

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
【勤務 営業 折込業務】☎(0138)23-5698 【青いほすと編集部】☎(0138)27-9210 【FAX】(0138)23-5699
【URL】http://ocanplace.jp/aopos/ 【Eメール】aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.595 2016.8.30[tue]

毎月2回(中旬・月末)発行



8月31日はや⁽⁸⁾さ⁽³⁾い⁽¹⁾の日 サラダ特集

野菜をしっかり食べていますか? 8月31日は「野菜の日」です。サラダはサイドメニューであることが多いですが、今回はメイン料理やほかのメニューに負けず劣らずの人気を集めている評判のサラダメニューに注目してみました。季節はいよいよ食欲の秋…。ヘルシーで美味しいグルメ生活は、たっぷり野菜を食べることから始めてみませんか?



A 好評のサラダプレート

オールドニューカフェ

本町のオアシスの存在として人気の「オールドニューカフェ」は、メイン料理とサラダプレート、ドリンクがセットになった「ランチセット」(午前11時~午後3時)が評判となっているが、実はこのランチセット、サラダプレートがメイン料理に負けずの人気で、サラダ目当てでランチセットを注文する人や、サラダをおかわりする人が多いそう。そこで単品メニューに加わったのが「サラダプレート」(780円~)。季節の野菜をお洒落にひと皿に盛り付けた、見た目も華やかな逸品で、女性を中心に人気を集めている。もちろん、料理やコーヒーも評判なので、ぜひこの機会にご利用を! 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



D 野菜と麺の最強コラボ

中国料理 香港

創業から45年の「中国料理 香港」は、本格中華を気軽に味わえるお店。毎年5月1日から9月30日まで登場する「サラダ冷麺」(750円)は、ラーメンをサラダ感覚で味わえる点が女性に好評。たっぷりを使用した5種類の野菜の下に隠れているのは、中華麺の卵ちぢれ麺。タレは醤油ベースで、野菜の上にかかっているマヨネーズとの相性も抜群。野菜と麺の最強コラボといっても過言ではないこの1品を、ぜひお試しあれ。久根別店で人気のふんわりトマトの「トマト小籠包」(480円)は同店でも味わえますので、こちらもぜひ見逃しなく! 営業時間は午前11時半~午後3時(LO/午後2時40分)、午後5時~午後9時(LO/午後8時半)。毎週水曜日定休。駐車場有。
●柏木町7-2 ☎52-6478



C 栄養たっぷりのコブサラダ

ベビーフェイス函館ドン・キホーテ店

「コブサラダ」という名前は、考案者の名前が由来なのだとか…。メニューが豊富なバリカフェレストラン「ベビーフェイス函館ドン・キホーテ店」でも、「コブサラダ」(=写真上、950円)は、ボリュームで満足度が高いと男女問わず人気。きれいに並べられた食材と、香辛料が効いたこってり系のドレッシングが特徴的なこちらは、大皿の上で豪快に混ぜてから取り分けるのがオススメ。豊富な食材の味わいはもちろん、シャキッとした野菜とカリカリのベーコンなどの食感も一緒に楽しむことができます。ハーフサイズは734円。営業時間は午前11時~午後11時30分(LO/午後10時45分)。無休。駐車場有。
●美原1-7-1
MEGAドン・キホーテ函館1階
☎43-7000



B サラダがメインのランチが好評!

函館国際ホテル1階 アゼリア

函館国際ホテル1階の「アゼリア」では、旬の野菜が楽しめる月替わりの「サラダランチ」(パン、スープ、デザート付き1350円)が好評。9月の内容(=写真上)は、新鮮な野菜と、エリンギ、しめじ、舞茸、エノキダケといったきのこと類との食感のハーモニーと、生姜のドレッシングの味わいをたっぷり楽しめる一品。ランチタイムに提供しているこのヘルシーなランチは女性を中心に好評で、土・日曜日、祝日も利用できるという点も嬉しいところ。食欲の秋にはぜひ味わいたいランチメニュー、ぜひこの機会をお見逃しなく! 営業時間はランチタイムが午前11時30分~午後3時(LO/午後2時30分)、ディナータイムは午後5時~午後9時(LO/午後8時30分)。無休。
●大手町5-10 ☎23-8755



**F****E**

E **新鮮な魚を使ったサラダで1杯!**
 活魚料理 いか清本店
 函館中央病院向かいの「活魚料理 いか清本店」は、イカ料理はもちろん、新鮮な魚介類や旬の食材を使った料理が評判の居酒屋。今回紹介する「いか清海鮮マリネサラダ」(980円)も、その日仕入れた新鮮な魚を4~5種類使った贅沢な1品。さっぱりとした自家製マリネドレッシングが魚や野菜などの食材をひとつにまとめ、見た目も華やかです。アルコールにもよく合うこのサラダで1杯いかが…。9月末頃まで、函館ではなかなか味わえない大阪泉洲産の水なすを使った「水なす漬け」(380円)を提供中。営業時間は午後5時~深夜0時(LO/午後11時30分)、毎週日曜日は午後4時~午後11時(LO/午後10時30分)。無休。契約駐車場有。
 ●本町2-14 ☎54-1919

**H****G**

F **ごちそう豆サラダ**
 ハルジオオン・ヒメジオオン
 女子ウケ抜群のオシャレカフェ「ハルジオオン・ヒメジオオン」の人気メニューといえば「ステーキごはん」(1100円)ですが、午後5時30分以降のディナータイムの9月末までの限定メニュー「シーフード3種類の豆のサラダ」(870円)に注目。ヒヨコ豆、白いんげん豆、レッドキドニービーンズの3種類の豆とシーフードが、たっぷりの野菜と盛られた一皿は、黒胡椒とハーブが香りよく、クリーミーナッツのkok旨感が後を引く美味しさのごちそうサラダです。営業時間は午前11時30分~午後11時(日曜日は午後9時まで)。午後2時30分~午後5時30分はティータイムメニュー。毎週月曜日定休(祝日の場合は火曜日定休)。
 ●大手町3-8 ☎24-6361

