

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

654
2019.2.15



C



A

カレーパン という選択

カレーパンは昭和2年に東京の下町で生まれたのだとか…。日本人は食べ物を上手に組み合わせる美味しいものを作るのがうまいですね。今回は函館で評判のカレーパン10選の特集。掲載店に足を運んで食べ比べを楽しんではいかがでしょうか。



D



B

A 五島軒カレーパンをご存じですか？ パン工房 ほんばん

末広町にある「パン工房 ほんばん」では、有名な五島軒のカレーを使った「五島軒カレーパン」(180円)が好評です。

2016年の北海道新幹線開業を記念して作られた1品で、五島軒のカレーをカレーパン用にアレンジし、それを包み込む生地にはパイ生地を使うなど、味と見た目のインパクトにとことんこだわった点が見逃せないところです。地元の人よりも観光客に人気を集めているそうなので、ぜひ本紙での紹介を機に、地元の皆さんもご利用ください。毎日数量限定なので、ご利用はお早めにどうぞ。7:00~18:30。日曜休。

●末広町16-1 ☎22-8008

D 揚げないパンでもパリッと食感！ Pain(パン)屋

宝来町の銀座通りにある「Pain屋」のカレーパンは、カロリーが気になる人にもうれしいフランスパン生地の揚げないカレーパン(162円)。冷めても外側のパリッとした食感が楽しめるので、「カレーパンは揚げる派」でも大満足。どこからかじっても一口目でカレーに出会える可愛い三角形のパンには、ほどよい辛さと玉ねぎの甘みのバランスが絶妙なカレーがたっぷり。午前中で売り切れてしまうこともあるので予約がオススメ。総菜パンのほかにデニッシュ系やフランスパン、ドイツパンまで種類も豊富。営業時間は7:30~17:00(なくなり次第終了)。日曜休。P有。

●宝来町22-12 ☎22-8513

C おかず系からスイーツ系までお任せ パン研究所 神戸こむぎ館

「パン研究所 神戸こむぎ館」のカレーパンは3種類。なかでもパイ生地の編み目模様が特徴的な「石窯カレーパン」(167円)は、中辛のカレーと合挽ハンバーグを丸ごと包んで石窯で焼いていて、パン生地のレーズンがアクセントのあっさりとした味わい。

揚げたカレーパンは、牛肉のコクと風味を感じられる小辛のカレーが入った「牛すじカレーパン」(167円)と、中辛カレーと野菜がたっぷり入った野菜の甘さが際立つ「カレードーナツ」(145円)があります。食べ比べてみるものオススメです。

8:00~19:00。日曜休。P有。

●松陰町27-41 ☎55-3825

B 三位一体至福の味 パン・エスポワール戸倉店

定番のパンから季節や曜日限定のパンまで、約100種類のパンが並ぶ「パン・エスポワール戸倉店」では、3種類のカレーパンを販売中。筆者イチオシの「とろっと卵のスパイシーカレーパン」(216円)は、カリカリ食感のパンの中から出てくるちょうどいい具合の半熟卵とカレーが三位一体至福の味。辛いもの好きにおすすめの「とろけるチーズの辛口カレーパン」(184円)は、クセになる辛さのカレーととろけたチーズが抜群の相性。定番の「カレーパン」(162円)も安定の美味しさです。500円以上購入でドリンク1杯サービス。8:00~19:00(イートインスペース9:00~)。不定休。P有。

●戸倉町316-1 ☎57-5595

**G****F****E****I****H****J**

H 相性抜群、スパイス&クルミ
パンハウス シアン

お米ではなく、パンとの相性にこだわった特別なカレールウを使用している「パンハウス シアン」の「ビーフカレーパン」(145円)は、スパイシー感あふれる香り高さが鮮烈。たっぷり入った牛肉の甘味と旨味がシャープな辛さと相性抜群です。極めつけは、クルミのトッピングで香ばしさと食感のインパクト。カレーとベストマッチする1粒の大きなクルミを味わうのがとても楽しい、クセになるこのカレーパンをぜひ1度、ご賞味あれ。ほかにも、ふんわり優しい味わいの焼きたてパンがいっぱい。創業23年の愛され続けるパン屋さんです。

6:30~18:30。月・火曜休。

●中道2-26-19 ☎31-5655

E どちらがお好み？ 2種類のカレーパン
魔法のパン

鍛冶1丁目にある人気のパン屋さん「魔法のパン」では、2種類のカレーパンが好評です。

「白いハイジのカレーパン」(=写真奥、135円)は、柔らかい生地とカレーのハーモニーが抜群で人気の1品。「とろーり卵のカレーパン」(=同手前、180円)は、生地にパン粉ではなくコンフレークを使って独特のサクサク感にこだわり、さらにカレーの中央には半熟卵を使ったオリジナリティーあふれる1品。

