

青いほすと

713
2021
7.30

発行元/株式会社青いほすと 発行人/熊谷 貴典 編集人/青山 慎司

〒041-0801 函館市桂樹町379-27
phone (0138)84-1002 FAX (0138)84-1728 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

ドイツ料理

胃袋の宣教師のチューリンガー

函館カール・レイモンレイモンハウス 元町店



函館でハム・ソーセージ作りに情熱を注いだカール・レイモンさんの味と志を受け継ぐ「函館カール・レイモン」。

数ある製品の中でも特にレイモンさんの故郷・ドイツの息吹を感じる逸品が、「函館カール・レイモンレイモンハウス 元町店」でしか味わうことができない「チューリンガー」(1本400円)。ドイツのチューリンゲン地方の名物で、同社では工場で腸詰したものをレイモンハウスで調理。茹でたて・焼きたてを味わえるのが特徴。キャラウェイという香辛料が旨みをより一層引き立てる逸品。本物にこだわり続けた胃袋の宣教師の魂の味を、舌と心で味わってください。

9時～18時。無休。P有。
●元町30-3 ☎22-4596

インドネシア料理

スパイスの効いた一品

カフェTUTU



『カフェTUTU』のオーナーが旅先でその味に出会い、感動のあまりお店のメニューに加えたという「ナシゴレン」(=写真)は、サンバルソースを使用している辛口の一品。辛いなかにもほのかに感じられる甘さがクセになるというファン多数！ 11時30分～14時のランチタイムでは、サラダ、スープ、ドリンクが付いて1330円。17時～LO20時のディナータイムでは、サラダ、スープが付いて1380円。

新鮮な生豆を丁寧に自家焙煎したコーヒーや手作りスイーツも人気の同店。「駐車場についてはスタッフにお尋ねください」とスタッフ。

11時30分～LO20時(短縮の場合有)。木曜休。
●末広町13-5(金森洋物館隣) ☎27-9199

スペイン料理

山の幸と海の幸がたっぷり

スペイン料理 マルモンターニャ



6月にリニューアルオープンした『マルモンターニャ』では、スペイン料理を提供しています。日本人にも馴染み深いパエリアはスペインの国民食で、本場では「パエリア祭」なるものを開催する地域もあるそうです。

殻が薄くて丸ごと食べられる珍しい品種の海老など海の幸をふんだんに使った「パエリア」(=写真、1480円)は、ディナータイムとテイクアウトで食べることができます。また、自宅でスペイン料理を楽しむお弁当は1個～注文可能(前日までの要予約)。現在の営業形態は、テイクアウト(受取時間は正午と17時)とディナー営業のみ。

17時30分～21時30分。火・第2水曜休。P有。
●松陰町31-13 ☎83-5993

ブラジル料理

インパクト大の塊肉を！

ボン・デ・アスカウ



開店から48年を迎えるブラジル料理のお店『ボン・デ・アスカウ』。一番人気は2～3人で楽しめる「和牛ヒレ」(500g18700円、写真は1kg)。

遠火で焼くこと2時間近く(肉の大きさによって変動あり)、初代店主がこだわり抜いて完成させた門外不出のタレを塗りながら焼き上げるこのメニューはしっかりと肉のおいしさ、食べ応えを感じられる逸品です(要予約)。ランチタイムにはランチプレートの「チキン」(990円)、「ポーク」(1210円)、「ビーフ」(1320円)の3種類をメインに提供中(テイクアウト可)。

11時～LO14時30分、夜は予約営業のみ。日曜、祝日休。P有。
●五稜郭町30-3 ☎56-4936



各国料理
特集企画

グルメの
オリンピック

ロシア料理

ロシアの素朴な家庭料理にほっこり まるたま小屋

聖ヨハネ教会のすぐそばにある『まるたま小屋』。ロシアの雑貨や文学を愛する店主が、野菜や卵、牛乳など、地元の素材を活かしたロシア・東欧の素朴な家庭料理やスイーツを提供する。おすすめはロールキャベツ定食(1150円)。具の中にお米が入ったロシア式ロールキャベツは、1時間半かけてオープンでととろに仕上げ。丁寧に下処理した地元産ビーツを使ったボルシチは目にも鮮やか。本場のレシピ通り揚げずに焼いたピロシキは、肉、野菜、フルーツなど12種類以上あり、思わず目移りしてしまう。近くて遠い国ロシアとの国際交流が、お皿の上で楽しめそう。

