

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

656  
2019.3.15

## お母さんの 春休み。

新年度からお子さんが新入学したり新社会人になったりと、ご家庭の環境が変わるお母さんにとって、新年度前の3月頃は精神的にも肉体的にも大変な時期といえるのではないのでしょうか？ そんな時期は、評判店の看板メニューをテイクアウトしませんか？ ご家庭の食卓に美味しいメニューを迎えて、お母さんに春休みをプレゼントしましょう！



表紙写真協力・中国料理(幸珍)

### 和牛とデミグラスソースのコラボ！

#### ビーズ・ビー



洋食レストラン(2376円、テイクアウトは十容器代「ビーズ・チュー」108円)は、この味を求めて訪れる人も多い逸品。じっくり煮込んだ北海道産黒毛和牛のすね肉は、贅沢な厚みと箸で食べられる柔らかさが特徴。評判のデミグラスソースは和牛の味を引き立て、ご飯

にもパンにも合います。素材に合わせて調理法を変えている

●柏木町3913  
☎517881

### 自分好みのサンドイッチを！

#### グルマンカンタ



サンドイッチの店「グルマンカンタ」のメニューは全てテイクアウト可。パン、ガレット(具材、ソースを選んで自分好みにできるサンドイッチは、400通りの味を楽しめます。おすめは「ブリオッシュ&エビアポカド&バジルソース」と「バゲット&ローストビーフ&マスタード」の組み合わせ(各

620円。食べやすいサイズの「クロワッサン&スモークサーモン&アリオリソース」(450円)に「本日のサラダ」(500円)を合わせるとおいしいですね。生ハムの原木を注文毎にスライスして提供するサンドイッチも新登場！ 8時~19時。水曜休。P有。

●梁川町1024  
☎335501

### 名店の「スパカッ」をご家庭で！

#### 洋風ダイニングふじ



洋食メニューが評判の『洋風ダイニングふじ』では、釧路市発祥の「スパカッ」のテイクアウトが好評です。同店自慢のナポリタンにブランド豚・サチウ麦王使用のトンカツがのった魅惑の逸品で、980円とリーズナブル。ほかに、1番人気の「ハンバーグセット」(980円)

●港町1-1526  
☎625055

### 評判のあんかけ焼きそばをご家庭で！

#### 中国料理 幸珍



味とボリュームで絶大な人気を誇る『中華料理 幸珍』の看板メニューとして評判のあんかけ焼きそばをご家庭で楽しみたい。豚肉とピーマンの細切りあんかけ(写真右、940円)と「五目あんかけ」(写真左、890円)の2種類(各容器代込)。具材と麺が別の容器に入っているため、

●昭和3-3012  
☎467705

## お店のおいしさを自宅で

### カフェカプリシユー

『カフェカプリシユー』サーロインを使用した人気の国産黒毛和牛の「ローストビーフ」(11字



真、100グラム1300円を自宅で味わいませるか?  
+150円でご飯を付けることもでき、その場合はご飯とローストビーフは別容器での提供と

なります。

ほかにも電話予約で待たずに買えるテイクアウトメニューが充実しているのでぜひチェックを。

同店は3月末をもって閉店し七重浜にカフェ&バルとして移転オープン(4月中旬予定)。移転後もテイクアウトできるほか

新メニューも登場予定! 営業時間は10時~18時30分(L.O)。月曜休。P有。

●富岡町1・44・1  
83・6927

## 牛肉100%の本格的なハンバーガー

### バーガーシヨップホットボックス

松風町の『バーガー』は、注文を受けてから備長シヨップホットボックス」炭で焼く本格的なハン



バーガーが評判のお店。つなぎは使わず手こねで混ぜるパティは、北斗市「おぐに牧場」のおぐに和牛と豪州牛の牛肉100%で肉の旨味がしっかり味わえる。天然酵

母のパンズも備長炭で軽く炙つてあるので表面はカリッと、中はモチリ

食感。テイクアウト(写真はスタンダードバーガー1080円)はおしゃれな

ボックスに入れてくれるので、お花見やママ仲間

で集まる時のランチにもおすすめ。11時30分~L.O

14時30分、18時~L.O21時(日・祝L.O20時)。水曜・

第3火曜休。P有。  
●松風町3・11  
22・2772

## 大きなエビフライで盛り上がるう!

### レストランヨシヤ

手作りの優しい味わい 舗レストラン『ヨシヤ』。看



を変わず守り続ける老 板メニューはホームパティでも盛り上がることも間違いなしの大きな「エビフライ」で、店の自慢は入荷希少で品切れになることも多い「大エビ」(一本2850円)。また、「中エビ」(1

本1780円、2本3080円)も人気で、中といつても26センチある

ので迫力は満点。ほとんどのメニューは持ち帰り可能で、事前の電

話注文がおすすめ。持ち帰りはメニューにより容器代100円がかかる場合

があります。詳しくはお店にお問い合わせください。

11時~L.O20時30分。水曜休(祝日の場合は営業)。

●弁天町5・6  
22・1365

## みんな大好き「カケチャーハン」で話題も弾む

### 麵屋しゃかりき

函館盲学校斜め向かい ラーメンを含む全てのメ



の「麵屋しゃかりき」は、ニューが持ち帰り可能。人気の「函館カケチャーハン」(680円)は、あんなけ料理が好きな函館の文化を踏まえた同店オリジナルの味。強火でパリリと仕上げたチャーハンにコクのあ

