函館市、北斗市、七飯町全119,000世帯に無料配布　楽しい毎日のヒントをご家庭にお届けします

POSTIN FREEPAPER
SINCE 1991

青いぽすと

662
2019.6.14

発行元／株式会社青いぽすと　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

温泉&食事

気分ゆったり お腹いっぱい 家族そろって 楽しいひと時

たまには家族みんなで、気軽に楽しいひと時を過ごしたい…。そんな時に注目したいのが、道南にある温泉施設の存在です。格安料金で利用できて、温泉設備も充実。しかも飲食施設のメニューも充実して美味しい。道南はそんな施設に恵まれていますね。今回はそんな温泉施設に注目してみました。ぜひお気に入りを見つけて、家族そろってお出かけください。

表紙写真協力／天然温泉 湯都里

2種類の温泉と豊富なメニューが魅力！

花園温泉

新館と本館2つの浴場がある『花園温泉』では、それぞれ異なる泉質の温泉を楽しめるのが魅力。どちらも内湯のほかに、露天風呂、ソルトサウナ、水風呂を完備。バスタオルなどの貸し出しセット有（200円）。休憩処で販売している地場産野菜や惣菜なども好評。入浴は6時～23時（本館は正午～）。食事処「パーラー花車」は、豊富にそろう料理をはじめパフェなどのスイーツも充実。人気の「味噌ラーメン」（800円）は、自家製味噌のスープが絶品。1階のテーブル席と小上がりのほか、くつろげる2階の小上がりもあります。パーラー花車は15時～LO22時（日曜日と祝日は正午～）。月曜休。P有。

●花園町40-34
☎51-1310

入浴料＋食事のセットで、平日800円！

函館乃木温泉 なごみ

『函館乃木温泉 なごみ』のセットプランが見逃せない！　入浴料通常大人430円のところ、「特厚カツ定食」（＝写真、800円）、「天ざる炊き込みご飯セット」（800円）「ハンバーグ海老フライ定食」（900円）など20種類以上の食事メニューから好きなものを1品と入浴料がセットで平日800円、土・日曜、祝日900円。セットプランの利用時間は平日が正午～LO21時、土・日曜、祝日は正午～LO21時30分。営業時間は11時～23時。無休。P有

●乃木町4-25
☎86-7531

昭和28年から地元民に愛される温泉

湯元 谷地頭温泉

鉄分を多く含んだ茶褐色のお湯と五稜郭をかたどった露天風呂が特徴的な『湯元 谷地頭温泉』。

温泉と一緒に楽しみたいのは安さ、美味しさ、盛りの良さの三拍子そろった食堂。メニューの中でもサクサクの天ぷら5種類とそばが味わえる「天ざるそば」（＝写真、600円）が一番人気だそう。

食堂は11時～14時30分、17時～19時45分。火曜休。朝早くから入浴できる点もポイント。入浴料は大人420円、子供140円、幼児70円。6時～22時（入館は21時まで）。第2火曜休（第4火曜は休みの場合有）。P有。

●谷地頭町20-7
☎22-8371

平日限定、お得な「食浴セット」

天然温泉 湯都里

天然温泉とリラクゼーション施設、メニュー豊富なお食事処などが好評の『天然温泉 湯都里（ゆとり）』では、平日限定で入館料込み1000円で入浴と月替りの食事1品がセットで楽しめる「食浴セット」が好評です。お食事処の営業時間（平日11時～LO14時、17時～LO21時30分）に利用できます。ちなみに6月の食浴セットのメニューは「ヒレカツ定食」（＝写真）です。ぜひこの機会にご利用を！　お食事処では「五目あんかけ焼きそば」（780円）、「エビフライとトンカツ定食」（950円）なども好評。入館料は650円（土・日・祝・特別日は750円）、深夜割増（3歳以上）午前0時～深夜4時。第1火曜休。

●昭和3-22-1
☎42-2111

リーズナブルに食事も楽しめる癒しの温泉

湯元 花の湯

四季折々の花を楽しめる庭園露天風呂で有名な『花の湯』は、食事も魅力的なメニューが多数。中でもジューシーなチキンカツが7枚もついた「まんぷくチキンカツ定食」（550円）が大人気！　他にも「エビカツ定食」（550円）や、当日のお楽しみ「本日のおすすめ」メニューも見逃せない。食事は、11時から20時まで堪能することができる。1週間ごとに男女の湯が入れ替わる浴場（入浴料大人440円）も、それぞれ和風庭園と洋風庭園があり、各浴場は露天風呂4つ、内風呂4つと風呂数も、圧巻である。胃袋も心も満たされる花の湯で、癒しのひと時を。施設営業時間は10時～23時。年中無休。P有。

●桔梗町418-414
☎34-2683

380円の目玉メニューに注目！

湯元 昭和温泉

『湯元 昭和温泉』の食堂では、「カレーライス」（**Ⅱ写真右**）や「たぬきそば」（**Ⅱ同左**）などのような、380円で提供している目玉メニューが人気。大きなかき揚げの「たぬきそば」はソウダガツオ、サバ、昆布でダシを取り、1週間寝かせた返しが決め手。食事は11時～20時（平日14時30分～17時は準備中）。無休。麺類以外は持ち帰り可。

家族風呂の利用や、家族や友人と1日中ゆっくり過ごせる貸室（2人以上1人1500円、入浴・食事込）も好評。大浴場の入浴は7時～23時（22時30分までに入館）。大人420円。無休。P有。

