

POSTIN FREEPAPER 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 横司
〒040-0063 函館市若松町30-21
TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Eメール info@aopos.jp
Issue.615 2017.6.30[fri] 1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

元町の高台で極上のひと時を…

センチール・ラ・セゾン函館山

元町の高台に建つ『センチール・ラ・セゾン函館山』は、日常の喧騒を離れてゆったりとした時間を過ごすことができる場所。特に、美しいテ



ラスで過ごすランチタイム(予約制、12:00~14:00)は極上のひと時と評判。ランチメニューは2000円、3000円、4000円の3種類のコースがあり、料理長自慢の料理が日替わりで楽しめるので、月に2~3回ほど利用するリピーターが多いのだそう。また、夏場のこの時期は、事前予約によりテラスを貸し切ったのバーベキュー付き宴会も受け付けており、こちらも例年好評。ディナータイム(予約制)は18:00~20:00。水曜休。P有。

●元町3-29 ☎0120-961-668(レストラン直通)

咲き誇るバラがテラスを演出

自家焙煎コーヒー ピーベリー

函館市中央図書館向かいの『自家焙煎コーヒーピーベリー』は、五稜郭公園の景色を眺めながらゆっくりと過ごせるカフェ。この時期はお店の周りにバラが咲き誇り、テラスから眺めるのはまた格別です。美しい草花に囲まれながら味わいたいのは、人気の「ケーキセット」(850円)。定番のケーキは、シフォンケーキ、黒糖ケーキ、レアチーズケーキの3種類。飲み物は、味と香りが豊かな自家焙煎珈琲のほか、ハーブティー、紅茶があり、それぞれ1つずつチョイスできます。「パンシチュー」(S/800円、M/1200円)は、ランチにおすすめ。8:00~17:00。月曜休(祝日は営業)。P有。



●五稜郭町27-8 ☎54-0920

繁華街のオアシスの心地良いテラス

オールドニューカフェ

例えば繁華街・本町でのショッピングの後…。テラス席で初夏の心地良い風を感じながら美味しいコーヒーを楽しむなら、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』がおすすめ。香り高いと評判の「アイスコーヒー」(550円)をはじめ、夏になると特に人気が出る「エスプレッソスムージー」(650円)、見た目も素敵な「カプチーノ」(600円)などを、ゆっくり味わってはいかがでしょうか。味も見た目もボリュームも好評のランチセットをはじめ、各種フードメニューもテラスでの利用可。天気の良い休日はぜひ、足を運んでみてください。11:00~20:00。月曜休。

●本町32-6 ☎55-2005

潮の香り、初夏の風、ここだけの時間。

カフェ ラミネール

穏やかな海、気持ちのいい風。函館山の麓、住吉漁港からほど近いカフェ『ラミネール』の初夏は、この店ならではの爽やかな時間を楽しめる季節です。適度に空調の効いた店内の大きな窓から海の風景を眺めるもよし、潮の香りに満ちたオープンテラスで函館の初夏を満喫するもよし。日替りだからいつでも楽しめる「本日のケーキセット」(ドリンク付、850円)のほか、週替りプレート、パスタなど、軽食からしっかりメニューまでそろったランチは17時まで利用可能。初夏の爽やかさと夏の予感が混じり合う季節のラミネールをぜひ。営業時間は11:00~18:00。水曜休。



●宝来町14-31 ☎27-2277

テラスのあるお店で 初夏のひと時を…。

屋外で過ごすひと時が心地良くなってきたこの頃。道南にもいよいよ、短い夏がやってきます。そんな初夏の休日にはお友達達同士やカップルで、テラスのあるお店で心地良いひと時を過ごしませんか？ 夏の風を肌で感じたら、きっとあなたにとっても素敵な季節の始まりです。夏の足音を感じに、今週末は早速テラスのある素敵なお店にお出かけしてみませんか。

cover photo by Old New Cafe

和洋折衷、重要文化財でフレンチを

タチカワカフェ レストランメゾン

国指定の重要文化財「太刀川家住宅店舗」は、建物の一部を『タチカワカフェ レストランメゾン』として開放しています。昭和の商家建築であるこの建物は細部に渡り趣深く、まるで日常を忘れた時間がゆっくり流れているような雰囲気。そんなお店で楽しめる本格フレンチは、サラダオードブルとパンが付いた「エゾ鹿の網焼きステーキ」(1700円)をはじめ、新鮮な野菜、魚介、ジビエまで味わえます。「ミックスピザ」(900円)やスイーツもオススメ。10:00~18:00。食事は14:30(LO)まで。18:00時以降の貸切プラン有(10人以上)。月曜休。駐車場入口は店舗裏手(電車通側)に有。

●弁天町15-15 ☎22-0340



住宅街にある隠れ家的なお店

ラステラ

住宅街にありながらも静かなテラス席での食事が楽しめる『ラステラ』は、本格イタリアンはもとよりパンやデザートも手作り。平日限定のランチメニュー「Bランチ」(1620円)は、選べるパスタ、前菜、パン、デザート、ドリンクがセットになっていて1番人気のあるメニューです。

