

POSTIN FREEPAPER SINCE 1991 青いほすと

669
2019.9.27

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 今号掲載分の各価格・料金は2019年9月12日現在のものです
phone (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

72時間発酵・純バター100%のパンが好評

パン研究所 神戸こむぎ館



閑静な住宅街として知られる松陰町・桜ヶ丘通にある「パン研究所 神戸こむぎ館」は、72時間発酵・純バター100%の生地にこだわった

独特の風味とココのパンが好評。食事パンからスイーツ系まで種類豊富なこの店では、フルーツデニッシュも季節のフルーツを使ったものを中心に約20種類がそろっています。特に人気は「ブルーベリーペストリー」(199円)、「ラズベリーペストリー」(162円)、「オレンジペストリー」(162円)といったところ。味も見た目も素晴らしい逸品をぜひ、味わってみてください。8時~19時。日曜休。P有。

●松陰町27-41 ☎55-3825

ダノワーズポワールが人気

魔法のパン



「ダノワーズポワール」。そんな素敵な名前が付けられたフルーツデニッシュが評判の「魔法のパン」は、函館市内でも屈指の人気店として毎日早朝から利用者が訪れている1軒。フランス語でダノワーズはデニッシュ、ポワーズは梨のこと。この店の「ダノワーズポワール」(190円)は、サクサク食感のデニッシュと上品な甘さの洋梨のハーモニーが評判の人気商品。品切れになるのも早く、1日に作る数もそれほど多くないため、事前に予約する人も多いのだとか。食欲の秋はぜひ、人気の逸品を楽しんでみては…。7時~18時30分。月曜休。P有。

●鍛冶1-27-5 ☎31-8350

2種類のフルーツデニッシュが好評

クープ・オ・クール



約100種類のパンがそろった「クープ・オ・クール」のデニッシュは、丁寧に織り込んだバターの風味とサクサクの食感が間違いのない美味しさ。フルーツのデニッシュは、

七飯町産の林檎を使用した「りんごデニッシュ」と大きなチェリーがのった「ダークチェリーデニッシュ」(各200円)の2種類あり、どちらもデニッシュとカスタードクリームやフルーツがバランス良く調和。そのほか、黒けしの実のペーストをデニッシュ生地で巻き込んだ「モン」(420円)や「クリームチーズデニッシュ」(200円)など充実。1000円以上購入で旧函館市内配達無料。6時~17時。火・水曜休。P有。

●本通4-32-3 ☎55-9209

ひと手間かけたおいしさ

ローリエ末広屋



堀川町電停近くにある「ローリエ末広屋」はパンとケーキのお店。こちらのお店で味わえるデニッシュは「ポワールブリュレデニッシュ」(160円)。サクサクのデニッシュ生地の中は、自家製カスタードクリームと、きび砂糖でキャラメリゼした滑らかなクレームブリュレの2層で仕上げているという手の込んだ一品。シロップに漬けてやわらかくなった洋ナシと素敵なハーモニーを奏でます。朝早くから足を運ぶファンが多い店なので早めの来店がオススメ。パンとケーキのほか、焼き菓子も豊富にそろっています。

9時~18時30分。日曜休、他月1回休。
●中島町21-23 ☎51-8280

フルーツデニッシュの
甘い誘惑…。
サクサクした食感がなんともいえないデニッシュ。その名前にほ、「デニッシュ」の意味があるデニッシュ。
今回は、デニッシュの上にフルーツがのった「フルーツデニッシュ」
特集。道南で評判の10店舗のフルーツデニッシュに注目してみました。

表紙写真協力/パン研究所 神戸こむぎ館

誰でも楽しめるフルーツデニッシュ

Pain屋

道産小麦や地元産の食材を使用したパンでも知られている宝来町銀座通りのかわいいパンの店、その名も「Pain屋」は、フルーツデニッシュの種類も豊富。サクサクの生地にヨーグルトとカスタードが見事にマッチした「ブルーベリーデニッシュ」と「グレープフルーツデニッシュ」は、爽やかな酸味がクセになる美味しさ。旬のフルーツが乗った「レアチーズデニッシュ」はほど良い甘さが食べやすい。他にもカスタードと相性がばっちりの「りんごデニッシュ」や、ラムレーズンが乗った「モカデニッシュ」も人気。デニッシュは全て184円。7時30分～17時。日曜休(月に1度連休有)。P有。

●宝来町22-12 ☎22-8513



まるでスイーツのようなデニッシュ

手づくりパンの家 ムックル

はちみつを練り込んだやさしい甘さを楽しめる「角食」を中心に生地はもちろん具材まで手づくりする「手づくりパンの家 ムックル」にはフルーツの乗ったデニッシュが豊富。

ブラックベリーとラズベリーが乗った「ベリーベリー」と「チョコバナナ」はそれぞれ1個250円。このほか「グレープフルーツ」、「オレンジ」などの大きいものは200円。「あんず」、「ダークチェリー」などの小さいものは、なんと1個90円。デニッシュ生地はもちろん使用しているカスタードクリームからも手づくりならではの美味しさが伝わってきます。

