

POSTIN FREEPAPER SINCE 1991 青いぽすと

680
2020.3.13

発行元／株式会社青いぽすと

〒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

発行人／加藤 進 編集人／青山 慎司

耳まで美味しいふわふわ食パン

パン・エスポワール戸倉店

定番から季節や曜日限定のパンまでおよそ100種類のパンが並ぶ『パン・エスポワール戸倉店』では、食パンは高い人気を誇る商品。しっとり、ふわふわのこの食パンには練乳が入っており、ほんのり甘味があるのが特徴。そのまま食べても耳まで美味しく、トーストすると中のふんわり感が際立ちます。販売は1食から1本まで行っており、2食で288円。スライスは2枚切りから10枚切りまで対応。そのほか、プチプチ食感が好評の「玄米食パン」(2食324円)、栄養価の高い「全粒粉食パン」(ハーフ243円)、外はカリッ中はもちもち「ハードトースト」(ハーフ216円)と充実。8時～18時。不定休。P有。

●戸倉町316-1 ☎57-5595



はちみつを練り込んだ角食

手づくりパンの店 ムックル

鹿部町から函館市千代台町に移転して5周年を迎える『手づくりパンの店 ムックル』。「おいしく食べていただきたい」というオーナーの願いが込められた「角食」はオープン以来大人気の商品。生地にはちみつを練り込んだやさしい甘さと、耳までも柔らかいのが特徴。焼き立ての角食に何もつけずに食べると素材の香りと甘さを感じることができます。価格は1本870円、1/2本435円、1斤290円。好みの厚さにスライスも可。3月20日から感謝セールを実施します。詳細は本紙4ページ「なるほどトピックス」コーナーの記事を要チェック！ 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



72時間低温発酵、熱心なファンも多い食パン

神戸こむぎ館



松陰町・桜ヶ丘通の閑静な住宅街にある『神戸こむぎ館』は、72時間低温醗酵という独自製法で作るパンが大人気のパン屋さん。創業以来、たくさんのファンから人気を集めてきたこの店では、「食パン」(1本864円)や「イギリスパン」(1本788円)が大好評。それぞれ厚さも2cmの厚切りやオープン用3cmなど、お好みに合わせて選ぶことができます。「いつも食べるものだからこそ、この店のパンに決めている」という熱心なファンもいるこの店の食パンは、バターと小麦粉のほどよい甘みと低カロリーな点が人気の秘密。食パンのほかにハード系やフランスパンなども豊富にそろっているので、ぜひこの機会に足を運んでみてはいかが…。8時～19時。日曜休。P有。

●松陰町27-41 ☎55-3825



表紙写真協力／神戸こむぎ館

谷地頭町から広がるパンの薫り

気ままなパン屋 窯蔵

谷地頭電停からほど近い『気ままなパン屋 窯蔵』は、2003年から東京や札幌で経験を積んできた店主さんが始めたお店。レトロな風合いの店内には40～50種のパンが並び、子供がお小遣いで買えるようにと安価で提供しています。また、「体に良いものを提供したい」と、函館牛乳の低温殺菌牛乳や道産小麦と海外の上質な小麦粉をブレンドするなど、材料にもこだわっています。「上食パン」(1斤280円、半分420円、1本840円)は、6枚切の厚さで提供していますが、お好みの厚さにスライスしてくれます。売り切れることが多いので予約が確実です。9時～18時。木・日曜、祝日休。

●谷地頭町25-18 ☎23-8330



手頃な価格でリッチな味わい

ホームベーカリードッポ



手頃な価格で美味しいパンを提供する『ホームベーカリードッポ』は、1996年のオープン当初から食パンが1番人気。大きめで重みがあり、満足の食べごたえ。おすすめは、ほのかな甘みと豊かな風味、しっとりした口当たりの「エリザベス」(1斤302円)。トーストするとバター風味が広がり、よりリッチな味わいを楽しめます。「上食」(1斤216円)も好評。毎週月・水・金曜は「レーズンブレッド」(1斤313円)、毎週火・木曜は「クルミブレッド」(1斤345円)、毎週火・金曜日は「ゴマブレッド」(1斤302円)も販売。食パンは予約が確実、8時～19時。日曜不定休。
●本通2-34-7 ☎32-0797