11時～18時。火・水曜休、他不定休。
●元町2-3 ☎76-3749



台湾料理

家庭料理から夜市の味まで充実！ 王様の屋台

千代台町・電車道路沿いにある台湾&韓国屋台料理の店『王様の屋台』は、屋台をイメージした店舗がインパクト大。豊富なメニューの中でも、台湾家庭料理の定番「ルーロー飯」(800円)はぜひ味わってほしい1品。豚肉を台湾の香辛料とともに甘じょっぱいタレで煮込んだこの料理は、箸で切れるやわらかい豚肉はもちろん、煮汁の染み込んだご飯も格別の美味しさ。夜市の気分を味わえる「台湾小籠包」(500円)も人気。ほかに、甘辛でジューシーな「ヤンニョムチキン」(600円)もおすすめ。本場の屋台の味を楽しめるこの店へ、ぜひ行ってみては…。全メニュー、イトインまたはテイクアウト可。学生証提示でオールタイム割。11時～23時。不定休。
●千代台町17-3 ☎35-4030



アメリカ料理

リッチで豪快な本格派ハンバーガー バーガーショップHOT BOX(ホットボックス)

ボリュームミーな本格派ハンバーガーが楽しめる『バーガーショップ HOT BOX』。おぐに和牛とオーストラリアビーフの塊肉を手で刻んだ粗挽き肉のパティは、備長炭で香ばしく焼き上げているから、ジューシーで噛み応えがあり、ファストフードというよりもやはりリッチな肉料理。天然酵母が香るパンズは「神戸こむぎ館」の特注。野菜はなるべく地場産にこだわっている。付け合わせのポテトフライは米油で揚げて軽い食感に。人気は「ダブルチーズバーガー」(1903円)。大きな口でかぶりつけばチーズが溢れ、気分はもうアメリカン。11時30分～LO14時30分、18時～LO21時。水・第3火曜休。
●松風町3-11 ☎22-2772



ベトナム料理

モチモチの米粉麺のフォーが絶品！ カフェ&デリ マルセン

豊富なメニューを楽しめる『カフェ&デリ マルセン』では、ベトナム料理の定番「フォー」を提供。

人気の「海老とグリーンカレーフォー」(1298円)は、ココナツミルクベースのグリーンカレースープに凝縮された旨味やほどよい辛さがクセになる美味しさ。シメにおにぎりをスープに入れて食べるのもおすすめ。ほかに、「鶏のフォー」(1243円)と「肉味噌と胡麻の辛いフォー」(1298円)があり、いずれも七飯町産のふっくらんこを使用したモチモチ食感の米粉の生麺と、スープや食材のハーモニーが絶妙。各サラダと十五穀米の小さなおにぎり付きで、ランチタイムはドリンクも付きます。

11時～19時(ランチLO15時)。火曜休。P有。
●大手町5-10 ニチロビル1階 ☎85-8545



スイス料理

とろ～りとろける至福の味 チーズチーズカフェ函館店

五感で楽しむチーズ料理の専門店『チーズチーズカフェ函館店』では、チーズの断面を直火で温め、溶けた部分をナイフで削いでジャガイモなどに絡めて食べるラクレットを提供しています。1番人気の「ラクレットチーズのグリルプレート」(2409円、バゲット付き2629円)には、細かく入った切れ目にチーズがよく絡むハッセルバックポテトとジューシーなあらびきソーセージが付いており、目の前でラクレットチーズをかけるダイナミックな演出も魅力。まるやかでコクのあるチーズとのハーモニーをぜひ、試してみたいかが…。20kgの特大チーズで作る「出来立て濃厚リゾット」(1749円)もあります。18時～LO23時、土・日曜は11時30分～LO14時も営業。不定休。
●本町8-11 シャインズプラスビル1階 ☎86-7303



イギリス料理

本場英国パブの味をお手軽に フィッシュ&チップス ウミネコ

本場英国パブさながらの味を楽しめる『フィッシュ&チップス ウミネコ』。

定番は約20cmもある「白身魚レギュラーサイズ」(1080円)。衣はザクザク、中はふんわりで上品な脂が口いっぱいに広がる。黒酢に似てまるやかなモルトビネガーとレモンを絞ると、驚くほどサッパリ。季節にはサクラマスやホッケなど、地場の魚もメニューに登場。道南のジャガイモを使った自家製ポテトフライもやみつき的美味さで、ビールとの相性もばっちり。スポーツ観戦のお供にいかが？

現在はテイクアウトのみで、状況により営業時間の変更もあるので電話で確認を。
19時～LO22時30分。日・月曜休。P有。
●海岸町5-10 ☎27-3636



HEADLINE

エアコンクリーニングがまとめてお得!

