

# POSTIN FREEPAPER 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  
TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Email info@aopos.jp  
1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

641  
2018.7.27



夏限定、「冷やしカレーラーメン」  
「ラーメン専科 麺次郎田家」の夏限定メニュー「冷やしカレーラーメン」(780円)が見逃せない! 夏場の名物メニューになるような逸品を考えていた魂のラーメン職人・中山武久店主が試行錯誤の上で完成させた1杯で、スパイスが効いたカレースープに千切りにした揚げジャガイモと中太ちぢれ麺、夏野菜、鶏肉が絶妙にマッチした注目メニュー。鶏ガラとかつおだしを使ったスープは冷やした後に丁寧に脂分を取り除くことでさっぱりした味わいを実現。夏の食欲減退期でも美味しく味わえる1杯として注目したい夏麺、ぜひご賞味あれ! 11時~21時。不定休。P有。  
●田家町5-19  
☎40-1663



朝もぎ野菜ダイニング彩り家  
彩り豊かな季節の野菜を使った料理がリーズナブルに楽しめる「朝もぎ野菜ダイニング彩り家」では、8月末頃までの季節限定メニューとして「夏野菜のオイルパスタ」(900円)を提供中。ゆで上げたパスタと新鮮な地物野菜を、食欲をそそるニンニクオイルで風味たっぷりに仕上げました。ズッキーニ、ナス、パプリカ、トマトなど、その日の仕入れに合わせて5~6種類の夏野菜を使用しており、目にも鮮やか。単品のほか、+580円でサラダ、前菜3品、ドリンク、デザート3点盛りが付くランチセットにもできます。11時30分~24時、日曜は11時30分~14時。月曜休。  
●本町29-26  
ドミールン函館五稜第1階  
☎53-0022



夏限定の人気メニュー  
蕎麦彩り久留葉  
日本の道100選に選ばれた元町の大三坂にある古民家をリノベーションした「蕎麦彩り久留葉」は、自家製粉のそばが通をうならせる有名店。この店の夏限定メニューとして人気を集めているのが「すだちの冷やかけそば」(1200円)。自慢のそばと冷やしそば専用のつゆ、そしてスライスしたすだちを贅沢に使った逸品で、まず最初はそのまま食べて、次はすだちを絞って食べるなど、酸味の変化を楽しむのが、根強いファンの食べ方なのだとか。味はもちろん、佇まいも素敵な1軒。ぜひこの夏に足を運んでみては。11時30分~LO 14時30分、17時30分~LO 19時30分。不定休。P有。  
●元町30-7  
☎27-8120

## 爽やか 夏麺

夏ですね…。夏の暑さでちよっぴり食欲がなくなるこの時期は、麺類をさっぱり味わいたいものです。今回は夏にぴったりの麺類メニューの特集。暑さを気にせず、食べられる麺類に注目してみました。この週末はぜひ、本紙厳選の夏麺を楽しんでください。

表紙写真協力/蕎麦彩り 久留葉

## フレッシュな桃のパスタはいかが?

### スパゲッティ屋 於

夏になる頃から、「まだ桃のパスタ出ていないの?」とファンからの問い合わせが殺到するのは、「スパゲッティ屋 於」の「桃とプロシユートの冷製パスタ」(写真、1500円)。1皿につき生の桃を1個贅沢に使用したこちらは桃が旬の時期にだけ登場します(数量限定)。メニューに登場して以来、桃の甘味とプロシユートの塩味とのハーモニーの虜になる人が続出しています。どのランチセットにもサラダと前菜2種、選べる手作りドルチェが付いていてボリューム満点なもの。この店の人気の理由です。

11時30分~14時30分、17時30分~20時。不定休。P有。  
●本通2-29-3  
☎31-4414

## 花椒の香りとしびれがクセになる！

### 麵次郎石川店

夏に合う麺といえば「麵次郎石川店」の夏期限定メニュー「汁なし冷やし担々麺(写真、850円)は外せませんよ！



濃厚な香りと舌に残るしびれが特長的な四川赤山椒(花椒)を効かせた麻婆あん、胡麻ペーストを溶いた少量のスープをコシの強い太麺によく絡ませてからどうぞ。夏野菜のさっぱりとした味わいと刺激的な後味がクセになり、食欲減退を忘れてしまうのでは…。ほかにも「冷やし担々麺」や「冷やし中華(醤油味・味噌味)もおすすすめ！

11時～L O 20時30分  
(ただしスープがなくなり次第終了)。不定休。P有。

●石川町349・17  
☎47・8633

## 夏期限定！冷たいフオー

### カフェ&デリマルセン

ワンプレートランチやパンケーキ、ガレットなど豊富なメニューを楽しめる「カフェ&デリマルセン」。この時期は、2種類ある夏期限定の冷たいフオーがおすすすめ。梅やシンのほどよい酸味でさっぱりとヘルシーに味わえる「エビと梅の冷たいフオー」は、特に女性に好評。「韓国冷麺フオー」は、ピリ辛のスープが食欲をそそる一品。どちらも、七飯町産ふっくりんこを使用したモチモチ食感の米粉の生麺とスープや食材のバランスが絶妙。各1080円(サラダ、小さなおにぎり付き)、ランチタイムはドリンク付き。9時～18時(ランチタイム11時～L O 15時)。火曜休。P有。

