

POSTIN FREEPAPER 青いぽすと

発行元／株式会社青いぽすと

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

642

2018.8.17

残暑疲れを解消

夏の終わり頃になると残暑疲れでバテ気味になってしまうものです。そんな時こそ、定評のスタミナ料理を食べて元気を取り戻したいものです。

今回は道南で評判の「元気になる食べ物」に注目して、本紙厳選の10店舗のスタミナ料理を紹介しました。元気がない時はぜひ、味わってください。

スタミナ料理10選



表紙写真協力／らーめん六花

ステーキを食べてスタミナを

ステーキハウイン ひげバル



「ステーキハウイン ひげバル」のブランド肉「北斗プライムビーフ」をメインに提供しています。1頭買いすることでお得なランチ安価で提供しているのもポイント。「北斗プライムステーキ」(200グラム 3000円)を食べて夏の暑さを乗り切りませんか？ 夏

●元町 29・15
86・5529

ジンギスカンで夏バテ解消！

ジンギスカン テムジン



羊肉は高タンパクとで注目されている低カロリー、ヘルシーで栄養があるこの「ジンギスカン テムジン」は羊肉の様々な部位を味わえると評判の1軒。11時〜14時30分のランチタイムは定番の「ジンギスカン セット」(1080円)をはじめ、「仔羊肉のワンプレート」など3種類のワンプレートメニュー(各ライス、サラダ付き500円)が人気。17時〜22時の夜のメニューでは「生ラムガングロ」(単品880円、ライス・野菜付1300円)や「極上ロース」(単品980円、ライス・野菜付1400円)が人気。不定休。

●湯川町 1・29・4
57・1787

栄養満点！ 老舗のうなぎを気軽に！

鯉之助



スタミナ食として親しまれているうなぎは、栄養があつて美容と健康におススメ老舗の名店「鯉之助」では、ランチタイムにうなぎを気軽に味わえる「うなぎ丼」(味噌汁、漬物、小鉢、デザート、コヒール付1500円)を1日5食限定で提供。国産うなぎを備長炭と秘伝のタレで焼き上げたうなぎは肉厚

●本町 32・11
51・5982

夏バテ解消におすすめのニラバ

らーめん六花



疲労回復に効果的といわれているビタミンB1。このビタミンB1が豊富な食材に使った「らーめん六花」の「ニラバ定食」(720円)は、残暑の疲れがある時におすすめの1品。健康面だけでなく、創業から40年間市民に愛され続けた味も見逃せない

●田家町 13・11
43・5718

鮮度にこだわる当日仕入れの焼肉店

焼肉・お食事処亀八家

3月にオープンした「焼肉・お食事処亀八家」は、素材の鮮度にこだわり、毎日新鮮な肉を仕入れて提供しているのが特徴です。



肉の旨みと柔らかさを楽しむなら「カルビ」(980円)と「サガリ」(850円)がオススメ。アルコールの種類も多く、飲み放題付きのお得な

メニューもあるので家族や友人と焼肉を食へて夏の疲れを吹き飛ばしてはいかがでしょうか。

店内は座敷になっているのでお子さん連れの食事でもゆつくりと過ごせる点が嬉しいところ。学生証の提示で会計より10%OFF。17時〜LO21時。水曜休。P有。

●八幡町18・8
☎76・2716

スタミナ系のみそ串かつ

串かつ専門店馬力

生ビール250円という「串かつ専馬力」には、スタミナう安さが評判の「串かつ専馬力」系のみそ串かつもありません。



おすすめは、豚肉にパウダー状の衣をつけてサクッと揚げた、「みそ串かつ」(3本450円)。

通常の串かつ(1本100円)は、和風出汁がきいたソースをつけますが、みそ串かつは、

ニンニクの風味がきいた自家製の味噌ダレで食べるのが特徴。豚肉の旨味と濃厚な味噌ダレに軽い衣がバランスよく、何本でもいけそうです。

ホルモンの味噌煮込みの串かつ「パージョン」どて焼き(1本150円)も、スタミナがつきそうな一品です。17時〜23時(なくなり次第終了)。日曜休。P有。

●深堀町30・32
☎32・3555

スタミナ満点!にんにく三昧

麺神(めがみ)

「麺神」のめがみスベ、一片種のにんにくとして「シャル」にんにく三昧は、知られる高山にんにくを丸々1個のせたスタミナ満点のみそラーメン、ねっとりした食感がたまらない高山にんにくはマイルドな味わいで、カリっとした

スライス揚げにんにくとは対照的な食感が楽しいトッ



●本通2・34・9
☎85・6002

夏バテにお勧め、名店のカツカレー

ラムズイヤー

カレー専門店「ラムズイヤー」(1458円)は、約30種類のカレーと「カツカレー」のスパイスとハーブで作るさらりとした日



本風カレーに200グラム以上もある厚切りトンカツを添えたボリューム満点の1皿。

豚ロースを生のままスパイスに漬け込んでから衣を付けて揚げるのは、前身的「ラーゼモリタ」時代から変わりません。昔を知る人には懐かしく、初めて食べても新しさを感じる味わいです。

