

青いぽすと

発行元／株式会社青いぽすと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 [青いぽすと編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699
 [URL] http://oceanplace.jp/appos/ [Eメール] appos@alto.ocn.ne.jp

Issue.594 2016.8.19[fri]

毎月2回(中旬・月末)発行



貝料理とお酒、魅力的なひと時を
s h e i l b a r
 きさらぎ



大門横丁並びにある
 sh e i l b a r きさらぎ
 をはじめ、各種お酒
 も豊富で6,000円前後。
 メニューにあつた「日本酒」おすすめ、ママに聞いてねの
 添え書きに誘われて注文したのが「寫樂」(しゃらく)。

貝料理とお酒、魅力的なひと時を



期間限定、氷点下ハイボールの店！
ブランチニッカフリーボールハイボールBAR函館
 「アサヒビール」が独自開発した抽出技術により氷点下ハイボールが楽しめる氷点下ハイボールが楽しめる「ブランチニッカフリーボール」。風町で営業中フリージングハイボールは水の有無が選べて各500円。3種のブランチニッカの常温ストレートの「飲み比べセット」(500円)や、「竹鶴ビュアモルト」(水割、ロック、ストレート各500円)なども有。ブードメニューは「生ハムとチーズアラカルト」(500円)や「北海道名物ザンギ」(同)など12種焼き(800円)や、「あわび炙り」(2枚550円)など、リーズナブル。ワインをはじめ、各種お酒

● 松風町 7-7 ☎ 030-9320-2932

休日には早い時間から1杯いかが：

大衆居酒屋 魚さんこ



ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海道の地酒も10種類以上そろっている「大衆居酒屋魚さんこ」がオススメです。なんどなく昭和のビール(500円)や、有名な木古内町の「みそぎの舞」(1杯700円)とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

そろっている「大衆居酒

屋魚さんこ」がオススメ

です。なんどなく昭和の

ビール(500円)や、有名

な木古内町の「みそ

ぎの舞」(1杯700円)

とともに味わう

深夜0時)無休。

● 松風町 7-6 ☎ 03-4084-2340

ターコイズの貝料理

身の種類が豊富で北海

道の地酒も10種類以上

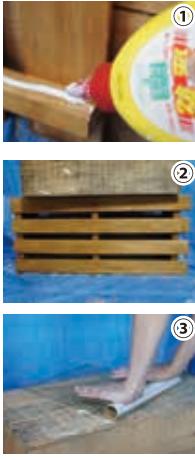


マガジンラック

◆材料
すのこ (32.5cm×75cm) 2枚
厚さ 1cmくらいの板(棚板)
32.5cm×20cm 3枚
厚さ 5mmくらいの板(背板)
20cm×70cm 1枚
バーベキュー網
30cm×50cm 2枚
ネジフック 4個

DIYをはじめるどんどん大きな物を作りたくなりますね。今回は収納力があるだけではなく、読みかけの雑誌などを収納できるサイドポケット付きのマガジンラックにチャレンジしました！

まず初めに、フック以外に好きな色の水性ニスを塗ります。バーべキュー網にも同じ水性ニスを塗ることで木と網の色が馴染みます。



すのこの添え木が内側になるように立たせ、一番下の添え木に接着剤を付け(写真①)、棚板を乗せてくっつけます。中段、上段の棚板も同じ手順で付けてゆきます。接着剤が乾いたら本体を寝かせ、背板を接着します。しっかりとくっつけるために上に重しを乗せて接着させます(写真②)。

接着するのを待つ間に、バーベキュー網を長い辺の端から20cmくらいのところで曲げます。食



こうつけて曲げます。良品用ラップフィルムの硬い芯を使い、ゆっくりと全体に力を入れて曲げるのがキレイに仕上げるコツです(写真③)。これがサイドポケットになります。

すのこの外側にネジフックを取り付け、そこに曲げたバーべキュー網を引っ掛けたら完成です(写真④、⑤)。



シェフからシェフへ～美食の輪

シェフからシェフへ
9月の北ガスクツキ
ングスクールでは、
「シェフからシェフへ」
美食の輪・2016」
（第2回）が行われま
す。

日程は9月13日(火)
午前10時～午後1時で
内容は、①ガスバチャ
キ(実習)、②帆立貝とズツ
キ(三の道産リゾット)(美
シユレ)(美演のみ)定員は
12人。受講料は3,000円。
講師は北ガス函館国際ビル
講師は北ガス函館国際ビル
長の半洲元義先生。洋食調理
もとよさん。
会場は北ガス函館飯店
階のカッキンヌースペースで
1ヶ月の申込締切は8月
4人まで。申込締切は8月
25日(木)申し込みは電話
又はFAXで。応募多数の場合は
抽選でさせていたたきます。
送付受付は月～金曜日の午前
9時～午後5時。キャンセル
ルは3日前まで。(3日を過
ぎるとキャンセル料がかかり
ります) ●万代町8-1