**J****I**

G **どうにも美味しい普通のポテサラ**
 味処華心(かしん)
 本町シネマアイリス裏の「華心」は、日替りのおぼんざい料理が人気のアットホームな雰囲気のお店です。おすすめサラダは、じゃがいも、キュウリ、人参、玉ねぎ、というスタンダードな具材を使った「ポテトサラダ」(540円)。普通の具材の普通のポテトサラダ。コレがなぜか美味いんです。強めにマッシュしたなめらかな口当たり、各具材は存在感がありながら、しっかり脇役に徹する絶妙なサイズに切り分けられています。それらが一体となるポテトサラダは、ビールのアテはもちろん、ご飯にオンするのもアリという万能選手です。不動の1番人気のポテトサラダをぜひ。営業時間は午後5時30分~午後10時。毎週日曜日、祝日定休。
 ●本町22-11 ☎55-1156



J **野菜たっぷりの「サラダそば」**
 そば甘味処 花こよみ
 蕎麦とともにパフェやあんみつなどの甘味メニューが充実し、食事処のほか買い物途中の休憩スポットとしても親しまれている丸井今井函館店6階にある「そば甘味処 花こよみ」では、野菜たっぷりの「サラダそば」(864円)を楽しめます。蕎麦の上にレタス、水菜、トマトなどの野菜とエビ、鶏のささみを乗せた、食べ応えがあるのにヘルシーなひと皿。トッピングのカリカリに揚げた蕎麦と、茹でた蕎麦の実が食感のアクセントになります。ツンとした風味が食欲をそそるわさび醤油ダレか、クリーミーで香り豊かなゴマだれのいずれか、好きな味でお楽しみください。営業時間は午前10時30分~午後6時30分(LO/午後6時)。
 ●本町32-15 ☎32-6675



I **この店だけの特製ドレッシング**
 パスタリア
 パスタ専門店として34年営業する「パスタリア」は、多彩にそろうサラダも人気メニューなんです。濃厚な特製ドレッシングがたっぷりかかる「パスタリアサラダ」は定番ですが、ゆず味噌ドレッシングで仕上げる「ダイコンとイカのサラダ」(864円、ミニは486円)もオススメ。ゆずの爽やかな風味、味噌の深みのある旨味という存在感抜群の組み合わせに、マスタードとタバスコのピリッとした隠し味がアクセントになる自家製ドレッシング。それが、シャキシャキした大根、軽くソテーしたイカのコリッとした旨味の伴う食感によく絡みます。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



H **酸味と甘味のバランスが見事!**
 月夜のうさぎ
 居心地のいい和の空間で体に優しい料理を味わえる「月夜のうさぎ」は、野菜を使ったメニューが充実。「豆腐サラダ・柚子味」(600円)もそのひとつで、豆腐と彩りよく散らしてある柚子の皮に柚子ポン酢という間違いない組み合わせの中にポテトサラダが加わることで、爽やかな酸味と程よい甘味が見事に調和。レタス、水菜、細切りの大根も入っていてボリュームもありますが、箸が止まらぬ美味しさです。人気の「月夜オムライス」(860円)は、3種類の味噌を使ったデミソースが絶品。営業時間は午前11時~午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時30分~午後10時30分(LO/午後10時)。毎週日曜日、第3月曜日定休。駐車場有。
 ●戸倉町34-5 ☎87-5839



10月は豆月間!

北ガスクッキングスクール



北ガスクッキングスクールの10月のテーマは「10月は豆月間!」... ①サーモンとおからのパイ包み... ②のしりょうとひよこ豆のチリコンカン... ③揚げ豆腐のシーザーサラダ... ④あずきと豆腐のもちもちケーキ... ⑤フローズン豆乳パナド... 今回は試食時に北海道キリンビバレッジ株式会社が、午後5時の紅茶レモンティーが受講者2500名に提供されます...

手作り料理とワインを愉しむ 素敵なひと時を... ~プロ編~

かんたん燻製

燻製を自分で作ってみたいけれど、道具もないし難しそうだし... そんな方々に向けて、今回はフライパンで簡単にできる燻製の作り方を紹介します。桜のチップはホームセンターのアウトドアコーナーなどで買求めることができます。ハーブは、なくても可。

【作り方】

- ①フォークなどで手羽先全体に穴を開け、④とともに厚手のビニール袋に入れてしっかり揉む。そのままひと晩冷蔵庫に置く(時間が無い時は最低20分常温で置く)。②①を冷蔵庫から出してキッチンペーパーに包み、常温に戻す。水分が多く出たらキッチンペーパーを取り替える。③フッ素加工などの加工がされていないフライパンにアルミホイルを敷き、その上に桜のチップとザラメを置いてよく混ぜて中心に集め、その上にクシャクシャにしたアルミホイルを置く。その上に、フライパンの途中の高さで止まるサイズの網(焼肉用の網など)を置く。網が小さくて止まらない時はアルミホイルを丸めたものを4箇所置いて、その上に網を置き、フライパンの途中の高さになるようにする。④網の上に②、ちくわ、アルミホイルを敷いたチーズを並べて強火で熱し、煙がしっかり出たら蓋をして弱火にする。ちくわとチーズは15~30分ほどで取り出す。②は15分ほどで1度裏返し、その後15分ほどで取り出す。すぐに食べられるが、1時間以上、できれば1日置くとさらに美味しくなる。

- 【材料】 ●手羽先...4本 ●チーズ...4個 ●ちくわ...4本 ●ザラメ...小さじ1 ●桜のチップ...大さじ2 ●塩...手羽先の重量の1% ●黒こしょう...適量 ●ニンニク...1/2片(つぶしたもの) ●ローズマリー...1枝 ●タイム...2枝 ●ローリエ...1枚

