

# 青いほすと

706  
2021  
4.16

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 函館市栢梗町379-27  
phone (0138)84-1002 FAX (0138)84-1728 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

## 本町界隈応援企画

# 春の本町、ランチ巡り

昨年の暮れ頃から今年の冬にかけては雪も多く、久々に北国らしい厳しい冬となりました。そしてさらにコロナ禍で、例年よりも外出する機会が少なかったという人も多いのではないのでしょうか？

シヨッピングやファッション、グルメなど魅力的なものがそろった本町に今年も素敵な春がやってきました！そこで今回は、函館っ子から愛されている本町のオアシス的存在として人気の魅惑のランチスポットに注目してみました。



cover photo by Old New Cafe

### 蒲焼、白焼が同時に楽しめる！

#### うなぎ・川魚・和食 鯉之助

紀州備長炭と秘伝 老舗、『鯉之助』でこのタレで焼き上げた びきり美味しいうなぎを産うなぎが自慢の タイムを過ごしませんか？



今回紹介するのは、蒲焼と白焼の両方が楽しめる「相のりランチうなぎ」(1530円、味噌汁、漬物、小鉢、デザート付き)。まずはそのまま食べてみて、次は

わさび醤油で食べてみるなど、食べ方のバリエーションも楽しめます。数量限定、うなぎはスタミナ食、老舗の名店で元気になるでしょう！ 店内はコロナ対策を推進中。各メニューのテイクアウト・宅配サービス有。

ランチタイムは11時〜13時30分。不定休。P有。

●本町 32-11

☎ 51-5982

### 和食の王道メニューはいかが？

#### 旬味 鹿六

落ち着いた雰囲気 食の王道メニューを楽してランチタイムを過ごせる「旬味 鹿六」(写真、1540円)は天ぷら(エビ3本、イカ、野菜5種類)や旬の刺身4点盛り、茶わん蒸しなどが付いた御膳。茶そばや天ぷらがセットの「宇治 御膳」(1210円)や色んな料理を味わ



える「松花堂御膳」(2200円)などが人気。また、開業当初から人気の「鹿六風石焼ビビンバ」(4種類、1045円)もおすすめの逸品です。11時30分〜13時30分、17時〜21時30分(土曜は夜のみ営業)。日曜休(月曜が祝日の場合は日曜は営業して月曜休)。

●本町 31-8

☎ 池垣ビル1階 33-4488

### 落ち着いた大人の空間で

#### はこだて食道楽彦一

本町の電車通沿い、は、10800円からその『はこだて食道楽彦一』のランチメニューも最も人気があるのは、エビをはじめ旬の魚介と野菜を使った天ぷらの盛り合わせ、小鉢、漬物、ご飯、味噌汁がセットになった「天ぷら定食」(写真、1280円)。



ほかに、「お刺身

定食」(12800円)など月替わりのメニューを提供しています。

繊細な和食は女性に人気があり、「ご飯がおかわり自由な点は男性からの熱い支持を受けている一軒です。

11時30分〜13時30分、17時〜21時。日曜休。P無。喫煙許可店。

●本町 26-18

☎ 330000

### 繁華街のオアシス的1軒

#### オールドニューカフェ

『オールドニューカフェ』本町の電車通沿いにあるこの店は、グの際のランチやコーヒーブレイクに利用されている、テラスのある素敵なカフェ。



今回紹介するランチは、「キャベツと糖にしんのパスタ(サラダ、コーヒーまたは紅茶付き、1400円)。春

の訪れを感じる味をゆっくり楽しんでいかがだろう。11時〜14時30分のランチタイムには7〜8種類のランチが用意されており、それぞれコーヒーまたは紅茶付き。フードメニューはもとより、コーヒーが自慢のこの店でぜひ素敵

なひと時を...。

11時〜19時。月曜

休。

●本町 32-6

☎ 55-2005

## 自慢のコーヒーとともにどうぞ

### カフェ茶結



『カフェ茶結』は昨年9月にオープンした喫茶店。移動カフェからスタートしたお店で、コーヒー豆の販売とともに明るいムードの店内で香り豊かなハンドドリップコーヒー(ホット500円)を提供しています。フードは黒さにこだわった「牛すじカレー」(写真)と昔懐かしい味わいの「ナポリタン」があり、営業時間中ならいつでも味わえます。両メニューともに単品は700円(自家製ポテトサラダ付き)、1番人気の「コーヒーイタルブレンド」のサービスサイズ付きセットは900円、

