

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、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、「カブリッシュ」がオープンする際、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、どういうコマーシャルをしていいか迷っている...」「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

「多くのお客様に来ていただくためには、基本のサービスが重要」と話す近江さんは、調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

「お店に来ていただく以上はお客様には特別な時間を過ごしてもらい、また来たいと思ってもらえるように色々なイベントを企画するなど、試行錯誤しながら何度もも新鮮さがあるって飽きない店づくりを目指しています」

今号が発行する頃に「カブリッシュ」は七重浜7・3303 69927。



今月の逸品
まちのおさかな屋さん
◎ケロちゃん
切れ子(100g 280円)

飯の友
旨味濃厚な虎杖浜の甘口たらこ

田家町にある「まちのさかな屋さん」◎ケロちゃん「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。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。しっとりせず、濃厚な旨味としっ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。▼生きていた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、パル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。▼せっかくならば都で暮らしたいんだからいつもくすぶってばかりいないで、一度きりの人生を謳歌したい。▼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どん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にはタバコを買わずににおきを買え。▼東京暮らしが嫌になることもあるだろうが、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にも一つないぞ。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をするだろう。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)

「モノづくり」から広がる笑顔の輪

Leather&Bar Ken・爪屋Nail Cube

中道にある隠れ家的なお店「Leather&Bar Ken」では、ネームタグから財布まで、牛革を使用した様々なモノづくりが体験できる。世界にたった一つのプレゼントとしても人気である！

最近ではランドセルメイクに訪れる人も多い。また和モダンな造りがお洒落な「爪屋Nail Cube」も併設されており、ママにも嬉しい限り。遊びに行く際には、事前予約を♪ また、レザー体験は予算等も相談が可能。この両店舗を営むオーナー夫妻は、「モノを作るのに特化した体験型のイベントを作りたい！ 世代を問わずにイベントやお店を通して、人の輪が繋がって欲しい」という熱い思いから、道南最大級と言っても過言ではないモノづくりイベント「モノづくり」も各地で開催し、人と人を繋ぎ笑顔の輪を広げている。両店舗とも営業時間は、午前10時～午後7時30分。水曜日。

●中道1-11-20
☎87-0531



新しい部屋に引っ越しするなら、今がチャンス！

「現在住んでいるアパートが古くなったから、引っ越したい。でも引っ越し費用がなくて…」いつも引っ越したいと思っていて、予算がないので我慢していた。そんな人達にビッグニュース！

大家さんと直接取引で敷金・礼金・仲介料無料、保証人不要の「アトム不動産」では、上野町にあるアパートを対象に「引っ越し費用無料」サービスを実施します。部屋は各室リフォーム済。敷金・礼金・仲介料無料、保証人不要。ゆとりと引っ越し費用は大家さんが負担します(ただし、大家さん指定の引っ越し業者を利用することが条件)。家賃は月額3万円。駐車場は通常1台しきり3000円のところ、家賃とセットで2000円。事前に物件を見てみたいという人には「無料送迎付き内覧」を実施！ 自宅まで希望の場所から上野町の物件まで往復で無料送迎します。

4月26日より入居者募集を開始します。申込後、即入居可。この春から気分を変えて新しい部屋で新しい生活をしてみませんか？

か？ あなたの毎日の暮らしもきっと新しくなることですよ！

部屋数に限りがあるのでお申し込みはお早めにご詳細は担当の千田(ち)さん(写真)まで、お気軽にお問い合わせください。
080-9000521003



介護される人も介護する人も大切に

釜谷町にある「特別養護老人ホーム潮寿荘」は、美しく楽しく心を満たすケアを目指しており、介護される人ももちろん、介護する人にとっても優しく快適な施設作りを行っています。ベッドと車イスの移乗にはリフトを使用し、入居者の安全性や安心感を高めるだけでなく職員にも多様な福祉機器を導入しているほか、常に新しい介護を取り入れています。また、食事には徹底してこだわりの基本のご飯はフランス産米を使用。味噌汁は煮干しで出汁を取り、手作りデザートや多彩な行事食など、入居者に好評です。また、入居者が取材に行くと感動したのには、比較的移動に時間がかからない点。函館市役所付近から通勤している職員も数人いるといえます。広々と開放的な施設内からは津軽海峡が見渡せ