おそうじ本舗 函館昭和店

『おそうじ本舗 函館昭和店』では8月31日まで、2台以上でお得な「エアコンクリーニングキャンペーン」を実施中です。期間中は「家庭用壁掛けタイプ」通常税込1台12100円(お掃除機能付きタイプは+8800円)のところ、2台以上の依頼で1台につき1650円引きとお得。



エアコン内部の汚れの正体は、カビやホコリ。臭いが気になる場合は、そのまま使用するとカビが部屋中に飛び散ることになります。また、お掃除機能付きタイプの大半はフィルター部分だけを掃除しているの、奥は汚れていることが多いそう。同店では、どちらのタイプも安心の分解技術で外せるパーツを全て分解して洗浄し、臭いやカビ、ホコリなどを徹底的に綺麗にします。汚れは運転効率にも影響するので、クリーニングは光熱費の節約にもつながります。抗菌効果が期待できる「防カビチタンコーティング」(1台+3300円)も好評。

要望に合わせて女性スタッフ対応。徹底した衛生対策に取り組み作業を行います。業務用や店舗可。他店で断られたエアコンクリーニング相談。見積もり・相談無料。各種クレジットカード利用可。電話受付は午前8時30分～午後7時30分。無休。

●昭和3-24-18 【フリーダイヤル】0120-910-362



がじんしんち
ドクターの健康コラム
雅人深致～ふれあって優しさ～



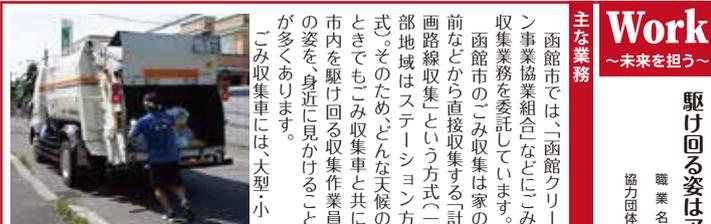
理事長
田崎 雅敬

簡単に減塩「表面味付け調理法」

減塩は健康維持にとっても大切です。でも、塩分を減らすと食べ物はおいしくなくなります。実はこれ、正しくはありません。いや、前半は正しいのですが後半が必ずしも正しくありません。塩味は舌に直接触れた塩の量で決まります。コンビニおにぎり1個の米全体に含まれる塩分を1gとすると実際にそれを食べた時、舌に触れる部分の塩分は0.1g以下とされます。つまりほとんどの塩分は舌に直接触れず、塩味に貢献することなく食べられているのです。この「舌に触れる塩分」を意識した調理方法が減塩対策となるのです。舌に触れやすい食材の表面のみしっかり味付けをする。おにぎりは塩を米に混ぜ込むのでなく表面にふりかける。煮物は使用する調味料の半分以下の量で先に煮込み残りは煮た後に表面にかける。ハンバーグの下味は少なめ、形成後の表面に味付け。炒め物も少量の味付けで調理し最後に調味料をふりかける。題して「表面味付け調理法」。レシピは無限に広がります。



たんだ泌尿器科 所 函館市宮前町30番17号 電 0138-45-7366



Work
～未来を担う～

主な業務
函館市では、「函館クリーン事業協業組合」にごみ収集業務を委託しています。函館市のごみ収集は家の前などから直接収集する「計画路線収集」という方式(一部地域はステーション方式)のため、どんな天候のときでもごみ収集車と共に市内を駆け回る収集作業員の姿を、身近に見かけることが多くあります。

駆ける姿はアスリートのよう
職業名 清掃事業
協力団体 函館市環境部清掃事業課
函館クリーン事業協業組合

見直そう、ごみの分別の仕方

生ごみ
生ごみは十分に水を切ることができるだけ軽くしましょう。



カセット式ガスボンベ、スプレー缶
必ず中のガスを使い切るか、ガス抜きキャップなどを活用して、戸外など火の気のない通気性の良い場所で中身を出し切った後、燃やせないごみの指定ごみ袋で、できるだけほかの燃やせないごみと分けて出しましょう。

缶・びん・ペットボトル

中身を取り除いてすすぎましょう。ラベルやキャップは取り外してプラスチック容器包装へ。



ごみの分別に悩んだらごみ分別アプリを、活用してみませんか?
iPhone Android
右記QRコードよりダウンロードできます。



今月の逸品



こいたのおかず屋
ヤバいかきラー
500円

飯の友
白いご飯が思わず進む!
「こいたのおかず屋」は、「道の駅しかべ間歌泉公園」の中で、すけそ「パーガー」や、「ぼた」の「ライ」など、「鹿部町」の「にこだわ」の手作りの持ち帰り惣菜や、ランチメニューを提供している店。ヤバいかきラーは、噴火湾産の新鮮なかき、自家製の食べるラー油で調理したピリ辛のかき。鹿部町宇都部18-1道の駅しかべ間歌泉公園内
☎09095215211