12種類の豆から好きなレギュラーサイズコーヒーを選べるセットは1100円。11時~19時。不定休。P有。

●本町 29・23  
 オールドスタイルホテル1階  
 ☎090・8274・5693

## 春限定の蕎麦が登場!

### 手打ち蕎麦 蔵山



道産小麦と蕎麦粉を2対8の割合で打つ手打ち蕎麦が評判の『手打ち蕎麦 蔵山』。蕎麦を引き立てるつゆは、鯉など数種類の本枯節と昆布で出汁を引いた旨味豊かな味わい。おすすめは、季節限定の創作蕎麦。この春は、卵白でふわとろに仕上げた納豆と自家製の鶏そぼろをのせた

「ふわとろ卵納豆そば」と桜の花びらの塩漬けが香るところに、自家製の帆立のしぐれ煮がアクセントになった「桜風とろろそば」(そばは湯の寒天・黒蜜かけミニサイズ付き各1020円)を

●本町 34・14  
 ☎090・8904・3740

## 4種類のランチ定食が好評

### 中国料理 東春



創業からおよそ50年を数える中華の名店。シエスタハコダテ裏手にある『中国料理 東春』では、4種類からメイン料理を選べるランチ定食(サラダ、スープ、ライス、漬物付き968円)が好評。写真は開店当時から人気の「豚肉と白菜竹の子うす切炒め」で、少し辛めの味付けが食欲をそそります。ちよっと贅

(1628円)もおすすめ。沢なランチを楽しむなら中華の定番「エビチリ」をたっぷり味わえる全7品付きの「A定食」(1760円)や、「チンジャオロース」がメインの全7品付き「B定食」

●本町 22・4  
 ☎31・3666

## 手間ひまかけた料理をカジュアルに!

### JUSTO POOR NO LEASURE(フアンレジャー)



市内ホテルの元料理長がオーナーの『JUSTO POOR NO LEASURE(フアンレジャー)』のランチは、生麺のパスタやオムライスなどがサラダ、スープ、ドリンク付きで8種類。

人気の「フアンレイトランチ」(1日限定15食)はデザート付きで1500円。

桜姫鶏の旨味を増すために楽しむことができる1軒昆布にしたり、カレーは玉ねぎ、トマト、ブイヨンのペー

スに16種のスパイスを配合したりと、当たり前の食材に当たり前以上の手をかけたこだわりの料理をカジュアル

●本町 31・10・2階  
 ☎54・8899

## ワンコインメニューがざらり!

### サザン食堂



『サザン食堂』には、焼肉定食、しょうが焼定食、レバニラ定食、ミックフライ定食、からあげ定食、しまぼっけ定食、函館いか刺し定食など10種類を超えるワンコインランチがそろっています。なかでも、食感を

楽しめるように大きめにカットしたイカがたっぷりりと盛り付けられた「函

館いか丼」(写真)がおすすしめ! ランチメニューはサラダ、みそ汁、漬物付きで、どれもライスとみそ汁がかわり自由なので、男性フアンが胃袋をガッチリ掴んでいます。ランチタイムが10時~16

●本町 6・11  
 ☎33・7711

## ルーカレーがワンコインに!

### ロケットカレー 函館本町店



具材とスープを選べるバリエーション豊富なスープカレーと、独自ブレンドのルーに野菜スープを合わせて仕上げるルーカレーを提供する「ロケットカレー」函館本町店。同店では11時から16時まで、ルーカレー各種をランチタイム限定価格で楽しめます。写真は基本の「ルーカレー」(ドリンク付き、500円)で、

「煮込みチキンルーカレー」(ハンバーグルーカレー)、「ザンギルーカレー」(6種類の野菜ルーカレー)も通常各

1000円のところドリンク付き各700円で提供。

●本町 6・15  
 ☎83・7776



タタタタ：という心地よいミシンの音が小さく響く店の大きな窓からは、朝風じなくとも技術で生きてゆくヨーロップの「職人」の生きたりフォームの工房と飲食店が併設している店舗。店主の浦生貴之さんは函館市出身。東京の大学に在学中にイギリスに留学。それを

face

愛着ある洋服を長く着てほしい…

「カサノヴァ」 浦生貴之さん

きつかけにヨーロップ各国を放した経験から、言葉が通じなくても技術で生きてゆくヨーロップの「職人」の生きたりフォームの工房と飲食店が併設している店舗。店主の浦生貴之さんは函館市出身。東京の大学に在学中にイギリスに留学。それを

「数年、海辺に建つこの建物を見つけて、自分の工房を移転することに決めました。そこに飲食店を併設しようと思ったのです」  
 工房には道南はもとより、全国各地からリベアやリフォームなどの依頼がある。どれも持ち主の思い入れを感じるといふ洋装ばかりなのだとか…。  
 「例えば昔の洋服が持ち込まれた時など、とても素晴らしい素材と出会うことがよくあります。愛着ある洋服を長く着てもらいたいという思いで仕事をしています」  
 人はきつと誰もが、思い入れのある服を1着ぐらいは持っているのではないだろうか。そんな大切な1着をずっと着続けたいという人の思いを受けて、浦生さんは今日もミシンを踏む。  
 「ヨーロップでは路上生活者と一緒に炊き出しの列に並んだこともあります。これまでの経験の全てが自分の生き方に役立っています」  
 「カサノヴァ」は宇賀浦町77、☎76.1309。