特別養護老人ホーム潮寿荘

ホールにいるアイドルの存在の猫や熱帯海水魚にも癒される。系列の「小規模多機能ホーム潮太郎」「サービステック高輪住宅」も併せて「潮」や「じゅる」も含め「誰が見ても気持ちの良いケア」がモットーの同施設。ぜひ一度、見学してみたいかがでしょうか。

お問い合わせはお気軽にどうぞ。本欄下に掲載の広告も合わせてご覧ください。

●釜谷町605・1
☎82-3535




習い事ガイド 担当/BP記者

ランチタイムも楽しいパン教室

手作りパンの家 こすもす

「手作りパンの家 こすもす」では、毎週月～金曜日の午前10時～「パン教室」を行っています。教室は3～5人のグループレッスンで、大型パン1種類、小型パン8種類、季節のお菓子やケーキなどを作ります。また、焼き上がりまでの時間は、同店からパンやサラダなどのランチが提供されるので、その時間は交流の場にもなっています。もちろん、出来上がったパンを自宅で味わうのも楽しみのひとつ。パン作りに慣れてくると作りたいパンをリクエストすることもでき、興味のある人には手ごねも指導。初心者も大歓迎。レッスンは、月1回3000円(材料費込み)。体験可(3000円、要予約)。お問い合わせ・申し込みは、毎週月～土曜日の午前8時～午後5時。駐車場有。

●富岡町2-46-8 ☎40-8022



売りたい不動産、現状渡しでOK

HOUSE DO

ハウストゥ！ 函館美原店
株式会社 小野寺住設

「売却」していただく方が有効的です。「売却」の場合でも同店は、全国展開のノウハウを生かして、さまざまな媒体で物件情報を発信。「使わない不動産をどうするか」を不動産会社に相談するならば、東証一部上場・全国560店舗展開中の買取・売買専門店「ハウストゥ！ 函館美原店」へぜひお問い合わせください。家を売却した後も引っ越したくない人のための住み続けながら持ち家の売却できる「ハウストゥリースバック」も大好評です。「ハウストゥ！ 函館美原店」を運営するのは、創業94

は、市場に出して法が有効的です。「売却」の場合でも同店は、全国展開のノウハウを生かして、さまざまな媒体で物件情報を発信。「使わない不動産をどうするか」を不動産会社に相談するならば、東証一部上場・全国560店舗展開中の買取・売買専門店「ハウストゥ！ 函館美原店」へぜひお問い合わせください。家を売却した後も引っ越したくない人のための住み続けながら持ち家の売却できる「ハウストゥリースバック」も大好評です。「ハウストゥ！ 函館美原店」を運営するのは、創業94

使わない家や土地を持っていて困っていませんか？ 「相続した不動産や空き家の処分を考えているが、どうしたらいいかわからない」「ハウストゥ！ 函館美原店」では「買取」の場、建物不具合、キズ、雨漏りもそのまま、古家で解体せずに現状渡しで引き取りたい。家の家具や荷物もそのまま撤去する必要はなく、査定料も仲介手数料も不要。査定料も価格より低くても低く、お金を多めに残したい場合



会社を設立前からの強い味方

税理士の業務は所得税、法人税、消費税などあらゆる税に関する問題とあらゆること。「税に関すること」とひとりで言うことも多種多様であり、そして税理士によっては特に得意な業務があることもある。

奥野税理士事務所には在籍している税理士の藤島明義さんは、会社を設立し、そして税制改正をしっかりと把握している税理士と顧問契約を結ぶことで適正な節税ができるなど企業にとって損のない対処をしていくというメリットがあります。まずは詳しい話を聞いてみてはいかがでしょうか。