●大手町5・10  
ニチロビル1階  
☎85・8545



夏に合う麺といえば「麵次郎石川店」の夏期限定メニュー「汁なし冷やし担々麺(写真、850円)は外せませんよ！

## ガツンと冷たい！旨塩ラーメン

### らーめん凌

「らーめん凌」の夏期限定「冷やし塩ラーメン」(810円)は、その名の通り冷たいラーメン。皿に盛りつけた冷やし中華とは違います。冷たい状態でも脂が固まっていないこのラーメンのスープは、きれいに透過通っていて旨味芳醇、冷えた細麺との相性は抜群です。入っている氷もスープを凍らせたものなので、溶けても美味しさが薄まることはありません。トッピングはシンプルですが、特にメンマに注目。店主さんの手作り、よく味の浸みだ旨味深い味わいがやみつきになります。

11時～14時30分、17時～20時30分(L O)。月曜休(祝日の場合は翌火曜休)。P有。

●北斗市東浜2・5・18  
☎73・1773



夏に合う麺といえば「麵次郎石川店」の夏期限定メニュー「汁なし冷やし担々麺(写真、850円)は外せませんよ！

## サラダ感覚の冷製パスタ

### ピストロコパン

気軽に味わえる洋食が人気の「ピストロコパン」の温泉たまごの冷製パスタ(ランチタイムはドリンク付き830円、ディナータイムは単品890円)は、夏におすすすめ！葉物野菜をたっぷり使用したこのパスタは、ほんのり酸味のある和風ドレッシングをベースにわかびドレッシングの風味とまろやかな温泉たまごがコラボした一品。カリカリ食感の食材もアクセントで、サラダ感覚で食べられます。ランチタイムは1300円でサラダ&スープ、1100円で自家製デザート付き。8月末日まで「青ほ見た」で1000円引き。

11時30分～L O 15時、17時30分～L O 20時30分。木曜休。P有。

●富岡町1・24・6  
☎45・3300



夏に合う麺といえば「麵次郎石川店」の夏期限定メニュー「汁なし冷やし担々麺(写真、850円)は外せませんよ！

## つけつけ格別、そば屋のそうめん

### そば処まる吉

夏の風物詩として親しまれるそうめん。氷の上でキンキンに冷えた麺をお出汁の風味豊かなつゆで味わうおそば屋さんのそうめんは、家庭で食べるものとはひと味違います。

『そば処まる吉』の「冷そうめん(780円)は大きなスイカが豪華でボリューム満点。たっぷりのネギとおろし生姜の薬味が格別で、気持ちよさを感じる爽やかな味わいと凛とした食感を楽しめます。みずみずしいキュウリや食感のいいワカメも食欲をそそります。

8月いっぱいまでの期間限定メニュー。冷麦でも同じ内容で楽しめます。11時～20時。月曜休。

●千歳町23・8  
☎23・7205



夏に合う麺といえば「麵次郎石川店」の夏期限定メニュー「汁なし冷やし担々麺(写真、850円)は外せませんよ！

## ひんやり&ホットな1杯

### 函館麺屋四代目

函館市民に愛されている「ゆうみん」の「四代目」が手がける同店、多彩なラーメンと、リーズナブルなサイドメニューで幅広い人気を集めています。夏にオススメの四代目の1杯は「激辛炙り冷やし」(880円)。麺メーカーに特注したトウガラシを練り込んだちぢれ麺に、たっぷり投入するインパクトのある辛さの韓国トウガラシ、独特の風味とコクをプラスするマヨ油が、つり辛いのに進んじやうの旨みを含んだ激辛のタレ、厚切りチャーシュー、新玉ネギの甘みも押し出しているから。さらに辛くできるので自信のある人はチャレンジを。営業時間は11時～23時。木曜休。

●松風町6・10  
☎26・6363



夏に合う麺といえば「麵次郎石川店」の夏期限定メニュー「汁なし冷やし担々麺(写真、850円)は外せませんよ！



食のプロに教わる素敵なレシピ～和食編～



冷やし団子掛け卵豆腐

【材料】(4人分)

Recipe ingredients table including items like Tofu, Dashi, Soy Sauce, Mirin, and Tempura Flour with their respective quantities.

事前準備① 葛餡の調味料の葛粉以外を鍋に入れ、煮立てきたら水で溶いた葛粉を入れて餡を作り、冷蔵庫で冷ましておく。

事前準備② オクラは1本ずつ塩(分量外)で洗い、産毛を取ってから鍋に湯を沸かし茹でておく。根生姜は皮を剥き、すりおろしておく。

- ① ボウルに卵を割り入れ溶きほぐす。
② 別のボウルに、だし汁、塩、しょうゆ、みりんを入れて、塩が溶けるまで良く混ぜる。
③ ②を①の溶き卵に少しずつ数回に分けて入れ、その都度混ぜ合わせる。
④ 適当な大きさの流し缶に入れる。流し缶の上に簾を置いて弱火で30分くらい時間をかけて蒸し器で蒸す。卵豆腐に竹串を刺してみて、竹串が立つようなら火を止める。竹串が立たなかつたり濁った汁が出てくるようならもう少し蒸す。

⑤ 流し缶が入る大きさのボウルに水を張り流し缶を入れ、少量の水を流しっぱなしにして卵豆腐を冷ます。
⑥ 卵豆腐が冷めたら流し缶から出して切り分ける。今回はセルクル(型)で丸く抜きました。器に卵豆腐、棒スライダ、オクラ、根生姜を盛り付け、葛餡をかけて完成。

料理下手な筆者の覚え書き
簡単なだし汁の分量は200ccの水に対して顆粒だし小さじ1弱。

今回のレシピ提供者 / 北川 隆雄 先生



調理製菓専門学校専任教員
日本料理実習
日本料理研究室長

函館短期大学 附設
調理製菓専門学校

- 調理師科(2年制)
製菓衛生師科(2年制)

