

青いほすと

710
2021
6.11

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 函館市桂穂町379-27
phone (0138)84-1002 FAX (0138)84-1728 URL aopos.jp Email info@aopos.jp



CAFE FOOD SPECIAL !!

ワンプレートに美味しさがいっぱい カフェごはん図鑑

気軽に楽しめて、味もボリュームも大満足！ 本紙取材スタッフは今回、そんなカフェごはんを探してみました。ぜひこの機会にご利用ください。



B 素材の美味しさを追求 ポッケディッシュ

大野新道沿いの民家カフェ『Pokke dish(ポッケディッシュ)』。
道南の野菜のおいしさを再発見させてくれる個性豊かなデリは、ヴィーガンにもおすすめ。鮮魚のプレート(1400円)には地場の魚を使うなど、故郷の食材への愛情が溢れる。隅々まで無駄なく素材を活かし、環境への配慮も。多様性とオリジナリティに富んだ、誰もが笑顔になれる1軒。問い合わせはLINEのみ。

11:00~LO14:00、18:00~LO20:00(夜は土曜のみ)日・月曜休。P有。
●北斗市追分1-1-31
[LINE]@gwa9259z



A 自家製パンがおいしい隠れ家的カフェ バルテュス

どこかレトロで隠れ家的な雰囲気のある『Balthus(バルテュス)』。

イチゴやシャインマスカットなど、旬のフルーツを使ったパフェも評判ながら、おすすめは1日4食限定の「パンとサラダのプレート」(1000円)。

その日の朝に焼き上げるライ麦と全粒粉のパンとフォカッチャの2種類の自家製パンに、オムレツ、サラダ、スープと数種類のデリがつく。カウンター席があり、ひとりでものんびり過ごせそう。

11:30~LO14:00、18:00~LO21:00。日曜、第2月曜休。P有。
●梁川町10-14 ☎84-6917



D 丘の上の一軒家カフェでゆったり 465カフェ

七飯町の小高い住宅街に佇む『465cafe(ヨンロクゴカフェ)』。

地元の野菜を中心にした素朴で滋味深いメニューには、内側から健やかにとの思いが込められている。その時々を素材を生かしたランチプレート(1500円)は、土鍋で炊いた玄米ご飯か、ぱん屋wakkaの天然酵母パンが選べる。デザート目当てのファンも。グループでの入店は3人まで。

予約は前日17時までにEメールでどうぞ。
11:00~LO16:00。月・火曜休。P有。
●七飯町本町8-17-20
[Eメール]465cafe.earth@gmail.com



C 好評のごはんプレートセット カフェウエイブスノー

教会を改装した『Café wave snow(カフェウエイブスノー)』は、教会だった頃の雰囲気を感じる店内が素敵な1軒。ごはんプレートセットはサラダ、コンソメスープ付きで990円からあり、人気の「たっぷりタルタルチキン南蛮風」(1100円)は、自家製のタレに漬け込みカラッと揚げた大ぶりのザンギと糸唐辛子がアクセントのタルタルソースが抜群の相性。付け合わせのキッシュやサラダ、和え物も評判。「蒸し鶏の和風ベッパー仕立て」や「煮込みハンバーグ」もあります。ほかには、パンケーキプレートも充実しています。11:30~LO16:30。月・火曜休。P有。

●元町29-15 ☎76-8248



**F****E****E** パニーノのランチプレートが評判
カフェパニーノ

鍛冶1丁目にあるサーモンビークの建物は、古民家を改装した店内がお洒落な「カフェパニーノ」。

ランチプレートはメインのパニーノを4種類の中から選べます。特にオススメが「ローストビーフランチプレート」(1350円、ドリンク付き1450円)で、外はカリッと中はモチっとしたパンと柔らかいお肉との相性が抜群。付け合せは、モッツアレラチーズをリゾットライスで包んで揚げた「アランチーニ」など。

ランチは11:00~15:30(火曜13:30、日曜テイクアウトのみ)。月曜休、火曜不定休。P有。

●鍛冶1-47-8 ☎86-7227

**H****G****F** 満足度の高いランチプレート
Cafe&bar月夜の…

落ち着いた雰囲気の内と開放的なテラス席がある「Cafe&bar月夜の…」のランチプレートは、パングラタンやナポリタン、オムキーマカレーなど充実(各ドリンクとデザート付きで1200円)。目玉焼き乗っけ+50円、デザートをミニパフェに変更+300円)。人気の「PJプレート」は、生姜焼きとご飯の組み合わせが好評で目玉焼き乗っけがおすすめの食べ方。ほかに、グラノーラのトッピングがアクセントになったサラダや季節の果物を使ったシフォンケーキが付いてボリュームも満点。11:00~15:00、19:00~23:00。木曜終日、日曜夜休。P有。