青ぼの目
日吉が丘通
▼新潟県の負しい家に生まれ育ち、昭和を代表する総理大臣となった田中角栄氏。有名な日本列島改造論は高速道路や新幹線といった交通網で日本を結び、都心と地方との経済格差をなくそうというものだった。今年3月28日、函館新外環道建設が函館空港インターチェンジ(以降IC)まで延伸。それにより函館市内の交通混雑を避けるアクセスが可能となり、地域活性化への期待が寄せられている。僕は仕事で職場からほど近い函館ICと日吉ICを往復することが多いが、最初の頃は日吉ICを降りた時に方向感覚が把握しにくくて戸惑うことがあった。昭和50年代の終わり頃、僕は日吉町の函館北高校に通っていた。北高は2007年に函館東高校と統合。2012年には旧校舎に同窓生が集まって「北高祭ファイナル」大人の北高祭というイベントが開かれた。その後校舎が解体されて、跡地は函館フットボールパークになった。日吉ICを降りた時に方向感覚に戸惑う理由は、現在は日吉ICから函館ラ・サール学園を経由して産業道路に向かう日吉中交通の利用が浸透したが、僕が高校生の頃は校舎から花園十字街に向かう日吉が丘通をいつも利用していたからだ。そうしてこの日吉が丘通こそが、僕の青春だった。▼学校の時は神輿行列で日吉が丘通を練り歩いた。日吉が丘通に建つアパートの1階には「喫茶マギー」があった。この店が青春だった同窓生は僕だけではないだろう。冬場は部活の後に徒歩で花園町の産業道路沿いのバス停に向かう。自転車通学の夏場は現在のポリティクスセンターがある交差点から右に曲がってゆるいカーブの急な坂道をサッカークラブの仲間と自転車で行き、気が持たず下る。部活を引退してから日吉が丘通にあって同級生が暮らす下宿が放課後の溜まり場だった。▼小学校時代の優等生が作文で、「将来は自動車専用道路を作りたい」と書いていた。すごいヤツだ。あの頃の優秀な子供達が思い描いた未来への創造力が、現在の便利な社会を築き上げている。だろう。子供の頃から何も考えずに大人になって、便利になった社会の恩恵を十分に受けている。これに変わりゆく街並に戸惑いと淋しさを感じてどうのこうのとセンチメンタルなことを書いていた。大きな子供のような僕はやっぱり、社会に不適合な空想家のたろうか?(慎)

バイクとファッション

取材協力／INDIAN VALLEY RD



筆者の高校時代の話をしよ... カッコいいとはどういうことか? 当時の僕達にとってそれは、不良でお洒落で社会への反抗心を持つことだった。そんな僕達が憧れたのは、「モッズ」とか「ロッカーズ」と呼ばれたイギリスの不良少年だった。お洒落重視のモッズは素敵なスクーターで移動した。一方でロッカーズは革ジャンにリーゼント、そしてスポーツタイプのバイクでカフェに集まって、たまに競争したりもした。「カフェレーサー」である。「トレイアンフ」。

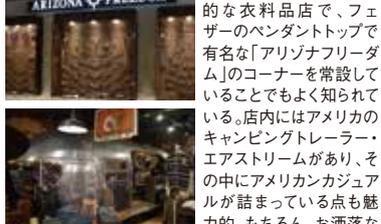


世界中のバイク乗り... 松風町に「Indian Valley Rd(インディアンバレーロード)」という衣料のセレクトショップがある。代表の吉田誠さんは熱心なバイクフリーク。今回は店舗前に自慢のバイクを何台か並べていただき、撮影をした。

同店はメンズ、ウイメンズそれぞれのアメリカンカジュアルをメインに、バイク関連のヴィンテージ商品なども豊富に取りそろえた個性豊かな衣料品店で、フェザーのペンダントトップで有名な「アリゾナフリーダム」のコーナーを常設している。店内にはアメリカのキャンピングトレーラー・エアストリームがあり、その中にアメリカンカジュアルが詰まっている点も魅力的。もちろん、お洒落なバイク乗りを虜にするヘルメットやグローブなどのバイク関連グッズも販売している。

趣味とは何か? 簡単なことだ。何かに夢中になれることだ。吉田さんのバイクはどれも美しくカッコ良かった。吉田さんのバイクの美しいエアクリナーをばっつと眺めながら筆者は、人生で1番大事なことを高校時代に忘れてきたことに気づいた。

11:00~19:00.不定休。



INDIAN VALLEY RD ●松風町8-8 ☎23-4406 http://www.indian-valley-rd.com

普段着にオスメの衣服はもちろん、お洒落にバイクに乗りたいという人にはたまらないウェア、ヘルメット、グローブなども販売されています。



INDIAN VALLEY RD ●松風町8-8 ☎23-4406 http://www.indian-valley-rd.com

普段着にオスメの衣服はもちろん、お洒落にバイクに乗りたいという人にはたまらないウェア、ヘルメット、グローブなども販売されています。



私達にお任せください! 就労継続支援B型事業所「わくわくワーク函館」にはリラックスできる音楽が流れており、作業しやすい雰囲気の中、パソコン作業、アクセサリなどの小物作り、箱の組み立て、芽ひじきの選別、小魚の選別とシール貼り、美容用品の洗濯ミシン作業、小物や犬のバンドナ作り)など

の軽作業を行って迎えます。対象は18歳以上64歳未満の作業の体験もできます。作業の体験もできます。対象は18歳以上64歳未満の作業の体験もできます。作業の体験もできます。対象は18歳以上64歳未満の作業の体験もできます。