それぞれ個性たっぷりの2つのカレーパンをぜひ食べ比べてみてはいかが！

7:00~18:30。月曜休。P有。

●鍛冶1-27-5 ☎31-8350

F 魅惑のサクサクカレーパン
ホームベーカリードッポ

オープンから23年、根強い人気の食パンをはじめ常時約80種類のパンが並ぶ「ホームベーカリードッポ」。同店の揚げパンの特徴は、油っぽくなく軽い口当りに仕上げている点。もちろん、2種類あるカレーパンの食感も軽くてサクサク。「キーマカレー」は、鶏挽肉と玉ねぎなどの野菜を使った北インド風のスパイシーなカレーの中にチーズを加えた旨辛のカレーパン。牛挽肉と野菜を使用した定番の「カレーパン」は、幅広い層におすすめです。どちらも、カレーがたっぷり入っているのも魅力のひとつ。各140円。8:00~19:00。日曜不定休。毎月1~2回営業の日曜は、全品2割引き。

●本通2-34-7 ☎32-0797

J 注目の新店、カレーパンは2種類！
Une Baguette(インバケット)

杉並町にある「インバケット」は、昨年11月にオープンしたパン屋さん。ホテルのベーカリー部門で修業した店主が、子供から年配の人まで幅広い層が美味しく味わえるパンをテーマに、バラエティに富んだ種類豊富なパンと焼き菓子などを提供しています。カレーパンは、油で揚げないふっくら丸い形の「ヘルシーカレーパン」(=写真奥、160円)と、腹持ちが良い食事系のパン生地を使った「ナンカレー」(=同手前、220円)を用意。「ナンカレー」は、そのまま味わうのはもちろん、トースターで表面をカリッと焼いて楽しむのもおすすめです。7:00~19:00(なくなり次第終了)。日曜休。P有。

●杉並町23-16 ☎84-1539

I カレー屋さん渾身のカレーパン
印度カレー小いけ本店

電車通り沿いの「印度カレー小いけ本店」が昨年5月に新発売した「カレーパン」(300円)は、伝統の味をおやつ感覚で手軽に味わえる1品。道産小麦100%使用の生地をサクッとかめば、あの「小いけのカレー」がとろりとあふれ出します。小いけの特徴であるスパイシーさを残しつつ、挽肉の旨みで少しマイルドに仕上がっています。店内で1個ずつ手包みしたパンを注文を受けてから揚げるので、いつでも出来たてアツアツ。カレーパンだけの注文や持ち帰りも歓迎。

11:00~L014:30、17:30~L020:30。水曜、第1木曜休。

●宝来町22-5 ☎22-5100

G 食感も美味しいカレーパン
手づくりパンの家 ムックル

千代台町にある「手づくりパンの家 ムックル」のカレーパンは2種類あります。甘めのカレーを包んで揚げたサクッとした食感もおいしい「カレーぱん」(=写真右、150円)はシンプルだけど味わい深いカレーパンです。また、「焼き込みカレーぱん」(=同左、180円)の真ん中の赤いものはカレーのお供の福神漬。鶏肉と野菜のちょい辛なカレーと一緒に、ドーナツ形生地の中にもぐると1周福神漬が入っているというちょっと珍しいカレーパンです。油で揚げていないのであっさりとしていて福神漬の食感も楽しい1品です。

6:30~17:30。火曜、第3水曜休。P有。

●千代台町12-25 ☎84-5758

HEADLINE

ドライブレコーダーはつけていますか？

Hosta(ホスタ) 函館

危険運転や事故の様子をドライブレコーダーで記録した映像を目にすることが増えた近年、「ご自身を守るためにドライブレコーダーは必要です」と話すのは、経験豊富なアドバイザーがそろった「Hosta函館」の成迫賢太さん。



今年1月に三井住友海上から発売された「GK見守るクルマの保険(ドラレコ型)」は、オリジナルの専用ドライブレコーダーを利用したサービスを提供。これにより、事故時の映像だけでなく、一定の衝撃を感知した際には通話機能でオペレーターがサポート。緊急時はレッカー業者や救急車の手配も行うなど、迅速で的確な対応が可能。また、前方衝突アラートや車線逸脱アラート機能により、日頃の安全運転もサポートします。例えば、交差点の接触事故で双方の運転者が「青信号だった」と主張した裁判では、解決までに1年かかったケースがあります。「事故が発生すると正確な状況を記憶できない場合もあるため、ドライブレコーダーの映像録画機能を記録として残すことをおすすめします」と、成迫さん。詳しくは、お気軽にご相談ください。相談はいつでも無料(予約制)。ホームページ「Hosta函館」からも予約できます。募集代理店はMS保険サービス北海道株式会社(Hosta函館)。引受保険会社は三井住友海上火災保険株式会社。

●若松町14-10 函館ツインタワー7階 【フリーダイヤル】0120-12-9018

3月に介護サービス従事者養成研修

社会福祉法人函館市社会福祉協議会



介護の仕事に興味がある人や最新の介護保険制度を学んで復職したい人、訪問型サービスAへの従事を希望する人などを対象とした『平成30年度介護サービス従事者養成研修(2回目)』が3月4日(月)から3月20日(水)まで、コンテ日吉(日吉町4-12-19)で開催されます。研修を修了することで、函館市が実施している、日常の掃除・洗濯などの生活援助のみのサービス「訪問型サービスA」に従事できる資格が得られます。