ワインアドバイザーが選ぶ この料理に合う1本

バルディビエソ・ブリュット ¥1,188 燻製にはビールといきたいところですが、気軽に楽しめるチリのスパークリングワインも相性抜群です。爽やかな柑橘類や白い花のアロマ、キリッとした酸が燻製の旨味を引き立て、後味を爽やかにしてくれます。

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在る店。 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

道南イベントガイド

- 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。 開館30周年記念 ハコビ・グランド・コレクション 道南の美術セレクション 8月21日(日)~10月2日(日) 一般510円、高大生300円、中学生以下無料 場・間/北海道立函館美術館 ☎56-6311 亀田八幡宮例大祭 宵宮祭9月14日(水)、例祭15日(木)、氏子平安祈願祭16日(金) 間/亀田八幡宮 ☎41-5467 アンニオンフェスタin函館 9月10日(土) 舞踏ミニ公演、バザー、飲食・物販コーナー他 場/函館市亀田福祉センター 間/トムの会 ☎53-5064(加茂) 北海道新幹線開業記念事業 はこだてグルメサカス2016 9月10日(土)~11日(日) 場/はこだてグリーンプラザ、JR函館駅前特設会場他 間/函館市観光局観光推進課 ☎21-3499 青年センターフェスティバル2016 9月11日(日) 飲食販売、ステージ発表、雑貨・バザー他 入場無料(飲食は有料) 場・間/函館市青年センター ☎51-3390 第2回 松前城下マングロまつり 9月17日(土)~18日(日) 本マングロ解体ショー他 場/松前町・松城商店街 間/松前観光協会 ☎0139-42-2726 森町 さわらふるさとまつり 9月18日(日) 歌謡ショー(松原のぶえ、松原健之他)、特産品販売他 場/砂原漁港西側特設会場 間/森観光協会砂原支所 ☎01374-8-2828 第38回 江差町産業まつり 9月25日(日) サケの掴みどり他 場/えさし海の駅・開陽丸センター前 間/江差町役場産業振興課商工係 ☎0139-52-6717

フラワーキャンドルのサービスが好評 遺族や故人にとって身近な人だけで行う家族葬が好評の葬儀会社「レモニーハウス桐花」を運営する「小田桐葬儀社」では、葬儀の際に祭壇に飾った花で作ったフラワーキャンドル(写真上)を遺族に贈るサービスを行っており、プレゼントされた遺族から好評です。 同社の葬儀の際に使用して残った廃棄物などを再利用して、同社の小田桐弘晃社長の知

人のキャンドル作家が制作した祭壇に飾った花のほか、彩り豊かな花も加えることで、素敵に仕上げたフラワーキャンドルは、初七日頃までに遺族に贈られます。現在までに100個ほどが贈られ、遺族からは故人の思い出のキャンドルになると喜ばれているそうです。 「レモニーハウス桐花」は、30~60人のメインホールのほか、さらに小さな家族葬ができるリビングなどの施設を有し、キッチン・風呂・洗面所といった設備も充実。24時間体制の寝台霊柩車により病院からホールまで直接ご遺体を運ぶことができます。



「小田桐葬儀社」では現在、会員特典が充実した「桐花あんしんの会」の会員を募集中。入会金1万円のみで、年会費などはありません。いざという時にあわてずに精神的・経済的不安を解消したいご家庭におすすです。 詳細はホームページ(小田桐葬儀社)で検索もご覧ください。 ●若松町29 ☎22-1684

小田桐葬儀社

青ぼの目 とんぼ

▼降りしきる夏の雨と共に、東京のおぼちゃん(東の空から函館空港に舞い降りたおぼちゃん)はいま亡き母親の妹で、年齢はたしか70歳くらいだったかな? スレンダーで小柄で美人で、とてもキュートだ。その日は夜までおぼちゃん(とんぼ)とデートする予定だったので、僕が持っている中で一番お気に入り(のTシャツ)を着て、函館空港に迎えに行った。▼20代のはじめ頃に東京暮らしを始めた時に東京のおぼちゃんは、「これを持っていけば役立つから」と、東京都内の地下鉄線図のカードをくれた。このカードは僕の財布の中でポロポロになるまで、右も左も分からない都会暮らしの支えになっていた。▼動機でいた会社の勤務時間が不規則だったことや、お金があまりなくてちゃんとした食事もしていなかったことで、いつも何となく不健康だった。たまの休暇にはおぼちゃんの家に行って美味しい家庭料理をこころうになり、おぼちゃん(とんぼ)の家族と楽しく過ごした。フカフカの布団で眠った。▼ある日、仕事中に突然激しい腹痛に襲われ、めまいがして目の前が真っ暗になり、立っていられなくなった。会社を早退して何とか自力でアパートに帰り、横になった。腹痛と発熱に苦しみ、やがて眠った。その後とれぐれいの時間が経過したのだろうか。ドアを叩く音が覚めた。と、ドアの向こう側で「大丈夫?」というおぼちゃんの声があった。またま母親が僕の会社に電話した時に会社を休んでいることを知り、おぼちゃんに連絡をしたらいい。おぼちゃんが病院に連れてってくれたおかげで、僕は何かと元気になった。▼あの頃が懐かしいわねえ...。函館の街を見渡すホテルのレストランで東京のおぼちゃん(とんぼ)とランチを食べながら思い出話をした。「私も東京では苦労したのよ。おぼちゃん(とんぼ)は主人の転勤で東京に移住した。『私ね、長瀬剛のどんぼっていう歌が大好きなの。歌詞がいいわね。僕も、とんぼは大好き。東京で暮らしていた時はよく聴いたなあ...。お世話になった恩返しをするつもりだったのに、おぼちゃん(とんぼ)はまた、ランチをこころうしてくれて。▼今のあなた、なんか輝いているわよ」といふ言葉を残して、おぼちゃん(とんぼ)は東京に帰っていった。おぼちゃん(とんぼ)は言葉にふさわしい人間にならなければ、浜辺の草(とんぼ)を見かける頃、ひと夏の出来事は思い出に変わる。(慎)

