

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

発行元/株式会社青いほすと 発行人/加藤 進 編集人/青山 慎司

〒040-0063 函館市若松町30-21

[電話](0138)84-6816 [FAX](0138)27-5001 [URL]aapos.jp [Eメール]info@aapos.jp

ISSUE.612 2017.5.16[tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

## 行楽に…、食卓に…。

# 人気飲食店自慢の持ち帰りお弁当。

道南の評判店の味を行楽のお供に持ってゆきたい…、たまには家庭の食卓で美味しいお弁当を楽しみたい…。今回はそんなニーズにお応えする、人気飲食店の持ち帰り弁当の特集。掲載店の中からお気に入りを見つけてください。



表紙写真協力/旬磨 ひたか

### どの定食もお弁当にしてくれる

リーズナブルでボリュームがある定食が評判で、学生や会社員から人気を集めている『御食事うれしや』。1番人気の『メンチカツ定食』(800円)をはじめ、どのメニューも定食をそのままお弁当にしてくれるので(掲載写真はメンチカツ定食をお弁当にしたもの)。大きいサイズ(10、11時30分、14時20分)は、

17時〜19時30分 (L.O.)。日曜、祝休。  
●宮前町19-4  
☎422644



### 人気の洋食をお弁当で楽しむ

#### ビストロコパン

洋食を気軽に楽しめる『ビストロコパン』といえば「コパン」の大人様らんち(1400円)。この人気メニューをお弁当にしたような「コパンのお弁当」(1150円)。(写真、真木曜休。P有。)



グラスソースまたはトマトソースと、ハンバーグ、エビフライ、温野菜など人気の洋食が楽しめます。このほか、金額指定のお弁当やデザート付きなどの対応可。お弁当の注文は1個〜(前日まで要予約。ただし、5個以上は2日前まで要予約。11時30分〜15時(L.O.)、17時30分〜20時30分(L.O。)

●富岡町1-24-6  
☎453300

### 日替わりで楽しめる家庭的なお弁当 カフェレストラングリーンリーフ

「社会福祉法人函館恵愛会」が運営する『カフェレストラングリーンリーフ』で幅広い層に人気のメニュー「本日の日替わり定食」(レストランでは味噌汁、飲み物付き550円)は、円という安さ。もちろんお弁当として持ち帰りも可能な上、480円や野菜、米などは国産の材料を使用。インスタント食品も使用せず、家庭的でバランスのいい料理が並んでいます。今日のおかずは何か…と楽しみになるお弁当を、ぜひ! なお、前日までの予約で3個〜配達を行っています(1個500円)。配達区域など、詳しくはお問い合わせを。11時〜16時。日曜、祝休。P有。



●松陰町1-35  
松陰プラザ  
☎302323

### 人気和食処の持ち帰り弁当 旬磨ひたか

#### 旬磨ひたか

和風料理で人気の「旬磨ひたか」では、全11種類のお持ち帰り用お弁当が好評。おすすめ「洋風幕の内弁当」(写真)は牛肉ステーキ、ビーフシチュー、エビフライ、牡蠣フライ、カニクリームコロッケが付いて972円という、リーズナブルながら豪華版。ほか



に、「すきやき弁当」(756円)、「天ぷら弁当」(864円)からあげ弁当(756円)などがあり、1個からでも団体注文でもOK。予約なしでも買えるが、予約すれば、すぐに持ち帰ることができる。また、団体注文の場合は要予約。利用時間は11時〜14時、16時〜19時。毎週第1・3水曜休。駐車場有。  
●中道1-2-5  
☎315077

ふっくら、優しさを味わえます

月兎

11時〜16時。火曜休。P有。

●北斗市市渡220  
☎77・91000



新函館北斗駅からほど近い『月兎』は、あったかいごはん＆コーヒーマスターの家として長く愛され続けているお店。  
お米屋さんも営んでいるので、こだわりを持って炊き上げたご飯は格別に美味しく、丁寧な料理はふっくら優しい母の味。写真はお米の美味しさ引き立つ海苔と鮭が嬉しい「紅弁当」（1200円）。