●中島町38・11
☎76・6612

ボリューム満点ビッグな1枚

焼肉・ホルモン丸亀

七重浜の住宅街にある「焼肉・ホルモン丸亀」は、鮮度にこだわった焼肉を手軽に楽しめることとで、地元で長く愛されているお店。



この店のスタミナメニューは「はみだせ!!丸亀ステーキ」(2570円)。

一瞬「お、結構高い」と思っちゃいますが、このサイズを冷静に見ると決して

●北斗市七重浜3・1530
☎49・2718

焼きたてを召し上げれ

らーめん初代社

スタミナ料理といえば、粉の皮と一緒に肉、野菜を餃子もはずせません。小麦ひと口ではおぼれる餃子は栄養バランスも良いのでバテ気味の体にもぴったり。



森町産のSPF豚や知内産のニラなど道産の食材にこだわって、1つひとつ手包みで作られている「社」の餃子は、肉の旨み、ざく

切り野菜の甘みとシャキシャキ感、厚めの皮のモチモチ感が楽しめる逸品。1つひとつが大きくボリュームがあり、食べ応えも十分です。店内で提供している「焼ぎょうざ」は5個290円。お店の味を自宅で味わえる冷凍餃子も同店や市内近郊のスーパーマーケットで販売。11時30分〜23時30分(LO23時15分)。不定休。P有。

●北斗市七重浜7・11・1
☎49・0990



王未来さん。美しい名前を持つこの女性はこの春から、函館で最も有名な飲食店「ラッキービエロ」の代表取締役社長に就任した。函館市出身、高校までを函館市内で過ごした後、神戸市の大学を卒業して一般企業の社員を経た後、父親が経営するラッキービエログループの社員になった。「私が入社した当時は函館市内に4店舗のラッキービエロがありまして。その後、ど



100年続く「ラッド」を自指して

ラッキービエログループ代表取締役 王未来さん

あると思う、お土産に注目しました。おかげさまでガラナやきびだんご、Tシャツなどがよく売れています」さらに、地元食材を使う「地産地食」や、ご自身が商標権を持つ「100万ドルの夜景」の愛好会の設立、ソーシャル・ネットワークキング・サービスを活用した店舗情報発信など、地域に根ざした経営戦略を幅広く展開。地元の「ラッピー熱」はすでに全国区の広がりを見せ、最近ではラッキービエロ各店を巡る旅行プランも登場した。これまで父がやってきたことを受け継ぎ、たくさんのお客様に喜んでいただける店作りをしてゆきたいですね」ラッキービエログループは幅広い年齢層のスタッフのチームワークの良さも定評だが、これも女性経営者として「楽しい職場作り」を目指している経営手腕の賜物。「100年続く会社でありたいです」ご自身の名前と同じく、ラッキービエロの未来を見据えた挑戦が始まった。

HEADLINE

旨みがぎゅっと詰まった「塊肉」を特別価格で大提供！

炭火焼肉 泉味亭

厳選した黒毛和牛の自社熟成肉や上質な松阪牛をリーズナブルに提供する焼肉店『炭火焼肉 泉味亭』は8月24～26日の3日間、特別企画「神塊肉祭(かみ・かたまりにくまつり)」を開催します。熟成和牛をはじめ、様々な部位をブロック状に切り出した「塊肉」を3日間限定の特別価格で提供する企画で、ヒレ・牛さがり・もも肉の3種類は各1000円。肩ロースと牛たんは、それぞれ松1500円、竹1200円、梅1000円といずれもお得(各数量限定)。「塊のまま焼くことで肉の旨みが凝縮され、ジューシーさと濃厚な味わいが魅力です。普通の焼肉とはまた違ったおいしさが楽しめます」と同店。塊肉のほか、レギュラーメニューも通常通り注文可。この3日間はドリンクも生ビール1杯200円、ソフトドリンク1杯50円の衝撃特価。豪華景品が当たる大抽選会もあります。営業時間は平日が午後5時30分～LO午後11時、土・日曜日、祝日は午後4時～LO午後11時。年中無休。



●鍛冶1-49-6 ☎56-5643

お土産選びも食事もオススメ！

カフェ カプリシュー



『カフェ カプリシュー』はテイクアウト、イートインのどちらも充実しているのでお土産選びはもちろん、ランチやティータイムにも利用しやすいと人気があります。食事メニューは国産の素材にこだわった肉や魚介を提供。「ローストビーフ丼」(=写真上、1600円、汁物付)は黒毛和牛サーロインを使用し、とろけるような絶妙な焼き加減で食欲をそそるタレとの相性抜群です。

生クリームはエスプーマアドバンスという調理器具でホイップしており、写真(下)は「いちごのパンケーキ」(1500円)に+200円でエスプーマホイップをトッピングしたもの。デザートはもちろん軽食にもピッタリな驚くほどふわふわのパンケーキと、夢のような高さで空気のように軽い口当たりのホイップとのたまらないコラボをぜひ。

