

大沼湖畔の素敵なカフェ

シャルル ド ミル

『シャルル ド ミル』は大沼湖畔にある素敵なカフェ。22年前にオープンしたこの店は現在、コーヒーをこよなく愛する2代目店主さんに受け継がれ、その魅力的な佇まいが継承されているとともに、スペシャルティコーヒーをはじめとした各種コーヒーにこだわった店作りが注目されている。

フードメニューは「アンチョビとハーブのパスタセット」(=写真、コーヒーor紅茶付き1430円)や、「合鴨のランチサンドセット」(コーヒーor紅茶付き1170円)などが人気。

自然に囲まれた絶好のロケーションや心地よいテラス席、大沼湖畔の新緑の中に響きわたる野鳥の鳴き声など、日常の喧騒を忘れさせてくれる1軒。

AM10:30～夕暮れ時。金曜休。P有。

●七飯町大沼106-1 ☎0138-67-3811



1度食べたら忘れられない美味しさ

ドライブイン 水嶋

かつて「ドライブイン」という言葉がよく使われていた頃、たまたま森町の「ドライブイン 水嶋」に何気なく立ち寄って料理を食べた人の多くはきっと、小さな奇跡を感じたはずだ…。

昭和17年生まれの店主さんは横浜市で料理の修行をして東京・銀座のフレンチの名店「エスコフィエ」で活躍。39年ほど前に故郷の森町で同店を開業した。メニューは「チキンソテー」(=写真、900円、ライス別)や「ハンバーグ」(800円、ライス別)などの単品から定食、軽食、ラーメンなど豊富。初めて来店した人の多くがその美味しさに驚き、1度食べたら忘れられない味の虜になった人は足繁く通うようになる。AM11:30～PM3:00、PM5:30～PM8:00(ただし品切れ次第終了)。月・火・水曜休。P有。



●森町駒ヶ岳227-11 ☎01374-5-2929

魅惑の 郊外グルメ 巡り。



表紙写真協力／ドライブイン 水嶋

風薫る春…。よく晴れた休日
は、ご夫婦やご家族で郊外への
ドライブを楽しむという方も
多いのではないのでしょうか？

函館からもほど近い郊外に
は魅力的な飲食店がたくさん
あります。今回は、そんな郊外
の美味しいものに注目してみ
ました。

地元の食材を活かしたイタリアン

レストランどうなんde's(デス)

JR木古内駅前の道の駅・みそぎの郷きこない内にある『レストランどうなんde's』は、地元の食材を活かしたイタリアンを楽しめる店。おすすめは、本格的な味わいのパスタを気軽に利用できるセットメニュー。好評の「ナポリタンセット」(1280円、単品980円)は、濃厚なオリジナルソースの甘味と酸味のバランスが絶妙なナポリタンのほか、同道の駅内にある「コッペン道士」で製造・販売する人気の「ばくばく塩パン」、5種類から選べるジェラートなどが付いた魅力的なメニュー。4月からの新メニュー「みそぎの塩メランジェと自家製鶏コンフィのペペロンチーノセット」(1300円、単品1000円)もお見逃しなく。AM11:00～PM2:00(LO)。ディナータイムは予約営業。不定休。P有。



●木古内町本町338-14 ☎01392-6-7210

旨いそばが、海辺の町にある…

手打ちそば 久蔵

旨いそばを求めて海辺の町までクルマを走らせる…。そんな粋な週末の過ごし方も、たまにはいいのではないだろうか？

市内南茅部地区の「二本柳旅館」内にある「手打ちそば 久蔵」は、旅館の4代目店主が打つのごしの良さとコシの強さが自慢の手打ちそばが評判の店。道内産のそば粉と七飯町の湧き水を使ったそばの香りと、南茅部産の白口浜真昆布を使ったそばつゆのハーモニーは絶品で、評判を耳にしたそば好きが各地から足を運ぶ1軒。イチオシは「特大海老天ぶらせいろ」(1660円)で、大きなエビの食べ応えに加え、野菜の天ぷらも旨い。ほかには、「特大海老天井セット」(1600円)などが人気。

AM11:30～PM2:00(LO)。木曜・第4金曜休。P有。

●函館市豊崎町64 ☎0138-25-3001



創作イタリアンで気軽に…

ダイニングバスタ ピアット

国道5号線沿いの『ダイニングバスタ ピアット』は、八雲町の食材をメインに使った料理を提供しています。平日ランチのバスタは770円からあり、春のオススメは「八雲産帆立とキャベツのトマトソース」(=写真、990円)。ほかには、添加物を使わない自家製のベシャメルソースを使用したグラタンやドリア、北海道産小麦と八雲町産の牛乳で練り上げた生地のピッツァなどもあり、これらを急速冷凍した商品は店頭と同店ホームページから購入できます。関東圏の物産展では売切続出の人気メニューを食べに八雲町へ足を運びませんか。