HEADLINE

時代のニーズに合った保障を選ぶために

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などについての無料相談を行っています。今回は、同社の成迫賢太さん(=写真左)が相談を受けた40代の女性の話をご紹介します。



女性は20代の頃に加入した生命保険の保障内容を忘れてそのまま継続していて、本紙で同社の記事を読み、現在加入中の生命保険の保障内容を確認しようと無料相談に申し込みました。担当の成迫さんが確認したところ、女性が加入していたのは更新型で、加入時から月々2万5000円支払っていた保険料は50代で月々5万円になり、医療の保障は80歳で終了するものでした。女性はご自身の暮らしに合わせて優先すべき保障内容をプランニングしてもらい、月々の保険料は2万円のままで生涯医療保障が続く保険を選びました。「人生100年時代といわれる時代のニーズに合わせて、加入している生命保険の保障内容を定期的に確認することが必要です」と、成迫さん。

無料相談は電話予約制。募集代理店はMS北海道株式会社(Hosta函館)、4月1日から社名変更しました。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北海道株式会社 ☎26-9018

街の歯医者さんで、気軽に歯の相談を!

五稜郭デンタルクリニック

「地域に根ざした歯科医院」を目指す『五稜郭デンタルクリニック』は、開業当初から衛生管理にも力を入れていると評判の歯医者さんです。



診療室は全て半個室型なので、他の患者さんと近距離で診察を受けることはありません。



また、治療や診察などに関する相談がしやすいと好評です。痛い時はもちろん、定期的な診察やインプラント(保険診療外)など、歯にまつわることは何でも相談できるので、大切な歯の健康を維持するためにまずは相談から始めてみませんか。

診療時間は午前9時～午後1時、午後3時～午後8時(土曜日は午後6時まで)。毎週水・日曜日、祝日休診(祝日のある週は水曜日診療有)。駐車場有。

●本通1-37-7 ☎83-7553

今月のおすすめスイーツ

豆乳しふおん専門店 函館おたふく堂 「乳乳さくらしふおん」

春限定のシフォンケーキ

30種類以上もあるしっとりふわふわのシフォンケーキをメインに、生洋菓子



から焼き菓子まで、種類豊富にそろえる『函館おたふく堂』。「乳乳さくらしふおん」(ホール大1380円、中850円、1カット220円)は、毎年登場を楽しみにしている人も多いという春限定のシフォンケーキ。塩漬けされた桜の葉と花を使用しており、桜の風味とほんのりとした塩味を楽しめます。販売は6月頃までを予定。ポーロ、クッキー、マフィンなど、その他の桜スイーツも美味ぞろい。10:00～19:00。火曜休。P有。

●中道1-22-5 コーポなかの1階 ☎32-2300

青ぼの目

本町が青春だった

▼函館市本町で過ごしたたくさん思い出は、僕の人生の中でいまも宝石のように輝き続けている。▼あれは小学生の頃、丸井今井の屋上にランポルキー・カウタンタックがやってきた。世の中は空前のスーパーカーブーム。初めて本物を見た時の感動はいまも忘れられない。▼同じく小学生の頃、本町からほど近い杉並町あたりにケンタッキークーがオープンしたの、おぼろげに覚えてみた。♪人とも「ピース」の意味が分からなかったが、店員さんが親切に教えてくれた。初めてケンタッキークーを食べた時、世の中はこんなに美味しいものがあるのだと感動した。▼中学生になった僕はよく、ホリタに買い物に行くとレコードや洋服を買った。あの頃、ホリタが僕の青春だった。▼高校生くらいの頃に、「ポパイのほうれん草」という飲食店ができた。店内では素敵なお姉さんがDJブースで軽快なトークをしていた。この店で過ごす時は、何となくもお洒落な時間を過ごしている気分になった。▼18歳の頃、本町の交差点の横断歩道を渡っていた時に、トップスの前の公衆電話の前に1台のビートルが停まった。長袖のパーカーにショートパンツ姿のカッコいいお兄さんが降りてきて電話をかけた。トップスの窓際の女性の視線が全部、公衆電話に向いていた。19歳になった僕は迷わず、中古のビートルとVANのパーカーとショートパンツを買った。▼20歳になったばかりの頃、週末にカサノヴァに行くこと仲間がたさんだ。プレイクミのイントロが流れると体じゅうの血が騒いだ。▼もちろんいまも、本町界隈はとて魅力的なエリアである。ジョッピンクも楽しい。美味しいものもたくさんある。しかし、コロナ禍にあって少しばかり静かな時間が増えているのも事実だ。前述の通り、僕は人生の中で何度も本町から元気をもらった。だからこういふ時こそ、本町を応援したいという気持ちがある。▼今号の巻頭特集で僕は2軒の飲食店取材した。いずれの店主さんも明るい笑顔と前向きな言葉で快く取材に応じてくださった。▼飲食店など、コロナ禍で大変な思いをしている企業や店舗は多いと思うが、本町で商売をしている経営者さん達は決して下を向かない。それが繁華街の商人の心意気なのだろう。本町の底力が、函館全体の元気に繋がると信じている。(慎)