全6回。時間は各日午前9時～午後5時。函館臨床福祉専門学校や介護保険事業所の職員を講師に招いての講義や演習が行われます。

定員は20人程度で先着順。受講料無料。申し込みは電話またはFAXで下記事務局に2月25日(月)までお申し込みください。また、カリキュラムの詳細な日程などの問い合わせも下記事務局までどうぞ。

【事務局】函館市社会福祉協議会

●若松町33-6 函館市総合福祉センター(あいよる21)

事業課 地域福祉係(担当/松野・渡部)

☎23-2226 【FAX】23-2224



青ぼの目

ボウリングが青春だった

▼ボウリング愛好家として有名なミュージシャンの桑田佳祐さんの発案によるボウリング大会「KAWAYA CUP 2018」が昨年11月の予選からこの2月の決勝大会まで開催された。▼僕がまだ小学校低学年の時に空前のボウリングブームがやってきた。当時、赤川通町(現在の美原地区)に住んでいた僕はよく母親に連れられて、現在のイトーヨーカドーの場所にあったボウリング場に遊びに行った。▼昔は函館市内のあちこちにボウリング場があって、僕は中学校3年生の夏以降、部活を引退してから友達同士でホテルオークランドに隣接したスターボウリングに行くようになった。高校受験が近づいて遊んではかりられない時期になっても構わずボウリングに熱中した。▼高校時代は、テスト前で部活が休みになった時ごとに友達とスターボウリングに通ったその頃、より多くのピンを倒すためにはストレートよりもフックをかけたほうが良いことが分かったため、フックボールの投げ方をよく練習した。ブルックリンなんていう言葉もその頃に覚えた。▼社会人になってからは高校時代の同級生や職場の仲間など、クルマでスターボウリングや五稜郭のジャンプスポーツセンターに足を運んだ。東京で暮らしていた頃は職場の仲間とボウリングを楽しんだ。残念ながらストライクをキメた時にかわいいう女の子とハイタッチをした経験は1度もないが、僕の青春時代を語る上でボウリングは欠かせない。▼人気ドラマ「下町ロケット」で、佃製作所の佃航平社長が1人ボウリングをするシーンに影響されて僕もたまに、1人ボウリングを楽しむようになった。この年齢になって思うことは、それぞれの年齢や体力に合わせて楽しめるボウリングというスポーツは実に素晴らしいということ。昔と違ってスマホもコンピューターが計算してくれるのでとても気軽に健康のためにボウリングを楽しんでいる高齢者も増えているようだ。▼重さによって色が異なるカラフルなボール、素敵なデザインのインシエンス、オープンカラーのボウリングシャツ。ボウリングというスポーツはどこか昭和の懐かしさやカッコ良さを感じるの僕だけではないだろう。▼1人ボウリングもいろいろ機会があれば趣味や仕事の仲間とボウリングを楽しんでみたいとも密かに思っている。(慎)



お客様との時間を大切にしたい！

理美容室「Z」代表 箱田裕史さん



理美容室に行く楽しみは何だろうか？ お気に入りの髪型を手に入れたらイメジチェンジする喜びはもちろんだが、理美容師とのトークに心癒される時間もその楽しみのひとつではないだろうか。 「技術はもちろん、お客様とのコミュニケーションを大切にすることは、昨年12月に七飯町本町に理美容室「Z」をオープン

した箱田裕史さん。七飯町出身。高校時代、理容師だった祖父に髪を切ってもらっていた時の祖父の言葉がきっかけで、理美容師になることを決意した。 「世の中で刃物を使える仕事は医師と理容師。医師は刃物で病気を治すが、理容師は刃物で心の病気を治すのだという話を、祖父は僕に話してくれました。 高校を卒業後は札幌市の専門学校に進み、その後は横

浜市の有名店に就職した。 21歳から働き始めて、毎日朝早くから深夜まで仕事をして、休日にはコンテスト出場や雑誌に掲載する写真の撮影などをしていた。 有名店で最先端の技術を身につけ、さらにチェーン店7店舗の総店長になりサロンワークや人材育成も学んだ。技術だけでなく利用客とのコミュニケーション能力に長けた人材の育成に尽力してきた。

故郷のために働きたいと、昨年七飯町本町に念願の自身のサロンを開業した。オープン以来早くも口コミで評判が広がって、七飯町や函館市内からはもちろん、八雲町など遠方からも評判を聞きつけて来店する人がいるそう。 「人との繋がりは大事ななこと。もちろんですが、技術的な実感しています。技術的なことはもちろんですが、お客様1人1人と過ごす時間を大切にしたいと思っています。理美容師ほど、お客様と長い時間を過ごす職業はないですか？」

「Z」は ☎83・2624

菓匠 ゆめや

「ガトーショコラ饅頭」

今月のおすすめスイーツ

和菓子好きにも洋菓子好きにもおすすめ！

『菓匠 ゆめや』は北斗市東浜にある和菓子店。創業25年を数えるお店で、大福やべこもちなどが人気です。写真の「ガトーショコラ饅頭」(180円)は、香りの良いベルギー産チョコレートを使ったショコラ生地の中に、甘さ控えめのこしあんが入った和菓子と洋菓子のミックススイーツ。「あんこを使ったお菓子をもっと幅広い世代の人に食べてもらいたい」と作られたもので、鼻から抜けるチョコレートのビターな香りと、しっとりとしたこしあんの優しい甘さがよく合います。緑茶やほうじ茶はもちろんだが、コーヒー、紅茶とも好相性。和菓子好きも洋菓子好きもぜひ一度。お土産などに最適な箱入りは5個入り1000円。9:00～19:00。日曜休、P有。