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。●美原3・20・20 83・1965

一般就労が困難な人、作業を体験できます! 就労継続支援B型事業所「わくわくワーク函館」にはリラックスできる音楽が流れており、作業しやすい雰囲気の中、パソコン作業、アクセサリなどの小物作り、箱の組み立て、芽ひじきの選別、小魚の選別とシール貼り、美容用品の洗濯ミシン作業、小物や犬のバンドナ作り)など

の軽作業を行って迎えます。対象は18歳以上64歳未満の作業の体験もできます。作業の体験もできます。対象は18歳以上64歳未満の作業の体験もできます。作業の体験もできます。対象は18歳以上64歳未満の作業の体験もできます。

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。●美原3・20・20 83・1965



健康寿命を延ばそう! 最近、立ち座りがつらい、見てきたそうです。スーパードまで歩くのがおっくう、なんだか疲れやすいや骨関節は、そのままにしておけば、例えばソファにドスンと座るだけの動作でも、積み重なることでやがて圧迫骨折を引き起こすことも、「健康寿命を延ばすためには、元気なうから運動を心掛けてほしい」と吉村さん。立ち座りの動作が安定することで、何故か? 8月は14日(土)と22日(日)、両日も10時から1時間程度で、参加費はひとり500円。飲み物と汗拭きタオルをご用意ください。ご予約・お問い合わせはお電話どうぞ。☎090・3019・2791

自己管理体操教室 27・2)で60歳以上を対象に月2回開催している「超簡単! 自己管理体操教室」には、日常の動作にほんの少し取り入れるだけで、毎日を元気に過ごせるヒントがいっぱい。運動が苦手な人でも取り組めます。ミニユーだから安心。ひとりでも気軽に参加できます。家族に心配をかける前に、自己管理を始めてみませんか? 8月は14日(土)と22日(日)、両日も10時から1時間程度で、参加費はひとり500円。飲み物と汗拭きタオルをご用意ください。ご予約・お問い合わせはお電話どうぞ。☎090・3019・2791



水まわりのトラブルに迅速対応と好評の「第一住宅設備」で、最新節水混合栓を特別価格で交換していませんか? 「OTTOエコシンダール」は水と湯の境に「カチン」というクリック感を感じたレバーが特徴。水とお湯の使い分けがしやすいのでお湯の無駄使いを防ぐことができます。また、すっきりとしたデザインで汚れのふき取りやすさにも配慮されています。気になる価格は「OTTOウォール混合栓」TKS05301Jが標準工事費込44660円のところ、27500円(標準工事費込)です。また、今回紹介した上記商品のほか、各種水まわり商品を40%引きの特別割引価格にて提供! 詳しい商品につきましてはホームページ(左記QR)で紹介しています。●千代台町2915(フリーダイヤル)0120・2222・592

水まわりのトラブルに迅速対応と好評の「第一住宅設備」で、最新節水混合栓を特別価格で交換していませんか? 「OTTOエコシンダール」は水と湯の境に「カチン」というクリック感を感じたレバーが特徴。水とお湯の使い分けがしやすいのでお湯の無駄使いを防ぐことができます。また、すっきりとしたデザインで汚れのふき取りやすさにも配慮されています。気になる価格は「OTTOウォール混合栓」TKS05301Jが標準工事費込44660円のところ、27500円(標準工事費込)です。また、今回紹介した上記商品のほか、各種水まわり商品を40%引きの特別割引価格にて提供! 詳しい商品につきましてはホームページ(左記QR)で紹介しています。●千代台町2915(フリーダイヤル)0120・2222・592

「第一住宅設備」では混合栓本体交換のほか、現在使用中の各メーカーの混合栓の部品交換も行っています。また、今回紹介した上記商品のほか、各種水まわり商品を40%引きの特別割引価格にて提供! 詳しい商品につきましてはホームページ(左記QR)で紹介しています。●千代台町2915(フリーダイヤル)0120・2222・592

「第一住宅設備」では混合栓本体交換のほか、現在使用中の各メーカーの混合栓の部品交換も行っています。また、今回紹介した上記商品のほか、各種水まわり商品を40%引きの特別割引価格にて提供! 詳しい商品につきましてはホームページ(左記QR)で紹介しています。●千代台町2915(フリーダイヤル)0120・2222・592

ミシンのメンテナンスは大丈夫ですか? 「長い間使っていないからミシンを久しぶりに動かしたら故障した」という経験がある人はいませんか? ミシンの技術者として20年の実績を持つ「越野シンダール」の越野健二代表は、「しばらく使っていないミシンは潤滑のためのグリスが固まっています。そのまま動かすとミシンが壊れてしまうケースがよくあります」と話します。ミシンの修理、点検、販売を行う同社は、しばらく使っていないミシンを使う前は必ず事前に専門業者に依頼して点検することを推奨しています。さらに、「いつも使っていないミシンも、定期的な専門業者にメンテナンスしてもらうようになったという人もいます。」



