しめる場所

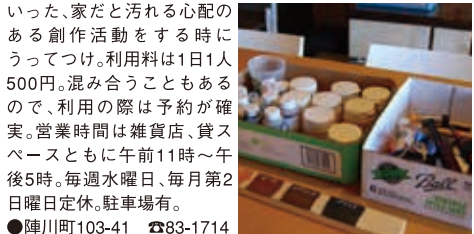
ベリーワークショップ



『ベリーワークショップ』は、陣川町にある雑貨店『natural zakka berry(ナチュラルざっかベリー)』に併設された、趣味の物作りを楽しめる貸スペース。同店はオーナーが建築のプロでもある

ことから、DIYにオススメの塗料なども取り扱っており、この貸スペースにも自由に使える塗料や刷毛などを用意。また、工具類もそろえています。

DIYの仕上げのペイントや、絵を描いたり書道をしたりと



いった、家だと汚れる心配のある創作活動をする時にうってつけ。利用料は1日1人500円。混み合うこともあるので、利用の際は予約が確実。営業時間は雑貨店、貸スペースともに午前11時~午後5時。毎週水曜日、毎月2日曜日定休。駐車場有。  
●陣川町103-41 ☎83-1714

## 体育

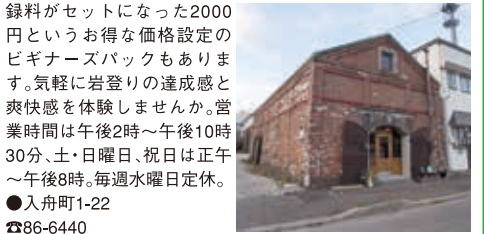
### 知的なエクササイズ

ボルダリングジムHOMIE(ホーミー)



岩壁を自分の力だけでよじ登るのが「ボルダリング」です。函館の『ホーミー』は、そんな話題のスポーツを、いつでも安全に行うことができるボルダリングジム。難易度ごとに細かい

ルートが設定されているほか、スタッフからのアドバイスも気軽に受けられるので、全く経験がなくても楽しむことができます。訪れるのは小学生未満から高齢者まで様々。料金は1300円~(高校生は600円~)レンタルシューズや初回登録料がセットになった2000円というお得な価格設定のビギナーズパックもあります。気軽に岩登りの達成感と爽快感を体験しませんか。営業時間は午後2時~午後10時30分。土・日曜日、祝日は正午~午後8時。毎週水曜日定休。



●入舟町1-22  
☎86-6440

## 道徳

### 喧嘩から離れ…「禅」を体験

高龍寺 梁川法務所



日常の喧嘩から少しだけ離れて、濁りのないきれいな心と向き合う時間…。心落ち着く非日常の時間…。

そんな禅の体験ができる「坐禅に親しむ会」が、梁川町の『高龍寺 梁川法務所』で行われています。大本山永平寺で修行してきたお坊さんが禅の教えを丁寧に指導。茶話会の時間もあり、聞いてみたいことや相談もできます。坐りやすい服装で参加。年齢や国籍も問いません。足が痛いのでは…と心配しなくても大丈夫。希望すれば椅子の使用も可能です。

「坐禅に親しむ会」は、毎月第2・4日曜日の午後3時~午後4時30分に行われています。予約や料金も不要。敷居は決して高くはありません。気軽な気持ちで、参加していませんか?  
●梁川町19-17 ☎51-3317



## 音楽

### 夏に楽しみたい楽器

ヤマハミュージック函館店 五稜郭センター



子どもから大人まで、音楽の楽しさを伝える「ヤマハ音楽教室」ではウクレレ教室を開講しています。小さなボディと、少ない弦の数で、スタートしやすい楽器として多くの人が楽しむウクレレ。講師

の佐藤匠さんは、「音量も適当で人の迷惑になるようなものじゃないですし、取り回しの良いサイズはいつでも手にとって練習できます。本当に手軽な楽器ですよ」と話します。教室ではハワイアンに偏らず、ポップスなど幅広い音楽を取り入れているとのこと。楽譜を読めなくても大丈夫っていうのも嬉しいポイント。同教室では、無料の体験レッスンや見学を随時受け付けています。気になる方は、まずはお問い合わせを。受付は午前10時~午後9時。無休。

●本町23-2 マイズビル  
☎52-2982

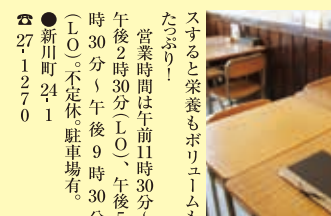


小学生時代を懐かしく思うのはどんな時ですか?  
今回の企画の番外編として、

### 小学生時代を思い出す一軒

スーパークリー喰堂 吉田商店

美味しい料理と学び舎の雰囲気、味を味わえるお店をご紹介します。  
「スーパークリー喰堂 吉田商店」では、実際の学校で使われていた机と椅子を使用しているため、訪れた人は驚きつつも懐かしさと喜んでいるそう。  
そんな同店のおすすめメニューは、「厚岸漁協直送アサリと骨付きフランクソーセージのスーパカレー」(1030円)。豊富なトッピングの中から、上の写真のように「チキンレッグ」「岩のり」などをチョイス



すると栄養もボリュームもたっぷり!  
営業時間は午前11時30分~午後2時30分(L.O)、午後5時30分~午後9時30分(L.O)。不定休。駐車場有。  
●新川町24-1  
☎27-1270

介護高齢者が安心して暮らせる住まい



「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人暮らしに合わせた介護サービスの...