残暑にも嬉しい涼しげな一品

久留葉



夏はやっぱり蕎麦を食べたくなるわけです。そして、ボクの好みでアレですが、薬味のたっぷり入った蕎麦が大好きなのです。

大三坂沿いにある「久留葉」には、「スタチの冷かけそば」や「青ネギ梅おろしの冷かけそば」という、名前を見ただけでグッと来る夏の定番メニューがあるので、薬味大好きなボクが個人的にオススメするのが「すずしろ」(980円)です。大根、みょうろ、大葉、ごま、ネギ、というおよそ薬味の全てが乗っているオールスターとも言える一品。10月末までの涼しげな限定メニューをぜひ。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(土・日曜日、祝日は午後3時)、午後5時～午後8時(蕎麦懐石・コースは前々日まで要予約)。不定休。
●元町30-7 ☎27-8120



我が子の婚活&中高年に素敵な出会いを！
1人ひとりに寄り添い素敵な出会いをサポートしている「らぼーとブライダル」では、独身の我が子の将来を心配する問い合わせが急増しています。未婚の理由として、最も多いのは「理想の相手に巡り会えない」というもの。同店は全国各地の人との巡り会いをサポートしており、これまで縁がなかった人も理想の人と出会うチャンス！9月1日からは、独身の我が子に変わって婚活体験できる「我が子の婚活無料お試し体験」を実施します。函館市内や近郊に住む人はもちろん、遠方に住んでいる場合も対応します。初婚・再婚は問いません。まずは相談しては



「全国各地の方と巡り会う」などができます。と代表の米本さん

いかがですか。さらに、同日より「再婚&中高年のお試し体験」も実施します。どちらも9月末までです。この機会に人生を変える第一歩を踏み出してみませんか。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。



聞いた人だけ得をする！
保険や年金のことを気軽に相談できる来店型保険も子供や家族を守る収入シヨップ「ライフサロン函館五稜郭店」では、「函館五稜郭店」でイベントを開催しています。9月8日(木)午前10時～のイベントでは「子どもを守るためのほけん」収入保障保険をご存じですか。収入保障保険は、万が一の時に子供や家族を守る収入保障保険について分かりやすく説明。大切な我が子のために、まずは参加してみてください。9月24日(土)午後7時半～は「住宅ローン」であったり「住宅ローン」で損する人？と題し、目的を持ってお金のことを考えたいという方は、ぜひ「子育てしながら住宅ローン」を検討してください。営業時間は午前10時～午後6時30分。毎週火曜日と毎月第1月曜日定休。キッズスペース有。駐車場有。取扱保険会社10社。
●杉並町4-21
●マイナス金利だから住宅

ららぽーとブライダル
現在、20～80代の会員が入会中。活動内容が全国展開の様子が分かるホームページもご覧ください。ブライダル保険のため予約制。出張訪問受付は午前10時～午後6時。
●新川町19-8
☎27-0303
ホームページは「函館ららぽーとブライダル」で検索

(BP)記者のパン道

味も食感もクセになる塩パン

パンハウス シアン

オープンから16年目の「パンハウス シアン」。ひとつひとつ丁寧に作られた約60種類のパンの中から今回紹介する「塩パン」(100円)は、シンプルなのに素材の良さや深い味わいが引き立っています。熟成させた生地の中にバターを巻いて焼き上げたこの塩パンは、染み込んだバターの風味とパンの底のカリッと食感がたまりません。ほどよい塩加減と甘味のある岩塩が絶妙なアクセントとなり、つついもうひとつと手が伸びる食べ過ぎ注意の美味しさ。軽くトーストするのも、おすすめです。土・日曜日は売り切れる場合が多いので、予約が確実。営業時間は午前6時半～午後6時半(パンがなくなり次第閉店)。毎週月・火曜日定休。駐車場有。
●中道2-26-19 ☎31-5655



高齢者・障がい者・子供達の集いの場
昭和2丁目にある「コミュニティカフェ家族」は、高齢者・障がい者・子供達の集いの場所。自宅のようにくつろげる店内では、手作りパン&ピザ、総菜、おにぎり(おにぎりは毎週火・木・土曜日のみ)、コーヒー(100円)を販売しております。店内で味わうこともできます。また、使用している食材や調味料はできる限り無添加で、体に優しいものを使用。午前11時～午後1時30分のランチタイムは、手作り無添加ワインナーやジヤムも主役級の「パン・食ランチ」(500円、毎週月・水・金曜日と、汁三菜と麦飯のお任せ膳(650円)毎週火・木・土曜日)を用意。ゆつくりと食事を楽しむ高齢者や子供と一緒にキッズルームでランチタイムを過ごすお母さんのグループなど、それぞれが楽しい時間を過ごしています。農家の朝どり有機野菜の販売や駄菓子コーナーも好評。さらに、午後2時の教室タイムでは「脳トレ」「習字」「唱え喫茶」を行っ



ており、9月10日は本紙読者におなじみの行政書士・松田聡さんによる自分史作成講座を開講します。詳しくは、お問い合わせください。営業時間は午前10時～午後6時。毎週日曜日、毎月第3水曜日定休。駐車場有。
●昭和2-15-16
☎85-6553



伝説の唐揚げ定食、あなたは食べましたか？
唐揚げ好きに朗報！「伝説の唐揚げ定食」が全国16地域で人気を集める「情熱食堂」が、この8月9日(港町1丁目・ガイア函館港店内)にオープンしました。衣はカリッ！肉汁はジュワッ！味はもちろんボリュームも満点で、特にサラリマンから絶大な人気を集めている「伝説の唐揚げ定食」(平日のみ販売)は、大きな唐揚げ4個にはんがが付いて590円。伝説の唐揚げL定食は大きな唐揚げ8個にはんが(大盛り無料)が付いて880円。さらに、「伝説の唐揚げ無双定食」は大きな唐揚げ12個にはんが(大盛り無料)が付いて1150円。午前11時30分～午後2時のランチタイムは「ランチ唐揚げ定食」(690円)、「ランチ焼肉定食」(740円)など、通常800～980円からメニューを690円から用意。この記事の下に「伝説の唐揚げL定食」が590円になるクーポンが付いています。営業時間は午前11時30分～午後7時(L.O.)。パチンコ店内にあるため、18



