

# 青いほすと

694  
2020  
10.16

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

〒041-0801 函館市桔梗町379-27  
phone (0138)84-1002 FAX (0138)84-1728 URL aapos.jp Email info@aapos.jp



表紙写真協力/津軽海峡フェリー

## みんな大好き! 卵かけご飯特集。

10月30日は「たまごかけごはんの日」なのだそう。シンプルながら、とても美味しい卵かけご飯……。

今回は、卵かけご飯が評判のイートインのお店や、ご自宅で美味しい卵かけご飯を食べるための情報を集めてみました。

### ラーメンと一緒にTKGを！

「らーめん初代」イコクとならめらかさが特徴の「ヨード卵・光」を使った、その名も「ヨード卵のTKG」(11写真、250円)。ご飯は七飯町の農家直送のふっくりんこを使用した。トッピングのネギとコマの香りがポイント。

#### らーめん初代 一縁

盛りご飯と新鮮な卵、そこに醤油やラー油、一味などお好みの調味料で味付けて豪快にどうぞ！「丁寧に処理した青森地鶏」「五穀味噌」の旨みを弱火で長時間かけて抽出した黄金色のスープが光る「鶏出汁塩SOBA」(750円)もぜひ一緒にご賞味あれ。11時～LO20時30分。不定休。P有。



●田家町20・41  
83・5511

### リピーター続出の卵かけご飯

弾力性に富んだ白身色をした黄身が特徴の「美玉卵(ひおうらん)」を使用した贅沢な「卵かけご飯」(11写真、260円)を提供しているのは、元祖はごだてラーメン「おんじき庭本」。甘口で、まるやかな「卵かけ御飯専用醤油」が美玉卵の濃厚な

#### おんじき庭本

味わいを引き立てています。こちらは函館空港店とプレスポ戸倉店で提供中。函館空港店は、8時～LO19時。無休。P有。プレスポ戸倉店は、11時～15時30分、17時～20時。元日休。P有。



●高松町511  
57・9100  
●プレスポ戸倉店  
戸倉町143・4  
57・9797

### 海を望む食堂で美味しいTKGを！

#### 海峡日和

津軽海峡フェリー「海峡日和」では、「たまごかけごはん」(11写真、480円)が好評です。七飯町の「つきき農園」の平飼いでのびのび育った鶏が産んだ新鮮卵を使用。老若男女問わず人気を集めています。特に男性の熱心なり



大きな窓から海とフェリーを望むシチュエーションがとて素敵なお店です。ぜひこの機会に、シンプルながらもとびきり美味しいTKGを味わってみませんか？  
平日は8時～LO14時30分、土・日・祝は11時～LO15時30分。P有。

●港町3・19・2  
62・5435

### 鶏白湯とも相性抜群のメニュー

#### 麺TEPPEN

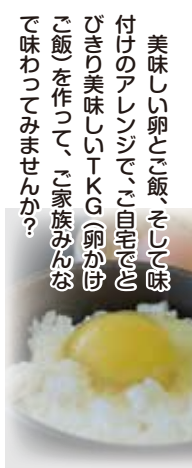
鶏ガラなどを強火で炊き込んだ白濁スープドした「鶏白湯(とりばいたん)のラーメン」が自慢の「麺TEPPEN」。卵かけご飯は、「鶏白湯」にもトッピングされている鶏チャーシューがたっぷりの「ピリ辛親子TKG」(11写真、400円)。



●高松町511  
76・8355

我が家で食べよう！

# とびきり美味しTKG



美味しTKGご飯、その味付けのアレンジで、自宅でもとびきり美味しTKG(卵かけご飯)を作って、ご家族みんなで味わってみませんか？

## まずは卵！ 道南で評判の美味しTKG ついき農園

七飯町・仁山の麓にある「ついき農園」は、平飼いで元気に育った鶏が産んだ濃厚でコクのある卵が好評。コープさっぽろ各店、道の駅など、ななえ、同農園で販売。  
●七飯町仁山425-1 ☎65-5249

### 函館中央鶏卵

中島産完熟鶏屋通りの「函館中央鶏卵」では、穀物や魚粉を食べた鶏が産んだミネラル豊富な「こく卵」が好評。11個300円、8時30分～18時、日曜休。  
●中島町225 ☎54-9298

### 鶏喜(けいき)ファーム

北斗市の山林に囲まれた養鶏場でのびのび育った鶏が産んだ有精自然卵が人気。10個入り500円。不在の場合もある。訪問前の事前連絡がおすすめ。配達応相談。  
●北斗市野崎237 ☎090-6991-9497

### 株式会社GAC

自然豊かな七飯町で生産される平飼卵「ななエッグ」(6個400円)が評判。函館市、七飯町、北斗市に火・金曜日配達(除外地域有)。コープさっぽろ各店でも販売。  
☎090-86633-3698

## TKG時期、卵飯やいびり新米のこまー 道南の美味し米を食べよう

道南の生産者「ふっくらんこ蔵部」が厳格な栽培基準や流通のルールなどでその品質を守り続けている「ふっくらんこ」は、日本穀物検定協会が行っているコメの食味ランキングで最高評価の特Aを獲得したこともある道南の美味しい米。JAL国内線ファーストクラスの機内食にも使われたことよく知られています。



