

# 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

653  
2019.2.1

## 入浴付き宴会プランを4500円から用意 函館湯の川温泉 ホテル河畔亭



5500円プランのイメージ



源泉かけ流しの癒しの湯と、真心込めた手作り料理が自慢の『河畔亭』では、入浴付きの宴会プランを4500円(月～木曜日の平日限定)、5500円、6500円で用意しています。イチオシの5500円プランは、旬のお刺身やローストビーフをはじめ、良質の食材をさまざまに調理した全10品を堪能できます。利用は会食だけの場合は7人からで、さらに10人以上ならプラス1500円で120分飲み放題付き(生ビール付きは2000円)にできるほか、カラオケ(先着順)も楽しめます。総檜造りの内風呂と風情ある庭園露天風呂で満喫できる温泉は手ぶらOK。15人以上はバスの送迎サービス有(先着順、函館市近郊限定)。予約受付時間は午前10時～午後9時。  
●湯川町2-5-23 ☎57-0012

## 津軽海峡を望む展望風呂付き客室 HAKODATE 海峡の風



2016年4月にオープンした『HAKODATE 海峡の風(うみのかぜ)』は、函館の大正・昭和・平成の時の流れをテーマにした全56室の宿。7～10階には津軽海峡や下北半島が望める展望風呂付きの客室があり、ダイナミックな景色と名湯が心ゆくまで味わえます。さらに、「大正ロマン風呂」と「平成モダン風呂」がある大浴場(男女入れ替え制)や貸切風呂(50分3240円)に加え、併設の「湯元啄木亭」のお風呂も利用可能。冬季はお得に宿泊できるので、館内での湯巡りで冬の疲れを癒してみても…。

上質なフレンチをお箸でいただける大正ロマン風レストラン「函館銀座軒」も好評。宿泊者以外も利用できます(要予約)。  
●湯川町1-18-15 ☎0570-026573



## 本紙読者限定のお得なプラン

### 湯の川温泉 ホテルかもめ館

『湯の川温泉 ホテルかもめ館』では2月1日から3月31日まで、本紙読者限定のお得なプランを用意。期間中は「岩盤浴&温泉セット」通常1300円のところを、「青ば見た」で、1000円で提供。さらに、本紙読者特別プランの「夕食と岩盤浴&温泉セット」は、2500円で利用できます(青ば見たで、2日前まで要予約)。上記プランの利用時間は、各午後1時～午後10時(夕食は午後6時～午後8時)。温泉用レンタルタオル100円。温泉内にボディソープとリンスインシャンプーもあるので、手ぶらでもOK。この機会に、体の芯から温まる時間を過ごしては…。宿泊プランもありますので、詳しくはお問い合わせを。



●湯川町1-5-18 ☎59-2020

## 泉質の良さで支持される入浴施設

### 西ききょう健康ランド



「西ききょう温泉」の呼び名で親しまれている『西ききょう健康ランド』は、平成3年の開業以来泉質の良さで知られ、遠方から足を運ぶ温泉ファンも多くいる日帰り入浴施設です。慢性的な肩凝りや腰痛などに良いと言われる源泉かけ流しの湯は、温泉濃度が高く身体に成分が浸透しやすい高張性温泉。しっかりと暖まることができ、入浴後家に帰ってから身体がぼかぼかすると評判です。下水道管などに使用される「ヒューム管」を使った丸型の浴槽も特長的。入浴料は大人(中学生以上)370円、子供150円、未就学児無料。お得な10枚綴り券(3300円)もあります。営業時間は午前5時～午後11時。無休。駐車場有。  
●西栲町444-1 ☎49-7294



得道南名湯  
プラン特集

2019

いで湯に浸かる、仲間とのひと時…

温泉が恋しい季節ですね。たまには気のあった仲間同士であつたかいひと時はいかがでしょう。今回は本紙恒例の温泉施設の特集をお届けします。

**今年もやります！ 大好評「道南限定プラン」**  
**湯の川温泉 笑 函館屋**

全26室の小さなホテルならではの安らぎと、落ち着いた空間が好評の「湯の川温泉 笑 函館屋」。



このホテルの魅力は、源泉かけ流しの温泉。内風呂と露天風呂を備えた浴場は、岩風呂とタイル風呂の2タイプがあり、時間帯で男女が入れ替わるので両方楽しめます。4月26日までは昨年も大好評の「道南限定プラン」を用意。平日1泊素泊まりで、1室2人～

4人で1人5400円、1泊朝食付きで1室2人～4人で1人6480円とお得(休前日2160円増)。前日までの予約で、夕食の注文も可。メニューは、函館近海の鮮魚を使ったお寿司がメインのコース(=写真下、5400円、寿司の追加注文無料、時期により内容が異なる場合有)と、気軽に旬の味覚と握りたてのお寿司を楽しめるセットメニュー(3240円)、函館牛めしや海鮮丼などのアラカルト(1620円～2160円)を用意。ビュッフェスタイルの朝食は、グリルコーナーで熱々を提供する「朝からステーキ」、マグロの中落ち、イカ、サーモン、いくらなどの新鮮な刺身を好みの丼にして味わえる「朝から函館海鮮丼」、「朝からカレー」の3つのこだわり。ドリンクコーナーでは函館美鈴のコーヒー、函館牛乳のソフトクリーム、スパークリングワインが午後3時から午後10時まで無料(日帰り入浴の場合は500円で利用可)なのも嬉しいところ。予約の際は、「青ば見た」を忘れずに！