るあんがよくからみ、ボリュームがあるのにペロ

りと食べられます。体に優しい味付けは「飽きずに食べてもらえるように」との

心遣い。カニ、エビ、イカなど具材もたっぷり、この量とこのおいしきでこ

のお値段?とリピーター続出。2品以上の注文で全

メニュー出前も可(片道15分程度)。11時~L.O21時。

木曜休。  
●田家町20・41  
76・8848

## 専門店のとんかつを自宅で

### かつきち 宇賀浦店

揚げたてのとんかつを つきち」不動の1番人気



手頃な価格で楽しめる『か「ロースかつ定食」(821円)をはじめとする定食メニューはお弁当にして持ち帰ることが出来ます。4種のコロツケや、ロースかつなどの「肉かつ」とエビフライなどの「海かつ」の

単品の持ち帰りも人気。ほ

のかな甘みがある上質な脂のつた「三元豚」を使用するなど素材にこだわった専門店のとんかつ

を自宅で味わってみてはいかがでしょうか。

定食の持ち帰りはかつきち全店でこなっている

ので、利用しやすい点も嬉しいポイント。11時~L.O

21時。無休。P有。  
●宇賀浦15・1  
53・0147

## 本場のネパールカレーをテイクアウト

### ヒマラヤダイニング亀田本町店

カレーのテイクアウト 本場のネパールカレー



なら、JR五稜郭駅前にある本場のネパールカレーが評判の『ヒマラヤダイニング』がオースメ。同店ではチキンカレー、野菜カレー、ネパールの豆を使ったダールフライカレーなど、15種類のカレーを750円から用意してお

ときはサラダ付き、テイクアウトの場合はプレイン

ナンまたはサフランライス付きで提供(ナンは2000円でプレインナン

以外に変更可)。「タンドリーチキン」(2ピース

500円)などカレー以外の単品メニューのテイクアウトもできます。持

帰りは七飯店でも対応。10時~22時。無休。P有。

●亀田本町65・25  
84・1164

HEADLINE

リブランドオープン!

ホテルマイステイズ函館五稜郭

昨年5月にホテルネット函館が『ホテルマイステイズ函館五稜郭』として、リブランドオープンしました。

リニューアルした館内は、青を基調とした落ち着いた空間。函館市内や近郊の人が気軽に利用できる会議室もあり、会議や会合をはじめPTAの集まり、サークル活動などにも最適。6月末日までは「リブランドオープン記念」につき、利用時間午前9時～午後3時限定で、大会議室(スクール形式で最大36人可)通常3時間21600円、小会議室(スクール形式で最大16人可)通常3時間16200円のとおり、予約の際「青ぼみた」で各5%オフとお得。Wi-Fi、スクリーン、マイク、ホワイトボード、食事の持ち込み、駐車場はいつでも無料なので、室料のみで利用できます。

何かと便利なコンビニエンスストアも併設。これからの時期の集まりに、ぜひ利用してみてください。詳しくは、電話でお問い合わせください。

●本町26-17 ☎30-2111(担当/松倉)



「きものdeバル」は、バル街を普段着物で気軽に楽しんでもらおうと2011年から始めたイベント。着物で来場した人への酒やソフトドリンクの振る舞い、簡単な...



ダンスに眠る宝探し」が運ぶ幸せ

1000カ国ほどの外貨約50万円分が集まり、ユニセフに贈られた。

函館西部地区バル街の協賛イベント「きものdeバル」実行委員会代表であり、「ハコダテだらせんプロジェクト」の代表も務める澤田かなこさんは、たおやかな着物姿からは想像できない行動力の持ち主。

3月20日から3日間、知内町生牡蠣と虎杖浜のたらこが格安!

まちのおさかな屋さん @ケロちゃん



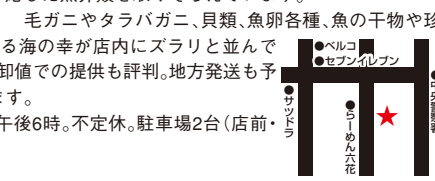
田家町の魚屋さん「まちのおさかな屋さん @ケロちゃん」が3月20日で1周年を迎えます。そこで同店では3月20日から3日間、知内産生牡蠣を1個60円、道内白老町の虎杖浜の甘口たらこを300g750円で提供します。



同店は旬の海産物に特別にこだわっており、季節に応じた魚介類を取りそろえています。

毛ガニやタラバガニ、貝類、魚卵各種、魚の干物や珍味も含め、家庭の食卓を彩る海の幸が店内にズラリと並んでいます。一般客に対しての卸値での提供も評判。地方発送も予算に応じて受け付けています。

●田家町2-15 ☎40-8880



今月のおすすめスイーツ

ホテル函館ロイヤル ベーカリーショップ 「ミルフィーユ」

カスタードクリームが絶品!