エテルナ函館石川町

がでしょうか。場所としては石川町の石川中央ショッピングタウン敷地内。コブさっぽろ石川店、歯科、整形外科...

手作り料理とワインを愉しむ 素敵なひと時を... ~アマ編~

マグロとグリーンアスパラのカルパッチョ

夏はさっぱり、冷たい料理を味わいたいですね。いつもはお刺身でいただくことが多いマグロを使ったカルパッチョはいかがでしょう。

- 【材料】2人前 ●マグロ...刺身用1冊(約120g) ●グリーンアスパラ...5~6本(細いもの) ●ペビーリーフ...お好み ●オリーブオイル...大さじ1 ●醤油...大さじ1 ●マヨネーズ...小さじ1

【作り方】

- ①大きめの皿を冷蔵庫で冷やしておく。グリーンアスパラは根元1.5cmほどを切り、根元側半分の皮とはかまをピーラーで剥き、斜めにカットして2等分する。 ②グリーンアスパラを1.5~2分ほど茹でる(お好みで)、茹で上がったら氷水で冷やし、冷やしておいた皿に並べる。 ③マグロを薄く切り、皿に並べたグリーンアスパラの上に並べる。 ④オリーブオイルと醤油を回しかけ、さらにマヨネーズを細くかける。マヨネーズをラップに包んで爪楊枝で穴を開けてかけるとうまくいく。 ⑤お好みでペビーリーフを添えて完成!

※盛り付けやお皿選びは作る人の自由なアイデアどうぞ。食べさせてあげる人への愛情がポイントです!

レシピ提供/青山 慎司(青いぼすと編集長)

子供の頃から料理を作るのが好きで、高校時代には1度、プロになろうと思ったこともある。現在は趣味で料理を楽しみ、週末にはキッチンに立ってビールやワインを飲みながら自己流で料理を作っている。



ワインアドバイザーが選ぶ この料理に合う1本

アンジュール・ヴィラージュ

¥1,912

フランスのロワール地方で作られるカベルネ・フラン種主体の赤ワイン。スミレの花やカシスのアロマ、渋みが少なくしっとりとした果実味が魅力。魚料理には白ワインというイメージがありますが、マヨネーズのまろやかさがマグロと軽めの赤ワインの相性をアップさせるので、この1本を選びました。



地酒・ワイン屋 みのや

日本ソムリエ協会認定ワインアドバイザーの資格を取得するスタッフがいます。 10:00~20:00、水曜日、P有 ●昭和1-26-23、☎43-0020

ワインアドバイザー・本林 万里子さん

掲載内容は天候など諸事情により変更になる場合があります。詳細は各問い合わせ先までお願いします

道南イベントガイド

- 第32回元和台マリンフェスティバル 8月7日(日) 8月14日(日) 第32回 サマーカーニバルin知内 8月14日(日) 第35回 しかべ海と温泉(いでゆ)のまつり 8月20日(土)

- 第009回 はこだて国際民俗芸術祭 同時開催 もぐもぐフェスティバル2016 8月5日(金)~11日(木・祝) 第009回 はこだて国際科学祭2016 8月27日(土)~28日(日)

法テラス函館

日本司法支庁センター函館地方事務所 破産など法的な相談が年々増加傾向にあり、自分のお力だけでは解決しづらい悩みや、親族がトラブルに巻き込まれたらどう対応したらいいか、に相談したいという声から「力になれないけど費用のことが心配で法律の専門家に依頼できない」などの悩みはあります。

代理人による法律相談もできます 法テラス函館 金銭トラブルや自己破産など法的な相談が年々増加傾向にあり、自分のお力だけでは解決しづらい悩みや、親族がトラブルに巻き込まれたらどう対応したらいいか、に相談したいという声から「力になれないけど費用のことが心配で法律の専門家に依頼できない」などの悩みはあります。



に気軽に相談してみたいかがでしょうか。解決の糸口が見つかるかもありません。 受付時間は、午前9時~午後5時、毎週土・日曜日、祝日定休。駐車場有。 ●若松町6・7 ●三井生命函館若松町ビル5階 ☎050・3383・5660

青ぼの目

「ふわっとした食感と香ばしい独特のタレ...」この世で一番好きな食べ物というたら、僕にとっては間違いなく「青ぼの目」だ。東京でテレビ番組の編集の仕事をした頃、制作会社のおごりで麻布十番にある店のめっちゃ美味いという青ぼの目を食べたことがあり、30年ほど経ったいまも忘れられない味として記憶に残っている。

「お父さん、この店の先代である中里さんのお父さんはもともと、函館市内にあったうなぎの名店で職人として長年勤めてきた人物。店を辞めることになった際に、退職金が出せないその店の店主が、「退職金代わりに何か欲しいものはないか」と聞いたところ、中里さんのお父さんは、「店のタレが欲しい」と答えたという。かくして、中里さんのお父さんがもたらした一升瓶のタレで開業したのが、『鯉之助』だ。創業以来、タレを継ぎ足してきた中里さんは、「父が勤めていた店のタレの味を受け継いでいるようなものですね。それを考えたら、随分長い間受け継がれてきた味ということになりますね」と話す。この話を中里さんから聞いた僕は、中里さんのお父さんは退職金よりもずっと価値があるものを手にしたのではないかと考えた。何より、「欲しいものはないか」と聞かれ、「タレ」と答えた職人魂が素晴らしい。▼私達の食生活は時代のうつり変わりによって、空腹を満たすための「胃袋で食べる時代」から味を楽しむ「舌で食べる時代」、健康のことも考える「頭で食べる時代」を経て、いまは心で食べる時代になっているという。食べ物の味付けや食感を楽しむだけでなく、たまにはそれぞれの食べ物にまつわる物語を心で味わいながら食事を楽しむのも悪くない。(慎)

「夏の定番」あります!