日帰り入浴(午後3時～午後10時)は600円。

●湯川町3-10-3 ☎36-2000



**名宿で過ごす和の贅沢**

**竹葉新葉亭**

今年5月で創業70周年を迎える『竹葉新葉亭』は、癒しの温泉と旬の味覚、おもてなしの心が評判です。

毎年好評の「なごみ宿泊プラン」は、1室2人の利用で1人12960円(3人以上の利用で1人10800円)となっており、優雅な和室で日常を忘れて贅沢なひと時を過ごせると人気のプランです(入湯税別)。1日3組限定で、1泊2食付きで2人以上の利用が対象。食事は部屋食となり、内容は通常のプランと異なります。チェックインは午後3時、チェックアウトは午前11時。土曜日、祝前日の利用や、新館をご希望の場合はそれぞれ1人2160円アップとなります。予約は利用日の3日前までとなっておりますが、人気プランのため早めの予約をオススメします。期間は3月31日(日)まで。

旬の素材を活かした和食のフルコースと温泉が堪能できる「歓送迎会プラン」(1人8640円～、飲物別)で贅沢なひと時を過ごしてはいかがでしょうか。予算に応じた料理の相談もできます。このプランと一緒に利用できる「飲み放題プラン」(1人2700円)は5人以上で利用可能。瓶ビール、焼酎、日本酒(熱燗・冷酒)、梅酒、ワイン、ウイスキー、ソフトドリンクが2時間飲み放題。

また、ランチと日帰り温泉が楽しめる期間限定の「ランチプラン」(1人3780円～)でプチ旅行気分を味わうのもいかがでしょうか。食事は午後11時30分～、入浴は午後2時～。お部屋付きなので食事から入浴までの時間をゆっくりと過ごすことができます。

完全予約制となっておりますが、人気のプランのため予約状況に応じてお断りすることもありますので早めの予約がオススメです。詳しくはお問い合わせください。

●湯川町2-6-22 ☎57-5171



朝食イメージ

**ゆったりのにびりリラックス**

**KKRはこだて**

上質な和と洋の空間でおもてなしする身近なリゾートとして人気の『KKRはこだて』では、正午からのアーリーチェックインで思う存分くつろげる、函館市民限定の「ゆったりのにびりステイプラン」(1泊2日7800円、休前日は1000円増)が人気です。プラス1500円で食事をアップグレードした上に部屋食にしてもOK。3月31日までの期間限定スペシャルプランなので、ご予約はお早めに。



そして、日帰り派に嬉しい「お昼の会食プラン」も好評となっています。刺身、天ぷら、うなぎ、という豪華な組み合わせを楽しめる「高砂コース」(3000円)を筆頭に、バラエティ豊かなコースが2500円から選択できます。個室で味わう美味しい食事に温泉が付いた贅沢なランチタイム(午前11時～午後3時)をぜひ。

そのほか、優しい雰囲気の中で、和食、和中華から好んで選べるデラックスな料理が評判となっている「ご法要・ご法事会食プラン」(4700円～フリードリンクプランも有)。こちらは、予算と好みに合わせた多彩な組み合わせが可能で、全てのコースで温泉を利用できる嬉しいプランです。

『KKRはこだて』では、春に嬉しい歓送迎会や、入学卒業などのお祝いごとに使える、手頃でバリエーション豊かなプランが充実しています。「こんなことに使いたい」という希望など、お気軽にお問い合わせください。

●湯川町2-8-14 ☎57-8484



# 食のプロに教わる素敵なレシピ～デザート編～



フォンダンショコラ

【材料】(10個～12個分)

- ガナッシュ
- 生クリーム 45g
- ラズベリーピューレ 45g
- 全卵 0.5個
- スイートチョコレート 145g
- スイートチョコレートは製菓用のものを使用。
- ビスキー・ショコラ
- スイートチョコレート 180g
- 無塩バター 150g
- 全卵 5個
- グラニュー糖 175g
- アーモンドパウダー 45g
- 薄力粉 90g

今回のラズベリーピューレは市販品を使用。冷凍のラズベリーをジューサーミキサーですり潰したのもなどでも可。

- ガナッシュ(中のとろける部分)
- ① 生クリームとラズベリーピューレを鍋に入れて沸騰させ、そこに溶きほぐした全卵を加えてよく混ぜる。
  - ② 刻んだスイートチョコレートに①を注ぎ入れ、チョコレートが溶けるまで混ぜてよく冷やす。
  - ③ 冷えたら15g位のボール状にして固めておく。
- ビスキー・ショコラ
- ① チョコレートとバターを一緒に湯煎し、50℃くらいになるようにして溶かしながら混ぜる。
  - ② 全卵とグラニュー糖を白っぽくなるまで混ぜてから①に加える。
  - ③ アーモンドパウダーと薄力粉を一緒にふるい、②に加えて滑らかになるまで混ぜる。
  - ④ ③を絞り袋に入れて、クッキングシートを内側にセットした6cmのセルクルが小さなココットの6分目まで絞る。そこへ先で作っておいたガナッシュをそれぞれ1つずつ押し込む。
  - ⑤ 180℃に温めたオーブンで15～18分焼く。

◆温かいまま提供すると割ったときにラズベリー味のガナッシュが流れ出します。冷蔵庫などで保存して、冷めたまま食べるのもレンジで温めてから食べるのもオススメ。  
◆残ったガナッシュはココアをまぶして生チョコとしてどうぞ。  
◆チョコレートの飾りを作るときは製菓用チョコレートを砕いてレンジで10～20秒ほど温め、まだ温度が低いようならさらに10秒ほど温め、人肌より低い31℃くらいに溶かして成型します。写真は桶の裏に塗って冷やしたものです。