ランチタイムのカレーはワンコイン!

カフェ&バー リコリス



今年1月に松風町から移転オープンした「カフェ&バー リコリス」は、生豆を1粒ずつ選別して手回しの焙煎機で少量ずつ自家焙煎したコーヒー（ホット500円、アイス600円）が評判の店。フードメニューは、ショウガが効いた「スパイスチキンカレー」(700円)が好評で、11:00~14:00のランチタイムは500円で提供されるのが嬉しいところ。「大盛り」(+100円)「特盛り」(+200円)といった増量メニューや、「チーズ」目玉焼き「きのこ」ゆでキャベツ「焼きキャベツ」「おすすすめ」というトッピング(各100円)や「追いスパイス」(1追加100円)もある。ほかに、「きのこベーコンのクリームパスタ」など4種類のパスタがあり、各700円。飲み物は自慢のコーヒーのほかに、ココアやアルコール類もある。席はカウンターのほかテーブル席が1席、落ち着いた雰囲気の小上がりもある。11:00~21:00、月曜休。P有。●亀田町14-11 ☎83-7224



本紙記者のお気に入り 担当/（横）記者

やっぱりラーメンは、合わせ味噌!

ラーメン専科 麺次郎田家店



あれは確か20代の終わり頃のこと…。当時所属していた社会人サッカーチームの若手メンバーに連れられて初めて訪れたのが田家町のラーメン店「麺次郎田家店」。サッカーの試合の後の空腹の胃袋にしみわたる極上のスープの味が忘れられなくて、その後何度か来店。本紙の記事でも何度か紹介させていただいた。店主の中山武久さんは不良少年時代から一転、和食の世界に飛び込み、厳しい修業を経て料理人になった。その後、ラーメン店を開業すると、和食の腕を活かして白味噌、赤味噌と、故郷の愛知県の八丁味噌を合わせた「合わせ味噌らーめん」(780円)を看板メニューにして、これが大ブレイク。市内屈指のラーメンの名店として人気を集めるようになった。現在は店を切り盛りする中山さんご夫婦と仲良くさせていたくようになり、味はもとより、僕にとってはアットホームで居心地の良い1軒になった。僕にとっては道南でも屈指の、とても大切な飲食店といえる。11:00~21:00、不定休。P有。●田家町5-19 ☎40-1663

初回1000円! 自費型訪問リハビリ

フィットアップ

自宅や施設などを訪問して、1人ひとりに合わせたリハビリや運動を提供する「フィットアップ」。自費型訪問リハビリは、保険の範囲では制限があったりできないことがある。とカバーできるのが大きなメリット。さらに、疾患や障がい程度、身体の構造などに合わせて、オーダーメイドでサポートしてもらえ、その点も魅力。訪問の度に身体の状態や症状の程度などを確認し、自宅で無理なく安全に続けられる効果的な運動を教えてもらえるので、今ある機能の「維持」から「向上」へとつながっていきます。現在は、介護の必要なく過ごしたい高齢者、仕事が忙しくリハビリに通う時間が



経費を活かし、函館では珍しい自費型訪問リハビリを行っています。自費型訪問リハビリは、保険の範囲では制限があったりできないことがある。とカバーできるのが大きなメリット。さらに、疾患や障がい程度、身体の構造などに合わせて、オーダーメイドでサポートしてもらえ、その点も魅力。訪問の度に身体の状態や症状の程度などを確認し、自宅で無理なく安全に続けられる効果的な運動を教えてもらえるので、今ある機能の「維持」から「向上」へとつながっていきます。現在は、介護の必要なく過ごしたい高齢者、仕事が忙しくリハビリに通う時間が



財産と老後を守る、かかりつけの法律家

司法書士法人みらい

日頃から健康を見守るのかかりつけ医のように、財産や大切な人との絆を守るために法律的な手助けをする司法書士。「いわば、かかりつけの法律家。ホームロイヤーです」と、「司法書士法人みらい」代表司法書士の木原由貴さん。市内に2人だけの女性司法書士として、これまでトラブルに繋がりがねないデリケートな案件にも、細やかな気遣いとソフトな対応で寄り添い、円満な解決に導いてきました。そんな木原さんのもとには、近頃、不動産相続について、相談が増えているそうです。「親族などの死



