

荒挽き肉とチーズの最強コラボ

ステーキ&ハンバーグ ひげ



選りすぐりのステーキと並ぶ「ひげ」の看板メニューは、食感にこだわった荒挽き肉のハンバーグ。中でも「荒挽きハンバーグのWチーズ」(200g 1,980円)は、熱々の鉄板でチリチリと音を立てる、トロトロのフォンデュ風チーズソースをまとっ

たハンバーグの上に、厚切りチーズをさらにのせた迫力の逸品。ナイフを入れるとジュワッと肉汁があふれ出し、チーズのコクと相まって食欲が止まらない。トッピングのチーズは、とろけるモッツァレラか、濃厚なチェダーのどちらかをお好みで。付け合わせの野菜とナポリタンもたっぷりめ。テイクアウトも可。11時～LO14時30分、16時～LO21時。無休。P有。

●函館市本町31-19 ☎0138-86-5211

生クリーム好き必食のパンケーキ!

キングベーク

低農薬の国産小麦にこだわったパンが毎日120～140種類並び、ボリューム満点のモーニングや1日限定15食の日替わりランチなど、充実のカフェメニューでもおなじみの老舗ベーカリー。13時から提供のパンケーキセットは、たっぷりのチョコソースと季節のフルーツの2種類があり、オーガニックコーヒーなど選べるドリンク付きで600円というリーズナブルなお値段。ふんわりとした小ぶりのパンケーキ上には、高さ10cmほどのてんこ盛りの生クリームが!

もはや生クリームを食べるためにパンケーキが添えられているかのよう。口いっぱいに広がる甘さを堪能あれ。7時～19時。無休。P有。

●函館市亀田本町7-8

☎0138-45-0963



サクサクワッフルとホイップクリームは別腹!

てつまるケータリング函館

キッチンカーで韓国屋台フードを移動販売する「てつまる」は、北海道では珍しい「韓国ホイップワッフル」を提供。アメリカンワッフルをベースとした韓国ワッフルは、サクサク軽い生地とビッグなサイズ感、大盛りのホイップクリームが特徴。写真はフレッシュイチゴがさわやかな「プレミアムVerいちごハーフ」(650円、ジャンボサイズ1200円)と「チョコハーフ」(550円、ジャンボサイズ1000円)を組み合わせた「2種セット」(1150円)。大きさは4人前ほどあるジャンボサイズと同じですが、味の変化を楽しめるので美味しさは倍増。出店場所などはツイッター「てつまるケータリング函館」をチェック!



背徳の味 ギルティグルメ

～それでも食べたい悪魔の美味しさ～



カロリーチェックしちゃう?

簡単操作の
カロリー計算は
→ここから→



熱い・冷たい・しょっぱい・甘い無限ループ

茶蔵

「茶蔵」といえば大人数でワイワイ食べる「でかパフェ」(3,600円～)がおなじみだが、この「ハニートースト」(700円)はじっくり1人で味わいたい。バターが染み込んだ厚さ3cmほどのこんがりトーストに、メープルシロップがたっぷり。シナモンがトッピングされたソフトクリームといっしょに口に運ぶと、熱いと冷たい、しょっぱいと甘い混然一体となった美味しさがジュワッと広がる。ソフトクリーム倍増(+200円)や生クリームトッピング(+250円)など、さらに罪深い誘惑も。11時～17時(金曜以外17時以降は予約制)。木曜休。P有。

●函館市時任町5-4 ☎0138-56-3566



とろける蜜いもとカスタードクリーム

ヤキイモクニヤ

昨年1月にオープンし、じわじわとファンを増やしている森町の焼きいも店。温・湿度を管理し、収穫から60日以上熟成させた紅はるかを、高さ80センチの常滑焼の壺で1時間半かけてじっくり焼き上げた焼きいもは、トロリとした口どけで蜜たっぷり。「焼きいもブリュレ」(500円)は、それにこんもりと自家製カスタードクリームをのせ、バニラ風味の砂糖・カンナードをトッピングし、バーナーでこんがり焦げ目をつける。冷やしても美味。取り置き可。焼きいも営業は5月末まで。夏場はかき氷店に衣替え。11時～17時(日曜10時～14時)。月曜休。P有。