営業時間は午前10時～午後7時(LO/午後6時30分)。毎週月曜日定休。駐車場有。

●富岡町1-44-1 ☎83-6927



今月のおすすめスイーツ

見た目も涼しげな夏のデザート

柏木町にある『ミモザ』は、季節感を大切にしたいケーキのほか、手土産やお祝い物にも最適な焼き菓子類も種類豊富にそろえる洋菓子店。見



ためも涼しげな夏限定スイーツは、毎年楽しみにしている人も多いという同店の夏の定番。今年は、写真手前から時計回りに桃のゼリーとヨーグルトを使った爽やかな味わいの「ピーチパルフェ」(378円)、抹茶味をムースとゼリーで楽しむ「抹茶パルフェ」(378円)、紅茶のパナコッタにオレンジのムースとアールグレイのゼリーを合わせた「紅茶パルフェ」(378円)の3種類を用意しています。涼しくなるまでの期間限定品ですのでお早めにごぞ。10:00～18:45。火曜休。P有。

●柏木町38-2 ☎52-6001



ミモザ「夏限定スイーツ」

青ぼの目

提灯に釣鐘

▼見た目は似ているが、実は比べものにならないほど異なるものであることを、「提灯に釣鐘」という、心地よい薫風が初夏の訪れを感じる晴れた日の午後、昭和28年創業の鰻の老舗「鯉之助」の暖簾をくぐった。目の高いうちから備長炭と秘伝のタレで焼き上げた鰻で日本酒を一杯…といきたいところだが、用件は仕事のこと。この店の中里二店主と工用の丑の目の企画広告の打ち合わせをする約束をしていた。▼老舗鰻店の2代店主の中里さんは生粋の職人肌で味はとことんこだわりの、広告の文案やデザインは僕に任せてくれる。いつも通り短い打ち合わせを済ませた後に中里さんは、僕が今年3月に発行した書籍・青ぼの目の内容とても褒めてくださり、帰りに際には「よかったら読んでみて」と、ご自身が発行している同人誌『海峽』を手渡してくれた。中里さんは料理人のほかに物書きとしての横顔を持っている。以前は何度か本紙にもエッセイを寄稿していた経緯があり、僕は昔からその美しい文体に憧れを抱いてきたものだ。普段はあまり本など読まない僕だが、尊敬する物書きが書いたものには興味がある。さっそく、同誌巻頭に綴られた中里拓二著の「灰」を一読させていただいた。▼物語は店の先代である中里さんの父親が苦虫を噛み潰したような顔で鰻を焼く場面からはじまる。時代のすう勢とともに鰻の焼き台が炭からガスへと変わりゆく中で中里さんは心の葛藤に悩み、最後には炭火焼きを選ぶという内容の職人魂がドラマチックに描かれていた。文中、ガス焼きと炭焼きに味の差はないが、職人にはそれが大差であるという表現が秀逸。亡き先代がご自身の枕元にあられる「今朝の夢」のエンディングには思わず涙腺が緩むぞしてなんともいって、タイトルに「灰」の一字を持つてくるあたりが実に洒落た。▼一読後の感情は「嫉妬」ではない。僕がこの文章に嫉妬するなんて10年早い。たまたま文芸とはこういうものをいうのだと痛感した。読後にあらためて、書籍・青ぼの目の中で僕が書き下ろした「激流」を読み返してみたが、中里さんの「灰」と比べれば提灯に釣鐘である。物書きとしてはまたまたの僕だが、中里さんのような前に恵まれていることに感謝している今日この頃。『海峽』の詳細は、発行人の中里さん☎080・1886・9701まで。(慎)



トイレのリニューアルで家族みんなが快適!

トイレの便器を新しくする。一体型のすっきりしたデザイン(写真①)で手洗いもしやすいう(②)、便器のフチが丸くなくって、いるのでサッとひと拭きするだけで綺麗になります(③)。またリノコンも壁に設置するタイプなので、使いやすくなった点も見逃しません。

通常価格189300円
税別10取付料1古い便器

家族みんなが便利で快適になる「トイレのリニューアル」をぜひこの機会をお見逃しなく!

営業時間は午前9時~午後5時30分。無休。
☎ 837688

トイレのリニューアルで家族みんなが快適！

教材を使っているお子さまが
来持っている可能性の芽を
伸ばし、「確かな学力」と「豊
かな人間性」の形成を育む
お手伝いをしています。

人生に1度しか訪れない
脳発達黄金期に、めばえ
教室の「知能教育」を体験し
みませんか？「めばえ
※無料体験コーナー」

日時／平成30年8月25日
12歳（ママといっしょ）
2歳／小学校2年生（6
コース）

場所／イトーヨーカドー
館2階・めばえ教室
詳細はフリーダイヤルに
てお問い合わせ下さい。受
付は午前9時30分～午後5
時30分。日曜日・祝日を除
く。

フリーダイヤル
0120・5557・1115

人間の脳は身体の成長より先行して進み、特に0〜7歳頃に急成長することをご存知でしょうか。

「めばえ教室」は、昭和54年の創立以来、楽しく遊びながらお子さまの「やる気」と「可能性」の芽を育てる「子どもが主役」の知能教育を続けています。オリジナルの



(主) 20日(日) 9月1日(土、2日)

各午前10時〜午後4時
場所／イトーヨーカドー函館店2階・下りエスカレーター横

■無料体験教室
※要予約
日時／平成30年9月4日(火、5日水) 6日(木)
各①午前10時②午前11時③分③午後2時④午後3時30分

お子さまの大事な力を育てましょう

めばえ教室

記者のオススメランチ

担当／(慎)記者

生パスタ全12種類がオール500円!