腰痛対策に！ たつた2・4キロの魔法のマット パシーマ販売店 タジマ寝具

函館初！ シミでお悩みのアナタに朗報

A close-up photograph of a white fabric with a repeating pattern of pink and purple flowers and green leaves. Two red arrows point to the left edge of the fabric, indicating the direction in which it should be folded.

ト「エアーミールマット」
シングル(95×200cm)30,240円(税込)
果に優れています。
す。しつかり身
の上で、腰痛を
緩和するので、
お悩みの人にも
喜ばれていま
す。しかしも、耐久
性に優れても、
経済的な方

ミーラーマツ は、店内でお試し体験ができますので、お気軽にお問い合わせください。
【相談フリーダイヤル】
010-2010-8446・8443
ホームページ「タジマ寝具」
で検索

最近、様々なマットが注目されていますが、今回田島社長が紹介するのは、発売から12年、接戦で悩んでいた人、全国の専門店部門で毎年売上げナンバーワンを誇る「エアミールマット」お使いの敷き畳やマットに不満などがあり寝返りが痛く、洗濯の際に使ったマットが直さない、などと困っている方へ、エアミールマットが軽く感じてとても快適で、寝返りが楽で、朝起きても腰が痛くありません。このマットは、厚さは3センチ。4キロで、厚さは3センチ。耐用年数は約10年です。

函館初!
シミでお悩みのアナタに朗報
ビリー

● 大手町5-10
二チロジルビル212
27-1004



海鮮創作マテリアルゲーム
11:00~14:30 (LO/14:00)
18:00~22:00 (LO/21:30)
水曜休 P有
●昭和3-36-4 ☎84-6905



「函館黒船」が8月27、28日に
函館黒船地域活性化協議会

今年も8月27、28日午前11時~午後4時予定に函館・緑の島で開催されます。

「函館黒船地域活性化協議会」は若手経営者を中心とし、函館の未来を担う若者達で組織されています。彼らは、函館の人口減少の歯止めに一役買いたいという思いから、例年、このイベントを開催していきます。今回のコンセプトは、「北海道新幹線開業の年にちなんで、函館の街をより楽しむ街にする」とともに、若者達が組織された函館で組織されたいという想いから、例年、このイベントを開催していきます。

緑の島で開かれた函館黒船2011



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

ふるた矯正歯科院長 古田樹己



歯並びは変化し続けています

不正咬合(悪い歯並び、かみ合わせ)は、治療する必要があるのでしょうか? 放つておいてはいけないのでしょうか?

不正咬合は、次のような問題を引き起こすキッカケとなります。①虫歯や歯周病、②口臭、③頬関節症(あごの病気)、④歯ぐき・粘膜・舌を傷つける、⑤発音不明瞭、⑥肩こり、腰痛、頭痛⑦コンプレックス、など…。

一方、歯並び、かみ合わせは悪いが虫歯もないし、今のところ不便は感じていない、という方もおられます。しかし、油断は禁物です。歯並びも人間の体の一部、一生を通じて変化しています。お子さんの時期は成長、そして、大人になると老化という変化が生じます。

不正咬合は不安定で、年齢を重ねていくうちにさらに崩れしていく傾向にあります。中高年以降は歯周病にもかかりやすくなり、不正咬合の悪化が歯周病を悪化させるという悪循環におちいり、体調不良や全身の病気の引き金となったりもします。また、不正咬合がヒドいとしかりとした歯科治療が受けられないことも多く、歯の寿命を短くしてしまう可能性が増すので注意が必要です。

若い頃はあまり気にならない不正咬合でも、年齢とともに悪化し、虫歯や歯周病など、お口の中の病気だけではなく、全身の病気のキッカケとなりうることも知っておく必要があります。「生活の質」を向上させ、健康で快適な人生を送るために、整った「歯並び」、バランスの取れた「かみ合わせ」であるということは非常に重要なことです。