今回のレシピ提供者/小川一彦先生  
調理製菓専門学校専任教員  
洋菓子実習・製菓理論  
製菓技術研究室長  
函館洋菓子協会会長



函館短期大学付設  
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  
2/10日 3/17日  
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。

- 生誕110年 岩船修三展 水辺のものがたり**  
■2月9日(土)～4月7日(日) ■函館生まれの洋画家・岩船修三の画業を同館コレクションにより回顧 ■一般510円、高大学生300円、中学生以下・65歳以上無料 ■場・間/北海道立函館美術館 56-6311
- ミュージアム・コレクション(冬～春)**  
■2月9日(土)～4月7日(日) ■東洋の美 ころろ、悠々と、あそぶ。(常設展示室) ■鶴亭先生、ヨーロッパへ行く。(鶴亭記念室) ■一般260円、高大学生150円、中学生以下・65歳以上無料 ■場・間/北海道立函館美術館 56-6311
- 第53回 大沼函館雪と氷の祭典**  
■2月9日(土)～10日(日)9時～ ■氷のジャンボすべり台、氷雪像の展示ほか ■場/大沼固定公園広場 ■間/七飯大沼国際観光コンベンション協会 67-3020

- 第29回 恵山ごっこまつり**  
■2月10日(日)午前11時～午後1時 ■新鮮魚介類の販売、ごっこ汁の販売ほか ■場/道の駅「なとわ・えさん」前特設会場 ■間/函館市恵山支所産業建設課 85-2336
- 第21回 しりうち味な合戦冬の陣 カキVSニラまつり**  
■2月17日(日) ■午前9時30分～カキ・ニラ格安販売(知内町中央公民館) ■午前10時～創作料理・特産品販売(知内町スポーツセンター) ■間/知内町役場産業振興課 01392-5-6161
- 第8回 鹿部たらこ祭り**  
■2月17日(日)午前11時～午後2時30分(予定) ■たらこクビシル世界選手権、新物たらこ販売ほか ■場/道の駅しかべ間歇泉公園(無料開放) ■間/鹿部商工会青年部 01372-7-3344

スーパースターを探しながら。(真)

スーパースターを探しながら。(真)

## HEADLINE

### 「青ぽ見た」で、日帰りプランがお得!

#### 函館湯の川温泉ホテル万惣



『函館湯の川温泉ホテル万惣』では2月1日から2月28日まで、本紙読者限定の「平日限定日帰りプラン」を用意。期間中は、予約の際に「青ぽ見た」で、大人通常6630円のところ6090円、4歳～小学6年生通常3240円のところ2970円と、お得に利用できます(3歳以下無料)。

このプランの楽しみのひとつは、レストラン棟の「函館ダイニング蔵祭」で味わう多彩な料理。評判の「夕食ビュッフェ」は、海鮮物を中心に約80品目が食べ放題。1本買いで調理されるマグロは、赤身から大トロまで提供。ライブキッチンには、お寿司、鉄板焼き、天ぷら、炙り料理。コラボメニューの五島軒のイギリスカレー、函館カール・レイモンのソーセージ、花畑牧場のスイーツも好評。さらに、温泉と洗い場が別の大浴場では、ジェットバス、シルキーバス、サウナのほか、アロマミストまたはアロマチーム、寝湯または壺湯を楽しめ、湯上がりには畳敷きの湯蔵ラウンジにてアイスキャンデー&ドリンクをサービス。この機会を、ぜひお見逃しなく!

●湯川町1-15-3 ☎57-5061

### バレンタイン限定ケーキはいかが!

#### カフェ カプリシュー

ガッツリとした食事からスイーツまで豊富なメニューで人気の『カフェ カプリシュー』では2月6～14日の間、期間限定のケーキが登場します。お土産として人気がある同店の「バウムクーヘン」を土台とし、高級ベルギー産クーベルチュールチョコをコーティングした「プレミアムザハトルバウム」(税込1600円)と、2種類のチョコでコーティングしている「ハートバウム(チョコ&ホワイト)」(税込1000円)。しっとりとしたバウムクーヘンと、パリパリとしたチョコの食感も楽しめます。甘すぎない大人のスイーツなので甘いものが苦手な男性にもピッタリ。ギフトボックスに入っているのもそのままプレゼントにもどうぞ。もちろん友チョコとして友達とシェアするのもオススメです。売り切れが心配な時は電話予約が確実です。