Dining EN(ダイニング・エン)



本町・丸井今井からほど近いチーズフォンデュとグリルのお店『ダイニング・エン』の「パスタランチ」がお得です。パスタ

タはミートソース(=写真)、ペペロンチーノ、ナポリタン、ペスカトーレ、スモークサーモンとほうれん草のトマトクリームなど全12種類。全てモチモチの生バスタを使用して、なんとオール500円と言う驚きのワンコインランチ。さらに+300円でサラダとドリンク付き。ランチは土・日曜日にも行っているのがさらに嬉しいところ。本町の新たなランチスポットをぜひお見逃しなく！ ランチタイムは午前11時30分～LO深夜2時30分。夜の営業時間は午後6時～フードLO深夜0時、ドリンクLO深夜0時30分(土・日曜日、祝前はフードLO深夜0時30分、ドリンクLO翌午前1時)。毎週水曜日定休。

☎32-2770

函館っ子の青春の味

担当／(SS)記者

いつの時代も美味いたらこパスタ

パスタリア

はじめて『バスタリア』に行ったのは15～16年前、当時付き合っていた女性が「たらこバスタはここ！」と言っていたばからなかったのて来てみたのですが、バスタはブリチョーザと思っていたボクとしては衝撃的な味でした。どうにも美味いんですよね、コレが。たらの存在感、バスターの風味とココ、バスタのたさ、さまざまな要素のバランスがイイし、メニューのバリエーションが豊富なのも◎。で、当時の彼女と結婚し、4人家族になった今もたまに行く訳です。いつか娘が娘氏となったらこバスタはここ！」とか言ってこの店に来るのかな。とか想像すると、嬉しいような悲しいような…。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



情報交流会とは函館で
求人サイト等による
交流します。等による
衛生士を対象としたイ
では大都市の開催で
望む多くの歯
望にえつて歯館開
催が決定。
今回行われるこ
の交流会は市内で
働く歯科衛生士や
休職中の歯科衛生
士が就転職に向け
不安な気持ちや、疑
問点を会食しなが
ら楽しく情報交換
をする会。歯科衛生
士にとっては生き
て休職中の歯科

衛生士にとっては就職先
きかけの場として、気軽
に参加して、有意義な時間
を過ごしてみませんか。
た、頑張つて働く歯科衛生
士の情報を聞きたい学生
参加も可能です。
参加費は無料。参加希望
者は求人サイト「デンタル
ハイスのEメール」左記ま
お気軽に問い合せ。お
申し込みください。参加
数決定後、いただメール
への返信で会場をお知らせ
します。
求人サイト「デンタルハイ
ス」
dentahigh@acapo.co.jp

函館初！ 歯科衛生士の交流会

求人サイト・デンタルハイ

ビーズクラフトのワークショップと展示販売会

アトリエ・B・O

アクセサリーを中心
にオリジナルのビーズ
作品の制作や、初心者
からでも気軽に楽しめ
る丁寧な指導のビーズ
教室が評判の「アートリ
エーション」が、8月31
日(9月2日)に自宅クラ
スを開放し、ビーズクラ
フトのワークショップ
と作品の展示販売会を
開きます。

ワークショップは針
と糸でビーズを編む
「ビーズステッチ」の
ネットワーク作り、ビーズな
どを糸で縫って仕上げる
「ソウタシエ」のブローチ作
り、パールストリーを組
み込む「ワールストン」の紐
を手で編んでゆく「マクラ

メ」のブレスレット作りの
4コース。事前予約制とな
っており、各日午前と午
後の2部制(時間は要問ひ
合わせ、各回定員5人。参
加費は材料費別1回800
円で、材料がなくなり次第



受付終了となります。お申込みはお早めにと。作品の展示販売会：午前10時～午後6時入場無料。

通常の「3・教室は毎月第1・3火曜日午後1時～午後3時と、同水曜日午後6時30分～午後8時30分に開講しており、趣味として楽しみたい人から各種認定講座資格取得まで対応。

● 神山 3 42 12

TEL 090-7700904 4116

夏が訪れ、そしてまた夏が終わる…

初夏の訪れを感じる6月下旬の休日、釣行で函館市内から本古内方面へと向かう海沿いのワインディングロードをクルマで走った。車内では懐かしいAORのオムニバスアルバムを流していた。ゆるいカーブに合わせてステアリングを切った時にコバルトブルーの海が視界に入ってきた一瞬、僕の脳裏には若い頃に交際していた女性とこの道をドライブした遠い日の記憶が蘇った。

その女性とは僕が上京してから少しだけ遠距離恋愛をしていたが、ある日、僕のアパートに別の手紙が届いて恋は終わった。その後、僕が函館に戻ってきたばかりの頃に彼女から結婚式の案内状が届いた。披露宴会場でスポットライトを浴びる彼女の姿を円卓から眺めながら僕は、いつか観た中山美穂さん主演の湘南のミニFMラジオ局を舞台にした青春映画を思い出した――。