植樹祭のため北斗市を訪れた北海道知事の昼食としても注目を受けた『月兎』のお弁当は、ひとつひとつの料理に優しい味わいを感じます。  
季節により料理の内容が変わります。混み合う場合もあり手作りのため時間がかかるので、事前予約をおススメします。

牛肉の旨味が詰まったお弁当

阿佐利本店

明治34年創業『阿佐利本店』の「すき焼きお弁当」（980円）には、肉や野菜などの旨味が溢れんばかりに詰まっています。九州産黒毛和牛のリブロース（A4ランク）と肩ロースをブレンドした肉などの食材は、小鍋で1食分ずつ焼くことで割下がしつかりと染み込み、全ての味が見事に調和。北斗市の農家直送のふっくらりんごを使



用したご飯も進み、箸が止まらぬ美味しさです。お弁当は10時から店頭に並びますが、売切れる場合が多いので予約がおススメ。そのほか、前日までの予約で1500円〜3000円の「すき焼きお弁当」もあります。10時〜17時。水曜休。P有。  
●宝来町1011  
☎23・0421

カスタマイズ可能な中華弁当

チャイナダイニング鳳凰

21時30分（L.O.）水曜休。P有。

●桔梗町418・110  
☎84・60004



函館新道沿い、トヨベツト石川店近くにある『鳳凰』は、住宅街の本格中華として、幅広い層から支持される中華料理店です。そして、同店のお弁当がまた格別。写真は1番人気の「鳳凰特製中華弁当」（2000円）。大海老チリソースや黒酢豚など定番メニューに加え、骨付き牛カルビの黒胡椒炒め、季節野菜と海鮮のさつぱり

炒めなど、同店だからこそ味わえる中華が満載です。  
好みや予算に応じたカスタマイズも可能、変幻自在な絶品中華弁当をぜひ。  
弁当は1050円〜（2個以上から受付、3日前まで要予約）。  
営業時間は11時30分〜14時30分、17時

本格和食店のつなぎ弁当

寿々半

休。P有。  
●本町1,25  
☎31・558



本町にある『寿々半』は、手間を惜しまずにていねいに作られる本格和食が評判の1軒。  
「つなぎ弁当」（2160円）は、ふっくらやわらかな口当たりのうなぎのかば焼きと、煮物、焼き物が楽しめる人気のお弁当です。持ち帰り弁当はこのほか「幕の内弁当」（1080円）や「せいいる飯弁当」（2160円）、「彩りちら

し弁当」（1620円）、「すき焼き弁当」（1944円）などもありです。  
旬の食材を使った二段重の「月替わり弁当」（2700円）もおススメ。お弁当は全て2日前まで要予約。  
旧函館市内は配達可（他地域は応相談）。11時〜15時、夜は17時から完全予約制。無

食べる人を思う「謹製」幕の内

喫茶&レストランローカン

●大森町2・14  
サン・リフレ内  
☎22・6643



スポーツイベントやレッスンなど、幅広く利用される大森町のサン・リフレ内の「ROKANKAN（ローカン）」では、手作りのおかずが嬉しい「幕の内弁当」（おかず8品以上、5200円）が人気です。「世代によっても入れるおかずを変えるので、予約の際は利用する年齢層も教えてほしいですね」と店主の川村さん。最低8品の

おかずが入る同弁当のほか、おかず10品以上入る「マル特幕の内弁当」は6200円で販売。ご飯の大盛り＆のり弁はそれぞれプラス50円。  
手間かけて1品ずつ作るレストランのお弁当をぜひ。  
事前の予約で大量注文にも対応します。営業時間は11時〜14時（L.O.）13時20分。日祝休。