その他の業務や詳細などはホームページで見ることができます。ホームページは「藤島明義 税理士」検索してください。

☎050-6861-4399
【Eメール】
http://office-fujishima.com/26

奥野税理士事務所
〒050-0001 函館市本町1-1-1
TEL: 050-6861-4399
E-MAIL: office-fujishima.com/26



奥野税理士事務所
〒050-0001 函館市本町1-1-1
TEL: 050-6861-4399
E-MAIL: office-fujishima.com/26

- 2019年5月の講座・イベントのご案内**
 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。
- 1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)
 - 2日 創作舞踊と輪踊り13:00~14:30
 - 3日 新聞でつくるちぎり絵13:00~15:00(定員10名※予約可)
社交ダンス(初心者向)13:30~15:00
囲碁10:20~12:30
着付け13:00~14:30
健康体操初級13:30~14:30
アロマクラフト13:30~15:00(定員6名※予約可)
日本舞踊14:30~16:00
 - 5日 健康体操10:30~11:30
フラダンス13:00~14:00
らくらくリラックスヨガ14:30~15:30
 - 7日 ゆる元体操10:30~11:30
 - 8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
つまみ細工13:00~15:00(定員20名※予約可)
らくらくリラックスヨガ15:00~16:00
 - 10日 健康体操14:00~15:00
 - 11日 囲碁10:20~12:30
アートキャンドル作り10:30~12:30(定員8名※予約可)
臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)
 - 12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)
 - 14日 ゆる元体操10:30~11:30
健康体操14:00~15:00
 - 15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)
 - 16日 書道13:00~14:00
社交ダンス(初心者向)13:30~15:00
 - 17日 新聞でつくるちぎり絵13:00~15:00(定員10名※予約可)
創作舞踊と輪踊り13:00~14:30
 - 18日 囲碁10:20~12:30
アトナビ(耳・ハンドマッサージ)11:00~17:00(最終受付16:30)
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
 - 19日 健康体操10:30~11:30
 - 21日 ハンドメイドリボン10:30~12:00(定員7名※予約可)
ゆる元体操10:30~11:30
観光ガイド13:30~14:30
アンガーマネジメントキッズ16:00~16:40
 - 22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
 - 23日 書道14:00~15:00
臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)
ロシア語講座14:15~15:15
 - 24日 茶の湯12:00~14:00
健康体操14:00~15:00
 - 25日 囲碁10:20~12:30
若返り・美エクササイズ13:00~14:00
フラヨガ14:30~15:30
 - 26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)
 - 28日 クラフトバンド講座10:30~12:00
ハーバリウム講座11:00~12:00(定員20名※予約可)
健康体操14:00~15:00
 - 29日 英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
 - 30日 書道14:00~15:00
ロシア講座14:15~15:15

青いはず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。

体に大切なタンパク質を上手に摂ろう

北方スクッキングスクールの6月のテーマは「体に大切なタンパク質を上手に摂ろう」。6月13日(木)午前10時~午後1時に開催されます。メニューは①モッツアレラチーズとカラフル野菜のサンド、②アボカドとグリンチキンのオープンサンド、③レモンのスクウェア、④グリーンサラダ。定員は12人。受講料は2000円。講師は輪島美哉子先生。



① ② ③ ④

会場は北方スクッキングスクールのクッキングスペースで申込締切は5月2日(木)です。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)まで。●万代町8-1 ●426505

営業時間と定休日の変更

処方箋(せん)がなくても「医療用医薬品」が買える珍しい形態の薬局「かすみ薬局」が3月末より営業時間が午後6時まで、定休日が火・木・土曜日となりました。「病院の薬を直接買えるなんて大丈夫なの?」と疑問に思われる方もいらっしゃいます。薬といつてもドラッグストアなどで購入できる「一般用医薬品」と、病院や医院などで医師が処方する「医療用医薬品」があります。この「医療用医薬品」のうち半分は「処方箋医薬品」と呼ばれ、医師からの処方が必要ですが、ほかは処方箋なしで買える薬となっており、この「処方箋なしで買える薬」が「一般用医薬品」を指します。

同薬局で購入することができます。もちろん処方箋があれば「処方箋医薬品」に対応してくれるので、「通院時間が短くなって付き添いの負担が軽減された」など好評です。



かすみ薬局 日曜日の利用もできるほか、LINE@やアプリでも検索しての相談も可能なので、デリケートな悩みがある人も安心して利用することができます。●会員制(入会金500円、年会費1000円)で入会金500円をサービス! 初回利用時には入会申込書に名前や体質などの記入が必要となるので、時間に余裕を持って行くのがおすすめです。●営業時間は、正午~午後6時。毎週火・木・土曜日定休。駐車場有。●柏木町10-6 ●513700 ●ホームページは「かすみ薬局」で検索

老後の大切な財産をしっかり守るために

「成年後見制度」とどう違うのか。成年後見制度とは、認知症その他の理由で判断能力が不十分な人を法的に支援する制度です。家庭裁判所が任命した「成年後見人」が、お金の管理や財産の管理などを本人に代わって行います。ただし、成年後見制度にはいくつかのデメリットがあります。たとえば、財産を家族に分ける「生前贈与」などの相続対策は、たとえ本人が希望しても一切できません。なせなら、生前贈与などの相続対策は本人の財産を「減らす」行為だからです。あくまでも本人