函館市柏木町7-25
TEL 0138-53-5572

体験入学

8月10日 金

体験入学のお申し込みはHPや電話にて受け付けております。
http://nomata-cook.ac.jp

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。

第34回元和台マリンフェスティバル

8月5日(日) ユニ・ツブ・ホタテ手づかみ体験
場 / 乙部町元和台浜公園「海のブルー」
間 / 乙部町産業課商工労働観光係
TEL 0139-62-2871

第34回 サマーカーニバルin知内

8月14日(火) 歌謡ショー、打上花火
場 / 知内町河川敷特設会場
間 / 知内商工会
TEL 01392-5-5340

函館八幡宮例祭

8月14日(火) 宵宮祭、15日(水) 本祭
神輿渡御、石段かけのぼり
協賛催し / 奉納少年剣道大会、祭り市
場 / 函館八幡宮境内
間 / 函館八幡宮
TEL 22-3636

第011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2018

8月5日(日)～11日(土・祝)
場 / 元町公園他
元町公園会場は有料入場バス(高校生以下不要)
間 / 芸術祭事務局
TEL 52-3815

はこだて国際科学祭2018

8月18日(土)～26日(日)
テーマ / 「環境」から函館のしあわせを考える
場 / 五稜郭タワーほか函館市内・近郊複数会場
間 / サイエンス・サポート函館
TEL 34-6527

江差・姥神大神宮渡御祭

8月9日(木)宵宮祭、10日(金)本祭・下町巡行、11日(土・祝)本祭・上町巡行
間 / 姥神大神宮祭典協賛実行委員会(江差観光コンベンション協会)
TEL 0139-52-4815

戦争中だつたらびじゅん!
▼インターネット上で「セブリンレフンのテレビコマーシャルに使われているあの曲は？」という質問を見つけたことがあるというやら野野清志さんがサ・タイムスというバンドで歌った「アイトリームヒリーパー」...

青ぼの目
戦争中だつたらびじゅん!
インターネット上で「セブリンレフンのテレビコマーシャルに使われているあの曲は？」という質問を見つけたことがあるというやら野野清志さんがサ・タイムスというバンドで歌った「アイトリームヒリーパー」...

HEADLINE

体験観光型の婚活パーティー

第3回 知内町婚活イベント 知内で縁結び



知内町で9月2日(日)、町主催の婚活イベント『知内で縁結び』が開催されます。参加対象者は20歳以上40歳以下の独身女性(参加費3000円)と、知内町在住の20歳以上40歳以下の独身男性(参加費5000円)...

【メールの場合】kikaku1@town.shiriuchi.hokkaido.jp
【郵送の場合】〒049-1103 上磯郡知内町字重内21-1 知内町役場総務企画課
【問い合わせ】知内町婚活イベント実行委員会 TEL 01392-5-6161

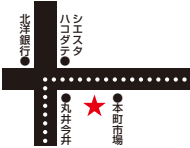
気軽に参加できる各種セミナー

野村證券株式会社函館支店

8月で70周年を迎える「野村證券株式会社函館支店」では、毎月様々なテーマのセミナーを開催しています。
8月7日(火)午後1時30分からは、小学生向けのセミナー「カレーづくりゲーム」を開催します(協力/北海道金融広報委員会、日本銀行函館支店)...



8月30日(木)午後1時から、開設70周年特別講演となる「健康セミナー」を開催します。CTやMRI、PETを使った検診について学ぶことができますので、お見逃しなく。定員50人。
会場は、いずれも同社4階ホール。各参加費無料。契約駐車場有。お申し込み・お問い合わせは、電話またはホームページまで。
なお、今後も「70周年特別セミナー」を予定しておりますので、お気軽にご参加ください。
●本町31-15 TEL 87-5551 http://www.nomura.co.jp/



いつでも行ける「ホテルビュッフェ」  
がごめ家

五稜郭タワーのほど近く、函館リッチホテル1階の「がごめ家」は、朝食からランチまで多種多様な料理を提供することで、地元客から観光客までさまざまな人が集まる人気店。

「気軽に楽しむホテルビュッフェ」、同店の朝食を一言で表すならコレです。和洋合わせて約30種の手づくりの朝食メニューを、900円というお手頃価格で味わえるというのはこの店だけかも。朝からガッツリ行くもよし、バランス重視でしっかりお腹をへらしてから行きたい朝飯ポイントです。営業時間は午前7時～午前9時30分、午前11時30分～午後2時30分。朝食営業無休、ランチタイム日曜日休(ランチタイムは各1000円)。

●五稜郭町35-3 ☎070-5284-8913



大人の夏スタイルは函館髙屋書店へ

甘すぎないモノトーンからノースリーブにシャツワンピースなど充実しており、この夏はゆったりめのシルエットがおすすです。大人気アイテムが並んでいます。一枚でさらさらと動きのあるワンピースは、ラウスは、トレンド要素をプラスできる1枚、人気ブランド「アルコヘビランド」のサンダルも多数入荷しています。夏の素材でもスタイリッシュでできるアイテムがそろっていますので、ぜひ足を運んでみては。なお、期間中は函館髙屋書店内



●石川町350-21  
カーサテックエルノ1階右  
☎3422090  
http://junjun9988shop.jp/

アンジュール



のみ営業。営業時間は午前10時～午後7時。商品の入荷状況は、ブログ(左記)を要チェック。メンバーズカードの入会は随時可(入金金、年会費無料。通常営業は8月7日。営業時間は午前11時～午後7時。不定休。駐車場有。