ボリューム満点！

とんかつ和

休。P有。  
●富岡町1・55・1  
☎40・7117



富岡町の桐花通り沿いにある『とんかつ和』は、ロースカツやヒレカツをはじめ、ハンバーグ、海老フライ、鶏のから揚げなど豊富なメニューをリーズナブルに提供している良店。お弁当にしてみても持ち帰りメニューも種類豊富です。写真の「C定食」（1200円）はヒレカツ5枚、海老フライ2本付きのサービスメニューのひ

とつで、ご飯がお弁当箱に入りきらず、別添えになるほどのボリューム。とんかつは辛子を溶いたしょう油ベースのオリジナルソースで味わってみてください。  
11時30分〜14時30分（L.O.）、17時〜20時（L.O.）、日曜はランチ営業無。火曜



懐かしの「アレ」が復活です!

麵惣屋 稀(まれ)



はつきり言ってます。3月にメガドンキホーテ地下にオープンした『稀』は、こだわりのラーメンから、日替りの惣菜まで、種類は多くないモノの粒ぞろいなラインナップの良店。それだけでも良い情報なのですが、なんとこここの店主は本町で営業していた「バーラトップス」の調理を務めていたという人物。そんな訳で登場したのが、函館市内の中高生の小腹を満たしたくった「名古屋うどん鉄板焼き」(500円)です。さしめんにも「この味!」と叫びたくなる一品。懐かしの味で、もう1度小腹を満たしてみませんか。営業時間は午前11時~午後8時。毎週火曜日定休。  
●函館市美原1-7-1  
☎080-5594-1750



アンジュールが函館高屋書店に登場!

大人の女性に人気のセレクトショップ「アンジュール」が、5月15~28日の期間限定で「函館高屋書店」1階中央吹き抜けスペースに登場!



アンジュールがそのまま移動してきたフロアには、いま欲しい春夏物が豊富にそろっています。今季のおすすめは、ポリリウムスリーブにボトムスの組み合わせ。春夏カラーのキレい色を取り入れて、可愛い大人配色を楽しむもの旬のスタイルです。さらに、札幌市のアンティーク古道具は「たるとホタル」の雑貨もコラボ販売しており、とっておきの1枚から小物まで充実。買い物が増えて気軽に立ち寄ってください」と、カササケエルノII 1階右  
☎34-2090  
http://njou1969.exblog.jp/

アンジュール

快適に節約、混合栓&高性能便座を特別価格で 小野寺住設

創業92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的確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、快適と節水を両立した混合栓と、高性能便座のお知らせです。



TOTO台所ワンホール混合栓



パナソニック「ビューティー・トワレ」

従来のシングルレバー混合栓より、使いやすく環境にやさしいTOTOの「エコシングル」シリーズを特化で販売。同シリーズのモデルは、レバーの水と湯の境に「カチッ」というクリック感を感じ、水と湯を無駄なく使い分けて光熱費の節約につながります。

価格は「TOTO台所ワンホール混合栓」が通常価格4万5885円のところ、2万8000円(税別)標準工事費込、先着50台限り。また、お手入れ簡単で清潔に使用でき、ほとんどの便座に装着できるパナソニックの高性能便座「ビューティー・トワレ」は通常78000円のところ、28000円(税別)標準工事費込、先着30台限り。いずれも数に限りがあるのでお早めに!

●美原1-22-9  
「フリーダイヤル」  
0120-7550-750

いぶりがっこタルタルソース

「美味しいモノ=高価」。世の中だいたいこういう事になっています。ただ、高いモノばかり食べてられないので、それなりの出費で美味しいモノを食べたい訳です。そこでボクがこだわりの調味料。ここをケチらないことで、いつもの料理をちょっと(場合によってはかなり)美味しく楽しめるようになります。



で、最近のヒットがこの「いぶりがっこタルタルソース」。要するにタルタルソースのピクルスを、秋田名物の「いぶりがっこ」にした調味料。パリパリ感とスモーキーな薫り。タルタルにいぶりがっこの二大要素が絡み合い、得も言われぬオトナ風味を醸し出します。まあ大げさですが、ただ問題がないって訳じゃありません。出色の美味さですが、そこはタルタルソース。揚げ物にぴったりなのです、そりゃもう憧らしいくらい。従って自然と揚げ物率が上昇し、それとともに下降させるべき体重は微増。美味すぎるっていうのも罪ですね。市内の食料品店で販売中、体重を気にしない方はぜひ。

そろそろ、本格的な家庭菜園のシーズン!