「長い間使っていないからミシンを久しぶりに動かしたら故障した」という経験がある人はいませんか? ミシンの技術者として20年の実績を持つ「越野シンダール」の越野健二代表は、「しばらく使っていないミシンは潤滑のためのグリスが固まっています。そのまま動かすとミシンが壊れてしまうケースがよくあります」と話します。ミシンの修理、点検、販売を行う同社は、しばらく使っていないミシンを使う前は必ず事前に専門業者に依頼して点検することを推奨しています。さらに、「いつも使っていないミシンも、定期的な専門業者にメンテナンスしてもらうようになったという人もいます。」

越野シンダール 点検や修理は電話一本で出張してもらえます。出張依頼の電話の際に「青は見た」で、出張料5500円が3690円になります。毎週日曜日、祝日定休。8月12・15日休業。●大手町125カサドル駅前303号 ☎27・6105 (携帯電話) 090・8638・9844

プチ旅行気分も味わえるレストラン

七飯町道の駅「なないろ・ななえ」隣にある「THE DANSHAKU LOUNGE (ザ 男爵 ラウンジ)」は、観光客はもとより地元の人にも人気のスポットです。同店にあるレストラン(営業時間11:00~LO14:30)



では、地場のものを主に使用していて、特に大沼牛を使ったハンバーグが人気です。このほど、「5種の豆と大沼牛のヘルシータコライス」(=写真、ドリンク付き1100円)

が新メニューとして登場しました。タコミートには男爵いもも使っていて、色鮮やかな見た目からも元気をもらえそうな一皿となっています。またレストランのメニューは一部テイクアウトすることができるので行楽のお供にもオススメです。テイクアウトや宅配サービスは11:00~18:00の間で対応しています。詳しくはホームページ(男爵ラウンジで検索)で確認を。

また、同店でぜひ味わってほしいのは、注文を受けてから揚げる熱々ホクホクの「ザ・男爵チップス」(400円)。男爵いもの美味しさをしっかりと感じられるこちらはオイルフリーパーとディップを数種類から選べ、子供のおやつから大人のおつまみにまで人気があり、ドライブのお供にもピッタリ!

10:00~18:00。無休。P有。
●七飯町峠下379-3 ☎82-8888

CLOSE UP

お仕事疲れリセットメニュー

仕事や家事で疲れたときの駆け込みどころにおすすめのサロンの「リセットメニュー」が充実。
1番人気はなんと、いつでもオйлトリートメント(女性60分5500円、男性60分6600円)。オイル無し整体(30分3300円)や、「頭痛ケア」「快眠」疲れ目ケアなどのヘッドメニュー。意外と疲れているお顔ケアの顔全体(60分6600円)など、も各施設は10分1600円/利用できるので、気軽にお試し



アリユール



当日の予約可。営業時間は午前10時~深夜0時。無休。
●本町17-1
WE LL808 3階
☎30-690000
https://alure-araman.jp/

心の代書屋 松田聡がスバリ!



本気談

本気と書いてマジ 困りごと、悩みごと 各種相談 60分3,300円〜 電話でご予約下さい。

行政書士 松田聡 事務所 函館市杉並町13-12 ☎33-4675

函館妄想プロジェクト 行政書士の松田です。今年も港まつりは、コロナ禍の余波により中止のことです。毎年7月になると、そわそわし始めるのですが、今年も妄想のそわそわ感だけです。先日、司法書士の先生を訪ねた時、その事務所に置いていた、函館のいま昔を記録している書物を眺めていました。そういえば、休日ともなると大門は人混みで歩道を歩くことが憂鬱になるくらい賑やかでした。小さな子供は、親から離れてしまつて、急に迷子にまでなつてしまふ。街に練り出すときは、親から離れないようにと、先から離れられたものです。北洋漁業が衰退し、大門にもその影響が及び、焼鳥屋さんからの煙で霞んでいた大門の光景が、今では皆無となつてしまふ。仕事上、多くのお客様と会話をすることがあるの

ですが、必ずといっていいほど、「あの頃は楽しかったね」と口から出てきます。確かに、そのとおりであり、何かしらの夢のような希望があった気がしています。今や函館は単社会となり、長く、買物も何をすることも、車中心の生活になってしまふ。夏休みに市電に乗ると、窓から入ってくる風や視界に流れている感覚はときめきを覚え、それが異常に懐かしく思い出されます。周りの大人達は、汗だくで仕事をし、仕事の後は、近所の酒屋さんで1杯ひっかけ帰るという姿が当たり前な光景でした。昔の勢いがあつた当時の光景が次々と呼び起こされるのですが、今の時代にあつた函館の活性化を勝手に妄想しています。函館には市電というお宝があるのですから、各電停前に子供たちが集まる場や、夕方からは仕事帰りの大人が軽く1杯つかけの場としての空き店舗の活用が出来たらいいなと思います。ここに、昔あつた地域のコミュニティが自然発生的に生まれ、相互の安否確認や高齢者の認知症予防にも繋がることを望んでいます。これは、私自身、寂しがりやであり認知症になつたらどうしようという不安から妄想したものです。まだまだ書きたいのですが、続きは次回にします。妄想族はまだまだ続