①秋の五目炊き込みご飯  
②豚ヒレ肉の木のこり風  
③ジャガイモとひき肉のグラタン  
④洋梨のフランク

秋のごちそうメニューにチャレンジ！

夏が終わると食欲の秋です！秋のごちそうメニューにチャレンジしませんか？

北ガスッキングスクール 定員は12人。受講料は1500円(税込)。講師は輪島美哉子先生。会場は北ガス関支店1階のッキングスペースで、申込締切は8月2日(木)。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。

サルサダンスを楽しもう！  
ダンスうんどう塾函館支部

『ダンスうんどう塾函館支部』では、毎月1回サルサダンスのレッスンをしています。



サルサダンスは有酸素運動で、五感の発達も期待できるため幅広い層におすすめ。ステップは簡単なもので、スローな曲から始めるとあっという間に楽しく踊れます。指導者は、キューバに留学経験のある赤石嘉寿貴さん。8月と9月のレッスンは、8月19日と9月23日。各「キッズ」(3歳～6年生、1レッスン500円)午

前10時30分～、「大人」(中学生以上、1レッスン1000円)午後1時30分～。午後6時半～夜の部有。要予約。見学可。駐車場有。レッスン風景は「ダンスうんどう塾函館支部」で検索。  
●戸倉町33-16  
ピラ・ミカエル1階  
☎090-3392-0138(松倉)

全国展開のノウハウで安心取引の不動産会社



不動産屋さんといえど、なんだか難しそうで店舗に行きにくいというイメージがあります。そのイメージを覆すのが不動産売買専門店「ハウスドゥ」函館美原店です。同店の不動産査定は即時対応。売りたい物件の状況を確認し、近隣の売買契約例などを一緒に不動産価格をスピーディーに提供します。

「ハウスドゥ」函館美原店は、創業93年の歴史を有する「ハウスのリースバック」にも多数の問い合わせがあるなど、同店は大きな注目を集めています。



創業121年を迎えた「株式会社モリチクリーニ」今年5月には、「新洗組！」の8店舗目となる日吉4丁目店がオープンしました。

清潔で広々とした店内には、テーブルやソファ、キッズスペースなどのほか冷暖房も完備しており、洗濯を待つ間も居心地よく過ごせます。また、洗濯乾燥機「消費プレミアムコース」を導入しているのも大きな特徴。汚れ物の匂いや洗濯後の匂い戻りが気になる人にも、ぜひお試しを！ほかにも、洗濯機、スニーカーランドリ(洗濯機、乾燥機各2台)、ガス乾燥パワリーにより短時間でふんわり仕上が

●日吉町4・5・16  
☎84・6665

用途に合わせて便利に洗濯！ 大型コインランドリー「新洗組」日吉4丁目店

「大型コインランドリー」が運営する「大型コインランドリー」新洗組！今年5月には、「新洗組！」の8店舗目となる日吉4丁目店がオープンしました。清潔で広々とした店内には、テーブルやソファ、キッズスペースなどのほか冷暖房も完備しており、洗濯を待つ間も居心地よく過ごせます。また、洗濯乾燥機「消費プレミアムコース」を導入しているのも大きな特徴。汚れ物の匂いや洗濯後の匂い戻りが気になる人にも、ぜひお試しを！ほかにも、洗濯機、スニーカーランドリ(洗濯機、乾燥機各2台)、ガス乾燥パワリーにより短時間でふんわり仕上が



**2018年8月の講座・イベントご案内**  
変更や中止の場合がありますので、お問い合わせください。

- 1日 ディスコダンス講座10:30~12:00  
健康体操14:00~15:00  
英会話15:00~16:00
- 2日 創作舞踊と輪踊り講座13:00~14:30  
ロシア語講座14:15~15:15  
書道14:30~15:30
- 3日 社交ダンス(初心者)13:30~15:00  
実践英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 4日 囲碁10:20~12:30  
着付け13:00~14:30  
健康体操初級13:30~14:30  
アロマクラフト13:30~15:00(定員6名※予約可)  
日本舞踊14:30~16:00
- 5日 健康体操10:30~11:30  
フランス13:00~14:00  
エコものづくり13:30~15:00(定員5名※予約可)  
らくらくリラクソロジー14:30~15:30
- 7日 エコものづくり10:30~12:00(定員10名※予約可)  
樹脂粘土10:30~12:30(定員15名※予約可)  
実践英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 8日 ディスコダンス講座10:30~12:00  
カボライブ13:00~14:30  
社交ダンス(経験者)15:00~16:30  
クリエイティブ10:30~12:00(定員各6名※予約可)  
らくらくリラクソロジー15:00~16:00
- 10日 レジアート①13:00~14:00、②14:00~15:00(定員各5名※予約可)  
健康体操14:00~15:00  
実践英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 11日 囲碁10:20~12:30  
アートキャンドル講座10:30~11:30(定員10名※予約可)  
アンガーマネジメント キッズ講座+親向け体験講座10:30~11:30  
フราย13:00~14:00  
フランス14:30~15:30
- 12日 臨床美術ワークショップ10:00~17:00
- 14日 サンキャッチャー作り10:30~12:30(定員15名※予約可)  
健康体操14:00~15:00  
実践英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 15日 ディスコダンス講座10:30~12:00  
健康体操14:00~15:00  
英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 16日 社交ダンス(初心者)13:30~15:15  
ロシア講座14:15~15:15
- 17日 創作舞踊と輪踊り講座13:00~15:00  
古新聞でちぎり絵14:00~15:00  
実践英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 18日 囲碁10:20~12:30  
アトナビ(耳+ハンドマッサージ)11:00~17:00(最終受付16:30)  
着付け13:00~14:30  
健康体操初級13:30~14:30  
日本舞踊14:30~16:00
- 19日 健康体操10:30~11:30
- 21日 健康体操10:30~11:30  
エコものづくり13:30~15:00(定員5名※予約可)  
エコものづくり10:30~12:00(定員10名※予約可)
- 22日 観光ガイド13:30~14:30  
実践英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 23日 ディスコダンス講座10:30~12:00  
カボライブ13:00~14:30  
社交ダンス(経験者)15:00~16:30  
書道①14:00~15:00、②15:00~16:00
- 24日 臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)  
茶の湯12:00~14:00  
レジアート①13:00~14:00、②14:00~15:00(定員各5名※予約可)  
健康体操14:00~15:00  
実践英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 25日 囲碁10:20~12:30
- 26日 フランスハイビスカスニ発表会13:00~15:00
- 28日 クラフバンド10:30~12:00(定員5名※予約可)  
ハーバリウム講座11:00~12:00(定員20名※予約可)  
健康体操14:00~15:00  
実践英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 29日 美エクササイズ10:30~11:30  
リラクソロジー12:00~13:00
- 30日 つまみ細工13:00~15:00