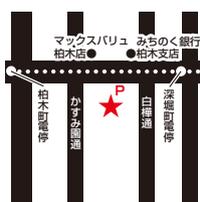
暖かくなり霜が降りる心配もなく果菜類の苗を植えても良い時期になりました。それでも、ピーマン、とうがらしなど寒さに弱い品種には風よけとマルチの使用がおすすめです。本来であれば人の背丈よりも高くなるピーマンの苗は寒さにとっても弱く、低温に1度でも当たるとそれ以降苗が伸びなくなるので注意が必要。苗が伸びないと実の数も少なくなるなどの失敗に繋がってしまいます。せっかくの家庭菜園ですから、収穫は多い方が嬉しいですよ。寒さ対策や風通しなど、品種に適した環境を作ってください。しかし、収穫が楽しみだからといって、肥料を与えすぎるとそれは禁物です。肥料の袋に書かれている適量を守りましょう。



今年の収穫を早しんだあとは、早めに苗を抜いて堆肥を入れておくのがポイント。来年末また家庭菜園を楽しむためにもしっかりと土を休ませてください。

園芸センター かすみ園

あげましょう。「園芸センター かすみ園」では苗をはじめ、園芸用品もそろっている。家庭菜園を始める時も安心です。営業時間は、午前9時~午後6時。毎週木曜日定休。駐車場あり。  
●柏木町10-6  
☎51-2303  
ホームページは「かすみ園花と緑で検索」



男・女別のカタログギフトが好評

記念日の贈り物やお返しなどに、便利で喜ばれるカタログギフト。万代町と美原のMEGADON、キホーテ内に2店舗を展開するギフトショップ「オスカ商会」では、贈る相手に合わせて、男性専用、女性専用、男女総合から選べるカタログギフトが好評です。



「オスカ商会」では、贈る相手に合わせて、男性専用、女性専用、男女総合から選べるカタログギフトが好評です。男女別のカタログには、DVDなど、遊び心のあるランド小物、食品など、男性のため、女性のためにそれぞれそろえたアイテムが豊富に掲載されており、男性

オスカ商会

なっているのも特徴で、表紙デザインを各シリーズ8種類ずつある中から選べるのもポイント。通常は「選んだら終わり」のカタログを、記念の品として手元に残しておけるのも人気の理由です。価格は各シリーズ3348円から7コース用意していますので、予算に合わせてお選びください。本会

●万代町9-1  
☎41-8880  
営業時間/午前9時~午後6時(日曜日、祝日は午前10時~午後4時)  
メガドン・キホーテ店  
●美原1-7-1(2階)  
☎45-3730  
営業時間/午前10時~午後7時

### Dear Maggie

時は昭和50年代、花園十字街から函館北高校へと向かう上り坂の途中に「マギー」という喫茶店があった。アパートの1階にあったその店は近頃の洒落たカフェのような雰囲気とは違い、いかにも昭和というムードの店内だった。店は、背が高くダンディなおじさんと、小柄で可愛らしいおばさんのご夫婦が切り盛りしていた。北高生だった僕は放課後によくマギーに行った。部活で遅くなった日にはよく、カレーライスやスパゲティーナポリタンを食べた。元教師のおじさんの話はいつもためになり、おばさんが作るスパゲティーナポリタンはめちゃくちゃ美味しかった。僕は、高校時代は勉強が全くできず、本の1冊も読むことがなく、校則も守らず毎日遅刻ばかりして、おまけに悪いことをして停学になったり、スポーツ以外は何事にも忍耐力がなく長続きしないなど、大人になったら社会不適合者になりそうだった。そんな高校時代に、マギーのおじさんとおばさん、そして店の常連客の大人の方々にいろんなことを教えられて、何とか普通の大人になれたような気がする。それにしても、「マギー」という店名はカッコいい…。マギーは僕が東京で暮らしていた頃に閉店した。でも、僕の心の中でマギーの存在は永遠だ。今でも日吉の坂を通るたびに、宝物のような過ぎ去りし日々が脳裏に蘇る。