パスタリア

メニューブックに所せましとならぶパスタの数々、本町の北海道銀行裏にある「パスタリア」は創業34年のパスタ専門店です。



季節メニューも多数ある同店で、個人的にオススメしたいのは期間限定の「生ハムとシソの冷製トマトスパゲッティ」(1458円)。生ハムの旨味、トマトの爽やかさ、バルサミコの酸味と鰹だしの旨味をプラスした特製トマトソースが、ひんやり冷たく仕上げられて皿の上で一体になる夏の定番メニューです。いい具合に入っているトピッコも味と食感に絶妙なアクセントを加えてくれますよ。9月上旬まで提供すること。老舗パスタ店の夏メニューをぜひ。



営業時間は午前11時30分～午後9時。毎週水曜日、毎月第2火曜日定休。  
●本町7-20 ☎56-2260

地元企業で安心リフォーム

創業9年という長年の実績と知識に基づいた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、水まわりなどの小さな工事から、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リスナブルな価格で的確に改善して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「トイレ手すり取替」は7000円。さらに、気分一新できるお部屋の「クワ口又張替え」は平米あたり7000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80000円から対応できます。以上は一例ですが少しでも気になる部分があれば1度ご相談を。」

許可(一級建築士) ●美原1-22-9(本社) 0120-7501750

小野寺住設建築部

50%オフ「真夏のスペシャルメニュー」



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様のおもてなしに、レストラン「イリュージョン」のフレンチは、いかが。9月15日まで、通常6480円の「真夏のスペシャルメニュー」(要予約)を昼夜共通の50%オフで提供。また、ランチ限定の「50%OFFバエリアコース」(要予約)も半額の2160円で楽しめます。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。  
●白鳥町17-14 ☎40-3703 [Eメール] illustration@yahoo.co.jp

イリュージョン

(BP)記者のパン道

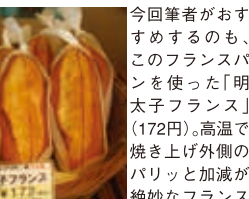
フランスパンと明太子の絶品コラボ

パン・エスポワール

定番のパンから季節や曜日限定のパンまで、100種類前後のパンが並び『パン・エスポワール』。中でも、フランス直輸入の釜で焼き上げたフランスパンなどの



ハード系のパンと食パンには定評があります。今回筆者がおすすめするのも、このフランスパンを使った「明太子フランス」(172円)。高温で焼き上げ外側のパリッと加減が絶妙なフランスパンの中には、クリーミーなめんたいマヨがたっぷり。フランスパンと明太子の辛味と塩分は、バツグンの相性です。営業時間は午前8時～午後7時(イトインスペースは午前9時～)。不定休。駐車場有。  
●戸倉町316-1 ☎57-5595



5周年記念セール開催します

北斗市七重浜にある本屋「ワンダフルワールド」が、5周年を迎えます。そこで、これまでの感謝を込めて、オープン以来はじめてのセールを開催します。期間は8月11日(木)～8月14日(日)の4日間



読まない人のための本屋「ワンダフルワールド」の外はほぼ全品20%オフとお得(一部対象外の商品があります)。本屋なのに雑貨の方が多く、有名で有名な同店らしき雑貨のセールは、見逃せません。玩具箱をひっくり返し、いろいろな店内には、雑貨やお菓子、アパレル、インテリアなど豊富にそろっており、個性あふれる面白い商品ももちろん、機能性やデザイン性を重視したこだわりのアイテムも並んでいます。これまでも、気になっていたけれど行けなかった方も、自宅用からプレゼントまでピンとくるアイテム



「この機会にお気軽にお立ち寄りください」と、店長の上村佳樹さん。営業時間は昼12時12分～午後11時23分。毎週火曜日定休。駐車場有。  
●北斗市七重浜4-39-1 ☎48-5201

ワンダフルワールド!

8月7日に元和台マリンスピステイバル!