青いぼすと締切時の予定です。一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。参加費は800円以下にて、それぞれ設定。詳細はお問い合わせください。



「本町・五稜郭地区で一番遅くまで営業しているラーメン店」として熱い支持を集める「らーめん五稜郭家」はこの7月で開店3周年を迎えます。これを記念して、7月27日から31日まで青いぼすと読者限定の特別企画を実施します。期間中は注文時に本号を添えてご利用ください。

1 一番人気は、豚骨と鶏ガラなど、を3日間じっくり煮込んだ濃厚なスープにオリジナルの醤油タレを加えた「豚骨醤油」(通常850円)モチモチした中太麺にまろやかなスープがからみ、極上のハーモニーを奏でます。

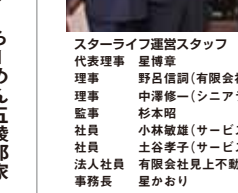
**3周年記念でラーメン8種が全品各300円!**  
「本町・五稜郭地区で一番遅くまで営業しているラーメン店」として熱い支持を集める「らーめん五稜郭家」はこの7月で開店3周年を迎えます。これを記念して、7月27日から31日まで青いぼすと読者限定の特別企画を実施します。期間中は注文時に本号を添えてご利用ください。

タツフに提示する、豚骨醤油、トン塩、豚骨味噌、豚骨辛味噌、カレー味噌、函館塩、あつさり醤油、煮干しラーメンの8種類のラーメンがなんと全品1杯各300円の限定特別価格になります。本号を持参しない場合は通常価格と異なりますので注意。本号1部で1グループ適用になります。ぜひご利用ください。

「本町・五稜郭地区で一番遅くまで営業しているラーメン店」として熱い支持を集める「らーめん五稜郭家」はこの7月で開店3周年を迎えます。これを記念して、7月27日から31日まで青いぼすと読者限定の特別企画を実施します。期間中は注文時に本号を添えてご利用ください。

同日ではこのほか、系列の焼肉店「亀八屋」の肉を使った特製サイドメニューも人気上昇中です。カルピ井、サガリ井牛タン井の3種類で、価格はどれも500円。やや小ぶりですが、酒を飲む前の腹ごしらえや、飲んだ後の締めにも最適です。ラーメンを食べずにとだけ注文してももちろんOK。胃袋に自信のある人はラーメンと井を一緒にどうぞ。

**身寄りのない高齢者の家族代わり** 一般社団法人スタアライフ  
頼れる家族がない人のために、家族に代わって保証人を受けたり、万が一の時には喪主代行から納骨などを引き受ける「家族代行支援」を行う「スタアライフ」は、この5月で設立3周年を迎えました。同法人は専門的な知識と経験を持つ個人と企業によって運営されており、身寄りのない高齢者の孤独死を防ぐためにあらゆる方面からのサポート体制を整えています。この3年間、身元保証人がいないという理由だけで、高齢者が本来必要な医療や介護を受けられない現状は「おかしい」との思いに突き動かされ、数多くの事例を解決し、高齢者を救ってきました。保証人を頼めず困



スタアライフ運営スタッフ  
代表理事 星博章  
理事 野呂信詞(有限会社野呂群健社 代表取締役)  
理事 中澤修一(シニアライフサポート保険 代表)  
監事 杉本昭  
社員 小林敏雄(サービス付き高齢者向け住宅小華苑 代表取締役)  
社員 土谷孝子(サービス付き高齢者向け住宅小華苑 取締役)  
社員 有限会社見上不動産  
事務長 星かおり

ている方はぜひご相談を。相談は無料で、自宅まで訪問可能です。  
●山の手2-44-4  
83-2312



快適な夏を過ごしたい人、ニンクキャンペーン」を実施中。期間中は「家庭用壁掛けタイプ」税込10789円、15109円、21589円で提供します。専用の機材とオリジナル洗剤で、ホコリなどを徹底的に落とすプロのお掃除を、ぜひお試しください。

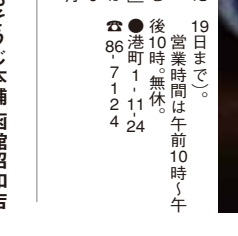
さらに、期間中の利用で「レンジフリードカパー表面クリーニング」「キッチンルクリーニング」の洗剤が1つを無料でお見送りします。お見積り、ご相談無料。電話受付は午前8時30分~午後7時30分。無休。●本通2-34-6階(フリーダイヤル)0120-910362

**そのエアコン、洗って使ってますか?** おそうじ本舗函館昭和店  
快適な夏を過ごしたい人、ニンクキャンペーン」を実施中。期間中は「家庭用壁掛けタイプ」税込10789円、15109円、21589円で提供します。専用の機材とオリジナル洗剤で、ホコリなどを徹底的に落とすプロのお掃除を、ぜひお試しください。



ご要望に合わせて女性スタッフも対応します!