海沿いの見慣れた風景を幾つもの追い越してゆくと、10年以上通い続けている釣り場が見えてきた。乱反射する波間を横目に気づいたのは、この街の夏の景色は昔からほとんど変わっていないということ。それに比べて僕の人生はいろんなことがあった。1人の人間の人生なんてちっぽけなものだ。ステアリングを握りながらそんなことを考えていた時、カーオーディオからJ.D.サウザーの「You're only lonely」が流れてきた。夏が過ぎると僕はまたひとつ、齢を重ねる…。

一部のの人にきつと役立つホンやモノ

本を読まない人のための本屋

ワンダフルワールド！

店主・上村佳樹

●七重浜4-39-1 ☎48-5201

「何の因果かマッポの手先！」と言ったのはスケバン刑事

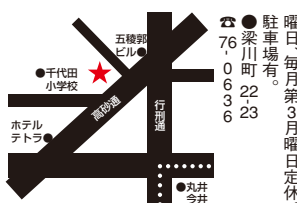
どんな仕事に就いて何を成しえるか？ 意外と自分では知りえないように思います。こちらの著者である青いぼすと編集長も「読書が大の苦手な自分が、編集の仕事をして30年も続け1冊の本を出すなんて！」と



青いぼの目
株式会社青いぼすと
青山慎司 900円+税
「青いぼすと」のコラムから44本を厳選、気持ち温かくなる読後感です。



その素敵な空間は、梁川町の繁華街・高砂通から路地をたつて少しのところにあります。店の名は「蕎麦工房エムズスタイル」。カフエスタイルのお洒落な店内ではオーナーこだわりのそばをはじめ、慢のそばをメインに、冷しゃぶとそばの芽のサラダ、バルメザンチーズがアクセントのそばのラビオリ(パスタ)、コーヒーゼリーとパニライクス・そばスティック添え。暑い夏でも食欲をそそる逸品。数量限定につき、事前予約がオススメです。そば職人歴20年のオーナーの味への



こだわりの夏期限定ランチ、お見逃しなく！

蕎麦工房エムズスタイル

飽くなく探究心と遊び心がたつぷり詰まった店。この機会にぜひ一度、足を運んでみてはいかが！ランチタイムは午前11時30分～L.O午後2時30分、夜の営業は午後5時30分～L.O午後9時30分。毎週日曜日、毎月第3月曜日定休。駐車場有。

●梁川町 22 23
☎76 0636

安心安全！ ストープ&エアコン分解整備

有限会社福士サービス



代表取締役・佐藤 訓之次さん

石油ストーブやボイラーの分解整備をはじめ、エアコン掃除にも定評の「有限会社福士サービス」。

この時期は、シーズン中の故障や火災等の事故を防止するため、シーズン前整備を徹底して行っています。目安は、3年に1度の整備。同社は、メーカの修理指定店ですので、技術力は確かです。整備は万全を期して行っていますが、万一に備えた損害賠償保険にも



加入しており、安心してサービスを受けられます。ストーブとボイラーの特別販売、取付工事も行っています。エアコンについては、数年前使用するとホコリやカビなどが内部に付着するので定期的な掃除が必要です。人々環境に優しく、くすくす除菌できる特殊な洗剤を使用しています。まず、家庭用から業務用までプロにお任せし、てはいかがですか。ストーブやエアコンの臭いや音など気になる人や

料金についてなど、お気軽にお問い合わせください。営業時間は午前8時～毎週日曜日・祝日定休。●美原3・5817
●47-6305
http://fukuss.com/



「体の良い食生活」を提案しています

「病気の改善には薬は欠かせません。それと同様に、口から取り入れる食事も体の回復にはとても大切」と話すのは、富岡町にある漢方専門店の「くすりの元気」石田浩幸さん。カウセリングを重視した漢方専門店のとして、これまで数多くの健康相談を受けてきた同店では、食事に注意をしながら服薬をした人、そうでない人では症状の改善にも違いがあるとの考えから、保存料や添加物を極力減らした、体に良いと言われている酵素料理を推奨「体に良い食生活」を提案する食事指導をしています。

「体は食べたものでできている。毎日の食事を見直し、健康生活の基礎となる体に優しい食生活を実践してみませんか」と石田さん。興味のある人は気軽に合

「体に良い食生活」を提案しています

「病気の改善には薬は欠かせません。それと同様に、口から取り入れる食事も体の回復にはとても大切」と話すのは、富岡町にある漢方専門店の「くすりの元気」石田浩幸さん。カウセリングを重視した漢方専門店のとして、これまで数多くの健康相談を受けてきた同店では、食事に注意をしながら服薬をした人、そうでない人では症状の改善にも違いがあるとの考えから、保存料や添加物を極力減らした、体に良いと言われている酵素料理を推奨「体に良い食生活」を提案する食事指導をしています。

セリングのもと販売が許される「日本中医薬研究会」(別名パンダの漢方)の会員店です。



くすりの元気

快適に節約、混合栓&高性能便座を特別価格で



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」

創業93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確かなアドバンスで多くの支持を得ている、TOTO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。

従来のシングルバー混合栓より、使いやすく環境にやさしいTOTOの「エコシングル」シリーズを特価で販売。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設け、水と湯を無駄なく使い分けて光熱費の節約につなげます。

価格は「TOTO台所ワンホール混合栓」は、通常価格4万5885円のところ、税込3万2400円(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7万8000円のところ、税込3万2400円(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！