●昭和2-39-1
☎42-4126

安くて美味しい食堂も家族風呂も人気

湯元 山の手温泉

『湯元 山の手温泉』の食堂は、大きなエビ天2本など7種類の天ぷらがのった1番人気の「天丼」（**Ⅱ写真、**600円）や、「玉子とじそば」（430円）がおすすめ。食事は11時～LO14時30分、17時～LO19時45分。木曜休。

家族風呂は90分2500円（大人5人程度まで）。貸室（大浴場入浴、食堂での食事付）は2人以上の利用で1人1500円（1人利用は2000円）。利用は9時～16時、16時30分～21時。要事前予約。大浴場の入浴は7時～23時30分（入館は23時まで）。大人420円。無休。P有。

●山の手3-44-28
☎35-4126

シェアOKの大盛メニューが大好評

七重浜の湯

昼は函館山が一望でき、夜は函館の夜景が見える露天風呂が自慢の『七重浜の湯』。館内のお食事処「七湯亭」では、季節の食材を使った新鮮メニューを手頃な価格で提供。注目は、自家製のタレに漬けた鶏肉を通常の2・5倍（650g）も使用した「大盛唐揚げ定食」（1080円）。3種類のつけダレもあり、味を変えて飽きずに食べられます。ご飯のおかわりもでき、ライスを人数分注文すれば複数人でシェアもOK。その他のメニューも豊富で、家族で好きな料理を楽しめます。「七湯亭」は平日11時～LO14時30分、17時～LO21時30分。土・日曜、祝日と毎月26日は11時～LO21時30分。無休。お風呂は5時～24時、年中無休（メンテナンス時休館）。

●北斗市七重浜8-4-1
☎49-4411

温泉とワンコインランチ

ホテルテトラ湯の川温泉

気軽に楽しめる日帰り入浴とランチが好評の『ホテルテトラ湯の川温泉』。浴場には内風呂と岩風呂があり、趣のある雰囲気も魅力。体が芯から温まる湯は、加水や加温をしていない源泉掛け流し100%の天然温泉。入浴後には、和室休憩室でくつろぐこともできます。日帰り入浴13時～21時。入浴料500円、飲み物付き手ぶらセット800円。レストラン（和室休憩室の利用可）では、カツ丼やにしんそばなどの「500円ワンコインランチ」（小鉢、漬物、味噌汁付き）を提供。夜は、各種定食1000円～。食事の利用でコーヒー100円。レストラン11時30分～14時、17時～19時。P有。

●湯川町3-12-11
☎59-4126

ちょっと珍しい、ミズの実の天ぷら

ななえ天然温泉 ゆうひの館

『ななえ天然温泉 ゆうひの館』内にある「軽食まつぼっくり」は、大きな窓からの眺望が自慢のレストランスペースと、気軽に食事ができる軽食スペースがあります。それぞれ軽食が中心で、イチオシは秋田県のミズの実の漬物を使った天ぷらを味わえる「天ざるそば」（**Ⅱ写真、**950円）。食事だけでも利用できます。レストランスペースは日曜・祝日のみの営業で11時30分～14時30分、16時30分～18時30分。軽食スペースは、平日11時30分～14時30分で、日曜・祝日のみ16時30分～18時30分も営業。『ななえ天然温泉 ゆうひの館』の入館時間は10時～21時30分。無休。

●七飯町本町4-6-1
☎64-1126

HEADLINE

一世帯にひとつで家族を守る保険

Hosta（ホスタ）函館

自転車での交通違反に対する罰則が厳しくなった近年、自転車の加害事故に備える人も少なくないはず。しかし、横断歩道ではない道路を横断していた歩行者と車の事故で「歩行者側に過失あり」と判断され、車への賠償を命じられた事案もあり、自転車でも歩行者でも安心できる備えについて、経験豊富なアドバイザーがそろう『Hosta函館』のCFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の髙梨しのぶさん（**＝写真左から2人目**）に伺ってみました。髙梨さんが、一世帯にひとつ入って安心の保険としておすすめするのは「日常生活賠償保険」。例えば、お父さんが加入している自動車保険などの特約として年間1000円台程度で加えることができる日常生活賠償保険は、日常生活の事故により他人を死傷させることや他人の財物に損害を与えることなどに備えることができます。しかも、一世帯に1人加入することで、同居の家族全員を補償します。「日常生活に起こる万が一のリスクから大切な家族を守ってください」と、髙梨さん。無料相談は予約制。ホームページ『ホスタ函館』からも予約可。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、三井住友海上あいおい生命保険株式会社。

●若松町14-10 函館ツインタワー7階・MS保険サービス北海道株式会社
【フリーダイヤル】0120-12-9018

健康のことが気になる人におすすめ！

カラダ回復とフィットネススタジオ ぴんぴんあるく

老若男女問わずあらゆる世代の健康を応援する『カラダ回復とフィットネススタジオ ぴんぴんあるく』が5月14日にオープンしました。健康増進や体の悩み、スポーツのパフォーマンスアップなどについて、個々に応じた運動プログラムを用意して指導。

具体的には「インボディ」という測定器を使って個々の筋肉量や内臓脂肪レベルなどをチェックし、その後、正しい姿勢や歩き方を身に付けながら体幹を調整して健康な体を取り戻そうというものです。特に注目は、リハビリ先進国といわれるノルウェー生まれの「レッドコード」（**＝写真**）で全身を宙吊りにして、正しい体の動かし方を取り戻そうという運動。体の悩みなどに対応する「ぴんぴん機能回復」（6500円）、アクティブな体作りなどにおすすめの「パーソナルぴんぴんフィット＆スポーツ」（9500円）、ほかに「歩行分析・姿勢分析とアドバイス」（3000円）などのコースがあり、現在オープン記念で初回に限り「青ぼ見た」で50％OFF。お得な回数券もあります。営業時間は午前9時～午後6時30分。