●湯川町3-2-12 ☎83-2748

**J****I****G** 観光地ならではのメニューがおすすめ
カフェダイニング リット

食事メニューに力を入れ、野菜もたっぷり食べられてお腹もしっかりと満たすことができるカフェ「カフェ&ダイニングLITT(リット)」は、ランチタイム限定でランチプレートを5種類提供しています。おすすめは「ネギ塩ジギスカンプレート」(写真、スープ付き1650円)で、じっくり漬込んだラム肉が柔らかく、クセもなくなっているため食べやすいと人気があります。ランチプレートにミニデザートを追加することもできます(別途料金)。11:00~15:00、17:30~19:00(現在短縮営業中)。月曜休。P有。

●大手町3-8 ☎76-1403

**J** 豊富にそろったワンプレートランチ
カフェ&デリ マルセン

豊富なメニューが幅広い層に好評の『カフェ&デリ マルセン』は、広々とした店内で心地良い時間を過ごせる1軒。ランチのおすすめ「ラムカレープレート」(1353円)は、ココナッツミルクとナンプレーンを使ってアジアンテイストに仕上げたスパイシーなカレーとじっくり煮込んだラム肉が抜群の相性。彩り良く盛り付けられたサラダや日替わりのデリも同店のワンプレートランチの魅力のひとつで、他にフォーやサンドイッチ、ローストビーフ井など多数そろっています。テイクアウト可。11:00~19:00(ランチ15:00)。火曜休。P有。

●大手町5-10 ニチロビル1階 ☎85-8545

**I** オリジナルプレートに注目!
キッチン ハレの日

閑静な住宅街にある『キッチン ハレの日』は居心地が良く落ち着いた雰囲気、日常の忙しさを忘れさせてくれる1軒。月替わりの料理を楽しむ「ハレの日オリジナルプレート」(アイスドリンク付き1100円、ホットドリンク付き1150円)の6月のメインはチキンのグリルアボカドソースで、さっぱりと味わえる自家製ソースが絶品で、ご飯にもよく合う1品。ほかにキッシュ、キャロットラペ、日替わりの付け合せ、サラダが付いており、見た目も映えます。+200円で日替わりのデザートも付きます。11:00~18:00。水曜・第2・最終日曜休。P有。

●山の手3-9-17 ☎54-8080

**H** 野菜が主役のメニューが満載
中華ごはんや すず音

化学調味料を使わず、油や塩分を控えめにしたヘルシーな中華料理を提供している「中華ごはんや すず音」。「おまかせすず音ワンプレートランチ」(スープ付き、900円)は、主菜が週替わりでファンが多いそう。旬の野菜が主役になるメニューが特徴で、取材日は春ピーマンをメインにした細切り炒めと小海老のマヨネーズ和えなどを主菜に、福島町産の黒米のご飯と副菜というボリューム満点の一品でした。容器代+100円で「ランチ弁当」としてテイクアウトも可。11:30~14:00、18:00~21:00(短縮営業の場合有)。月曜休。P有。

●宝来町22-9 ☎78-1015





face
注目される自宅訪問型リハビリ
 慢性のな体の痛みや辛い疾患、手術後のリハビリなど、健康に悩む人の家庭に訪問して個々に合ったリハビリや運動を指導する「自宅訪問型リハビリ」が、函館市内でも注目されつつある。

森田拓也さんは函館出身。バスケットボール部で活躍していた高校時代に怪我をしたことがきっかけで医療

「介護予防のリハビリやトレーニングのサポートなど、健康不安を抱えている方から喜んでいただいています。最近ではケアマネージャーさんや介護施設の方からご紹介や問い合わせなどもよくあります」

コロナ禍で医療機関への通院が難しい人も増える中、自宅まで訪問してくれるパーソナルトレーナーの存在は函館市内で注目されつつあり、「コミニなどで問い合わせも増えているという。」「医療機関とも提携しているの、必要な場合は受診もおすすめします。健康不安を抱える高齢者の方はもちろん、そのご家族の方々にも安心していただけるようなサービスを提供してゆきたいと思っています」