ちょっと大人なトーストを味わいたい時に…

ノイ・フランク



少し薄めの食パンをしっかり焼いてバターを塗り、その上にレバーペーストを塗って食べると、ちょっと大人の味の素敵なトーストの完成。普通の食事にもびつたりですが、赤ワインと合わせて味わうひと時も格別です。創業から32年、手作リハム・ソーセージの専門店として有名な『ノイ・フランク』の「レバーペースト」(100g360円)は、豚レバーとリノールサラダ油、香辛料、豚の背脂などで仕上げた評判の手作リレバーペースト。ファンも多い逸品をぜひこの機会にご賞味あれ！
11時～19時。水曜・第3木曜休。店舗横にP有。
●駒場町7-3 ☎53-7886

いつもの食パンが濃厚なスイーツパンに

はっぴーディアーズ



「北海道旅行のお土産はコレで決まり」「北海道物産展で毎回必ず買う」と、全国区の人気を誇る長万部発の濃厚プリン「ミルキーゴールド」(希望小売価格278円)。なぜプリンを紹介したのか不思議かもしれませんが、実はこの商品、「パンに塗ってもおいしいプリン」なのです。主原料は道産にこだわり、濃厚な味わいと上品な甘さを実現。バターのようにパンに塗ってそのままもしくは軽くトーストすれば、食パンが贅沢なスイーツパンに变身。常温保存可能。長万部町の直売店『はっぴーディアーズ』と公式HPのほか、市内大型スーパーなどでも販売。
●長万部町中ノ沢13-2 ☎0120-813-191

選ぶのも楽しいコンフィチュール

パティスリーシュウ



王道から個性派まで評判のケーキが並ぶ『パティスリーシュウ』では、素材の持ち味を活かして甘さ控えめに仕上げたコンフィチュールも好評。1番人気の「ミルクカラメル」は、ミルクとキャラメルの優しい味わいが特徴。色鮮やかなフルーツのコンフィチュールでは、甘酸っぱく爽やかな口当たりの「カシス」や「フランボワーズ」、粒々感も楽しめる「キウイ・オレンジ」など10種類用意。お気に入りのパンと一緒に、ぜひ味わってみては…。ヨーグルトやホットミルクに入れるのもおすすめです。各700円。10時～19時30分。水曜休、他不定休有。P有。
●北美原1-4-13 ☎83-6799

食パンは1番の人気商品

ベーカーズファクトリー プレス



美原4丁目の『ベーカーズファクトリー プレス』は1992年のオープン以来、幅広い年齢層に愛されている店。1番人気の食パンは耳が薄く、中はキメが細かくてしっとり柔らかいのが特徴です。買った当日はそのまま生で、翌日以降はトーストして味わうのがおすすめ。1食142円、1斤283円、1本849円で販売。1日60本しか焼けないため購入するなら前日までに予約を。食パンを使った各種サンドイッチや、香ばしく適度な歯応えの耳を使った「パンの耳サンド」も人気。9時30分～17時(またはパンが無くなり次第終了)。日曜、祝日休。P有。
●美原4-30-23 ☎47-7595

甘い香りとなめらかな口溶けのバター

ビストロコパン



4月で16周年を迎える富岡町の『ビストロコパン』では、バターに手を加えて仕上げた「コパン特製バター」(430円)を販売。根強いファンが多いこのバターは、甘い香りと軽くてなめらかな口溶けが特徴。塩味もほどよく効いており、たっぷりつけても爽やかな口当たり。店内ではパンを注文するとこのバターが付いてきますが、購入も1個からできます。食パンにはもちろん、フランスパンとも相性抜群。月・火・水曜11時～16時(テイクアウトのみ)。イトイン金・土・日曜11時30分～16時、月～日曜17時30分～18時30分。木曜休。P有。
●富岡1-24-6 ☎45-3300

大沼の大自然の中で採れた蜂蜜

大沼ガロハーブガーデン



パンに欠かせないものといえ、蜂蜜。中でも『大沼ガロハーブガーデン』の蜂蜜は、農業や化学肥料不使用の大沼の自然豊かな環境で採蜜されています。アカシアから採れた癖がなくサッパリとした味わいの「初夏」と、ハーブやクローバー等から採れた蜂蜜独特の香りが強い百花蜜「盛夏」の2種類あり、各2サイズ(80g、350g)を用意。自然に熟成させた非加熱のまさに自然の恵みそのままの味。パンやチーズ、バターとの相性も抜群。「なないろ七飯」、「大沼国際交流プラザ」やインターネットで購入できます。同店自慢の蜂蜜をご賞味あれ!!
●七飯町字上車川1073-2 ☎67-2841

