

POSTIN FREEPAPER SINCE 1991 青いほすと

659
2019.4.26

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
phone (0138) 84-6816 FAX (0138) 27-5001 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

600円で買える刺身の盛り合わせ

有限会社 丸三坂本商店



「お得な刺身の盛り合わせがある」という読者の声が届いた『有限会社 丸三坂本商店』の「盛合せ刺身」。600円で買えるこちらは生マグロと白身魚数種類、貝類などその日によって内容が変わる数量限定のサービス品。店頭には11時頃から並びはじめ、なくなり次第終了になるので早めの来店がオススメ。取材中も「盛合せ刺身」を求める常連客が訪れ、「すごくお得なんですよ」と話してくれました。もちろん新鮮な魚も種類豊富にそろっています。特別な日にピッタリな刺身の盛り合わせの注文は2200円〜。

9時30分〜15時(ただし函館魚市場の休業日は正午閉店)。日曜・祝日の月曜休。P有。

●新川町6-9 ☎22-7214

72時間冷蔵発酵のパンが大好評

パン研究所 神戸こむぎ館

創業以来、食パンをはじめハード系から菓子系、調理パンに至るまで全215種類のパンが評判の『パン研究所 神戸こむぎ館』。人気の秘密は、薄くのばした生地を冷蔵庫で72時間発酵させることで実現した独特の風味とコクと、マーガリンは使わずバターだけを使うことで実現した独特の香り。特に好評なのは10種類のライ麦パンで、その中でもドライフルーツとドイツパン独特の酸味のハーモニーがクセになる「フルーツライ」がイチオシ。常連客の中には遠方からはるばる足を運ぶ人も少なくないそうで、老若男女問わず賑わいをみせる店で、通勤族にもぜひおすすめしたい1軒といえる。8時〜19時。日曜休。P有。



●松陰町27-41 ☎55-3825

100年以上続く老舗の味

佐々木豆腐店

宝来町にある『佐々木豆腐店』の創業は明治16年。実に100年以上も続く老舗の味を受け継ぐ5代目店主ご夫婦が作る「木綿豆腐」(190円)や「油揚げ」(200円)、毎週水曜日限定で販売される「寄せ豆腐」(220円)が人気を集めている。昔から利用しているご近所の常連客はもとより、その美味しさを食卓に迎えたいとわざわざ遠方から買い求めに来る人も多く、そのなかには通勤族も少なくないという。そんな昔から変わらぬ味と地元市民の評判などから、今回の「通勤族におすすめ」にも読者の方からお葉書が届いたと推測される。7時30分〜18時(ただし商品がなくなり次第終了)。日曜休。

●宝来町4-10 ☎22-6732



地元で愛される元気な魚屋!!

株式会社 カネフト 川村鮮魚



獲れたてイカの移動販売「イガ〜イガ〜」でも有名な『川村鮮魚』。店舗にも、見る者を圧倒する豊富な種類の魚介がズラリ! さらに店内には、総

水量6トンを誇る水槽があり、生き活きと泳ぐイカやカレイなどの姿が見られるほか、ホタテやアワビなど、貝類の90%も活きたものを選べるので嬉しい限り! 他にも、同店自慢の旬の魚で造った自家製干物も大好評の逸品! 活魚に負けない元気なベテランスタッフがその場で魚もさばいてくれます。刺身注文も随時できますが、盛り合わせの場合は前日までの予約がおすすめです。函館の元気な魚屋にぜひ一度行ってみてはイ・カ・が? 10時〜18時。水曜休。

●湯川町1-1-7 ☎76-8363

本紙読者が選んだ

通勤族に おすすめ の店

専門店編

今号は前回に続き、昨年12月の「通勤族の方々におすすめの店」の募集でいただいた情報を参考に、通勤族におすすめの店「専門店編」を特集します。



表紙写真協力/佐々木豆腐店

大豆の風味香るなめらかな豆腐

笠井とうふ店

100年以上豆腐の製造・販売をしている『笠井とうふ店』。とても柔らかい「よせ豆腐」と、一般的な絹豆腐と木綿豆腐の中間の柔らかさの「木綿豆腐」はどちらも1丁230円。大豆をブレンドしないことで舌触りがよく風味豊かな豆腐ができるのだそう。バックからはみ出るほどの大きさもポイント。読者から「なめらかでおいしい」というお葉書が届いていたこの豆腐のほか、がんもどき、豆乳、厚揚げを店頭で販売しています(木綿豆腐のみ11時頃から販売)。柏木町魚菜市場でも購入可能です。9時~20時(無くなり次第終了)。日曜・祝日の月曜休。

●松川町11-12 ☎41-6059



朝食に焼きたてパンを!