特に「和食に合う」と評判で、一緒に食べる食材の味を引き立てる米なので「ふっくらんこ」で食べる卵かけご飯なら、きつと、美味しい卵の味覚をたっぷりと楽しむことができます。新米は10月初旬から売り出されています。「函館米穀株式会社」では、「ふっくらんこ」は私達が生活する道南で開発された品種です。地域の生産者が愛情を込めて育てた函館育ちのふっくらんこをぜひ新米で味わっていただければ」と話しています。本紙7ページには「函館米穀株式会社」提供のお米ブレセントもあります。  
(取材協力・函館米穀株式会社)

目指すのは「我が家流TKG」、道南の美味を使って究極の一杯を！

## 話題沸騰！ 素材の味が際立つ「だし」

### 道の駅しかべ間歌泉(かんけつせん)公園



七飯町の「ななエッグ」にかけて卵かけごはんにする素材の味が引き立っておいしいとインターネット上で話題になったのが、「道の駅しかべ間歌泉公園」だけで買える「天然白口真昆布 根昆布だし」(500ml 950円)。だし汁の清澄さや味わいの上品さが際立つ鹿部町産の天然真昆布をぜいたくに使用し、カツオエキスを加えた万能旨味調味料です。塩味がついているので、醤油の代わりに卵にたらすだけでおいしいTKGのできあがり。土日限定で、「ななエッグ」も道の駅で販売。11月30日まで月～木曜9:00～17:00、金～日曜・祝日8:30～18:00。12月以降は要問い合わせ。  
●鹿部町鹿部18-1 ☎01372-7-5655

## 素材の味を活かす上品な味わい

### 能戸フーズ株式会社



「お刺身の美味しさを引き立てるしょうゆ」として作られた「能戸フーズ株式会社」の「熟成がごめ昆布しょうゆ」(=写真、200ml648円)。このしょうゆは1年間熟成させたがごめ昆布、北海道産の丸大豆と小麦を使用しているので味わいがとてもまろやか。昆布の出汁が効いているので塩分をカットしても味がしっかりと感じられるのに、塩辛さがありません。同社売店のほか、函館空港、函館丸井今井、イトーヨーカドー函館店、ネットショップ(昆布村で検索)で購入できます。売店の営業時間は9:00～15:00前後。土・日曜、祝日休。P有。  
●尾札部町784 ☎63-3211

## 昆布の旨味が効いたTKG

### 株式会社医食同源



『株式会社医食同源』では、無添加の調味料やがごめ昆布を使った食品などを取り扱っており、中でも青森と函館の食材を使ったコラボ商品「海峡シリーズ」は注目を集めています。卵かけご飯の味付けには、津軽海峡の塩と函館沿岸でとれるがごめ昆布、ウガノモクなどの海藻を乾燥させてブレンドした「海峡塩」(540円)がおすすめ。昆布の旨味がきいたこの塩は深みのある味わいと優しい後味が特徴で、卵とご飯をバランスよく調和させます。体も喜びそうなTKGを、ぜひ試してみてください…。店頭販売はハコビスクエアサイド内「鶴井亀作商店」。ホームページ「株式会社医食同源」からも購入可。  
●万代町20-10 ☎40-3938

## 健康成分たっぷりのスーパー海藻

### 函館カネ二



卵と相性いい食べ物といえば、やっぱりネバネバ系。なかでも、がごめ昆布に続く健康フードとして最近注目を集めているのが、免疫力強化をはじめ様々な効果を持つ健康成分「フコイタン」を豊富に含む海藻「アカモク」です。そのアカモクを細かく刻み、旨みのあるタレで味付けした「函館カネ二」の「味付アカモク」(540円)は、卵かけご飯にうってつけの商品。使いやすいスタンドバックなので、冷蔵庫から取り出して熱々ご飯の上のせ、最後に生卵を落とすだけで絶品ネバネバ卵かけご飯のできあがり。6:00～14:00頃。無休。2200円以上の買い物で函館朝市駐車場1時間無料。  
●若松町9-23 ☎22-0104

## 旨味が詰まった甘辛TKGを！

### 道南食糧工業株式会社



創業78年、味噌や醤油などの製造・販売を行う「道南食糧工業株式会社」。今回卵かけご飯の味付けとしておすすめする「青南蚕鉄火味噌」(カップ154円、瓶410円)は、味噌に調味料と青南蚕を加え、弱火でじっくりと時間をかけて仕上げた逸品。旨味が凝縮された甘辛い味わいが特徴のこの商品に、ほかほかご飯と卵の組み合わせは想像を超えた衝撃の美味しさ。絶品TKGを味わえます。辛党に好評の「青南蚕2倍鉄火味噌」のほか、「ごぼう鉄火みそ」と「行者大蒜鉄火みそ」も有。8:30～17:00(土曜日15:00まで)。日曜、祝日、第2・4土曜休。P有。  
●栄町2-7 ☎22-2721