副編集長の熱視線 担当/（ヒ）記者

### ハッピーアワーに注目!

#### PRONT(プロント)キラリス函館店

函館駅前のキラリス函館1階にある「プロント」は、朝はモーニング、昼はランチ、ケーキやデザートなどのカフェメニューも豊富で、1日を通し、時間帯に応じてさまざまな利用できるのが魅力。リーズナブルなランチやデザートもお気に入りですが、注目は午後5時30分からのパーティタイムの平日午後5時30分～午後7時に実施されているハッピーアワーです。この時間帯は「サントリー・ザ・プレミアム・モルツ」や「マイルド角ハイ」など、7種類のお酒が290円～とリーズナブル。同店はおつまみ系からしっかり食事系までフードも充実しています。早い時間にお得に飲めるこのサービスをお見逃しなく。営業時間は午前7時～午後11時(LO/午後10時30分)。無休。契約駐車場有。



●若松町20-1 キラリス函館1階 ☎22-2221



現在お使いの布団は、本当に自分に合ったものですか？ タジマ寝具

人生の3分の1は睡眠時間です。そんな貴重な睡眠時間だからこそ、本当に自分に合った布団で過ごしたいと思いませんか？

気持ちよくぐっすり眠れる寝具を提供する「タジマ寝具」の柏木町店が、この5月で65周年。睡眠の質を高めるための寝具を選び、実際に使用して本当に良いもの

だけを探すめしています。寝具や眠りの悩みを気軽に相談できる場所でありたいと思っています。専門店に相談だけではありません。ということはお入りください。お気軽にこちらをご覧ください。田島社長。

この時期は、羽毛布団のリフォームが増えており「リフォームするが買替えが良いか」膨らみ替えが良いく何とかなしたい」「羽毛の偏りや汚れが気になるがリフォームできるのか知りたい」などの相談内容に合わせて、羽毛の状態などを無料で診断。リフォームする場合は羽毛を完全洗浄し足し羽毛することによって、ふんわりとかさ高のある羽毛布団によみ

多様なアイテムがそろっている上、洗濯機で気軽に洗えるのも魅力のひとつ。この5月18日(木)と19日(金)は、40周年を記念して「初夏のコーディネートスタイルフェア」を開催します。同日は、ヤッコマリカルの1枚の布から1枚の服になるまで、お洒落に、着こなしたい人、初夏のコーディネートを楽しみたい人など、気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。参加費は無料。営業時間は午前11時～午後5時。毎週日曜日、祝日定休。土曜日は不定休。

●豊川町 21・3 ☎22・2164



「ダイエットの相談では、エトカウンスラー・石田浩幸さん。同店が提案しているダイエットの、と質問をされます。でも、そんなこととはありません」と話すのは、「くすりの元氣」のダイエットの生活習慣や食生活を

### 初夏のコーディネートスタイルフェア!

### タランチーネ

### 年会費半額のチャンス!

### クラブトパークイオン上磯店

初心者でも簡単に洋服を作ることができる「クライムキ式ソーイングスクール」では新規スクール会員を募集中。ロックミシンでニット生地の洋服を作る教室で既製品のような洋服を短時間で作ることができます。

スクールの会員になると、多彩なカリキュラムを用いた講習で学びながら初級コースから師範コースまで進むことができます。また、カリキュラムとは別に150種類以上のオリジナルパターンの使って洋服を作ることもできるので、手持ちの洋服をすべて手作りすることができるほど豊富なパターンを使って洋服を楽しむことができます。