営業時間は午前10時～午後6時30分(LO)。毎週日曜日定休。駐車場有。

●富岡町1-44-1 ☎83-6927



## 青ぽの目

### スーパースター

▼カーペンターズの名曲「スーパースター」はもとも、アメリカのデューク歌手・デラニー&ボニーのオリジナルをカバーしたもののギタリストに恋する少女の胸中を歌うカレンの歌声がとても美しい1曲だ。▼きっと誰の心にも自分にとってのスーパースターが存在するのではないだろうか。昔ながらスポーツや音楽が好きなら僕も例外ではない。僕には、ロベルト・パッジョやマイケル・ジャクソンよりも心の中でずっと輝き続けているスーパースターがいる。それが、中学校時代に野球部で一緒だった同級生のU君。U君と僕は小学校で出会った。みんなでもうハンドベースというゴムまりを使った遊びをしていたのだが、U君はハンドベースがめっちゃ上手かった。いつも同じようなメンバーで2チームに分かれてハンドベースをしてはいたのだが、U君が入ったチームは必ず勝つ。だから試合前の「どいじゃい」ではいつもU君が一番に選ばれた。1度、学校でU君のノートを見せたら、思ったことがある。小学生が書いたものとは思えない、とても美しくまとめられたノートだった。▼中学校に進学すると僕もU君も野球部に入部した。U君は野球がめちゃくちゃ上手くて勉強もトップクラスの成績で、美男子でカッコ良く、ロックバンドのリードギタリストとしても活躍した。▼お互いに違う高校に進学してからは疎遠になり、高校1年生の時に電話で話したが最後だった。その後U君は、日本人なら誰もが知っている一流企業に就職し、そのグループ会社の社長になった。僕の知人の中では一番のエリートだ。▼僕は編集長という仕事を長年やらせていたが、新会社になってからしばらくは重責を任せられるようになった。力が不足の感が否めず、部下に申し訳ないという気持ちも。しかし考えてみれば、子供の頃から劣等生で人並みの努力もしてこなかった僕が優秀な人間になれないのは当然のこと。U君は子供の頃から優秀で何事にも努力も惜しまなかった。だからこそ、真正正銘の優れたリーダーになった。それに比べれば僕は張子の虎だ。それでも、ずいぶん回りを走らせてやってく編集者という生きる道を掴んだ自分だ。それできないこともきつとあるはずだがそれを信じて毎日精進してゆくと、自分が大事なんだと思う。自分の心のどこかにいるスーパースターを探しながら。(真)

親子で絵本が楽しめるカフェ

絵本カフェひっぽ

神山町の住宅街にある『絵本カフェひっぽ』。店内奥には、マスターの中川さんお手製の可愛いテーブルが置かれた小上がり空間があり、400冊ほどの国内外の絵本で囲まれている。店名の由来は、いつの間にか集めていたという雑貨のカバダそうで、現在店内に79匹！子どもと一緒に数えてみたり、ハンドドリッ子の「コーヒー」(450円〜)や人気の「社長のナポリタン」(700円、サラダとデザート付)を味わいながら、ママが懐かしい絵本を手にとってみる時間も楽しい。薪ストーブでじっくり焼かれた「焼きいも」(300円)は冬季限定のお楽しみ。毎週金曜日午後4時から、元小学校教諭の中川さんの絵本の読み聞かせを開催している。営業時間は午前11時〜午後6時。毎週火・水曜日定休。駐車場有。  
●神山3-64-2 ☎87-2691



道南・習いごとガイド 担当/(BP)記者

大好きなあの曲が弾けるようになる  
ギター教室アルペジオ

アコースティックギター&クラシックギターの教室『ギター教室アルペジオ』では、弾きたい曲、覚えたいテクニックなど、1人ひとりに合わせた個人レッスンを行っています(グループレッスンは、お問い合わせください)。「音を楽しむことが、何より上達への近道です」と、講師の武田薫先生。音楽のジャンルも、クラシック、ポサノバ、J-POPなど幅広く対応。初めての人には、ギターの持ち方や楽譜の読み方から指導しているので安心。練習の成果を発表できる交流会も毎月開催しています。レッスンの日時は、応相談。1レッスン3000円。入門コースは、月2回4000円(別途テキスト代200円程度)。各1レッスン1時間。詳しくは、お問い合わせを。  
●松陰町12-5  
☎090-9435-6022



売りたい不動産、現状渡しでOK

ハウストウ！函館美原店



ハウストウ！函館美原店  
株式会社 小野寺住設

「売却」していき方  
法が有効的です。  
「売却」の場合でも  
「売却」は、全国展開  
のハウストウを生かし  
さまざまな媒体で  
物件情報を発信。  
「売らない不動産  
をどうするか」を不  
動産会社に相談す  
るなら、東証一部上場・全  
国560店舗展開中の買  
取・売買専門店「ハウ  
ストウ！函館美原店」へぜひ  
どうぞ。家を売却した後も  
引越したくないため  
の住み続けながら持ち家を  
売却できる「ハウストウ」  
パックも大好評です。  
「ハウストウ！函館美原  
店」を運営するのは、創業94



平日限定Bセットが500円！ピスタチオレピスタチオレ函館店

美原の産業道路沿い・  
ケイデンキ函館本店そば  
にあるネパール・インドレ  
スラー「ピスタチオレピ  
スタチオレ」が1月22日で3周  
年を迎えました。それを記  
念し同店では、2月1〜28  
日としてランチメニューの  
「Bセット」(11写真上)を、  
通常900円のところ「青  
いぼすと見た」で平日に限  
り500円で提供します。  
「Bセット」は2種類の日替  
わりカレーにブレインナン  
またはライス、豆のスープ、  
サラダ、ドリンクが付くら  
ず。セットのブレインナン  
はプラス100円でチ  
ズナンに変えてもらうこと  
もできます(おかわりのナ  
ンはブレインナンになりま  
す)。また、同期中は「青い  
ぼすと見た」でティナータイ  
ムの合計が20%オフにな  
るサービスも実施。本格ネ  
パールカレーを昼も夜もお  
得に楽しめるこの機会をぜ  
ひお見逃しなく。他券・他  
サービスとの併用不可。  
☎美原3・5347  
4677711