AM11:00～PM2:30(LO)、PM5:30～PM8:30(LO)。不定休。P有。
●八雲町内浦町188-1 ☎0137-62-3900



福島町特産そばの専門店

千軒そば屋

福島町にある「千軒そば屋」は、地域住民で組織している「千軒そば生産会」直営のそば専門店。海拔約100メートルで昼夜の温度差が大きい大千軒岳のふもとで栽培され、自然乾燥させた「千軒そば」を使用した十割そばを、使われなくなった町内会館を再利用した店舗で提供。おすすめは風味豊かなそばの美味しさがいちばん分かる「もりそば」(=写真、700円)。

ほかに「山菜そば」(800円)や「かき揚げそば」(800円)なども人気です。全メニューに地元で採れた黒米入りのご飯が付いてくるのも特徴。雪が降るまでの水・木・土・日曜に営業。
AM11:30～PM2:15(LO)。P有。
●福島町字千軒283 ☎0139-47-2772



日差し溢れるくつろぎのカフェ

CAFE WONDER(カフェ・ワンダー)

昨年春、大沼公園駅近くにオープンした『CAFE WONDER(カフェ・ワンダー)』。ランチの「ワンダーボウル」(1200円)は「野菜をもりもり食べて」と、十六穀米のおにぎりなどの主食の上に、たっぷり生野菜とトマトや豆のマリネ、人参のラペといった季節のデリ、更にお肉やトルティーヤなどを気まぐれにトッピングした見た目もお腹も大満足の一品。こだわりのコーヒー(500円)は札幌のロースターから取り寄せる。ゲストハウスが併設され、夜は旅人との語らいも楽しめるかも。

正午～PM2:30(LO)、PM6:00～PM9:30(LO)。水・木曜休。夜は不定休。P有。
●七飯町字大沼町206-1 ☎0138-86-5895



松前町の海の幸をたっぷりと

和風レストラン 浦里

「松前公園」から徒歩5分のところにある『和風レストラン 浦里』。オススメは、20年ほど前にテレビ番組の企画で誕生したメニューを、考案者である九州の有名店から教わったという「松前ラーメン」(=写真、1100円)。

豚骨ベースの塩味スープに、アワビ、ウニ、エビ、サザエ、ホッケのすり身、イカのすり身、松前の岩のり、ワカメ、細竹をトッピングした逸品。松前の前浜で獲れる新鮮な海の幸と、山の幸の両方を味わえる同店の看板メニューをぜひ!

PM5:30からは「居酒屋 仁」になり、炭火焼きなどを中心に提供。
AM11:00～PM2:30(LO)。日曜休。P有。
●松前町字福山195 ☎0139-42-2158



大沼の魅力を詰め込んだメニューにほっこり

カントリーキッチンWALD(バルト)

開業35年、木のドームが印象的な『カントリーキッチンWALD(バルト)』。根強いファンが多く、料理とお酒を目当てに函館から列車で訪れる客も。

ランチの人気メニューは、メインと数種類のデリ、サラダとドリンク、それにパンか五穀米がセットになった「季節のプレート」(1700円)。主に、信頼のおける地元農家の野菜をたっぷり使い、季節の山菜やエゾシカ、川エビといった大沼ならではの食材も取り入れた料理は、彩り豊かで様々な食感や香りが楽しめる。大沼の自然を舌で感じてみて。

AM11:00～PM2:30(LO)、PM5:00～PM8:00(LO)。火・水・木曜休。P有。
●七飯町字大沼町301-3 ☎0138-67-3877



道の駅でちょっとひと休み

うみかぜ食堂

道の駅「北前船松前」の中にある『うみかぜ食堂』で、津軽海峡を眺めながらのランチはいかが?