初回お試し料金はおよそ1時間で1000円。詳細は☎0900・1644・5880までお問い合わせを。

今月のおすすめスイーツ

パティスリー ばら苑
 「ホイップショコラ」

チョコと生クリームがベストマッチ！

上品な味わいで見た目も可愛いケーキがそろった『ばら苑』では、生クリームソフト「クレミア」も人気。そのチョコレート味を使ったスイーツが「ホイップショコラ」(700円)です。ベルギー産チョコレートとエクアドル産カカオ豆を使った濃厚でほろ苦いチョコクレミアに、スポンジ生地とサクサク食感が楽しめる薄焼きクッキーのフレークを重ね、ホイップしたてのふわふわの生クリームをオン。イートインでもテイクアウトでも楽しめます。10:00～18:00。月曜、他月1回火曜休。P有。



●本通2-54-1 ☎53-0419

HEADLINE

会わなくても相談できます

Hosta(ホスタ)函館

経験豊富なアドバイザーが無料相談を行う『Hosta函館』。コロナ禍の現在は、会って相談することに不安を抱える人もいないのではないだろうか。



「無料相談の予約時に大まかな内容を伺いますが、電話のみで解決することも少なくありません」とは、CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の高梨梨しのぶさん(=写真中央)。

以前、高梨さんが電話を受けた70代の女性の相談は、「健康保険料と介護保険料の両方の支払いが大変なので、どうしたらいいのでしょうか?」というものでした。この相談者には、免除についてなどを相談できる公的な窓口を電話でアドバイスしたそうです。また、30代の女性からは保険全般についての相談がありましたが、こちらはオンラインリモートで対応。もちろん、面談でじっくり話をしたい場合には感染症対策に努めて対応しています。

無料相談は予約制。募集代理店はMS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北海道株式会社 ☎26-9018

個性と能力を活かす教育を

函館三育小学校



キリスト教教育を土台とした三育教育グループの一員である『函館三育小学校』では、来春の新生入生に向けた学校見学会を7月11日(日)午前9時30分～午前11時に開催します。

見学会では学校説明や校内見学のほか、学校生活の様子を写真等で紹介。参加希望者は事前に電話連絡またはホームページからお申し込みを。この度の新型コロナウイルスの感染症問題に伴い保護者のみの参加となります。見学会以外の日でも随時見学可能(要事前連絡)。

道南唯一の私立小学校の同校は、教職員の目が子ども達1人ひとりに行き届くよう1学年8人定員の少人数制なので児童と教職員の関わりがとて深く、2学年複式学級編成や異学年縦割グループ活動によって子ども達は学年を問わず交流しコミュニケーション能力が促進されます。

教育では世界の共通語である英語と音楽に力を入れており、英語は6年間を通し週3～4回の授業があるほか、いつも子ども達の元気な歌声が聞こえてくるほど音楽に親しんでいます。聖書の教えに基づき、自分も他者も大切にすることを育てる教育にも力を入れている同校。夏休みなど長期休暇も含め、午後7時まで学童保育を利用できるのも特徴。

●桔梗5-26-1 えんどう桔梗マタニティクリニック斜め向かい ☎34-2115

青ほの目

夏越祓

▼「夏越祓」と書いて、「なごしのはらえ」と読む。1年を折り返す時期にそれまで半年の罪と穢けがれを祓(はら)い、残り半年の無病息災を祈願する我が国古来の季節の行事で、例年6月末には全国各地の神社で参拜者が境内に設置された茅の輪(ちのむ)をくぐって身を清める「茅の輪くぐり」が行われ、茅の輪とは、しめ縄に使われる茅(かや)で作った大きな輪のこと。茅は身についた厄を払うものといわれている。また、神道において「罪」というのは犯罪のことではなく、「自分さえ良ければいい」という振る舞いのことを意味するのだという。▼コロナ禍でのソーシャルディスタンスやマスク着用、不要不急の外出自粛の中で、「自分さえ良ければいいのか?」と思わせるような行動が問題視されている。持続可能な社会は、私達一人一人の公共心があってこそ成り立っているものなのだとこのことを改めて痛感することの頻りだ。▼日本人2人目の宇宙飛行士である道内余市町出身の毛利衛さんは1992年にスペースシャトルで宇宙飛行をして帰還した際に宇宙から地球を見た時のコメントの中で、「国境線は見えなかったという言葉を残した。名言である。宇宙飛行士は宇宙で限られた空気や水を分け合っているという。人間は空気や水に恵まれた地球という星で生かされている。宇宙飛行士に限られた空気や水を分け合っているように、私達も生きてゆく上で必要な空気や水を地球上で分かち合っていて生きていくのだから、「自分さえ良ければいい」という行動や争いごとには意味はない。しかし日々の暮らしの中で、そういう大切なことを忘れてしまつのも人間なのではないだろうか?▼人類がその英知と共創によって、コロナ禍を終息させる日はそんなに遠くないことを信じている。そしてその先には、私達がこの世界を分かち合うことの尊さを痛感する日がきつとやってくることを信じている。▼この春の初めの屋下がりに車を運転していた時にカーラジオのFM局から流れてきた志野清志郎さんが歌う「ライオン」を聴きながら、前述したようなことを考えていた。春のほかほか陽気が心地良い車内に、「みんながそう思えば簡単なことだね」という清志郎さんの歌声が流れてきた。僕には天国からのメッセージに聞こえた。夏はもう、すぐそこまでやってくる…。(真)