6時30分～17時30分。火曜、第3水曜休。P有。

●千代台町12-25 1階 ☎84-5758



軽い食感とフルーツの存在感

パン・エスポワール

およそ100種類のパンが店内にすらりと並び「パン・エスポワール」は、デニッシュの種類も豊富。このお店のデニッシュは、発酵バターを使用しており、豊かな香りが特徴。フルーツのデニッシュは、定番の「アップルデニッシュ」や「ミックスベリーデニッシュ」などをはじめ、季節商品の「洋梨デニッシュ」なども好評(各184円)。軽い食感のデニッシュにフルーツの存在感、カスタードクリームと生クリームのハーモニーをお好きなフルーツで試してみても…。デニッシュの新商品「ラムレーズンクロワッサン」(216円)もお見逃しなく! 8時～19時(イートインスペース9時～)。不定休。P有。

●戸倉町316-1 ☎57-5595



手頃な価格のデニッシュが充実!

パンハウス シアン

創業23年「パンハウス シアン」は、朝食から焼きたてパンを味わえる1軒。約60種類のパンが並び、デニッシュも10～12種類と充実。

フルーツデニッシュの中では、りんごとカスタードの間違いない組み合わせ「アップルデニッシュ」をはじめ「ブルーベリーデニッシュ」と「ミックスフルーツデニッシュ」が定番人気の商品(各170円)。同店のデニッシュは、ソフトタイプで食べやすいのが特徴。そのほか「カリカリチーズデニッシュ」「カスタードクリームデニッシュ」(各170円)、「かぼちゃデニッシュ」(140円)など価格も手頃。

6時30分～18時30分。月・火曜休。P有。

●中道2-26-19 ☎31-5655



七飯町の人気ベーカリーのデニッシュ

こなひき小屋

「こなひき小屋」は、9月で32周年を迎えた七飯町本町にあるベーカリー。函館市内など、遠方から足を運ぶ人も多い人気の店です。定番デニッシュは、甘酸っぱいダークチェリーに優しい甘さのカスタードクリームを合わせた「ダークチェリーデニッシュ」(178円)、りんごの甘煮をのせた「ダイヤデニッシュ」(178円)、夏場は地元産の旬のブルーベリーで作られる「ブルーベリーデニッシュ」(178円)、洋酒漬けのドライフルーツがたっぷり入った「チャブシーデニッシュ」(151円)などがあります。りんごやブルーベリーなど、地元産のフルーツを使った商品もこれからの時期登場予定。8時～17時。日曜休。P有。

●七飯町本町4-1-55 ☎65-8513



秋の食材でリッチな味わい

ばんの店 ひだまり

こだわり食材で丁寧に作ったパンが豊富にそろった「ばんの店 ひだまり」はこの秋、季節限定のデニッシュ2品を発売。「さつまいものペストリー」は、さつまいもを角切りを混ぜたクロワッサン生地に、さらにさつまいものペーストと角切りをのせた、まさにさつまいも尽くしの一品。こげ茶色に輝く渋皮マロンの甘露煮とたっぷりのマロンペーストが目を引き、「渋皮マロンのペストリー」も、甘さを抑えて素材の味を引き出した贅沢な味わい。どちらも秋の訪れをひしひしと実感できる商品です。各180円(税別)。

販売期間は11月末頃まで。9時～18時30分。日曜休。P5台有。

●神山3-2-2 ☎52-0033



HEADLINE

年末大掃除の早割キャンペーン!

おそうじ本舗 函館昭和店



『おそうじ本舗 函館昭和店』では、10月1日から10月31日まで「年末大掃除の早割キャンペーン」を実施します。期間中は、ハウスクリーニング2カ所以上の注文で合計金額より2000円引きで提供。

年末に好評の「換気扇クリーニング」(レンジフードタイプ税別13500円~17000円)は、頑固な油汚れが落ちて隅々までキレイになります。しつこいカビや水アカが気になる「浴室クリーニング」(税別

13500円~17000円)も、蛇口などの細かい部分までピカピカの仕上がり。年末は予約が取りにくくなりますので、お得で予約が取りやすいこの時期をお見逃しなく!

そのほかのメニューなど、詳しくはお問い合わせを。業務用や店舗なども可。見積もり・相談無料。各種クレジットカード利用可。9月から「車の出張KeepPerコーティング」がメニューに加わりましたので、お気軽にお問い合わせください。電話受付は午前8時30分~午後7時30分。無休。

●昭和3-24-18 【フリーダイヤル】0120-910-362



ご要望に合わせて女性スタッフも対応します!