登録料無料で中高年に素敵な出会いを！

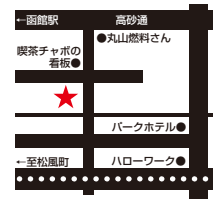
ららぽーとブライダル

オンラインから15年、函館  
市内はもとより全国各地の  
人の出逢いをサポートして  
いる「ららぽーとブライダ  
ル」30日間のための「ま  
お試し体験」を無料で実施  
します(申し込みは3月末  
日まで)。「人生100年時  
代に突入。歳を重ねたから  
こそ心身共に支えあえる  
パートナーが欲しい。い  
つになっても恋心は忘れ  
たくない方など、より良い  
出逢いをサポートします」  
と、代表の米水司さん。こ  
の機会に、人生を豊かにす  
るパートナーを探してみま  
せんか？

ページもご覧ください。現  
在、20〜30代の会員が入会  
中。初婚・再婚は問いませ  
ず。出張相談無料。詳しくは  
、お気軽にお問い合わせ  
を。ブライダル・保護のため  
予約制。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」検索



ほかにも様々な婚活ブラ  
ンを用意しており、1人ひ  
とりに寄り添い相談に応じ  
ています。好評の「我が子に  
代わって親の婚活では、お  
子さんに代わって婚活の疑  
似体験ができます。遠方に  
住むお子さんの婚活も可  
能。活動内容や全国展開の  
様子などがわかるホーム



「着付け」の楽しさと奥深さを、京都きもの専門学院和装専門教室セキグチ

気軽に着付けを学べるこ  
とで多くの受講生がいる  
「和装専門教室セキグチ」  
の知識やマナーなどの高い  
知識が必要な「きもの文  
化検定1級」を道南で唯  
一習得しているほか、カ  
ラーコーディネイト資  
格も習得している専門  
家。7年前からは和装教  
育を取り入れた中学校  
別の「くすみ」でも毎週金  
曜午前10時から、受講料  
2500円で実施中。また、  
出張着付けも行っていま  
す。料金は出張込みで4  
000円から。まずはお問  
い合わせを。  
●若松町27-12  
TEL: FAX  
26-18722  
●携帯電話  
090-1827518087



2019年2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。

2月1~7日は休館

- 8日 健康体操14:00~15:00
- 9日 囲碁10:20~12:30  
アートキャンドル作り10:30~12:00  
フラヨガ13:00~14:00  
臨床美術14:00~15:30  
フラダンス14:30~15:30
- 10日 ヨガ10:30~11:40  
カボと一緒に歌ってステップ13:00~14:15  
(定員20名※予約可)
- 12日 エコものづくり10:30~12:00(定員5名※予約可)  
樹脂粘土10:30~12:30(定員15名※予約可)  
健康体操14:00~15:00
- 13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
- 14日 つまみ細工13:00~15:00  
らくらくリラクسسヨガ15:00~16:00
- 15日 新聞でつくるちぎり絵13:00~14:30(定員10名※予約可)  
創作舞踊と輪踊り講座13:00~14:30
- 16日 囲碁10:20~12:30  
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
- 17日 健康体操10:30~11:30  
フラダンス13:00~14:00  
エコものづくり13:30~15:00(定員10名※予約可)  
らくらくリラクسسヨガ14:30~15:30
- 19日 おいしいコーヒーの淹れ方について10:00~12:00  
観光ガイド13:30~14:30
- 20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)  
ロシア講座14:15~15:15  
アンガーマネジメントキッズ16:00~16:40
- 22日 茶の湯12:00~14:00  
健康体操14:00~15:00
- 23日 囲碁10:20~12:30  
フラヨガ13:00~14:00  
アロマクラフト13:30~15:00(定員6名※予約可)  
創作舞踊と輪踊り講座15:00~16:30
- 24日 ヨガ講座10:30~11:40  
カボと一緒に歌ってステップ13:00~14:15  
(定員20名※予約可)  
エコものづくり13:30~15:00(定員5名※予約可)
- 26日 ハーバリウム講座11:00~12:00(定員20名※予約可)  
美エクササイズ12:00~13:00  
らくらくリラクسسヨガ13:30~14:30  
健康体操14:00~15:00
- 27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
- 28日 書道14:00~15:00  
臨床美術14:00~15:30  
書道15:00~16:00

青いば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。



**必要な治療をスムーズに受けるために**  
「契約者からは『契約して良かった』と感謝の声を数多く寄せられています。ある一人暮らしの男性は、『スターライフと契約してからは、病気の心配がなくなり、検査からそのまゝ入院することに。本人から連絡を受けたスターライフは、すぐに必要な身の回り品を自宅から病院に届けるとともに、入院の証人の書類にサイン。医師による手術の説明にも同席し、手術の同意書にもサインをしました。病気が見つかった対応に、至るまで迅速に対応されたため、男性は順調に回復することができました。」

**一般社団法人スターライフ**  
「契約者からは『契約して良かった』と感謝の声を数多く寄せられています。ある一人暮らしの男性は、『スターライフと契約してからは、病気の心配がなくなり、検査からそのまゝ入院することに。本人から連絡を受けたスターライフは、すぐに必要な身の回り品を自宅から病院に届けるとともに、入院の証人の書類にサイン。医師による手術の説明にも同席し、手術の同意書にもサインをしました。病気が見つかった対応に、至るまで迅速に対応されたため、男性は順調に回復することができました。」

●山の手 22・44・83・23・12



**2月17日に確定申告無料相談会**  
家族経営や中小企業の経営ノウハウや記帳・税金・融資などをサポートする「函館民主商工会」では2月17日午後1時30分~午後5時30分にサン・リフレ函館1階中会議室で「確定申告無料相談会」を実施します。個人事業主の労働災害保険や雇用保険の加入についての相談が受けられます。