海を眺めながら、ゆったりランチ…
海のダイニング shirokuma

海を眺めながら美味しい食事が楽しめる「海のダイニング shirokuma」が4月から店内をリニューアルして話題を集めています。注目は、海に面した自慢のテラス席にカウンターが設置されたこと。函館湾を正面に眺めながら、ゆったりと食事が楽しめる絶好のロケーションがとて魅力的です。



新メニューの「ランチコース」(2600円、前日まで要予約)は季節の前菜、スープ、ラムチョップのグリル・スパイスシーデミソース、ドルチェ、コーヒーor紅茶、パンorライスの豪華版。ほかには、「包み焼きビーフハンバーグ デミグラス仕立て」(パンorライス付き、1450円)や、「しろくまチャウダー」(パン付き、1250円)、「生ハムとほうれん草のクリームスパゲティ」(パン付き、1250円)といったセットメニューがあり、各サラダ、ドリンク付き。

ランチは11:30~LO14:00、夜は17:30~LO21:30。木曜休。P有。禁煙。
●末広町24-23
☎76-9650



「父の日」に美味しいお酒を贈りましょう!

地酒・ワイン屋みのや

今年「父の日」は6月20日。いつも家族のために頑張っているお父さんに、今年は美味しいお酒をプレゼントしませんか? 「地酒・ワイン屋みのや」では昨年の父の日の贈り物に、「久礼辛口特別純米原酒・花河童」が大好評でした。そこで今年もこの6月中旬頃から数量限定で販売します。土佐の一本釣りの町として知られる久礼で200年以上の歴史を持つ西岡酒造店が、四万十川の伏流水で仕込んだ辛口の特別純米酒で、果実のような爽やかな香りと爽快感がある辛さが特徴です。よく冷やして味わいたい1本です。心地向かい夏の休日などに、お父さんが好きなおつまみを用意して、ご家庭で家族団圓のひと時にゆくり味わってはいかがでしょう。



7200ml 1562円
18000ml 2992円
●昭和1・2623
☎4310020

円満な相続のため遺言書を作りませんか?

司法書士法人みらい

「永遠の別れの後も、あなた大切な人が安心して生活をされるように、遺言書を残しませんか?」市内に2人だけの女性司法書士で、「司法書士法人みらい」代表司法書士の木原由貴さんは、そう提案します。木原さんはこれまで、法律的な手助けをするばかりの法律家、いわばホームロイヤルとして多くの相談者に寄り添ってきました。「遺言書さえあれば…」という案件は少なくなかったといえます。例えば生活もたない夫婦の場合、配偶者という理由だけでは財産の全てを当然には相続できないのです。権利を有する相続人は、亡くなった人の存命の親、親が死亡している場合は兄弟姉妹、さらに甥姪にまで及びます。また、不動産の名義変更や預貯金の解約には、煩雑な手続きが付きまとう。そんな相続の不安をより早く、より簡易に、より経済的に、そして円満に解消できるのが遺言書なのです。ついつい先送りしがちな終活ですが、遺言書の作成には判断力や思考力などが求められること、つまり遺言能力が求められます。