## 究極の旨辛TKGに！

### 麵厨房あじさい本店



『麵厨房あじさい本店』で卓上に常備している「蝦夷らー油」は、「自宅でも使いたい」という要望に応じて商品化された人気の逸品。創業以来受け継がれてきたこのらー油にはマタタビ、クマザサ、行者ニンニク、昆布、スルメ、煮干、長ネギ、帆立の乾燥貝柱など道産にこだわった食材が多数使われており、様々な料理のスパイスとして楽しめる風味豊かな味わいが特徴。まろやかな卵との相性も抜群で、旨辛具合が絶妙なアクセント。想像以上の美味しさ、究極の旨辛TKGをぜひお試しください。1瓶540円。11:00～L.O20:25。第4水曜休(祝日の場合翌日休)。P有。『麵厨房あじさい紅店』でも購入可。  
●五稜郭町29-22 ☎51-8373

# HEADLINE

## 退職後に無理なく続けられる安心を

### Hosta(ホスタ)函館

『Hosta函館』では、経験豊富なアドバイザーが生命保険の保障内容の見直しの無料相談を行っています。今回は、同社に相談をしたAさん(60歳)の事例を紹介します。Aさんは、定年後の生活費のことを考えて、生命保険を見直して保険料の支払いを少なくしたいと相談。「生命保険に加入した30代の頃と違い、現在は子供が独立して妻と2人で生活していることや、医療技術の進歩に伴って保険商品の保障内容も変化していることから、今後どのような保障が必要なのかを明確にします」と話すのは、CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の高梨しのぶさん(=写真中央)。Aさんの場合は、すでに子供が独立していることなどの理由で死亡保障を減額することで保険料を減らしました。逆に、今後リスクが高まる三大疾病と介護にしっかり備えるよう見直しました。「人生の節目で生命保険を見直すことで、現在の自分と時代に合ったライフプランが実現できます」と、高梨さん。

無料相談は予約制。ホームページ『ホスタ函館』から予約可。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



## 初心者・高齢者も安心の卓球スクール

### TACTIVE(タクティブ)函館店



「楽しく汗をかきたい」「ダイエットしたい」「体づくりに関心したい」。それなら、季節を問わず屋内で快適に運動できる卓球はいかがでしょう。

首都圏を中心に展開する卓球スクール『TACTIVE(タクティブ)』の函館店なら、初回1100円で60分の体験レッスンが受けられます。経験豊富なコーチがその人のレベルに合わせたレッスンを組み立ててくれるので、未経験者でも高齢者でも安心して卓球を楽しめます。ラケットやシューズを用意する必要もありません(レンタル有)。

読者限定企画として、11月末まで「青ぼ見た」で初回体験レッスンが半額の550円になります。まずは1度体験してみてください。そのほか、小学生～高校生向けのジュニアレッスン(平日夜)も受講者募集中です。

「卓球はお子さんから高齢者まで同じルールで一緒に競技できるスポーツです。運動量の調整もしやすく、無理なく続けられます。自分のレベルに合った楽しみ方ができるので、気軽な気持ちで始めてみませんか?」と担当者。問い合わせ・申し込みは電話でどうぞ。

●昭和2-1-17 ☎76-2199(不在時☎070-1253-5734)

## 青ぼの目

### もつたない

▼「戦争中だったらどうするの」。僕が幼い頃、ご飯を残すといつも母親にそう言って叱られたものだ。戦中戦後の深刻な食糧不足の時代に子供だった母親は、食べることに随分苦労したようだ。▼世界中にはまだ飢餓に苦しんでいる人が多くいる。空腹のまま学校に通う子供も少なくないぞ。食糧はあっても、先進国は天候不順による農作物不作の時があっても他国から食糧を輸入するが、農業を生業としている人の割合が高い開発途上国では異常気象や地球温暖化の影響が食糧事情に直面しているといわれている。▼新型コロナウイルスの影響で、「食品ロス」という言葉をよく聞くようになった。飲食店利用の激減や相次ぐイベント中止などで食品ロスが増加傾向にあるという。▼「もつたない」という言葉がある。僕の母親世代の人達の子供の頃の夢は、「お腹いっぱい飯を食べられること」だったという。戦後の日本は高度成長期を経て飽食時代を迎えた。平成という時代を迎えたばかりの頃は、「イタ飯なんていう言葉が流行した。ちょうど東京から函館に戻って物書きを始めた頃には、グルメ本など飲食店の取材の仕事が相次いだ。そんな時代に我が国では、ある言葉が生まれた。「億総グルメ」。食べ物に空腹を満たすための「胃袋で食べる時代」から、味を楽しむための「舌で食べる時代」に変わった。▼僕もグルメレポートを生業とする物書きの端くれとして、美味しいモノを深掘りして取材して、それを読者に届け続けてきた。そんな僕がこの度の新型コロナウイルスによる食品ロスの問題を報道で知り、久々に「もつたない」というフレーズを思い出した。同時に、コンビニのおにぎりの1個で1日を過ごしたこともある。自身の若い頃に東京での貧しい一人暮らしを思い出した。▼10月16日は「世界食糧デー」。世界中の誰もが食糧不足で苦しんでいる。たにはどうするべきかを考える日なのだ。この食糧問題の「いたたきます」には、動物物の一命をいたたくことや生産者の方々の感謝の意味がある。農家の方々が苦勞して育てたお米は1粒も残してはいけないという。時代錯誤はあるかもしれないが、僕が幼少の頃にいまじき母親から食卓で教えられたことを紙面に伝えてゆくことも自分の役割ではないかと願う。今日この頃…。(慎)