書道は自己表現…

書の鑿愛 著 天満谷喜子さん



亀田本町にある「書の教室 優玄」主宰の天満谷喜子さん(雅号/蘭嘉、※参照)は、埼玉(雅号)の出身。書道を学ぶきっかけになったのは幼稚園での硬筆教室。小学校3年生から本格的に書道を始め、小学校の卒業文集には「書道の先生になりたい」と書いたのだそう。結婚後、ご主人の赴任先である

松前町に移住。松前町は書家・金子鶴亭の出身地で書道文化が盛んな地域。書道は「伊妹」になりがちかもしれないが、生から書道の授業があり、天満谷さんも幼稚園から高等学校までの子供達や町内の人達に書道を教えるようになった。昨年からは函館市内に住居を移し、自宅で「書の教室 優玄」を開校。さらに松前町と函館市のことも園で書道の講師

を続けている。「函館市で取り組まれている文化芸術アウトリーチ事業で書道講師としていくつかの小学校で声をかけていたかまじい。書道は「伊妹」になりがちかもしれないが、生から書道の授業があり、天満谷さんも幼稚園から高等学校までの子供達や町内の人達に書道を教えるようになった。昨年からは函館市内に住居を移し、自宅で「書の教室 優玄」を開校。さらに松前町と函館市のことも園で書道の講師



今月の逸品 有限会社函館カネニ 山わさび入 がごめ昆布しょうゆ味

「活字の時代とも言える昨今、筆で書いた一人ひとり違う表情の文字で自己表現をしたり、気持ちを込められるというところを書道を通して伝えていきたい」と話す天満谷さん。そんなご自身の書道教室には、子供から大人までが楽しそうに通っているそうです。

「いま、新しい場所での書道講師の声をかけていたのですが、ますます、せつなかの縁を大切に、精神的に活動していきたいですね」

「書の教室 優玄は亀田本町9-23 ☎7677826」 ※雅号II書家が本名以外につける風流な名前

働けなくなった時、あなたの生活は?

Hosta(ホスタ)函館



もしも病気やケガで働けなくなった時、その後の生活について考えていますか?

今回はそのような状態になってしまった場合について、経験豊富なアドバイザーがそろった「Hosta函館」でライフプランをトータルでサポートしている成迫賢太さん(=写真左)に伺いました。

「病気がケガで就労が困難になった場合、収入が減少するだけでなく治療費など

によって支出が増加する可能性があります。そのようなリスクに対して、例えば共働きの家庭であれば夫婦で備え、単身者も自分自身の生活を守る備えが必要です」と、アドバイス。日々の生活をサポートするために必要な備えは1人ひとり異なりますので、まずは1度相談してみたいかがですか。相談はいつでも無料(予約制)。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

飯の友

ガゴメ昆布と道産山わさびの醤油漬

白いご飯が思わず進む!

今月の飯の友はガゴメ昆布ならではのネバトロ食感と、山わさび特有の爽やかな香りとツンとした辛みを楽しめる「函館カネニ」の「山わさび入がごめ昆布しょうゆ味」。松前漬の美味しさでも知られる同社秘伝のオリジナル醤油ダレに、ガゴメ昆布と北海道産山わさびを漬けたその味

わいは、コクがあり、白いご飯によく合うほんのりとした甘さが特徴的。瓶の底に山わさびが沈んでいるので開封後よくかき混ぜてからお召上がりを! 冷奴やそばなどの薬味にもどうぞ。函館朝市内の同社各店舗と7飯町の駅などで販売。 ●若松町9-23 ☎220104

青ぼの目

▼弁天町にある「函館どうく株式会社」は、東北以北では最大の造船所として知られている。明治時代に建てられたという重厚な社屋の外壁にはスチールカーが設置されていて、正午にサイレンが鳴ると作業服姿の社員が一斉に自転車に乗って食堂に向かう。そんな職場で働きはじめたのは1994年のこと。サッカーのアメリカワールドカップの決勝でロベルト・パジッゴがPKを外した年である。昭和の終わりが平成のはじめ頃、函館つづくは函館市内の一般家庭にチラシを配布する「ミッド事業」という新規事業を立ち上げた。函館市内のほとんどの一般家庭を網羅した配布組織は画期的だったが配布物を嫌う家庭も多く、事業が市民から受け入れられる術が求められた。そんな折、秋田市の同業者がチラシのほかに情報紙を自社発行して無料配布することで地元市民から頼まれていたことを知った当時の函館つづくのスタッフが、「青いぼすと」の発行を始めた。しかしそれまで鉄を相手に仕事をしてきた人達が紙を相手にするのは困難だったらしい。そこで情報紙を作ることでできる人間を外部から採用することになり、僕に白羽の矢が立った。▼10月12日は「たまごデー」。1992年のその日、クルヴァー・コロンブスがサン・サルヴァドル島に上陸したことに由来する。西に船を進めれば誰でも新大陸を発見できたという周知からの声に対して、誰かがやった後なら簡単に感じるようなことでも、それを最初に行うことが重要なのだという「コロンブスの卵」は有名な話だ。▼僕が函館つづくで働き始めた頃はフリーペーパーという言葉すらなかった。無料情報紙を作っていることを「ちゃんとした仕事なの?」とか、「可哀想」などと言われることもよくあった。

▼現在、函館には素晴らしいフリーペーパーやタウン誌が幾つもある。それぞれ本紙より立派な地域情報誌ばかりだ。「追いつかれ、追い越された」と、人からよく言われるその通りだと思う。僕は編集者としてはもう若くはないが、それでも函館初の全世帯宅配型フリーペーパー発行の一員になったことを誇りに思い、これからも様々なことに勇気を持って挑戦してゆきたいと思っている。▼1994年の夏、1人のファンタジスタが怪我を押してペナルティスポットに向かったよつこ。(懐)