黒松内町産の搾りたて生乳を使ったクリームチーズ

黒松内町特産物手づくり加工センター トワ・ヴェール



豊かな自然に恵まれた寿都郡黒松内町にある『黒松内町特産物手づくり加工センター トワ・ヴェール』は、雄大な自然や基幹産業の酪農、畜産から生まれる食文化をより多くの人に知ってもらおうとスタートした施設。黒松内町産や北海道産の新鮮な素材を使って作られるチーズやハム・ソーセージ、アイスクリームなどが評判です。「クリームチーズ」(160g540円)は、2005年の「第5回ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト」で優秀賞を受賞したチーズ。購入は『トワ・ヴェール』のオンラインショップまたは、電話でお問い合わせください。
●黒松内町字目名152-4 ☎0136-72-4416



結婚を望む人の思いを叶えたい…

結婚相談所「らぽーと」ライダル代表 米木司さん

結婚を不要と考える人が増えている時代と言われている。そんな時代にあっても、結婚相談所「らぽーと」ライダル代表の米木司さんは、「結婚の意味は年齢を重ねることに分かるもの。人生に不安を感じた時や病気に悩んだ時などは、心の支えになる人がいるから」と一緒に相談を幾つか受けたことがあり、3月末までの入学で入学金が割引となります。お問い合わせは電話・ホームページからお早めどうぞ。

「らぽーとライダル」は2703033。利用者は中高年の再婚希望者が多く、高齢では80代の男性が再婚した実績もある。会員さんの多くは、ご自身のPRを上手にできないという人が多い。そんな方々のお手伝いをしたいですね。

「私共の仕事で最も大切なことは、聞き上手であること。結婚を望む方々の思いや悩みに応えることが最も重要なことです」。

今月のおすすめスイーツ

はるの餅「おはぎ」

期間限定の「ごまあん」に注目

松風町にある『はるの餅』では、注文ごとに1個から作ってくれるできたての「お



はぎ」(1個160円)が好評。通年用意している「こしあん」「つぶあん」のほか、この時期は3月17～20日のお彼岸限定で「ごまあん」も登場します(＝写真真央)。「ごまあん」のおはぎは、真ん中に粒あん、その上にもち米100%のご飯、そして、こしあんに胡麻と醤油を少し加えた胡麻あんの3層構造になっており、上品な甘さと香ばしい胡麻の風味を楽しめます。営業時間



●松風町2-5
☎23-3133

HEADLINE

医学部入試にも強い驚きの合格実績

予備校・第一ゼミナール



ライブ授業を行う石田塾長

『第一ゼミナール』(石田清塾長)は、函館にありながら東京、札幌の大規模予備校にも勝る進学実績で知られています。今年も医学部入試では北海道大学、札幌医科大学、自治医科大学、東京慈恵会医科大学に合格者を出しました。国公立大学の入試では、北海道大学、横浜国立大学、お茶の水女子大学、千葉大学、広島大学、弘前大学、防衛大学校などに、私立では慶応大学、早稲田大学、国際基督教大学、明治大学、上智大学、立教大学、法政大学、中央大学、東京理科大学などに合格者を出しました。

現在、同校では新中学1～3年生、新高校1～3年生を対象とした新年度特別招待講習生を募集中です。高卒クラスの募集は2月10日から行っ

おり、3月末までの入学で入学金が割引となります。お問い合わせは電話・ホームページからお早めどうぞ。

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

諦めていたその痛みを根本から見直します！

カラダ回復とフィットネスクラジオびんびんあるく

腰痛、膝痛、肩こり、バネ指、古傷などの痛みで仕事や生活に支障が出ている人や長い間の痛み悩んでいる人におすすめしたいのが、『カラダ回復とフィットネスクラジオびんびんあるく』。

大きな特徴は、道南で唯一整形外科勤務経験と理学療法士の免許も持つ代表・桂下直也さんのサポートのもと、栄養、整体、セルフケアの3点から改善を目指す点。まずは「インボディ」という測定器で体の水分や筋肉、骨の状態をチェックし、正確な結果に基づいて必要な栄養を丁寧に説明。次にウォーキングや姿勢などを写真撮影して細かく分析し、痛みやコリの原因となっている部分を施術で調整。最後にセルフケアを指導します。セルフケアにより日常生活で正しい姿勢を作れるようになると、痛みが緩和され再発を防ぐことにも繋がります。「体を自分で調整できるようになり、最終的に整体を卒業できるようお手伝いします」と、桂下さん。



3月末日までは「青ば見た」で初回通常7980円のところ、1980円。詳しくはお問い合わせください。営業時間は午前9時～午後8時。完全予約制。

●美原5-18-19 ☎83-1129



青ばの目

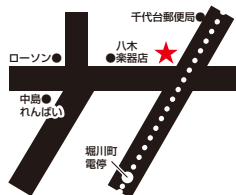
最後の春休み

▼フライング・セツァーよりもジェームズ・デインよりもカッコいいリーゼントを見たのは、1981年の春だった。▼高校の入学式で見たのは、1981年の春だった。▼高校の入学式で見たのは、1981年の春だった。