亡による不動産相続の名義変更の場合、亡くなった方が出生から死亡までに本籍を置いた全ての自治体から、戸籍を取り寄せる必要があります。また、相続手続には至るの相続人の意向を確認し、印鑑証明を添える場合もあり、全員の名簿を探し出すのは時間が経つほど大変。木原さんはそうした手間を、一手に引き受けてくれます。「木原さんは、こうした不動産相続はもちろん、生前贈与や売買などの名義変更などもサポートしていただきましたが、最近提案しているのが「死亡後のトラ

ブルを避け安心して年を取るためのライフプランサポートです。大事な人にスムーズに遺産を渡すための遺言書の作成や、高齢により困難となる財産管理等の代理人を予め定める任意後見契約、その他事情に応じたライフプランを提案し、様々な老後の不安に添えてくれます。ぜひ一度相談してみませんか? 「相談は予約制! 言いほすと見た」の一言で、初回相談料が無料に。相談受付時間は平日午前10時~午後6時。●湯川町2-43-27 ☎76-11117 [Eメール] mri-legal@pds.ssr-net.jp

不動産なんでも相談会

ハウスドゥ! 函館美原店

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、毎週土・日曜日の午前10時~午後3時に、土地や住宅にかかわる相談をまとめてできる「不動産なんでも相談会」を開催しています。空き家、売却、相続、境界線など、不動産にかかわる各種相談ができません。使わない家や土地を持っていて困っていませんか? 相続した不動産の処分などを検討しているならこの機会に相談してみるのはいかがでしょうか。同店を運営する「株式会社小野寺住設」は、建築および住宅設備の企業として創業96年の実績を誇る住まいのプロフェッショナル。店舗にはオリコン顧客満足度調査の接客力ランキングで、全国第1位を獲得した「パナソニックリフォームクラブ」も併設されているため、ショールームで住宅設備の展示品を見ながらリフォームの相談もできます。「不動



創業96年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と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」から、見逃せないお知らせです。昨年春に実施され、大きな反響を話題となった小野寺住設のボイラー&排水管の無料点検キャンペーンが、5月13日までの期間限定で再び実施されます。長年使用したボイラーは意外なトラブルを抱えていることが少なくないほか、点検整備をするきっかけが少なくない排水管は、そのままに



高額な修繕費用となることがあります。ただ、それは分かっているにもかかわらず、なかなか点検する機会がないのも事実です。そんな時は小野寺住設の無料点検キャンペーンで、ボイラーや排水管の点検をしてみましょう! 水まわりのプロが、しっかりと点検し、問題があれば予算や工期など、それぞれの家庭に最適な方法を提案してくれます。無料点検のチャンスはなかなかありません。期間は5月13日までこの機会にまずはお問い合わせを。●美原3-1-5 ☎0120-750-750

営業時間は午前10時~午後6時。毎週水曜日定休。

旬を食べなきゃもったいない!

八百屋すず辰 店主 鈴木辰徳  
●本通1-24-3 ☎76-9865  
日・祝休 P有 電子書籍発売中



タケノコ

タケノコというと、北海道では根曲竹(ねまがりだけ)が基本でしょうか。日本全体でいうと、孟宗竹が主流になります。



タケノコはなんといっても鮮度でしょ! って方、正解。ですが、本州の孟宗竹もぜひチャレンジいただきたい。3月後半には店頭に出てきますが、鮮度の良いものを茹でると、香りも旨みも抜群です。年中ある水煮なんて目じゃありません。下茹でが大変と言われがちですが、穂先をカットし、横腹を割くように包丁を入れ、鍋にタケノコが浸るように入れて、米ぬかを加えて茹でるだけ。やってみれば意外に簡単。年1回茹でて食べたくります。どうしても手間だという方は代わりに茹でておきますのでお試しください。

くれぐれも鮮度がいいのをお選びください。

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



コンソメスープは  
フランス料理なんですって

きっかけは機内サービスのドリンクでした。その日はめずらしく、普段は飲まないあたたかいコンソメスープを選びました。私のコンソメスープのイメージは「1品増やしてお得に感じさせるために店が苦し紛れに出している安上りスープ」というものでしたが、ひさしぶり飲んでみてびっくり、旨味が凝縮された深みのあるスープでした。自分でも粉末を使えば手軽に飲めますが、一から作るとなると大変手間がかかることが想像できる複雑な味です。すっかり気に入った私は、それ以来お弁当の良き相棒として添えるようになりました。