## face

### モチーフは道内で見た風景の記憶

イラスト 安田祐子さん



その作品は、窓の外に映った優しい風景のようだった。函館在住の画家・安田祐子さんの作品展「雨と月あかりの座標」が、未広町にあるホテル「ハコバ函館」で開催されている。

道内・深川市出身。転動族の家に生まれ育ち、幼少の頃から道内各地で暮らした。栗山町に在住していた小学生時代、学校の写生会で描いた消防車の絵が町内の公民館に飾られたことがきっかけで絵画に強い興味を持ち、道内各地の風景をモチーフとした作品を描き続けた。

「モチーフは生まれ育った道内各地で見た風景の記憶です。函館に住み始めてからは街の風景をモチーフにすることも多いです。抽象的に描いた作品でも、この場所を描いたのかを分る地元市民の方もいらっっしゃいます。自身のインスピレーションを活かした作品はどれも個性的で優しい色使いが特徴。これまで函館市内の喫茶店やギャラリーで継続的に個展を開催してきました。」

「絵を描くとはもちろんですが、展示空間の演出も好きです。来年の目標は一軒家を借りて個展を開くこと。訪れた人にリラックスしてもらえそうな空間を演出したいという。」

「函館で暮らし始めて、これまで活動を続けてきました。函館に住みやすくていい街ですね。」

「安田祐子 作品展 雨と月あかりの座標」は2021年1月10日までの期間中、土・日・祝の午後3時から午後8時まで開催している。

その作品は、窓の外に映った優しい風景のようだった。函館在住の画家・安田祐子さんの作品展「雨と月あかりの座標」が、未広町にあるホテル「ハコバ函館」で開催されている。

## 今月のおすすめスイーツ

### 酒・そば処 五稜郭ふでむら「ソフトクリーム巻き放題」

### 自分で巻いて楽しめます

五稜郭公園そばにある『酒・そば処 五稜郭ふでむら』は、のど越しの良いそば



をはじめ、ランチからディナーまでバラエティに富んだメニューを提供する店。今夏、そんな同店に「ソフトクリーム巻き放題」が登場。小230円、中280円、大380円から好きなサイズのコーンを選び、自分で巻くことができます。イチゴやチョコなど7種類あるソースもかけ放題。削りイチゴやミックスベリーなどを合わせられる「巻き放題カップパフェ」(小390円～)も有。食事をした人は各50円引き。11:00～22:00(蕎麦がなくなり次第閉店)。無休。契約P有。

●五稜郭町36-1 ☎332-5014

五稜郭公園そばにある『酒・そば処 五稜郭ふでむら』は、のど越しの良いそばをはじめ、ランチからディナーまでバラエティに富んだメニューを提供する店。今夏、そんな同店に「ソフトクリーム巻き放題」が登場。小230円、中280円、大380円から好きなサイズのコーンを選び、自分で巻くことができます。イチゴやチョコなど7種類あるソースもかけ放題。削りイチゴやミックスベリーなどを合わせられる「巻き放題カップパフェ」(小390円～)も有。食事をした人は各50円引き。11:00～22:00(蕎麦がなくなり次第閉店)。無休。契約P有。

魅力的なセットメニューがずらり!

究 函館宮前店



宮前町・新世橋沿いにある「究 函館宮前店」は、そば、うどん、ハンバーグの各種メニューを中心に、1品ものからセットメニューまで、実に豊富なメニューがそろった市内屈指の人気店。

今回、ランチタイムにおすすめしたいのが、店長イチオシの「天重」(1060円)。味も見た目もゴージャスな天重に自慢のそばまたはうどん(冷or温)とサラダ、漬物、小鉢がセットになった豪華セットメニュー(サラダ、漬物、小鉢は店内飲食の場合のみ提供)。

ほかにも、名物の「焼きとり重」(910円)や「親子カレー重」(1010円)などのセットメニューが人気。昭和の味を思い出す懐かしハンバーグメニューも見逃せないところ。

11:00~LO20:30.P  
●宮前町31-2  
●ハイタウン宮前1階  
☎45-5676



評判の「レモンケーキ」が復活!