また、土・日曜、祝日は「パスタランチ」(1620円)やコース料理があるので、素敵な休日を過ごしたい時にオススメです。テラス席のみペットの同伴可。

11:30~14:30(LO)、17:30~21:00(LO)。月曜、第3火曜休。P有。

●本通1-4-1 ☎31-2372



ベイエリアを一望、海の上の特等席

海のダイニングshirokuma

金森赤レンガ倉庫群からほど近い、かつて沖に停泊する連絡船からの上陸に使われた旧栈橋のそばにあるのが、函館ならではの多彩なシーフードをふんだんに使った料理と、この店だけで楽しめる景観で人気を集める『shirokuma(しろくま)』。函館湾を一望する「海の上」という形容がピッタリなテラス。港の爽やかさを満喫できて、ベイエリアでも最上級のロケーションです。海を滑るように進むヨットを眺めながらのランチ、刻々と景色が変わる夕暮れ時。しろくまのテラス席はあらゆるシチュエーションを輝かせる特等席です。営業時間は11:30~22:00。木曜休。

●末広町24-23 ☎76-9650



赤いパラソルが素敵なテラス

グルマンカンタ

梁川町のテーオーデパート隣にある『グルマンカンタ』は6種類のパン、12種類の具材、5種類のソースを自由に組み合わせてお好みのサンドイッチを楽しむことができる店。テラス席は赤いパラソルが印象的な開放感あふれる空間です。サンドイッチのほか朝一番で届く焼き立てパンとドリンクがセットになった「モーニングセット」(8:00~10:00、390円)もお得でおすすめ。大沼の山川牧場自然牛乳で作ったソフトクリームが自慢のオリジナルパフェ(4種類、各500円、テイクアウトも可)も人気があります。8:00~19:00。水曜休(祝日は営業)。P有。

●梁川町10-24 ☎33-5501



木漏れ日の中で優雅なひとときを…

ペシエ・ミニヨン

乃木町の静かな住宅街にある『ペシエ・ミニヨン』は、見た目にも美しいケーキを始め、種類豊富な焼き菓子など、素材や季節感を大切にしたお菓子がそろったフランス菓子の人気店。店内にはゆっくりとスイーツやお茶を楽しめるサロンが併設されており、夏場は緑が心地良い中庭もテラス席として開放。サロンやテラスでは好きなケーキと飲み物を楽しめる「ケーキセット」(1080円)などが味わえます。ケーキはこの時期、季節の果物を使ったフルーツムースなどがおすすめ。テラス席はペット同伴可。10:00~19:00(サロンLO/18:30)。水曜・第1火曜休(祝日は営業)。P有。

●乃木町1-2 ☎31-4301



海風が心地よいテラス…

カフェテリア モーリエ

船見町にある『カフェテリア モーリエ』は、一面に広がる海や山、行き交う船にカモメの声などが最高のおもてなしをしてくれるお店。海風が心地よいこの時期は、テラスで過ごすのもリフレッシュできるひととき。草花に囲まれ気兼ねなく過ごせるので、お子さん連れにも好評です。散歩がてらピクニック気分立ち寄り、正面に見える夕日を眺めたり、時間帯によって違う表情を見せてくれる景色を眺めながら、人気の「ピロシキセット」(飲み物付き、850円)を味わってみては。オープンで焼き上げているので、サクサクの食感を楽しめます。11:00~18:00。月・火曜休。

●船見町23-1 ☎22-4190



スイーツ、パン作りに挑戦しましょう

北ガススクッキングスクール

北ガススクッキングスクールには、「パン教室」が開校の8月は、「めざせ！パティシエのたまごたち」と題して8月8日(火)午前10時～午後1時に開催します。内容はお手軽クッキー作り、オリオブレッドと豆乳のクッキー。定員は12人。受講料は1000円。講師は島美哉子先生。また、8月25日(金)午前10時～午後1時




受講者全員に提供されます。食べ物の風味を損なわず、脂肪や油分をすっきり流し、最初のおいしさを何度も味わうことができる。午後のお茶会も、糖のご試飲をお楽しみください。

