

POSTIN FREEPAPER SINCE 1991 青いほすと

679
2020.2.28

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 aapos.jp Email info@aapos.jp

超人気! そば屋さんのかつ丼

そば処 江戸八



かつ丼が超人気のそば屋さんをご存じだろうか?

万代町にある「そば処 江戸八」は、創業以来55年もの間、自慢のそばに負けず劣らず「かつ丼」(850円)が絶大な人気を集めている1軒。美味

しさの秘密は、国産豚を冷凍せずに必ず生で使用していることと、昔ながら変わらぬ味のタレを使用していることだそう。味はもちろんのこと、とろりとした卵とかつの食感とのハーモニーがなんともいえない逸品。

先代の奥様と2代目店主ご夫婦で切り盛りするアットホームな名店でぜひ、絶品のかつ丼をご賞味あれ!

10時30分~19時30分。日曜・第3土曜休。P有。

●万代町7-29 ☎41-7664

ナポリタンとの相性も抜群の「スパカツ」

洋風ダイニング ふじい



豊富な洋食メニューが老若男女問わず大人気の「洋風ダイニング ふじい」の「スパカツ」が見逃せない。

スパカツ発祥の地として知られる釧路のスパカツと違って、この店ではパスタにナポリタンを使用。サチウ麦玉豚肉を使った絶品のロースカツと、カツの上にかけてられたミートソースとの相性も抜群。

ミニサラダとスープ付きの「スパカツセット」は11時30分~LO14時30分のランチタイムなら990円、17時~LO20時30分のグランドメニューでは1120円で味わうことができる。数あるメニューの中でも特に人気の看板メニューを、ぜひこの機会にご賞味あれ! 水曜休。P有。

●港町1-15-26 ☎62-5055

絶品! 豚ヒレ肉の酢豚

中華料理 李太白

本格中華を気軽に味わえる「中華料理 李太白」。

豚肉を使ったメニューの中で特に人気の「黒酢の酢豚」(1518円、ハーフ913円)は、きめが細かくて柔らかな豚ヒレ肉を使用しているのが美味しさの秘密です。肉とバランス良くからむタレは、中国黒酢とバルサミコ酢をブレンドした酸味に蜂蜜の甘味が加わったまるやかな味わい。普段酢豚を選ばない人にも、ぜひ試してほしい一品です。

ランチタイムには、メインを選ぶ「チョイスランチ」(968円~)でも酢豚の注文可。

ほかに、3時間煮込んだとろける口当たりの「豚の角煮」(中華パン添え1925円、ハーフ1155円)も、豚肉料理のおすすめです。

11時30分~LO14時30分、17時~LO20時30分。水曜休。P有。

●宮前町30-2 ☎42-7778



箸でほぐれるダイナミックなスペアリブ

クリエイティブディッシュ ゴエン

無国籍創作料理の店「クリエイティブディッシュ ゴエン」は、昼のランチセットから夜のアルコールに合う料理まで幅広く提供。

ディナーメニューの「柔らかく煮込んだスペアリブのグリル自家製BBQソース」(968円)が人気。ダイナミックな骨付き豚肉を3時間煮込んでから下味をつけて焼き上げるこのメニューは、箸でほぐれる柔らかさが特徴。豚肉を引き立てる自家製BBQソースも絶品で、ビールやハイボールとの相性も抜群。「宴会コース」(2時間飲み放題付き4000円~、要予約)でも提供可。

11時45分~LO14時、18時~LO22時(土曜、祝前日はLO23時)。土曜のランチタイムと日曜休。P有。

●本町22-11 グリーンエステート1階 ☎84-1535



「ご存じですか? 3月1日は「豚の日」。」

やっぱり豚肉が好き。

3月1日は「豚の日」。私達の食生活に欠かせない豚への敬意をこめて、1972年のその日にアメリカ人の姉妹が制定したといわれています。

豚肉はたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルが豊富で、疲労回復や美容などに良い食べ物といわれています。美味しい豚肉料理もたくさんありますね。

今回はスバリ、函館で評判の様々な豚肉料理に注目してみました。

表紙写真協力/そば処 江戸八

ジューシーな棒ヒレ肉をガッツリと

とん悦

「とん悦」は、ほかでは見られない「一枚もののヒレ肉」を使用。揚げ方は片面ずつ揚げるとん悦定番の「カツカツ揚げ」か、たっぷりの油で揚げる「サクサク揚げ」から選ぶことができます。

このヒレ肉をカツカツ揚げにするのが創業以来続く同店伝統の味。「北海道産ヒレとんかつ定食」(=写真、1485円)をカツカツ揚げにしてぜひご賞味を!