「その夏の限定パフェは、「ピーチマンゴパフェ」(単品750円)指定メニューから選べるドリンクセット1050円。さめやかなおざわりと優しい甘さのピーチ、独特の風味が夏らしいマンゴパフェ。こちらの季節限定を含むパフェ全品が「青いぼすと」で、ドリンクセットは200円引き、単品100円引きで味わえます(8月



19日まで。営業時間は午前10時~午後10時。無休。  
●港町1-11-24  
86-7124

**CLOEの夏パフェを読者限定価格で!** bar de CLOE(クロエ)  
ポルスター函館向かいの人気カフェCLOE(クロエ)では、定番から季節限定まで多彩なパフェを楽しめます。この夏の限定パフェは、「ピーチマンゴパフェ」(単品750円)指定メニューから選べるドリンクセット1050円。さめやかなおざわりと優しい甘さのピーチ、独特の風味が夏らしいマンゴパフェ。こちらの季節限定を含むパフェ全品が「青いぼすと」で、ドリンクセットは200円引き、単品100円引きで味わえます(8月



19日まで。営業時間は午前10時~午後10時。無休。  
●港町1-11-24  
86-7124



介護・福祉サービス  
の『有有限会社ライフ  
アット』は、13年前に開  
所した訪問介護事業所  
をはじめ、居宅介護支  
援や福祉タクシーなど  
の幅広いサービスを提  
供しています。その中  
の事業所のひとつ「介  
護用品のぱれっと」で  
は、住まひの悩みに応  
えるサービスを提供し  
ています。身体の不調  
がきっかけとなり、片  
付けやゴミ出しなどが  
出来なくなる人は多く  
います。そのような状  
況に備えて住まひを整  
理しようとしても片付  
け作業は大変なもの。  
そんな切実な悩みに応  
えようと開設された

●宮前町3・6  
87・04200

「便利屋ぱれっと」で  
は、荷物の運搬・不用品  
処理、ハウスマン・ニ  
ングなどの支援を介護  
保険外サービスとして  
提供しています。自宅  
から施設などへ行くこ  
ろの際の相談も多岐に  
わたっており、一人暮  
らし1LDKのアパ  
ルトの引越作業料目安  
は約6万円からとし  
ています。古物商許可も取得し  
ているので不用品の買  
取なども直接相談でき  
るほか、廃棄物処理を  
扱う「株式会社佐々木  
シヨップ」や「リサイク  
ルショップ」の「もじこ  
」とも提携して幅広く対  
応しています。

**CLOSE UP**  
安心して相談できる便利屋さん  
有有限会社ライフアット便利屋ぱれっと

**Delicious Spot カフェ&ダイニング リット**

**西部地区でオススメの新スポット**



大手町の「カフェ&ダイニング リット」は、昨年閉店したカフェ「ハルジオン・ヒメジオン」に勤めていた紺野代表が店舗を受け継ぎ始めた。観光地に立地している時間を問わず観光客が

行き交うことから通し営業にして時間を問わず食事ができる点がポイント。カウンター席とテーブル席、ソファ席があるので、1人での食事からグループでの食事まで幅広く利用することができます。ランチタイム(11時30分~15時)には週替わりメニューを2種類提供しています。ランチは、ご飯または麺類のメイン料理にサラダ、スープ、副菜2品、ひとくちスムージーがついて1080円。取材日のメイン料理「豚肉とトマトの柚子味噌ごはん」(=写真)は、きのこもたっぷりに入ったヘルシーでボリューム満点のメニュー。通常メニューには、以前の店「ハルヒメ」から唯一残した「チーズカレーオムライス」(1080円)、自家製ソースがたまらない「ステーキのせごはん」(1130円)もオススメ。「黒みつときなこの和風パフェ」「ベリーベリーパフェ」「チョコとコーヒーゼリーのパフェ」のバフェ(各650円)や「本日のケーキ」「スムージー」の自家製スイーツもあるのでティータイムにもぴったり。「スムージー」はテイクアウトも可。

■11:30~LO21:00(日曜・祝日はLO20:00)  
■月曜休(月曜が祝日の場合は翌火曜休) ■P有  
●大手町3-8 ☎76-1403

の経験豊かなスタッフが  
が様々な生活の悩みに対  
して総合的にアドバイス  
していただけるので困  
った時の相談先として  
頼りになります。本  
紙4ページ広告もご覧  
ください。

「本気談」  
本気と書いてマジ  
困りごと、悩みごと  
各種相談  
60分3,240円~  
電話でご予約下さい。

**松田聡がズバリ!**  
心代書屋  
行政書士の松田です。  
今年も早いもので気が付  
けば半年が過ぎてしましま  
いよいよ来春を前に迎えた  
行政書士の松田です。  
は「この行政書士として  
行政書士の仕事を通じて街  
の賑やかさを取り戻すこと  
に繋がる業務は何か?と色々  
考えます。相続や遺言はも  
ろん大切なことですが、今  
の子供達が社会人になった時  
のことを想うと、様々な事業  
がしつと地域に根ざしてい  
なければなりません。今、事  
務所には若い方から新  
たに創業するために必要  
な許可や認可の手続きを  
はじめる、創業資金の調  
達などの相談を承けていま  
す。私には、幸いに財産らしい  
ものは当初から無いのでせ  
めて意識だけは伝えたいと  
思っています。仮に少額な  
け財産があったら誰に遺す  
ことなく自分のために使  
切つての世へ行くこと決  
めています。まるで身勝手  
りないと思われかねない  
せんが本音です。目標は地  
域の人が地域の良さをし  
り認識し、地域にとって  
それが不可欠な存在として  
動ける熱い街になれたら  
の想いから何らかの行動  
が出来ればと夢見ています。  
私自身に対して、ブライ  
ドなんて捨ててしまえ、欲  
なんて捨ててしまえ、何ん  
に生まれてきたんだと問  
う。苦しみ、苦しみの結  
果はほんの少しの微かな  
光が見えるよう頑張らな  
いとなりません。がんばら  
う! がんばらう! がんばら  
う! がんばらう!