●湯川町2・4327
☎7611117
【Eメール】
mirai-legal@pb5-so-net.jp

本紙記者のお気に入り 担当/（BP）記者

虜になるシュークリーム ケーキ・カフェ スクエア

特にシュークリーム好きというわけではありませんが、『スクエア』のシュークリームは格別です。北海道産の材料を使って作るこの店の「しゅーくりーむ」(160円)の外側は、コクと風味の良さが特徴の発酵バターを使用したクッキー生地。食感はあるが柔らかすぎず、絶妙なサクサク感に感動を覚えるほど。中には、生クリームとカスタードをブレンドした甘さ控えめのクリームがたっぷり詰まっております。パナビーンスの香りも豊か。クリームは注文を受けてから詰めているので、サクとした生地ととろけるクリームのハーモニーを最高の状態で味わえます。ひと口で虜になるこの美味しさを、ぜひ1度試してみてください。10:00~19:00。火曜休。P有。
●本通1-30-15 ☎51-9323



フィットアップ

初回1000円でリハビリや運動を体験

自宅や施設などを訪問して、1人ひとりに合ったリハビリや運動を提供する「フィットアップ」。パーソナルトレーナーの国際資格を持ち現役理学療法士でもある代表の森田拓也さんは、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の経験を活かした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、できないことをしっかりとカバー。疾患や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るポイントが、今ある機能の「維持」から「向上」へとつながっています。「1人では痛みがあってもできなかった運動ができるようになった」体の使い方の動きが分かり、改善のための動きや自宅でできるケアも教えてもらいました。ご利用者の声。また、医療機関と連携しているため、必要な場合は受診をすすめているので安心。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。学生から高齢者まで幅広く対応していますので、詳しくはお問い合わせを。初回お試し料金は、約1時間1000円。
☎090-1644-5880



大好評! ボイラー&排水管の無料点検キャンペーン

小野寺住設

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。5月に実施され、大きな反響で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、7月15日まで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、点検整備を怠ると、そのままだけ



高額の修繕費用となる可能性があります。ただ、それは分かっています。今すぐ、そのような必要性がないので、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7月15日まで。この機会にまずはお問い合わせを。
●美原3・15
☎0120-750-750

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



賀茂ナス

少し暖かくなると出てくるのがナスです。「秋ナスは嫁に食わすな」なんて言葉があるように、初夏から秋にかけて出回ります。先の言葉は、ナスは身体を冷やすからとお嫁さんを氣遣った意味だとする説と、単に意地悪しているだけだという説と諸説ありますが、ナスがおいしいのは確かです。日本だけでも200種類ほどあると言われ、定番の中長ナスに、長く焼いてとろける長ナス、漬物用の小ナス、緑のヘタが特徴の果肉しっかりの米ナスなど。



賀茂ナスは京野菜の一種で、握りこぶし大の丸ナス。中をくりぬいて器にしたり、輪切りにして格子状に切れ目を入れ焼いて田楽みそをつけたり、揚げたものを汁で少し炊いて揚げたしにすると、煮崩れずきれいな形を保ちつつ、口に入れるとナスの旨みがいかりと感じられ、「ナスの女王」の名に恥じないおいしさです。

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



子どもの頃は感想文が大嫌いでした

定額見放題の動画配信サービスに登録したのをきっかけに、観た映画を「感想サイト」へ書きとめるようにしました。せっかく観ても内容をすぐ忘れてしまうため、もったいないから始めたのですが、これが実に楽しいです。文章に起こすということは一番印象に残ったことだけをすくい上げ、濃そうな作業です。わからなかった部分は観返し、ネットでも情報を集めたりもします。そうすることによって心にしっかり焼きつき、今まで以上に深く映画を楽しめるようになりました。

唯一残念なことは、これまで書いた100件以上の映画感想を読んで、私をフォローしようと思った人が1人もいないということでもあります。



チャッキーのペンポーチ
税込748円
「チャイルド・プレイ」は、まさか20年以上愛され続けられる作品になるとは思えない、良い意味で「くだらない」映画でした！（褒めてます）

我が家のリフォーム、どこに頼んだら？

「株式会社第一住宅設備」は、国土交通大臣指定団体の「ベタライリフォーム協会」に加盟しています。過去にテレビや新聞で、悪徳業者によるリフォームトラブルが頻繁に取り上げられたことがあり、それのようなトラブルを未然に防ぐ、安全、安心、快適で便利な暮らしをするために、消費者が安心して住宅のリフォームができるよう、一定の要件を満たしたリフォーム団体を国が登録、公表



「株式会社第一住宅設備」の「住宅リフォーム事業者団体登録制度」この登録団体に加盟している会社であれば安心という仕組みです。

一般就労が困難な人をサポートします！
就労継続支援B型事業所「わくわくワーク函館」は、介護支援専門員・社会保険労務士など6人のスタッフが、働きたさを抱える人が無理のない体制で楽しく働けるよう支援を、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ようにサポートしています。