定食のごはん、みそ汁、キャベツはおかわり自由。ランチタイムはソフトドリンク付き。小上がり席もあるので子供連れでもゆくりりと食事ができます。

11時30分～LO14時30分、17時～LO20時。無休。P有。

●宝来町22-2 ☎22-2448



絶品! 若松ポークマンのソーセージ

ラトナ

本町・行啓通り沿いにある「ラトナ」は、広々とした居心地の良い店内で多彩なメニューを楽しめる店。豚肉を使った料理のおすすめは、せたな町のブランド豚肉を使った「若松ポークマンの3種のソーセージ盛り合わせ」(1650円、夜のみ提供)。柔らかい肉質や風味豊かで甘味のある脂身など若松ポークマンの旨みが詰まったこの1品は、ジャンボフランク、あらびきソーセージ、ゴダチーズ入りソーセージと3種類味わかるのも魅力。アルコールのお供に、ぜひお試しあれ。昼夜利用できる「若松ポークマンのラトナライス」も人気。正午～LO14時、17時～LO24時30分(金・土・祝前日はLO25時30分)。無休。

●本町17-2 ヴィルヌーブ五稜郭2階 ☎31-0530



湯気の向こうに笑顔が見える1杯

エビス軒

屋台から始まって90年を超える歴史を持つ「エビス軒」。この店には塩味、醤油味、味噌味のチャーシュー麺がありますが、「函館で味噌ラーメンを最初に始めたお店」といわれている同店では「チャーシュー麺・味噌」(=写真、1000円)がオススメです。

麺が見えないほどたっぷり盛り付けられたチャーシューは創業から引き継がれる独自製法で作られていて、臭みや余計な脂がなくあっさりとした味わい。そしてしっとり柔らかく麺やスープとの相性も抜群。3月1日よりランチ営業が再開となるので、お見逃しなく! 11時45分～14時、17時～22時45分(日曜のみLO21時30分)。月曜休。P有(店舗裏5台)。

●松風町3-11 ☎22-1262



十勝スタイルの豚丼専門店

ぶたや

北斗市七重浜にある「ぶたや」は、道南エリアでは珍しい豚丼の専門店。道産豚を炭火で香ばしく焼き、肉の旨味を引き立たせる甘辛の特製ダレで味付けした十勝スタイルの豚丼を提供しています。人気の「豚丼コース」(=写真、並880円)は、豚コース肉の中でも脂が均等に入っている柔らかい部分だけを使用。食べ飽きしない甘さ抑えめのタレは炭の香りとも相性抜群です。脂身が好き人は豚バラ肉を使った「豚丼バラ」(並880円)もおすすめ。丼物はすべて味噌汁と漬物付き。豚丼はミニサイズ(各660円)なども用意しています。11時30分～LO14時30分、17時30分～LO21時30分。月曜休。P有。

●北斗市七重浜2-27-3 ☎48-7131



優れた肉質の上ノ国産ブランド豚

フルーツポーク専門店とんとん

市立函館病院近くの「フルーツポーク専門店とんとん」は、棒二森屋本館7階にあった「レストラン和家」が移転リニューアルしたお店。ヨーグルトと牛乳、果物を与えて育てた上ノ国産ブランド豚「フルーツポーク」の肩ロースを使用する「生姜焼定食」(1200円)は、幅広い年代に好まれる味付けで棒二時代から人気があるメニュー。移転に伴ってボリュームアップしており、脂身がさっぱりしていてくさみがなく、柔らかくて甘みのある肉質が存分に味わえます。肉そのもののおいしさを活かした「カツ丼」や「豚丼」(いずれも950円)もお勧め。

11時～LO20時30分。火曜休。P有。

●港町1-12-16 ☎40-0880



絶品! 厚切りロースのポークソテー

レストキャビン キャプテン

豚肉料理といえば、『レストキャビン キャプテン』の「ポークソテー」(998円)が欠かせない。道南産の厚切りロース肉(250g)を強火で焼き上げ、肉の旨みを閉じ込めた柔らかく食べやすいソテー。味付けは塩と胡椒とシンプルながら絶品。お得な「ライスセット」(Aセット220円、Bセット370円)との組み合わせで大満足のボリュームに。ほかにもご飯などが選べる「毎日 選んでランチ」(798円)や、各種ハンバーグ(880円～)も好評。

ランチ(日・祝除く)11時30分～LO13時45分、ディナー16時～LO20時15分。月曜(月曜が祝日の場合、火曜)はランチのみ営業で11時30分～LO13時30分。P有。

●末広町7-18 ☎22-8657



HEADLINE

本年度センター試験も現役時より大幅得点アップ!

予備校・第一ゼミナール



石田塾長のセンター直前講義の光景

『第一ゼミナール』(石田清塾長)の高卒クラスが、本年度センター試験において大躍進しました。理系が平均642点、文系は平均590点と、全国平均を大幅に上回り、第1志望校のA判定が続出。合格発表が楽しみな状況となっています。

来年から実施される共通テストでは、時間を受験勉強に有効的に費やせる浪人生が、圧倒的に有利になります。第一ゼミナールでは明解・熱誠の生授業と、最先端AI学習のダブル受講方式で、新しい形式の「共通テスト」に完全対応しており、リスニング対策にも力を入れています。費用も札幌や東京の予備校に通わせる3分の1程度です。入学受付はすでに開始されています。定員になり次第、募集は締切となりますので、お早めに電話、またはホームページからお問い合わせを!