歳未満の来店不可。
港町1-13-12
☎84-6211

みんなどんな気持ちで見ての？

これと言ってしまおうと本当に身も蓋もないんですけど、テレビでよく見る食レポって視聴者にはその食べ物の味なんて微塵も伝わってこないですよ。せいぜい、見た目が美味しそうだなあとか、食べてる人が美味しそうに食べてるなあとか、くらいじゃないですか。視聴者は、それぞれがこれまで人生で口にしてきた食べ物の記憶をフル回転して、精一杯自分人生最高の美味しかったものを思い出し、多分視聴者の大部分が一生口にすることなく死んでいくだろう食べ物イメージしているだけなんです。なんか、むなしい。そして思ったのは、これってよく考えるとCDの宣伝とか映画の宣伝とかに似ているな...と。結局、実際に聴かなきゃわからないとか、自分の目で観ないとわからないのと同じ感じで。音楽の説明だけ聴いても想像の域は超えられないし、映画のあらすじだけ知ってもその映画の魅力はわかりません。音楽は、実際に聴いて初めてそのものがわかります。映画も同じです。僕らに出来るのは、興味を持ってもらうことくらいです。人間の好奇心を刺激するしかないんですよ。

今月のオススメ1枚目は「ソウル・サミットⅣ」。鈴木雅之・ゴスペラズ、Skoop On Somebodyが主催で開かれるソウルコンサート「SOUL POWER」の中で演奏されるソウルの名曲をオリジナルCDにしてしまったこの企画も、今回で4枚目。選歴を迎えた鈴木雅之&佐藤善雄(ラッツ&スター)にちなみ、2人が生まれた1956年の曲を中心にセレクトし、いつ聴いても沁みるソウルの名曲オンパレード。先述の方達が選んでいるので間違いなしの全33曲(2枚組)。

もう1枚は、ステイヴン・タイラー「サムパディ・フロム・サムウェア」。1973年にバンド「エアロスミス」のヴォーカリストとしてデビューしてから、今作が記念すべき初のソロアルバム。ナッシュビルのカントリーレーベルと契約を交わしリリースされた今作は、ほんのりカントリー風味な彼流ルーツロックやストレートなアメリカンロック風、ジャニスのカバーやエアロのセルフカバーも、どこを切ってもいつものステイヴン・タイラーなのです。こんな68歳、カッコ良すぎです。全15曲。



「ソウル・サミットⅣ」(2970円)



ステイヴン・タイラー「サムパディ・フロム・サムウェア」(2808円)



【筆者】
白井和也店長
玉光堂五稜郭店
●本町17-2
☎32-8525



1月にグループホームへ入居した89歳の一人暮らしだった女性は、4月頃から血液の循環が悪くなり足の指から壊疽が始まりました。心臓ペースメーカーを使用しているためMRI検査はできず、最善の方法として膝上からの切除を医師から提案されました。女性が、足腰に障害があり遠くまで受診するため、頼ることの難しい状況です。頼れる身寄りがない場合、医師

も簡単に手術に踏み切れない。手術同意書がなければ、医師も傷害罪となる可能性があるから。幸いにも、女性は事前に「スターライフ」と保証人・身元引受人の契約を交わしていました。「スターライフ」は女性の身内である妹に相談し、報告をしながら医療機関と医療同意書を書いた。無事、女性は足の切除手術を受け命を守ることができました。

頼れる身寄りがないという場合は、自分の代わりに医療同意してくれる人も不在だということ。医療同意を受けられないために大切な命を高いリスクにさらさなければいけない現実もあるのです。そんなリス

●山の手2・44
83・2312

家族代行支援の事例「医療同意」 一般社団法人スターライフ

も簡単に手術に踏み切れない。手術同意書がなければ、医師も傷害罪となる可能性があるから。幸いにも、女性は事前に「スターライフ」と保証人・身元引受人の契約を交わしていました。「スターライフ」は女性の身内である妹に相談し、報告をしながら医療機関と医療同意書を書いた。無事、女性は足の切除手術を受け命を守ることができました。

マイホームの塗り替えならおまかせ！

青いぼすと通信販売事業より新製品が登場！ 多目的天然入浴液「ひばの湯」は、天然ヒバ精油・ヒノキチオール、シソの葉エキスを、天然乳化剤を原料にした乳白色の入浴液です。



クリーニング前 クリーニング後

大切なお墓、泣いていませんか？

お墓参りでは、お墓をきれいに掃除しますが、墓石に付着した苔や風雨によるシミなどの汚れは、簡単に落とすことはできません。墓石は国産の石を使っているから、寿命は150年以上経つと、2000年と言われている。古くなったお墓も、思ったお墓も、きちんと手入れすることで、新品の輝きを取り戻すことができます。墓石クリーニングを専門に行う「安珠(あんじゅ)」では、汚れの質によって、細かく薬品を調合し、汚れ(有機物)を浮かせて手洗いする。まるで新品の石に蘇らせます。写真は建立から100年以上経過したお墓ですが、正しくクリーニングすることで、ここまできれいな状態です。石の種類や汚れの状態によって、クリーニング料は変わりますが、秋の彼岸、また、雪で傷みがひどくなる前に、お見舞いからスタートしませんか？ 現在、開業15周年を記念してクリーニング成約時に嬉しいプレゼントをご用意しています。まずは気軽にお問い合わせを。