●北斗市東浜2-22-7 ☎73-9620

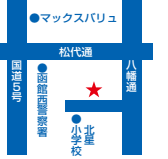


真冬でもハワイ気分が味わえる レイラニズ・アロハ・カフェ



松川町・北星小学校グラウンド向かいにある「レイラニズ・アロハ・カフェ」。数えきれないほどハワイを訪れ、現地の料理を教

わった家族とその仲間が、本格的なハワイの味を提供している。写真はガーリックとココナッツのシュリンプ2種と、お肉料理(ショウユチキンまたはカルビビーフからチョイス)が1皿で楽しめる「ハワイアンプレート」(1000円、+200円でライスとドリンク付き)。ほかにも「タコライス」などの定番ランチメニューはプチデザート、ドリンク付きで1000円。パフェなどのデザートやハワイのコーヒーも充実。料理はもちろんお店の内装や音楽、丁寧に作られたメニューからもハワイへの愛が感じられ、真冬でもハワイ気分が満喫できる。営業時間は午前11時30分～LO午後2時30分、夜は予約のみの営業。毎週木・金曜日、毎月3日曜日定休。駐車場有。
●松川町9-1
☎090-1384-0222



人気のバスタランチセット、いかがが：



本町・ホテルドゥーミー(いろは)が昨年10月のリソ五楼郭1階にある「彩葉 ニューアル」以来、好評です。この店のランチタイム(10時～14時)は、前11時30分～午後2時(おすすすめは、「バスタランチセット」(II写真、1490円)。メインのバスタに前菜、3品、サラダ、デザート、ドリンクがついた魅惑のランチメニューで、メインや前菜、デザートはもちろん、野菜の美味しさも評判の逸品。ほかにも、中華料理歴20年以上のシェフが手がける「焼きそばランチ」(1080円)などがあり、本町でのお買い物の際のランチタイムにおすすすめです。

彩葉

また、カフエタイム午後2時～午後5時、ディナータイム(午後5時～午後10時・LO午後9時)も好評で、ゆったりくつろげるスペースが繁華街・本町のオアシス的存在として注目されています。飲み放題プランや賞切利用の相談も承っています。各種宴会・会合にも便利です。毎週日曜日定休。
●本町29-26
ホテルドゥーミー五楼郭1階
☎53-00022

絵画も楽しめる美容室



昨年11月に本通2丁目オープンした「185」は、美容室カベリ185と絵画ギャラリー「ガレリア185」が併設する新感覚の1軒。「オーガニックカラー」や「ヴェネツィアングラスのライトが美しい店内は、イタリアンテイストの落ち着いた空間。カベリ185」は、インテリアに取り入れやすい2000円前後の絵画から店舗などにも映える絵画まで充実。リースも承っています(詳しくは、お問い合わせを)。

ほかにもヴェネツィアングラスのライトやアクセサリー、雑貨など販売中。見るだけで

も楽しいイチハチゴへ、気軽に足を運んでみては...。営業時間は午前10時～午後8時。不定休。駐車場有。
●本通2-4-14
☎54-8844

185(イチハチゴ)



函館っ子の青春の味 担当/（慎）記者

別カツなのに名前がかつ丼 そば処 ふでむら



高校時代、神山2丁目の「そば処 ふでむら」のすぐ近くに住んでいた。その頃、僕の母親は洋裁の仕事をやっていた、忙しい日の夜にはお金を渡されて1人かあるいは弟と2人で、ふでむらに行って夕食を食べた。ある日、「かつ丼」注文した。予想していたものと全然違って、カツとご飯が別々に出てきたのだ。いわゆる「別カツ」だが、メニュー名はあくまで「かつ丼」なのだ。いや～これが美味しくて美味しくて…。以来、しばらくやみつきになり、社会人になって引越してからも昼夜問わずクルマに乗ってふでむらのカツ丼を食べに行った。現在も、この「かつ丼」(1000円)はメニューにあるが、最近ではこのカツ丼のミニサイズにそば(温or冷)、ご飯が付いた「ミニかつ丼セット」(写真、980円)が圧倒的人気を集めているのだそう。オールドファンも多いふでむらのかつ丼、ぜひ1度ご賞味あれ！ 営業時間は午前11時～午後8時30分。無休。駐車場有。
●神山2-7-5 ☎54-8660

エコクッキングでおもてなし

北ガスクッキングスクールの3月のテーマは「エコクッキングでおもてなし」。3月7日(木)午前10時～午後1時に開催されます。メニューは鯛のグリル・バルサミコソース、春野菜のピラフ、アボカドとエヒのグラタン、鶏肉の桜の葉蒸し、梅のブリュレ。定員は12人。受講料は2000円。講師は輪島美哉子先生。

北ガスクッキングスクール

会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペースで申込締切は2月20日(水)。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～金曜日の午前9時～午後5時。キャンセルは開催日の3日前まで(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。