●美原3・115
フリーダイヤル
0120・750175

小野寺住設



●七飯町大沼 85・9
67・29664

緑豊かな自然に囲まれた『函館大沼 鶴雅リゾートエフィ』の敷地内にあるベーカーリー ショップ「コリアン ジェリーエフィ」(夏期 営業時間午前9時〜午後5時)は、道産小麦 100%にこだわった、寧に焼き上げたパンをホテルの食事に使用しているほか、テイクアウトする事ができます。大沼の自然の恵みをイメージして作っているという数々のパンはホテルの庭で食べることもでき、大沼近郊のおいしさと緑豊かな自然を愉しむことができます。好きなパン1個(対象外有とジャータラタ(テイクアウトの場合はピクルス、



CLOSE UP
540円のパンランチはいかが？
函館大沼 鶴雅リゾートエフィ

Delicious Spot キッチン nosukeya

家庭的な雰囲気が心地よいレストラン

函館市湯川支所並びにある「キッチン nosukeya」は、家庭的な雰囲気の中でゆっくりと食事を楽しめる洋食レストラン。

靴を脱いで入る店内には、カウンター席や個室、テラス席もあるので、様々な場面に合わせて利用できます。

料理は、安心安全な食材と手作りにこだわって提供。4種類あるランチセットの中でもイチパン人気の「大沼牛とSPF豚ハンバーグ」(1350円)は、ふっくらと厚みのあるハンバーグと溢れ出す肉汁に自家製デミグラスソースのハーモニーがたまらない1品。メインのハンバーグはもちろん、セットの小鉢やピクルスなども主役級で、北海道産ふっくりんこを使用したご飯が進みます。そのほかのランチセットは「伊達産めぐみ鶏のソテー」(1250円)、「パスタセット」(1250円〜)、「ピザセット」(1250円、お持ち帰りは1200円〜)のほか、少し贅沢なランチタイムを演出してくれる「ランチコース」(2000円、2日前まで要予約)も用意。

完全予約制のディナータイムは「ディナーコース」(2500円〜、2日前まで要予約)を味わいながら、さらに落ち着いた時間を過ごすことができます。ディナーコースを4人以上で利用すると、ピザ(1枚)をサービス! ぜひ1度、足を運んでみては…。

■ランチ12:00~16:00(LO/15:30)、ディナー(予約制)18:00~21:00(LO/20:30)。 ■不定休 ■P有
●湯川町2-40-10 ☎87-2211

連載 未来の話をしよう 著／山崎 藍(はこだてセカンドスクール) フィンランドの教育に日本の未来を夢見る! ②

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。2015年、2校目となる宝来教室も開校。特技は古いで、「ハコラク」の古いページを担当。2018年度は札幌北高校をはじめ、第一志望校全員合格。

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 サツドラ宝来店向かい
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

前回フィンランドの学校には制服がないという話を書きました。私がさらにフィンランドの教育に興味深かったのは、外国語教育が進んでいると思われているフィンランドで英語を学び始めるのは小学3年生からで、低学年のうちは徹底して母国語を学ぶという点。自国語をしっかりと学んだことは、アイデンティティを培うために重要であり、ほかの言語を学ぶために母国語の文章構造をきちんと理解している必要があるという考えに共感しました。日本人はともすれば日本語をなにかしらにまで英語の早期教育に力を注ぐ人が少なくないよう

に思いですが、思考力を育てるためにモアイデンティティを養うためにも、母国語を正しく理解することは最も大切なと感じています。そしてもう一つ、フィンランド人は読書量が多く、人口56万人のヘルシンキには38万の図書館があるように、図書館の利用数も世界一です。本を1冊読むことは一つの新しい体験をすることだという考えがあるくらい、幼い頃の読み聞かせと成長してからの読書が伝統と習慣になっていることは、フィンランドの教育力の土台になっているのだと感じました。(次号につづく)

はこだて医療情報 北美原クリニック医師 秋瀧寿賀子

お薬の管理について

お薬の管理はどのようにしていますか? 長期にわたる通院や複数の医療機関に通院している方は、お薬の種類も多くなりがちです。通院がなかなかできないからとたくさん処方してもらって、たくさんのお薬が残っていませんか? お薬の中には湿度が高い状態を苦手しているものもあります。自宅での長期間の保管はお薬の性状を変える可能性もあります。1度残っているお薬を確認してみてください。

また、医療機関を受診する際は「お薬手帳」を必ず持参してください。お薬の重複や、よくない飲み合わせを未然に防止でき、より安全にお薬を処方することができます。この「お薬手帳」には、ドラッグストア等で購入した一般用医薬品や健康食品なども自分で記載しておく、受診時によくないお薬の組み合わせや、食べ合わせが思いがけず見つかることがあります。「お薬手帳」はいつも携帯してください。旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、また、救急外来を受診した時などに飲んでいるお薬を正確に伝えられます。また、飲んでいるすべてのお薬を「1冊に」記録することが大切です。病院ごと、薬局ごとで別々に「お薬手帳」をもらっている方は、1冊にまとめましょう。

お薬の管理が難しく、飲み忘れや飲んだことを忘れて2回服用してしまうことはありませんか。また、きちんと内服できていても、毎日の管理が大変と感じている方もいらっしゃるかもしれません。お薬の管理が自分で困難な場合は、薬剤師がご自宅に訪問してお薬の設置支援を行うことも可能ですし、介護サービスをうまく利用して服薬介助を受けることも可能です。また、処方日数や剤型等の変更が可能ながありますので、まずは主治医に相談してみてください。

●石川町350-18 ☎34-6677

ドクター講座 うめぎ皮膚科院長 梅木薫

お子さんの紫外線対策をしていますか?