●杉並町4-12 ☎31-5577 <http://daichizemi.ne.jp>

「函館愛」で綴られた大阪人のフォトダイアリー

今日も懲りずに函館歩き。

函館好きの大阪府在住の男性が撮影した函館市内各地の風景写真と函館に対する思いをエッセイで綴った写真集『今日も懲りずに函館歩き。HAKODATE PHOTO DIARY』が昨年12月20日に発売されました。

著者の佐藤政之さんは大阪府守口市で葬儀場を経営。函館好きが高じて、数年前から時間を見つけては何度も函館を訪れ、市内の観光名所や公共施設、飲食店などを散策しながら、写真撮影の趣味を活かして函館の何気ない日常風景をファンダーに収めてきました。

全66ページの書籍には、ベイエリアや函館市電、漁港など函館の風景をはじめ、佐藤さん自身が函館で出会った人や食べ物の写真をカラーとモノクロで多数掲載。また、6編のエッセイの中では、佐藤さんが何度も函館に通うようになったきっかけや、函館で出会った人達への思いなど、地元市民に負けず劣らずの「函館愛」が綴られています。

編集・発行は、函館 蔦屋書店発行のフリーマガジン『ピープス函館』を編集している「PEEPS HAKODATE」(吉田智士代表)。定価1100円(税込)。現在、函館 蔦屋書店と函館 蔦屋書店のオンラインストアで発売しています。



青ぼの目

社会人になる皆さんへ

▼卒業して社会人になる皆さんへ：例年この時期の本欄では、皆さんに向けてのメッセージを執筆しております。皆さん、卒業おめでとうございます。

皆さんは学びで勉強したり、課外クラブ活動に熱中したり、皆さんの経験をされたと思います。一生懸命勉強したことや身につけた皆さんの知識や、運動部の厳しい練習を乗り越えて身につけた肉体と精神の強さなどは、必ず社会の中で大いに役立つと思います。僕の中にも立派な大人のアドバイスなど役に立たないかもしれませんが、それでも50年以上生きてきた経験の中で大切なことを、皆さんに伝えたいと思います。▼僕は昭和40年に生まれました。幼稚園の頃、テレビで中国を撮ったことがありまして、皆さんの人達が皆、人民服と呼ばれるグレーの上下の服装をして自転車に乗っている光景が映っていました。先日、現在の中国の街の風景を写真で見ることができました。高層ビルが立ち並ぶ素晴らしい街並は、僕が子供の頃に憧れたアメリカのようでした。▼僕が社会人になったばかりの頃は、長時間働くことがサラリーマンの美德とされる時代でした。テレビCMが「24時間戦えますか?」と、語りかけてきました。現在の我が国では企業等の長時間労働の短縮が大きな課題となっています。▼社会人になる皆さん、世の中はいつも変化しています。その変化にいつも敏感でいてください。▼チャールズ・ダーウィンという人物をご存知ですか? ガラパゴス諸島の動物の観察をして、生き物は進化しているという「進化論」を提唱した偉人です。ダーウィンは、「この世で生き残るのは、最も強いものではなく、最も頭の良いものでもなく、変化に対応できるものだ」という言葉を残しています。僕は自身の経験から、ダーウィンの言葉がとてもよく理解できます。▼世の中の様々な変化は1年単位で見ればごくわずかですが、10年単位で見ればすごい変化です。大切なのは、小さな変化から大きな変化を予測することです。明日は今日の繰り返しではありません。過去のコピー&ペーストで未来を切り開いていくことはできません。▼新聞などに目を通して、世の中のニュースに敏感になってください。小さな変化に気づきます。変化に対応する未来はきっと素晴らしいものになるでしょう。皆さんの力で、素晴らしい未来を築いてください。(慎)

Face 季節の彩りと美味しさを

「はるの餅屋 野路晴夫さん」



お正月には鏡餅、桃の節句には桜餅、お彼岸にはおはぎなど、お祝い事や季節の節目に欠かせない餅と和菓子は、その昔、とても貴重な米と砂糖をたっぷりとした贅沢な食品だったという。

松風町にある「はるの餅」代表の野路(のじ)晴夫さんは、函館で100年以上続く老舗餅店に生まれ、若いうちから家業を手伝い、23歳の時に東京の洋菓子店で修業したという。

当時は全国各地から何人もの人が集まり、住み込みで修業していましたね。

修業時代の経験はとても貴重なものになったと、その時の経験が函館に戻ってから、自身の店を立ち上げた際の後押しになったと振返る。

ご自身がお店を持ったのは2012年12月。大福などの朝生菓子のほかに素材や調理方法にこだわったかんぴょう巻きやいなりが並ぶ。どれも食べやすいけれど、この時期なら生の母を使った大福や桜餅など、その季節だけのものを食べて季節を感じていただきたい。

餅屋さんの朝は早く、年末には夜の11時に起床する日が続いたこともあるという。「開店当時は休むこともままらなかつたけれど、最近では仕事を分担できるようにもなりました。休日も取るようになってきました」と、野路さん。「忙しさも落ちついてきて、新商品も考案することもできるかもしれないね」と、娘さんと互いに笑顔で顔を合わせた様子に、親子で店を切り盛りする仲の良さを垣間見た気がした。

「はるの餅」は松風町2-5、☎233-1333

飯の友 飯が思わず進む! 白いご飯が思わず進む!