講習時間は1回2時間。受講料は月4回コースが5400円、月2回コースが3240円。1カ月間で講習回数を終了すれば必要はありません。サイズもSから4Lまで用意しています。6月30日まで申し込みと通常5400円のス2700円になるので、この機会をお見逃しなく。

●北斗市七重浜4・44・1 イオン上磯内 ☎50・8505



「くすりの元氣」の生活習慣や食生活を

めるのが特徴です。また、痩せることも維持することも重視し、目標体重になってもリバウンドの不安がなく、なるまで無料カウンセリングでサポート。痩せる方法、コツが分かって持続できる助けがあれば、ダイエットは決して難しいものではありません!と石田浩幸さん。薄着の夏はもうすぐです。お問い合わせはお気軽にどうぞ。毎回の測定とカウンセリングは無料。ホームページは「くすりの元氣函館」で検索。完全予約制。営業時間は午前9時～午後7時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●富岡町2・45・8 ☎41・1017



# 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あります。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報に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) 84-6816 FAX (0138) 27-5001  
お問い合わせ [Eメール] info@aopos.jp

[担当/坂本]

暖かくなり、行楽シーズンになりましたね。今回の特集では、評判店のお弁当に注目してみたい。休日に遠出する際にももちろん、家庭や職場でもぜひお楽しみください。

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。

## 読者の声

**お酒と一緒に楽しみたい**  
『がっつり食べた肉特集』を見て、ぜひ食べに行ってみたくまりました。特に馬刺しの食べ比べ！おいしいお酒と一緒に楽しみたい！  
(追分町、K・N)

「いい店食べ歩き」で紹介されていた「リ&カフェロビン」は知りませんでした。4品もぜひ食べてみたいと思います。これから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。

「おいしい店食べ歩き」で紹介されていた「リ&カフェロビン」は知りませんでした。4品もぜひ食べてみたいと思います。これから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。

**食べたものはかり**  
いつも楽しみに毎日読んでいます。今回の「肉特集」は、肉好きの家族によつては食べたものばかりです。今度はお花見に向けて家族で用意しなくても手ぶらで行けるお花見特集を！

「肉町、M・Y」  
\*今回「評判店のお弁当特集」は、お花見にもぴったりな企画だったのではないのでしょうか。行楽時にももちろんいつもの食事もぜひ、ご活用ください！

「歯・口の健康講座」の受講生を募集  
6月4日(日)午前10時から午前11時30分まで、両館市総合保健センター(五稜郭町23-1)で開かれる健康講座「健口から健康を築く」を募集しています。  
\*講師は、両館市歯科口腔外科医師・佐藤雄治先生による「入れ歯？」「どれがいいの？」の2講座です。受講料は無料です。  
\*申し込み・問い合わせは、両館市医療・介護連携支援センター係長・高柳靖さんによる「両館市医療・介護連携支援センター」に  
お問い合わせください。

「歯・口の健康講座」の受講生を募集  
6月4日(日)午前10時から午前11時30分まで、両館市総合保健センター(五稜郭町23-1)で開かれる健康講座「健口から健康を築く」を募集しています。  
\*講師は、両館市歯科口腔外科医師・佐藤雄治先生による「入れ歯？」「どれがいいの？」の2講座です。受講料は無料です。  
\*申し込み・問い合わせは、両館市医療・介護連携支援センター係長・高柳靖さんによる「両館市医療・介護連携支援センター」に  
お問い合わせください。

「カフエエ」より1000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「カフエエ」より、1000円分の食事券を5名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いほすに対してのご感想もたっぷりとお書きの上、〒040-0063、両館市若松町30-21、株式会社青いほすまで。締切は5月26日。

「カフエエ」より1000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「カフエエ」より、1000円分の食事券を5名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いほすに対してのご感想もたっぷりとお書きの上、〒040-0063、両館市若松町30-21、株式会社青いほすまで。締切は5月26日。