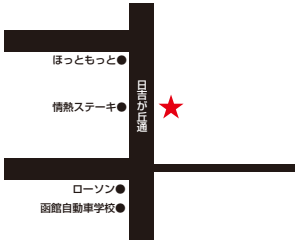
南に行くほど紫外線量は増えますが、実際に浴びた紫外線量は、那覇市の小学生の方が札幌市の小学生より少ないという調査報告があります。これは、南の方が熱中症や日焼け予防の生活習慣があるためと考えられています。

これまで日光は骨を強くするために必要と考えられていましたが、今は両手の甲の面積を15分ほど日光に当てるか、日陰で30分過ごせば十分と考えられ、1998年には母子手帳から「日光浴」の文字が削除されました。日本では女性の光老化(シミ、しわ)予防のため、紫外線対策の必要性が言われるようになりましたが、世界では皮膚が未熟な状態で紫外線に当たる機会の多い子供に対しても、紫外線対策が行政を中心に行われてきました。オーストラリアでは1980年より紫外線対策を行っていますが、紫外線の影響が大きい悪性黒色腫の発生率が全世代で上がっているのに対し、40歳以下では悪性黒色腫の発生率が低下しています。

では実際にどうすればよいのか、①〜⑤でご説明します。①紫外線は春から秋が強いので、皮膚がまだ日光に対して準備ができていない春は、特にしっかり遮光してください。1日のなかでは紫外線量が多い10時から14時までの外出は極力避けましょう。②紫外線量が半量になる日陰を利用しましょう。③帽子をかぶらせましょう。④袖や襟のついた衣服で覆いましょう。熱中症の予防から、白か淡色で、織り目と網目がしっかりした「綿」か、「ポリエステルと綿の混紡素材」を選びましょう。⑤遮光剤を上手に使いましょう。UVBIに対する指数SPFは15以上、UVAに対する指数PAは++〜+++あれば十分です。プール授業や汗をかくことが多い時はウォータープルーフのものをしましょう。記載されている十分量を、2・3時間おきに、むらのないようにしっかりと塗って下さい。

お子さんは自分では対策できませんので、お母さんが気を付けてあげてください。

●桔梗町403-356 ☎34-3311



次号予告
8月31日号 食欲の秋、ホテルディナー
9月14日号 十五夜企画・卵料理特集

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

- 青いぼすととは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。
青いぼすとの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] | □カフェくあふおり |
| □函館市女性センター | □シエスタハコダテ内「Gスクエア」 | □ふらっとDaimon |
| □函館市青年センター | □函館市中央図書館 | □函館米好堂丸井今井店 |
| □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) | □道の駅なないろ・ななえ |

新店舗・リニューアル情報

函館市内と七飯町に3店舗を構える人気のラーメン店「文字」の姉妹店が、花園町・日吉が丘通沿いにオープンしました。イチオシの「塩らめん」(770円)をはじめ、素材からこだわった「文字自慢のラーメン」はもちろん、花園店限定メニューとして「肉つけ蕎麦」(11写真、850円)も提供。肉つけ蕎麦は、自家打ちの蕎麦を自家製ラー油入りの秘伝のつ

け汁でいただくメニューで、コシの強い蕎麦とつけ汁のこつてりとした味わいが好相性。つけ汁に天かすや辛み油などを加えながら、味の変化を楽しんで食べ進めるのがおすすめです。味付けした牛肉と豚肉を豪快に乗せたボリューム感も魅力。営業時間は11時〜21時(LO20時30分)。水曜休。P有。

●花園町23-1
83-88009

編集後記

週末…。昔から変わらず水上オートバイで函館湾の外に出て、若い仲間と一緒に函館山裏をツーリングする。湾内は風いいてても外海は荒波の時も多いが、昔から変わらず若い仲間と負けじと荒波を超える。昔と変わったのは、翌朝に体のあちこちが痛いこと。トシだなあ。(慎)

会社の駐車スペースが縦長です。何が言いたいのかという、数台駐車できそうなスペースにバックで順に車を入れていくのですが、後ろ向きだと車が真っすぐ進みません。斜めに進んでジグザグしながらバックします。毎日やっているのに毎回ジグザグ。どうしたらいいの？(ヒ)

暑い日はつい冷たい食べ物ばかり食べてしまいますが、意外と体が冷えているので温かい食べ物が恋しくなることもあります。食べ物の温かさが胃に染み渡ってなんとも言えない幸福感があるんですよねえ。そもそも何を食べてよいか考えるだけで幸せなんです。(まい)