『株式会社丸心』の「北海道産ほっけ切込塩麹漬」は、道産の生のほっけで作られて、ご飯にも、お酒にも合う一品。新鮮な魚の旨味と、工夫を凝らして食べやすくカットされた身のプリッとした食感を楽しめます。適度な塩加減と、アクセントとして入っている生姜もポイント。白いご飯でシ

ンブルに味わうのはもちろん、白だしを少し垂らし、ワサビを添えてお茶漬け風にして楽しむのもおすすめです。市内近郊のスーパーアークス、ラルスマー、コープさっぽろ各店などのほか、西栲梗町にある本社工場でも販売しています。

●西栲梗町9-2 ☎48-6788



株式会社丸心 北海道産 ほっけ切込塩麹漬

今月の逸品

親子で行きたいスポーツプラザ

ホテルリソル函館

『ホテルリソル函館』2階にある「スポーツプラザ」は、親子で楽しく体を動かせる場所。館内には、親子で盛り上がり得る卓球やダーツ、小さな子供も楽しめるバターゴルフは、北海道の観光名所を巡るコース。さらに、本格的に汗を流せるスカッシュ、国内130コースを再現したシミュレーションゴルフ、ビリヤード、ウォーキングマシンと充実。冬の間の運動不足解消にも最適ですので、爽やかな汗を流しに行ってみてはいかがでしょうか？

入場料はシューズ代込みで、一般600円(リソル会員300円)、小学生以下無料。別途シミュレーションゴルフ1時間1000円、スカッシュコート1時間1人500円。営業時間は午後4時～午後10時(最終入館午後9時)。駐車場2時間無料。

●若松町6-3 ☎23-9269



大人の春物は函館髙屋書店へ

大人の女性に人気のセレクトショップ「アンジュール」が、3月2日から3月15日まで「函館髙屋書店」に出店します。

同書店南側入口の特設ブースには、いますぐ欲しい春のアイテムが並びます。春夏に欠かせないカットソーやブラウス、フオー



マルシーンに差がつくワンピースには、いますぐ欲しい春のアイテムが並びます。春夏に欠かせないカットソーやブラウス、フオー

アンジュール

名宿で極上の時間を…

創業70周年を迎えた「竹葉新葉亭」では、趣ある過ごし方の空間でゆったりと過ごせる2つのプランを用意。毎年好評の「なごみ宿泊プラン」は、1室2人の利用で1人13200円、1室3人以上の利用で11000円とお得に宿泊できます(各入湯税別。別途1日3組限定で、1泊2食付きで2人以上から対象。部屋はゆったりとくつろげる和室で、食事はプラン専用の部屋食を提供(部屋タイプの選択不可)。チェックインは午後3時、チェックアウトは午前10時。期間は4月23日まで、予約は3日前までですが、人気のプラン

です。ですので早めの予約を。旬の素材を活かした和食と温泉を堪能できる「日帰り会席プラン」(1人8800円、飲み物別別)は、お祝いの席やお祝い会などにおすす。同プランと一緒に利用できる「飲み放題プラン」(2時間1人2750円)は、5人以上で利用可能。こちらも毎年好評につき、早めの予約がおすす。詳しくは、お電話でお問い合わせください。



写真はイメージです

竹葉新葉亭

☎57-5171
〒57-9402

フラワーアレンジメントで暮らしに潤いを
フラワーアレンジメントサークル メリア

毎日の暮らしに癒しや潤いを与えてくれる花を身近に楽しむことができるのが、「フラワーアレンジメントサークル メリア」。レッスンでは、市場直送の花をふんだんに使った季節のアレンジメントをはじめ、プリザーブドフラワーやブーケのレッスンなども対応。また、1レッスン制で月1回から気軽に参加できるのも嬉しいところ。参加者は「日常から離れてリフレッシュできる」「飾る場所でイメージが変わるの、アレンジした花を自宅で手直しするのも楽しみ」など、花との対話を楽しんでいる様子。レッスンは毎週火曜日の午前10時30分から函館市青年センター2階で開講。1レッスン2950円(花代込)。資格取得コース有。体験レッスン要予約。詳細は下記までお気軽にお問い合わせください。

☎090-9087-3549(講師・田島りえい)