●美原5-18-19　☎83-1129

Face

本当に良いパン作りを目指して…

『パン研究所 神戸こむぎ館』代表　**櫛引 豊 さん**

「高校時代はチョココロネが大好きでしたね。昔からパン好きで、たくさんの種類がそろったパン屋さんに足を運んでワクワクしましたよ」

閑静な住宅街として知られる桜ヶ丘通りにある『パン研究所 神戸こむぎ館』代表の櫛引豊さんは、ご自身が子供の頃から大のパン好きだったことを振り返った。

函館市出身。静岡県でのサラリーマン時代を経た後、憧れのパン職人を志して修業を始め、函館西武デパート内の「神戸ウブサラ」で活躍。その後、本町に店舗を開業して長年人気を集め、一昨年11月に現在地に移転した。

「函館ではほとんど馴染みがなかったハード系のドイツパンを売りました。最初は売れなかったけれど、都心などでは流行していたので、いずれ函館でも人気になると信じていました」

こだわりは生地を冷蔵庫で72時間発酵させる製法。発酵時間はそれ以下でもそれ以上でも独特の風味とコクは実現できないという。

また、ご自身が高校時代にたくさんのパンを見てワクワクした気持ちをたくさんのお客さんにも楽しんでほしいという思いから新製品作りにも余念がなく、常に若いスタッフの意見を参考にして新しいパンを作り続けている。

「本当に良いパンとは職人が満足したものではなく、たくさんのお客様から買っていただいたものだと思います。今日よりも明日は、もっと良いパンを作れるよう頑張ってゆきたいですね」

職人歴40年。人生をパン作りに捧げたその技と心意気が、今日もこの街のパン好きの舌をうならせる。

今月のおすすめスイーツ

駒ヶ岳茶房
「ラ・フランス味と桃味のソフトクリーム」

他では味わえない梨と桃のソフトクリーム

『駒ヶ岳茶房』は、パウンドケーキやマフィンなどの焼き菓子や、ドイツ風くるみパンなどを販売している森町駒ヶ岳にある小さなお菓子屋さん。人気はお菓子に使うリキュールで濃厚なミルクに風味付けをしたラ・フランス味と桃味のソフトクリーム（各350円）。梨はさわやか、桃は優しい味わい。朝たてた生クリームをたっぷりのせた「プリン」（300円）もおすすめ。営業は金・土・日曜日、連続する祝日10時～17時30分。12～2月は冬季休業。

●森町駒ヶ岳345-3
☎050-1450-1091

青ぽの目

後悔

▼井上陽水さんが「人生が二度あれば…」と歌っていたのは、僕がまだ子供の頃だった――。▼気づけば、あっという間に人生の折り返し地点を過ぎてしまった。「悔いのない人生を…」と誰もが言う。しかし残念ながら僕は振り返ってみれば、悔いが残ることばかりの人生である。▼4歳の時、母親からピアノ教室に通いなさいと言われた。「そんな女の子みたいなことができるか！」と、即答で断った。あー、母親の言うことを聞いていたら、大人になってからカッコ良かったのになぁ…。小学校2年生の時、好きな女の子が転校することになった。函館を離れる最後の日まで意地悪をした。なぜ最後の日に告白しなかったのだろう。▼中学校では意味が分からない校則があった。でも、みんな守っているから自分も守るのが普通だと思っていた。なぜ、「そんな校則、必要ですか？」と先生に質問しなかったのだろう。▼子供の頃から音楽が好きだった。中学生の時にビートルズを聴くようになり、ギターを始めた。高校に入ってからは友達とロックバンドを組んだが、実はロックだけでなく合唱も楽しかった。でもなんとなく不良気取りの方がカッコいいと思っていたので、合唱コンクールの練習ではわざと不真面目な態度をした。なぜ、好きなものを好きと素直に言えなかったのだろう。▼高校3年生の時、学校の先生と父親から公務員になることを勧められたが、公務員になる気はなかった。きっとお役所勤めは向いていなかっただろうからそれで良かったと思うが、なぜ卒業までに自分のやりたいことを真剣に探さなかったのだろう。▼東京に行けば何かが見つかると思って夜行列車に乗った。それなのになぜ、何も見つけられないまま、帰ってきてしまったのだろう。▼函館に戻ってからは、いろんな人からいろんな仕事の話を持ちかけられた。ほとんどが新しい取り組みだったので、失敗したらどうしようと思ってほとんど断った。なぜ失敗を恐れたのだろう。若い頃、いろんなことに挑戦していろんな失敗をしておけば良かった。人間は失敗するたびに成長するものなのだと、なぜ気づかなかったのだろう。▼母親とあることがきっかけで絶縁状態になった。それからすぐ後に、母親は他界した。生きている母親に発した最後の言葉は、なぜあんなに醜いものだったんだろう。▼人生が2度あれば…。（慎）

勉強とは人生の出航準備だ!!