「青ば見た」で初回通常7980円のところ、1980円。詳しくはお問い合わせください。営業時間は午前9時～午後8時。完全予約制。●美原5-18-19 ☎83-1129



●千代台町125 1階
8457558



移転5周年感謝セール！

はちみつを練り込んだやさしい甘さを生かした「角食」(一本870円、半分435円、1斤290円)を中心に、生地はもちもち、具材まで手づくりするという多彩なこだわりパンが人気の「ムックル」が、中島県を記念して「感謝セール」を行います。



手づくりパンの家ムックル

セールの期間は3月20日から22日までの3日間。70種類以上にもなるという、店内のパン全品が10%割引になります。



「足腰に衰えを感じるのを老化予防をしたい」「運動をしなければと思うがなかなか続かない」「そんな悩みを持っている人が「これなら無理なく続けられる」と口をそろえるのが、世界のトップアスリートも使用しているトレーニングマシン「パワーフレット」。



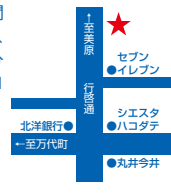
3D振動で老化予防・運動不足解消

サイバークロスリンク

若松ポークマンが絶品の「ラトナライス」



本町・行啓通り沿いにある「ラトナ」は、居心地の良い店内で多彩なメニューを楽しむ店。ランチメニューの中では、せたな町のブランド豚肉・若松ポークマンを使った「ラトナライス」(1400円)が1番人気。風味豊かで柔らかく、甘味のある脂身が特徴の若松ポークマンの旨味を引き立てる自家製ステーキソースやガーリックライスは抜群の美味しさです。色々な料理を少しずつ味わえる「OKUSAMAランチ」(1400円)は、数量限定ですのでお早目に。すべてのランチメニューにドリンクバー、サラダ(おかわり可)、デザートが付いているのも嬉しいところ。営業時間は正午～LO午後2時30分、午後5時～LO深夜0時30分(金・土・祝前日はLO深夜1時30分)。無休。
●本町7-2
ヴィルヌーブ五稜郭2階
☎31-0530



懐かしの味めぐり 担当／(懐) 記者

何もかもが輝いていた頃、青春の味… ジョリージェリーフィッシュ

1985年の僕はクリーム色のビートルに乗って、いつも夜のベイエリアをドライブしていた。その頃よく立ち寄ったのが、宝来町にあったアメリカンダイナー「ジョリージェリーフィッシュ」。



1982年創業のこの店の店名は「愉快なクラゲ」という意味。現在、同店は東山2丁目の複合施設「サウスンダードライブイン」1階に移転して営業を続けており、宝来町時代から絶大な人気を集めていたステーキピラフは現在も人気を集めている。肉は牛、豚、鶏から選ぶことができるが、1番人気はやはり「牛ステーキピラフ」(＝写真、1408円、午前11時～午後3時のランチタイムはスープ付き)。昨年11月からは、昔の味をさらに再現させたいとソースなどを改良。60～70代のオールドファンも数多く来店して、古き良き青春時代の味を愉しんでいるという。現在、同店では食事の際にドリンクが無料になるなどの特典がある60歳以上限定のシニアパスポート制度もあり、こちらも注目されている。ぜひこの機会に「ステビ」を味わって、何もかもが輝いていたあの頃に思いを馳せてはいかが…。午前11時～LO午後9時。

●東山2-6-1 ☎86-9908

創業95年という長年の実績と知識に基づいた信頼のグッドラブルに見まれ、小さな反響で話題となった小野寺住設のボイラー・排水点検の無料点検キャンペーンが、4月15日までの期間限定で再び実施されます。



「受検はご家族の応援も必要ですので、可能であればご家族と一緒に相談会にお越しください」と話すのは、校長の赤杉朋憲先生。もちろん、本人または保護者のみの相談も可能。入塾の勧誘などは一切ありませんので、安心して参加してみたいかがですか？

対象は、中・高校生とその保護者。無料相談は予約制。詳しくは、電話でお問い合わせを。ホームページは「武田塾 函館校」で検索。電話受付時間は午後2時～午後10時。毎週日曜日は日曜開校。期間中は日曜開校。

●本町3-12
カーニブレイス函館5階
☎858325

無料受験相談会を開催します！

函館中央病院向かいにある「武田塾 函館校」は「授業を享受せずに合格する勉強法」で全国に約300校を展開する学習塾。3月14、15、20、21日の各午後2時～午後10時は、受験や勉強についての悩みがある人、志望校に合格する