乙部町の海水浴場「元和台浜公園海のプール」が今年も7月23日から8月21日まで開設されます。例年、地元をはじめ遠方からも多くの利用客が訪れるこの海水浴場は、施設全体が防波堤となつて自然の海を囲んでいるのが特徴で、波が荒

い時でも安心して遊ぶことができ、環境省の快水浴場百選に道内で唯一選ばれています。8月7日(日)、この「元和台浜公園海のプール」を会場に、「第92回元和台マリンスピステイバル」が開催されます。生きた海産物に触れることができる「ウニ・ツブ・ホタテ手づかみ体験」や、1チーム4人でいかだを漕ぐ「ダクタン漂流レレース」、ちびっこ縁日、すいか割り大会(2歳以上小学生未満対象)、ビーチラッグ大会、景品券入りもちまきと、楽しい企画が盛りだくさんの1日。開始時間は午前10時15分。小雨決行、荒天中止。フェスティバル当日は清掃協力金として

小学生以上の入場料1000円。バリアフリービーチとして、障害者用更衣室やトイレ、水陸両用の車椅子も用意していますので、ご家族も気軽にご参加を! 「ウニ・ツブ・ホタテ手づかみ体験」は、フェスティバル以外の土・日曜日にも実施しています。海のフェスティバルの詳細は乙部町産業課商工労働観光係 ☎0139-62-2311までどうぞ。

元和台浜公園海のプール

白井店長の音楽ドラゴンゲート

最終的にたどり着く音楽はデジタルじゃない

日々音楽は進歩しているか? というところ、そうでもない気がします。音楽は、人の記憶に知らないうちに記録されるもの。初めて聴いた曲でも、いつかどこかで聴いた曲に繋がってはいくつもあります。それは、会ったこともないけど、どこかに存在する遠い遠い親戚のように。はたまた、それは運命の赤い糸で繋がっていた大切な人のように。突然、目(耳?)の前に現れ、心の中にしゅりくる。昔から知っていたかのように、しゅりくる。「これ、スゴいい曲!」「この曲大好き!」そんな人間の感情は、何年、何十年経とうが変わりません。デジタル化が進む現在、架空の歌い手が機械で作られた声で歌おうが、作っているのは生身の人間なのです。だから、音楽の行き先を考えた時、それを聴くのが生身の人間ならば、基本は何も変わらないはずなんです。

今月のオスメ1枚目は、インコグニート「イン・サーチ・オブ・ペター・デイズ」。1980年代にUKから日本に飛び火したアシッドジャズブームで、FM曲で朝から真夜中まで流れていた彼等の音楽。ジャズとソウルとファンクを足して割らずに飲んじゃったような、腰に響く(痛いわけではない)グルーブ感は今も健在。当時のファンにはたまらないソウルフルな女性ヴォーカリスト「メイザ・リーグ」(現在はメイザ)や、我が「布袋寅泰」も参加の2年ぶり17作目の新作。

もう一枚は、ザ・ベスト「祭り囃子全曲集」。日本の夏には祭りあり。日本の伝統ある音楽や楽器に触れるには、絶好のお祭り。しかも、意識せず幼い頃から生活の中に伝統が入り込んでいるって、素晴らしいです。なのに昨年は、今の時代に合わないから中止しよう!とか、危険だからやめよう!とか、伝統に難癖つける輩が多く、先祖様があの世で嘆いていることでしょう。昔からやっていると、時代に合わせて必要はないし、多少危険なもの、命がけでやるほどの重みがある行事だから。何か、町内会の行事とか学祭とかと一緒に、遊びじゃないんです。お祭りは実際にこの目で見たのですが、全国を周るのは難しいです。このCDを聴いて日本の古き良き伝統を注入です。日本全国から選りすぐりの全10曲。



インコグニート「イン・サーチ・オブ・ペター・デイズ」(2592円)



ザ・ベスト「祭り囃子全曲集」(1944円)



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



「デザイナーズふれあい」をもちます。新しいタイプのリハビリで、身体機能の低下予防、維持、向上に効果があることと習得する「パワーリハビリ」を中心に行う通所介護施設です。パワーリハビリは、非常に軽い負荷で動かせるリハビリ機器を使うことで、動作性を改善し、身体的、精神的な機能改善も期待されています。でも歩行訓練が可能な新型リハビリ機器を導入。そのほか、リハビリの環境として鍼灸やマッサージの施術も受けられます。



介護保険の認定を受けている人が対象で、サービス時間は午前8時～午後8時、午後5時～午後11時50分、お昼の部が午後5時～午後2時、午後10分～午後5時10分。送迎エリアは旧函館市、北州市、七飯町、大沼町。毎週日曜日、祝日、年末年始を除く。無料体験も受け付けています。お問い合わせください。  
●七飯町本町4-1115  
☎65-6066

新型機器で話題のパワーリハビリを! デイサービスふれあい

「デザイナーズふれあい」をもちます。新しいタイプのリハビリで、身体機能の低下予防、維持、向上に効果があることと習得する「パワーリハビリ」を中心に行う通所介護施設です。パワーリハビリは、非常に軽い負荷で動かせるリハビリ機器を使うことで、動作性を改善し、身体的、精神的な機能改善も期待されています。でも歩行訓練が可能な新型リハビリ機器を導入。そのほか、リハビリの環境として鍼灸やマッサージの施術も受けられます。



漢方薬で治したいとお思いなら...