春から夏ごろまでは、「松前本まぐろ丼」「松前産しま老丼」「大バチまぐろ丼」「サーモン丼」「ホタテ丼」をメインに提供(天候などによって変わる可能性有)。

オススメは、地元で水揚げされた本まぐろの赤身と脂ののった部位との両方をたっぷり味わえる「松前本まぐろ丼」(=写真、1680円)や、売り切れたら次年の入荷時期まで食べられない希少な岩海苔を使った郷土料理「松前岩のり段重」(1200円)。ぜひ一度、味わってみてはいかが…。

AM11:00～PM2:30(LO)。無休。P有。
●松前町字唐津379 ☎0139-46-2211



住宅街でチョコレート専門店を開業

フティベルジュ トム・フリンデンさん 石川京子さん

チョコレートの原料であるカカオの歴史は薬として珍重されていた紀元前まで遡り、古代メキシコにおいては「神様の食べ物」と呼ばれていたという。

チョコレート王国・ベルギー人シヨコラティエのトム・フリンデンさんと東京生まれの石川京子さんが東京都内で出会ったのは今



も安くしたかったからです。チョコレートの本場の味をできる限り安く、地元の方々に提供したかったんです」

ベルギーチョコの味わいをリーズナブルに楽しめる店として評判。手作りのため個数に限りがあるが、今後はパフェやソフトクリームも提供してゆきたいのだそう。

「開業日のオープン時刻の数分前から小学生の男の子3人が店の窓に顔をくっつけて店内を覗いていたことに歓迎されていることを実感してとても嬉しく思いました」

函館に住み始めた2人がとても驚いたのは、回転寿司の美味しさなのだとか。

「海の幸と同じように、季節のスイーツを楽しんでもらえる店にしたいですね」

閑静な住宅街のお店でとびきり美味しい「神様の食べ物」をぜひ！

「フティベルジュ」は石川町469・3・昭和団地通沿い、電話13554。

HEADLINE

リニューアルオープン、地下1階の食料品売場が魅力的！

無印良品 シエスタハコダテ



人気を集めてきた『無印良品 シエスタハコダテ』がこの4月22日、増床リニューアルオープンして話題を集めています。



地下1階の大型の食料品売場は、「無印良品」としては本道・東北地区で初の食の専門売場。道内外から仕入れたフレッシュな野菜を取りそろえた「ベジ旨マルシェ」や、野菜や和菓子など地域生産者や個人商店の商品が注目される「函館つながる市場」、パン専門店の「ラ・ナチュール」、札幌市の燻製専門店「The Smoke Shop」、道内の食材を使って手作りされた惣菜や弁当をそろえた「農家の息子」、海鮮弁当やにぎり寿司が美味しい「ななしな水産」、養鶏場直送の卵と鶏肉を使った名物ザンギや弁当が自慢の「おやこや」。ほかに、毎日の食卓や弁当のおかずなどにも便利な一般食品のコーナーや冷凍食品のコーナーがあり、毎日の食卓に彩りを添えてくれる食品は早くも大好評。オープン以来たくさんの人達が訪れて、ちょっと珍しい食べ物や洗練された惣菜などを買い求めており、今後も市内屈指の食料品販売施設として注目されそうです。

施設の1階にはメガネ専門店「JINS シエスタハコダテ店」がリニューアルオープンしました。



もちろん、従来通り各フロアの無印良品各売場や「スターバックス コーヒー」も変わらずの人気。ぜひこの週末はシエスタハコダテに足を運んでみてください。



今月のおすすめスイーツ

道の駅 縄文ロマン南かやべ「縄文チョコサンデー」

土偶をのせたチョコサンデー

ユーモラスな形の土偶クッキーがのせられている写真のスイーツは、「中空土偶」を展示する「函館市縄文文化交流センター」に併設された『道の駅 縄文ロマン南かやべ』で味わえる「縄文チョコサンデー」(400円)。道産生乳を使用した「北海道ソフト」の上に、チョコレートソースとクルミパウダー、土偶クッキーをトッピング。ピターなチョコレート味の土偶クッキーが、ミルク感たっぷりの濃厚な北海道ソフトによく合います。9:00~17:00。月曜休(祝日の場合は翌日に振替)。

●白尻町551-1 ☎25-2030



でも愛さようと最近心がけていることが、「いま、自分にできることをすること」。今年は年頭から日記を付けていると決めて、毎日欠かさず書き続けている。自分が書いたことを数日後に読み返すと、自分という人間を客観的に見られるようになる。そして不安や悩みは根本的に周囲のせいではなく、自分自身の中にあるということに気づく。不安や悩みのスパイラルから解放される方法はまず、「いま、自分にできることをすること」そして、「自分を愛すること」が大事なのだと思っている。▼ところでハミングバードというギターは、ハニー・トーンと呼ばれる甘い響き特徴なのだそうです。「自分を愛する」ということはハミングバードの響きのように甘いものではないかもしれないけれど…。(慎)