サクサクのパイ生地であっぴりのカスタードクリームをサンドし、その上にホイップクリームをのせてイチゴとブルーベリーをあしらった、見た目も華やかな写真のケーキは、大手町にあるホテル函館ロイヤル直営のスイーツ店『ホテル函館ロイヤルベーカリーショップ』の「ミルフィーユ」(1個356円)。パナビーゼが入った濃厚な手作りカスタードクリームが大好評の人気のケーキです。



●大手町15-8 ☎22-8386

青ほの目

新社会人の皆さんへ

『青ほの目』の読後感を書いた。2011年2月発行の本欄で「仰げば尊し」というタイトルで執筆した女性の先生からのお便りでした。喜寿を迎えた先生からいただいた言葉のひとつには重みがあって、人生を生きていては忘れてはならない大切なことを教えていただきました。本欄をお借りして先生にお礼申し上げます。さて、例年この時期の本欄では、新社会人の皆さんに向けてエールを贈らせていただいています。(以下)▼新社会人になる皆さんにとって、大きな希望と少しの不安を抱えて新年度を迎えることと思います。僕は子供の頃からよく勉強もせず将来の夢も持たずに何となく大人になっただけで、自身の人生経験の中からは言えませんが、皆さんより長く生きてきたので、自身の人生経験の中からちょっとしたアドバイスを送らせていただきます。▼皆さんの中には、思い描いていた仕事に就けなかったり、将来の夢が見つからないまま何となく就職する方もいるかと思えます。そんな方の中には、将来の夢が見つからないことに不安を抱いている方もいるのではないのでしょうか。夢なんか見つからなくても大丈夫です。僕も自分の夢が見つからないまま大人になりました。▼石の上にも三年」という言葉があります。どんな仕事でも3年くらい続ければ、自然にその仕事に対しての小さな目標が見つかるはず。要はその延長線上にあります。本の1冊も読んだことがなかった僕が生活してゆくことだけを目的に出版業界に就職して、文章がうまくなることが目標になり、いつの間にか自分の本を出版することが夢になりました。▼これとついで、これまで生きてきて分かったことですが、人間というのは、たとえ失敗しても何かをしたことは後悔しないということです。失敗して心が折れそうになっても大抵のことは時の流れが癒してくれます。後悔するのは、やろうと思っただけでやらなかったことです。失敗するのは怖いですが、失敗を恐れてチャレンジしない自分ももったいないです。▼人生はシンプルです。いつまでも分らなく生かされる。幸せとは自分から返し地点を過ぎた頃に気づきました。だから僕よりたさんの時間がある皆さんのことが羨ましいです。(慎)

焼肉もご飯も麺も選べるランチ

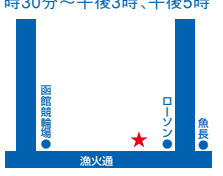
焼肉レストラン心亭函館広野店



昨年、ランチメニューをリニューアルした『焼肉レストラン心亭』。1番人気の「一心亭おすす

めランチ」(1293円)は、焼肉、ご飯類、麺類それぞれ3種類ずつあるメニューの中から、各1品ずつ選べるのが魅力。取材時は「徳用カルビ、豚カルビ、鶏肉」「スマールビビンバ」「ミニ盛岡冷麺」をチョイス。今日の気分でアレンジできるこのランチを、ぜひ！ 平日限定の週替わりランチ「ゴーゴーランチ」(594円)と「ロククロランチ」(712円)もお見逃しなく。ランチはホットドリンクバーの利用可。

営業時間は午前11時30分～午後3時、午後5時30分～午後9時30分。毎週土・日曜日、祝日は午前11時30分～午後10時。無休。駐車場有。  
●広野町5-2  
☎32-8929



函館っ子の青春の味

担当/ (ガ) 記者

こころに沁みるワンタンの味

りつ

「今ではこの辺りで1番古いラーメン店になったよ」と話す「りつ」の店主さん。



私が生まれた年に丸井デパートが本町に移転し、その頃にこの店も現在の場所で営業を始めた。それ以前は「笑福」という店名で、現在よりも千代台寄りにお店を構えていました。今年でかれこれ創業65年。この界隈で育った私にとって、今も昔も「あって当たり前」の、なくてはならないラーメン店です。

夜の外出ができる年頃になり、覚えてたのお酒を飲み、帰り道に食べたこの店の「ワンタンメン」(780円)。創業当初から変わらない店の看板を見る度に懐かしい気持ちになり、昔ながらの手作りワンタンの味は、こころの底に沁み込みます。

営業時間は正午～深夜0時。無休。  
●本町33-5 ☎54-4087

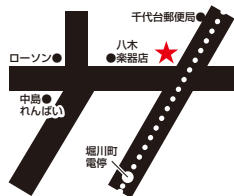
移転4周年感謝セール！

はちみつを練り込んだやさしい甘さを楽しめる「角食」(1本870円)、半分のパン全品が10%割引になります。鹿部町の別荘地で12年間営業し、地元はもとより遠方から訪れるほどの評判を得た「ムックル」の味を、この機会に試してみませんか。

手づくりパンの家ムックル



セール期間は3月23日から25日までの3日間。70種類以上にもなるといいます。店内のパン全品が10%割引になります。



着付け教室の受講生を募集！

きもの処 円山彩蔵(さくら)