「ジョリ・ジュワ・ジョイス」が、「ここにござん」として七飯町大川・国道5号線沿いに移転リニューアルオープンしてから3年。この7月からは、移転前に人気を集めていた焼き菓子「レモンケーキ」(写真1)が復活しました。



「レモンケーキ」(写真1)は、甘さ控えめのホワイトチョコクリームをコーティングしたこのレモンケーキは、しっとりとなめらかな口当たりが仕上がっており、生レモンと果汁を使った爽やかな風味が絶妙なアクセント。懐かしさも新しく、ひと口で虜になるレモンケーキを、ぜひ一度味わってみては。1日30個限定です。購入はお電話で。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。

●美原3・1・5  
●七飯町大川3・3・1  
☎76・6693



美原の交差点前にある不動産売買専門店「ハウスドゥ! 函館美原店」では、10月24日(土)午前10時~午後3時に、土地や住宅にかかわる相談をまとめて「不動産なんでも相談会」を開催します。

境界線など、不動産にかかわる各種相談のついでに、使わない家や土地を売却したい困っている方も気軽に相談ください。相見積りもご用意しています。この機会に相談してみたい方は、ぜひこの機会に相談してください。

**HouseDO**  
ハウストドゥ! 函館美原店  
株式会社 小野寺住設  
営業時間 午前10時~午後6時。毎週水曜日定休。  
☎0120・750・700



ここにござん

困った時役に立つ お弁当のおかずアイデア特集

発行日/2005.4.15



青い特集は、食べ物関連がやはり人気です。何かテーマを決めて道南の飲食店取材して紹介する特集のほか、料理のレシピを紹介する企画も以前は好評でした。

今回は、「困った時に役立つお弁当のおかずアイデア特集」のバックナンバーを紹介いたします。まだインターネットでレシピを検索するような時代ではなかった頃、レシピの紹介はとても人気があり、反響も大きかったと記憶しています。

ちなみに僕も、本紙の中でレシピのコーナーを連載したことがあります。レシピを考えて記事を作り、写真を撮影するのはなかなか重労働でしたが、とても楽しい仕事でした。

バックナンバーは右記QRコードまたは、当社のホームページ aopos.jp で見ることができます。



外壁リフォームキャンペーン

創業95年の「小野寺住設」が運営する「パナソニックリフォームクラブ」では、現在、在外壁リフォームキャンペーンを実施中です。外壁の塗装、張替を検討しているなら相談してみてもいいかもしれません。



「パナソニックリフォームクラブ」は、オリジナル顧客満足度調査の接客力ランキングで、全国1位を獲得しました。そのノウハウを基に、長年の実績で技術を磨いた同社スタッフが相談から施工完了まで一括して請け負ってまいります。打ち合わせにはリフォームでどんな姿になるのかを想像しやすいイメージパースを使用。施工中はスタッフが自宅に入ることはないなど、ウィルス感染対策も万全です。見積もりは全て無料で金利1・6%からのパナソニック独自のリフォームローンの紹介や、住宅ローンとの一本化、連帯保証人無しの特典も受けています。

●美原3・1・5  
☎0120・750・7500



この冬は羽毛布団でぐっすり! 羽毛布団相談フェア

「タジマ寝具」では、10月17日午前10時から、「羽毛布団相談フェア」を開催します。

「羽毛布団は品質の良さはもちろん、好みや寝室環境、個々の寒さへの感覚などに合わせた仕立て方法やダウンの量を調整すること



に合わせた選べます。今回のフェアでは、最高級の羽毛「ハンガリーマザーグース」リッチュ使用のシングルサイズ羽毛布団通常18万4800円(写真1)を先着3人限定で11万円(消費税込)で提供! この冬、暖かい布団でぐっすり眠りたい方は、ぜひこの機会をお見逃しなく!

●美原3・1・5  
●柏木町2・25  
●相模原市  
●相模原市  
●相模原市  
●相模原市

「タジマ寝具」が好評です。安心オーダーは、側生地、仕立て法、16種類ある羽毛から価格や好み

「タジマ寝具」が好評です。安心オーダーは、側生地、仕立て法、16種類ある羽毛から価格や好み

「タジマ寝具」が好評です。安心オーダーは、側生地、仕立て法、16種類ある羽毛から価格や好み

「タジマ寝具」が好評です。安心オーダーは、側生地、仕立て法、16種類ある羽毛から価格や好み

「タジマ寝具」が好評です。安心オーダーは、側生地、仕立て法、16種類ある羽毛から価格や好み

「タジマ寝具」が好評です。安心オーダーは、側生地、仕立て法、16種類ある羽毛から価格や好み

「タジマ寝具」が好評です。安心オーダーは、側生地、仕立て法、16種類ある羽毛から価格や好み

「タジマ寝具」が好評です。安心オーダーは、側生地、仕立て法、16種類ある羽毛から価格や好み

心がやすらぐ大好きな場所

函館八幡宮

神社で「心が癒された」「心が洗われたような気持ちになった」という体験をしたことがある人もいないではないでしょうか。筆者は、函館山ふもとの『函館八幡宮』に行くと、そんな気持ちになります。山を背に、長い石段の先に建つ社殿は「大正式八幡造」の代表作と言われているようで、訪れるたび、風格あるその社殿と一帯の清々しい空気感に、日頃の疲れがやわらぐような心地よさを実感できます。これからの時期は紅葉も美しい季節！ 気持ちのよい空気を体感するべく、読者の皆さんも足を運んでみてはいかが。訪れる際はお参りのマナーを守ることを忘れずに！