ふらっとDaimon 講座案内 棒二森屋アネックス6階 ☎(0138)26-1188

7月のスケジュール		20日	
1日	開講 10:20~12:00 着付け教室 13:00~14:30 アロマクラフト(アロマブレンド)定員10名 予約も受付中 13:30~15:00 日舞体験教室 14:30~16:00	21日	アトナビ(耳ハンドマッサージ) 11:00~17:00 社交ダンス(初心者向) 13:30~15:00 書道教室 15:00~16:00
2日	健康体操 10:30~11:30 エコパック 定員10名 予約も受付中 13:30~15:30 遊びまじり講座 定員15名 13:30~15:30	22日	舞踊体験講座(輪踊り) 13:00~14:30 楽屋講座 10:30~12:00 開講 10:20~12:00 当番し愛研究所企画イベント 13:30~15:30 ヨガ 10:30~11:40 手作り講座 14:00~15:00
4日	健康体操 10:30~11:30 予約も受付中 10:30~12:30 遊びまじり講座 定員15名 13:30~15:30	23日	健康体操 14:00~15:00 カポ歌声ライブ 13:00~14:30
5日	健康体操 10:30~11:30 舞踊体験講座(輪踊り) 13:00~14:30	25日	健康体操 14:00~15:00 臨床美術 14:00~15:30
6日	健康体操 10:30~11:30 社交ダンス(初心者向) 13:30~15:00	26日	カポ歌声ライブ 13:00~14:30 臨床美術 14:00~15:30 社交ダンス(経験者向) 15:00~16:30
7日	健康体操 10:30~11:30 楽屋講座 10:30~12:00 ヨガ 10:30~11:40	28日	茶の湯体験講座 12:00~14:00 健康体操 14:00~15:00
9日	健康体操 14:00~15:00		
11日	カポ歌声ライブ 13:00~14:30 社交ダンス(経験者向) 15:00~16:30		
13日	つまみ細工 定員20名 予約も受付中 13:00~15:00 遊びまじり講座 定員15名 15:00~17:00		
14日	健康体操 14:00~15:00		
15日	開講 10:20~12:00 着付け教室 13:00~14:30 日舞体験教室 14:30~16:00		
16日	健康体操 10:30~11:30 カポ歌声コンサート 13:00~14:30 エコパック 定員10名 予約も受付中 13:30~15:30		
18日	エコパック 定員10名 予約も受付中 10:30~12:30 観光ボランティアガイド 13:30~14:30		
19日	クラフバンド 定員10名 予約も受付中 13:00~15:00 健康体操 14:00~15:00		

今月のおすすめイベント
北海道暮らし愛研究所主催イベント
未来につながる暮らしと食のフォーラム

7月22日(土)
13:30~15:30
特別ゲスト
星澤幸子先生



シリーズ 道南の社長

目指すのは、暮らし・住まいの総合会社

「野村不動産株式会社代表取締役 野村辰男さん」

「目指すのは不動産全般においてお客様にニーズに応えられる暮らしと住まいの総合会社」

創業40年を迎える「野村不動産株式会社」の野村辰男代表取締役は、その役割をどう果たすか。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

「創業時はまだ住宅難の時代の流れが残っていた。物件情報も少なく、地主さんや大家さんの多くは資産家の方で、専属の不動産屋さんがある時代でした」

そんな不動産会社の新規参入が難しい時代に、新聞広告や自社制作の不動産情報誌の発行など、広く物件情報をPRし、業務を拡張した。

「インターネットの時代になってからは物件情報が広く公開されるようになり、同業者のつながりが重要になりました」

世の中の変化に対応した経営スタイルにより、賃貸・売買・管理等各部門でも何でも対応できる不動産会社として現在39人の社員を有し、各部門ごとに専門知識を持つ営業体制を確立。地域力・専門力の情報力・営業力・専門力を目指して

「それぞれの部門を独立採算としたユニット経営を確立してゆきたいと思っています。お客様が増え続ける会社であることが、私の営業理念です」

今回の野村代表のインタビューを通じて筆者は、「生き残るのは変化に対応した者である」というダイウインの有名な言葉を思い出した。

野村代表は取材のアポイントメントを取るのも大変なほど、日々は多忙で外出が多い。「社員からはたまに怒られるんですけど、昔から現場での仕事が一番好きなんです」

代表。その瞳の向こう側には、この街のどんな未来が見えているのだろうか？

- 第15回 大門ジャズフェスティバル
 - 7月15日(土) 16日(日) 正午～出/中村達也
 - 7月16日(日) 19時45分
 - 場/豊川赤頭/青函連絡船記念館厚岸丸前岸壁
 - 荒天の場合は翌17日開催
 - 順延/開演/函館新聞社 ☎45151
- 第12回 北斗市夏まつり
 - 7月23日(日) 21時
 - ステーションイベント
 - 「チューイー」も素敵
 - 花火大会、山車行列他
 - 場/上磯駅前・エイト03特設会場
 - 北斗市商工会 ☎732408
- 第108回 大沼湖水まつり
 - 7月22日(土) 大沼湖水まつり
 - 23日(日) 七飯町町制60年記念イベント
 - 大沼国定公園広場
 - 一般社団法人七飯大沼国際観光コンベンション協会 ☎673020



函館市出身、22歳で不動産業界に入り、昭和53年に会社を設立。不動産取引を通じて地域社会の発展に寄与することが経営理念。(公社)全国賃貸住宅経営者協会連合会函館支部長。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

「お客様は自然に来ませんし、自動的に成約に至ることもありません。常に何かをすることが大切。それを忘れてはいけないと思っています」

野村辰男さんは、道南の社長として、お客様のニーズに応えるべく、不動産全般において、暮らしと住まいの総合会社を目指している。そのためには、営業力、サービス力、専門能力の強化を目標としている。また、社員への教育、研修、資格取得に対する補助金を出す制度も設けている。

蕎麦屋がこだわるカレー

そば処 えびす庵

今回からはじまった、さまざまなカレー味(もちろんカレーライスも含む)を紹介するこのコーナー。記念すべき第1回目は、レベルの高い蕎麦から酒肴までそろそろ本町の「えびす庵」が並々ならぬこだわりを注ぐ「スープカレーせいろ」(920円)です。激辛とうがらしのブリッキース、クミン、バジルなどのスパイスを独自にブレンドしてベースを作り、それにレモングラスなどで風味を付けした同店のめんつゆを合わせます。蕎麦からはかけ離れているように見せかけて、蕎麦屋のアイデンティティを表現した一杯。暑い季節にもオススメできるカレー味です。営業時間は午前11時～午後8時(日曜日、祝日は午後3時まで)。不定休。