手づくりパンの家 ムックル

本紙読者が「転勤族の人に味わって欲しい」とおすすめするのは、朝食から焼きたてを楽しめる『手づくりパンの家 ムックル』。厳選した材料で作られるパンは平日70種類以上、土・日曜日は日替わりパンも並びます。人気の蜂蜜入り「角食」(1斤290円)は、もっちりとした食感でほんのりと耳まで甘く、何もつけなくても美味しさが際立ちます。土・日・月曜限定の「黒パン」は、ライ麦の風味や程よい酸味が絶妙。鹿部産の明太子を使った「明太子フランス」(150円)やコロケも絶品「コロケバーガー」(180円)も好評。6時30分~17時30分。火曜・第3水曜休。P有。

●千代台町12-25-A ☎84-5758



行楽にもおすすめ!

ビセラショップ中道店

「安くて美味しいお肉がそろった精肉店」と、本紙読者からコメントのあった『ビセラショップ中道店』。人気の「牛味付カルビ」(100g450円)と「牛味付サガリ」(100g450円)をはじめ、国内産の「牛ハラミ・サガリ焼肉用」(100g620円)も取り扱っており、ホルモンも充実。行楽シーズンに好評の焼肉元氣バラエティセットは「ジンギスカンセット」(5人前4000円)、「焼肉セット」(5人前4800円~)のほか、要望に応じて対応(要予約)。大型コンロやビールサーバーのレンタル有。10時~19時。木曜休。ゴールデンウィーク無休。本通店もお見逃しなく。

●中道2-14-15 ☎53-0680



みずみずしさが違う! 農園直結の直売所

四稜郭ファーム坂爪農園

史跡・四稜郭の真向かいにある『四稜郭ファーム坂爪農園』は、市街地を見下ろす広大な敷地でたくさんの野菜・果物を栽培している農場。6~10月は敷地内に直売所が開設され、とれたての新鮮な野菜・果物が生産者価格で購入できます(11~5月はまちづくりセンターで毎週水曜開催「水曜マルシェ」に出店)。季節ごとに収穫体験も可能で、6月初旬にはイチゴ狩り(大人1000円・子供700円)がスタート(要予約・FAX76-9313)。9時30分~13時30分。6月無休、7~10月は月曜休。月曜定休日は、亀田農協本通支店前で10時~正午に野菜出張市に出店しています。

●陣川町52-1

☎080-1867-0240(作業中出られない場合有)



手羽先揚げが人気

クッキングショップ大林

JR五稜郭駅にある『クッキングショップ大林』は、創業からおよそ50年という手作り惣菜の販売店。秘伝のタレに漬け込んでから揚げる国産鶏を使った「手羽先揚げ」(100g 税込210円)が有名です。リーズナブルな価格と揚げたてはもちろん、冷めても美味しいのが地元民から長年愛される理由。店頭にはバック詰めされたものが並んでいますが、声をかければ1本から購入できるほか、あらかじめ電話注文しておくで揚げたてを持ち帰ることもできます。「イカメンチ」や「チャーシュー」など手羽先以外の各種惣菜も美味。10時~19時30分(日曜日は18時30分まで)。第1・3日曜休。P有。

●亀田本町65-25 ☎41-2823



安くて新鮮! 採れたて野菜

ガードショップはんだ

七飯消防署よりやや大沼方面寄りにある『ガードショップはんだ』は、新鮮な農産品がお得な価格で手に入る野菜直売所。採れたての野菜や花を求めて函館から頻りに通う人も多い人気のお店です。

冬期間は休業していた同店ですが、今年度の営業は4月26日から開始。直売所のほかにも、道の駅「なないろ・ななえ」にある『ガードショップはんだ』のコーナーにも出荷しています。

旬の美味しさを探しに七飯町へ出かけてみませんか?