TOTOO新型節水混合栓がこの価格で

第一住宅設備

水まわりのトラブルに迅速対応と好評の「第一住宅設備」より、最新節水混合栓を数量限定の特別価格にて紹介いたします。

「TOTOOエコシングル水栓」はレバーの水と湯の境に「カチン」というクリック感を設けたことで、水とお湯の使い分けがしやすくお湯の無駄使いを防ぐことができる混合水栓。今までの「TOTOO」壁式混合栓、TKS05311Jが標準工事費込448600円(標準工事費込)。「TOTOO」壁式混合栓TKS05311Jが標準工事費込418000円のところ、税込264000円(標準工事費込)は、それぞれ先着30台限り。また「第一住宅設備」では混合栓本体交換のほか、今お使いの各



●千代台分2915
【フリーダイヤル】
0120-2222-592

新たな供養のあり方「粉骨」が話題に 一般社団法人道南粉骨処理センター

ライフスタイルや死生観の変化、さらには住宅事情などによって「供養のあり方」が変化しつつある現代。そんな中、昨春秋に設立された「一般社団法人道南粉骨処理センター」が取り組む「粉骨」という新たな供養の方法が注目を集めています。

「粉骨」とは、専用の粉骨機で遺骨を文字通り粉状にすること。通常の骨壺で保管する場合に比べて体積が10分の1以下になるため、小さい骨壺に納めて自宅供養したり、ご先祖の遺骨で満杯の納骨室の骨

洋散骨や樹木葬などの際には、自然に還りやすくなるメリットも。遺骨の一部だけを粉骨し、ペンダントなどに入れて手元供養する人もいます。「お墓が遠方で墓参りが難しい」「墓を残して子どもに負担をかけたくない」「墓じまいを考えている」など、様々な理由から「粉骨」を選択する人が徐々に増えています。料金は、一般的な6寸壺なら12100円(部分粉骨の場合は体積によって変動)。遺族立ち合いで粉骨してくれるので安心です。ペットの粉骨にも対応しています。料金などの詳細は、お気軽にお問い合わせください。

☎57-9402
●見晴町16-6



2020年3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 健康体操10:30~11:30
- 3日 ふらっと大門なごみ(ゆる元体操)10:30~11:30
クラブ講座10:30~12:30
- 4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)
- 5日 創作舞踊と輪踊り13:00~14:30
ロシア語講座14:15~15:15
- 6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
- 7日 囲碁10:20~12:30
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
- 8日 ヨガ講座10:30~11:40
健康麻雀13:00~16:30(定員12名※先着順)
- 10日 ふらっと大門なごみ(ゆる元体操)10:30~11:30
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
- 11日 ディスコダンス講座10:30~12:00
カボライプ13:00~14:30
社交ダンス(経験者)15:00~16:30
- 13日 健康体操14:00~15:00
- 14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)
フラヨガ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
- 15日 健康体操10:30~11:30
- 17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)
クラブ講座10:30~12:30
観光ガイド13:30~14:30
- 18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)
- 19日 書道13:00~14:00
社交ダンス(初心者向)13:30~15:00
ロシア語講座14:15~15:15
- 20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
- 21日 囲碁10:20~12:30
健康体操初級13:30~14:30
日本舞踊14:30~16:00
- 22日 ヨガ講座10:30~11:40
- 24日 ふらっと大門なごみ(ゆる元体操)10:30~11:30
中国漢方13:00~14:30(定員10名※予約可)
健康体操14:00~15:00
- 25日 ディスコダンス講座10:30~12:00
カボライプ13:00~14:30
社交ダンス(経験者)15:00~16:30
- 26日 耳つぼジュエリー10:30~16:30
書道14:00~15:00
臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)
- 27日 健康体操14:00~15:00
- 28日 糸玉クラフト10:30~12:00(定員8名※予約可)
若返り・美エクスサイズ13:00~14:00
フラヨガ14:15~15:15
- 29日 自閉症啓発デーイベント11:00~16:00
- 31日 健康体操14:00~15:00

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。



「老後2000万円問題」が心配？ 一般社団法人スタアライフ

昨年、金融庁が「老後には年金以外に2000万円が必要だ」と発表したことが話題を集めました。批判を受けこの数字はさすがに撤回されましたが、老後の不安をぬぐえない人も少なくないのではないうえ、老後で自宅での暮らしが難しくなってきた時に、年金だけで老人ホームに入居して生活が成り立つのではな

らありません。また、自宅での暮らしが難しくなるほど要介護度が高ければ、年金受給額が10万円、年金受給額が10万円の入居が十分可能。年金額が10万円に達しない人は生活保護の対象になる可能性があり、いづれにしても「病気や慢性疾患を

抱えたまま一人暮らしを強いられ、生きていけないかもしれないような心配はないとせん」と星さん。「老人ホームに入居すれば自分が自由に使えるお金は減ってしましますが、そこを納得さえできれば、老後なんとなんという結論です」と話しています。