後藤進学教室

44年の伝統を誇る「後藤進学教室」は、「勉強を通し、努力を積み重ねることの大切さを学び、大きな花を咲かせて欲しい」という思い を込めて、生徒が質問しやすい環境、学びやすい環境をしっかりと整えたアットホームな雰囲気で学べる塾。1人ひとりに目が行き届いた教育を実践し、生徒それぞれのレベルに合わせてテキストや指導方法も変えているのも大きな特徴。自分で勉強をすることを習慣にしていく「勉強の仕方」も身につくので、家庭での自学にも役立ちます。北海道学力コンクールなどの細かく生徒の学習定着をチェックし、専任講師が懇切・丁寧に指導。また、苦手教科も基礎から指導してくれるので、さらなる学力向上に繋がっていきます。小学1年から4年までは、週1回2教科（算数・国語）。小学5・6年は、科目別に4コースあり、週1～2回と回数も異なります。中学生コースは個別と集団とが選べ、それぞれコース別になっています。また、亀田本町教室と桔梗教室の2カ所あります。どちらの教室も無料体験を随時受付中ですので、お問い合わせください。

●亀田本町教室
●亀田本町 38-12
●桔梗教室
●桔梗3-41-16
【問い合わせ先】
☎43-6882

低燃費ボイラーで賢く節約！

第一住宅設備

安心のアフターサービスで好評の「第一住宅設備」より今回は家計に優しい低燃費ボイラーのご案内です。「コロナエコフィール給湯専用ボイラー」は従来品の石油給湯器ではそのまま捨てしまっていた湯沸かし時に生じる排熱を再利用してお湯を沸かせる給湯器です。効率よく熱を利用することで、灯油の消費を抑えることができます。自動で給湯能力を調整する「ecoスイッチ」を押すだけで簡単に灯油と水の節約ができ、従来の貯湯式ボイラーに比べると1年間で約360リットルの灯油の節約に繋がるそう。金額にすると約32400円（1リットルあたり90円で試算の場合）もお得！

気になる価格は「コロナエコフィール給湯専用ボイラーUIB-EG47RX-S(FW)」通常標準工事費込税込375840円のところ税込237600円（通常標準工事費込、先着10台限り）。

さらに従来のシャワーに比べ約35%節水しても従来どおりの浴び心地を実現できる年間で約14500円もお得なエアインシャワー混合栓「TOTO TMG40EZ」が通常標準工事費込税込54972円のところ税込30240円になります。

ボイラー点検・見積りはいつでも無料です。

営業時間は午前8時～午後7時。年中無休。

●千代台町29-15
【フリーダイヤル】
0120-222-592

ストーブ分解整備割引キャンペーン実施中！

有限会社福士サービス

石油ストーブやボイラーなどの分解整備をはじめ、エアコンの掃除にも定評がある「有限会社福士サービス」では、7月31日まで「ストーブ分解整備割引キャンペーン」を実施中です。

期間中は「FF式ストーブ」通常21600円のところ、17280円（消耗部品、パッキン別途）とお得。分解整備中には、ストーブの貸し出しも行っていますので、お早めにどうぞ。設置条件により部材のみ別途必要な場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。なお、分解整備は万一に備えた損害賠償保険に加入しています。

また、石油ストーブ、ビルトインコンロ、給湯ボイラー、温水ボイラーの特価品を販売しておりますので、お気軽にお問い合わせを。なお、特価品は数に限りがありますので、お早めにどうぞ。設置と古いストーブの廃棄無料（設置条件により部材のみ別途必要な場合があります）。ストーブの移設、取り付けも対応可。匂いや音などが気になるストーブやエアコンについてもご相談ください。

営業時間は午前8時～。

●美原3-58-17
☎47-6305
●毎週日曜日、祝日定休。
http://fukusiss.com/

あの大型リゾートを地震から守った工法とは

山形砕石株式会社函館営業所

昨年の胆振東部地震に関連して、地盤の「液状化」が注目されています。地盤は通常、土・砂・水・空気が混ざり合っています。ところが地震で揺り動かされることにより、重い土や砂が下に沈んでいき、上層部には水が集まってくることがあります。これが液状化です。地盤の上層部が突然柔らかくなるので、当然家や建物は傾いてしまいます。

東日本大震災では、関東を中心に2万棟以上の住宅が液状化の被害を受け、特に千葉県浦安市をはじめとする湾岸地区には多くの被害が出ました。ところが、同じ浦安にあるディズニーランドは被害を受けませんでした。締め固めた砂の柱を地中に多数埋めて液状化を防止する「サンドコンパクションエ法」を採用していたためです。この工法は空港の滑走路などでも使われています。「山形砕石株式会社函館営業所」では、これを住宅用に小型化した地盤改良工法「HYSPEED工法」を施工しています（同工法は砂の代わりに天然砕石を利用しています）。4月には道南で初めての施工見学会が開催され、工務店など13社が参加。「詳しく話を聞きたい」「ぜひ採用したい」といった声が多数聞かれました。同営業所では電話でのお問い合わせや来所での相談を受け付けています。お気軽にどうぞ。

●港町3-14-12
☎76-6726

記者のオススメランチ

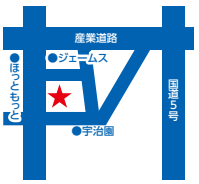
担当／（慎）記者

青春の味の記憶が蘇るかも…

レストラン オールド ウェスタン

20年以上前の話になるが、美原3丁目に「フラミンゴ」という、とびきり美味しいレストランがあったのを覚えているだろうか？　惜しまれつつ20年ほど前に閉店したのだが、その店の店主さんが実に20年ぶりにレストランを開業した。それが、3月末に西桔梗にオープンした『レストラン オールド ウェスタン』。料理に使う水は、株式会社高貴命水社のクリスタルウォーター。ランチタイムは午前11時～午後3時で、ハンバーグ、チキンカツ、エビフライ、サラダがセットになった「スペシャルランチ」（＝写真、1058円）や、「ハンバーグランチ」（950円）、「ビーフガーリックライス＆チキンカツ・サラダ付」（1026円）、「ナポリタン＆チキンカツ・サラダ付」（918円）の4種類。毎週木曜日、毎月第2・4日曜日定休。駐車場有。