6時30分~16時。営業期間は4月下旬~11月中旬。期間中無休。

●七飯町桜町37-4 ☎090-7517-2760





Face
「シェフの料理に惚れ込んでいます。お客様にもその料理を食べて美味しいと喜んでもらえたのが一番の喜びです」と話すのは「カブリッシュ」の統括マネージャーの近江さきさん。

2017年、「カブエカブ」が重要」と話す近江さんは、常に料理や接客サービスのレベルを上げて、感謝を与え続ける事が大切だと思

HEADLINE

エアコンクリーニングがお得!

おそうじ本舗 函館昭和店



『おそうじ本舗 函館昭和店』では、5月1日から6月30日まで「エアコンクリーニングキャンペーン」を実施します。期間中は「家庭用壁掛けタイプ」通常税込11880円、「お掃除機能付きタイプ」通常税込16200～22680円のところ、どちらも1台あたり1000円引きと

お得。家庭用電化製品の中で消費電力が多いエアコンは、汚れによって運転効率が低下する可能性があり、クリーニングすることは節約にもつながります。また、お掃除機能付きエアコンの大半は、フィルター部分だけを掃除しており、その奥は汚れている場合があります。仕上がりに妥協がない同店では、安心の分解技術で外せるパーツを全て分解して洗浄。エアコンの気になる臭いやカビ、ホコリなどを徹底的にキレイにします。さらに、オプションメニューとして「防カビピチタンコーティング」やエアコンの心臓部分である「室外機分解洗浄」も行っています。快適な夏を迎えるために、この機会をぜひお見逃しなく! 業務用や店舗なども可。他店で断られたエアコンクリーニングもご相談ください。見積もり・相談無料。各種クレジットカード利用可。電話受付は午前8時30分～午後7時30分。無休。

●本通2-34-6 2階 【フリーダイヤル】0120-910-362



ご希望に合わせて女性スタッフも対応します

効果的広告手法講座が5月18日に

函館民主商工会

「自社商品の広告をしているが、思うように売上に繋がらない...」「新しい事業を始めたが、どうい



か迷っている...」「広告のマンネリ化を解消したい」。そんな事業主におすすめの「効果的広告手法講座」が5月18日午後2時～午後3時30分に、大森町のサン・リフレ函館(大森町2-14)で開かれます。函館民主商工会主催。講師は本紙編集長の青山慎司(=写真)。

講座では、読み手にインパクトを与える広告のデザインやレイアウト、コピーなどを主体に、「エモーショナルマーケティング」や「ワントウワンマーケティング」などといった効果的広告に欠かせないマーケティング論、「費用対効果」についての考え方などを解説します。

また、講座の後半の質疑応答では、講座の参加者が実際に宣伝したい商品やサービスなどに応じて、効果的なキャッチコピーやデザインなどのアイデアを提案します。

受講料は無料ですが、資料代として1人500円を負担。定員は54人。申込締切は5月16日(ただし、定員になり次第締切)。申し込み・問い合わせは函館民主商工会まで電話でどうぞ(午前9時～午後6時、第1・3・5土曜日は正午迄、毎週日曜日、毎月第2・4土曜日、祝日休、4月27日～5月6日は休業)。

●中島町18-15 ☎52-3185

飯の友

旨味濃厚な虎杖浜の甘口たらこ



まちのおさかな屋さん
◎ケロチャン
切れ子(100g 280円)

田家町にある「まちのさかな屋さん」◎ケロチャンは、「いいものを安く」をモットーに、目利きの店主が吟味し仕入れた、活きのいい海産品がそろった店。同店が取り扱うたらこは、たこの産地として全国的にも有名な虎杖浜の甘口たらこ。しじみ、ずき、濃厚な旨味としてとりとした食感が楽しめることで人気の品です。