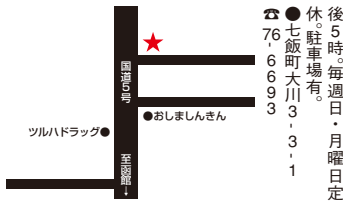


ふんわりしっとり6種類のゴッパンが登場！ にこにこぱん

七飯町大川・国道5号線沿いにある「にこにこぱん」は、「豆パン100円」と書かれた看板が目印。店内には70〜80種類のパンが並んでいます。1月末に登場したふんわりしっとり6種類のゴッパンは見逃せないところ。おすすめの「自家製イチゴジャム」210円は、甘味と酸味のバランスが取り、濃厚なイチゴの味わいを楽しめます。辛子マヨネーズがおいしいアクセントの「焼きそば」(160円)は、幅広い層に好評。

ほかには、「コロケ」(160円)、「あんバター」(160円)、「ホイップみかん」(各210円)、「ハムカツ」(250円)の全6種類。食事にもおやつにも選ばれているゴッパンを、ぜひ試してみてください。

北海道産の材料にこだわりの贅沢に仕上げた食パン「ゆめちから」(1・5斤 600円)と、十勝産金時豆の甘い生地の「豆パン」(108円)も、根強い人気。どちらも予約が確実です。営業時間は午前9時〜午後5時。毎週日・月曜日定休。駐車場有。



売りたい不動産、現状渡しでOK

使わない家や土地を持っていて困っている方、か？「相続した不動産や空き家の処分を考えたが、どうしたらいいかわからない」というから「ハウズドゥ！函館美原店」では「買取」の場

HOUSEDO

ハウズドゥ！函館美原店
株式会社 小野寺住設

は、市場に出して「売却」していく方法が有効です。「売却」の場合でも同店は、全国展開のノウハウを生かし、さまざまな媒体で物件情報を発信し、「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「ハウズドゥ！函館美原店」へぜひどうぞ。家を売却した後も引越したくない人への住み続けながら持ち家を売却できる「ハウスリースバック」も大好評です。「ハウスドゥ！函館美原店」を運営するのは、創業95

年になる株式会社小野寺住設(母体が建築業と住宅設備業をしている)で、住まいにかかわるさまざまなことを安心して相談できます。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週水曜日定休。



住まいの専門家「小野寺住設」が運営

創業95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」が「Passion リフォーム」(Passion of Reform)に加盟し、リフォーム業界の先駆けとして30年以上の実績があり

Passion of Reform

は、市場に出して「売却」していく方法が有効です。「売却」の場合でも同店は、全国展開のノウハウを生かし、さまざまな媒体で物件情報を発信し、「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「ハウズドゥ！函館美原店」へぜひどうぞ。家を売却した後も引越したくない人への住み続けながら持ち家を売却できる「ハウスリースバック」も大好評です。「ハウスドゥ！函館美原店」を運営するのは、創業95

年になる株式会社小野寺住設(母体が建築業と住宅設備業をしている)で、住まいにかかわるさまざまなことを安心して相談できます。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週水曜日定休。

玉手箱のような彩り豊かな御膳

函館国際ホテル東館2階にある「日本料理 松前」は、旬の食材を活かした彩り豊かな食事を堪能できます。中でもランチ限定の「箱だて姫御膳」(2550円)は珍しい縦型の弁当になっていて、引出しを開けると彩りも盛り付けも美しい料理が顔を出す玉手箱のような御膳。お造り、海鮮サラダ、焼き合わせなどからデザートに至るまで、この御膳は食べる人の目も舌も満たしてくれること間違いなし。料理内容は季節によって変わるので、四季折々の旬の食材を最高の味わいで楽しめます。また、期間限定で「箱だて姫御膳」に函館焦がしチーズケーキとコーヒー(もしくは紅茶)が付くのも嬉しい限り。



ほかにも「松花堂弁当」(1550円)や「寿司・蕎麦御膳」(1750円)、「ひこま豚コースカツ御膳」(1750円)など数種類のランチがあり、こちらは+200円でコーヒー・紅茶を追加できます。同店では、お子様のお祝い事から、法要に至るまで、慶弔プランもあり、人生の節目にも寄り添ってくれます。自分へのご褒美に、友人との優雅なひと時に、ぜひ同店に足を運んでみてはいかがでしょうか。

ランチ11:30~15:00(LO14:30)、ディナー17:00~21:00(LO21:30)。無休。P有。

●大手町5-10 函館国際ホテル・東館2階 ☎23-8756

CLOSE UP

温泉水から生まれた自然派化粧品 特別養護老人ホームおおぞら

トラピスチ又修道院入口近くにある「特別養護老人ホームおおぞら」は、天然温泉かけ流しの浴場を備える施設。湯は無味無臭、無色透明の弱アルカリ性単純泉で、湯量も豊富。同施設では「地球資源であるこの温泉の恩恵を市民にも提供したい」と、昨年7月温泉水から生まれた自然派化粧品「ゆの香」が誕生。



「ゆの香」は、化粧水、乳液、保湿クリーム、3役を果たすオールインワンジェル。主成分は温泉で、そのほかにコラーゲンやヒアルロン酸といった女性に嬉しい成分をはじめ、カミツリやラベンダーエキスなど北海道産のオーガニック素材を配合しており、安心して使用できます。しっとりとした塗心地も特徴で、「保湿が長続きするので乾燥肌には有難

本気談 行政書士の松田 誠。行政書士の松田 誠。本気で書いてマジ困りごと、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 誠 事務所 函館市杉並町13-12 ☎33-4675

心の代書屋 松田 誠がズバリ! 松田 誠がズバリ! 松田 誠がズバリ!