**2月17日に確定申告無料相談会**  
設立から59年の歴史を持つ函館民主商工会は、商売の発展策や税金・資金繰り、経営ノウハウなど商売の発展に繋がる相談に対応。特に最近では、建設業において一人親方や従業員が少ない個人事業主の労働災害保険や雇用保険の加入についての相談が増えています。公共事業などにおいて、事業者が労働する場合に元請け業者は下請けの事業主に労災の加入を求める場合もありますが、原則として事業者は労災加入ができないため、厚生労働省認可の労働保険事務組合に所属して特別加入しなければなりません。そこで、厚生労働省認可の函館民主商工会に加入する個人事業主が増えています。

●中島町 18・15  
52・3・1・8・5

**函館民主商工会**  
家族経営や個人事業、中小企業の切実な要求や悩みを解決してくれる函館民主商工会へのかかり方について詳しくは、同会まで気軽に電話してください。  
営業時間は毎週月~金曜日午前9時~午後6時、毎月第1・3・5土曜日は午前9時~正午、毎週日曜日、毎月第2・4土曜日、祝日休。駐車場有。



家族経営や個人事業、中小企業の切実な要求や悩みを解決してくれる函館民主商工会



**極上の癒しを**  
石川町に昨秋オープンした「エステティックサロン ヴィーナ」は、車の往来の少ない静かな環境の中、完全個室、オールハンドでリラックスした時間を提供する女性専用サロン。漢方の五行論に基づいた「フィットネス」処方の体質別トリートメントオイルでの施術が好評です。全身コースの「スリミング」は60分~86分、0円~1,000円です。予約は電話にてお願いいたします。



**エステティックサロン ヴィーナ**  
オフショーンでヘッド、ハンド、フットもできます。2月25日まで初回の人に限り施術料が20%オフ。営業時間は午前10時~午後6時(最終受付)完全予約制。不定休。駐車場有。  
●石川町469-13  
●スズンジャンティ2001  
☎8580007



**オール電化機器の緊急修理に365日対応**

ほくでん省エネ推進協力店の「小野寺機器」は、電化に関する豊富な知識と、長年の経験に基づいた的確なアドバイスで支持されている専任スタッフが、同店では電気温水器、蓄熱暖房機器、蓄熱ヒーターなどを、オール電化機器の緊急修理に365日対応しています。電化機器の調子が悪いと思ったら、大きなトラブルになる前に早めに点検してもらった方がおすすめです。経験豊富な専門技術スタッフがしっかりと点検し、建て替えやリフォーム

を機に省エネ電化にしたいという人の相談も随時受け付けています。お気軽にご相談ください。営業時間は午前10時~午後4時、無休(「フラワー」)

●花園町 28・3  
0120-3301660



**Delicious Spot** **尾木珈琲**

好きな辛さやトッピングが選べる

金森赤レンガ倉庫のほど近くにある『尾木珈琲』のカレーは3種類あり、「進化するチキンカレー」(734円〜)、「特製尾木チキカレー」(1058円〜)、「まじトロ牛すじカレー」(842円〜)とリースナブル。それぞれご飯の量はSサイズ150g、Mサイズ200g、Lサイズ300gから、辛さはベースの0〜大辛の5から好みのものを選ぶことができます(辛さ4以上は別途料金)。トッピングは10種あり150円〜。トッピングするとサラダがおまけでついてくるというお得な設定なのでぜひトッピングを！好きなトッピングをチョイスするのはもちろん、どのカレーに対してどのトッピングが人気なのか分かるランキングも店内に掲示されているので参考にしてみてください。写真の「特製尾木チキカレー」(Sサイズ、1058円)は、大きなチキンレグが乗ったボリューム満点の一品。低温でじっくり茹でたあと仕上げに炙ったチキンは、外はカリカリで中はジューシー。柔らかい身をほくほくしてライスやルーと一緒に食べるのももちろん、思いっきりかぶりつくのもオススメ。サイドメニューやドリンクも食欲をそそるものがそろっています。家族や友人とガッツリ食べ歩きしたいときは同店で決まりですね。

■11:00〜19:00  
■木曜休 ■P有  
●末広町14-3 ☎26-2333

**CLOSE UP**  
**成人式レンタルプランが好評**  
**フォトスタジオいわなみ**



衣裳選びから撮影、当日レンタルまで、オールサポートの成人式レンタルプランが好評の「フォトスタジオいわなみ」。

同店では「わたしのママを喜ばせる日」をコンセプトに、成人式のサポートをしていきます。可愛く質の良い振袖がそろっているのと評判の衣裳は、店主が年に数回京都まで足を運び、直接手に取って品質、デザインを吟味。選りすぐって仕入れているのが特徴。富岡町2丁目・赤物通沿いに姉妹店の着物専用ギャラリーもありません。

●富岡町3-28 12  
●富岡町2-30 1  
●富岡町2-30 1  
●富岡町15-12  
●弁天町15-12

【問い合わせ先】  
☎76-06005 (本店)