大人の秋冬物は函館葛屋書店へ
 大人の女性に人気のセレクトショップ「アンジュール」が、9月30日から10月13日まで「函館葛屋書店」に出店します。

同書店南側入口の特設フロアには、大人の秋冬コーディネートを出すアイテムが並びます。今年らしさを感じさせる薄手のアウター類の中では、ワンランク上の着こなしを叶える「ロジエ」の商品がおすす。扱いやすいストールやバッグなど小物類も充実しておいて、定番アイテムにプラスするとおしゃれ度アップ。ほかにも、重ね着に使いやすいブラウスや体型をカバーできるスカートなど、オンオフ使えるアイテムがそろっています。旬の1枚を探しに、ぜひ足を運んでみては。現在、6周年記念につき、メンバーはポイント2倍（10月末日まで）。期間中は函館葛屋書店内のみ営業。営業時間は午前10時～午後7時。商品の入荷状況は、ブログまたはインスタグラムを要チェック。通常営業は午前11時～午後7時。不定休。駐車場有。
 ●石川町350・21
 カサテックエレノⅡ 1階石川町342090
<http://unjour.969.exblog.jp/>
[Instagram\(unjour.969\)](https://www.instagram.com/unjour.969/)

アンジュール

あつたか炎の料理&パン教室

北ガスクッキングスクールの11月のテーマは「あつたか炎の料理」と「パン教室」。「あつたか炎の料理」は11月14日(木)午前10時～午後1時に開催されます。メニューは、カモ肉とブドウのグリルご飯、きたあかりのクリームグラタン、海鮮しゃぶしゃぶ、キャンドルレアチーズ。定員は12人。受講料は2000円。講師は輪島美哉子先生。「パン教室」は11月20日(水)午前10時～午後1時に開催されます。メニューは塩バターロール、ベーコンロール。定員は10人。受講料は1500円。講師は「パン教室」の小林フミ先生。



あつたか炎の料理



パン教室

いずれも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10月3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

北ガスクッキングスクール

世界に1つだけのオルゴール作り

はこだて明治館

「はこだて明治館」の「手作りオルゴール工房」で行っているオリジナルオルゴール制作は、親子で気軽に体験できます。オルゴール作りの楽しみのひとつは、好みのオルゴール、ガラスパーツ(300円台～)を選ぶ時間。全部そろったら、接着剤でパーツを取り付けたり絵や色をつけて世界に1つだけのオルゴールが完成します。所要時間は約60分。小さなお子さん向けに絵を描くだけの袋タイプのオルゴール制作有(1000円)。工房使用料は、オルゴール1つにつき200円(接着剤&ペインティング代込)。受付時間は午前10時～午後3時(団体が入っている場合がありますので、予約が確実)。無休。駐車場有。

●豊川町11-17 ☎27-7070



習い事ガイド

担当/ (BP) 記者

歌って踊れる青春ポップス

株式会社ヤマハミュージックリテイリング函館店

「株式会社ヤマハミュージックリテイリング函館店」では、気軽に始められる「青春ポップス」を開講中。オリジナル映像を使って楽譜なしで歌えるこのレッスンは、懐かしいポップスにハモリやステップを取り入れながら和気あいあいと楽しめるのが特徴。もちろん、経験豊富な講師がサポートしており、エレクトーン伴奏で歌う場面もあります。レッスンは月2回(1回90分)、会費は3500円(税別)。入会金2000円(税別)。ポップスが好きな人やリフレッシュしたい人など、ぜひ参加してみてください。なお「五稜郭センター」と「函館中央センター」で開講していますので、詳しくは下記までお問い合わせを。見学可(要予約)。

●本町23-2ロコゴロイナル4階 ☎52-2982



限定セットを10周年感謝価格で提供

サザン食堂



海鮮と肉の両方を自分の席で炭火焼きで楽しめる「サザン食堂」は、今年で10周年を迎えます。10周年を記念して「串盛り5本」プレミアム&味噌ホルモンの3セットを、10月15日～17日の3日間限定で各390円(税別)の感謝価格で提供します。通常メニューも、串は1本140円(税別)から、海鮮7輪焼きは1品280円(税別)からお手頃価格。焼肉も、上カルビ、牛タン塩、ロース、上サガリ、牛ホルモン(ギア)など専門店にも負けない上質な

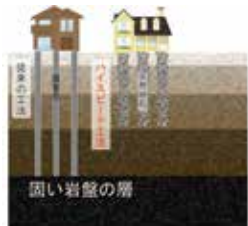
2人以上2日前までの予約で宴会にも対応。炭火焼肉食べ放題プランとジンギスカン食べ放題プランは、各90分飲み放題付きで1人5000円(税別)。30人以上で貸切可能です。午後5時～深夜0時(L/O)午後11時30分～不定休。
 ●本町6・11 ☎33-7711

コスト面でもメリット大の地盤改良工法

山形砕石株式会社函館営業所

「山形砕石(株)函館営業所」が扱う地盤改良の画期的な工法「ハイスピード工法」について、本紙では1月18日号以降、毎月中旬発行の18日号以降、毎月中旬発行の本欄でその優れた特性を詳しく紹介してきました。地震対策などに抜群の効果を持ち、特許も取得している同工法は、価格の面でも大きなメリットがあります。