編集長のひとり言 ポタンダウン Brooks Brothers. 19世紀の終わり頃、Brooks Brothers 創業者の孫のジョン・E・ブルックスがイギリスでポロ競技を観戦した時に、選手のユニフォームの衿が風ではためかないようポタンで留められているのを見て、ポタンダウンのシャツを考案した。ポタンダウンはカジュアル感覚のシャツなので、ビジネスでの着用は良いが、冠婚葬祭での着用は避けたいほうが良いアイテムと言われている。僕はポタンダウンのシャツが大好きで、スーツ姿の仕事の時も、休日に買い物に出かける時もよく愛用している。特に仕事の時にポタンダウンを愛用する理由は、フリーペーパーの編集も広告の企画やデザインも、遊び心を忘れてはいけない仕事だと考えているからだ。ポタンダウンのシャツを着るたびにいまでも、アメリカンカジュアルに興味を持ち始めた高校生の頃を思い出す。雑誌「ポバイ」に掲載されているファッションに憧れていたあの頃、制服がない高校にお洒落して通った思い出は僕に

313 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 ☎47-8666 http://www.ohmura.or.jp/ 在宅生活を安全に送るためには、「立つ」「座る」「歩く」など、多くの動作が必要で、ここで転倒のリスクが高い。歩く動作について話を聞いてみるか? 意識したことはありますか? 自 分がどのよう に歩いている か、考えたこと がある方は少 ないと思います。足を上げて歩くこ とが理想ですが、多くはすり足にな らないように、かかとを最小限に上 げて歩いている方が多いと思いま す。この歩きかたを行っていると、 腰や数物の境目など、普段意識して いない段差に気づかず、リスクが考 え られます。筋力低下がない方は、つま ずいても転倒せずにバランスを保つ ことが可能ですが、長期間の入院か ら退院された方や、元気に動いてい る方でも背中や股関節周りなど、筋 力低下がある方はつまずいたときに バランスを保てず、転倒してしまう リスクが考えられます。 ではどのようにしたら転倒なく生 活できるのか、1つは外来や通所リ ハビリなどで自分の体力に合った方 法で、安全な動きを確認しながらリ ハビリを行い、筋力をつけ、在宅生 活で困難な動作を練習することで、自 信が付き転倒のリスクは軽減でき ると思います。 しかし、毎日外来や通所リハビリ に通うことは困難です。夏は散歩な どで運動することは可能ですが、冬 は足場が悪くなるため運動する機会 が減少します。そのため、つままりな がら足踏みをする、座って膝を伸ば すなど、在宅で簡単な運動を行うこ とも転倒リスクを軽減するためには 重要です。 2つ目に、 杖を利用し安 定した歩きを 行うことや、 転倒リスクが ある場所に手すりをつけるなど、福 祉用具を利用し、つままりながら動 作することで安定した動作が行え、 転倒のリスクを軽減できると思いま す。 在宅生活では上がりかまちや階段 など、意識できる段差は注意するた め、つまずくことは少ないですが、何 気なく歩いている敷居や数物の境目 などにつまずきやすさを理解し、身 体状況だけではなく、数物の端を 留めるなど在宅生活の環境面も気 を配り、転倒のない安全な生活を送 れるようにしましょう。

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。告知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確認ください。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]



横浜家系ラーメンおぼろ家

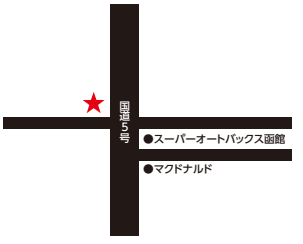
横浜家系ラーメンおぼろ家は、昨年10月29日にオープンしました。豚骨醤油ベースの濃厚でクリーミーなスープと中太麺が特徴で、函館ではちょっと珍しいラーメン。トッピングはほうれん草と海苔、チャーシューとシンプル。ラーメンをすする手を止め、ご飯も一緒に味わうのも同店の魅力で、店内にはライスぶっかけに美味しくする

新店舗・リニューアル情報

横浜家系ラーメンおぼろ家

方法「など家系ラーメンを楽しむる案内書きも完備。もちろん麺の硬さや味の濃さ、油の量も選べて、更に卓上調味料や無料たまねぎで自分好み。今までのような味わい方を発見できるラーメン屋さんです。営業時間は11時〜22時30分（L/O/22時。無休。P有。）

◎昭和4・2722
☎6・6076



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 谷藤 梓 Azusa Tanifuji
花輪 志保里 Shihori Hanawa
佐々木 康弘 Yasuhiro Sasaki