●美原3・285
0120・208・708



マイホームの塗り替えならおまかせ！ われていきます。「工藤塗装」ではどんな小さな仕事でも、予算に合わせた仕上がりで定評があります。見積一例では、外壁塗装が2液型シリコン樹脂塗料(シーラー)塗り1回仕上げ、2回、計3回塗り)1㎡あたり2000円、屋根塗装(サビ止め1回、仕上げ1回、計2回塗り)1㎡あたり1300円。それぞれホームタンク、プロパンカリーの塗り替えが無料サービスとなります。見積・相談はもちろん無料。一環かくなるこの季節に、塗り替えをしてはいかがでしょうか。1級技能士で職業訓練指導員でもある工藤春洋代表はPRしています。詳細はお気軽にお問い合わせください。●日吉町2・2234
☎55・8479
【携帯電話】090・9082・4227

新製品、ひばの湯！

青いぼすと通信販売事業より新製品が登場！ 多目的天然入浴液「ひばの湯」は、天然ヒバ精油・ヒノキチオール、シソの葉エキスを、天然乳化剤を原料にした乳白色の入浴液です。



青いぼすと通信販売事業より新製品が登場！ 多目的天然入浴液「ひばの湯」は、天然ヒバ精油・ヒノキチオール、シソの葉エキスを、天然乳化剤を原料にした乳白色の入浴液です。青森ひばを使った青森県産環境衛生同業組合推奨品で、入浴剤として使用するとお肌がすべすべになり体がポカポカと温まります。また、ひば独特の芳香によるストレス緩和作用によって心身がリラックス。さらさらに残り湯を浴室のタオルなどにかけることでカビの防止にもつながります。200リットルの浴槽に30〜50cc(お好みで可)を入れて使用します。ほかに、抗菌・抗ダニ剤として排水口などに原液をスプレー容器に入れて噴きかけて使用したり、防臭剤として原液をスプレー容器に入れてゴミのポリバケツや靴箱などに噴きかけて使用したりすることができます。現在、青いぼすとでは1000cc入り1本、メーカ希望小売価格4320円を宅配料込4350円円で発売中。お申し込みは株式会社青いぼすとH.D.☎5688までどうぞ。電話受付は毎週月〜金曜日(祝日を除く)の午前9時〜午後5時30分。

株式会社青いぼすとH.D



薪窯で焼き上げるピッツアや、多彩なパスタなど、本格的なイタリアンを楽しむ「アマモリーノ」がメニューをリニューアル。家族や友人達との時間を、さらに楽しめる内容となっています。

ピッツアやパスタなど、広いジャンルで魅力的なメニューが加わり、それに伴い、1ピースごとのピッツアをオーダーでき、午後2時までの「ピッツア食べ放題ランチ」(日祝除く、1696円)。日曜祝日とディナータイムで楽しめ

●営業時間は午前11時～午後10時(L.O.午後9時30分)無休。
●宇賀浦町6-10
51-3338

また、平日と土曜日は午後3時から午後5時まで、ドリンクバーとお好みのピッツアやパスタがセットになった「アマモリーノカフェ」が加わるほか、テイクアウトメニューもさらに充実したラインナップになりました。さらに魅力を増した海辺のイタリアンへぜひ。



CLOSE UP!
あの人気店がメニューをリニューアル!
ピッツェリアアマモリーノ

キッチン近江屋
11:30~13:30
14:30~無くなり次第
毎週日曜日、祝日定休
本町29-23 ☎090-6265-0355

ホテルセーナ
至蒲川→
丸井今井

本町のホテルシエナ1階に6月にオープンした『キッチン近江屋』は、手作りの惣菜を様々なニーズに合わせて提供しているお店。バイキングタイムは、午前11時30分～午後1時30分で380円。好みの惣菜を規定の容器に入れて購入した後、広々としたイートインスペースを利用してゆっくりと食事を楽しむことができます。午後2時30分からは、持ち帰り用の惣菜を販売。取材日の惣菜は、回鍋肉、里いも煮、ソイの味噌煮など10種類以上。カレーなどの定番メニューもありますが、飽きずに食事ができるように惣菜メニューは毎日変わります。特に人気のメニューは、ふわっとジューシーなハンバーグ。毎週水曜日、カニ飯や海鮮などの「丼物の日」となっています。売り切れとなる場合も多いのですが、電話で予約すると取り置きも可能。10個以上で配達もOK。電話で相談すると、様々な希望に沿って対応してもらえます。

同店を営む近江谷智子さんは、水産品を扱う「株式会社匠味」の代表取締役でもあり、子育てをしつつ多忙な毎日を過ごしてきました。食事の準備ができず惣菜に頼っていた時期は「温かく美味しい食事を子供に食べさせてあげたい」と切実に感じたそうです。そんな経験を基に始めたこの惣菜屋。心のこもった料理は、優しく食べやすい味わい。働き盛りの男性から1人暮らしの高齢者まで、幅広い人気を集めています。

行政書士の松田です。最近「終活やエンディングノート」について、講演のご依頼があります。これらのことを人前で話すのですが、その前に「私自身は?」と思ひ、棚卸の意図を含め、「自分史」として文章を書き続けています。そこには、商売外視の無意識な温かい優しさや溢れていたのではないのでしょうか。

誰かが転んで起き上げられなかったら、スツと手を差し伸べ声をかける。そんなことが当たり前に出来る街であればと頭の中で考えるのですが、その前に自ら当たり前にそういう行動をしなければと言いつつ聞かれています。

先日、徒歩で市内を歩く機会がありました。普段は車で走り回り見えなかったことが見えてきました。昔あった遊具が取り払われてしまった児童公園、子供達で賑わっていたお店が、無くなり駐車場に変わっているなど、昔の賑わいが静寂な

仕事の間接で函館市の統計を調べた際、函館市の人口は27万人を割り、また一世帯当たりの構成人員は平均で2名を割っていることが分かりました。興味深かったのが、人口の減少に対して世帯数はほぼ横ばいであったことです。恐ろしく、おひとり暮らしの世帯が増加していることを意味しているのではありません。

明日、いえ、この数分後に命尽きるかもしれない。今命の瞬間をしつかり穏やかに過ごしてゆきたいものです。

心の代書屋 松田 誠がスバリ!