「カフエエ」より1000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「カフエエ」より、1000円分の食事券を5名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いほすに対してのご感想もたっぷりとお書きの上、〒040-0063、両館市若松町30-21、株式会社青いほすまで。締切は5月26日。

## 新店舗・リニューアル情報

### 株式会社 秋山不動産

昭和50年の創業より、賃貸から売買まで、不動産業として長く道南に根付いてきた「株式会社秋山不動産」が今年2月、若松町に移転オープンしました。  
同社は現在、従来からの賃貸や一般住宅の売買はもとより、事業用不動産の売買に定評があり、道南の各企業などから注目されています。  
移転後の店舗は駐車場も広く、店舗内はゆったりとしたスペースで商談が行える雰囲気。買

貸から売買まで、不動産業として長く道南に根付いてきた「株式会社秋山不動産」が今年2月、若松町に移転オープンしました。  
同社は現在、従来からの賃貸や一般住宅の売買はもとより、事業用不動産の売買に定評があり、道南の各企業などから注目されています。  
移転後の店舗は駐車場も広く、店舗内はゆったりとしたスペースで商談が行える雰囲気。買

貸から売買まで、不動産業として長く道南に根付いてきた「株式会社秋山不動産」が今年2月、若松町に移転オープンしました。  
同社は現在、従来からの賃貸や一般住宅の売買はもとより、事業用不動産の売買に定評があり、道南の各企業などから注目されています。  
移転後の店舗は駐車場も広く、店舗内はゆったりとしたスペースで商談が行える雰囲気。買

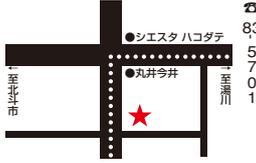
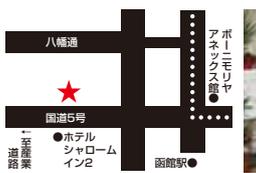
### 炭リッチ函館本店

本町の電車通り沿い、函館中央病院の並びに、札幌など人気の「炭焼」をイタリアン酒場で炭リッチの函館1号店、チーズのマルゲリータ「炭リッチ函館本店」(5000円)などバスタやピザもリッチなメニューが揃っています。備

本町の電車通り沿い、函館中央病院の並びに、札幌など人気の「炭焼」をイタリアン酒場で炭リッチの函館1号店、チーズのマルゲリータ「炭リッチ函館本店」(5000円)などバスタやピザもリッチなメニューが揃っています。備

本町の電車通り沿い、函館中央病院の並びに、札幌など人気の「炭焼」をイタリアン酒場で炭リッチの函館1号店、チーズのマルゲリータ「炭リッチ函館本店」(5000円)などバスタやピザもリッチなメニューが揃っています。備

本町の電車通り沿い、函館中央病院の並びに、札幌など人気の「炭焼」をイタリアン酒場で炭リッチの函館1号店、チーズのマルゲリータ「炭リッチ函館本店」(5000円)などバスタやピザもリッチなメニューが揃っています。備



5月30日号  
冷たいスイーツ特集  
6月16日号  
復刻！ 函館は住めば都なのか？  
発行元/株式会社青いほすと  
〒040-0063 函館市若松町30-21  
【電話】☎(0138)84-6816 [FAX] (0138)27-5001  
[E-mail] info@aopos.jp [URL] aopos.jp

発行元/株式会社青いほすと  
〒040-0063 函館市若松町30-21  
【電話】☎(0138)84-6816 [FAX] (0138)27-5001  
[E-mail] info@aopos.jp [URL] aopos.jp

## 編集後記

さて、待望のマリンスポーツシーズンが今年もいよいよやってくる。毎日仕事をしているといろいろ悩むことや困ることもあるが、やっぱり海っていいなあと思える週末はめっちゃ楽しい。学生時代の同級生からは、「まだ海に行っているの?」と言われるが、これだけはやめられない。(慎)