**どうなん地産地消 株式会社丸豆岡田製麺**

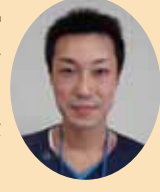
「株式会社丸豆岡田製麺」  
の名前を知らなくても、  
スーパーマーケットの日記  
品コーナーに並ぶ同社の家  
庭用ラーメンを知らない函  
館市民はほとんどいないだ  
ろう。創業は大正9年。本道  
では2番目に古い老舗製麺会社として知られる。当初はう  
どんの製麺販売を行っていたが、市民の食生活の変化とと  
もに昭和20年代になってからラーメンの製麺販売をス  
タートし、「丸豆」の屋号が印刷された家庭用ラーメンがロ  
ングセラー商品として定着。さらに、昭和43年にWAKOデ  
パート地階にオープンさせた直営ラーメン店「マメさん」  
は数多くの市民で賑わう名店となった。現在は市内大手町  
の本社のほかに七飯町に工場を設け、業務用・家庭用の商  
品を製造販売している。3代目の岡田守弘代表取締役によ  
ると、横津岳の伏流水を使用して、熟練の職人が微妙な水  
加減で仕上げた熟成された味が自慢だそう。創業時から受  
け継がれる「安心、安全」の経営理念をもとに、地元の人か  
ら愛される製品を作り続ける老舗企業である。  
●大手町14-9 ☎65-8811



**住み慣れた環境の中で**  
訪問リハビリ  
それらの問題を  
を解決できる  
一段と考える  
訪問リハビリとは、医師の指示  
に基づき、理学療法士  
が自宅まで訪問して  
治療を行うことです。  
訪問リハビリは、医師の指示  
に基づき、理学療法士  
が自宅まで訪問して  
治療を行うことです。  
訪問リハビリは、医師の指示  
に基づき、理学療法士  
が自宅まで訪問して  
治療を行うことです。

**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 ☎47-3232 http://www.ohmura.or.jp/



「病院での入院治療を  
終えて自宅復帰したが、  
思うように歩けない」  
「高齢で身体が不自由な  
ため通院が難しい」「デ  
イケア・デイサービス  
に通うのは気が進まな  
い」など、リハビリを受け  
たいが、実際に通院する  
方は少なからずいると思  
います。  
訪問リハビリは、ご自宅  
でリハビリをしながら、  
ご家族のサポートを受け  
ながら、ご自身のペース  
でリハビリを受けること  
が可能です。しかし、病  
院やデイケア・デイサー  
ビスでのリハビリとは  
異なる、リハビリ器具  
がないことや、確保され  
た空間がないことが考  
えられます。そのような  
環境の中で、ご利用者  
様の主訴やご家族様の  
意見を聴取し、より効果  
的な運動療法を行って  
います。また、ご自宅  
の生活環境を確認して  
必要な訓練(例として  
上り下り昇降・浴槽の  
跨ぎ動作・低い座面か  
らの立ち上がり着座  
等)がある場合は、実  
際の動作訓練を通じて、  
今までのできなかった  
ことが少しずつできるよう  
になることを目指して  
います。試行錯誤しな  
がら動作の再獲得を目  
指し、ご利用者様と  
ともに



# 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。

TEL 84-6816 FAX 27-5001 Email info@aopos.jp [担当/平井]

## 読者の声

**参考書として**  
少ないページにいろいろなたくさんの役立つ情報ありがとうございませう。グルメの参考書、病院の参考書、美容の参考書など、いつも参考書として楽しみに見えています。これからもたくさんさんの情報をお願いします！  
(昭和、Y・S)

**楽しみにしていますね**  
遅くなりましたが「青ほの目」当選しました。ありがとうございます。ストレス解消のひとつ、就寝前の読書に読ませていただきました。私も青山様とはあまり年齢も変わりません。50歳間近の今まで

後悔しつばなしの人生のような気がします。若い時は親不孝もしていました。現在両親とも健在です。これといった目立つような親孝行はしてありませんが、私たち夫婦が仲良く生活することが親孝行かと思っております。年齢を重ねるにつれて考え方も穏やかになったかな？と思っております。青ほの目「V.O.」2、V.O.3と続くことを願っております。楽しみにしていますね！  
(七飯町、M・N)

「文学作品をだいたいいつ10ページの漫画で読む」という本が発売されている。子供の頃から全く本を読まなかったのに、「坊ちゃん」も「たけくらべ」もどういふ話かよく知らなく恥ずかしいから読んでおこうかな。っていうか、こんなオレが出版業界にいていいんだろか？ (慎)

## お知らせ

**男女平等参画関係法律相談が8月3日に**  
公益財団法人北海道

**千代ヶ岱小学校「思い出の校舎見学会」が8月11日、12日に**  
今年度で閉校する函

**【プレゼント】**  
今回の『デリシャス・スポット』コーナーで紹介した『カフェ＆ダイニングリット』より、1000円分の食事券を5名様にプレゼントします。



### 応募方法

ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたつぷりとお書き添えの上、下記宛先までご応募ください。締切は8月6日。