**心の代書屋**  
**松田聡がズバリ!**

行政書士の松田聡です。明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。お願ひ申し上げます。新年早々ですが、世知辛いお話をさせていたたきます。お話をさせておき、おひとりさまの人口が年々増加していること、です。当事務所では、様々なおひりさまに纏わる相談や業務を進めさせていただいておるのですが、年を追うごとに複雑化しています。自動車運転に注目する「俺はまだ現役だ」とか「免許の返納なんて考えられないよ」というように、確かに死ぬまで現役だという自覚は元氣である証だと思えます。ところが、それは言っても高齢者ドライバーの事故が絶えないのは何故でしょうか。私のお話を聞いて、いつまでも若いつもりでいる、いつまでも自分の年齢を告げず、周囲の皆様一同、目を白黒させてほんの一瞬怪訝そうな表情をされます。その一瞬を見逃しはしないのですが、それでも、

周りは自分が思っているようにはゆかないと、徐々に努力をしていますが、出来ていたことが思うように進まず、自分に対して葛藤することばかりです。やはり、自分をしっかりと認知し把握することが大切なことだと自覚しました。

運転においても、若い頃とは随分と交通事情や道路環境が変わってしま、昔の感覚で運転するわけにはゆきません。運転免許を取得するために自動車学校での教官から「予測運転」という言葉を思い出しました。いっ何が起こるか分かりませんが、多くの情報を受取り、緊急時には回避できる体制を調べておかなければならないわけです。

このことを日常生活に置き換えると、明日はいえ数分後にも何が起きるか分からないので、その人生におけるいざという時のために、あらゆることを想定し、対応策を元氣なうちに講じておく必要があると年々その想いは強くなる一方です。元氣なうちに、自分の中にある心配ごとを少しでも軽減させる必要があると思えます。人が亡くなった後は、目に見えづらい様々な手続きが待ち受けていることを一度考えてみましょう。

今年も、事務所としてそのようなご相談を積極的に受け付けてゆきます。

皆様、新年早々縁起でもないお話になりましたが、必ずやって来るXデーのためにお気軽にご相談ください。本年もよろしくお願ひいたします。

行政書士 松田聡 事務所  
富岡市杉並町13-12 ☎33-4675

**本気談**

行政書士 松田聡 事務所  
富岡市杉並町13-12 ☎33-4675

行政書士の松田聡です。明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。お願ひ申し上げます。新年早々ですが、世知辛いお話をさせていたたきます。お話をさせておき、おひとりさまの人口が年々増加していること、です。当事務所では、様々なおひりさまに纏わる相談や業務を進めさせていただいておるのですが、年を追うごとに複雑化しています。自動車運転に注目する「俺はまだ現役だ」とか「免許の返納なんて考えられないよ」というように、確かに死ぬまで現役だという自覚は元氣である証だと思えます。ところが、それは言っても高齢者ドライバーの事故が絶えないのは何故でしょうか。私のお話を聞いて、いつまでも若いつもりでいる、いつまでも自分の年齢を告げず、周囲の皆様一同、目を白黒させてほんの一瞬怪訝そうな表情をされます。その一瞬を見逃しはしないのですが、それでも、

周りは自分が思っているようにはゆかないと、徐々に努力をしていますが、出来ていたことが思うように進まず、自分に対して葛藤することばかりです。やはり、自分をしっかりと認知し把握することが大切なことだと自覚しました。

運転においても、若い頃とは随分と交通事情や道路環境が変わってしま、昔の感覚で運転するわけにはゆきません。運転免許を取得するために自動車学校での教官から「予測運転」という言葉を思い出しました。いっ何が起こるか分かりませんが、多くの情報を受取り、緊急時には回避できる体制を調べておかなければならないわけです。

このことを日常生活に置き換えると、明日はいえ数分後にも何が起きるか分からないので、その人生におけるいざという時のために、あらゆることを想定し、対応策を元氣なうちに講じておく必要があると年々その想いは強くなる一方です。元氣なうちに、自分の中にある心配ごとを少しでも軽減させる必要があると思えます。人が亡くなった後は、目に見えづらい様々な手続きが待ち受けていることを一度考えてみましょう。

今年も、事務所としてそのようなご相談を積極的に受け付けてゆきます。

皆様、新年早々縁起でもないお話になりましたが、必ずやって来るXデーのためにお気軽にご相談ください。本年もよろしくお願ひいたします。

**300**  
**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/>

日常生活において、風邪を引いたときや手足が痛いと感じたときなどに病院へかかることがありますが、そのときにレントゲン検査を受けることが多いと思います。そのレントゲン検査を行うのが私たち診療放射線技師です。

**X線検査について**

診療放射線技師 熊谷和典

みなさまによく知られていないのが胸部レントゲン撮影ではないでしょうか。もちろん私たちの仕事はそれだけではありません。レントゲン撮影(一般撮影といいますが)CT撮影、マンモグラフィなど放射線を利用した撮影や、MRIなど放射線を利用しない撮影もあります。

レントゲン撮影はX線検査の基本となる検査で、部位によりですが短時間でも撮影できる簡単な検査です。X線は物体を通過しやすい性質があり、その通過する量は物体の厚さや硬さなどによって異なります。例えば、肺はX線を通しやすく骨はX線

整形外科では主に骨のレントゲン撮影が行われますが、これによって骨折や脱臼、関節炎などを知らることができます。そのほかにも体内の異物や肺の病気などもレントゲン撮影でわかります。撮影時に枚数をたくさん撮ることがあるのですが、これは正面からでは何も写らなかったものが側面からだと病変が写ったりすることもありますが、何枚も撮影されることによるX線の被曝が心配な方もおられるかと思いますが、病院などで受けるX線検査では身体に影響が出ると言われている量よりもはるかに少ない量を使用しており、また、必要な場所のみ必要最小限の放射線量を使用し検査を行っておりますので、心配されることはありません。また最近ではX線装置やフィルムもデジタル化による進歩により、少ない線量できれいな画像を出せるようになっておりますので安心して検査をお受けください。