青ぽの目

いま自分にできること

▼僕には、いつか弾いてみたいと思っているギターがある。それがギブソンの「ハミングバード」というアコースティックギター。ピックガードと呼ばれる部分にハチドリが描かれた美しいギターだ。▼ハチドリはアメリカ大陸に生息する世界最小の鳥。メキシコでは平和の象徴とされており、その特徴的な羽音から、ハミングバードと呼ばれている。▼アランダス地方の先住民の間で「ハチドリの一ひしずく」という話が受け継がれていて、日本では辻信一さんという方が書籍にしたことでよく知られるようになったという。▼ある時、森が火事になって動物達が逃げるとき、ハチドリは口ばしで水を一滴ずつ運んで炎にかけていた。「そんなことをして何になる」と問いかける動物達に対してハチドリは、「いま、自分にできることをしているだけだ」と答えたという。▼コロナ禍での自粛生活によるストレスや感染の不安などで精神的に不安定になっている人も多いのではないだろうか？ そうしたストレスや不安が日常生活全般の不安や悩みにつながってゆくケースは少なくない。コロナ禍でいま、自分にできることはマスク着用、うがいと手洗い、社会的距離を保つこと。一人一人の力は微力だが、世の中のみなが「いま、自分にできること」をすれば世の中はきっと変わるだろうし、人類はコロナに打ち勝つことができることを信じている。▼僕は日々を生きてゆく中で、不安や悩みを抱えやすい人間だと自覚している。そしてその不安や悩みの原因を周囲のせいにしてしまふタイプだ。そんな自分を少しでも愛さようと最近心がけていることが、「いま、自分にできることをすること」。今年は年頭から日記を付けていると決めて、毎日欠かさず書き続けている。自分が書いたことを数日後に読み返すと、自分という人間を客観的に見られるようになる。そして不安や悩みは根本的に周囲のせいではなく、自分自身の中にあるということに気づく。不安や悩みのスパイラルから解放される方法はまず、「いま、自分にできることをすること」そして、「自分を愛すること」が大事なのだと思っている。▼ところでハミングバードというギターは、ハニー・トーンと呼ばれる甘い響き特徴なのだそうです。「自分を愛する」ということはハミングバードの響きのように甘いものではないかもしれないけれど…。(慎)

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



小夏(こなつ)

4月半ばくらいから6月にかけて出るのが高知の小夏です。見た目黄色く、レモンのように酸っぱいのかと思いきや、黄色い皮をリンゴの皮むきのようにくるくるむき、スライスして白い綿ごと食べてみると、爽やかな酸味に蜂蜜のような深みのある甘み、そして柚子のような香りがしてなんと上品な味わいです。「綿を食べるなんて」と思うかも知れませんが、綿のふんわりとした食感と香りがおいしさに一役買っています。元々常連さんに「おいしいかんきつあるわよ」と教えていただいたのがきっかけ。イベントで販売すると飛ぶように売れる人気なヤツです。宮崎だと日向夏(ひゅうがなつ)、高知だと小夏、愛媛だとニューサマーオレンジなる名で呼ばれます。日向夏に比べ小夏の方が、酸味が柔らかな印象があります。7・8月には「夏小夏」の名前で出ること。



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



その点ペットボトルは安心です

皆さまは缶ドリンクを飲むときどうされていますか？ 私は飲む前に、缶の飲み口を洗うか拭くようにしています。子どもの頃は「ブシュ！ バカッ！ ゴクッ！」と一切気にせずやってましたが、今はどうも気になってしまいます。私の手元に届くまでのように扱われて来たのかわからない訳なので、自分でキレイにしてから飲むようにしております。

先日商談で、先方から缶コーヒーを出されたんですが、ついいつものクセで無意識に飲み口を、念入りにゴシゴシ拭いてしまいました。それを見て取引先の方はどう思ったでしょうか。私は神経質すぎるのですか？ 皆さまはどうされておりますでしょうか。



CAWSTON
スパークリングドリンク
税込292円
カクテルみたいなイギリス生まれの高級炭酸飲料。無濾過プレス製法と果汁55%以上で、もぎたてのフルーツ感が味わえます。

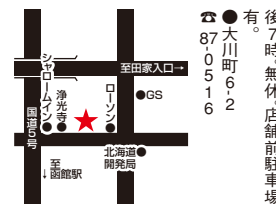
なるほどトピックス

衣・食・住etc…。日常生活にきつと役立つイ



「お気軽に店内を覗いてみてください」とPRする田中社長

春です。新年度を迎えた学生さんや社会人になったばかりの人など、仕事や趣味で新しいパソコンを使っている人も多いはず…。そんなパソコンライフを過ごしている中で、「こんなモノがあったら便利なのに」と感じることもあるの