●谷地頭町2-5 ☎22-3636



一部の人にきつと役立つホンヤモノ

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



私も近眼と老眼ダブルで入っている  
ので、お気持ちよくわかります

私の父親くらいのお父さんが買物に来てくださいました。目が悪くて値札が見えないということなので私が値段をお伝えし、いくつか商品をお選びいただきました。お会計の際、小銭がパンパンなのに万券だけ出そうとするので「これ以上小銭が増えたら、財布のチャックはじけ飛びますから、小銭で払いましょ！」と冗談まじりに言いますと「何円か見えんのや」としよんぼり。代わりに私が小銭を選んで清算しました。お父さんは「近くと遠くが見えない」としきりにおっしゃっていましたが、もしやちょうど良い距離も見えてないのでは…。購入していただいたエコバッグが「女子中高生が好むような可愛い柄」でしたが、もしかしたら柄がよく見えていなかったのかもしれない。



サンリオ コンパクトエコバッグ 990円  
コンビニでの買物にちょうどいいくらい、少し小さめサイズのエコバッグ。ポムポムプリン以外のサンリオキャラもございます。

大好評！ トイレ取替キャンペーン！

水まわりの緊急メンテナンスで好評の「第一住宅設備」では、節水トイレへの取り替えキャンペーンを行うと、いつも大好評です。すぐに販売限定数に達するので、そう。要望にお応えして今回も価格据え置きで提供します！ 前回のキャンペーンを見逃してしまった人もこの機会に取り替えませんか？



TOTO BioArest QR



CH931SPF

「TOTO BioArest QR」の洗浄水量は従来より約71%節水となる大4・8リットル、小3・6リットルの超節水トイレです。年間約14200円もお得です。さらにパナソニック温水洗浄便座（CH931SPF）のみの交換も行っております。価格は標準工事費込29700円（標準工事費込先着30台限定）にて提供。お見積もりは無料なので、まずはお気軽にお問い合わせを。

営業時間は午前8時から午後7時、年中無休。各種クレジットカード、JCB、PayPay、利用可。リフォーム・低金利ローン利用可。

屋根の落雪・氷雪対策

落雪対策にも色々ありますが、屋根に雪を乗せたまま自然落雪させるが隣家まで雪が落ちる方法（防雪フェンス）等、現在の屋根形状や敷地スペースを考慮して対策を練る必要があります。上の写真は屋根の片側だけをステイルーフにして隣家まで雪を落とさせないようにしたもの。下の写真は軒先にルーフィーターを入れて、雪を融かすようにしたものです。「コスモサポート」では、状況に合わせた対策をご提案しています。見積もりは無料。お気軽にお問い合わせください。

●西枯根町854・9 ☎49・0151  
（担当/仲田）  
メールアドレス  
cosmo21@net.rcy.ne.jp  
建設業許可北海道知事  
（般・29）渡第03137号

いつもと違うリハビリをしてみませんか？

「フィットアップです。パーソナルトレーナーの国際資格を持つ現役理学療法士の森田さんは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、経験と信用を積み重ねてきました。現在では介護施設やケアマネージャーからの依頼も受けているそうです。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「痛みがあるか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、痛い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、訪問のために身体の状態や症状の程度などを確認し、自宅が無理なく運動を続けられる効果的な運動を教えてくださいました。市内の病院とも連携しており、必要な受診を勧めることも。初回はお試し料金として、約1時間500円で体験でき、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。教室の空きはわずかとなっているので、早めのお問い合わせがオススメです。

お問い合わせ・申し込みは電話でどうぞ。  
☎090・1644・5880

お掃除楽々のタンクレストイレで快適に

「くらし安心クシア」のCMでお馴染みの「クラシアン」は、365日年中無休で、水漏れ・つまりなど水道のトラブルに対応してくれまます。今回おススメする全自動おそうじトイレ「アラウーノS141」は、流すたびに2種類の泡とパワフルな水流で便器内に汚れを付きにくくするうえ、便器に繋ぎ目や段差がないので、掃除がしやすいのが特徴。さらに、ボ

タンク操作ひとつで水面を泡で覆い、汚れが床や壁などへ飛び跳ねるのを防ぎます。そのほか、停電時には手動で流せるという点はこれから備えておきたいところ。この「アラウーノS141」をクラシアン特

別価格として税込147400円（工事費・処分費込）で提供します（既存の設置状況によって追加費用が発生する場合があります。現地見積もりでご確認ください。見積もり・出張料は無料です。）  
●昭和3・3623  
サンハイムマンション101  
「フリーダイヤル」  
0120・573・573



QRコード

ランチプレートが好評!