**どうなん地産地消** **カドワーズ 株式会社**

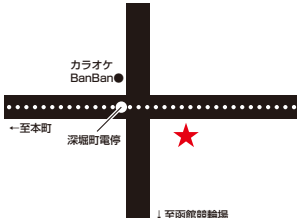
新しい函館の土産品としてじわじわとその評判が広がっている「はこだて雪んこ」。厚沢部町の黄金千貫というさつまいもと函館牛乳を使い、手作りでこの人気スイーツを製造販売しているのが、追分町にある「カドワーズ 株式会社」。「道南の活性化のために新しい名物土産が不可欠と思い、地元素材を活かした新感覚のスイーツを考案しました」と話すのは、2010年に同社を創業した嘉堂聖也さん。雪が多い厚沢部町をイメージしたこのスイーツは、手作りだからこそ実現した雑味のないスッパリした味わいが自慢。函館市内の土産品売場をメインに、本州で開かれる北海道物産展などにも出店しているが、いずれも好評となっている。また、昨年12月には函館商業高校の在學生と「りんごに恋した女子高生」というスイーツを共同開発。地元・函館の未来を担う若い世代に、地域地場産品の商品開発のノウハウを実験で指導する地域貢献が注目されている。今後も、函館という地域の特性を活かした商品開発に取り組んでゆきたいという嘉堂代表。新たな「函館名物」の誕生に期待が膨らむ。

●追分町1-25 ☎62-6077



「パリラスカフエ」がレット  
×アート雑貨×フラーワー  
は、函館初のガレット&ガソ  
ト&クレプリー専門店。ア  
ト雑貨なども販売しているの  
で、見て、食べて、楽しい時間を  
過ごせます。ガレットは、そば  
粉の生地で卵やチーズなどを  
巻いたフランスの郷土料理。同  
店のガレット生地は、100%  
北海道産全粒粉のそば粉を使  
用。味のアクセントとなるそば

般も入っており、生地の風味が  
別格。この生地で卵ハム、チ  
ーズを巻いた「ガレットコン  
レット」(880円)をはじめ、  
中にリゾットが入ったオブリ  
ナルメニューのガソツも人  
気。ランチタイムは、サラダ付  
き(14時まで)。営業時間は10時  
〜17時。毎週日曜日、祝日定休。  
駐車場有。  
●駒場町7,13  
☎766777



**次号予告**  
2月15日号 カレーバン特集  
3月1日号 新しいことを始める特集

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
	高松 郁子 Ikuko Takamatsu
	佐々木 康弘 Yasuhiro Sasaki
	中村 晴香 Haruka Nakamura
営業 Sales planner	橋本 崇 Takashi Hashimoto
	瀧 恵 Megumi Taki

青いぼすと  
設置場所のご案内

青いぼとは一般家庭に宅配しているほか、下記場所に設置しております。青いぼとの未配達地域にお住まいの方は、ぜひ最寄りの青いぼ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 カラリス函館内「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」 ふらっとDaimon 函館アリーナ  
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〜 野菜100円ショップ(七飯町本町)  
津軽海峡フェリー函館フェリーターミナル 津軽海峡フェリー大間フェリーターミナル

**新店舗・リニューアル情報**  
**パリラスカフエ**

**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**

ドンビシヤ!  
とつとつ「冬」がやっ  
てきましたね。寒くて  
あったかい物を求めて  
しまっただけに「熱々料  
理」特集(11月30日号)  
はドンビシヤ!でし  
た。いろいろな熱々メ  
ニューに迷いますが、  
ランチや仕事帰りなど  
に寄って食べてカラダ  
も心もポカポカした  
いです。  
\*同感です!  
(新川町、Y・S)

**作ってみます**

最近寒くなってきた  
ので、「熱々料理」特集  
参考にしてみました。ま  
た「鶏手羽元のレシビ」  
が美味しそうなので  
作ってみます!  
\*ぜひ作ってみてくだ  
さい!

**行ってきます!!**

「カフェカブリ  
シュー」(11月30日号  
「デリシャススポット」  
コーナーに掲載)に、こ  
んなガソツリメニュー  
があるとは思っていな  
かった…。とっつきりな  
スイーツの店とばかり  
…。とても家から近い  
のにまだ行ったことが  
ありませんでした。食  
べに行ってください!!  
(沼田町、T・S)

**行ってきたい店のひとつ**

「カフェカブリ  
シュー」。ボリュームあ  
るフードメニューもあ  
るの初めて知りまし  
た。スイーツの店とし  
て以前から気になって  
いましたが。ぜひ友人  
と行きたい店のひとつ  
です。ありがとうござ  
い!

**【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『尾木咖哩』  
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っぷりとお  
書き添えの上、〒040-0063、函館  
市若松町30-21、株式会社青いぼ  
すと「尾木咖哩」係までご応募  
ください。締切は2月12日。

**お知らせ**

七飯町歴史館で「音と  
くらし展」が開催中  
七飯町歴史館で3月  
6日まで、企画展「音と  
くらし展」が開かれています。音の正体を科学的に解説しながら、暮らしの中で「音」がどのように道具に活用されてきたかなどを紹介。観覧無料。時間は午  
前9時〜午後5時。詳  
細は七飯町歴史館 ☎  
21181。

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  
ていただく場合がございます。