「きもの処 円山彩蔵」が運営する着付け教室は、本格的な着付けとコーディネートも検、季節感も学べると評判。これまでに札幌での開催も合わせ、600人以上の生徒が通った実績を持ちます。函館では4年前から開講している同教室が、今春7期目となる着付け教室「五稜郭教室」の受講生を募集します。

会場はホテルテトラ(梁川町17-16)。初級コースは月・火・木曜日に開講するのでライフスタイルに合った曜日を選ぶことができます。時間は午後0時30分、午後2時30分、3月25日(月)から順に開講。中級コースの受講生も募集。全コースとも1回2時間×全

10回で、受講料は5,000円(1回あたり500円)です。着物を「ただ着る」として「着こなす」のが大きな違いです。コーディネート最新の流行を押さえた

ら、着物を着る人の柄に合った「着こなし方」を教えてください。着付けのポイントを初めから丁寧に教えます。着付けのポイントを初めから丁寧に教えます。着付けのポイントを初めから丁寧に教えます。

手は顔よりも年齢が出やすいといわれています。手は顔よりも年齢が出やすいといわれています。手は顔よりも年齢が出やすいといわれています。

ネイルサロンノープル といったコースがあり、それぞれ1600円追加でマニキュア付き。およそ20年の実績で育まれた小沢代表の技術でぜひ、若々しい手を実現しましょう！

営業時間は午前10時～午後6時。毎週月曜日、毎月第3火曜日定休(ほか不定休有)。



大好評！ ボイラー & 排水管の無料点検キャンペーン

小野寺住設

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と、豊富な経験に裏打ちされた的確なアドバイ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、見逃せないお知らせです。

昨年9月に実施された、大きな反響で話題となった小野寺住設のボイラー & 排水管の無料点検キャンペーンが、4月14日までの期間限定で再び実施されます。

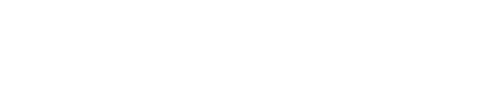
高額の修繕費用となく、かつ、それは分かっていても「今すぐ」という必然性がないので、なかなか点検する機会がないのも事実です。そんな時は小野寺住設の無料点検キャンペーンで、ボイラーや排水管の点検をしてみませんか？



無料点検キャンペーン 期間中は4月14日まで。この機会にまずはお問い合わせを。

美原3-1-5 ☎0120-750-750

爪のお手入れがメインのベーシックケア(4104円)をはじめ、ゴマージュで保湿するケア(5724円)、日常のお手入れ用のオイル付きのケア(5940円)が人気です。



3歳児から学んだ

1月18日発行分の本紙「青ぼの目」で、七飯スノーパークの Gondola 内で出会った初老の紳士との素敵な会話について執筆した。山麓から山頂までのわずかに15分の間にドラマチックな会話があると...。その後、2月上旬の週末に、今度は3歳児のスキーヤーと素敵なひとときを過ごした。

その日、朝一番の Gondola で一緒に遊んでいたのは、もうすぐ4歳になるという男児とそのおじいちゃん。「こんなに小さいのに1人で滑ることができるんですか?」とおじいちゃんに訊ねると、「どこでも1人で滑ってゆくよ」との答えが返ってきた。さらに男児に、「いつからスキーをやっているの?」と聞くと、人差し指と中指の2本を立てて、「2歳の時。まだ小さい頃」と本人は答えくれた。「小さい頃」という言葉に思わず吹き出しそうになったが、考えてみればわずか4年近くの人生の中で、1年1年の成長というのは著しく、2歳の頃は確かに「まだ小さい頃」なのだろう。

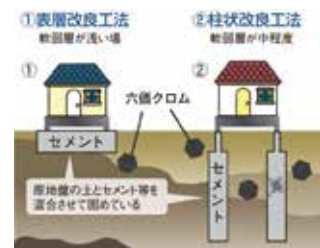
子供の頃は1年1年成長して大人になる。新入社員だって1年仕事をすればだいぶ成長するだろう。では、いまの自分はどうか? もう何年も前から出版業界ではベテランという意識を持ち、迷うことなく仕事をしてきた。僕は1年でどれだけ成長できているのだろうか? 全く成長していないのかもしれない。あの日、Gondola で出会った3歳児から大切なことを学んだ――。

一部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

10年で変わったこと、10年で変わらないもの

僕が愛知県の雑貨書店で店長をしていた時に、職業体験で3日間だけ来てくれた中学生が僕のことをずっと覚えてくれていて、先日10年の時を経て、北斗市の僕のお店まで遊びに来てくれました。とてもうれしかったです。職業体験のとき一番後ろに隠れて、話しかけても恥ずかしそうに笑うだけの大人しい子だったのですが、あれから会っていない間に、海外留学したり、海外ボランティアしたり、東南アジア一人旅したり、大半の人よりもアグレッシブに生きていて、第一印象なんて当てにならないものだなあ、と思いました。

99 挑危 世界の危険に挑む99の言葉
丸山ゴンザレス
イースト・プレス
686円+税
冒険者たちが残した、心を突き動かす力強い名言を99点収録。海を越え、世界へ飛び出した11冊です。



建物を作る際、その土地の地盤が弱ければ地盤改良が必要になります。幾つかの方法がありますが、一般的なのは軟弱な土にセメントを混合して固める工法です。浅い部分だけを固め、と「六価クロム」とセメントを混ぜ合わせる「六価クロム」という発がん性物質が発生する可能性があります。実際に2007年には、土壌改良を行った市営住宅から基準値を超えた六価クロムが発生したと日経新聞が報じました。国も対策として、公共事業を行う際は現地の土壌と硬化剤セメントなどを混ぜ合わせて六価クロムが発生しないか確認することを義務付けています。

地盤改良で発がん性物質が発生!?