長引く咳で悩んでいませんか？

漢方専門店「くすりの元気」で今回はこの時期相談が増えるインフルエンザや風邪の後の長引く咳について話を聞きました。「漢方では、同じ咳でも症状や体質によって飲むものが違います。例えば寝るときなどに体が温まると激しく咳こむ乾いた咳で、痰は少なめ、出ても黄色でネットリしているか固形の場合。この咳は、肺の潤いが高熱により奪われたのが原因で起

くすりの元気

こると考えます。そんな症状には、胸部の炎症を鎮め、桔梗、杏仁で粘膜の蠕動を促す漢方、例えば麻杏止咳顆粒などをおすすすめしています。また、体力のない方が引きずる咳で、ゼロゼロとした痰が絡み、呼吸がしにくいような詰まる咳は、水の巡りが悪さをしています。この場合は麻黄が入ったものは避け、半夏、紫蘇子、陳皮などの植物生薬の漢方・平喘顆粒などをおすすすめしています。そして板藍茶のほうがいもおすすすめしています。



「くすりの元気」は現代中医学の知識を学んで、しっかりとしたカウンセリング

索
●富岡町2-45-8
☎41-1017

人の心と空模様

2月16日は「天気図記念日」。1883年のその日、エリヴィン・クニッピング氏というドイツの気象学者の指導で我が国で初めての天気図が作成されたという。

僕は船舶免許を取得した時に天気図や天気につつまれる知識をちょっと勉強したことがきっかけで、天気のことに興味を持つようになった。天気図が理解できるようになるとなかなか楽しいのに加え、「観天望気」(かんてんぼうぎ)というものを学んだ時にとても興味を持った。

観天望気とは簡単にいうと昔からの天気のことわざのようなもので自然現象などから天気を予測すること。例えば、日本の天気が西から東へと変わってゆくことからの「朝焼けは雨、夕焼けは晴れ」、低気圧が近づくとうろこ雲ができやすくなることからの「うろこ雲ができるつぎの日は雨になる」など。まさに、今ほど天気予報が発達していなかった頃の先人の知恵である。

僕はマリンスポーツやスキー、釣りを趣味にしているので、1年じゅう天気予報は大切な情報である。特に週末の天気予報は重要で、週末は晴れるという予報を見ただけで急にワクワクして、仕事も頑張れることが多い。

とはいえ、現代の天気予報も外れることがある。人の心と空模様は変わりやすく、なかなか予想できないものと感じている今日この頃…。

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



恐怖より過労のほうが白髪になると
思います

1か月に1度の白髪染めが面倒です。いっそのこと白髪にした方が良いのでは? と思いましたが、いつ白髪に移行するかが問題です。

黒髪もまだ多いので放置しただけでは中途半端。「みっともない!」「急に老けた!」「悲壮感が出すぎ!」と言われるに違いありません。全体を綺麗な白髪にするなら、黒髪部分をグレーに染めなくてはならず本末転倒です。

それ以前に男前が白髪にするならいざ知らず、私が白髪にした所で「恐怖で一瞬にして、白髪になったオッサン」でしかない気がしてきました。

やはり、これからサボらず真面目に白髪染めします。どうぞよろしくお願います。



白髪鬼 春陽堂
江戸川乱歩 900円+税
妻と親友に計られ、生きたまま埋葬された主人公は恐怖で頭髪が真っ白に。すべての所で生きながらえた彼は復讐の鬼と化す。



「超軽量あつたか素肌毛布」ラストバーゲン!
冷感性の人や、高齢や病後により寒さで寝つきが悪く、軽く暖かいので電気毛布を使わなくなりましただけで暖かく、ぐっすり眠れると評判の毛布です。創業118年寝具の老舗「タジマ寢具」の田島社長が

「超軽量あつたか素肌毛布」ラストバーゲン!
おすすめる素肌毛布は「軽く暖かいので電気毛布を使わなくなりましただけで暖かく、ぐっすり眠れると評判の毛布です。創業118年寝具の老舗「タジマ寢具」の田島社長が

「超軽量あつたか素肌毛布」ラストバーゲン!
おすすめる素肌毛布は「軽く暖かいので電気毛布を使わなくなりましただけで暖かく、ぐっすり眠れると評判の毛布です。創業118年寝具の老舗「タジマ寢具」の田島社長が



大好評! トイレのリニューアル
トイレの便器を新しくする...
「トイレのリニューアル」で消費税・取付料・古い便器の廃棄料込みで10台限定98000円(建物によっては別途取付料金が加算)があります。一方、建物に建てる際に最も大切な「地盤」については、それほど考慮されていないのが現実です。



パナソニック「ビューティー・トワレ」
高性能便座を特別価格で
創業94年という長年の実績と、知識に基づいた信頼の技術、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テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から使いやすいお手入れもかんたんな高性能便座がお得になるお知らせです。

高性能便座を特別価格で
創業94年という長年の実績と、知識に基づいた信頼の技術、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テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から使いやすいお手入れもかんたんな高性能便座がお得になるお知らせです。