一例として、従来の地盤改良工法は、地下深くにある硬い岩盤まで杭を打ち込む必要があります。一方、ハイスピード工法は、地中に埋め込んだ砕石で地層全体を固く締めるので、地下深くまで穴を掘る必要が



強い岩盤の層

高くなってしまいます。ただし、長い目で見れば地震時の液化化対策や30年間の品質保証がつけられているハイスピード工法が断然お得です。また、将来的に家の建て替えや土地の転売を計画している場合は、従来工法で埋めた杭は産業廃棄物になり、撤去に施工時の2～3倍もの費用がかかります。その点、ハイスピード工法は天然の砕石なので産業廃棄物になりません。家を建てる際には、生涯コストが断然にお得で、なおかつ長きにわたって安心・安全なハイスピード工法をお勧めします。お問い合わせは同営業所までお気軽に。
 ●港町3・14・12 ☎76-6726

2019年10月の講座・イベントご案内
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 ふらっと大門なごみ(ゆる元体操)10:30~11:30
- 2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)
- 3日 創作舞踊と輪踊り13:00~14:30
- ロシア語講座14:15~15:15
- 書道14:30~15:30
- 4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
- 5日 囲碁10:20~12:30
- 糸玉クラフト10:30~12:00(定員8名※予約可)
- 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
- 6日 健康体操10:30~11:30
- 8日 ふらっと大門なごみ(ゆる元体操)10:30~11:30
- スマホ講座10:30~12:00(定員10名※予約可)
- クラフトバンド10:30~12:00(定員5名※予約可)
- 健康体操14:00~15:00
- 9日 ディスコダンス講座10:30~12:00
- カポライプ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)
- 11日 中国漢方講座13:00~14:30(定員6名※予約可)
- 健康体操14:00~15:00
- 12日 囲碁10:20~12:30
- フラゴガ13:00~14:00
- 臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)
- 若返り・美エクスサイズ14:15~15:15
- 13日 アプリカ支援協会チャリティーイベント13:00~15:00
- 15日 ふらっと大門なごみ(ゆる元体操)10:30~11:30
- ハンドメイドリボン講座10:30~12:00(定員6名※予約可)
- 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
- 16日 樹脂粘土10:30~12:30(定員15名※予約可)
- 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)
- 書道13:00~14:00
- 17日 社交ダンス(初心者向)13:30~15:00
- ロシア語講座14:15~15:15
- 18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
- 19日 囲碁10:20~12:30
- アートキャンドル作り10:30~12:30(定員6名※予約可)
- 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
- 20日 健康体操10:30~11:30
- びんびん歩く12:00~16:30
- 22日 ふらっと大門なごみ(ゆる元体操)10:30~11:30
- クレイジュエリー講座10:30~12:00(定員6名※予約可)
- ハーパーウム講座11:00~12:00(定員20名※予約可)
- 健康体操14:00~15:00
- 23日 ディスコダンス講座10:30~12:00
- カポライプ13:00~14:30
- 社交ダンス(経験者)15:00~16:30
- 書道14:00~15:00
- 24日 臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)
- 25日 茶の湯12:00~14:00
- 健康体操14:00~15:00
- 26日 囲碁10:20~12:30
- 若返り・美エクスサイズ13:00~14:00
- フラゴガ14:15~15:15
- 27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)
- 30日 ディスコダンス講座10:30~12:00
- 31日 英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)

青いぼす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。



自分が介護施設や老人ホームに入った時の財産管理や、自分が死んだ後の相続の問題について、誰に相談して良いかわからず、手付かずのまま、という例は意外と少なくないようです。一方、身寄りのない人の家族代わりとして、身元保証や暮らしのサポートを終身で引き受ける「一般社団法人スターライフ」は、契約者の財産管理や相続について手厚くサポートしています。

たとえば、生前お世話になった友人などに財産の一部を残したいと思う人もいますが、法律上は遺産分配に際して故人との関係性はまったく考慮されません。機械的に血縁者で分配され、場合によっては会ったこともない親戚にその一部が渡ることになります。

「スターライフ」では公正証書遺言の作成を契約者に勧めており、その作成もサポートしています。また、老人ホームに入居するために自宅が空き家になったままの契約者は、不動産業者と連携してその活用方法を提案してもらえます。実際に、空き家となった契約者の自宅を賃貸物件に転用することで、家賃収入を生活費の足しにできたという実績も複数あります。頼れる身寄りがない人、おらず不安を抱えている人はぜひご相談ください。相談は無料。自宅まで訪問します。

老朽化した家を新しく修復するリノベーションという言葉をよく聞くようになり、この言葉を日々に訳す「革新」という意味があります。古い家を修復する「リノベーション」という言葉は、新築時の価値を上回る住宅にするという価値です。美原4丁目にある「盛田不動産」では、設計事務所とのコラボレーション企画「フイエ」というリノベーション商品を造っています。取っ替え履きの注目の物件は、設計事務所とのコラボレーション企画「フイエ」というリノベーション商品です。取っ替え履きの注目の物件は、設計事務所とのコラボレーション企画「フイエ」というリノベーション商品です。取っ替え履きの注目の物件は、設計事務所とのコラボレーション企画「フイエ」というリノベーション商品です。