マジ本気談
本気と書いてマジ
語りごと、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 誠 事務所
函館市神山245-21 ☎33-4675

自分史の
行政書士の松田です。最近「終活やエンディングノート」について、講演のご依頼があります。これらのことを人前で話すのですが、その前に「私自身は?」と思ひ、棚卸の意図を含め、「自分史」として文章を書き続けています。そこには、商売外視の無意識な温かい優しさや溢れていたのではないのでしょうか。

誰かが転んで起き上げられなかったら、スツと手を差し伸べ声をかける。そんなことが当たり前に出来る街であればと頭の中で考えるのですが、その前に自ら当たり前にそういう行動をしなければと言いつつ聞かれています。

先日、徒歩で市内を歩く機会がありました。普段は車で走り回り見えなかったことが見えてきました。昔あった遊具が取り払われてしまった児童公園、子供達で賑わっていたお店が、無くなり駐車場に変わっているなど、昔の賑わいが静寂な

(まい)記者の **WAKUWAKUセクション**

人気メニューが終日ランチ価格!
キッチンやまぐち

4月7日にオープンした北斗市久根別・コープさっぽろ裏にある「キッチンやまぐち」にはもう行きましたか? 人気メニューの「ハンバーグステーキ」(=写真)は、肉厚ジューシーで、芳醇なデミグラスソースがたまらない逸品。通常、ランチタイムはサラダ、ライス、スープが付いて1000円、ディナータイムは単品900円で提供していますが、今なら本誌読者に限り、ディナータイムもランチ価格、ランチサービスが適用! 期間は9月19日まで。注文時に「青いばすと見た」を忘れずに。メニューが豊富な同店では「チーズハンバーグ」もおススメです。テーブルがゆったりと配置されているのでゆっくりと食事が楽しめる点も嬉しいところ。お得に優雅なディナーを味わいませんか? 営業時間は午前11時30分～午後2時。午後5時～午後10時。毎週水曜日定休。駐車場有。
●北斗市久根別2-20-8 ☎73-3640

Healness & Wealness 271
医療法人社団健和会 函館おむら整形外科病院
●石川町125-1 ☎47-3300 http://www.ohmura.or.jp/

骨粗鬆症とは骨の密度がスカスカになった病気のことをいいます。骨粗鬆症になってしまつと骨が弱くなり、骨折しやすくなつてしまいます。骨量は年齢が20歳をピークに減少していきます。40歳以降になると著しく減少するといわれています。

骨密度検査について
診療放射線技師 熊谷和典

骨粗鬆症は骨の密度がスカスカになった病気のことをいいます。骨粗鬆症になってしまつと骨が弱くなり、骨折しやすくなつてしまいます。骨量は年齢が20歳をピークに減少していきます。40歳以降になると著しく減少するといわれています。

骨粗鬆症とは骨の密度がスカスカになった病気のことをいいます。骨粗鬆症になってしまつと骨が弱くなり、骨折しやすくなつてしまいます。骨量は年齢が20歳をピークに減少していきます。40歳以降になると著しく減少するといわれています。

骨粗鬆症とは骨の密度がスカスカになった病気のことをいいます。骨粗鬆症になってしまつと骨が弱くなり、骨折しやすくなつてしまいます。骨量は年齢が20歳をピークに減少していきます。40歳以降になると著しく減少するといわれています。

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。意図的に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] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

[担当/坂本]



bodymake space

新店舗・リニューアル情報

パーソナルトレーニング ボディメイク

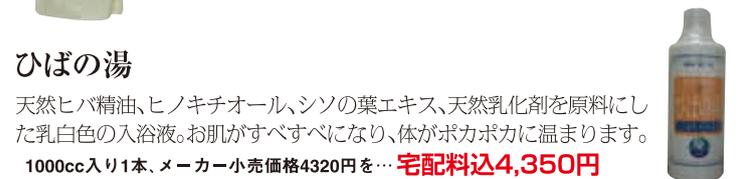
1人ひとりの目的や体質、その日ごとの心身状態などに合わせて、トレーナーがマンツーマンで指導する完全予約制のパーソナルジム「パーソナルトレーニング ボディメイク」が五稜郭町・赤川通沿いにオープンしました。運動のほかに食事方法の指導なども行いながら、精神面にもしっかりと寄り添ってダイエットや身体作りを成功に導きます。コースは「ダイエット60分」(月8回 1ヵ月6万9120円)、「ダイエット60分」(月8回 1ヵ月6万9120円)。

●五稜郭町 30・5
ロクコーリール五稜郭1001
TEL 68・12116

ルイボステイ

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**



紙上通販

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 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)

予告 9月16日号 シニアライフ 9月16日号 秋の増刊号 9月30日号 井の特集

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/

「オレももうトシだなぁ～」と感じる瞬間が毎年増えていますが、最近では、夏の暑さに耐えられなくなってきたということ。若い頃は「熱夏歓迎！」って感じだったんですけど、最近では「あ～、エアコン欲しいなぁ…」みたいな感じ。それにしても…暑い！(慎)

この号が発行される頃は2学期が始まっていますが、現在子供達は夏休み。私は、お昼ご飯の支度をする度に給食のありがたさを痛感し、勉強を教えながら根気を学ぶ日々。そんな中、仕事から戻り洗濯物が畳んであったりすると、夏休みはいいなと思っています。(BP)

板ウニを3折ゲット。炊きたてご飯にウニを山盛り乗せて、超豪華な朝ごはんを満喫しちゃいました。昔、自由市場で働いていたことがある私ですが、これほど贅沢なウニの食べ方をしたのははじめて。そんな幸せを味わった翌日の朝は…ねこまんま(涙)。(方)

0匹からスタートした今年のクワガタ飼育。現在4匹のお友達ケースの中を元気に歩きまわっていますが、今年から彼らに名前を付けるのをやめました。理由は考えるのが面倒だから。呼んだところで返事をするわけじゃないクワガタはクワガタということ。(ヒ)