家を建てる前に地盤の無料診断を
山形砕石株式会社函館営業所
大きな地震をきっかけに、家を建てる前にその土地の昔の状態を調べることの必要性が知られてきました。造成前の地形や土地の変遷を確認し地盤調査を行うことによって、その地盤が持つリスクを事前に評価できるからです。昨年開設された「山形砕石株式会社函館営業所」は、この土地が昔どんな場所だったのか、地盤改良は必要なのかを概括的に調べてくれる「プレ地盤診断」を無料で実施しています。お気軽にお問い合わせください。

家を建てる前に地盤の無料診断を
山形砕石株式会社函館営業所
大きな地震をきっかけに、家を建てる前にその土地の昔の状態を調べることの必要性が知られてきました。造成前の地形や土地の変遷を確認し地盤調査を行うことによって、その地盤が持つリスクを事前に評価できるからです。昨年開設された「山形砕石株式会社函館営業所」は、この土地が昔どんな場所だったのか、地盤改良は必要なのかを概括的に調べてくれる「プレ地盤診断」を無料で実施しています。お気軽にお問い合わせください。

パナソニック「ビューティー・トワレ」
高性能便座を特別価格で
創業94年という長年の実績と、知識に基づいた信頼の技術、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テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から使いやすいお手入れもかんたんな高性能便座がお得になるお知らせです。

高性能便座を特別価格で
創業94年という長年の実績と、知識に基づいた信頼の技術、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テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から使いやすいお手入れもかんたんな高性能便座がお得になるお知らせです。

家を建てる前に地盤の無料診断を
山形砕石株式会社函館営業所
大きな地震をきっかけに、家を建てる前にその土地の昔の状態を調べることの必要性が知られてきました。造成前の地形や土地の変遷を確認し地盤調査を行うことによって、その地盤が持つリスクを事前に評価できるからです。昨年開設された「山形砕石株式会社函館営業所」は、この土地が昔どんな場所だったのか、地盤改良は必要なのかを概括的に調べてくれる「プレ地盤診断」を無料で実施しています。お気軽にお問い合わせください。

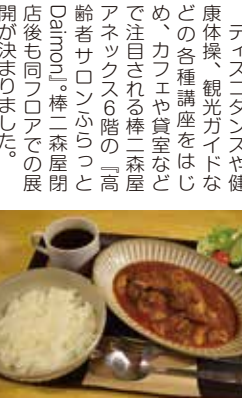
家を建てる前に地盤の無料診断を
山形砕石株式会社函館営業所
大きな地震をきっかけに、家を建てる前にその土地の昔の状態を調べることの必要性が知られてきました。造成前の地形や土地の変遷を確認し地盤調査を行うことによって、その地盤が持つリスクを事前に評価できるからです。昨年開設された「山形砕石株式会社函館営業所」は、この土地が昔どんな場所だったのか、地盤改良は必要なのかを概括的に調べてくれる「プレ地盤診断」を無料で実施しています。お気軽にお問い合わせください。



なカフェでは、通常

26・1188まで。

一般利用から講座の受講なども含め、昨年1年間の利用はおよそ57900人と前年比21%増と好評。利用者の増加について、越尾賢マネージャーは、「イベントとカフェを合わせた企画や各種講座の拡充、さらにはカフェのメニューの刷新などが主な要因だと思っております」と話しています。



CLOSE UP
棒二森屋閉店後もアネックス館で継続
心と心 Daimon

Delicious Spot 中国料理 李太白

昼夜気軽に楽しめる本格中華



ランチセットからコース料理まで、本格中華を気軽に味わえる「中国料理 李太白」。全室個室でゆっくりと過ごせる店内には、掘りごたつと椅子席の個室のほか、40人まで対応の宴会場を完備。

ランチセットは、単品の人気メニューをお得に味わえます。おすすめの「チョイスランチ」(1430円)は、数品の料理のほかにチョイスメニューから2品選べる点が魅力。取材時には、上質の大海老のプリプリ食感がたまらない「エビチリ」と、やみつきになる辛さの「麻婆豆腐」をチョイス。1品選べる「チョイスランチ」(930円)も好評。そのほかにも、麺類またはご飯類のどちらから1品選べる「麺・飯チョイスランチ」(麺類1380円、飯類1280円)も選んで楽しいセットメニュー。もっと色々味わいたい人は「李太白セット」(1580円)をどうぞ。いずれもランチセットは、ドリンク付き。単品では味わえない料理を提供するコース料理は「2800円コース」と「3800円コース」(各2人〜、昼のみ要予約)のほか、歓送迎会などにも最適な「飲み放題2時間付き5000円コース」(4人〜、要予約)があります。ランチにディナーに、ぜひ利用してみてください。2月23、24日は函館アリーナで開催される「はこだてFOODフェスタ2019」に出店しますので、こちらもお見逃しなく!