「成年後見制度」とどう違うのか。成年後見制度とは、認知症その他の理由で判断能力が不十分な人を法的に支援する制度です。家庭裁判所が任命した「成年後見人」が、お金の管理や財産の管理などを本人に代わって行います。ただし、成年後見制度にはいくつかのデメリットがあります。たとえば、財産を家族に分ける「生前贈与」などの相続対策は、たとえ本人が希望しても一切できません。なせなら、生前贈与などの相続対策は本人の財産を「減らす」行為だからです。あくまでも本人

「健康長寿と食事」についての講演会

「北海道看護協会道南支部」看護の日実行委員会主催による「看護の日」にちなんで講演会が、5月11日(土)にフオロポイントバイエントで開催されます。この講演会は、同実行委員会が5月12日の「看護の日」に合わせたもので、今年には「看護の心をみんなの心に」をテーマとし、北海道栄養士会函館支部長の木幡恵子さん(写真)が「健康長寿と食事」をテーマに講演を行います。近年は食生活が豊かになっていますが、偏った食事をしてしまい、生活習慣病や逆に低栄養になってしまっている人も多く、食育の大切さが注目されています。今回の講演会では「食事」に焦点を当て、健康長寿



近年は食生活が豊かになっていますが、偏った食事をしてしまい、生活習慣病や逆に低栄養になってしまっている人も多く、食育の大切さが注目されています。今回の講演会では「食事」に焦点を当て、健康長寿

看護の日実行委員会

「つながる食べ方の工夫や、コンビニ食材を上手に活用する方法などを紹介し、気軽に聞ける内容になっています。入場無料。昼12時30分開場・受付開始。講演は午後1時30分開始。参加希望者は当日直接会場へどうぞ。

●「問い合わせ」 函館の日実行委員会(市立函館病院・新井山ちゅう) ☎432000 ●若松町1410 ●「お問い合わせ」 函館の日実行委員会(市立函館病院・新井山ちゅう) ☎432000 ●若松町1410 ●「お問い合わせ」 函館の日実行委員会(市立函館病院・新井山ちゅう) ☎432000 ●若松町1410

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ざとろける幸せ。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

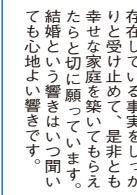
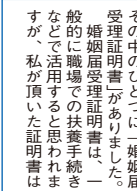
希望の屋上ビアガーデン

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。今年からかち割りジョッキワイン(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(ポトル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お応え。9月末頃までの開催予定。週末等は混み合うので、事前予約がおすすめです。

●梁川町1716 ☎55-1818

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)

本気談



本気と書いてマシ 読みこと、幅みこと 各種相談 60分2,240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

心の代書屋 松田聡がズバリ!

デラックス版と勝手に名付け額縁に入れ保管しています。

結婚 行政書士の松田です。つい、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か?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

このお知らせには本当に飛び上がるくらい嬉しさと喜びでした。もちろんこちらのカップルにもデラックス版を贈呈します。

国内の生涯未婚率の上昇に伴ってか少子化が進み、全国各地でも人口が減少しているようです。函館市の人口は、25万8000人強となり、1世帯当たりの構成人員は1・81人、年少人口はなんと1割を割っています。私が、介護を受ける頃の時代は本当にどうなっているのかと危機感を抱いています。

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。

定期的な骨密度の評価を行う場合でも、実施することが安全のためには重要で、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。

303 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する中心となります。

骨粗しょう症と運動 リハビリテーション 武藤綾郁



度で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し、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

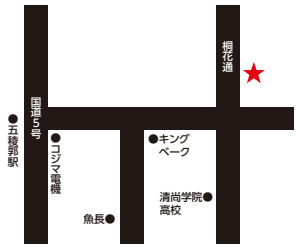
り足歩行では歩幅が狭く、体勢が不安定になるので、わずかな段差でもつまずきやすくなります。いつまでもハツラツとした生活をするためにも、運動を続け身体機能を維持し、転びにくい体を作ることが大切と言えます。

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場合でも、実施することが安全のためには重要で、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。