コンソメスープにかぎらず、繊細な風味が舌になじむ年齢になりました。重要なのは出汁だよな、なんてわかった風に思います。このような味のこまやかさを感じ取れるようになるなら、年を取るのも悪くないかもしれません。

クロワッサン特別編集 だしの本  
マガジハウス 825円  
普段のおかずが何倍もおいしくなるだしの本。だしの知識や正しいとり方、うま味でいたたくレシピが掲載。



「青いぼすと見た」で、お得に艶髪に!  
艶髪を目指すなら、北浜町にある「ヘアズラスト」で好評のメニュー「#ハツシユタガ」イマヘアがおすすすめ!  
「#イマヘア」は、くせ毛や髪の乾燥、加齢とともに変化する髪質などにおすすめのトリートメントで、髪に艶を与えて髪型を保持する効果が期待できます。パーマやカラーリングをしている髪にも利用でき、1〜3ヶ月持続する点も魅力。所要時間は、セミンロングで約60分。年齢とともに髪がくせが気になるようになってきた「乾燥して髪がバサつく」「髪がまとまりにくい」といった悩みがある人は、まずは一度試してみたいかがですか。



初回の利用は、予約の際「青いぼすと見た」で、通常1万2100円のところ9900円、カットと同時に利用は通常1万5400円のところを1万1000円とお得。さらに、先着10人には「#イマヘア専用トリートメント」(5000円)をプレゼントします。お見逃しなく!  
●北浜町2-20-86 ☎9211  
営業時間は午前9時30分〜午後7時。予約制。毎週水曜日定休。駐車場有。



シユケメルリ風スパゲティ



バエリア風ドライカレー



日替わり500円弁当

「青いぼすと見た」で、お得に艶髪に!  
「青いぼすと見た」で、通常1万2100円のところ9900円、カットと同時に利用は通常1万5400円のところを1万1000円とお得。さらに、先着10人には「#イマヘア専用トリートメント」(5000円)をプレゼントします。お見逃しなく!  
●北浜町2-20-86 ☎9211  
営業時間は午前9時30分〜午後7時。予約制。毎週水曜日定休。駐車場有。



換気が気になる季節ですね  
住まいの事なら任せて安心の「第一住宅設備」からのお知らせです。  
換気扇から異音がある、振動がある、油汚れやにおいが取れない、吸い込みが弱いなどの症状はありませんか? ひどくても当てるまったら交換時期です。万が一、換気不良を起こして一酸化炭素中毒事故を起こしたり、油汚れへ着火し火災が発生する原因になりかねません。浴室換気扇では、吸い込み不良によるカビの発生などの心配も。台所・浴室換気扇の標準交換工事は、税込8800円。浴室換気扇なら本体11000円。標準交換工費の税込19800円で交換可能(一例。今なら、らくらくお掃除レンジフード取替キャンペーンにつき、台所換気扇の場合「ノーリツ NFG7S20MSI」を通常価格9200円のところ、交換工費を合わせて税込78100円で提供。LED照明で明るく、普段のお手入れは拭くだけ簡単なスリム型ノンフィルター型レンジフードにお得に取り替えられるチャンスです。(現在使用中のレンジフード、取付場所、ダクト配管状況によって別途部品が必要な場合有。今回紹介したレンジフード以外にも40〜50%引き商品が多数そろっています。点検も含め見積もりは無料。この機会にお気軽にご相談を!)  
●営業時間は午前8時〜午後7時。年中無休。各種クレジットカード、PayPay利用可。リフォード低金利ローン利用可。  
●千代台町29-15  
●三ツライダイヤル  
01220-2222-592

心と身体の健康を多くの人に意識してほしい  
アリュール  
開業から14年目を迎える、リラクゼーションエッセ「アリュール」は、心と身体が満たされるひと時を体験しませんか。  
オйлトリートメント(女性60分5500円、男性6600円)は、肌に触れることで、幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」を分泌させると言われ、身体だけではなく心も癒してくれます。トリクセション(10分、16000円)では、気持ちの変化を楽しむながら、普段人には言えないことを話してみませんか。また、技術講習(10分、16000円)は、仕事の一部や趣味のひとつとして、習いごと感覚で始めることができ「覚えてあげたい」という人にも好評です。1カ月定額制のお得な「サブスク制」  
●本町17-1  
WEI1808 3階  
☎30-6588

家族そろって昼も夜も楽しめる1軒

『焼肉レストランー心亭』は、家族そろって昼も夜も楽しめる1軒。



清潔感があり落ち着いた雰囲気店内には、テーブル席と掘りごたつ式の小上がりがあり、モニター付きのキッズルームもあるので、幅広い層がゆっくりと食事を楽しめます。また、リニューアルしたサラダバー&ジェラートバーも好評。