山形砕石株式会社函館営業所
ただし、一般住宅など民間の建物については義務化されておらず、六価クロム発生のリスクをめぐることができません。一方「山形砕石株式会社」が「HYSPED工法」は天然の砕石のみを使って地盤改良するため、六価クロムが発生するおそれはありません。内科医へのアンケート調査でも84%が「要めたい」と回答しました。大切な家や建物を建てる前に、ぜひお問い合わせください。3月末には同工法の現場見学会を行います。詳細は決まり次第ホームページで告知されます。

●港町3-14-12 ☎76-6726

くすりの元気
漢方専門店「くすりの元気」で、長引く辛い「咳」に合った処方、冷えは飲んですぐ温まり感があります。ヨーグルトやスイーツの後に残る体が温まると出る咳、痰がからむ寝られない咳、そんなお悩みの方に、おいしい婦宝当帰膠(ふほうとうきょう) 働き手にもならない、子も産めない血虚な女性が食べた元気がなくなったといふ云われがある葉草の(当帰)が約70%も入っています。お湯割りで飲むとお腹からポカポカ。お嬢さまの生理痛の改善にも好評です。試飲もできます。試して見てください。
現代中医学の知識を学んで、しっかりと

くすりの元気
パンダでお馴染みのイスタク
漢方専門店「くすりの元気」で、長引く辛い「咳」に合った処方、冷えは飲んですぐ温まり感があります。ヨーグルトやスイーツの後に残る体が温まると出る咳、痰がからむ寝られない咳、そんなお悩みの方に、おいしい婦宝当帰膠(ふほうとうきょう) 働き手にもならない、子も産めない血虚な女性が食べた元気がなくなったといふ云われがある葉草の(当帰)が約70%も入っています。お湯割りで飲むとお腹からポカポカ。お嬢さまの生理痛の改善にも好評です。試飲もできます。試して見てください。
現代中医学の知識を学んで、しっかりと

今年もやります! 大好評の道南限定プラン



源泉かけ流しの温泉と、落ち着いた空間が好評の「湯の川温泉笑函館屋」。4月26日までは昨年大好評の「道南限定プラン」を用意。平日泊朝食付きで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能。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「写真上」5400円、寿司の追加注文無料と、気軽に旬の味覚と握りたてのお寿司を楽しむセットメニュー(3240円)、函館牛めしなどのアラ

カルト(16200円)、フエスタイルの朝食は、グリルコーナーで熟度を提供新鮮な刺身を好みの井にして味わえる「朝から函館海鮮井」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ルーム、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)なもの嬉しいところ。予約の際は「青いぼを見た」を忘れずに! 日帰り入浴は6000円、午後3時〜午後10時、午後3時〜午後10時、湯川町3-10-3 ☎36-2000

湯の川温泉笑函館屋

春の行楽弁当に挑戦!

北ガスクッキングスクールの4月のテーマは、「春の行楽弁当」。4月11日(木)午前10時〜午後1時に開催されます。春の行楽弁当(赤飯、ぼろもち、唐揚げ、甘酒かんてん、チーズケーキ。定員は12人)受講料は2000円。講師は輪島美哉子先生。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3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(キャンセルは開催日の3日前まで) ☎42-65005 ●万代町8-1

北ガスクッキングスクール



高級感ある店内には、フエイシャルルームとボディールーム各3室、シャワールーム付きVIPルーム、シャワールーム付きパウダールームなどを設置し、日常とは異なる特別な時間を過ごすことができます。

また、店名の意味である「真実の美」同様、本物の美しさを追求したメニューが充実。お

●石川町1800 40  
フリーダイヤル  
0120-016-512

先端美容を提供。お問い合わせ・ご相談は、お気軽にご予約。営業時間は午前10時～午後7時(受付は午後6時まで)。毎週木曜日定休。駐車場有。

まずは、美白やリフトアップなどに効果的な肌の奥層にまで美容成分を届けるために超高速の高圧ジェットエアとナノ技術を駆使した「高圧シヨットフエイシャル」(初回8640円)や、痩身や部分痩せに定評のある高周波痩身機器「ハイパーナイフ」(初回4900円)など、最先端美容を提供。お問い合わせ・ご相談は、お気軽にご予約。営業時間は午前10時～午後7時(受付は午後6時まで)。毎週木曜日定休。駐車場有。