先日の編集会議の昼食で、編集長手作りの豚汁が振る舞われました。会議の合間の食事とはいえ、温かい汁物があると全然違いますね。今度は、けんちん汁も味わってみたいですね。ミネストローネや中華系のスープなんかもいいですね。と、意見を言うのみの女性スタッフ笑。(BP)

新幹線は静かで揺れなくて快適なのですが、車窓からの眺めは退屈なんですよね。山とか防音壁とかばかりで。スーパー北斗は乗り心地は良くないし時間もかかるけど、車窓からの眺めは新幹線よりずっと良い。で、なんだかんだでスーパー北斗の方が好きだったりします。(SS)

最近、暑い日が続く種類ばかり食べています。素麺、うどん、蕎麦、スパゲティ、冷やし中華…。蒸し暑くてご飯を炊く気にならず麺三昧していましたが、麺を茹でるお湯を沸かす方が余計に蒸し暑くなることに今日、やっと気が付きました。明日はご飯を炊きます。(ガ)

港まつりやはこで国際民俗芸術祭など、楽しいことがいっぱい8月もあつという間に半ばを過ぎました。夏にやり残したことはありませんか？ 私は今年「夏らしいポートレートを描く」という目標を達成しました。短い夏、悔いのないように楽しめよう！(廉)

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設定される場合や、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
行こうと思つてました
まさに!!「アクシス」(6月15日号)デリシャススポットコーナーに掲載。近々行くと思っていました!食べ飲みが唯一の楽しみ!体重増加は気になるけど気にならない!青ぼすのグルメ情報を参考書にしてこれからも食べまくり飲みまくりです!
(昭和Y・S)
*ぜひそうしてください!

お知らせ
まぶいオートバイが…
先日、青いぼすの会社の前に「まぶい」の「オートバイ」があったのを見て、誰のかなあ…と思いました。青山さんのですか？
(大縄町、K・W)
*そつです。編集長のです。ときどき乗ってくるんです。

お知らせ
七飯町歴史館で『標本の博物館』が開催中
七飯町歴史館企画展示室で、テーマ展「標本の博物館」が開かれています。昆虫、植物、鉱物、骨、はく製など、同館所蔵の標本を展示。観覧無料。期間は9月2日まで。時間は午前9時〜午後5時。詳細は七飯町歴史館 ☎ 2181。
北方領土の啓蒙イベントが8月18・19日に
北方領土への理解と認識を深めてもらうた

【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『キッチン nosukeya (のすけや)』より、1000円分の食事券を3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、青いぼすに對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27日。

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

めイベント『北方領土返還要求運動強調月間』みんなであつなけてひろげてく北方領土おしま祭ランド10が8月18・19日にイトーヨーカドー函館店地下1階センターコート特設会場で開かれます。ミニコンサート、キャラクター撮影会、モノづくり体験などの企画が用意されています。時間は両日とも午前10時〜午後4時30分。詳細は入場料1500円

第(こ)演奏会が9月9日に
平成30年度市民舞台芸術奨励事業の第演奏会「宮崎加奈古(雅是歌)」が、函館市芸術ホールで9月9日に開かれます。午後1時30分開場、午後2時開演。入場料1500円

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。場合がござ

(高校生以下無料、未就学児入場不可)。詳細は ☎ 51-2656 (宮崎)。

SPOTLIGHT

今こそ、保険の見直しを！

Hosta(ホスタ)函館

平均余命などが統計学的に予想されている標準生命表が11年ぶりに改定されたことにより、生命保険の保険料が改定されました。対象となるのは、2018年4月以降に新たに生命保険に加入するか更新を迎える契約。



これに伴い、経験豊富なアドバイザーがそろう「Hosta函館」の千葉雄平さん(II号真央右側)は、生命保険の見直しを提案。「前回の改定から11年が経ったこの機会に、現在加入している生命保険の保障が今の時代に沿っているか、保険料は自身のライフプランに合っているかなどを確かめてみてはいかがでしょう」と、千葉さん。見直すことによって、保障内容が充実する上に保険料が安くなる場合もあるのだとか。とはいえ、生命保険の見直しは自分では難しいもの。そんな

旬な情報を提供！「福祉職場説明会」

福祉の仕事を探している人と人材を求めている福祉の職場との橋渡しを行う「函館市福祉人材バンク」では、就職活動に関する情報提供や相談のほか、講習会などを開催し、就職や再就職のための支援を行っています。

9月5日(水)には「フォロイアント函館」で、ホームページなどでは得られない旬な情報を聞くことができる「福祉職場説明会」を開催します。対象は、福祉に興味のある人をはじめ福祉の職場に就職を希望している人など、資格の有無



函館市福祉人材バンク

子さんによる講義「コミュニケーションスキルアップ講習」(午前10時から、要予約)②現役介護職員のホネが聞ける「グループディスカッション」(午後1時から、要予約)③予約不要で気軽に参加できる「個別相談」は、職場個別面談、資格取得相談、適職相談、個別カウンセリング、資料の閲覧と、それぞれの目的に合わせて福祉の職場への理解を深めたり、就労に向けての手がかりを見つける場となりそうです(午後2時30分)。参加費は無料。お問い合わせ・お申し込みは、左記番号までお電話を。締切は8月22日(水)ですので、お早めにとぞ。

●若松町33-6
函館市総合福祉センター内3階
☎23-8546