函館市熱帯植物園からほど近い「Cafe&bar月夜の…」は、「月夜のうさぎ」の前店主が姉妹店として今年3月にオープンした店。店名の読みは「月夜」でも「月夜のテンテン」でもどちらでもいいそうですが、最近は「テンテン」と「うさぎ」と区別して言う人が多いのだそう。



洋風のインテリアとやわらかな照明が落ち着ける店内では、洋風料理を提供。パングラタンやピザ、ドリアにナポリタンなど豊富にそろったランチプレートは、各ドリンクとデザート付きで税込1000円とお得(目玉焼き乗っけ+50円、ミニパフェ+300円)。人気の「ふわふわオムキーマプレート」は、ほどよく味付けしたバターライスとふわとろの卵で包んだオムライスにキーマカレーを添えた1品。まずは、とろ〜り卵がご飯に絡む至福の美味しさを味わってからキーマカレーを加えて味の変化を楽しめる2度美味しいメニュー。ぜひ1度試してみてください。各ランチプレートには数種類の野菜を使ったサラダが付いており、季節の野菜をいかした味付けや盛り付けも魅力。

チャージとお通しなしのパーティタイムには、ランチプレートと単品で提供(各800円、サラダ付き+200円)。アルコールに合うおつまみもあります(各500円)。和洋のスイーツやパフェは昼夜利用できるのも、シメパフェにもおすすめです。11:00~15:00、18:00~23:00。木曜休。日曜は昼のみ営業。P有。

●湯川町3-2-12 ☎83-2748

CLOSE UP

高田先生講演&個別受験相談会開催近!

武田塾 函館校



全国で約300校を展開する『武田塾函館校』が1周年を迎えました。武田塾といえば「授業をしない」で成績を伸ばす勉強法が注目を集めています。武田塾の勉強法に興味がある人や成績を上げたい人は、10月18日に開催される「1周年記念講演&個別受験相談会」に参加してみませんか?

個別の受験相談会を実施します。開催場所は函館校。時間など、詳しくは電話またはホームページ「武田塾函館校」まで。開催間近ですので、予約はお早めにご予約ください。午後1時〜午後9時30分。毎週日曜日休校。●本町3-12 カニレイブ函館5階 ☎05-8600000



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) 迷いが無い方が子育ては怖い



筆者プロフィール 函館市出身。函館中部高校、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。2020年、第一志望校全員合格。昨年度より吉本芸人も出演の理社映像授業を導入中。 https://hakoseka.com/

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

私には、思春期で反抗期真っ盛りの娘がいます。仕事柄、教育に関する本を読んだり、セミナーを受けたり、子育てに関する相談を受けたりする機会もあつたのですが、様々な本に「反抗期は必要」などと書いていても、自分自身もさう人に伝えてはいても、いざ自分のことになると全く冷静になれず、つい感情的になって喧嘩しては後から自己嫌悪に陥ったり、迷い、悩みの日々です。 たた、そんな時に私自身が救われた言葉があり、その1つは迷いが無い方が子育ては怖い。大いに悩めようものです。 子育ては正解が一つではありません。迷いがあつて当然であり、むしろ迷いが無い方が恐ろしい、その方法が子育てに向いていない

ドクター講座 胆石(胆嚢結石)と言われたら



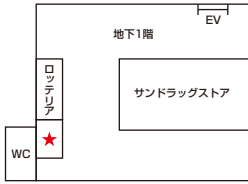
医療法人社団 東野内科消化器科クリニック 院長 東野清

胆石とは胆道にできる結石の総称です。結石がどこにあるかによって胆嚢結石、肝内結石、胆管結石に分類されます。そのうち約80%が胆嚢結石です。一般的に胆石といえば胆嚢にできた石のことを指します。胆嚢結石で、ここでは、胆嚢結石を胆石としてお話をします。結石の成分によって分類すると、胆石の多くはコレステロール結石です。日本における胆石保有率は5~10%程度で、食生活の変化や高齢化によって増加傾向にあります。以前は女性に多いとされていましたが、近年男性の保有率が増えていきます。肥満や過食、アルコールの過剰摂取はリスクファクターです。また、胆石があつても無症状のことも多く、健康診断の超音波検査で見られることも少なくありません。最も多い症状は食後の右季肋部痛で発熱を伴うことがあります。胃のあたりの痛みのこともあり、よく胃の内視鏡検査を希望して来院されます。胃に異常がなく、後日超音波検査で胆石と診断される場合があります。胃の症状だと思つても、胃の内視鏡検査とともに超音波検査を受けることをお勧めします。超音波検査は安全かつ簡便で、胆石の診断には最も有用な検査法です。胆嚢結石に胆石を合併することが多いのは事実です。胆石が胆嚢癌発生に何らかの影響がありそうです。胆嚢癌は明らかに胆石と関係は明らかではありません。それについては過度の心配は不要です。 内科的治療には内服による石を溶かす胆石溶解療法、石を砕く体外衝撃波結石破砕療法(ESWL)があります。いずれも胆石に結石には有効とされていますが、たゞえ治療が成功しても胆嚢が残るため再発の問題があり、積極的に施行していき、胆石の治療の第一選択は手術(胆嚢摘出術)になります。現在では腹腔鏡手術が標準治療となつており、小さな傷で胆嚢を取り出すことができます。胆石と言われたら、これまで1度も症状がなければ年1回超音波検査で経過観察をしましょう。これまでに1度でも症状があつた人には、手術をお勧めします。



8月21日にオープンした『アイフォンクリア』は、iPhoneはもちろんAndroid、Nintendo Switchの修理店です。修理に使うパーツは互換性があるものなかでも高品質なものを使用しているのがポイント。スマートフォンやNintendo Switchの画面交換はデータもそのまま、即日渡しが可能(基盤などに問題がある場合を除く)。また、スマートフォンの買取、販売も行っています。待たず