●本町7-14 ☎51-2992



魅惑の看板男子 担当/ (BP) 記者

素敵な看板男子を毎回紹介します。本コーナーに登場する看板男子を募集中! ぜひ、情報をお寄せください。

1人ひとりに合ったサービスを提案

ドコモショップ函館戸倉店 副店長 相原文二さん



爽やかな笑顔と親切な対応がステキな「ドコモショップ函館戸倉店」副店長・相原文二さん。出身は札幌で、転勤のため昨年1月から函館に在住しています。「この仕事の魅力は、1対1でじっくりと接客できることです」と話す相原さんが常に心がけているのは、様々な会話の中からその人にとって必要なサービスを見出し提案すること。と同時に「困っていることに対しては、積極的に解決したい」と話します。決して押し売りにならず、1人ひとりに合ったものを提案するのが、相原さんをはじめ同店スタッフのモットー。「例えば、月々の料金のことや使い方など、ちょっとしたことで気軽に来店して相談して頂きたいです」と、相原さん。ぜひ一度、足を運んでみては…。営業時間は午前10時～午後7時。毎月第3水曜日定休。駐車場有。

●戸倉町320-1(フレスポ戸倉内) 【フリーダイヤル】0120-517-977

サマーセールが7月1日から!

テリオデパート1階アクセサリーコーナー



トレンドアクセサリーがそろそろ「テリオデパート1階アクセサリーコーナー」では、全品20%オフとなる「サマーセール」を7月1日(土)から14日(金)まで開催します。また、期間中は10000円購入ごとに、7月15日から抽選できる「ラッキークエット」を1枚プレゼント。アクセサリーコーナーで使える商品券が最大54000円分当たるチャンスがあります。ハズレなしとなっていますので、お見逃しなく。毎年人気のタコイスクラーのアクセサリーは今年も外せません。ほかにもお花フルーツ、貝殻などの夏をイメージさせるモチーフのアクセサリーもオスマメ。普段使いはもちろんイベントに合わせて、夏にピッタリのアクセサリーを楽しんではいかがでしょう。



後8時。駐車場有。
●梁川町10-25
テリオデパート1階
アクセサリーコーナー
☎32100001(代表)

運動機能向上で子供達の考える力を育てる!

放課後等デイサービスボラリスひろは

「放課後等デイサービスボラリスひろは」では、お子さんの生活や将来を過しやすくするために脳機能の活性化、改善を目的としたカリキュラムを提供しています。「友達と仲良くする」「学校生活についていくなど生活をより良くするためには、記憶しながら作業を行う脳機能の1つ「ワーキングメモリ」を鍛錬することが可能とのこと。これが機能しない、「授業に集中しにくい」「コミュニケーションが取りにくい」「話を聞くことが苦手」などが起こります。ボラリスひろは「ワーキングメモリを鍛えるプログラムが充実しており、この春からは動きを

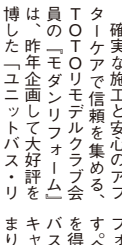


用いた脳の活性化プログラム「ワイフキネティック」を導入。ワイフキネティックは、運動メニューにライバーショナルトレーナーの資格を持つ代表の中村善吉さんは「運動メニューにワイフキネティックを取り入れることで、運動面から脳へのアプローチをより強化していきます」と話します。お

子さんの成長できる時期を逃さず適切な療育を受けることにより、脳機能の向上、日常生活や学校生活での向上が期待できます。お子さんの様子で不安がある人は、相談してはいかがですか。相談、見学、体験随時可。送迎有。詳しくは、電話受付時間(午前10時～午後6時。毎週日曜日休業。駐車場有)に休校教室) ●大川町15-22 ☎761211 ●富岡教室) ●富岡町1-33 ☎761211 ●www.polarisnpoa.com

最新ユニットバスが50万円から!

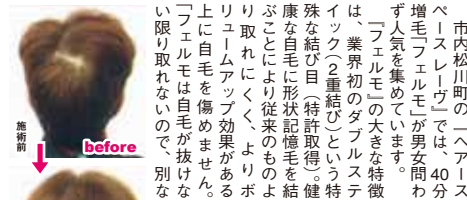
モダンリフォーム



「モダンリフォーム」は、今年も行います。今回は最新ユニットバスを確保。早い者勝ちのキャンペーンが今年もはじまります。



このキャンペーンは、函館市の「住宅リフォーム補助制度」を活用して最大20万円(標準建築工事費込、税別)の負担でユニットバス一坪に入ります。気になる人は、まずはお問い合わせを! 函館市のリフォーム補助は函館市在住者のみ適用される制度です。 ●若松町6-1 ☎848224



増毛法ですぐに取れてしまったという方にも喜ばれています。増毛効果がある上にも使用できます。はらずに自毛を傷めません。フェルモは自毛が抜けにくい取り除けないので、別な