「お気軽に店内を覗いてみてください」とPRする田中社長

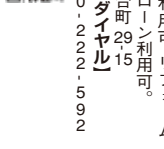
ではないでしょうか？ 安くて良い中古パソコンの品ぞろえが評判の「ブルーコンピュータ」では、現在、パソコンの周辺機器の「福袋」の販売を始めています。1袋20000円。マウスやヘッドホン、USBメモリなど、どんなものがゲットできるのかのお楽しみ会です。ぜひこの機会をお見逃しなく！ また、店内にはオスメの中古パソコンがそろっています。パソコン

コン選びの相談なら何でも気軽に相談できる田中勝也社長(II写真)をはじめこの店のスタッフは「ブルーコンピュータ」にしてみても、安心して良いパソコンを探している人はぜひ一度、店内を覗いてみてください。

地元で安心、千代台公園近く電車道沿い、青い看板でおなじみの「第一住宅設備」より生活応援キャンペーンのお知らせです。現在、旧型の便器を使用していて、水道代やお手入れ方法が気になる約14200円もお得に、さらにフチなし形状、トルネード洗浄でお掃除が楽々。気になる価格は「TOTOPIC(ホワイト)便器」(約14200円)です。交換も可能。価格は、通常価格82500円のところ標準工事費込の41800円で提供！(先着20台限定。見積もりは無料なので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。各種クレジットカード利用可。低金利ローン利用可。フリーダイヤル0120-2222-592



「TOTOPIC(ホワイト)便器」(約14200円)です。交換も可能。価格は、通常価格82500円のところ標準工事費込の41800円で提供！(先着20台限定。見積もりは無料なので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。各種クレジットカード利用可。低金利ローン利用可。フリーダイヤル0120-2222-592



えていませんか？ 洗浄水量が大・8リットル、小・3・6リットルの超節水トイレ「TOTOPIC(ホワイト)」に取得した「省エネ」のラベルが貼られています。交換も可能。価格は、通常価格82500円のところ標準工事費込の41800円で提供！(先着20台限定。見積もりは無料なので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。各種クレジットカード利用可。低金利ローン利用可。フリーダイヤル0120-2222-592

周辺機器の20000円福袋を発売中！

ブルーコンピュータ

理者をはじめ、介護福祉士、介護支援専門員・ひきこもり支援相談士・社会保険労務士などのスタッフは、働きづらさを抱えている人が無理のない体制で楽しく働けるよう支援。さらに、定期的に面談を行い、仕事やプライベートの不安を解消できる

対象は18〜64歳。見学可。作業の様子などが分かるツイットリは「わくわくワーキング」で検索を。電話受付時間は午前9時〜午後5時30分。第1・3土曜日、毎週日曜日休業。駐車場有。

春夏の新作がそろそろ函館葛屋書店へ！ 大人の女性に人気のセレクトショップ「アンジュール」が、5月10日から5月23日までの午前10時〜午後7時に、「函館葛屋書店」に出店中です。同店の中央吹き抜けマルシェには、ますます着たが充実！ 淡い色合いがそろそろシーズン、ベージュ系はぜひ取り入れたいカラー。さらにこの時期は、リネンの表情豊かな風合いでサリリと着るだけのお洒落感がアップするシャツワムに注目。ポリームあるゆるつとパンツは動く度に空気をさらわむシアリングが魅力。カラーバリエーションが豊富なギャザードラウスは、差し色に使って

水道代の節約にも！

さらに新ブランドも入荷しており、「フレンチブル」の柄ソックスやバッグは見逃せないアイテム。出店5

第一住宅設備

とこ標準工事費込の121000円に！(先着20台限定。さらに、TOTOPIC(ホワイト)に取得した「省エネ」のラベルが貼られています。交換も可能。価格は、通常価格82500円のところ標準工事費込の41800円で提供！(先着20台限定。見積もりは無料なので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。各種クレジットカード利用可。低金利ローン利用可。フリーダイヤル0120-2222-592

就労継続支援B型事業所「わくわくワーキング函館」は、障がいや心の病、ひきこもりなどによって一般就労が困難な人がスタッフのサポートのもとで働ける場所です。



ようサポートしています。仕事は週1回1時間から可能。昼食と旧函館市内の送迎もあり。不安や悩みを持つ人や家族の相談を随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせを。