「フイエ」の取り組みは、函館の街づくりの「革新」に一つ

財産管理や相続・遺言作成もサポート 一般社団法人スターライフ

例は意外と少なくないようです。一方、身寄りのない人の家族代わりとして、身元保証や暮らしのサポートを終身で引き受ける「一般社団法人スターライフ」は、契約者の財産管理や相続について手厚くサポートしています。

たとえば、生前お世話になった友人などに財産の一部を残したいと思う人もいますが、法律上は遺産分配に際して故人との関係性はまったく考慮されません。機械的に血縁者で分配され、場合によっては会ったこともない親戚にその一部が渡ることになります。

「スターライフ」では公正証書遺言の作成を契約者に勧めており、その作成もサポートしています。また、老人ホームに入居するために自宅が空き家になったままの契約者は、不動産業者と連携してその活用方法を提案してもらえます。実際に、空き家となった契約者の自宅を賃貸物件に転用することで、家賃収入を生活費の足しにできたという実績も複数あります。頼れる身寄りがない人、おらず不安を抱えている人はぜひご相談ください。相談は無料。自宅まで訪問します。

老朽化した家を新しく修復するリノベーションという言葉をよく聞くようになり、この言葉を日々に訳す「革新」という意味があります。古い家を修復する「リノベーション」という言葉は、新築時の価値を上回る住宅にするという価値です。美原4丁目にある「盛田不動産」では、設計事務所とのコラボレーション企画「フイエ」というリノベーション商品を造っています。取っ替え履きの注目の物件は、設計事務所とのコラボレーション企画「フイエ」というリノベーション商品です。取っ替え履きの注目の物件は、設計事務所とのコラボレーション企画「フイエ」というリノベーション商品です。

「フイエ」の取り組みは、函館の街づくりの「革新」に一つ

早めの暖房ボイラー点検を！

安心の年中無休アフターサービスで好評の「第一住宅設備」より暖房ボイラー、給湯ボイラー、ストーブ点検、不凍液交換のご案内です。暖房器具などに使われている不凍液(暖房循環液)は、凍結防止・防塵・防食剤などが入っており、定期的な交換することで、ボイラー本体、配管、パネルヒーターなどの故障頻度を少なくして長く使用できるようにするもので、3年〜4年ぐらいたまの交換が理想とされています。ボイラー、ストーブ点検は本体と周辺器具にある消耗品品の状態を確認し、必要に応じて交換することで、予期せぬ故障を未然に防ぐのが主目的です。セントラルヒーティングは暖房ボイラー・不凍液交換は基本料金18000円(税別)十不凍液9000円(税別)から行っています(現在使用中の暖房配管により不



凍液量は異なります)。

ボイラー、ストーブ点検は現在、早期点検無料キャンペーン実施中です！

「毎日シャンプーしているも、頭皮まではしっかりと洗っていないことがほとんど。自分ではそのことに気が付いていない。頭皮の汚れや毛穴詰まりは放っておくと、ストレスや生活習慣同様抜け毛、薄毛の原因になります。最近では女性でも頭皮や頭頂部の抜け毛、薄毛に悩んでいる人がとても多い」と話すのは、薬剤を使わない独自の自然発毛法でこれまでも多くの抜け毛の悩みに対応してきた「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田



営業時間は午前8時〜午後7時。年中無休。

〒150-8522 東京都目黒区三軒が通2-22-5 92

0120-2222-592

「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

〒150-8522 東京都目黒区三軒が通2-22-5 92

「毎日シャンプーしているも、頭皮まではしっかりと洗っていないことがほとんど。自分ではそのことに気が付いていない。頭皮の汚れや毛穴詰まりは放っておくと、ストレスや生活習慣同様抜け毛、薄毛の原因になります。最近では女性でも頭皮や頭頂部の抜け毛、薄毛に悩んでいる人がとても多い」と話すのは、薬剤を使わない独自の自然発毛法でこれまでも多くの抜け毛の悩みに対応してきた「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

〒150-8522 東京都目黒区三軒が通2-22-5 92

思い出の詰まった愛着のある中古住宅の売り先は...

新築では高額になりすぎて叶えられなかったデザインをリノベーションという手法で叶えるもので、住む人のライフスタイルに合わせた機能美あふれる住宅が好評です。

同じく「フイエ」企画による住宅販売をしているほか、リノベーションしている中古物件の買取に力を入れている。また、自身の生き方に合った住宅を手に入れた人も、同様に相談してみたいという声も聞かれます。「盛田不動産」は、新しい家主のライフスタイルに合った革新的な家を生み変わります。

「盛田不動産」は、新しい家主のライフスタイルに合った革新的な家を生み変わります。また、自身の生き方に合った住宅を手に入れた人も、同様に相談してみたいという声も聞かれます。「盛田不動産」は、新しい家主のライフスタイルに合った革新的な家を生み変わります。

「盛田不動産」は、新しい家主のライフスタイルに合った革新的な家を生み変わります。また、自身の生き方に合った住宅を手に入れた人も、同様に相談してみたいという声も聞かれます。「盛田不動産」は、新しい家主のライフスタイルに合った革新的な家を生み変わります。