- 11:30~15:00 (LO14:30)、17:00~20:30
- 水曜日 ■ P有
- 宮前町30-2 ☎42-7778

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) 勉強を伸ばすカギは日常生活にある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。特技は占いで、「ハコラク」の占いページを担当。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「日常生活の中で心と体と頭の使い方の癖が、勉強や仕事、人生に影響を与えている」という話を書きました。今回はその中でも最も重要な心の使い方について。

心を積極的な状態を保つことが大切で、様々な本などに書かれているように、それにより「失敗に対する考え方を変えてみる」ことが大切であるといわれています。失敗するやいなや、多かれ少なかれ嫌なものです。高校入学早々先生が「20点取ったら、また80点分も学ぶことがあんなに素晴らしと喜べない話」として驚きましたが、これは本当に大切なことだと思いを私

前回「日常生活の中で心と体と頭の使い方の癖が、勉強や仕事、人生に影響を与えている」という話を書きました。今回はその中でも最も重要な心の使い方について。

心を積極的な状態を保つことが大切で、様々な本などに書かれているように、それにより「失敗に対する考え方を変えてみる」ことが大切であるといわれています。失敗するやいなや、多かれ少なかれ嫌なものです。高校入学早々先生が「20点取ったら、また80点分も学ぶことがあんなに素晴らしと喜べない話」として驚きましたが、これは本当に大切なことだと思いを私

前回「日常生活の中で心と体と頭の使い方の癖が、勉強や仕事、人生に影響を与えている」という話を書きました。今回はその中でも最も重要な心の使い方について。

心を積極的な状態を保つことが大切で、様々な本などに書かれているように、それにより「失敗に対する考え方を変えてみる」ことが大切であるといわれています。失敗するやいなや、多かれ少なかれ嫌なものです。高校入学早々先生が「20点取ったら、また80点分も学ぶことがあんなに素晴らしと喜べない話」として驚きましたが、これは本当に大切なことだと思いを私

はこだて医療情報 医療法人社団榊原循環器科内科クリニック院長 榊原亨

不老長寿の秘薬

脈拍数(心拍数)は走ったり、人前で緊張したりしたときに多くなり、ドキドキして、つらくなることがあります。ゆったりしていると脈は遅くなります。脈拍数は刻々と変化しますが、5分間安静にした後の脈はいつも大体同じになり、その人固有の脈拍数と言えます。60〜70拍/分が普通の脈ですが、医学的には50〜100拍/分が正常範囲と決まっています。昔エライ学者たちが「これくらいだべー」「そだねー」と決めただけで、特に根拠なく決めました。ところが、動物界を見ると脈が速い小さな動物の一生は短く、脈が遅い大きな動物は寿命が長いことから、「脈は遅いほうが長生きなのではないか」と考えられました。そして今では、脈が正常な人でも、脈が遅い人と遅い人では違いがあることがわかってきました。

住民健診を10〜20年間続けた調査結果で、脈と死亡率の関係を調べた人たちがいます。どの論文でも「脈が多いと死亡率が高くなる」そうです。日本でも16年かけて調べた結果、「80拍/分以上の人は、60拍/分の人に比べると総死亡が1.45倍、心臓病死は2.5倍多かった」そうです。脳卒中死は脈の多い少ないで増えたりはしませんでした。ということで、脈は心臓病死に関係していました。

理由としては、脈が多い人のグループにはメタボリック症候群の人が多いため、心臓病が多くなったと考えられています。脈が多いメタボの人は3年間くらいで高血圧を発症することが多く、動脈硬化が進んで心臓病の原因となります。脈を少なくするにはどうするか? 運動選手の脈は遅いので運動習慣をつければ脈は遅くなりそうです。食事を減らして運動をすれば、肥満は解消されることでしょう。「わかっちゃいるけど、やらないでいたこと」を実行すると、健康に長生きできるようです。ちなみに、認知症を予防することとして認められているのは、「高血圧や糖尿病の適切な治療」と「ウォーキングなどの運動習慣」です。これが秘薬のようです。

●大川町12-22 ☎43-1222



ドクター講座 うめ皮膚科院長 梅木薫

保湿剤は正しく塗っていますか?

今年も乾燥する時期になりました。皮膚が乾燥した状態になると、角層が剥がれてすき間ができるため、外からの刺激を受けやすくなり、炎症や痒みを引き起こしてしまいます。健康な皮膚では角質層に約30%の水分が含まれますが、これが30%以下になってしまうと乾燥肌になります。空気が乾燥して湿度が30%以下になると、角質層から水分が蒸発するようになります。十分な量の保湿成分があれば湿度が0%になっても水分は蒸発しません。つまり、保湿成分をつくる力が低下している乾燥肌の人は、外から保湿成分を補わなければいけないのです。そのため、いかに保湿剤を上手に塗るかが重要になってきます。

よく言われることは「すり込んで塗っていました」、もちろんこれは間違った塗り方です。塗り薬は99%以上が基剤で、保湿剤として効果がある薬は1%未満ですので、保湿剤を全体にいきたらせるためには、膜をつくる様に塗らなければいけないのです。また、すり込んでしまうと、そこに無駄に炎症が起きてしまい痒みの原因になってしまいます。そしてもうひとつよく言われることは、「薄く伸ばして塗っていた」です。薬の塗る量が少なく、もちろん効果は出ません。チューブの軟膏やクリームならば人差し指の先から第一関節まで出した量、ローションでは1円玉大が、手の平2枚分の面積を塗る量に匹敵します。ティッシュがくっついたり、あるいはテカる程度を目安にすることもあります。実際に塗って差し上げると、こんなに多いのかと驚かれることもあります。