●田家町2-15 ☎40-8880

青ぽの目

過去への手紙

▼30年前のオレへ。▼生きていくだけでやっとの毎日を過ごしている。食うことで精一杯の貧乏暮らしの中でくすぶっているんじゃないかな。▼キミが東京で迎えた平成という時代が、こちらの世界ではもうすぐ終わる。▼東京の街はまだ、バブル景気で賑わっているかな。▼仕事帰りに疲れた体と綻びたジーンズを引きずりながら、煌びやかな六本木の夜の街を横目に、日比谷橋に渡る毎日、給料日前には食べることが困るような毎日を理不尽に思っているハズだ。大変だとは思っている。▼東京という大都会に負けそうなのもあるだろうが、キミがいま、東京で経験していることは必ずキミのこれからの人生の中で大きな財産になる。▼前年のスキー旅行がきっかけでキミは職場の先輩や同僚と仲良くなって、少しばかり遊びに誘われるようになったんじゃないかな。▼せっかくなので、花の都で暮らし始めたから、一度きりの人生を謳歌しない。▼ちょうど新年度の仕事のシフトが決まった頃だろう。機械室での孤独なダブル作業はかりしていた毎日が終わり、ようやく編集スタッフでアシスタントとして働けるようになったはずだ。専門学校卒で入社した歳下の後輩に、どんな先を追い越されているだろうが、気にするな。勝手に頑張れば、飛躍するチャンスはきっと訪れる。▼母親からたまたま、ご飯の炊きかきや即席味噌汁が送られてきているんじゃないかな。どうせなら金を送れと思ってはいるだろうが、「ちゃんどご飯を炊いて食べなさい」という母親のメッセージだと思え。メシはちゃんと食べろ。ポケットの小銭が全財産の時、はたハコを買わずにおにぎりを買え。▼東京暮らしが嫌になることもあろうが、いまのオレは、花の都で一人暮らしをしながら、東京のテレビ業界なんかでチャレンジしているキミの勇気がとても羨ましいと思ってるし、尊敬もしている。こんな毎日に意味があるのか、と思う時もあるだろうが、人生に意味のないことなんてない。ひとつないぞ。あと30年くらい生きたら本の1冊も出せるくらいの人を経験するだろう。だから自分を信じて、1日を精一杯生きてみる。人との出会いを大切にしろ。いつも自分らしく生きる。幸せはその先にある。(慎)

素晴らしい景色と幸せパンケーキ

「cafe T's+(カフェ ティーズプラス)」は、眺望自慢の素敵なお店。函館山と津軽海峡を一望できる窓からは、季節ごと、そして朝から夜まで、刻々と表情を変える景色を望めます。



このお店の魅力は景色だけではなく、しっとりふわふわ生食感のオリジナルパンケーキが大人気。シングル(550円)をはじめ、魅力的なメニューがいっぱいです。「ティラミスクワドリフォリオ」(=写真、2枚重ね1100円)は、四葉のクローバーに見立てたハート型のマスカルポーネチーズが口の中であとろける幸せ。爽やかに香るコーヒー「インドネシアカロン」がしみ込んだパンケーキと、たっぷりのマスカルポーネチーズを味わえる可愛らしい1皿です。プラス150円で各種ベルギー産アイスのトッピングもできます。ほかに、ナポリタンやガーリックピラフなど食事メニューもオススメ。景色と共に美味しいひと時を楽しんでみてはいかがでしょうか。5人以上のグループの場合は入店できないことがあります。静かに座っていただけないお子さん連れは入店不可。詳しくは直接お問い合わせを。

11:30~L020:30(月曜のみL018:00)。毎週火曜日、毎月第4水曜休。
●東山町143-133 ☎84-5291

CLOSE UP

希望の屋上ビアガーデン

ホテルテトラ

「ホテルテトラ」で毎年恒例の屋上ビアガーデンが、今年も4月25日から始まりました。同ホテル4階に設けられた会場は、屋外300席、室内90席開放的な場所です。ビールを味わえます。ビアガーデンといえれば外せない「ジンギスカンセット」は1人前2500円で、特製の厚めのラムを焼物のジンギスカン鍋でいただく本格派。このジンギスカン食べ放題にビール、焼酎、サワー、ソフトドリンク飲み放題がついて2時間で大人4300円、中学生3000円、小学生2000円。今年からかち割のジョッキワイン(赤・白)も飲み放題で楽しめるようになり



雨の日も安心の屋根付きスペースも用意されている。

ました。メニューはほかに枝豆や唐揚げなどのサイドメニューや、ワイン(ボトル1500円)もありです。ビアガーデンの営業時間は、午後5時~午後10時(土・日・祝は正午、事前予約で早い時間も対応。9月末頃までの開催予定。週末等は混み合うので、事前予約がおすすです。
●梁川町1716 ☎5511818

心の代書屋 松田聡がズバリ!