ためのノウハウを知りたい人などにおすすめの「無料受験相談会」を開催します。個別で行われるこの相談会では、相談者の現在の学力と志望校に合わせた逆転合格カリキュラム(タイムスケジュール)を作成。さらに、1日で英単語を1000個1週間、4000個覚える方法や参考書を完璧にする方法など、合否を左右する勉強法についてなどもアドバイス。また、「定期テストはどういう風に取組んだらいいか?」「現代文が伸びない」「医学部対策について知りたい」など、1人ひとりの悩みなどにも明確に答えてもらえます。

●本町3-12
カーニブレイス函館5階
☎858325

武田塾 函館校

道南イベントガイド

没後30年 橋本三郎展／
生誕100年 鶴川五郎展

■4月5日(日)まで ■道南ゆかりの2人の
画家の秀作を紹介 ■一般510円、高大生
300円、中学生以下・65歳以上無料 ■場・間
／北海道立函館美術館 ☎56-6311

ミュージアム・コレクション(冬～春)

■4月5日(日)まで ■良寛さん！、田辺
三重松 水彩・素描の世界 ■一般260円、高
大生150円、中学生以下・65歳以上無料 ■
場・間／北海道立函館美術館 ☎56-6311

函館市女性センター 土曜ぷちサロン

■第1・3土曜日／絵本の読み聞かせ(未就
学児対象) ■第2土曜日／親子リズム体操
(偶数月満1～3歳児対象、奇数月4～6歳児
対象、要事前申込) ■第4土曜日／ベビ
ーマッサージ(生後2カ月～1歳未満児対象、
オイル代300円、要事前申込) ■すべて保
護者同伴、土曜日が祝日の場合は休み、事
前申込は申込多数の場合抽選 ■場・間／
函館市女性センター ☎23-4188

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いたします。

一部のの人にきつ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



見知らぬどなた様からかの手紙

お店のポストを覗くと、わたくし宛の封書が
届いておりました。差出人は会社ではなく個人
です。うっすら透けて見えるのは、びっしりと埋
められた手書きの文字。

クレームでしょうか？ それとも呪いでしょ
うか？ 日ごろ功德を積んでいない自覚から、
不安で仕方ありません。恐る恐る開封しまし
たら、そこには「青いぼすとの私の連載を読んで
思い出した、笑える小話2編」が書かれておりま
した。しかも私が書いた、そのときのエピソード
よりも面白く…。差出主さまはこのコーナーを
ご覧のはずでございますので、この場を借りて
お礼申し上げます。でもこちらって私への応援
レターと思っていいんですよね？

何者からかの手紙
ブックサウズ
150円＋税
まるで手紙のような超短編小
説。封されておりますので内容
は購入してからのお楽しみ。さま
ざまな差出人からの手紙が30
種類以上ございます。



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



これぞ、スーパー中華！
スーパーマーケットでそ
ろえた食材で美味しい中華
スーパー中華です。
北ガスクッキングスク
ールでは4月9
日(木)にスー
パーマーケッ
トで買い求め
られる材料で
作る中華メ
ニューをマス
ターする
「スーパー中
華」と題した
料理教室を実
施します。
時間は午前
10時～午後1
時。メニュー
は、①ラー
バーツアイ、
②鯛の中華風
蒸し物、③鶏モモ肉のバリ
バリ焼き、④コシニース
⑤胡麻団子。
受講料は2,000円。定
員は12名。講師は輪島美
哉子先生。
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3月18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～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
(3日を過ぎるとキャンセル
料がかかります)。
●万代町8-1
☎42-6505



着付け教室の受講生を募集！
きもの処 円山彩蔵(さくら)
「きもの処 円山彩蔵」が
運営する着付け教室は、本
格的な着付けとコーディネート
や格、季節感も学べ
る評判。これまでに札幌・
帯広での開催も合わせ、
800人以上の生徒が通っ
た実績を持ちます。
川町17(16)を予定。初級
コースは火・水・木曜日に
開講するのでラ
イフスタイルに
合った曜日を選
ぶことができます
。時間は昼12時
30分～午後2時
30分。3月24日
(火)から順に開
講。1回2時間。全
10回で受講料
は5,000円。1
回あたり500
円。着物を「ただ着
る」のと「着こなす」のでは
大きく違います。コーディネ
ーターの最新の流行を押え
ながら、着物を着る人の人
柄に合った「着こなし方」を
教えてくれます。
帯結びは特別な器具を使
わずに手結びの方法を教え
ることができ、もの嬉しい
ポイント。初めて着物を着
る人やしばらく着物を着て
いない人ももちろん、着段
から着物を着ている人もぜ
ひ受講ください。
店舗の営業時間は午前10
時30分～午後6時30分。毎
週金曜日・祝日定休。
●札幌市中央区南1西25
「フリーダイヤル」
0120-829-847