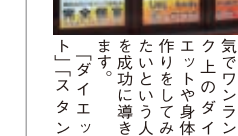
よねざわ薬品

富岡町にある「よねざわ薬品」は、話しやすく安心して相談できる漢方薬店。米澤弘美先生が親身なカウンセリングを行っています。自分の体に合う漢方薬を以前勧められたものの、「毎月数万円もかかる途中で続けられなくなりました」と同店は初訪問の60代の女性は、体の冷えが悩みの種でした。詳しく体調を聞き、漢方薬「婦人宝」と天然アミノ酸の2つを継続してもらったところ、症状が改善。特に天然アミノ酸は「私の命の水」と話すほど喜ばれているそうです。また、「五十肩で通院しているけれど一向に良くならない」と相談に訪れた女性

富岡町2-20-8  
赤川通沿い  
☎84-5339

記念日に好評の「肉ケーキ」

本町の電車通り沿いにある「肉菜」は、大人におすすめの焼肉店。一見バーをイメージする店内は、カウンター席が中心。各席にはロースターが設置されており、落ち着いた空間で上質の肉やお酒を楽しむことができます。「1人焼肉はこの店!」という人も少なくありません。最近口コミで話題を集めているのが「牛タン・カルビ・豚ロース、野菜をケーキのように盛り付けた「肉ケーキ」(2300円)」、要予約。大切な人の誕生日や記念日のお祝い、サブライムで花火付きの肉ケーキが登場するという演出は新しいですね。



「肉ケーキ」は、大人におすすめの焼肉店。一見バーをイメージする店内は、カウンター席が中心。各席にはロースターが設置されており、落ち着いた空間で上質の肉やお酒を楽しむことができます。「1人焼肉はこの店!」という人も少なくありません。最近口コミで話題を集めているのが「牛タン・カルビ・豚ロース、野菜をケーキのように盛り付けた「肉ケーキ」(2300円)」、要予約。大切な人の誕生日や記念日のお祝い、サブライムで花火付きの肉ケーキが登場するという演出は新しいですね。

「肉ケーキ」は、大人におすすめの焼肉店。一見バーをイメージする店内は、カウンター席が中心。各席にはロースターが設置されており、落ち着いた空間で上質の肉やお酒を楽しむことができます。「1人焼肉はこの店!」という人も少なくありません。最近口コミで話題を集めているのが「牛タン・カルビ・豚ロース、野菜をケーキのように盛り付けた「肉ケーキ」(2300円)」、要予約。大切な人の誕生日や記念日のお祝い、サブライムで花火付きの肉ケーキが登場するという演出は新しいですね。

パーソナルトレーニングボディメイク  
方法をしっかりサポート。運動に合わせた食事の管理指導を含めた質の高い指導により、トレーニングの効果最大限に引き出します。「ダイエットコース」は、69120円(月8回、60分)。優れたパーソナルトレーナーが精神にもサポート。優れたボディメイク方法が特徴。本気でダイエットしたいという人、成功に導きます。ボディメイクボディメイク  
☎68-1216  
bodymake space

やきにく酒房 肉菜

「肉菜」は、大人におすすめの焼肉店。一見バーをイメージする店内は、カウンター席が中心。各席にはロースターが設置されており、落ち着いた空間で上質の肉やお酒を楽しむことができます。「1人焼肉はこの店!」という人も少なくありません。最近口コミで話題を集めているのが「牛タン・カルビ・豚ロース、野菜をケーキのように盛り付けた「肉ケーキ」(2300円)」、要予約。大切な人の誕生日や記念日のお祝い、サブライムで花火付きの肉ケーキが登場するという演出は新しいですね。





噴火湾や津軽海峡沿岸で水揚げされる「真昆布」は、上品な甘みのある澄んだダシを取れる高級品のひとつです。中でも昆布の一大産地・南茅部地区で生産される「白口浜昆布」は、全国的な知名度を持つ最高級ブランド。そんな南茅部地区では、健康と美容への高い効果が期待できる、食物繊維の「コイタン」を一般的な昆布の2倍以上含む「がごめ昆布」が多く水揚げされ、近年注目を集め続けています。



同地区の「能戸フーズ株式会社」では、南茅部で水揚げされた昆布を使った数多くの加工品を開発販売しています。その中でも、「天然がごめ昆布」がごめ昆布だけを使い「素材をさらに美味しく」をコンセプトに作られた醤油で、有識者や著名人によって選ばれる「日本ギフト大賞」を受賞した

賞・北海道賞」も受賞した自信作です。

いつもの素材を、いつも以上の味に。

自宅で使えるお得な

ペットボトルタイプから、

贈答用の詰め合わせまで、

函館市内では、丸井令井、

棒二森屋店、イトヨーカ

ドーの各地下食品売場に

加え、函館空港でも取り

扱っています。そのほか、

同社の通販サイト「昆布

村」でも販売中。函館で育

まれた味をぜひ一度！

●尾札部町784

☎63-3211

通販サイト「昆布村」

<http://www.kobunura.co.jp>

**いい店食べ歩き**

11:00~23:30 (LO/22:45)  
無休 P有  
●美原1-7-1 MEGAドン・キホーテ函館1階  
☎43-7000

MEGAドン・キホーテ函館1階の「ベビーフェイス函館ドン・キホーテ店」は、低価格なのにボリュームたっぷりというコストパフォーマンスに定評のあるお店。

ランチメニューの1番人気は、60種類ほどの中から選べるメイン料理に、ミニサラダ、スープ、ドリンクバーがセットになった「セレクトランチ」(880円)。メイン料理は昼、夜ともに同じボリュームなのに、ディナータイムに単品で注文するより低価格になるものもあるというから驚きです。また、ドリンクバーのラインナップにはオリジナルブレンドティがあり、こちらは200種類を超える中から数10種類が常時入れ替わりで並んでいます。スープはおかわり自由。ランチタイムは午前11時~午後3時。ただし日曜日、祝日を除く。