現在当院では、ローション、ローションスプレー、乳液、クリーム、軟膏、泡、ムースなど、いろいろな基剤の保湿剤を使用しています。特にお子様は動いてしまうので、最近発売になった泡やムースなどは素早く塗ることができ、大変好評です。自分が使用感が良いと思う保湿剤を毎日2〜3回塗って、今年も痒みから解放されましょう。

●栴檀町403-356 ☎34-3311



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

魅力的すぎます

「今年もやります！あなたが欲しいものどくんとプレゼント」(12月14日号「クリスマスプレゼント特集」)も気になるところです。(笑)が、こちらも気がなります。「旬のめぐみ屋さん」は、今回のデリシャス・スポットで初めて知りまし!! お値段もお手頃なうえにメニューも豊富そうなのが余計に気になります!!! お子様ランチもあるなんて魅力的すぎます。家族連れにうれしいですね!!

青ぼろ君が相棒

私の移動手段は長年(昭和・K・S) *家族連れでぜひご利用を!

ママチャリだったのです

ママチャリだったのです。9月に私専用の軽四を購入しました。たまたま夫の車を借りたにしてみました。車好きの夫は私に貸したくないようで、いつも遠慮していました。分専用車という事で、軽四とはいえず、小さいとき住んでいた谷地頭近辺をドライブ。助手席には相棒の青ぼろ君を置いて!

心にすっと入る感じ

いつも青いぼすとが届くとまず先に「青ぼろの目」を読みます。「青ぼろ」は、他はざっと流して「青ぼろの目」だけ

お持ち帰りの特集

ホムパーティのときに見えるお持ち帰りできる料理を提供しているお店の特集をお願いします。

いい時間!

ポストに入っている「とやっつた!」と題する。地元情報を知る貴重なツールです! 今はラインなどで子どもたちのほうが情報が速かつたりしますが、ひっそりとしたときにゆっくりページをめくるという時間です! ありがとございます!

インフルエンザに注意

いつも楽しみに拝読しています。季節の内容などでも参考になります。これからもよろしくお願いします。スタッフのみならず、インフルエンザ気をつけてください。

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「李太白」係までご応募ください。締切は2月25日。

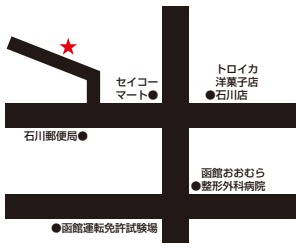
しまいました。読者のみなさまもご愛ください。

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けたご感想などは、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。ただし、ご住所が不明な場合は掲載できません。

新店舗・リニューアル情報

エステティックサロン ヴィーナス

「エステティックサロン ヴィーナス」は、石川町の静かな住宅街にオープンした女性専用サロン。漢方の五行論に基づいたトリートメント処方の体質別トリートメントオリジナルの施術が好評。全身コース「スリミングリンパトリートメント」は60分×8640円、で、気になるところに時間をかけるなど1人ひとりに合わせた施術をしてくれます。フエイ



編集後記

この1月、風邪やインフルエンザがずいぶん流行っていたみたいで、LINEのトーク画面やタイムラインに体温が表示された体温計の写真が多かった。とにかくみんな高熱で、健康なはずのこちらも見ると何となく体調が悪くなってしまった(笑)。(信)

老眼鏡デビューしました。ここ数年で小さい文字が一気に見づらくなっていて「そろそろ用意するか...」と思っていたところ、気に入った眼鏡を見つけ購入。使ってみたら当然のことながら文字がスッキリ見えて超便利! 今年の買った良かったもの第1号になりました。(七)

優先順位って人によってそれぞれあるので特に口出しすることじゃないのですが、先日出勤前に父から「ちょっとパソコンで見て」と肩のレントゲン写真の入ったディスクを渡された時は「絶対に今じゃなくっていい用事だね」とって心の声が大だ漏れました。(まい)

てっきり私は風邪をひかないものだと思っていたのですが、昨年末から年をまたいで熱が下がらず、残念な年末年始になりました。というわけで、今年は「体を休める日を作る」ということを意識して過ごしたいと思います。御神籤は大吉だったので、良い年になるでしょう。(BP)

癒れ気味の私に「手のツボ体質改善」という本を娘が買って来た。図を見ながら小さな手でギュッとツボを押してくれる娘の気持ちだけで元氣百倍。「肩こりが良くなったよ!」と喜んで「コレは肌荒れと小じわのツボなんだけどなー」と娘。そんなツボもあるのね。(ガ)

テレビの音声が聞き取りにくいなと思っていましたが、今のテレビは本体を薄くするためにスピーカーが貧弱になっているのだとか、四角い棒状のスピーカー「サウンドバー」の存在を知ってさっそく取り付けたら、聞きやすくて幅のある音声が、安い機種でも効果抜群です。(康)

大人になってから趣味は? と聞かれて困ると「みじん切り」と答えていた私、リアクションに困っている人が多くて申し訳ない、今回の特集で自分もパン作りの講師資格を持っていることを思い出したので、これからは「パン作り」と言えるよう頑張ろうと思います。(ハル)

次号予告
3月1日号 新しいことを始めよう
3月15日号 お母さんの春休み

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
- 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」
 - 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〜る
 - 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