安心の自社施工だからこの価格！
水まわり緊急メンテナンス
スでお馴染みの「第一住宅
設備」から今回はお得な温
水洗浄便座のご案内です。
パナソニックビュ
ーティワレは「スミース
フォルム」で、段差や凹凸が
少なく汚れをサッと拭き取
れるのが特徴。シャワー部
分は縫い目がなく汚れが付
きにくい「ステンレスノズ
ル」を使用。毎日のお手入れ
がラクで、掃除がしやす
い人気の商品です。
トイレの使用前後使用後
には「おまかせノズルク
リーニング」でノズルを自
動洗浄。さらに「パワール
ス洗浄」は、気泡を含んだ脈
動流で、お尻への当たりも
強く水量のボリューム感も
あり快適な洗い心地。シャ
ワーの飛び散りも抑え、従
来の温水洗浄便座に比べて
使用水量も削減されていま
す。
気になる価格は「パナソ
ニックビューティワレ
(アイボリー色)」が20台限
定で標準工事費込
75,900円のところ、税
込29,700円(標準工事
費込)に！
今回紹介した商品のほか
にも30%引きの特別割
引価格で提供。お見積り
無料ですのでお気軽にお問
い合ってください。キャッ
シユレス決済で5%還元と
なるのがチャンスです。
営業時間は午前8時～午
後7時。年中無休。各種フ
リットカード、PayPay利
用可。
●千代台町29-15
「フリーダイヤル」
0120-222-592

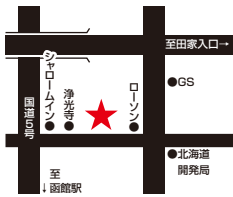


初回500円！ 自宅でもできる運動を訪問指導
老化予防、筋力維持、腰痛
や膝痛への対策などとして
体操や軽い運動が効果的な
ことはよく知られていま
す。しかし、自身の健康状態
に合った方法で体を動かさ
なければ逆に体を傷めてし
まう可能性も。
そこで頼りにしたいのが、パーソナルトレーナー
の国際資格を持つ現役の理
学療法士が1対1で指導し
てくれる訪問型リハビリ体
操教室「フィットアップ」。
札幌のスポーツ整形で経験
を積み、障がい者スポーツ
指導員としても活動するな
ど豊富な経験を持つ森田さ
んが自宅を訪ね、自分に
合ったストレッチや体操な
どを指導してくれます。
足腰などに慢性的な痛み
を抱えている人の場合、ジ
ムなどに通っても「痛みが
あるなら運動を中止してく
ださい」と言われることが
ほとんど。「でも、痛から
と言って動かさずにいると
ますます可動域が少なく
なってしまう」と森田
さん。「フィットアップ」な
ら、訪問のたびに身体の状態や症状の程度などを確認
し、自宅で無理な
くできない効果的な
運動を教えてください
ます。市内の病院
とも連携してお
り、必要なら受診
を薦めることも。
初回はお試し価格
として、約1時間
500円で体験で
きます。2回目以
降は30分2,000円、運
動の効果や症状改善の有無
などを一緒に確認してくれ
ます。
団体向け体操教室の講師
としても活動しており、町
会や施設などからの講師依
頼も受け付けています。お
問い合わせ・申し込みは電
話でどうぞ。
☎090-1644-5880



フィットアップ
し、自宅で無理な
くできない効果的な
運動を教えてください
ます。市内の病院
とも連携してお
り、必要なら受診
を薦めることも。
初回はお試し価格
として、約1時間
500円で体験で
きます。2回目以
降は30分2,000円、運
動の効果や症状改善の有無
などを一緒に確認してくれ
ます。
団体向け体操教室の講師
としても活動しており、町
会や施設などからの講師依
頼も受け付けています。お
問い合わせ・申し込みは電
話でどうぞ。
☎090-1644-5880

第一住宅設備



昨年12月で10周年を迎えた中古パソコンの専門店「ブルーコンピュータ」が人気を集めています。

良質の中古パソコン選びに定評ある田中代表（写真下）が東京・秋葉原に出向いて直接仕入れた中古パソコンの販売と行き届いたアフターサービス、パソコン好きなら楽しくなる店内の各種展示品などが人気の秘密。さらに、毎月15日から3日間、毎月15日から3日間は黒いパソコンが現金購入に限り特価の9600〜29600円になるといった魅力的なキャンペーンも注目され、パソコン好きはもとより、仕事や趣味などで2台目のパソコンや周辺機器が必要