ディナータイムは、オムライスやパスタなどが60種類ほどあり680円~。+200円で大盛りになり、倍の量になるので家族や友人と取り分けて料理を楽しむことができます。

デザートメニューも豊富なのでデザートにドリンクバーを付けて至福の時間を過ごすのもオススメ。

店内は全てソファ式でカーテンで仕切られる半個室が多く、椅子は全てソファ式でゆったりとしているのが特徴。また、向かい合う椅子同士が繋がっているソファベッドという席もあり、小さい子供を連れての食事にオススメです。

**心の代書屋 松田聡がズバリ!**

**マジ気談**  
本気と書いてマジ  
取りこぼし、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

**私の自分史4**

行政書士の松田です。今年も夏を迎えました。皆様はこの夏どのような過ごし方をされたのでしょうか。私が小学生の頃、夏休みの記憶を遡ると、舗装道路の照り返しからゆらゆらと陽炎が立つなかを、シャベットの買ったことを思い出します。

汗をかきながら、お店に入りアイスクリーム等の冷菓が入っている冷凍庫から真っ赤なそれを取り出します。すると、外気が高いのでシャベットの手にひらにビタッと張り付いてしまうことがありました。どうして張り付いたのかと、お店のお爺ちゃんに聞くと「しょうがないんだよ」と言われ、素直に「どうなんだよ」と頭を捻ったまま、今はそれを思い出している自分がいます。手のひらにシャベットの張り付いたことを思いつき、そいつは鉄の手摺が手に張り付いて本

当に剥がれなくなった苦しい経験の思い出です。高校3年生の2月、列車を乗り継ぎ1人で知床の斜里町へ行き、到着するや否や友人がウト口まで連れて行ってくれました。ウト口には夕暮れ近くには流水がドカッと下流に流れて、晴天の無風状態でした。荒涼たる空気の中、太陽の赤が流水を照らし出し、赤と青と水色のコントラストが声にもならない見事であり感動的でした。

ウト口港の傍には、オロコ岩という巨大な岩山が控えています。氷点下10度以下の気温の中、その頂上へ向かうため200段近くの階段を上ってゆきました。

切った最後を履かず息せきしめようとした瞬間、無意識に鉄の手摺を握ってしまいました。手のひらが鉄の手摺にビタッと張り付いて剥がれなくなったので、その後、手の平がどうなっているか、かきかきながら、当時のシャベットの重さを感じてきました。今でもその鮮明に蘇るほどの自然の威力を体感できた貴重な経験でした。

最近では、当時のシャベットの重さを感じたまま、痛みがあまりにひどいので、今は夏真っ盛りですが、再び冬のオホーツクへ行きたい衝動に駆られています。

**(まい)記者の WAKUWAKUセクション**

**ランチタイムが午後5時まで!**

**ゆであげ生パスタ ポボラマーマ**

MEGAドン・キホーテ函館店の地下1階にある『ゆであげ生パスタ ポボラマーマ』は、生麺を使った本格的なパスタを低価格で味わえるお店です。

注目したいのはランチタイムが午前11時から午後5時までということ! お得な「ランチセット」は、数種類あるメニューの中から好きなパスタとサイドメニューをそれぞれ選ぶことができ、648円、756円、864円とリーズナブル。通常248円のドリンクバーを162円で付けられるほか、プラス108円で麺を1.5倍にできるなどのお得な情報も見逃せません。また、パスタの種類が毎月変わるのも嬉しいポイント。夕方にゆっくりランチを楽しむのもオススメです。家族や友人とのランチはもちろん、少し早めの夕食にもいかがでしょうか。

営業時間は午前11時~午後10時(LO/午後9時30分)。年中無休。駐車場有。

●美原1-7-1  
MEGAドン・キホーテ  
地下1階 ☎45-6767

**270 Healness & Wealness**

医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院  
●川町125-1 ☎47-3300 <http://www.ohmura.or.jp/>

**心臓の検査**

心臓の検査は、一般的なものに、心電図検査があります。健康などで受検されたことがある方も多いと思われます。この検査は心臓から発する弱い電気信号をとらえ、機械的に波形に表し、心臓の状態を評価します。

それに比べて心エコー検査は、超音波で実際に心臓を描出し、心電図ではわからない心臓の動き、大きさ、血液の流れなどを動画で測定することができます。たとえば、心臓の中にある弁の動きや開閉の様子を見たり、血液の流れやスピードを測定し、弁が狭くなっているか、あるいは血液が逆流していないかなどがわかります。

**当院における心エコー検査**

臨床検査技師 中村 勲

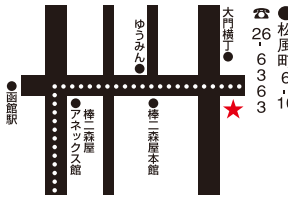
患者さまに体位を変えてもらったり、超音波の当て方を変えたり、弱点を補えるよう、いろいろ工夫を凝らし検査を行っています。

当院では手術目的のやりハビリ目的など入院される患者さまに、対し、入院時検査の1つとして心エコー検査を行っています。整形外科分野においても大切な検査だと考えていますので、検査する私たちが技術や知識の向上に努め、患者さまの治療のお役に立てよう頑張りたいと思っています。