〒040-0063  
函館市若松町30-21  
株式会社青いぼすと  
「リット」係

女性協会主催による「平成30年度男女平等参画関係法律相談」が8月3日午後1時30分～午後4時30分に函館市地域交流まちづくりセンターで開かれます。相談は電話による事前予約制で1人30分。無料。内容はドメスティック・バイオレンス、セクシュアルハラースメント、ストーカー、雇用、離婚など法律問題に関する事。相談員は函館弁護士会所属の伊藤詠子弁護士申し込み・問い合わせは同協会 ☎011-2251-6349 (午前9時～午後5時、日曜・祝日を除くまで)。

館市立千代ヶ岱小学校の「思い出の校舎見学会」が8月11日、12日に行われます。当日は懐かし校舎を歩いて、からに見学できるほか、ランチルームにメッセージ記入コーナーを設置、記入したメッセージは後日、体育館側階段壁面に展示されます。時間は両日とも午前10時～午後3時。詳細は同校内・閉校記念事業実行委員会 ☎51

・3061。  
「北海道創業ビジネスグランプリ」が出場者を募集  
優れた創業計画を表彰し、支援する「北海道創業ビジネスグランプリ」が出場者を募集しています。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。

編集室では読者の皆さま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。

## 新店舗・リニューアル情報

### 朝食屋さとう

湯川町にオープンした「朝食屋さとう」は、1日のはじまりから利用できる店。「満足セット」(7時30分～10時14時、なくなり次第終了)は、丁寧についた出汁の旨味がきいた厚焼き玉子や汁物のほか日替わりの料理などが付いて500円とリーズナブル。セットメニューがお休みの毎週金曜日は、香辛料から調合したオリジナルの「スパイスカレー」(目玉焼き、

サラダ付き700円)をどうぞ。1杯ずつ豆を挽いて提供している「こだわりのコーヒー」(300円)は、食事の利用で200円。トーストのセットは、手作りのジャムが好評。日時30分～15時(10時14時)。日曜祝日休。  
●湯川町3・24 10 2階  
【携帯電話】  
090・3776・3684  
(営業時間のみ対応)

## 編集後記

「文学作品をだいたいいつ10ページの漫画で読む」という本が発売されている。子供の頃から全く本を読まなかったのに、「坊ちゃん」も「たけくらべ」もどういふ話かよく知らなく恥ずかしいから読んでおこうかな。っていうか、こんなオレが出版業界にいていいんだろか？ (慎)

フィギュアスケーターの高橋大輔さんが現役復帰を表明しました。引退前はどこからというといひい選手ではなかったのですが、復帰宣言で一気に人気に乗り込みました。新しいプログラムがおこなわれています。新シーズン、早く始まらないかなあ。(七)

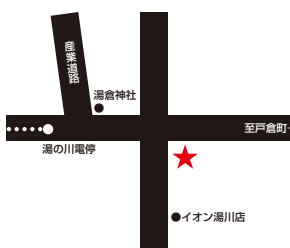
グミにハマっています。特に噛み応えのある「ハード系」というやつが好きです。最近は需要が多いかハード系グミの種類が増えてきて嬉しい限りです。日々、ハード系グミを求めているので「これぞハード系！」というグミがあったら教えてください。(まい)

直したい物がなかったので、簡単に瞬間接着剤でつけることにしました。指までくっついてしまったところまでは想定内でしたが、指を取ろうとしたら直すはずの物は壊れ、指にはしっかりと付着していました。こんな私ではあませんが、(まい)記者DIY教えてくださいませんか？ (BP)

何年かに1度やってくるスープカレーブームの波にもまれています。今回は野菜カレーに納豆トッピングという、スープカレーの中ではややトリッキーなのが好みなので、個人的にハマっているのがSAMURAI。この大豆の茹で具合がGOOD! しばらく通っちゃいそうです。(SS)

髪を伸ばそうと頑張っていました。中途半端な長髪は雨天が続き蒸し暑くなる恐ろしい状態に。ついに挫折して思いきりショートにしてみました。勢いあまって短くし過ぎた自分でも思っているところへ「床屋行ってきたの？」の一言が。美容室だよ!! (ガ)

我が家の食洗機が、最近3割くらいの頻度で洗浄中にエラーが出るようになりました。とはいえ15年ほど前にネットの掲示板で譲ってもらった中古品なので、だいぶ長持ちしたほうです。ちなみに洗濯機はもうすぐ20年になります。まだまだ壊れる気配なし。(康)



## 次号予告

8月17日号 夏バテ解消、スタミナ料理  
8月31日号 食欲の秋、ホテルディナー

発行元/株式会社青いぼすと  
〒040-0063 函館市若松町30-21  
【電話】84-6816 【FAX】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
	佐々木 康弘 Yasuhiro Sasaki
営業 Sales planner	橋本 崇 Takashi Hashimoto

## 青いぼすと 設置場所のご案内

青いぼすと是一般家庭に宅配しているほか、下記の場所に設置しております。青いぼすと未配達地域にお住まいの方は、ぜひ最寄りの青いぼすと設置場所をご利用ください。設置部数に限りがございます。予めご了承ください。

- 函館市地域交流まちづくりセンター
- キラリス函館内【PRONTO】「えぞりす」
- カフェくあふあり
- 函館市女性センター
- シエスタハコダテ内【Gスクエア】
- ぷらっとDaimon
- 函館市民会館
- 函館市青年センター
- 函館市中央図書館
- 函館栄好堂丸井今井店
- 道の駅なないろ・ななえ
- 北斗市総合文化センター・かなで〜る
- 野菜100円ショップ(七飯町本町)