40分増毛「フェルモ」が男女共に人気! ヘアースペースレビュー 市内松川町の「ヘアースペース」では、40分増毛「フェルモ」が男女問わず人気を集めています。「フェルモ」の大きな特徴は、業界初のダブルステイクの重結という特殊な結び目(特許取得)。健康な自毛に形状記憶をもたせ、これにより従来の毛より取り除けにくく、よりボリュームアップ効果がある上にも使用できます。フェルモは自毛が抜けにくい取り除けないので、別な

高砂通 中の橋 至秋風町1
井筒 ● 日置橋
北洋倉 ● P ● クリーニング
マックス ● ホテロボジすみ
ハリニ ● 函館市営車庫
〒555-0001 函館市 函館区中平

モテたきや勉強だ

昔は、とにかくモテたいがためにギターなどの楽器を始めるという不純な動機が多いのが当たり前でしたが、現在では楽器をやっているからモテるというわけでもない感じだし、むしろ楽器をやっている人よりも楽器をやっているふりだけの人がか、楽器は出来なけれど歌はうまい人の方がモテそうだし、そもそも楽器をやっていた人が本当に当時モテていたのかどうかわかりません。元々モテる奴が楽器をやったただけな気もするし...

今月のおすすめは、シェリル・クロウ「ビー・マイセルフ」。1993年にアルバム「チューズデイ・ナイト・ミュージック・クラブ」でデビュー。こちらは、1曲目の「ラン・ベイズ・ラン」から全11曲捨て曲無しの特名盤。あのストロークと共演したり、クラブトーンとお付き合いをしていたり、いろんな意味でロックなお姉さん。続くアルバムも名盤が続き、4枚目の「カモン・カモン」までヒット作が続きましたが、その後は目立った場所から遠ざかっていた彼女は、乳がんとも闘いました。久々の新作となる9作目は、原点に還ったようなポップでアーシーなシンブルに小気味いいロックンロールを聴かせてくれます。そして、これまでと同じように変わりゆく現代に対する思いも歌詞に込められている会心の一撃となる一枚です。



白井和也店長
玉光堂 本店
〒530-0112
梅田区本町2-12-1
TEL 06-6361-1111



函館・意外な豆知識

担当/深谷宏治

バル街は函館が発祥

春・秋に函館の西部地区で開催されているバル街は、2004年2月に開かれた「スペイン料理フォーラム in HAKODATE」の企画のひとつとして第1回目が実施されました。ご存知かもしれませんが、飲食店を巡るイベントとして現在、日本のあちこちで開催されているバル街は函館が発祥です。第1回目はカフェ・バーや喫茶店などカウンターがある店にしぼり、25店舗に参加してもらいました。そのときのチケット販売数は400セット。現在は道外からの出張店を含め70店ほどが参加し、チケットは4500冊ほど売れています。スペインの食文化であるバルの楽しさを函館の人に知ってもらいたいと企画したこのイベントですが、当初はこんなにも定着し、全国的にも広がってゆくとは夢にも思っていませんでした。函館以外のバル街の主催者の方と話す機会があるときには「ポスターを作る時には、できればバル街は函館が発祥」とどこかにいれて欲しいとお願ひしています。バル街は函館をはじめ、ほとんどの場所で自治体などからの補助金に頼らずに開かれています。僕はそれを誇りに思っています。



深谷宏治さん
スペイン・バスク料理レストラン「バスク」オーナー。食べ飲み歩きを楽しむイベント「バル街」の発案者。



「息子には頼れないので、自分が死んだらのお金を使って火葬してほしい」と、数十万円を知人に預けていた高齡の女性が入院先の病院で亡くなりました。しかし、息子と絶縁状態となっていた息子は病院から連絡を断り、遠方より駆けつけたのです。そして、生前の仲違いを悔やみ手厚い葬儀を行いました。これは「スターライフ」の

「誰に託す? 自分の老後」事例ではありませんが、「早稲に和解できていれば、どんなに良かったのか」と「スターライフ」代表の星さんが痛感した出来事です。

「頼りにしている」「頼れない」「迷惑をかけた」「頼れない」「絶縁状態から縁が切れている」など、高齡者の親子関係には様々な姿があります。多様な家族の在り方と共に「誰に老後の自分を託したらよいのか」という切実な不安を抱える人も増えていますが、「死後のことよりも大切なのは、今を楽しく生きること。家族でも、隣人でも、関係する人」とよい関係を保つことが大切だ、と星さんは話しています。

「誰に託す? 自分の老後」事例ではありませんが、「早稲に和解できていれば、どんなに良かったのか」と「スターライフ」代表の星さんが痛感した出来事です。これは「スターライフ」の「誰に託す? 自分の老後」事例ではありませんが、「早稲に和解できていれば、どんなに良かったのか」と「スターライフ」代表の星さんが痛感した出来事です。



シエフからシエフへ 美食の輪・2017(第1回)

北ガスクッキングスクールのフルーツ添え。3品とも実習となります。定員は12人。受講料は3000円。講師はレストラン「ランヴェール」オーナーの田中秀幸さん。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7月7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いたします。受付は月々金曜日の午前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)。