●西桔梗町835-57
☎76-1028



懐かしの味めぐり

担当／（慎）記者

函館らしい塩ラーメン

らーめん 六花

僕のような函館っ子にとって、澄んだスープの塩ラーメンは子供の頃の思い出が蘇る懐かしの味だ。

田家町にある『らーめん 六花（りか）』はこの春で創業41年。看板メニューの「らーめん（塩）」（560円）は、いかにも函館らしい澄み切ったスープとストレート麺の1杯。目の前に出された時にたくさんの思い出が脳裏に蘇るような懐かしメニューといえる。創業当初は1杯400円で、これまで3回ほど値上げをしているそうだが、それでも560円はありがたい。「ラーメンは庶民の食べ物だと思っていますから…」という店主さんのひと言に、職人の心意気を感じた。

営業時間は午前11時～午後8時。毎週月曜日定休。駐車場有

道南イベントガイド

市民美術展 はこだて・冬・アート特別展
■6月23日(日)～30日(日)■入場無料■場・問／函館市芸術ホール ☎55-3521

大沼ホリデイキャンプ2019
■6月28日(金)／前夜祭■29日(土)／レイク大沼ジャズフェスティバル(前売2000円、当日大人2500円、中学生1000円、小学生300円)■30日(日)／朝カフェ＆朝ヨガ■場／大沼婦人会館横特設会場■問／実行委員会事務局 ☎67-2311(鍋谷)

ミュシャ展 運命の女たち
■6月29日(土)～8月25日(日)■一般1200円、高大生700円、中学生400円、小学生以下無料■場・問／北海道立函館美術館 ☎56-6311

第16回 大門ジャズフェスティバル2019
■7月13日(土)正午～、悪天候の場合は14日(日)に順延、小雨決行■場／大門グリーンプラザ特設ステージ■入場無料■問／ジャズスポット リーフ ☎27-4122

宝くじおしゃべり音楽館
思い出のスクリーンミュージック
■8月24日(土)午後2時開演■出／春風亭小朝(トーク＆ナビゲーター)、島田歌穂(歌)、小原孝(ピアノ)■全席指定一般2500円(当日3000円)、高校生以下1500円(当日2000円)■場・問／七飯町文化センター ☎66-2066

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

一部の人にきっ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

今や、本よりお婆ちゃんより知恵袋なもの

ちゃんと洗ったはずの肌着がすでにオッサンくさい。そうです、私の加齢臭はもはや普通に洗濯したぐらいでは取れないくらいの頑固なものとなりました。これはまずいとインターネットで検索しましたところ「酸素系漂白剤に漬け置き洗いするのが効果的」というのを発見。さっそく試したところ、肌着に染みついた強力な加齢臭は跡形もなく綺麗さっぱり消えました。

知らないことについて調べたいとき、今や「本や雑誌を開く」人はほとんどいなくなりました。スマホを開けばそこに情報があります。出版市場が下り坂な原因のひとつがここにあり、そしてまだまだ縮小するであろうことが読み取れます。わたくしも一応本屋ですので、肌身に染みる日々なのでございます。

とみおかクリーニング洗濯洗剤
税込2160円
クリーニング屋さんが作った洗浄力バツグンの洗濯洗剤。ミルク缶のような容器が素敵です(本文中の酸素系漂白剤ではありません)。

なるほどトピックス NICE JOB . NICE SHOP . NICE TASTE . SPECIAL INFORM

あなたに「ふさわしい石」を見つけませんか？ Power Stone Shop Destiny…運命

杉並町電停から徒歩1分圏内にある『Power Stone Shop Destiny…運命』は、天然石の数が豊富なことでも知られており、現在その数なんと500種類以上!!

天然石のアクセサリーやストラップは高いというイメージがありますが、同店では1000円から作ることができ、ライフスタイルに合わせて気軽に身に着けられます。また、「最近つけていない天然石は、どうしたらいいの？」「天然石のお手入れ方法が分からない…」という相談にも乗ってくれますよ。

「お手持ちのパワーストーンは疲れていませんか？ ふさわしい物ですか？ 当店が無料で鑑定いたします。今お手持ちのブレスレットのヒモもお取り替えします。ぜひお気軽にご来店ください」と話す店主の古川さん。気兼ねなく相談しやすい雰囲気の同店で、ぜひ、あなただけの特別な「守り石」を見つけませんか？

営業時間は午前10時～午後7時。水曜日定休。駐車場有(店舗裏1台)。

●杉並町22-17
☎090・7057・8239
グレイス杉並1階中央

寝心地が蘇る！ 羽毛布団のリフォーム 眠りを伝える タジマ寝具

今使っている羽毛布団や敷き布団のリフォームや買い替えをお考えの人にお知らせ！

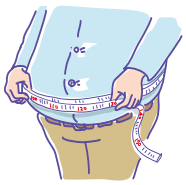
老舗の寝具専門店『タジマ寝具』では、6月末日まで「リフォーム＆買い替え無料相談」を実施中です。期間中は、羽毛診断や見積もりも無料で行っています。