次号予告
3月13日号 食パン特集
地元の美味しい食パンの特集。いつも食べるものだからこそ、美味しい情報をチェックしておきましょう！

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。

今回のお願い/焼き鳥 でもトンカツも好きだ！
年末年始に一家でインフルエンザになり、お節の準備もできなかったのですが母がたくさん作ってくれました。母の料理はやっぱり最高に美味しかったです。いつも助け舟を出してくれる母に感謝。
今回のお願い/しゃぶしゃぶ
映画館でルパン三世を観ました。3DCGアニメの立体感やリアルな像も見えた気がありましたが、最も衝撃を受けたのはルパンの性格がイケメンだったこと。ということと遅ればせながらルパンのファンです。
今回のお願い/ヒレ肉で作る料理なら何でも。
何年も前にあった、函館牛乳のパッケージリニューアル。通常3種類ある紙パック牛乳をすべて同じ図柄に統一することで「函館酪農公社の製品」としての認知度が上がり、販路拡大に結び付いたのだとか。デザインの力は絶大。
今回のお願い/やっぱり焼き鳥は牛肉より豚肉。

編集後記 今回のお願い/あなたの好きな豚料理
最近、司馬のアプリで将棋を楽しんでいる。相手のレベルを上げてゆくとなかなか勝てなくなり、すぐに詰まってしまうこともしばしば。小学生の頃将棋にハマっておいじちゃんといつも対戦していたことを思い出して今日この頃。
今回のお願い/カツカレー
たまに食べた「物忘れに効く」だったか「脳が若返る」だったか、そんなテーマの健康番組。これは私にヒットの内容だ！と思いきや、食べ物が運動とかけ離れすぎて、食生活に鑑賞でも内容をもう忘れてしまいました。
今回のお願い/ハセストの「やきとり弁当」
8年前、面接日に迷子になり鼻をたらしながら到着。編集長の目の前で鼻をかく先で面接を受けました。先日、プレオープンにお呼ばれた先でわざわざ同席しました。編集長の目の前で鼻をかきお茶が出ました。
今回のお願い/焼き鳥 でもトンカツも好きだ！
年末年始に一家でインフルエンザになり、お節の準備もできなかったのですが母がたくさん作ってくれました。母の料理はやっぱり最高に美味しかったです。いつも助け舟を出してくれる母に感謝。
今回のお願い/しゃぶしゃぶ
映画館でルパン三世を観ました。3DCGアニメの立体感やリアルな像も見えた気がありましたが、最も衝撃を受けたのはルパンの性格がイケメンだったこと。ということと遅ればせながらルパンのファンです。
今回のお願い/ヒレ肉で作る料理なら何でも。

- 青いぼすと設置場所 青いぼすと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 □函館市女性センター □函館栄好堂丸井今井店 □カフェくあふり
 - キラリス函館内「PRONTO」「えぞりす」 □中島れんばいふれあいセンター □エスタハコダテ内「Gスクエア」
 - 函館市青年センター □函館アリーナ □ふらっとDaimon □函館市中央図書館 □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〜 □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(北斗市・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

肉料理 美味しいです
よね。今回は3月1日の「豚の日」にちなみ、豚肉料理を特集してみました。掲載店の中からぜひ、お気に入りを見つけてください。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

読者の声
笑顔にたくましさを感じました
いつも大変たのしみです。表紙から始まる企画。深谷さんや王さんの名前があつて、函館で活躍されている方々の笑顔にたくましさを感じました。デパートのお買い物の時に見かける「鹿ハさん」1度行ってみたいと応募しました。

(美原5丁目、M・S)
*12月20日発行分の巻頭特集「私にとっての平成」に対するご感想、ありがとうございます。

懐かしく、うれしい気持ちになりました
1面〜2面にかけての特集「私にとっての平成」のコーナーが秀逸でした。大半の方を知っており、改めて懐かしうれしい気持ちになりました。深谷さん、王さんは共に函館を代表する有名人です。よね。函館といえは〇〇さんというべき方です。ね。函館人として本場にハッピーです!!
(万代町、K・M)
*巻頭特集はおかげさまで好評でした。ありがとうございます。

来年はチャレンジ
「私にとっての平成」コーナーの深谷さん。某番組で料理やお話をする姿を観て、スナキだろと思いまして。まだバル街に行ったことがないので、来年はチャレンジしてみようかなと考えしています。
(深堀町、N・S)
*ぜひ、チャレンジしてみたいです。

もう1度行きたい
いつも青いぼすと、楽しく拝読しています。前日、鹿ハさんで食事しました。とてもおいしくてもう1度行きたいと思いい、応募しました。よろしくお願ひします。
(吉川町、K・S)
*鹿ハさんは評判のいいお店としてよく知られています。

今回の「デリシャススポット」コーナーで紹介した「函館国際ホテル 日本料理 松前」より、1000円分の食事券を5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「松前」係まで。締切は3月9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きます。ご住所の町名とイニシャルはプレゼントの発送と個人を特定できない記述で紙面に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。