自宅でレストラン気分を味わえるカタログギフト オスカ商会

お中元のシーズンです。お世話になっている人に、日ごろの感謝を込めて、家族団らんをフランク上での進化したグルメカタログギフトを贈りませんか。万代町と美原のMEGAトーン・キョーテ内に店舗を構える函館発のギフトショップ「オスカ商会」では、コース料理や有名店の味、高級食材、産直グルメなどを選べるカタログギフトが好評です。この「おうちレストラン」は、高級感のあるファイルに商品案内を収めた、一見レストランのメニュー表のようなグルメカタログで、選ぶ楽しさや選りすぐりの味を贈ることができ、ついでに、料理を注文した後にA4サイズのファイルとしても使える、食べ終わった後も記念に残るギフトです。3,240円、5,400円、10,800円、16,200円のコースがあります。



り、なかでも自宅のレストラン気分が楽しめるコース料理や、セットメニューがそろい、世界のワインや地ビールなど、豊富なアイテムから好きな飲み物も選べる10,800円〜のコースが人気。大切な人の贈り物としてはもちろん、イベントの景品としてもおすすめです。

本店
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)
〒41-8880
〒41-8880
メガドン・キョーテ店
営業時間/午前10時〜午後7時
〒45-1-7-1(地下1階)
TEL 05-3773-045

ストリートビュー屋内版で集客 i's office(アールズオフィス)

日本国内でも徐々に広がっている利用店があると言われて、観光客を中心に多くのストリートビュー屋に利用されている。その効果的とされているのが、海外からの観光客へのPR。360度見渡せるこのサービスは、店の雰囲気をつかみやすいことから、外国人に特に支持されています。このサービスは、Google認定カメラマンが定める認定テストに合格したプロのカメラマンが、お店の中で撮影し、独自の技術で合成して360度のパノラマ映像を制作します。



今年5月に開業した「株式会社i's office(アールズオフィス)」では新規オープンキャンペーンとして、ストリートビュー屋内版の撮影と集客のサポートなど、細かいサービスも提供しています。3万円(店内5ポイントの撮影料、映像制作及びサポートなどサービス一式)という料金で行います。アップロード後の維持費等は一切かかりません。

●本町23-4
●本町五稜郭ビル5階
TEL 084-846684



華やかなヘアメイクに

別途承っており、後撮りの時には希望すれば

フォトスタジオいわなみ

小学校の卒業式で、年々人気が高まる袴姿。140センチから対応できるジュニアサイズの袴も豊富にそろえる市内富岡町の

CLOSE UP
小学校卒業袴のレンタルなら...
フォトスタジオいわなみ



●ヤマダ電機
●産室道路
●赤川道
●メガネのフコ
●GS

●富岡町3-28-12
☎84-85000

も対応。来春の予約もすでにスタートしています。衣装は、店主が年に数回京都まで足を運び、直接手にとって品質、デザインを吟味、選びすべく仕入れて

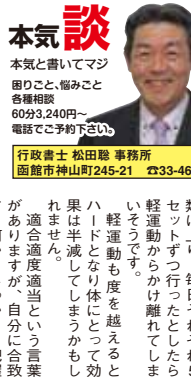


「毎日、この運動を5セットやれば〇〇痛は消えます。」などのフレーズに弱い私自身、実際のところ腰痛と頸椎ヘルニアを抱えています。頸椎ヘルニアとは既に5年以上のおつきあいであり、指の痺れ方から天気予報が出来るという特技を持っていました。病院へ行く時間が無いためヘルニアと仲よくつき合っています。このような状況ですが、時間を有効に活用して痛みを軽減できる方法を考えています。そのひとつが「毎日、5セット...云々」というフ

「毎日、この運動を5セットやれば〇〇痛は消えます。」などのフレーズに弱い私自身、実際のところ腰痛と頸椎ヘルニアを抱えています。頸椎ヘルニアとは既に5年以上のおつきあいであり、指の痺れ方から天気予報が出来るという特技を持っていました。病院へ行く時間が無いためヘルニアと仲よくつき合っています。このような状況ですが、時間を有効に活用して痛みを軽減できる方法を考えています。そのひとつが「毎日、5

「毎日、この運動を5セットやれば〇〇痛は消えます。」などのフレーズに弱い私自身、実際のところ腰痛と頸椎ヘルニアを抱えています。頸椎ヘルニアとは既に5年以上のおつきあいであり、指の痺れ方から天気予報が出来るという特技を持っていました。病院へ行く時間が無いためヘルニアと仲よくつき合っています。このような状況ですが、時間を有効に活用して痛みを軽減できる方法を考えています。そのひとつが「毎日、5

「毎日、この運動を5セットやれば〇〇痛は消えます。」などのフレーズに弱い私自身、実際のところ腰痛と頸椎ヘルニアを抱えています。頸椎ヘルニアとは既に5年以上のおつきあいであり、指の痺れ方から天気予報が出来るという特技を持っていました。病院へ行く時間が無いためヘルニアと仲よくつき合っています。このような状況ですが、時間を有効に活用して痛みを軽減できる方法を考えています。そのひとつが「毎日、5