ランチメニューの中で人気の「一心亭おすすめランチ」(写真、1427円)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品ずつ選べます。また、平日限定の週替わりメニュー「ラッキーランチ」(各854円)は、手軽に焼肉を楽しめるセットと焼肉以外のセットの2種類を提供。カルビの量で選べる「牛バラカルビランチ」(120g987円、240g1537円、各ライス大盛り可)も見逃せません。ランチタイムはランチドリンクバー利用可。

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、3847円、65歳以上は証明書の提示で3297円、小学生1923円、幼児無料)。130品以上のメニューから好きなものを味わえるこのコースには、一心亭カルビ、牛ホルモン、エビ焼き、冷麺、石焼きピザなど、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。

平日11:30~15:00、17:00~21:30。土・日曜、祝日11:30~22:00(LO各30分前)。無休。P有。

●広野町5-2 ☎32-8929

CLOSE UP

5月31日まで体験生募集!

栄進ゼミ

学習塾『栄進ゼミ』の湯川校が3月27日に開校しました。同校は先生1人に対して生徒は2人までの個別指導専門で、生徒1人ひとりの異なる学習ニーズに対応するため、受けた科目はもちろん、曜日や時間帯も選べます。



6000円)の2種類から選べます(教材費込)。体験中は2日間ずつ担当する先生を変更するので、生徒と先生との相性を見ることが出来ます。

お申し込み・お問い合わせは「栄進ゼミ本校」まで。

●栄進ゼミ本校

●北美原1・2・1

●46・8877

●栄進ゼミ並校

●オカビル2階

●栄進ゼミ港校

●港町1・14・3

●栄進ゼミ湯川校

●湯川町3・25・17



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) 計算力を磨き、基礎の徹底を!



筆者プロフィール 函館市出身。函館中高等学校、弘前大学卒業。高等学校一種教員免許状取得。2005年、はこだてセカンドスクール開校。2021年度も第一志望校全員合格達成! 2021年度春より、読解力をつけるための「論理エンジン」キッズ論理エンジン」コース開講。 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

新年度が始まりました。毎年受験生を見てきた中で、新年度からの3か月に特に力を入れてほしいことは、受験生もそつてない学年の人もとにかく計算力を磨くことです。小学生は単元が細切れなのですが、中学生以降は毎年度の初めに計算の単元を学び、そつてつけた力を使ってその後ろ向き、関数と進みます。その際計算がおぼつかないミスを防ぐには、定期テストや実力テストでも計算問題を間違えるようでは点を取る事ができません。計算力は本当に偉大です。受験生においてはさらに大変な学期以降に計算ミスを直すために計算の復習を並行するのでも大変です。それ

でも毎日一生懸命取り組み見事に受験を乗り越えた子もいましたが、やはり得点力に現れるまでは3か月ほどかかりなかなが上から下へという時期は不安も感じていると思います。 計算力、単語力、漢字など、基礎基本の学習は一朝一夕には覚えませんが、多くの苦痛を伴うことも事実だと思えます。また、定期テストの範囲も年間で最も少ない今の時期が計算力および基礎力をつける唯一の時期だと思つてほしいです。今の学年だけでなく、履きがある場合は前の学年に戻りまへんなく幅広い力をつけまへんよう。やっておいて良かったこと必ず実感できる日が後からやってくる。

「大腸憩室」とは、腸管の外側に飛び出した袋状のものを言います。大腸内視鏡検査のときに偶然発見されることが多く、そのほとんどが後天性で年齢とともに増加します。発生部位によって左側型(S状結腸と下行結腸)、右側型(盲腸と上行結腸、両側型)に分類されます。大腸憩室は通常無症状で、日常生活にも支障なく治療の必要もありません。しかしながら、覚えておいてほしい合併症が2つあります。 1つは大腸憩室炎です。典型的な症状は腹痛と発熱です。軽症では食事制限と抗生剤の内服で改善します。進行すると腹膜炎が現れ、入院が必要ですが、絶食と抗生剤の点滴で多くは改善します。右側型では手術が必要な虫垂炎との鑑別が難しいことがありますが、虫垂炎の可能性があるときには、安易に抗生剤で様子を見るのは危険です。鑑別にはCT検査が最も有用です。左側型では炎症を繰り返すことで、まれに狭窄を起すことがあります。 もう1つは大腸憩