羽毛布団は、ダウン90%以上の品質のものはリフォームが断然お得なのだとか。同店では、サイズだけではなく、寝室環境や体質を考えた厚さやフィット感に加え、使い勝手の良い6つのキルトパターンの中から1人ひとりに合わせたお気に入りのリフォームを提案。さらに、傷んだ羽毛をお湯で直洗いしてダウンを復元するプレミアムダウンウォッシュ加工を行っているのも大きな特徴で、リフォーム後10年使える羽毛布団に仕上げています。敷き布団のリフォームは、プロファイルウレタンを職人の仕立てで挟み込むことにより、軽くてボリュームがあり寝心地の良い敷き布団に生まれ変わります。「枕が合わない場合も敷き布団に原因がある場合がありますので、お気軽にご相談ください」と、田島社長。「羽毛布団リフォーム」3万1320円～。「敷き布団リフォーム」1万4800円～。お問い合わせ・ご予約はフリーダイヤルまで。営業時間は午前9時～午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●柏木町2-25
ホリデイスポーツクラブ向かい
【ご相談フリーダイヤル】
0120・846・843
ホームページ「やすらぎショップタジマ」で検索

薬屋さんの健康的なダイエット

薄着の季節です。体型が気になっている人も多いのではは…。夏は気持ちが乗ってダイエットの効果も出やすいときです。痩せたいけれどダイエットの仕方が分からないという人、また、これまで何をやっても痩せられなかったという人は、漢方専門店ならではの健康的なダイエット指導が好評の「くすりの元気」に相談してみませんか。同店のダイエットは一時的な体重減少ではなく、リバウンドしない体作りを目指して脂肪を燃焼させるサプリメントを併用しながら、食事の仕方やタイミングなどを覚えてどダイエットの仕方が分「痩せグセ」がつく食生活や生活習慣を身につけてゆくもの。しっかり食べてしっかり落とすことを大切にしているので無理な食事制限がなく、キレイに痩せるのが特徴です。目標達成後も「リバウンドしない」と自信が持てるまで無料カウンセリングでのサポート有。初回のカウンセリングでサプリメントの購入をすすめられることはないので、まずは気軽に相談を。カウンセリングと毎回の測定は無料です。



「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のもと販売が許される「日本中医薬研究会」別名バンダの漢方」の会員店です。必ず電話でご予約ください。営業時間は午前9時～午後6時(午後6時以降は応相談)。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。ホームページは「くすりの元気函館」で検索。

●富岡町2-45-8
☎41・1017

高性能便座を特別価格で 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、豊富な経験に裏打ちされた的確なアドバスで、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」から使いやすく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。

パナソニック「ビューティー・トワレ」

パナソニックの「ビューティー・トワレ」は、手軽なお手入れで快適に使える温水洗浄便座の人気機種です。継ぎ目がなく汚れの付着しにくいステンレスノズルを採用しており、掃除のときにはそのノズルがスイッチひとつで出てくるほか、本体もワンタッチで脱着できるため手軽に隅々までお手入れすることができます。

また、使用の度に「使用前」「使用後」「立ち上がり後」の3回、ノズルを自動洗浄するので掃除の後のキレイが長持ち。この「ビューティー・トワレ」を先着30台に限り、通常7万8000円のところ標準工事費込、税込3万7800円で提供します。ほとんどの便器に装着できる機種なので、便座の交換を検討中の人はこの機会をお見逃しなく。数に限りがありますのでお早めにどうぞ。

水まわりのトラブルなどから住宅の改修などまで、住まいに関するさまざまな相談に対応できる施工実績豊富なスタッフが親切丁寧に対応してくれます。ご相談はお気軽に。

●美原3-1-5
【フリーダイヤル】
0120・750・750

CLOSE UP

今年も函館競輪場が熱い！

函館けいりん

『函館競輪』開設69周年記念GⅢ五稜郭杯争奪戦」が6月22日（土）から6月25日（火）までの4日間、函館競輪場で開催され、期間中は楽しいイベントが盛りだくさんです。

6月22日（土）①午前11時50分頃～②午後2時50分頃～は、哀川翔を中心に幅広いものまねレパートリーがある花香よしあきさんのものまねライブ、6月23日（日）①午前11時50分頃～②午後2時50分頃～は、多彩なキャラクターを繰り出すみかんさんのものまねライブが開催されます。会場はそれぞれ1階ロビーステージ。

6月22日（土）・23日（日）午前10時～午後4時には屋外公園広場でエキストリームスライダーやふわふわドームが登場。また、両日は親子で競輪場が楽しめるカフェスペース、特設グルメ会場、モノづくり体験イベント、選手会ふれあいブースも実施します。詳しい内容は函館競輪ホームページ（「函館けいりん」で検索）で確認できます。

●金堀町10-8 ☎51-3121

Delicious Spot 焼肉レストラン一心亭函館広野店

選べるランチとテーブルビュッフェ

『焼肉レストラン一心亭』は、大人も子供も大満足の1軒。清潔感があり落ち着いた雰囲気の店内には、モニター付きのキッズルームもあるので、子供連れでもゆっくりと食事を楽しめます。

ランチでは、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「一心亭おすすめランチ」（1293円）が人気。そのほかにも、カルビの量で選べる「牛バラカルビランチ」（120g969円、240g1298円）や平日限定週替わりセット「ゴーゴーランチ」（594円）と「ロクロクランチ」（712円）など、リーズナブルなランチセットがそろっています。ランチタイムの食事で、ホットドリンクバーの利用可。