「盛田不動産」は、新しい家主のライフスタイルに合った革新的な家を生み変わります。また、自身の生き方に合った住宅を手に入れた人も、同様に相談してみたいという声も聞かれます。「盛田不動産」は、新しい家主のライフスタイルに合った革新的な家を生み変わります。

「盛田不動産」は、新しい家主のライフスタイルに合った革新的な家を生み変わります。

抜け毛、薄毛が気になりますか？

「毎日シャンプーしているも、頭皮まではしっかりと洗っていないことがほとんど。自分ではそのことに気が付いていない。頭皮の汚れや毛穴詰まりは放っておくと、ストレスや生活習慣同様抜け毛、薄毛の原因になります。最近では女性でも頭皮や頭頂部の抜け毛、薄毛に悩んでいる人がとても多い」と話すのは、薬剤を使わない独自の自然発毛法でこれまでも多くの抜け毛の悩みに対応してきた「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

「ヘアクリニク」の田口代表による、頭皮の皮膚の面積は頭皮が7割、顔が3割、頭皮環境は顔の肌にも影響し、頭皮が健康になると顔の肌の調子も良くなるのだそうです。田

贅沢な海鮮料理はいかが！

金森倉庫群から徒歩5分のところにオープンした「北斗房」。地元はもとより、観光客にも人気のお店です。



ランチメニューの「三大蟹の塩あんかけやきそば」(税別1480円)はその名通り、ずわい蟹、たらば蟹、毛蟹の身がたっぷりと100g以上！

生け簀が見えるカウンター席では、海鮮はもちろん白老牛など目の前の鉄板で熱々の鉄板メニューが提供され、味はもちろん目で見て楽しむこともできます。

11:00~14:00(LO/13:20)、17:00~23:00(LO/22:00)。不定休。P有。

●豊川町13-4 ☎24-0138

CLOSE UP

24時間営業スタート スポーツクラブルネサンス函館24

産業道路沿い・鍛冶2丁目にある「スポーツクラブルネサンス函館24」では、8月1日から2階・ジムエリアの24時間営業をスタート。ウォーキングやランニング、筋力トレーニングなどができる各種マシンをそろえたジムエリアを、通常営業時間以外に通常にも無人営業タイムとして開放しているもの



基づき、食事のアドバンスなども含めながら年齢、性別、目的に合わせた健康づくりの提案、指導をしてくれます。10月15日までは、「青ほ見」で2カ月間月会費1980円のスタートメンバーの申し込みも可。この機会に、はつらつと運動を楽しむ健康的な生活をスタートさせませんか。

心の代書屋 松田聡がスバリ！



本気談 本気と書いてマジ 語りごと、悩みごと 各種相談 60分3,300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

青ほ楽しみにしているよ... 行政書士の松田です。杉並町の事務所に移転して早いです。1年が経ちました。気づけばあつたう間ですね。と言え、この1年の時間の過ぎ方が遅く感じしていたようにも思います。あつという間に日が過ぎると感じる理由は、好奇心が薄れてきているからとNHKのチコちゃんに話して見ました。その説が本当だとすれば、好奇心旺盛な私は何だったのかと少し自信を無くしてしまいましたが、よく考えてみると、時間の長さは一応定まっていますが、暇な時やだらだら過ごしている時はあつという間に時間が過ぎた感じが、初めての仕事を請け負った時や緊急時などは時間が妙に長く感じられるものですね。例えば、人が倒れていたら救急車が到着する時間が同じ5分でも長く感じるのがあるというので、どちらがどうとは言えませんが、時計から見る数値的な時間と感じる時間の差が

編集長のひとり言

バイク



僕のガレージの中に小さなバイクが1台ある。本格的なライダーのように速くツーリングに行けるような乗り物ではないし、スピードもそれほど出ない。荷物もほとんど積めないのでも買物に行く乗り物としても全く適していない。たまの休日のちょっとした空き時間に、ふらりとベイエリアや七重浜方面などをひとり走り回ってくる程度なのだが、これがたまらない。もちろんクルマで移動するのは全然違うし、自転車でも走るのともまた違う。驚くのは燃費の良さである。それにしても日本の技術というのはすごいものだとつくづく感じる。エンジン付きのこの小さな乗り物は、まさに日本が誇る最高の乗り物ではないかと時々思う。心地よい秋のひとときはバイクでひとり走り回ると、いきいところだが、秋になればバイクに乗るのもまあ寒い。それでも意を決してベイエリアまでひとり走り回って、海を眺めながら味わうコーヒーの温かさがなんとも優しくて、ついつい今日もふらりと出かけてしまう。

308 Healsness & 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/



血圧脈波検査について

動脈硬化を放置するとさまざまな疾患につながる可能性があります。心臓の冠動脈に硬化が起ると狭心症や心筋梗塞、脳の動脈では脳出血や脳梗塞、足の動脈では下肢の壊死などを引き起こす恐れが考えられます。動脈硬化が起ると進行の速い原因としては、加齢や生活習慣病です。また、高血圧、高コレステロール、喫煙、糖尿病、肥満などがあると、血管に負担をかけ、動脈硬化を促進します。この検査で自分の動脈硬化の進行度を確認し、自分の血管がどのような状態か知っておくことも大切なことだと思えます。