**CLOSE UP**  
本物の美を追求したメニューが充実  
ウェリテポータ

**Delicious Spot** 酒・そば処 五稜郭ふでむら

**「春の天ぷら定食」が登場します**



オープンは平成元年。五稜郭公園のそばにある「酒・そば処 五稜郭ふでむら」は、石臼挽きの北海道産そば粉を独自にブレンドしたのど越しの良いごまそばをメインに、もてなしの気持ちにあふれたお手頃価格の日替わりランチなど、バラエティ豊かにメニューをそろえ、観光スポットにありながら地元の人から根強く支持されている良店です。写真のメニューは3月15日から提供する季節限定の「春の天ぷら定食」(ご飯、みそ汁、お新香、サラダ、小鉢付き780円)。

たらの芽やたけのこ、ふきのとうなどの春野菜と、海老などの海鮮を使った天ぷらを揚げたてで味わえるように、2回に分けてテーブルまで運んでくれるというものです。みそ汁は+100円でそばに変更可。提供は4月下旬ころまでを予定しています。このほか、「日替わりビジネスランチ」(750円)もお得です。風味豊かな出汁と、オープン時から継ぎ足し継ぎ足し使っているかえしを合わせた自慢のつゆで味わうそばは、かけそば550円～。夜は居酒屋メニュー全60品食べ放題付きの宴会プラン(1980円～、+980円で飲み放題付き)も用意しており、この月から生ガキ食べ放題コース(1980円、他の宴会プランに+980円でセット可)も登場。宴会プランは全コース90分(事前予約をすると120分)、2人～。

- 11:00～15:00、17:00～22:00(なくなり次第終了)
- 無休 ■契約P有
- 五稜郭町36-1 ☎32-5014

**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)**



**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。

**絶対積極という考え方**  
個人的な話になるのですが先日、2回続けて事故にあいました。幸いどちらの事故も誰かケガをしないので済んだのですが、その話をすると2種類の反応があることに気が付きました。「それは災難、ついていかなかったね」というものと「その程度で済んで良かったね」というものと同じ。状況に対する反応の違いは、受け止め方の違いによるものですが、後者のような考え方を「絶対積極」と言います。絶対積極とは「良いことも悪いことも、良いことであること自覚、実感する」考え方で、普段私たちが良いことが、悪いことに対しては消極的になり、一喜一憂しがちです。勉強する時に一喜一憂は最大の敵。人は思った通りの人間になつていくものであり、ミスをするたびに「自分はその問題すらできない」と思っている。本当に成績も伸びないからではないんだと。思う人は本当に運も悪くなり。無理しても「良い」とも悪いこともすべてが学びであり、有難いことだと考えることは大切。降りかかったマイナスイベントは、この程度で良かった。次はそうならないようにしようと考えられる強い心の状態を作ることが、前回お話しした失敗の効用を知ること。勉強の成果を上げるために大事な土台となるのです。

**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

**はこだて医療情報** 北斗歯科クリニック院長 土佐浩史

**歯を移植して有効利用**

激しく走り回り、動き回る子供が転んで口をぶつけたとき、よく起きやすいのが歯の骨折(歯が折れる)、あるいは歯の脱臼(歯が抜ける)です。最近ではインターネットで情報を得たお母さんが、折れた歯や抜けた歯を早期に歯科医院へ持ってきてくださったり、中にはちゃんと抜けた歯を成分無調整牛乳に入れて来られる方が増えました。その場合はその後の治療成績が高まり、歯科医の立場からはありがたい傾向です。

こういった抜けた歯でも、元の位置に戻すとまた再び歯として機能する可能性があります。この術式を「歯の再植」といいますが、早期に戻すと成功率が高くなります。これと同じ原理で、歯を抜いて違う場所に移す術式を「歯の移植」といいます。

よく行われる例として、奥歯(第一大臼歯や第二大臼歯など)をやむを得ず抜歯しなければならない場合に、その歯を抜いた部位にかみ合わせに関わっていない親不知(智歯)などを移植するというものです。成功すれば移植した歯の根の周りに通常の骨や歯根膜などの組織が再生し、年齢が若いほど成功率が高まります。

歯が抜けた部位を治す方法として、ブリッジ、義歯、インプラントによる治療が通常行われます。両側に歯があり、その真ん中の歯が抜けた場合などでは保険適用ではブリッジが多いですが、その両隣の歯を削る必要があります。また、インプラントでは隣の歯を削らなくて済むのが利点ですが、保険適用外となります。一方、歯を移植する方法は保険適用の場合があり、隣の歯を削る可能性が通常低くなり、移植歯が存在し、移す部位の骨が十分あるなど条件がそろえば治療方法のひとつとなります。適応可能な症例はあまり多くありませんが、かかりつけの歯科医の診断でこの術式が適応症だと判断された場合に実際に進めていく流れとなります。その上で移植が成功した場合には患者さんにとっても有益であると思われます。

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090

**ドクター講座** おの内科呼吸器内科クリニック院長 小野貴広

**CT スキャンを導入してよかったこと**

「胸部レントゲン写真で肺に何かがありそうだけど、ここじゃわからないから大きな病院を紹介します。紹介状を用意しますから後日、受診してください。大きな病院も予約制なので、1～2週間は待つことになるかもしれません」