夜のおすすめは、テーブルビュッフェコースの中の「おすすめコース」（利用は100分、3758円、65歳以上は証明書の提示で3218円、小学生1879円、幼児無料）。120品以上のメニューから好きなものを思う存分味わえるこのコースには、一心亭カルビ、牛ホルモン、ぷりぷりエビ焼き、冷麺、石焼きビビンバなどなど、単品でも人気のメニューが充実。各種宴会プランは、4人～（前日まで要予約、10人～無料送迎バス利用可）。詳しくは、お問い合わせを。11:00～21:00。無休。P有

●広野町5-2 ☎32-8929

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） 足寄高校の取り組み

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。昨年、石田勝紀主宰の認定ファシリテーター取得。今年度よりママカフェを不定期開催予定。

はこだてセカンドスクール

堀川教室
堀川町19-4 冨田ビル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

少子化が進み学校の合併や廃校が珍しくない近年ですが、その中で自分達の町の高校を残すために、面白い取り組みをしている高校があります。北海道足寄高等学校には、町が民間に委託して運営し同校に通う生徒が無料で通える公設民営の学習塾があり、道内外の国公立大学への進学者が増加するなど実績を上げています。さらに、希望者への給食無償提供や高1生全員によるカナダ派遣研修事業など様々な独自の取り組みをしています。小さな町では、大学進学などを考え少し離れた市にある高校へ進学するケースが少なくありませんが、地元の高校で大学進学までしっかりサポートしてくれると、保護者の経済的負担が減るだけでなく、本人にとっても通学時間のロスや体力面での負担軽減など様々なメリットがあると思います。

最近、東京千代田区の公立中学校が定期テストや宿題を廃止しながら学力を上げていることが話題となりましたが、新しい取り組みによって子供達の学力を向上させることは、日本の未来にとっても大切です。民間も公教育も、子供の学力を向上させるという目的は同じです。足寄高校のように既成の概念にとらわれず、協力し合って目的に向かうことができれば、より良い教育ができるのではと、可能性を感じずにはいられません。

ドクター講座

「オーラルフレイル」について

向山歯科桔梗クリニック 院長 向山 英明

みなさんは「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？ これは、オーラル（口腔の）、フレイル（弱い）という語が表す通り、高齢になって歯や口の機能が虚弱になることを言います（「フレイル」とは健康な状態と介護が必要になった状態との間をさす言葉です）。

我々歯科医師は8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）を実施し、51・2%が達成する時代となりました。しかし、これからはこの残した歯をどう清潔に保っていくかが最大の目標となります。誤嚥性肺炎の71%は睡眠時に起こると言われており、歯の表面に付着しているバイオフィルムも原因のひとつです。

口腔内を清潔に保つことができないと歯は虫歯になり、歯周病も進行します。そして歯の表面にはバイオフィルムが蓄積することになるのです。健康で歯科医院に通える方はご自身で歯磨きもできますし、歯科医院で定期的に口腔ケアを受けることができますが、寝たきりになった途端に歯科医院の受診はできなくなり、ご自身での歯磨きの正確性が減少します。そして口腔内環境は劇的に悪化してしまいます。

残念ながら我々人間は年齢と共に運動機能と認知機能は衰えていきます。「舌」の運動が衰えると咀嚼能力も衰え、上手に飲み込みができなくなります。いくら立派な入れ歯を使用しても口が使いこなせないのです。寝たきり生活が長く、足の筋力が弱っている方に新しい靴を履かせても急には歩けません。時には杖を使用することもあります。お口の中も一緒です。トレーニングを行うことで入れ歯も使いこなせるようになりますが、食べ物の種類や大きさを吟味する必要があるのです。

こんなときはオーラルフレイルかもしれません。

①噛めない食べ物が増えた②滑舌が悪いといわれている③噛むと痛んだり不快感がある④食べこぼしが増えた⑤飲み物などでむせやすくなった⑥口が乾燥しやすい⑦会話で「え？」と聞き返されることが増えた。

このような症状がありましたら、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

●桔梗4-15-13 ☎46-8811

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／青山]

読者の声

出会いを大事に…

青ぽの目、37年ぶりはすごいですね。自分も最近、ずい分と昔の仲間に助けられています。と言っても15年ぶりかそんな感じです。でもあの頃の仲間とはすぐに昔に戻れる!! 出会いを大事に、再会をもっと大事に教訓とします。

（富岡町3丁目、H・M）

＊昔の仲間って、ご無沙汰していてもすぐに昔に戻れるものですよね。人生は出会い…H・Mさんに同感です!

私のアイテムになっています

「青ぽ」いつも楽しみにしています。美味しい食べ物のお店がいっぱい!! 主人とのランチに行く時の私のアイテムになっていますヨ。これからもず～っと、頼りにさせていただきます!!

（本通4丁目、A・H）

＊ご夫婦で楽しいランチタイムを!

早速行ってみます

函館でもコストコ商品が購入できることを知り、嬉しくなりました。今でも子供達が札幌に来る時、まとめ買いをしてくれました。早速、函館の取扱店に行ってみます。

（美原3丁目、T・I）

＊キングストアでコストコ商品が購入できるようになりましたね。

佐々木さんのファン

ライターの佐々木さんのファンです（イベント情報局の方と同じかと思いますが違ってたらスミマセン…）。いつもどの記事を書いているのか楽しみにしながら拝見しています。頑張ってください!!

（昭和4丁目、Y・O）

＊イベント情報局の佐々木さんです!