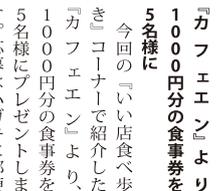
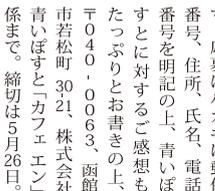
春になると毎年近所の野っばらに馬と羊がやってくるのですが、今年は待っても待っても誰も来ません。羊は食べられたとか売られたとかいううわさもあります。毎朝彼らが草を食べている姿を見てから出勤するのを楽しみにしていたのに。残念。さみしい。(ヒ)

春の上では春になっても、実際に暖かい日は少ないですね。春らしく爽やかな服装をしたくても一旦冷えた体は入浴しないと温まらない年齢になったので薄着もほとんどして…。でも明るい色でふわふわした服が着たいんですよ。だって寒くても春だから!(まい)

この春、心にぽっかり穴があくという状態を経験しました。このまま抜け殻になるかもしれない…とまで思っていたのも数日、新年度はあれこれとすることがあり、抜け殻になっている場合ではなくなりました。慌ただしい毎日に救われるってこともあるんですね。(BP)

出ちゃいますね～ソニーのa9。このカメラ、超高性能っていうのだけじゃなく、とにかく小さい。で、いつもの調子だと、ニコンを全部売って買うかとなるんですが、なにしろ50万円というボディの小ささに似合わないビックなプライス。手も足も出ないってことでむしろ安心です。(SS)

長時間車に乗っている私は毎朝しっかり日焼け止めを塗って出かけます。それでもシミは増えますね。ふと手を見るとやっぱりシミが、ハンドルを握りつつ日焼けするので手の甲だけ焼けて指先が白い。この場合、手の甲だけに日焼け止めを塗ればいいのかな?(ガ)



プレゼント

# SPOTLIGHT

## 医療保険適用のマッサージ 訪問医療マッサージKEIROW(ケイロウ)

「KEIROW(ケイロウ)マッサージ」は、訪問医療マッサージを全国で展開することで、高齢者をはじめ、多くの人たちから支持される会社です。

訪問医療マッサージとは、医師の同意に基づき、国家資格を持った施術師がご自宅はもちろん、高齢者施設などへ直接出向いて症状の改善を目的とする医療マッサージを施すサービスです。

●大森町14,10  
大森ハウス1F  
☎0120・371・433



## 肺の生活習慣病をご存知ですか？ 第12回生活習慣病フォーラム

階段の昇り降り、ちよつとした小走りでの息切れ、慢性的に咳やたんが出る。長年の喫煙者で、そんな症状をお持ちなら「慢性閉塞性肺疾患(以下・COPD)」かもしれない。COPDは症状の現れかたがゆっくりで、長い時間をかけて進行するため、早期発見が難しく、そのため症状が重くなつて

から受診する傾向にあります。症状を感じたら早めに受診する必要があるほか、病気自体の知識を得ることも大切です。参加無料のフォーラムでCOPDという病気の実態を知ることからはじめてみませんか。6月3日に行われる「生活習慣病フォーラム・肺の生活習慣病・COPD」では、専門家に

### 第12回生活習慣病フォーラム

- 日時/6月3日12時30分~16時  
会場/ホテル法華クラブ函館  
定員/200人  
参加無料 申し込み優先
- 12:30~ 健康測定コーナー【呼吸機能検査】
  - 13:00~ 第1部・講演会
  - 14:40~ 第2部・パネルディスカッション
  - 15:30~ 健康相談コーナー

座長/北美原クリニック院長 遠藤明太氏  
講演/五稜郭病院副院長 森裕二氏  
みすず調剤薬局薬剤部部長 星野志津代氏  
函館短期大学非常勤講師 木幡恵子氏  
※パネルディスカッションは座長と演者の4人で行います。

問い合わせ先・事務局  
日本ペーリンガーインゲルハイム  
道南営業所  
電話 080-2183-9798  
参加申込FAX 31-3467