本気談

本気と書いてマシ 回りこと、悩みこと 各種相談 60分3,240円〜 電話でご予約下さい。

行政書士 松田聡 事務所 函館市杉並町13-12 ☎33-4675

結婚

行政書士の松田です。ついには、今年も春がやってきました。例年より全国的に桜の開花が早いようです。そんな春真っただ中に、あるカップルの方達が事務所に来てくれました。私達、5月1日に結婚を提出することになりました。この日は恋が始まる日です。うです。是非、保証人になって頂きますが、と笑顔で話されました。もちろん、喜んでお引き受けすることにしました。結婚届という響きが、どこか新鮮に聴こえ、つつい自分の時はどうだったのかと想い出していました。当時、結婚届を役所に提出し、数日後に結婚式を挙げたのですが、職場の方々から記念品を頂戴し、その中の一つに「結婚届受理証明書」がありました。一般的な職場での扶養手続きなどで活用すると思われませんが、私が頂いた証明書は

こちらのカップルには、当然ながらデラックス版の結婚届受理証明書を贈呈することになっています。お話しが来てから間もなく、行政書士ではありませんが他の土業の先生から「いよいよ結婚することになりました。つきましてもは」との言葉を頂戴しました。

編集長のひとり言

ウイスキー

高校時代はクラスメイトとロックバンドを組んでいて、THE MODSという日本のロックバンドをコピーしていた。THE MODSの「Hit The Town」という曲の歌詞に出てくる「ジャックダニエル」って何だろうと思っていたら、その後、ローリングストーンズのキース・リチャーズがステージでラップ飲みしている姿をテレビかなんかで観て、それがウイスキーの名前だと知った。



ウイスキーが好きである。主にスコッチを愛飲している。味はもちろんだが、あの美しい琥珀色がたまらない。本当はストレートかロックで味わうべきなのだろうが、僕の場合はウイスキーと水が1:1の割合のハーフロックで味わっている。若い頃と違うのは、ウイスキーの香りをじっくりと愉しむようになったこと。お気に入りのソファに身を沈めて、1人でトム・ウェイツやボブ・ディランを聴きながらゆっくりと時間をかけてグラスを傾けるひと時がたまらない。若い頃はウイスキーがそれほど美味いとは思わなかった。いつのまにか僕もずいぶん年を取った。人生って、あつという間なのかな? 転がる石ころのように――。(横)

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/



骨粗しょう症と運動

リハビリテーション 武藤綾郁

骨粗しょう症の発症は加齢や遺伝など避けることのできない要素がある一方、日ごろの生活習慣がおよぼす影響も大きく、薬による治療と併行して、適切な栄養摂取と運動習慣の指導が重要と考えられています。運動が骨粗しょう症の予防や改善に有効な理由の1つに、骨密度を維持・上昇させる効果があります。ある研究によると6~24か月の間、耐久運動(ジョギングやウォーキングなど)や筋力増強運動を行ったところ、閉経前の女性では、年間平均で腰椎(腰の骨)の骨密度が0.91%、大腿骨近位部(脚の付け根の骨)の骨密度が0.90%上昇し、閉経後の女性では、腰椎で0.84%、大腿骨近位部で0.89%上昇したとされています。骨には負荷がかかると、その負荷に応じて骨自身を強くする仕組みがあります。運動をすることで骨を刺激を受けて骨にカルシウムが沈着しやすくなり、血流がよくなることで骨を作る細胞(骨芽細胞)が活発になります。そのため、普段から骨に適度な負荷をかけ続けることが、強い骨を保つのに必要です。運動のもつ1つの効果は、筋力とバランス能力の維持・向上です。高齢者の転倒の原因となりやすい歩き方として「すり足歩行」がありますが、これは筋力の衰えから、歩行時に足が上がらなくなり、地面に足を引くような歩き方になることです。すり足歩行では歩幅が狭く、体勢が不安定になるので、わずかな段差でもつまづきやすくなります。いつまでもハツラツとした生活をするためにも、運動を続け身体機能を維持し、転びにくい体を作ることが大切と言えます。どのような運動を行う場合でも、定期的な骨密度の評価を行うたうえで実施することが安全のためには重要です。骨折経験や腰痛などの関節痛がある場合は、かかりつけ医・整形外科医などに相談してから運動するようにしましょう。

骨粗しょう症によつて骨がもろくなると、健康な人では大事にいたらないようなわずかな衝撃で骨折することがあります。骨折は自立した生活を困難にし、腰痛や寝たきりの原因になることもあります。生活の質(QOL)を著しく低下させるきっかけとなることから、骨密度の減少を食い止めることが骨折を予防し、生活の中心となつていきます。