私達にお任せください！

「わくわくワーク函館」は、介護支援専門員・社会保険労務士など6人のスタッフが、働きたさを抱える人が無理のない体制で楽しく働けるよう支援を、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ようにサポートしています。



「わくわくワーク函館」は、介護支援専門員・社会保険労務士など6人のスタッフが、働きたさを抱える人が無理のない体制で楽しく働けるよう支援を、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ようにサポートしています。

不動産なんでも相談会

美原の交差点前にある不動産売買専門店「ハウスドゥ」は、毎週土・日曜日の午前10時から午後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。

「ハウスドゥ」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、フエッショナル店舗には、オリジナルの調度品、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。

ハウスドゥ！函館美原店
株式会社小野寺住設
産や住まいにかかわることなら、どんなことでも気軽に相談ください！
無料。営業時間は午前10時から午後6時。毎週水曜日定休。
●美原3-1-5
☎0120-750-700

武田塾 函館校

「学習の遅れを取り戻したい」「行ける大学ではなく、行きたい大学に合格したい」「北海道の公立高校の入試問題が変わるの心配」「など学習面で不安があるなら、武田塾函館校で開催中の夏期講習「夏だけタケダ」に参加してみませんか？

「夏だけタケダ」では、入会金無料で1カ月（4週間）、武田塾の勉強法に取り組むことができます。「授業をしないので成績が伸びず勉強法」で全国300校舎余りを展開する武田塾では、無料受験相談を実施して志望校や学習状況を確認。その結果にもとづき、1人ひとりに合わせた学習内容を提案します。オンラインによる個別指導と無料受験相談も対応。申し込みは8月末まで。受講期間は9月1日から、武田塾の勉強法を体験してみませんか？

申し込み・お問い合わせは、電話またはホームページ「武田塾函館校」まで。電話受付は午後1時から午後9時30分。毎週日曜日休校。
●本町3-12
カーニイブレイス函館5階
☎85-8325



本格イタリアンをカフェ感覚で

オープンから17年目の『イタリアンカフェくさなぎ』は3年前にリニューアル。薪窯で焼き上げたピザをメインに提供。本格的な料理をカフェ感覚で気軽に楽しむことができます。



注目は「窯焼きピザランチ」(ドリンク付き各1500円)。1品目の前菜「マスターの気まぐれ」はイタリアの郷土料理を少しずつ盛り付けた、味も見た目の美しさも際立つ1皿。選べるメインのピザは、軽い食感になるよう生地配合を調整しているの、ボリュームがあるのに耳まで美味しく味わえます。使用している食材も国産とイタリア産をバランスよく使うことで、食べやすく仕上がっています。ピザは、チーズの旨味がバランスよく口の中に広がる「クアトロフォルマッジ」や幅広い層に人気の「マルゲリータ」(+300円で生ハムの追加可)など4種類。自家製ティラミスなどを日替わりで楽しめる「本日のドルチェ」も魅力的。

ピザのテイクアウトも好評で、サイズは約23cm1000円、約30cm1700円、約30cmのクアトロフォルマッジのみ1800円。それぞれ箱代として別途100円がかかります。

5月からは本日のパスタ(2~3種類)がメインのランチセットも提供中!

11:30~LO14:30、17:30~LO20:30。月曜休。P有。 ●亀田町16-22 ☎45-5750

CLOSE UP

タクシーをお得に乗ろう、最大25%お得! 相互交通株式会社

年齢を重ねるとともに、自家用車の運転に自信がなくなったり、運転が面倒になったりすることはありませんか?



『相互交通株式会社』では現在、満65歳以上の利用者を対象にした「HK65倶楽部」が好評です。

満65歳以上の利用者を対象に乗車料金を10%、往復なら20%割引するこのサービスをお見逃しなく!