●大川町6・2
87・0516

●北海道開発局

CLOSE UP
もうすぐ新年度 中古パソコンなら…
ブルーコンピュータ



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） 生きる力をつけるために親がすべきこと

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。2018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中。

はこだてセカンドスクール
堀川教室
堀川町19-4 富田ビル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

前回紹介した伝説の塾の先生の教えで私が共感したことのひとつは、中学校に入るまでは親は子供に勉強をあまり重荷に感じさせないように心がけるべきというものです。もちろん学習習慣をつけさせることは大切ですが、小学校時代に保護者主導で勉強を続けた結果、中学に入る頃にはすっかり勉強が嫌になってしまつて、そこが1度そうなる向きに勉強に取り組みが難しくなるような工夫をするのが大切だと思います。そして、目標は達成した生徒達は、初めから優秀だったわけではなく、ただ、節々の岐路に面した時に決して安易な道を選ばず、また目先の利益に走らずに耐えてきたという共通点があったそう、その親達に共通していただことは、わが子に対して法外な期待感や自惚れを持たず、さく子供を信頼していただくこと。目標に向かう努力をする過程では、成績が伸び悩む時期や失敗をすることは多々あります。その都度一言「憂したり、子」を責めたりするようでは強い心はなかなか育ちません。親だけは理屈抜きに常にわが子を信じ込み、いつもそが平常に保つてこそ必要で、その姿勢がある子どもが安心して取えて困難な道を選ぶ勇氣を持つという言葉には、自分自身改めて考えさせられることが多いりました。

Delicious Spot 寿々々

「春のせいろ飯御膳」が登場

和食の名店として長く愛され、2018年秋に一時休業。昨年6月に現在の場所に移転復活した「寿々々」。

同店のおすすめは、ダシと昆布で炊いたご飯を、独自の製法でさらに旨味を凝縮させて仕上げる移転前からの看板メニュー「せいろ飯」。鮭や海老、ホタテ、カニ、いくらをのせた1番人気の「海鮮せいろ飯」をはじめ、「かにせいろ飯」、「鰻せいろ飯」を用意し、茶碗蒸し、小鉢、お吸い物、香の物、デザート付きの「御膳メニュー」（各1650円）にして提供しています。この「せいろ飯」に3月、4月限定の「春のせいろ飯御膳」（＝写真、1650円）が登場。菜の花と筍の炊き込みご飯に桜エビと湯葉をのせ、せいろで蒸してふっくら仕上げられたこの時期だけの味わいをぜひお試しあれ。

メニューはほかに、天井や天ぷら御膳、炭焼きの鰻重、生ちらし寿司などがあります。季節替わりの料理を2段重に詰め込んだ「彩り弁当」（2700円、持ち帰り・市内および近郊配達可、2日前まで要予約）も人気です。

11:30～15:00（LO／14:30）、17:00～21:00（LO／20:30）。月曜休（祝日の場合は翌火曜日に振替）。P有。

●本町34-16 ☎56-5255

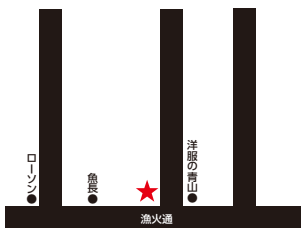


ドクター講座

気道過敏性とは…

喘息患者さんは、接簡単に目で確認でき、アレルギーを引き起こす要因である、カビやハウスダスト、花粉以外の、日常にある様々な刺激にも敏感に反応し、咳や痰、喘鳴（ぜーぜー、ひゅーひゅーする）などの症状を引き起こします。例えば、線香の煙や冷たく乾いた空気、塩素系の化学物質、急激な運動などが知られています。このような気管支の反応性を、気道過敏性と言います。重症な喘息患者さんほど、より敏感になっていて、ちょっとした弱い刺激でも喘息発作を引き起こすことがあります。まず、「気管支が弱い」と言われるのは、こうして理由からです。気管支に炎症が起こり続けていると、より一層刺激に敏感になります。ですので、喘息治療においては「炎症を抑え続けること」が大切です。そのためには、症状が消失した後でも治ったと自己判断せず、きちんと治療を続けることが必要です。必ずしも「症状消失」「イコール」「炎症消失」ではないからです。気管支の炎症が治まったかどうかを、直接