春夏の新作がそろそろ函館葛屋書店へ！ 大人の女性に人気のセレクトショップ「アンジュール」が、5月10日から5月23日までの午前10時〜午後7時に、「函館葛屋書店」に出店中です。同店の中央吹き抜けマルシェには、ますます着たが充実！ 淡い色合いがそろそろシーズン、ベージュ系はぜひ取り入れたいカラー。さらにこの時期は、リネンの表情豊かな風合いでサリリと着るだけのお洒落感がアップするシャツワムに注目。ポリームあるゆるつとパンツは動く度に空気をさらわむシアリングが魅力。カラーバリエーションが豊富なギャザードラウスは、差し色に使って



年目を迎え、大人の普段着からフォーマルまでより幅広く取りそろえています」とスタッフ。入荷状況などが分かるブログやインスタグラムは「函館アンジュール」で検索を。5月23日までは、はくせんカードの分割手数料が10回まで無料のキャンペーンを実施中。な、函館葛屋書店での営業期間中は石川町・本店は休業となります。石川町・本店での通常営業は5月25日からで、こちらの営業時間間は午前11時〜午後7時。不定休(5月24日休業)。駐車場有。

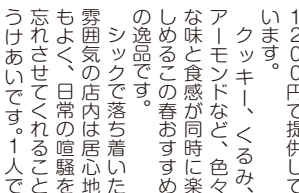
●石川町35021
カーサテックエルII1階右
090-6093-8721

送迎&昼食付きで週1回から働けます！

わくわくワーキング函館

春夏の新作がそろそろ函館葛屋書店へ！

アンジュール



春の味覚のいちごの風味を満喫しませんか？

港町1丁目、ポールスターショッピングセンター向かいの「パール・デル・クロエ」では現在、「いちごパフエフエア」を開催中。

当初の期間を延長して、5月30日までの期

いちごパフエア開催中!
 バール・デル・クロエ

バール・デル・クロト

いちごパフェフェア開催中！

蕎麦と天ぷら 千乃家

『蕎麦と天ぷら 千乃家』は、JR桔梗駅からほど近い場所に昨年7月にオープンしたそば処。

七飯町にあった「そば処ふでむら大中山店」が、店名を新たに移転リニューアルした。

調理時に2種類の水を使い分け、ごまそばのツルツルとした喉越しや、天ぶらのサクッとした仕上がりにこだわっているのが特徴で、エビ、キス、イカなどのサクサク天ぶらを楽しめる「天ざる」(1430円)や、「天丼セット」(1155円)などがオープン以来人気を博しています。

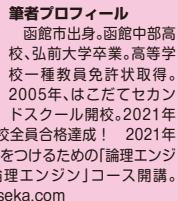
その一方でポリフェノールの一種「ケルセチン」を豊富に含む寝乾(だったん)そばに注目し、道東・オホーツク海沿岸にある雄武町産の「満点きり」を使って、もちりとした食感と、そば本来の深い味わいを楽しめるオリジナルの寝乾そば「千乃寝乾」を製品化。冷凍生麺として販売しているほか、店内メニューとしてとろろ昆布をトッピングした寝乾そばと、きざみ海苔をのせたごまそばを同時に楽しめる「2色ざるそば」(825円)なども用意しています。

また、737円以上のそばに限り、1日10食限定で無料で韓韮そばに変更できるサービスも実施。

11:00～14:00(土・日曜は17:00)。不定休。P有。

●桔梗4-3-16 ☎85-6934

プロセスが大切



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

仕事をどうしているか、過程がどうであって何が結果がすべてになりがちです。もちろん仕事なのでそれは当然のことと言えます。ただ、人生においては、結果ではなくそこに至るまでの努力や、結果が伴わなくても必死に努力した過程こそがとても大切であり、努力に無駄は一つもないのだということを私は長い経験のなかでつくづく感じます。人生を振り返った時に、当時は無駄だったことが失敗したと思ったことが、逆

と吹奏楽をやったからって、おなみに小3から小4まで「高校校に入ったらもう吹奏楽はやらなさいよ」と、中学時代言い続けていて、少し寂しくも娘の人生なので口を出さないでいたのだけれど、先週急に「やっぱり吹奏楽をやるといい」と言いました。私は卒業式の日先生の言葉をおもい出し、練習が熱くなることも、練習は決まってる楽しいだけではないと思うことが、頑張りつつほつていこう。