満65歳以上であることとを証明できる公的機関発行の身分証をドライバーに提示するだけで利用できるのですが、同社運営の「65倶楽部」に入会すると専用カード1枚をドライバーに提示するだけで乗車料金が割引になるのでとても便利です。

さらにお得な「HKクーポン」を購入手続きと5%還元。現在登録者は2800人以上。料金最大25%お得な相互交通のプランをお見逃しなく! 詳細は同社内の「HK65割引カード申込事務局」(0414-3311)までお問い合わせください。

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) 勉強を苦行にしないために



筆者プロフィール 函館市出身。函館中部高等学校、弘前大学卒業。高等専門学校一種教員免許取得。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

「頑張る」という言葉はよく聞かれます。その答えにあるかわかりませんが、有名な歌舞伎役者の息子さんが、毎日の稽古や舞台の出演が嫌いで、一時期「やる気が出ない」とか「やりたくない」と思っていたことが、YouTubeを見てやる気を出したのは大変なもので、自分にとっては舞台や稽古は当たり前にやるものという環境を作っていたと答えていて、私もとても驚きました。また10歳にも満たない彼がそこにいて、自分の心を常にコントロールに保ち稽古とは参考になります。顔を洗う、歯磨きをするなどと同様、やる気が出る出ないに関わらずルーティンとして最低限の勉強ができるようになることと後々の結果が変わります。ポイントとしてはハードルを上げすぎないこと。無理なく最低限毎日できることを書き出し、それを毎日繰り返すというルーティンを作ります。毎日30分学習習慣のある子どもに1時間引き延ばすことは容易です。しかし、全く学習習慣がない子どもに30分の学習習慣を1から作ることは大変で、学年が上がると大変になります。低学年のうちからその時々の自分が無理なく毎日取り組めることをルーティンとして行うことは、積み重なって大きな力となります。ただし、無理強いにはしないで、あくまでも自分ができるところから始めて、本当にできなかった時の落ち込みも考え、おとく長く続く習慣が作れると思えます。

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

ドクター講座

歯周病について



向山歯科結核クリニック 院長 向山英明

歯周病とは、歯ぐきなど歯を支える歯周組織に炎症が起こり、破壊されていく歯の病気のことで、原因はプラーク(歯垢)の中に潜んでいる歯周病菌で、口の中には、この歯周病菌を含め何百種類もの細菌が存在しています。

プラークが増えることが破壊され歯ぐきが下がります。歯の根元の部分に炎症を起す。さらに悪化すると歯が抜け落ちてしまいます。口腔内のケアが十分に行われていても次のような癖が歯周病を引き起こすこともあります。

①片方だけの歯で噛む 手や足に「利き手」「利き足」があるように、歯にも「利き歯」があります。無意識のうち左右どちらか一方で噛んでいます。よく使う方は、唾液が十分に分泌され自浄作用が働いているのに対し、使われていない方は自浄作用が働きにくくプラークや細菌の温床となつていきます。

②つまようじの愛用 つまようじの先端はかなり鋭く尖っているため、誤って歯ぐきをつつけば炎症を起し、挟まった食べかすを歯と歯肉の間に押し込むことにもなりま

す。 ③口呼吸をする 口呼吸の人の口腔内は粘膜が乾き、脱水状態のため、炎症を起しやすい状態です。

では、「歯周病」を引き起こさなためにはどうしたら良いでしょうか。 皆さまは「歯の定期検診」を受けていますか? あるデータによるとアメリカやスウェーデンなどの歯科先進国では、定期的に歯科に通院している方の割合が80~90%以上に対し、日本では約2%にすぎません。

歯は失ってしまったら2度と戻らない大切な体の一部です。正しい治療を適切なタイミングで行うことができなければ、あなたの歯は時を重ねるうちに傷つき、最終的には抜け落ちるか、抜歯するしかなくなってしまうのです。

理想が3~4カ月に1回、長くて6カ月に1回の定期検診をおすすめいたします。



4月30日に『中華料理 壹龍火(いちりゅうか)』がオープンして、早くも注目を集めています。

醤油あんに絡むたくさんの具材と蒸し麺とのハーモニーが楽しめる「あんかけ焼きそば」(=写真、930円)と、七飯町にある勝田商店の豆腐を使った「麻婆チャーハン」(1000円)が特に人気だそうです。店内飲食の場合はスープの飲み放題が付いてくるのも嬉しいですね。

函館国際ホテルなどで腕をふるってきた店主・西田さんが作る具沢山でリーズナブルな本格中華をぜひ! メニューのうち、ラーメン以外はテイクアウト可能(容器代別途+50円)。

11:30~LO14:30、17:00~LO20:30(短縮営業の場合有)。水曜、第3木曜休。P有。

●石川町52-196 ☎76-7962



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
安沢 ともこ

次号予告 6月25日号
道南ドライブガイド
初夏の心地よい休日は、ご家族やお友達同士でちょっと遠くまでドライブしませんか? 次号は近郊のドライブガイドをお届けします。