●美原1-7-1 MEGAドン・キホーテ函館店 地下1階 ☎86-5477



STAFF

- 発行者 加藤 進
編集長 青山 慎司
副編集長 平井 由佳
エディター 坂本 麻衣
ライター 花輪 志保里
佐々木 康弘

次号予告 10月30日号

秋は小豆が旬！ 小豆の甘い誘惑
秋は小豆が旬です。どろ焼きや甘納豆、大福、たい焼きなどなど、小豆の甘い誘惑を紙面で楽しんでください！

発行元/株式会社青いぼすと

〒041-0801 函館市桔梗町379-27
[電話]84-1002 [FAX]84-1728
[E-mail]info@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、個人情報の適正な利用・保管・管理を実現します。

編集後記 今月のお題/あなたTKGのこだわりの食べ方

9月に函館新聞社さんに取材していただいた。予想より大きく取り上げていただいたに恐縮したが、嬉しかった。発行日に早速、マリンスポーツの仲間からメールが届いた。「写真が良かった」「スゲー」「逮捕されたのかと思った」。海の後輩達から届いた心温まるメッセージに心がほっこりした。函館新聞社さん、ありがとうございました。海の仲間にも感謝!

ゆるやかな坂を上ったり下ったりしたある日のこと。「これは明日かあさって筋肉痛になるな...」と思ったら、まさかの当日足が痛い。でもそれは筋肉痛ではなくただの歩き過ぎ。夜には痛みがおさまり、翌日になってその次の日になって筋肉痛にはなりません。私には「痛」になる筋肉が無いようです。

白飯があれば納豆や生卵など何か一つのおかずで大満足な私は献立が思いつかない。昼食中に「夜ごはんは何食べようかな」って悩んでいたら「食べることをばっかり考えてるね」って食いしん坊を認定をされました。いやいやいや、献立を考えるって大変なのですよ。まあ食いしん坊なのは認めましょう。

早朝に数チャンネルで放映しているテレビショッピング。見るともなしにつけているんですが、いつの間にかすごく良さそうに思えてきて欲しくなってくるんですね。今気になっているのは、劇的にキレイに見えるファンデーションと卵を置いて座っても割れないクッション。

函館と近郊には、食べ物をグッとおいしくしてくれる名サポート役的な地元産の調味料がいろいろあります。なかなか主役にはならないような商品たちを前面に押し出して紹介できる機会になれば、と今回の卵かけご飯特集には個人的に力を入れたつもりです。米も卵も調味料も地元産のTKG、まさに贅の極み。

青いぼすと設置場所 青いぼすと下記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
キラリス函館内「PRONTO」[えぞりず] 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
函館フットボールパーク 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

みなとまち 市民プラザ

TEL 84-1002 FAX 84-1728 Email info@aopos.jp [担当/青山]

このコーナーでは、読者の皆様からの本誌に対するご感想や便りをお待ちしております。また、イベント情報、サークルのメンバー募集などのお知らせも掲載しております。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。掲載につきましても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。

10月30日は「たまごかけごはんの日」。炊きたてのほかほかのご飯に新鮮な生卵をかけて食べるのは至福のひとつ。今回の巻頭特集はズバリ、TKG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。

「無料調停相談」が10月24日に「函館調停協会」主催の『無料調停相談』が10月24日午前10時から午後3時まで、函館市亀田交流プラザで開かれます。相談内容は金銭、売買、信販関係など。コロナウイルスの感染拡大状況により中止の場合もございます。

読者の声
合があるので、来場の場合は事前にも同協会に電話確認を。同協会は電話にてお返事させていただきます。
今(8月11日)の新鮮野菜特集はとっても役立ちました。今(8月11日)の新鮮野菜特集はとっても役立ちました。今(8月11日)の新鮮野菜特集はとっても役立ちました。

いい話でした。青ほの目、玉蘭盆会。毎朝、お水、時々ご飯をあげて手を合わせておりますが、自分自身と向き合う時間、まさにその通りだと思いました。いい話でした。コロナでテイクアウトの店も多

ランチの記事が大好き幅広く記事が載っているの助かっています。私はランチの記事が大好きです。(本通3丁目、F・K) \*嬉しいですね!

お友達と食べに行きたいです。8月31日は野菜の日特集。全店行ったことがないの新鮮野菜ヘルシーランチ、お友達と食べに行きたいです。(東山2丁目、M・K) \*新鮮野菜をたくさん食べて元気に!

読者プレゼント
今回の「デリシャスボット」コーナーで紹介した「月の夜の...」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お書きの上、〒041-0801、函館市桔梗町379-27、株式会社青いぼすと「ふつくりんこ」係まで。締切は10月26日必着。



今回の巻頭特集で紹介した「函館米穀株式会社」より、「ふつくりんこ」2kg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お書きの上、〒041-0801、函館市桔梗町379-27、株式会社青いぼすと「ふつくりんこ」係まで。締切は10月26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。