心臓の代書屋
松田聡がズバリ！
行政書士 松田聡 事務所
函館市神山村245-21 ☎33-4675

(まい) 記者の 今月のピックアップ

家族や友人と焼肉を楽しもう

焼肉きんぐ函館桔梗店

『焼肉きんぐ函館桔梗店』は、テーブルオーダーバイキングのお店。席を立つことなくゆっくりと食事ができると好評なのだそう。席には肉のプロによるアドバイス「めちゃくちゃ美味しくなる焼き方ポイント！」が掲示してあり、これを参考に焼くことで、よりおいしい焼肉を味わうことができます。

コースは「58分食べ放題コース」(大人1人2895円)、100品食べ放題の「スタンダードコース」(大人1人3219円)がありますが、イチオシは熟成肉も味わえる「プレミアムコース」(大人1人4299円)。(どのコースも小学生半額、幼児無料。65歳以上500円引き)

営業時間は午後5時～翌1時。ただし土・日曜日、祝日は午前11時30分～翌1時。無休。駐車場有。
●昭和4-42-15
☎86-9475

「毎日、この運動を5セットやれば〇〇痛は消えます。」などのフレーズに弱い私自身、実際のところ腰痛と頸椎ヘルニアを抱えています。頸椎ヘルニアとは既に5年以上のおつきあいであり、指の痺れ方から天気予報が出来るという特技を持っていました。病院へ行く時間が無いためヘルニアと仲よくつき合っています。このような状況ですが、時間を有効に活用して痛みを軽減できる方法を考えています。そのひとつが「毎日、5

Delicious Spot

函館ダイニング 雅家
11:30~14:30 (L.O.)、17:00~22:30 (L.O.)
不定休、P有
●若松町8-14 ☎22-1000

●函館駅
●ホーニモリヤ アネックス

函館朝市そばにある「雅家」は、蟹問屋さんが営む海鮮居酒屋、新鮮な海産物を思いやり楽しめる。ランチ限定、12種類の丼から選べる「海鮮丼セット」は、「いくら丼」(1180円)と「かに丼」(1206円)のほかは1080円を、鯖、エビ、いくらなどを楽しめる海鮮丼やイクラとサーモンの親子丼、「1人杯大丼」などがあり、そば、うどんも付いてボリューム満点。近隣の企業の常連が選ぶ「昼メニュー」はジンギスカンやホッケフライなど、ほっとした昼食にぴったり。1人食(972円)。「人気のお膳」(1458円)は、旬の刺身や天婦羅の盛り合わせなど6種類ほどの昼お膳メニューがあり、ちよとした贅沢な味です。お昼のランチセット、夕食、お膳は各ドリンク、デザート付。夜メニューでは、うい、くら、蟹など10種類のうちから5種類を選べる「お好み5種」(2484円)や「たらばがにの太足」(2484円)など、豪華な海鮮丼を堪能できる。2日前までに要予約、3人以上から利用可能。25人以上の利用は貸切りで予約可。

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

みなさんは廃用症候群という言葉を知っていますか？

廃用症候群とは、ケガや病気により過度な安静状態が長期間続くと、筋肉が痩せ衰えたり、関節の動きが悪くなったりして全身の身体能力や精神状態に悪影響を起す状態です。

原因としては活動性の低下や、寝たきりの状態により起こります。重力の影響によりベッドに横になっていたりも座っている方が筋肉は動き、座っているよりも立っている方がより一層筋肉は動きます。ベッドで過こことが長くなると筋力はみるうちに低下していきま。筋肉を使わない寝たきりの状態では1週間で10%の筋力低下が起こり、3週間で約50%の筋力低下が起こると言われています。宇宙飛行士が無重力である宇宙に数か月滞在し、地球に帰ってきたときには筋肉は痩せ細り、立てなくなっている状態です。

元々病気があり主治医に運動を禁じられている場合は別ですが、痛みの出ない範囲で運動を適度にすることで活動性を高め、廃用症候群を予防することは現在の高齢社会において大切なことであると思



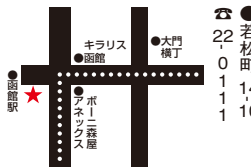
をイメージするとかかりやすいと思います。また高齢になると、加齢により起こる筋力低下も加わるため筋力はさらに低下してしまいます。

廃用症候群を予防・改善するためには、できるだけ活動性を高めることや運動することが必要です。立った状態で何かを掴まりながら踵上げや足踏みをするなどの運動や、体操をするのが効果的ですが、難しい人は椅子に座ったまま行っても効果はあります。

今回は筋力低下について述べましたが、廃用症候群になっとうと転倒リスクが高くなったり、身体が固くなったり、褥瘡(床ずれ)ができたたり、起



フォーポイントバイシェラトン函館
 函館駅前のホテル「フォーポイントバイシェラトン函館」が5月1日にグランドオープンしました。世界40カ国で展開するフォーポイントブランドとして日本初となるこのホテルは、夜景スイートや夜景ツイン、和モダンテイストのベッドルームを有し、さらに宿泊客以外でも朝食バイキングやランチ、スイーツ、デザートも企画される予定です。



●若松町 14 10
 ☎22-0111

お得情報
 「メインダイニングフォーポイント」ではホテル自家製の十割蕎麦と道産豚のとんかつなどが楽しめるランチタイム、ディナータイムをお見逃しなく。ティータイムにはパティシエ特製による期間限定のケーキも楽しめます。