臨床検査技師 中村 勲

血管は年齢とともに老化していき、それに加え食生活など欧米化に伴い動脈硬化の人も増えています。動脈硬化は進行する

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]

美味しいパンが食べたくなること、ありますよ。道南には美味しいパン屋さんが何軒もあります。今回はスバリ、フルッテニッシュの特集。掲載した中からお気に入りを見つけて、とびきり素敵なお菓子とときをお過ごしください。

お知らせ

「はこだて男女参画フォーラム2019講演会」が10月5日に

「はこだて男女参画フォーラム2019講演会」が10月5日午後2時から大森町のホテル函館ロイヤルで開かれます。テーマは「ベコロスの母に会いに行く」母がくれた豊かな時間

「漫画」ベコロスの母に会いに行く」作者の岡野雄一さんの講演参加料500円。高校生以上の学生のみ入場無料。参加券購入などの詳細は函館市市民部市民・男女共同参画課内同事務局 ☎213470まで。

無料調停相談が10月20日に

函館調停協会の無料調停相談が10月20日午前10時から午後3時まで、サン・リフレ函館で行われます。相談内容は、金銭、夫婦間の問題、親族間の紛争ほか。秘密は守られます。予約不要。参加無料。詳細は函館地方裁判所総務課 ☎3825071まで。

読者の声

是非購入したい
いつも楽しく読ませてくださいたいです。今回7月26日号も、五島軒の「欧風カレーおかし」や北島製パンの「函館塩かすてら」等、目にしたことのない話題が載っておりまして、是非購入したいと思いましたが、購入しなかつた名産品がありますよ。

「参考になりました」
特集「道南のおすすめ土産品」は懐かしいものも、改めて知識を得たものもありました。離れた知人の手土産として、地元の名産品を選んだ時、大変参考になりました。
(美原3丁目・T・I)
*身近なようで意外と知らなかつた名産品がありますよ。

大事な情報です

毎回青いぼすとを楽しみにしています。あまり関心のない話と想いながら読んでみると、大変ためになる事だつたり、幅広いサーチは大変な情報です。今回のおすすめ土産品も教えて

新店舗・リニューアル情報

まちのおさかな屋さん☺ケロちゃん

今年7月末に、田家町から花園町・花園商店街に移転リニューアルオープンした「まちのおさかな屋さん☺ケロちゃん」は、「いい物を安く」がモットーの鮮魚店。活貝や鮮魚、昆布から珍味まで豊富な品ぞろえはもちろんです。同店といえば「活毛ガニ」の量が圧巻。予約をすれば、茹でたの美味しいう毛ガニが食べられるので、年末年始など人が集まる機会に

☎8568000

●花園町28-1右3

8568000

次号予告

10月18日号 極上の癒しと出会う秋。

温泉、神社参拝、酸欠カプセル……。この秋、あなたを癒してくれる極上の時間の過ごし方を、本紙スタッフがご提案します。

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、個人情報保護マネジメントシステムを確立・実践し、個人情報保護の適正な利用・保管・管理を実現します。

編集後記

今回の「お題」投稿を気にせず買いたいフルーツ

今号の「書ぼの目」で、「コロンブスの卵」のことを書きました。小学生の頃コロンブスの卵のことが書かれていた子供向けの雑誌に、殻を割らなくても卵を立てる方法が書いていた。皆さん分かりますか？ ヒントは塩を使いました。(債)

今年、はじめてグルメサーカスに行ってきました。道内のゆるキャラが何人か来たらしくと聞いたのが参戦理由。だつたの、目当てのたまごチョコには残念ながら会えず……。とまチョコ、来てたんでしょうか。(債)

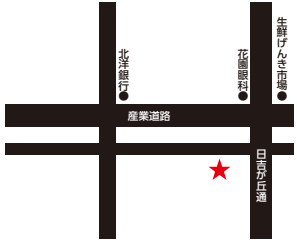
替え歌を投稿しているところあるユーチューバーにハマっています。私が笑っているところも！にゲストで出演する時には次のゲストに彼を呼びたいと思うくらい。でもその予定もないので今はロミで周りに罵っています。(まじ)

久々に眼鏡を買いました。よく見えすぎて私って髭が生えてたのかとビックリ。通っている歯科にイケメン先生がいるのですが、今まで何も気にせず髪生やしててつかい口を開けていたのかと思う……。(笑) (タニ)

唐突ですが、自分を元気にする方法ってありますか？ 私は、ミステルのライブを観ながら、一緒に歌って家事をしていると元気になる。単純ですが笑。皆さんも毎日元気に過ごせますように……。(B・P)

山形県産のさくらんぼ「佐藤錦」。

今回の「お題」1粒で売っている高級イチゴの味を知りたい。(康)



加藤 進
Susumu Kato
青木 慎司
Shinji Aoyama
平井 由佳
Yuka Hirai
坂本 麻衣
Mai Sakamoto
谷藤 梓
Azusa Tanifuji
花輪 志保里
Shihori Hanawa
佐々木 康弘
Yasuhiro Sasaki

STAFF

発行者
Publisher
編集長
Editor in chief
副編集長
Assistant chief
エディター
Editor
ライター
Reporter