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

編集後記

小型船舶免許の更新をすっかり忘れていて、もう少しで無免許になるところだった。若い頃はそんなこと忘れなかったのになあ...なんて思いながら、あわてて寝起きの顔で証明写真を撮影して、直近の講習を受けた。さあ、いよいよマリンスポーツのシーズン! 今年は(来年からもしばらく)寝起きて目が腫れてボサボサの髪でスウェット姿の写真的免許証で、大海原に繰り出すが(笑)

家の近くでウマとヒツジが飼われています。通勤路の田んぼではカモが泳いでおり、日によってはサギと思われる鳥がいることもあります。動物たちがいる辺りに差し掛かったら毎日「今日はいけるかな」と横目でチェックしながら通勤。種類も数も、より多く彼らに会えた日はテンションが上がります。目標はウマからサギまでの全種類に加えキツネも見ること!

カエルの卵が孵化してカエルに変態するまでのオタマジャクシでいる期間は短い。友人からオタマジャクシをもらってルンルンでいたら、別の友人から「私もオタマジャクシがカエルになるところ見たい」と思っていた」と連絡が! 私の周りでオタマジャクシが流行ってる! この編集後記がみなさんに読まれる頃はカエルになっているかな。楽しみ~!

小学生の女の子にあやとりを教えてもらいました。あやとりって色々な形になるんですね。手品のようなものまであるんですね。ほうきすら作れない私ですが、せっかくなら手品のようなあやとりを覚えてたくて練習しました。何度も優しく教えてくれる女の子のおかげで、いつかできるようなりました。その夜家族に披露しようとしたのですが、全部忘れていました苦笑。

坂口恭平の画集「Pastel」を買った。建築家兼美術家作家で、双極性障害のキャリアーとして、携帯電話の番号を公開し、生きづらさを抱える人からの電話相談を受け付けている面白い人。畑仕事の傍ら地元熊本風景を描いたパステル画125枚が収められている。気温や湿度や風や音まで伝わってくるような絵。原画ほしいなあ。

青いぼすと設置場所
設置場所が休業・休館している場合があります。
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。

みなとまち 市民プラザ

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。

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

「カフェごはん」としても素敵な感じがする(七重浜3丁目、A・A)
言葉です。食欲をそそりますネ。休日のお昼にはお友達同士やカップル、ご家族など素敵なカフェに足を運んで、手軽だけれどとびきり美味しいカフェごはんをゆつくり楽しんでみませんか? お店の雰囲気も素敵なところばかりです。ますます、「カフェごはん計画」を考えてみてください!

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。
参考になりました
「春の本町、ランチ巡り」(4月16日号)は参考になりました。他地区

「春の本町、ランチ巡り」(4月16日号)は参考になりました。他地区
本町が青春でした
こんにちは。いつも楽しく読んでいます。青ぼ

「春の本町、ランチ巡り」(4月16日号)は参考になりました。他地区
本町が青春でした
こんにちは。いつも楽しく読んでいます。青ぼ

「春の本町、ランチ巡り」(4月16日号)は参考になりました。他地区
本町が青春でした
こんにちは。いつも楽しく読んでいます。青ぼ

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「イタリアンカフェくさなぎ」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「くさなぎ」係まで。締切は6月21日必着。

「カフェごはん」としても素敵な感じがする(七重浜3丁目、A・A)
言葉です。食欲をそそりますネ。休日のお昼にはお友達同士やカップル、ご家族など素敵なカフェに足を運んで、手軽だけれどとびきり美味しいカフェごはんをゆつくり楽しんでみませんか? お店の雰囲気も素敵なところばかりです。ますます、「カフェごはん計画」を考えてみてください!

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。
参考になりました
「春の本町、ランチ巡り」(4月16日号)は参考になりました。他地区

「春の本町、ランチ巡り」(4月16日号)は参考になりました。他地区
本町が青春でした
こんにちは。いつも楽しく読んでいます。青ぼ

「春の本町、ランチ巡り」(4月16日号)は参考になりました。他地区
本町が青春でした
こんにちは。いつも楽しく読んでいます。青ぼ

「春の本町、ランチ巡り」(4月16日号)は参考になりました。他地区
本町が青春でした
こんにちは。いつも楽しく読んでいます。青ぼ

「春の本町、ランチ巡り」(4月16日号)は参考になりました。他地区
本町が青春でした
こんにちは。いつも楽しく読んでいます。青ぼ