「咳が止まらない」「呼吸が苦しい」という症状で何気なく受診したクリニックでこう言われたら…。患者さんは当日まで不安で不安でたまりないう夜を過ごすことでしょう…。わたくしも総合病院に勤務していたときには、「この1週間不安で不安で夜も眠れなかったのよ」という類いの声をたくさん耳にしてきました。では、総合病院受診後にどんな検査を行うのか…。

それが多くの場合、「胸部CT」となります。なぜなら、「胸部レントゲン写真」では、「何かがある」ということしかわからないからです。それが、昔の肺の病気の痕跡なのか、今の肺炎なのか、はたまた悪性疾患(肺癌)なのかは明確に区別することが困難なため、より詳しく、肺の中を調べる必要があります。

「それではCTの検査をしますね。ですが、CTは予約制のため、今日中に検査するとすると何時間も待っていただくことになります。ご都合が悪いようであれば、CT検査の予約をしておいてください。これもまた総合病院でよくある会話です。予約をするにしても、検査できるのはここからまた1週間、2週間先。もしくは当日何時間も待つか…。

そういった精神的・肉体的・時間的負担を軽減するために、当クリニックにCTスキャンを導入することに決めました。胸部レントゲン写真を撮ってからCTが必要と判断し、実際に検査を行って、大きな総合病院で紹介する必要があるかどうかを短時間で決定できれば、もし総合病院で紹介となっても早い時間であれば当日、遅くても翌日には総合病院へ赴き、今後の相談をしてもらうことができます。これが、わたくしがCTスキャンを導入して本当によかったと思えることです。

●花園町10-2 ☎33-1818

**CT スキャンを導入してよかったこと**

「胸部レントゲン写真で肺に何かがありそうだけど、ここじゃわからないから大きな病院を紹介します。紹介状を用意しますから後日、受診してください。大きな病院も予約制なので、1～2週間は待つことになるかもしれません」

「咳が止まらない」「呼吸が苦しい」という症状で何気なく受診したクリニックでこう言われたら…。患者さんは当日まで不安で不安でたまりないう夜を過ごすことでしょう…。わたくしも総合病院に勤務していたときには、「この1週間不安で不安で夜も眠れなかったのよ」という類いの声をたくさん耳にしてきました。では、総合病院受診後にどんな検査を行うのか…。

それが多くの場合、「胸部CT」となります。なぜなら、「胸部レントゲン写真」では、「何かがある」ということしかわからないからです。それが、昔の肺の病気の痕跡なのか、今の肺炎なのか、はたまた悪性疾患(肺癌)なのかは明確に区別することが困難なため、より詳しく、肺の中を調べる必要があります。

「それではCTの検査をしますね。ですが、CTは予約制のため、今日中に検査するとすると何時間も待っていただくことになります。ご都合が悪いようであれば、CT検査の予約をしておいてください。これもまた総合病院でよくある会話です。予約をするにしても、検査できるのはここからまた1週間、2週間先。もしくは当日何時間も待つか…。

そういった精神的・肉体的・時間的負担を軽減するために、当クリニックにCTスキャンを導入することに決めました。胸部レントゲン写真を撮ってからCTが必要と判断し、実際に検査を行って、大きな総合病院で紹介する必要があるかどうかを短時間で決定できれば、もし総合病院で紹介となっても早い時間であれば当日、遅くても翌日には総合病院へ赴き、今後の相談をしてもらうことができます。これが、わたくしがCTスキャンを導入して本当によかったと思えることです。

●花園町10-2 ☎33-1818

# 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

### 新しい店を開拓

待つてました「ラーメン特集」(1月18日号)。またひとつ新しい挑戦の始まりです。少し大げさですが、ラーメン大好き人間に、ラーメン大好き人間に、新しい店を開拓していきま

ます。(美原、T・U) \*お気に入りのお店が見つかるというのです。楽しい食歩きを!

### 楽しく読んでいます

いつも楽しく読んでいます。「デリシャス」さん(1月18日号)「デリシャス・スポット」コーナーに掲載の「テイクアウト」の情報、テイクアウトの情報がうれしいです。1人で飲食店に入ることが

ニガテで、入ってみたい、食べてみたいけど素通りしてしまいたい。あと、写真が暗いよな感じがします。サイズ感が小さいのは情報量が多いから仕方ないかもかもしれません。店内を撮った写真が暗く感じました。(弥生町、A・K)

\*今回の特集「お母さんの春休み」はいかがでしたでしょうか? 評判店のテイクアウトメニューの特集です。ぜひ活用ください。また、紙面へのご意見、紙面への掲載、このコーナーに掲載の情報がうれしいです。1人で飲食店に入ることが

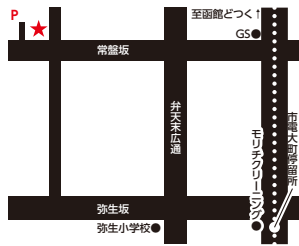
### ピザが好き

ピザが好きですが、家庭ではお店のように、なかなか美味しく食べられません。お店の石窯で焼くピZZAは格別に美味しいので「デリシャス」は気になります。(柏木町、S・F)