そのための、たとえ心電図が正常であっても、心エコーで検査するとさまざまな心臓の疾患を発見することも珍しくはありません。また、検査時間は10~15分かかりますが、レントゲンと違い超音波を使用するため放射線の心配もありません。

しかし、この検査にも弱点があります。心臓は骨(肋骨、胸骨)や肺、皮膚に囲まれています。超音波は骨や肺(空気を)があると通ることができず、また皮膚に脂肪が多いと通りにくくなります。その性質上、超音波で心臓をきれいに描出できる位置が限られており、

整形外科病院での検査といえば、レントゲン検査を思い浮かべられる方がほとんどだと思いますが、他にもいろいろ検査を行っています。今回は心臓の検査について説明したいと思います。



**函館麺屋 四代目**  
函館駅前にある昭和21年創業の老舗「函館麺屋 ゆうみん」のセカンドブランドとして、市内松風町に今年3月、「函館麺屋 四代目」がオープンしました。棒二森店本館並びの黄色い看板が目印。

あつさりとした味わいの伝統的な函館塩ラーメン「香ばしい極厚炙りチャーシューを豪快にのせた四代目炙り塩」(II)写真(780円)などがおすすめです。毎日手作りしている。松風町6-10  
☎26-6363

**紙上通販**  
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1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 8月19日号 夏の終わり、大門で1杯…。 8月30日号 サラダ特集  
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

「特製焼き餃子」(1人前5個380円、ラーメンとのセットは3個180円)もぜひお試しください。「四代目炙り冷やし」、「函館冷やし塩」(各780円)などの夏限定メニューにも注目。

営業時間は午前11時～午後3時(L/O)午後2時30分、午後5時～午後11時(L/O)午後10時30分(毎週土・日曜日、祝日は通し営業。毎週木曜日定休。駐車場有。)

**読者の声**  
夏らしい特集ですね  
春や夏らしい和菓子です。特に「菓子処 龍栄堂」さんの和菓子は食べたことがないので会社の帰り道なので今度買いたいと思います。和菓子と言えは抹茶のイメージが私は強いですが、そのほか「ひばの湯」気になりますね。なかなか、ひばは売っていないのでお肌すべすべ体ホカポカになるのと書いてあるので買いたいです！(乃木町 H・S)

\*「ひばの湯」は多くの問い合わせがきていますよ。詳しい掲載助かります。いつも青いぼすと楽しんでいておられます！今日(5月31日)紹介されていてプレゼントにもなりました。コミュニティカフェはなはなさん。実は前から行ってみたいなあと思いつつ行った事がありませんでした。週替わりランチ等、紹介されて初めて知って今度行ってみたいかなと思えました。今までは講座やイベントとかあり、行きづらいのかなと思っていましたが、ランチについて詳しく掲載されていて助かります。あと私は編集後記を読むのが大好きで、いつも楽しく読ませていただいています。

**お知らせ**  
まいさんの函館山の天気予測方法 私も使っています。(赤川一丁目、M・N)  
\*函館山が見える日は嬉しくなりますよ。

**お知らせ**  
函館黒船2016が8月27日、28日に函館港・緑の島で開催されます。時間は両日とも午前11時～午後4時(予定)。入場無料。アーティストライブフリードコーナー、フアッシュンショーなども予定。詳細はウェブサイトで「函館黒船」で検索を。

**お知らせ**  
「ラッキエヒロ」が創業29周年を記念し本を出版。全国的に有名な函館の当地バーガー「ラッキエヒロ」が創業29周年を記念して本を出版。全国的に有名な函館の当地バーガー「ラッキエヒロ」が創業29周年を記念して本を出版。

**編集後記**  
5年ぶりとなるJリーグの函館開催、北海道コンサドーレ札幌vs横浜FC戦を観戦。若い選手に倒されても立ち上がり、果敢にゴールへ向かう49歳の三浦知良選手の姿は素晴らしい。やっぱりキング・カズ、もう…最高！ もちろん帰りは出待ちして間近で見た。(慎)

夏ですわね。子供達は夏休みですね。私は、海へ行こう！ キャンプをしよう！ お祭りに行こう！ というアクティブなタイプではないですが、夏は好きです。気持ち良く早起きできるし、洗濯物を外に干せるし、何より寒くないし…なんか、地味ですね。(BP)

休日には厚沢部、江差、上ノ国、木古内をまわりドライブ。山の緑と海の青を満喫してきました。この長距離ドライブの中で娘がいちばん気に入ったのが江差の笑いの守り神「繁次郎」。とびきりの笑顔で繁次郎像と撮った写真は、お気に入りの1枚となりました。(ガ)

今年度のフィギュアスケートの大会スケジュールが発表になりました。今年はNHK杯が札幌開催。絶対観に行きたいと思っていたのに、この試合にはお気に入りの選手が出ないことが判明。残念と思う反面、チケット争奪戦に破れて落ち込まずに済むなど少し安心。(ヒ)

先日、秋田県の観光について、あれこれ書いていたのですが、竿燈祭り素晴らしいのは知ってたのですが思いのほか魅力的なのが「盆踊り」。かがり火の中、浴衣の裾を揺らしながら踊る秋田美人。もう「ウムム…」としか言いようがありません。何とか秋田に行きたい！(SS)