ドクター講座

大腸憩室と覚えておきたい合併症



医療法人社団 東野内科消化器クリニック 院長 東野清

室出血です。痛みはありませぬ。軽症では食事制限と安静で改善しますが、憩室出血が明らかになるとは入院し絶食が必要で、ときに大出血し輸血が必要なおとがあります。緊急内視鏡検査で、出血部位がわかれば止血が可能です。 みなさんが最も心配されている大腸の病気が憩室だと思えます。大腸憩室は早期発見、早期治療で治療します。一方大腸憩室は通常手術の適応はありませぬが、憩室は増えることがあつても消失することはありません。2つの合併症の多くが突然発症し、ときに重症化するため生活が一変します。しかも繰り返すことが多いので、厄介な病気の一つです。食事や便通の改善も大事ですが、合併症を予防することは困難です。1度でも憩室炎や憩室出血の既往のある人は、気になる症状があるときには、早めに受診しましょう。しかしながら大腸憩室は珍しい病気ではなくほとんどの人が無症状です。で、過度の心配は不要です。



1月23日に『ハウスドゥ！函館東』が、「コブさっぼろ山の手店」向かいにオープンしました。運営している「株式会社ホーム住工」は、本紙広告でもお馴染みの外壁工事などを行うリフォーム業者です。取り扱っている中古物件のリフォームは長年のノウハウを活かして自社で行っています。「売りたい」「買いたい」どちらの相談もできる同社では、新築物件や

土地の売買情報もどんだん更新予定なのだそうです。相談・見積もりは無料。また、家を売却した後も賃貸として住み続けられる「ハウス・リースバック」も行っています。9:00～18:00。水曜休。P有。●本通4-4-12【フリーダイヤル】0120-806-105 北海道知事 渡島(1)第1221号



STAFF

- 発行者 加藤 進 (Susumu Kato)
編集長 青山 慎司 (Shinji Aoyama)
副編集長 平井 由佳 (Yuka Hirai)
エディター 坂本 麻衣 (Mai Sakamoto)
ライター 花輪 志保里 (Shihori Hanawa)
安沢 ともこ (Tomoko Yasuzawa)

次号予告 4月30日号
「母の日」におすすめのテイクアウトメニュー
「母の日」はお母さんをキッチンに立たせずに、素敵なテイクアウトフードで日頃の感謝を込めた素敵なひと時を過ごしましょう！

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 [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、個人情報の適正な利用・保管・管理を実現します。掲載内容は4月1日現在のものです。

編集後記

今号の「face」で洋服を職業にしている蒲生貴之さん取材した時、洋服で家計を支えていたまじい僕の母親のことを思い出した。僕が子供の頃は洋服を作る人がたくさんいて、母親もひとたびミシンに向かえば随分家計が楽になったようだ。晩年はお直しの仕事をメインにしていたある日、針に糸を通すのに手こずって目を細めている姿を見た時、母の老いをリアルに感じた。次号は母の日特集。(慎)

「足を運べそうなくまで来たらもう1度観に行きたい!」と思っていた浅田真央サンクスツアーが、その願い叶わず間もなく千秋楽を迎えます。コロナでなければ道外在住の真央ちゃんファン友達に住む県まで行き、一緒に観たいとさえ思っていたのに。千秋楽公演はライブ配信有。せめておうちで楽しみます。(ヒ)

「描写が少しグロいかもしれないけどストーリーが面白いから読んでみて!」と、熱くプレゼンされた漫画にドハマリした。後日、その相手にそこそこの熱量を持って漫画の話題を切り出したところ、とても言い辛そうに「実はもう読んでないんだ」と言うではないか。この時の2人の温度差を求めよ。(まい)

新年度ですね。私としては前年度と変わりないですが、子供達のお陰で新年度の気分を味わえています。学生の頃は、新年度から別人のように生まれ変わろう...と思ったものですが、全く生まれ変わることのないまま今日に至ります。新たな場所でスタートを切った皆さんが、自分らしく輝けますように。(BP)

毎シーズン連ドラのチェックを欠かさない。1月期は「書けない!?」と「俺の家の話」、それに「にじいろカルテ」が面白かった。4月期待の新作は、火曜午後9時の松たか子主演、坂本裕二脚本のドラマ。そして、待ってました!! 「俺の話は長い」の脚本家・金子茂樹の新作!! 毎週土曜日午後10時が楽しみ。(ヤス)

みなとまち 市民プラザ
TEL 84-1002 FAX 84-1728 Email info@aopos.jp [担当/青山]

読者の声
特集が大好き
表紙のシリーズものが大好きで、見ているだけで幸せになっちゃいます♡コロナ禍なので、お取り寄せシリーズやテイクアウト特集も、ぜひ

読者プレゼント
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お書きの上、〒041-0801、函館市桔梗町379-27、株式会社青いぼすと「一心亭」係まで。締切は4月26日必着。

読者の声
特集が大好き
表紙のシリーズものが大好きで、見ているだけで幸せになっちゃいます♡コロナ禍なので、お取り寄せシリーズやテイクアウト特集も、ぜひ

このコーナーでは、読者の皆様からの本紙に対するご感想やお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ください。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。