## 新店舗・リニューアル情報

### ごはんやおやつシブル

「シブル」は、船見町・常盤坂沿いにオープンした古民家カフェ。白老町でイタリアンのお店を営んでいたオーナー夫妻が、函館に移住を決めオープンさせたお店です。11時30分〜20時までの通し営業となっております。オープンから14時30分(L.O)までと、17時から19時30分(L.O)に食事メニューを用意し、15時から17時まではお茶とお菓子を提供するという営業スタイル。1人でも気軽にいれて、「ちゃんとした食事ができる」。そんなお店を目指し、ランチタイムとディナータイムには手作りのおかずが好評。「シブル」の週替わりごはんや「今週のパスタ」「今週のピZZA」などを用意。カフェタイムのスィーツももちろん手作り。水曜、第1、3木曜日。P有り。船見町7-24 ☎ 76-8930



## 次予告

3月29日号 **ピZZA特集**  
4月12日号 **通勤族におすすの飲食店**

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 Takomatsu
	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	青いぼすとは一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。
<input type="checkbox"/> 函館市地域交流まちづくりセンター <input type="checkbox"/> 函館市女性センター <input type="checkbox"/> 函館市青年センター <input type="checkbox"/> 北斗市総合文化センター・かなで〜 <input type="checkbox"/> 津軽海峡フェリー-函館フェリーターミナル	<input type="checkbox"/> キラリス函館内「PRONTO」【えぞりず】 <input type="checkbox"/> カフェくあふおり <input type="checkbox"/> ふらっとDaimon <input type="checkbox"/> 函館アリーナ <input type="checkbox"/> 函館中央図書館 <input type="checkbox"/> 函館栄好堂丸井今井店 <input type="checkbox"/> 道の駅なないろ・ななえ <input type="checkbox"/> 野菜100円ショップ(七飯町本町) <input type="checkbox"/> 津軽海峡フェリー-大間フェリーターミナル

## 編集後記

スープジャー購入を機に、いまさらながら「弁当男子」を気取って、手作りのスープやシチューを会社に持参して昼食時に楽しんでいる。スープやシチューのほかは、パン屋さんやコンビニのパンが主流だが、タコマサンドを自分で作ることもある。我ながらこれがめちゃ旨! (慎)

年なのか性格なのか、1度話したことをすっかり忘れ、もう1度同じ話をすることが多々あります。そんなことがあっても「まあいいか」と思っていたのですが、先日友人から「2度目だよって言えない立場の人に話した時点で謝るよに」と言われました。なるほど! (七)

友達の子供が小学校に入学するので入学祝いを持って行ったら「入学は来年だよ」ということで、持って行ったお祝いを引っ込めて楽しくお祝いしてきたあの日から早いもので1年が経とうとしています。今年こそお祝いを持って行かなくちゃ。次、本番だよ! (まい)

3月15日は、中学生の娘の卒業式です。娘にとっても、私にとっても、かけがえない思い出に思えました3年間。娘を指導してくださった先生方、いつも温かい言葉をかけてくれたママさん&パパさん、そして、陸上競技を通じて出会ったすべての人に、心から感謝します。(BP)

時間が無い、早く! と思ったら要注意。「時間が早く過ぎるわけじゃない、自分が遅くなったんだ」と教えてもらった。なるほど。歳と共にアレもコレもやらかったことが案外早く出来なくなってきただけで、四角い所を丸く出来る技を磨かなければ。(ガ)

そろそろ1〜3月期のテレビドラマが終わる時期。残念ながら今期は大ヒットドラマがなく、全体的に不作気味でした。一方で、朝ドラ「まんぷく」は大ヒット。即席ラーメンのありがたみにあらためて感謝し、スーパーでチキンラーメンを手にとった人も多かったのでは。(康)

「お母さんの春休み」、実に素敵に響きますね。特集のテイクアウト制覇も夢ですが、私が主婦業をお休みたい時のプチ贅沢は、好きなパン屋さんのパン大買い。これは明日の朝の分、子どものおやつも色々言い訳しつつ、トレイを山盛りにするのが幸せです。(ハル)

## 【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『酒・そば処 ぶでむら』より、1000円分の食事券を3名様にプレゼントします。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をお書き添えの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「ぶでむら」係までご応募ください。締切は3月25日。



※いただいた個人情報はプレゼントの発送と個人を特定できない記述で紙面作りに使用させていただきます場合がございます。この目的以外の使用はいたしません。本紙・読者プレゼント企画の当選分の企業・店舗等の利用券につきましては、当選者への利用券送付後に企業・店舗の閉鎖その他の都合で利用券を使用できなくなった場合、利用券は無効となりますので予めご了承ください。

佐知子)では、4月1日から22日までの毎週月曜日午後6時30分〜午後8時に、鍛冶児童館でフオークダンスの体験教室を開きます。講師は日本フオークダンス連盟1級指導者の山崎信之さん。参加は無料。動きやすい服装とゴム底の上靴、タオル持参。1回のおみの参加可。事前申し込み不要。詳細は☎53-7702(浅沼まで)。

『テニボン協会』が新会員を募集  
『テニボン協会』が今年度の会員を募集しています。テニボンは特殊な木製のラケットと、柔らかいスポンジボールを使用するテニスに似た屋内スポーツでもできることから生涯スポーツとしても注目されています。3回無料で体験。3月の練習日は19日と26日。

時間は午後1時〜午後4時。詳細は☎65-6112(牧野)まで。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。