次号予告
 7月14日号 夏のエスニック料理特集
 7月28日号 夏野菜を食べよう！

発行元／株式会社青いぼすと
 〒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

STAFF

発行者 PUBLISHER	加藤 進 SUSUMU KATO
編集長 EDITOR IN CHIEF	青山 慎司 SHINJI AOYAMA
副編集長 ASSISTANT CHIEF	平井 由佳 YUKA HIRAI
エディター EDITOR	坂本 麻衣 MAI SAKAMOTO
ライター REPORTER	花輪 志保里 SHIHORI HANAWA
	品川 真一郎 SHINICHIRO SHINAGAWA
	高松 郁子 IKUKO TAKAMATSU
営業部長 SALES MANAGER	橋本 崇 TAKASHI HASHIMOTO

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。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) 84-6816 FAX (0138) 27-5001
 お問い合わせ 【Eメール】info@aopos.jp

【担当/坂本】

読者の声
 他にも教えて欲しい
 『和食ダイニング 天八』さんは、昨年娘が結婚する時、初めて会食し様と会った時に会食し

ました。横浜から来たムコ様はお寿司も天ぷらもお刺身も鍋も「おいしい、かわいい」と言ってくれました。4月に里帰り出産した娘と孫を迎えに来た時も親族7人で会食しました。お寿司が評判良かったです。ポリユウ、味、全て満足です。店員さんも親切でありがたかったです。天ぷらとお寿司両方おいしなお店を他に教えて欲しいです。

お知らせ
 『道南 函館 黒船 2017』が7月22、23日に函館港・緑の島で『道南 函館 黒船 2017』が7月22、23日に函館港・緑の島で

『第2回 ALOHA』は、7月30日、午後10時5分～午後5時にBAYはこでイベント広場で。ハワイの食や文化を

紹介するイベント『第2回 ALOHA』は、7月30日、午後10時5分～午後5時にBAYはこでイベント広場で開催されます。午前10時から飲食の提供、雑貨販売、ステージイベント、ワークショップほか。入場無料。詳細はナブアハワイ ☎45-4302 (担当/工藤)まで。

プレゼント
 『函館ダイニング雅家』より10000円分の食事券を3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、青いぼすとに

ハガキの郵便料金は現在62円ですので、プレゼントご応募の際にはご注意ください。

『第2回 ALOHA』は、7月30日、午後10時5分～午後5時にBAYはこでイベント広場で開催されます。午前10時から飲食の提供、雑貨販売、ステージイベント、ワークショップほか。入場無料。詳細はナブアハワイ ☎45-4302 (担当/工藤)まで。

『第2回 ALOHA』は、7月30日、午後10時5分～午後5時にBAYはこでイベント広場で開催されます。午前10時から飲食の提供、雑貨販売、ステージイベント、ワークショップほか。入場無料。詳細はナブアハワイ ☎45-4302 (担当/工藤)まで。

『第2回 ALOHA』は、7月30日、午後10時5分～午後5時にBAYはこでイベント広場で開催されます。午前10時から飲食の提供、雑貨販売、ステージイベント、ワークショップほか。入場無料。詳細はナブアハワイ ☎45-4302 (担当/工藤)まで。

SPOTLIGHT

見た目年齢は変えられます！ ビューティリートメントサロン

老けて見える一番の原因は、顔のたるみ。「分かつてはいるけれど、引力には逆らえない」と諦めているあなたにおすすめるのが、「ビューティリートメントサロン」で40〜70代の女性に好評のマシン「パーフェクトリフト」。

「パーフェクトリフト」は、これまでになかった肌の3段階構造全てに働きかけ、老化と肥満を抑制する熱刺激で細胞を活性化。ブルドックのようになってきたフェイスラインのたるみや失われてゆく顔のハリ、年々目立ってきたほうれい線に効果を發揮しています。取材中、スタッフの若々しい肌の秘密を伺ったところ、やはりパーフェクトリフトでお手入れしているとのこと。見た目年齢と実年齢の違いにも驚きました。「持続期間も長い



施術1回

ので、頻繁にエステに通う必要もありません」とは、利用者の声。施術後はすぐにメイクができるので、こっそりと若返りたい人にもおすすめてです。見た目年齢は変えられませんが、同メニュー有。
●戸倉町5・12
無料相談・ご予約は「フリーダイヤル」0120・916・722

大切なお墓、泣いていませんか？ 墓石クリーニング安珠(あんじゅ)

お墓参りでは、お墓を掃除しますが、墓石に付着した苔や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。しかし、墓石は国産の石を使っているなら、寿命は150年〜200年と言われています。「古く

なっ」と思ったお墓も、きちんと手入れすることで、明るさ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)」は、新品と見間違えような仕上がりが評判です。



クリーニング前 クリーニング後
新品のような仕上がりが評判です！

石の種類や汚れの状態によって、お盆、秋の彼岸に気持よくお墓参りができるよう、無料の見積りからスタートしませんか。まずは気軽にお問い合わせを。修理、彫刻、墓終い、お参り代行、建立、各石材店とも提携しているので、さまざまな要望に応えます。
●美原3・28・5
「フリーダイヤル」0120・208・708