勉強よりも友達と会うために通っていたような学生時代。もっと勉強しておけばよかったと思うのは大人になってから。でも苦手な簿記は今でも苦手。「検定全員合格」という見出しを見る度に、「今生徒じゃなくて良かった」と心底思う。今の学生はずこい！(まい)

今回の特集では大人向けの「自由研究」に注目してみました。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、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。ご了承ください。

カボカになると書いてあるのでも買いたいです！(乃木町 H・S)  
\*「ひばの湯」は多くの問い合わせがきていますよ。詳しい掲載助かります。いつも青いぼすと楽しんでいておられます！今日(5月31日)紹介されていてプレゼントにもなりました。コミュニティカフェはなはなさん。実は前から行ってみたいなあと思いつつ行った事がありませんでした。週替わりランチ等、紹介されて初めて知って今度行ってみたいかなと思えました。今までは講座やイベントとかあり、行きづらいのかなと思っていましたが、ランチについて詳しく掲載されていて助かります。あと私は編集後記を読むのが大好きで、いつも楽しく読ませていただいています。

**お知らせ**  
まいさんの函館山の天気予測方法 私も使っています。(赤川一丁目、M・N)  
\*函館山が見える日は嬉しくなりますよ。

**お知らせ**  
函館黒船2016が8月27日、28日に函館港・緑の島で開催されます。時間は両日とも午前11時～午後4時(予定)。入場無料。アーティストライブフリードコーナー、フアッシュンショーなども予定。詳細はウェブサイトで「函館黒船」で検索を。



**お知らせ**  
「はこだて検定」受験の無料相談会が8月4日から「函館歴史文化観光検定」の受験の無料相談会が函館市地域交流まちづくりセンターで開かれます。日時は8月4日から10月8日までの毎週木・土曜日、午後1時～午後4時。参加無料、随時受付。勉強法が分からない、上級の試験対策が知りたいなどの相談はもちろん、受験を迷っている人の相談も受け付けます。詳細および申し込みは「はこだて検定合格者の会」☎55・9809(中尾)まで。

**お知らせ**  
「はこだて検定」受験の無料相談会が8月4日から「函館歴史文化観光検定」の受験の無料相談会が函館市地域交流まちづくりセンターで開かれます。日時は8月4日から10月8日までの毎週木・土曜日、午後1時～午後4時。参加無料、随時受付。勉強法が分からない、上級の試験対策が知りたいなどの相談はもちろん、受験を迷っている人の相談も受け付けます。詳細および申し込みは「はこだて検定合格者の会」☎55・9809(中尾)まで。



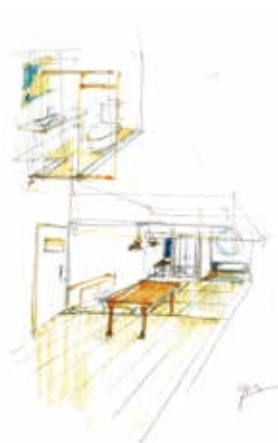
**お知らせ**  
「はこだて検定」受験の無料相談会が8月4日から「函館歴史文化観光検定」の受験の無料相談会が函館市地域交流まちづくりセンターで開かれます。日時は8月4日から10月8日までの毎週木・土曜日、午後1時～午後4時。参加無料、随時受付。勉強法が分からない、上級の試験対策が知りたいなどの相談はもちろん、受験を迷っている人の相談も受け付けます。詳細および申し込みは「はこだて検定合格者の会」☎55・9809(中尾)まで。

# SPOTLIGHT

## 漠然としたリフォームの悩みが解決します

星野リフォーム

住宅リフォームを考えたいけどなかなか思うように進まないあなたは、もっと住みやすくしたいけれど、どこに相談していいかわからない、頭の中がごちゃごちゃして何と何を相談していいかわからないという状態かもしれません。そもそも、あなたはリフォームで何を表現したいか、何を重視して何を重視しないか整理できていますか？ほんやりしただけで、専門家に相談するのは、早い解決策です。『星野リフォーム』の今回の無料相談会は「何が考えてどうすればいいかわからないあなた、自分が実現したいリフォームを整理できて少しづつ形が見えてくる」を主眼に、シヨールーム



にある実物を触ったり、数多くの施工例を見たり、建築士が話を聞きながらイメージをスケッチしたり、多様な方法であなただけの理想の空間について整理して形にしています。

1組1時間半ほどの相談とできております。対応できる組数に限りがありますので、興味のある人は早めにお問い合わせください。

無料相談会は8月20日(土)、8月21日(日)、各午前10時から午後5時にLIXILシヨールーム(石川町314-5)で実施します。

☎ 53'5366

http://noshio-r.com

## ほっこり秋のスイーツ：

## 北ガスクッキングスクール

食欲の秋に向けて、素敵なスイーツ作りを学びましょう。



北ガスクッキングスクールの9月のテーマは「ほっこり秋のスイーツ」。9月8日(木)と9月15日(木)の2回にわたって、それぞれ午前10時から午後1時に開催します。内容は①がぼちゃのプリン、②スフレチーズケーキ、③オータムパイ3種(マロンパイ、アップ

パイ、パンブキンバル)。

今回は試食時に「北海道キリンビバレッジ株式会社」より、紅茶のさつぱり感が秋のスイーツにぴったりの「午後の紅茶 おいしい無糖」(4)が受講者全員に提供されますのでお楽しみに！

定員は各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。申込締切は8月5日(金)。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 8'142'6505