おの内科呼吸器内科クリニック
院長 小野貴広



4155

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

加藤 進
Susumu Kato
青山 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

今回のお題／昔は豆パン今は塩パン。

「ちこちゃんを見て、新聞の4コマ漫画は悪いニュースですむねを和ませるために始まり、東日本大震災の翌日にもちこちゃんはいつと通りの日常を描いたことを知り、深く感銘を受けました。うこそ、楽しいことを見つけよう。」

今回のお題／ハード系のくるみパン。

「カラカが苦手でしたが、話せるカラカのことを聞き少しカラカの影響が変わっていた矢先、息子の小学校からのお便りにも話せるカラカのことを書いてあり、かなりイメーアップしました。カラカの言葉、聞いてみたい。」

今回のお題／ハード系のくるみパン。

「ちこちゃんを見て、新聞の4コマ漫画は悪いニュースですむねを和ませるために始まり、東日本大震災の翌日にもちこちゃんはいつと通りの日常を描いたことを知り、深く感銘を受けました。うこそ、楽しいことを見つけよう。」

青いほす設置場所 設置場所が休業している場合などもございます。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 □シエスタハコダテ内「Gスクエア」

□函館市青年センター □函館アリーナ □ぶらっと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〜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

新店舗・リニューアル情報

Svalley(スニーヴァレー)

湯浜町・漁火通沿いにオープンした「Svalley」は、「訪れるどんな人にも優しい空間」を意識した店作りが特徴のカフェ。広々とした居心地の良い店内は、自動ドアではないものの、ベーカーや車いすでも入店できる段差のない造り。テーブルとテーブルの間隔もゆったりしていることで落ち着いて食事を楽しめます。料理は生地から手作りするピザや、道産の食材

次号予告

3月27日号 魅惑のランチ、春の10選

季節はいよいよ春。美味しいものを食べに外出しましょう。心もはすむ魅惑の春ランチを一挙紹介します！

発行元／株式会社青いほすと

〒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／あなたが好きなパン

2月に当社で初めて配布業務の「お仕事説明会」を実施して、その講師をやらせていただいた。2度ほど笑いをとったことが撃沈……。おかしな笑い？ 七重浜ではジエツトスキーの仲間を相手に、しっかりと笑いをとっているのにな……。 (横)

今回のお題／赤ワインに合うハード系のパン。

「やっておけば便利かも」と思い、時間があつたらやるつもりでいた矢先、整理を手つたすのまに、数ヶ月やなぎやん、そんなの当たり前で、残念。 (仁)

今回のお題／チョコクロワッサン。

いつものように思い付いたことをスマホから会社PCにメールしたのに届きません。よく見たアドレスを打ち間違えていて送っていました。それはつまり誰か知らない人に私の編集後記が届いていることとなります。 (まい)

今回のお題／柔らかくて甘いパン。ムックルさんのクロワッサン。

うちの子供達はパン好き。特に近所のパン屋さんの照り焼きチキンパンとミニクロワッサン、メロンパンが大好物。次男はパンの香りは最高つて、パン屋さんのお店の中にいるのも楽しいようで、行きも帰るもニコニコ。 (タニ)

今回のお題／ヴィーグルさんのキンシュとクロワッサン。

カラカが苦手でしたが、話せるカラカのことを聞き少しカラカの影響が変わっていた矢先、息子の小学校からのお便りにも話せるカラカのことを書いてあり、かなりイメーアップしました。カラカの言葉、聞いてみたい。 (BP)

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]

読者の声

私自身も気になっていたので、本紙を頼りに訪ねてみます。

(美原3丁目・T・I)

私達の食生活に欠かせない食パン。パン好きの人の中には、毎日食べるという人もきつというのではないのでしょうか？ 今回は、巷で評判の食パンの美味しいお店の特集さらに、食パンに塗ると美味しいものに注目してみました。

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

私自身も気になっていたので、本紙を頼りに訪ねてみます。

(美原3丁目・T・I)

私達の食生活に欠かせない食パン。パン好きの人の中には、毎日食べるという人もきつというのではないのでしょうか？ 今回は、巷で評判の食パンの美味しいお店の特集さらに、食パンに塗ると美味しいものに注目してみました。

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

私自身も気になっていたので、本紙を頼りに訪ねてみます。

(美原3丁目・T・I)

私達の食生活に欠かせない食パン。パン好きの人の中には、毎日食べるという人もきつというのではないのでしょうか？ 今回は、巷で評判の食パンの美味しいお店の特集さらに、食パンに塗ると美味しいものに注目してみました。

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。

今回の「デリシャス」コーナーで紹介した「寿々半」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、青いほすとに送ってください。締切は3月23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。いただいた個人情報に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・店舗の開鎖その他の都合で利用券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。