330 Healness & Wealness

医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院 ●石川町125-1 ☎47-3300 http://www.ohmura.or.jp/



医師 石田 岳

ストレートネック

「ストレートネック」という言葉をお聞きになつたことがあるでしょうか? 直訳すると「真っ直ぐな首」になります。首が真っすぐ伸びていて、大変良いことのように思えますが実はそうではありません。実はこのストレートネックの「ネック」は、頸椎のことをさしています。私達の首の中には7つの頸椎があつて、私達の頭を支えています。この7つの頸椎は、全体で緩やかな曲線を描いているのですが、この曲線がなくなつてしまつて、頸椎全体が真っ直ぐな棒みたいな状態になつてしまつたのがストレートネックです。我々の頭の重さは、だいたい4~5kgだと言われています。小柄な人でも2リットルのペットボトル2本の分の重さなつて、大きなペットボトルを逆さにして、片手で持つてみてください。1本でも相当な重さであることがわかります。このペットボトル2本の分の重さを私達の頸椎は支えています。ですので、頸椎のカーブがなくなつて真っ直ぐになつてしまつと、うまく頭の重さを支える

ことができません。頸椎そのものや周囲の組織に大変な負荷がかかります。このため、肩こりや頭痛、めまいといった多彩な症状が生じると言われています。ストレートネックの原因として近年注目されているのが、パソコンとスマホです。パソコンで仕事をすると、スマホを操作するとき、皆さんはどんな姿勢になつてますか? 腰が曲がってますか? 首がだらんと前に垂れ下がつた状態になつていませんか? この姿勢がストレートネックを引き起こすといふことが、最近報告されるようになってきました。「スマホ首」という言葉が、まさにこれです。ストレートネックによる肩こりや頭痛を解消するためには、姿勢を良くするのが1番です。でも、1度癖になつた姿勢を矯正するのはなかなか大変なものです。肩こりや頭痛のせいでも、良い姿勢をキープできないこともあります。最初に肩に注射をして、症状を緩和してから姿勢を良くする方法もありますので、ぜひお近くの麻酔科、整形外科でご相談してみてください。

本欄の最終回は、五稜郭町・北海道新聞社敷地内にある「若き星たち」を紹介。この像は箱館戦争時の新政府軍と旧幕府軍の名もなき兵士をモチーフにしたパブリックアート。本欄ではこれまで、函館市内に点在している函館ゆかりの偉人の銅像を紹介してきた。函館市民である私達は函館の未来のために尽力された偉人の功績を決して忘れてはいけないという思いからスタートした連載企画である。そして、函館の未来のために尽力された方々は決して歴史にその名を残した人達だけではないという思いから、連載企画の最後に、日本の未来を信じて戦つた若者達の思いを感じるパブリックアートを選んでみた。平和な時代に生まれた私達が美しい自然と素晴らしい景観、歴史ある街並で人生を謳歌できるのは、かつて激動の時代にこの街で生きた先人達のおかげであることを忘れてはいけないのだ。今回紹介した若き兵士の精神から学び、コロナ禍を生きる私達はいまこそ力を合わせて、素晴らしい未来を信じて生きるべきではないだろうか。(終)

函館ゆかりの偉人に会いに行く...。 未来を信じて... 若き星たち



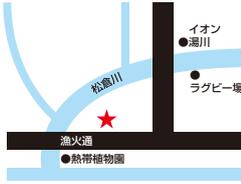
北海道新聞社 五稜郭公園1-1 函館市 電話:0157-221111



7月1日にホテル『函館湯の川温泉 海と灯(うみとあかり)』がオープン。1階にある和食処「雲波(くもなみ)」のランチタイム(11:30~L014:00)には、その日に仕入れた厳選素材を器から溢れるほどに使用した豪華な海鮮丼「なまら海鮮丼」(=写真)を提供。2500円、3500円、4500円の3種類があり、全て小鉢、汁物、デザート付き。「この価格でこのボリュームが!」と驚くこと請け合い。また、ディナータイム(17:30~L021:30)には、3種類の寿司会席料理を提供しています(8000円~)。

最上階にある露天風呂からの眺望を楽しめる日帰り入浴は、大人1人1100円。入浴時間は14:00~25:00。

●湯川町3-9-20 ☎57-5393(雲波直通)



STAFF

- 発行者 熊谷 貴典 (Publisher Takanori Kumagai)
編集長 青山 慎司 (Editor in chief Shinji Aoyama)
副編集長 平井 由佳 (Assistant chief Yuka Hirai)
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)

次号予告 8月10日号
ボリューム満点メニュー特集
次号より本紙のレイアウトが変わり、文字が大きくなります。それを記念してのボリューム満点メニュー特集、どうぞ期待!