を卒業した娘ですが、最後のHRで担任の先生が生徒達に言っていた言葉が、とても心に響きました。その中のひとつが「一度やめた決めた結果がどうであれ最後までやり切れ」と言っているのです。勿論その過程にはサボる時もあるべき、やめたい時もあるでしょうが、やめないで続けることが大切なことです。

に良い経験がたつたのかしら思えたり、糧になつていたりすることによってさんあります。ただ、全力でやらなかったことや途中で投げ出したことに關してはいつまでもほろ苦い後悔が付きまとい、実際私は昨年、昔途中でやめたことを後悔してさめた勉強を、今更ながら始めました。それほど、中途半端で終わらせることは人生に強い影を落とします。

歯周病の内科的治療



院長 前多壯昇

日本人のおよそ70%が歯周病患者といわれています。歯周病は歯が失われる原因の第一位であり、全身疾患とも密接な関係にあることが明らかになっています。

歯周病の内科的治療は具体的に、顕微

菌の感染による感染
症です。感染経路は
歯周病病源者と同じ
食器を使ったり同じ
鍋を食べたりした時
などに唾液を介して
感染します。

鏡やPCR検査で口
内の歯周病菌の感染
を確認して、投薬治
療によって歯周病病
を死滅させるもので
す。投薬治療の後
は通常のブラッシング
と歯科医による専

歯周病が厄介なのは、初期の段階ではほとんど自覚症状がケアします。門的なクリーニングで口内の健康状態を

ない点です。歯周病が進行すると、その周囲の歯を支えている骨が、歯周病菌から逃げるために自ら溶けはじめます。結果的にこれが、歯が

その後、歯周病の感染について定期的に顕微鏡で感染を確認して再発や悪化を防ぐことが口内を健康を保つことに繋がります。

失われる原因になります。さらに、歯周病が重度になってゆくくと、糖尿病や心筋梗塞、認知症に繋がる可能性もあります。生涯自分の歯で食

ご自身の口内の歯周病感染を予防することはもちろん、お子さんや周囲の友達への歯周病菌の感染を防ぐためにも、まずはご自身の口内

事ができること。そしていつまでも健康的な生活を過ごす上で、歯周病の予防や早期治療は不可欠です。

の健康状態を確認することを心がけましょう。

歯周病の投薬治療やPCR検査などについては、専門医に

□内の歯周病菌を相談してアドバイスを受けてみてはいかがでしょうか。

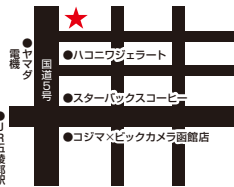


国道5号線沿いにオープンした『焼肉 伽耶』。店内は椅子席と子供連れでも安心のボックス席の2タイプ。
焼肉のオススメは「上タン塩」(1430円)と「上カルビ」(1760円)。そのほか、あっさりとしていて女性に人気があるイタリアン風冷麺「トマトバジル冷めん」(968円)、小さい子供から年配層にまで人気の韓国風蒸し卵「ケランチム」(528円)、パターの香りが食欲をそそる

「石焼きビーフガーリックライス」(1078円)などのサイドメニューもそろっています。週末は混み合うので事前予約がおすすめ。Instagram (yakunikukaya38で検索)も要チェック!

17時～22時(LO21時30分)。月曜休(祝日の場合は翌火曜休)。P有。

●亀田本町38-1 ☎41-5551



STAFF

発行者	加藤 進
Publisher	Susumu Kato
編集長	青山 慎司
Editor in chief	Shinji Aoyama
副編集長	平井 由佳
Assistant chief	Yuka Hiraia
エディター	坂本 麻衣
Editor	Mai Sakamoto
ライター	花輪 志保里
Reporter	Shihori Hanawa
	安沢 ともこ
	Tomoko Yasuzawa

編集後記

去る3月26日、キックボクサーの沢村忠さんが他界した。僕が子供の頃、世の中はキックボクシングブーム。「真空飛び膝蹴りはお友達にはやらないように…」と親から言われていた頃が懐かしい。アニメ「キックの鬼」は、いつも欠かさず観ていた。子供の頃の僕の憧れのヒーローが他界されたことはとても残念です。享年78歳。通算228KO。心からご冥福をお祈りします。(慎)

とうとう終わりを迎えてしまった浅田真央サンクスツアー。最終公演は2日連続でライブ配信され、当然2日とも鑑賞。ショーの構成は同じなのでどちらか1回を観ればいいのか? と思われるかもしれませんが、「いやいや私の真央ちゃん愛はそんなものじゃない!」などと、誰からも何も言われていないのに心の中で言い訳しながらアーカイブ配信を観ています。(ヒ)