お知らせ

北水ブックス第3弾「魚類分類学のすすめ」出版記念ミニ講演会

北水ブックス第3弾「魚類分類学のすすめ」6月上旬発行を記念したミニ講演会「魚類分類学のすすめ」が6月16日午後3時30分から本町のシエスタ ハコダテ4階・Gスクエアで、6月22日午後2時30分から末広町の地域交流まちづくりセンターで開催されます。講師は北海道大学水産科学研究院教授の今村央さん。いずれも参加費は無料。事前申込不要。詳細は、海文堂出版 編集部・岩 本☎070-2670-9240まで。

道教大函館校の「哲学カフェ」が6月23日に函館蔦屋書店で

北海道教育大学函館校地域プロジェクト主催の「哲学カフェ」が6月23日午後1時から函館蔦屋書店2階・イベントスペースで開催されます。日常生活の身近な疑問や素朴な話題などについて、一般の人達と同大学の学生が気軽に話し合おうという趣旨。参加は自由で参加費は無料。当日は同大学の学生が常駐している会場に直接足を運んで参加することができます。詳細は北海道教育大学函館校☎44-4411（担当／村田）まで。

今回の『デリシャススポット』コーナーで紹介した『焼肉レストラン一心亭函館広野店』より、1000円分の食事券を10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たっぷりとお書きの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「一心亭」係まで。締切は6月24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。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く場合がございます。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。

新店舗・リニューアル情報

いきなり!ステーキ 函館桔梗店

ステーキ専門店として全国的な人気を誇る『いきなり!ステーキ』の函館2号店が、市内桔梗町の函館新道沿いにオープンしました。同店は、注文を受けてから塊肉を切り出し、炭火でレアに仕上げて提供するオーダーカットシステムの店。肉の価格が1グラム単位で設定されているほか、食べる量を自分で決められるのも特徴で、リブステーキなら300グラム以上、サーロインとヒレは各200グラム以上でグラム数を指定注文できます。平日の11時から17時までは定量カットのランチメニューも用意。店内はボックス席が多めで、子供連れなどでも使いやすい造りになっているのが特徴。11時～23時（LO／22時45分）。無休。P有。

●桔梗町418-114 ☎85-8429

次号予告

6月28日号　初夏のカフェ巡り

心地よい初夏のひと時は、素敵なカフェでゆったりと過ごしませんか？　初夏にオススメの素敵なカフェにスポットを当てます。

7月12日号　道南イベントガイド

今年も熱い夏がやってくる！　本紙恒例イベントガイド、今回は「函館イベント情報局」代表の佐々木氏の解説付きです。

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え、個人情報保護マネー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
		谷藤 梓	Azusa Tanifuji
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

編集後記　今回のお題／お風呂上がりに口にしたいもの

今年もいよいよ函館競馬がスタートする。美しいターフと美しい馬…腹の底まで響くような馬蹄の音…ビール片手に競馬新聞を読んで予想するひと時…夏競馬はいいですもんですね～。馬券が獲れればもっといいけれど、笑。（慎）

毎年馬と羊がやってくる近所の原っぱに今年は雪解けのころからでっかいトラックが停まっていて楽しみにしていた動物たちが来ません。トラックよりも動物のほうが好きなのに…と愚痴っても始まりませんが淋しいです。（ヒ）

先日ある事について知識が豊富な人に出会いました。膨大な知識量があっても嫌味をまったく感じさせない低姿勢さ。丁寧でおもしろい話し方に尊敬を超えて惚れるところでした。その話題は駄菓子について。（まい）

最近、塩麹や甘酒作りにはまっています！　子供達と一緒に楽しみながらワイワイとお祭り騒ぎでやっています。ズボラな私でもなんだか続けて行けそうです！　麹を使った色んなレシピにどんどん挑戦していきたいです！（タニ）

袋から出すと瞬時に形になっているポップアップテントですが、しまうのが難関で使用を諦めていたところ、片付けも簡単タイプを発見。これで、片付けの際に周囲を巻き込み大騒動にはならないはず。苦笑。（BP）

運動会撮影のお仕事で、2週続けて札幌に出張してきました。汗と赤コリまみれになった体を温泉銭湯で洗い流してから帰宅の途へ。サッと立ち寄れて休憩もできてご飯も食べられる大型銭湯って、ありがたいですね。（康）

この季節になると毎年娘はカタツムリを拾ってきて飼い始めます。夏が終る前には外へ放すので数カ月だけ家族に加わるカタツムリ。餌として与える卵の殻だのサツマイモだの、娘の手厚いオモテナシが続きます。（ガ）

今回のお題／ビールではなく、ミネラルウォーターです。

今回のお題／炭酸の入った飲み物。

今回のお題／温泉なら牛乳。自宅ならコロナ・エキストラ。

今回のお題／瓶の牛乳！　ソフトクリームも食べたい！

今回のお題／腰に片手を当ててフルーツ牛乳。

今回のお題／温泉なら牛乳。自宅ならコロナ・エキストラ。

今回のお題／キンキンに冷えた辛口の日本酒と枝豆。

今回のお題／片付けも簡単タイプを発見。これで、片付けの際に周囲を巻き込み大騒動にはならないはず。苦笑。

今回のお題／出先の温泉ではアイス、家ではビール。

青いぼすと設置場所　青いぼすとは下記の場所にも設置しております。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」「えぞりす」　□カフェくあふぁり
□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　□函館市中央図書館
□函館市青年センター　□函館アリーナ　□函館栄好堂丸井今井店　□中島れんばいふれあいセンター
□キングストア堀川店　□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
□北斗市総合体育館　□野菜100円ショップ（七飯町本町）　□スーパーとうかい（北斗店・砂原店）
□津軽海峡フェリー函館フェリーターミナル　□津軽海峡フェリー大間フェリーターミナル