新店舗・リニューアル情報

ドッグハウス シュガー

今年1月にトリミングサロン「ドッグハウス シュガー」がオープン！代表の本田ゆかさんは、長年のトリマー歴と動物病院に勤務した経験を生かして、大切な愛犬をより可愛い、健康管理もサポート。「小型犬」シャンプー2646円、カット3726円、ペットホテルも営業しています。万一体調を崩した場合は、



この春から転動でいらつした方々も少し、函館暮らしに慣れた頃でしょうか？ 今回は本紙読者の皆様から、転動族の方々におススメする専門店を紹介いたします。

（花園町・Y・S）
*貴重なご意見、ありがとうございます。函館暮らしをエンジョイしていますか？

読者の声

行きたいお店が増えます！

いつも楽しく拝見しています！ 函館に住んで6年になりますが、嫁いで来たため地元が函館ではなく食べ物屋さんの情報は言いばすとさんかなりお世話になっています。これからあたたかくなってくると外に出る機会も増えるため行きたいお店が増えそうです！ 子

連れて行けそうなお店特集をいつかやってほしいです！
（富岡町・C・E）
*春を感じる素敵なお便り、ありがとうございます。今年暖冬で、道の雪もすっきりとけてしまったようです。春に向けて、特集の「新しいコト始めよ」はぴったりな企画だと思います。

隠れ名所

いつもたくさんのお便りが届きます。春に向けて、特集の「新しいコト始めよ」はぴったりな企画だと思います。

次号予告

5月17日号 七重浜グルメガイド
人気店から新店舗まで、美味しい話題が盛りだくさんの七重浜の飲食店を徹底チェック！

5月30日号 父の日のプレゼント特集
6月16日は父の日です。今年はお父さんに、ちょっと素敵なプレゼントをいかがですか？

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

当社は質・サービス・満足を提供する企業でありたいと考えておりますが、中でも個人情報保護はその大前提と考、個人情報保護マネジメントシステムを確立・実践し、個人情報の適正な利用・保管・管理を実現します。

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
谷藤 梓 Azusa Tanifuji
営業 Sales planner 瀧 恵 Megumi Taki

雪がとけて、花の季節の始まりですね。五稜郭公園の桜もいよいよ、私の楽しみは、春は旧大川中学校の向かいのつじ、秋は函館官学校の横通りのイチヨウ並木です。どちらも美しい「隠れ名所」です。

春に向けて、びったりな企画

いつも居ながらに色々な情報を届けてくださりありがとうございます。今や毎日日曜日の身の上ですが、日々老化防止の策を求めている今日この頃、友人との食へ歩きや、自分でもや

編集後記 今回のお題「転動族」の人の声

若い頃には作った草野球チームのユニフォームはシアトルマリナーズと同じデザインだった。2000年、オアシススタジアムでロッテ対オリックス戦を観戦したイチロー選手が大好きでした。夢をあげて、お疲れ様です。 (E)

今回のお題「転動族」の人の声。お疲れ様です。 (E)

今回のお題「転動族」の人の声。お疲れ様です。 (E)

今回のお題「転動族」の人の声。お疲れ様です。 (E)

世界一のサッカー選手になるのが夢の我が家の長男。次男は、なんとも大きくなったお餅になりました。 (E)

世界一のサッカー選手になるのが夢の我が家の長男。次男は、なんとも大きくなったお餅になりました。 (E)

お知らせ

絵本読み聞かせサークル「ぎんぐね」の絵本読み聞かせ「おはなしの会」が5月12日に 絵本読み聞かせサークル「ぎんぐね」の絵本読み聞かせ「おはなしの会」が5月12日に 絵本読み聞かせ「おはなしの会」が5月12日に

絵本読み聞かせサークル「ぎんぐね」の絵本読み聞かせ「おはなしの会」が5月12日に

今回の「デリシャススポット」コーナーで紹介した「cafe T's+」より、1000円分の食事券を3名様にプレゼントします。

応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼすとに対するご感想もお書きの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「ティーズプラス」係まで。締切は5月10日必着。

お寄せいただいたお便り、読者プレゼントのご感想等は、ご住所の町名とインシャル入りで「読者の声」として掲載させていただきます。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事で紙面作りで使用させていただきます。この目的以外で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。

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、下記の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」/「えぞりず」
- 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
- 函館茶好堂丸井今井店
- 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(七飯町本店)
- 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