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7月12日現在のものです。

編集後記

今号p5「素晴らしい趣味の世界」で、INDIAN VALLEY RDを取材させていただきました。自分が本当にやりたいをライフワークにできる人生は素晴らしいですね…。店主さんの取材をさせていただきました。こういう素敵な取材をさせていただく度に、自分は50年以上の人生で一体何をやってきたのだろうと考えては後悔して、しばしば落ち込むワケですよ(笑)。(慎)

どちらかというと辛い物好きの私は、テレビで観た「激辛」なるカップ焼きそばが気になっておりました。辛すぎて完食できなかった人のほうが多かったのを見て、本当に食べられないほど辛いのか一度試してみたいと思っていたのですが、つい先日某コンビニで発見!早速試食したところ、これが本当に辛い!何とか完食はできましたが2度と食べません。(七)

親知らずを抜きました。周りから「かなり痛いよ」と聞いていたので覚悟していましたが、特に痛むこともなく腫れることもなく平穩に過ごせました。そのあと、食後と寝る前に飲む1日4回の炎症を抑える薬が処方されたのですが、私の夕飯後は19時で寝る時間が22時前なので服薬の間隔が近すぎると言う問題が勃発しました。(まい)

考えても仕方ないことってありますよね。あまり考えないタイプですが、たまにはそんなこともあるんです。そんな時でも、原稿を作っている時には余計なことを考えずに没頭できるので、仕事をしていて良かった~とつくづく思います。そんなわけで、今日は休日ですが、ずっとパソコンに向かってます。え?普段? もちろん、常に仕事に集中してます笑。(BP)

この時期、七飯町の農家の直売所をよく利用する。野菜の種類が多く、市価よりも安く新鮮。対面で食べ方を教えてくれたりするのも嬉しい。見つけたら買うのがフレッシュバジル。ニンニクとクルミと塩、オリーブオイルを注いでミキサーにかければ、あっという間にバジルペーストに。パンに塗ったりパスタにかけたりして、たっぷり楽しんで。(ヤス)

- 青いぼすと設置場所 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。
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」 中島れんはいふれあいセンター シェスタハコダテ内「Gスクエア」
函館市青年センター 函館アリーナ ぷらつと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) スーパーとうがい(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。掲載につきまは掲載日か限定される場合や、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

読んでよかったです!
こんにちは! 御礼を申し上げたくお葉書しました! 最近私は昔勤めていたころの思い出や若かったころにあった出来事など沢山思い出して、これはんだ、死が近くなっているか

世界各国には個性豊かな素敵な料理があることはいまうまでもありませんが、この函館にはどれくらい各国料理を楽しめるお店があるのでしょうか? 今回は魅力的な各国料理を味わうことが出来るお店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。

「いつかはギブソン」から5年が過ぎました
5月28日号の「素晴らしいギターの世界」、とても良い企画でした。私

らだと、マイナスに考えていました。ちなみに私71歳。ところが「ドクターの健康コラム」を読んだ、懐かしいと感じるのと、懐かしいと感じるのと、健康にいいことを知り、気持ちがプラスになりました。読んでよかったです! ありがとうございます!

「いつかはギブソン」から5年が過ぎました
5月28日号の「素晴らしいギターの世界」、とても良い企画でした。私

らだと、マイナスに考えていました。ちなみに私71歳。ところが「ドクターの健康コラム」を読んだ、懐かしいと感じるのと、懐かしいと感じるのと、健康にいいことを知り、気持ちがプラスになりました。読んでよかったです! ありがとうございます!

「いつかはギブソン」から5年が過ぎました
5月28日号の「素晴らしいギターの世界」、とても良い企画でした。私

らだと、マイナスに考えていました。ちなみに私71歳。ところが「ドクターの健康コラム」を読んだ、懐かしいと感じるのと、懐かしいと感じるのと、健康にいいことを知り、気持ちがプラスになりました。読んでよかったです! ありがとうございます!

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「ザ男爵 ラウンジ」より、「ザ・男爵 チップス」引換券を15名様様にプレゼントします。応募は八ガキに郵便番号、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「ザ 男爵 ラウンジ」係まで。締切は8月9日必着。

広告を見ました。広告を見て、シネマ太陽を思い出して、久々に映画を観ようと考え、吉永小百合主演の「いのちの停車場」を観てきました。ランポルの広告が映画を観に行くきっかけになりました。(深堀町、S・N)
*それは良かったです。

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。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。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。

次号より、青いぼすととのレイアウトが変わります。多くの読者の皆様からの「文字を大きくしてほしい」とのご要望にお応えして、紙面のレイアウトを一部変更して本文の文字を大きくします。今後ともご愛読のほど、よろしくお願ひします。(青いぼすと編集室)