健には気を付けていたり、正しい知識をもって、歯やお口の中の健康増進に取り組んでいない方がおられると思われます。今現在、歯並びやかみ合わせがあり気にならない方でも、お口の中に心を払い、できれば歯科医院へ定期的に通院し、虫歯・歯周病予防に努め、歯並び、かみ合わせの維持に努めることが望ましいです。

歯並び、かみ合わせに不安や疑問を抱いている方は、一度、矯正歯科医にご相談されることをお勧めします。

●北斗市追分2-62-11 ☎48-1118

効率よく身につけるために①
連載 親子学習のすすめ 山崎藍

前回、ブレークポイントを迎えるまで勉強を続けることが何よりも大事なことをしました。しかし、確かに勉強しているのに効果が上がっていない生徒を見かけるのも事実です。まず1つ目に多いのが、机には向かっているけれど、実は本当に勉強していない場合。例えば、ノートの表紙に教科名を書くだけでも色とりどりのペンで飾り付け始め時間を費やす子が増えています。その他にも、いたずらに時間は過ぎているものの、集中して取り組んでいる時間はほんの少し:という子も

う姿勢では工夫も何も

勉強は、目的ではなく手段です。目的は覚えること。身につけること。そのための勉強ですが、ただ勉強すればいいとい

う姿勢では工夫も何も

授業をおろそかにしてしまうことがあります。学校は

もうたいないと感じます。もう一つは、学校の

授業をおろそかにしてしまうことがあります。学校は

いつも勉強ですが、ただ勉強すればいいとい

う姿勢では工夫も何も

授業をおろそかにしてしまうことがあります。学校は

もうたいないと感じます。もう一つは、学校の

授業をおろそかにしてしまうことがあります。学校は

</

読者の声
お知らせ
プレゼント

みなとまち市民プラザ

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。掲載日は編集室に用意下さい。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メールをお寄せください。開催には、事前に必ず電話でご連絡ください。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 お問い合わせ TEL(0138)27-9210 FAX(0138)23-5699
[Eメール]aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

[担当]坂本

朝夕にはかすかな秋の気配を感じる季節になりました。気軽にぶらりと大門方面へ出かけてはいかがでしょう。

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、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く場合がござります。

久々にいきたいです

青いぼすと誌を久しぶりに読むことができたよな気がします。しかしもう嬉しい増刊号つきで、大沼方面は気分転換にドライブでまたに行きます。ミーチョさんはかなり前1度行つたりです。その時は夫も私も特に猫が好きではなく、なんと

前はオムライスをおいしく食べた記憶がありますが、写真的なサンドイッチセットがすっごく気になつて添えていたいたごとに読むことができたよな気がします。しかしもう嬉しい増刊号つきで、大沼方面は気分転換にドライブでまたに行きます。ミーチョさんはかなり前1度行つたりです。その時は夫も私も特に猫が好きではなく、なんと

なく猫を見ながら食べた気がしています。今では2人とも猫好きなのもっと楽しめそうです。

前はオムライスをおいしく食べた記憶がありますが、写真的なサンドイッチセットがすっごく気になりました。また久々に行きました。また久々に行きました。また久々に行きました。

いつも楽しみに見ています。「がごめ家」、大好きなお店です。でもグリーンカレーは食べたことがありませんでした。今度食べてみます。骨むとハンドバグにも入る青い

タマー講座はためになることをたくさんのお葉書きをしていました。

いつも参考にしています。毎月のことながら、記者・スタッフによる情報の収集には素晴らしいものがあります。特にグルメ関係についてはいつも参考しております。機会を作り、夫婦で食べ歩

が9月3日に開催される『おやこドッジくうる』が9月3日午後1時～午後4時で、函館市立金堀小学校

で、締切は8月31日。申し込みおよび詳細は、北海道ドッジくうる(北海道ドッジボール協会主催)が9月3日午後1時～午後4時で、函館市立金堀小学校

で、締切は8月29日。

〒040-8605、函館市

どつく内、株式会社青い

ぼすとHDマテリアル

ゲームプレゼント】係ま

で。

◆お申込み・お問い合わせ◆

(株)青いぼすとHD ☎23-5688

き)コーナーで紹介した

『海鮮創作マテリアルゲー

ム』より1000円分の

食事券を5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

ぼすとに対するご感想も

たっぷりとお書きの上、

お書きの上、