遠足の取材、超楽しかった! 運転は嫌いじゃないのですが道を覚えるのが苦手で、道を来た通りに戻れない方向音痴です。でもそんな私が教える、道を間違えないコツは、間違えたときに「ここを通りたかった」「この景色が見たかった」と肯定すること。するとあら不思議、間違っていないことに! え、屁理屈? ちょっとエンジン音でよく聞こえないな…。(まい)

自宅で息子とカラオケバトルをすることがあるんですが、全く勝てません。車の中ではまずまず歌っているはずの曲も、いざカラオケで歌ってみると予想を遥かに下回る歌唱力の低さ。特に、2コーラス目からなあって、もうグダグダです。息子との勝負はさておき、せめて1曲でいいので持ち歌といえるものを見つけたと思う今日この頃ですが、道のりはまだ遠く…。(BP)

母の日にはいつも子どもたちが、お茶専門店舗ピシアの「ブック・オブ・ティー」を送ってくれる。30種類のティーバッグがセットになったギフトで、家にいる間ひっきりなしにお茶かコーヒーを飲んでいる私にとっては、最高にうれしいプレゼント。ちょっとした贈り物って、そのものよりも相手の心遣いがうれしいんですよね。(ヤス)

青いぼすと設置場所		青いぼす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	
☐ キラリス函館内「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	☐ 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。

読者の声

サンドイッチ図鑑、よかったです
サンドイッチ図鑑 3月12日号、よかったです。今までパンをゆつくり食べる事がなかったのですが、春めいてきたし、パン屋さんめぐりをしながらおいしいサンドイッチを探してみたいです。

青ばの目：深いですね。編集後記から実は読みます。みなさんが身近に感じられます。その後ヤスさんの親知らずはどうですか? 治つていた方がいいのですが…。主人の誕生日に久々に外食したいです。

『デリシャススポット』
いつも食べ物コーナーを楽しみにしています。『デリシャススポット』

今回の「デリシャススポット」コーナーで紹介した「蕎麦と天ぷら 千乃家」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、青いぼすに送ってください。締切は5月24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。掲載できない記述で紙面作りに使用させていただきます。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。

季節は春……。たまにはご家族やお友達同士でちよつと郊外までドライブに出かけたいたいです。気分になることも多い季節ではないでしょうか? 今回は郊外グルメの特別企画、春の風を感じながら、素敵な休日をお過ごしください。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。

おもしろそうですね。こんにちは。いつも楽しく読んでいます。サンドイッチ図鑑、おもしろいですね。フルーツサンドが好きなのでロケットンハチが気に入りました。青ばの目：深いですね。編集後記から実は読みます。みなさんが身近に感じられます。その後ヤスさんの親知らずはどうですか? 治つていた方がいいのですが…。主人の誕生日に久々に外食したいです。

『サンドイッチ図鑑』
「サンドイッチ図鑑」の特集は、ふだん地味な印象のあるサンドイッチですが、フルーツサンドや豪華な食材のサンドなど、見ているだけでおいしそう企画でした。(亀田本町、Y・S)

『サンドイッチ図鑑』
「サンドイッチ図鑑」の特集は、ふだん地味な印象のあるサンドイッチですが、フルーツサンドや豪華な食材のサンドなど、見ているだけでおいしそう企画でした。(亀田本町、Y・S)

『サンドイッチ図鑑』
「サンドイッチ図鑑」の特集は、ふだん地味な印象のあるサンドイッチですが、フルーツサンドや豪華な食材のサンドなど、見ているだけでおいしそう企画でした。(亀田本町、Y・S)

『サンドイッチ図鑑』
「サンドイッチ図鑑」の特集は、ふだん地味な印象のあるサンドイッチですが、フルーツサンドや豪華な食材のサンドなど、見ているだけでおいしそう企画でした。(亀田本町、Y・S)

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「蕎麦と天ぷら 千乃家」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、青いぼすに送ってください。締切は5月24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。掲載できない記述で紙面作りに使用させていただきます。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。

『サンドイッチ図鑑』
「サンドイッチ図鑑」の特集は、ふだん地味な印象のあるサンドイッチですが、フルーツサンドや豪華な食材のサンドなど、見ているだけでおいしそう企画でした。(亀田本町、Y・S)

『サンドイッチ図鑑』
「サンドイッチ図鑑」の特集は、ふだん地味な印象のあるサンドイッチですが、フルーツサンドや豪華な食材のサンドなど、見ているだけでおいしそう企画でした。(亀田本町、Y・S)