料理撮影をするので、試食もします。感想を求められるので、単純に食べた感想と、職業ライターとしての観点という感想の2つを用意しています。先日「正直に言って」と言われ、後者の感想を申したら、微妙な空気になりました。料理は旨いけど、人生は苦いままです。(SS)

今年の夏は序盤から蚊に刺されました。痒いのも問題ですが、近年は虫に刺された跡が残るのが一番の問題です。虫の種類によっては赤くなりすぎて打撲のような悪い見え方になる。痒いし痛いし腫れるし治りは遅い。血を提供させるとあんまりな任打ち！(まい)

なっています♡ 辺見旅館、今度泊まってみたいと前から思っていました。がなかなか…。まずはお食事してから行ってみたいナア。(亀田港町、K・K)

*おいしい物を食べるとHAPPYになりますよ。これからは食べ歩きエンジョイしてくださいね。(豊川町、H・T)

楽しい誕生日を… 天気があまらばつとしませんが、スタツフの皆さまお変わりありませんか？ 今月(6月)は私の誕生日。夫に「何か食べたいものは？」と聞かれます。なるほどビックリです。さほど参考になりませんが、道南イベントガイドはいいですね！ 計画的に行きたいです。(富岡町、N・C)

*参考にしていただき、ありがとうございます。

参考になりませう。いつも楽しく読んでいます。なるほどビックリです。さほど参考になりませんが、道南イベントガイドはいいですね！ 計画的に行きたいです。(富岡町、N・C)

*参考にしていただき、ありがとうございます。

「近江屋」より500円分の食事券を5名様に 今回の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した『近江屋』より、500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つぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「近江屋プレゼント」係まで。締切は9月9日。

「今回の特集では野菜をたつぷり食べられるサラダに注目してみました。サラダといってもいろいろの種類がありますね。見た目も鮮やかな野菜をたつぷり食べて夏の疲れを癒しませんか？」

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。掲載がご希望の場合は、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。

「いつも届くのを楽しみにしています。今号(6月28日号)のテーマは夏に食べたいこの一品ですね。その中の「トラットリア ピアッティ」のピッツァはおいしそうですね！

「辺見旅館」で食事もできると始めて知りました。まだまだ聞いていない所がたくさんあると思いますので、おいしくて安い所教えてください。お願いします。

「(日吉町2丁目、E・K) *旅館なのに食事だけの利用ができるのは嬉しいですね。いい店食べ歩き」に対するお葉書でした。

「(亀田港町、K・K) *おいしい物を食べるとHAPPYになりますよ。これからは食べ歩きエンジョイしてくださいね。」

「楽しい誕生日を… 天気があまらばつとしませんが、スタツフの皆さまお変わりありませんか？ 今月(6月)は私の誕生日。夫に「何か食べたいものは？」と聞かれます。なるほどビックリです。さほど参考になりませんが、道南イベントガイドはいいですね！ 計画的に行きたいです。(富岡町、N・C)

*参考にしていただき、ありがとうございます。

「(日吉町2丁目、E・K) *旅館なのに食事だけの利用ができるのは嬉しいですね。いい店食べ歩き」に対するお葉書でした。

「(亀田港町、K・K) *おいしい物を食べるとHAPPYになりますよ。これからは食べ歩きエンジョイしてくださいね。」

「楽しい誕生日を… 天気があまらばつとしませんが、スタツフの皆さまお変わりありませんか？ 今月(6月)は私の誕生日。夫に「何か食べたいものは？」と聞かれます。なるほどビックリです。さほど参考になりませんが、道南イベントガイドはいいですね！ 計画的に行きたいです。(富岡町、N・C)

*参考にしていただき、ありがとうございます。

プレゼント

「近江屋」より500円分の食事券を5名様に 今回の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した『近江屋』より、500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つぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「近江屋プレゼント」係まで。締切は9月9日。

SPOTLIGHT

無理のないセカンドライフを…

有限会社アート

「セカンドライフ」という言葉がよく使われるようになった。無事に定年まで会社勤めをして、第2の人生は年金をもらって悠々自適なセカンドライフを…というのが、多くの人が思い描く理想的な生活スタイルです。しかし一方で、市内松川町の不動産会社「アート」の高島繁社長（47）写真のもとには最近、定年退職後の住宅ローンの支払いが困難になったという相談も増えているそうです。

高島社長は、「経済状況の変化などにより、退職金や毎月の年金額では住宅ローンの支払いが難しくなってきた」と感じています。

「セカンドライフ」としては、金融機関によるローンの組み替えなどをすることがあります。例えば、不動産を売却して、売却条件で売却して、売却による利益で残債務を返済し、賃貸アパートや公共の高齢者向け住宅で生活するという方法もあります。こうしたケースでは残債務もそれほど多くなく、不動産を売却した利益で残債務を返済してもお金が残る場合が多いので、それを今後の生活資金や貯蓄にすることが可能です。長年働いてローンを支払ってきたマイホームを手放すことに抵抗を感じる方は多いと思います。しかし、気持ちを切り替えて、無理のないセカンドライフを過ごす



●松川町6-1
44-3020
http://art.co.jp/
北海道千歳市渡島(3)1005号

法教育という出前授業も

法テラス函館

「法テラス函館」は、金銭トラブルやDV、離婚など法的なトラブルが起ったときに「どこに相談したらよいかわからない」「費用が心配で専門家に依頼できない」などの悩みや相談内容に応じて問題解決のための制度や最適な窓口を無料で案内してくれる。国が設立した機関です。このように安心して相談できる機関があってもまだ「法律」「弁護士」「や」「弁護士」というワードを近寄りたくないと思ってしまう人も少なくありません。そこで「法テラス函館」で



利用料は無料。内容など詳細につきましてはお電話ください。

●若松町6-7
三井生命函館若松町ビル5階
050-3380-5500



法テラス函館

日本司法支援センター函館地方事務所