●茅部郡森町御幸町24-11 ☎070-8448-5928



美味しさを詰め込んだ魅惑のパン

エスポワール&どんぐり

エスポワールと札幌のどんぐりがコラボした同店には、美味しさを詰め込んだ魅惑のパンが並んでいます。ふんわりとした甘めのパンで溢れんばかりの具材をサンドした「チキン南蛮サンド」(235円)は、鶏肉をひと口では食べられないサイズにカットすることで、サクサクからのジューシー感を実現。このチキン3つをさっぱりとさせる特製甘酢あんど、たっぷりの自家製タルタルソースが至福のハーモニー。背徳的な味わいなら「悪魔の焼きそばパン」(216円)と「悪魔のスキヤキまん」(290円)もおすすめ。8時～19時。無休。P有。

●函館市亀田本町46-8 ☎0138-85-6338



味濃いめ、油多めが美味しい！

横浜家系ラーメン おばら家

函館市内に2店舗を展開する「おばら家」は、麵の硬さ、味の濃さ、油の量を自分好みにオーダーできる横浜発祥の家系ラーメンを提供する人気店。豚骨醤油ベースの濃厚でクリーミーなスープと、食べ応えのあるモチモチとした食感の中太麺が織りなす深い味わいを堪能するなら、常連や家系好きにならって、迷わず「麺硬め」「味濃いめ」「油多め」で楽しんで。油はさらに増量も可。ライス(小100円～)のオーダーも忘れずに。平日は17時までライス1杯無料。11時～22時(LO21時45分)。不定休。P有。昭和店●函館市昭和4-27-22 ☎0138-86-6076 鍛冶店●函館市鍛冶2-7-8 ☎0138-85-6880



やめられない美味しさ「ぱんのみみ」

ホームベーカリードッポ

手ごろな価格のパンが並ぶ同店は、1996年のオープン時から食パン各種が1番人気。その耳を揚げて砂糖をまぶした「ぱんのみみ」(200g108円、写真は400g)も、オープン当初からファンが多く、カリサク食感と甘い味のハーモニーがやめられない美味しさで評判です。しっとりとした口当たりの「エリザベス」、小麦本来の風味が豊かな「上食」など、色々な食パンの耳が入っているのもお楽しみのひとつ。もう1つ、あと1つと、ついつい口に運んでしまう魅惑の1品を、今日のおやつに選んでみては。8時～19時。日曜休(毎月末1回営業)。

●函館市本通2-34-7 ☎0138-32-0797



濃厚&クリーミーな甘い誘惑

スウィーツけやき

北海道産の素材を使用するオリジナルのどら焼きが評判。1枚1枚丁寧に焼き上げる皮はしっとりふっくら、ほどよい弾力もあります。約50種類の商品の中から今回紹介するのは、牛乳や生クリームなどを1時間以上煮詰めて仕上げた自家製の生キャラメル入りのどら焼き。人気の「生チョコホワイト」(230円)は、濃厚な生キャラメルとクリーミーな自家製生ホワイトチョコレートの組み合わせがマル。生キャラメル入りはほかに「イチゴ&生クリーム」「マスカルポーネチーズ&生クリーム」(各230円)など11種類。10時～17時。月・火曜休。P有。

●函館市北美原2-24-13 ☎0138-47-4561



魅惑のソースが食欲をそそる

洋風ダイニング ふじい

じっくり時間をかけて下ごしらえしたチキンの上に、たっぷりかかった自家製タルタルソースと黒甘酢ソース…。「洋風ダイニング ふじい」のチキン南蛮(1,100円、ライス、みそ汁、漬物付き)は、味もボリュームも評判の同店の各メニューの中でも屈指の人気を誇る逸品。白いご飯がどんどん進む魅惑のひとつ皿です。オーナーシェフはフレンチを中心に長年活躍してきたベテランで、どのメニューも味わい深く、食欲を刺激してくれるほか、ボリュームも大満足のものばかり！ 11時30分～LO14時、17時～LO19時45分。水曜休。P有。

●函館市港町1-15-26 ☎0138-62-5055



Sweets

素材の風味を活かしたアイスクリーム

富士冷菓



1947年創業の「富士冷菓」は、新鮮な牛乳と生クリームを使用し、極力香料を使わず天然素材の風味を活かしたアイスクリームとシャーベットを提供。おすすめの新商品「みたらしミルク」(320円)は、函館で製造された醤油をはじめ、昆布出汁、三温糖、黒糖、本くずなど、こだわりの材料を使ったみ

たらし餡と、ナチュラルミルクの甘じょっぱいハーモニーが絶妙。ラインナップはほかに「瀬祭酒粕あいす」「ほうじ茶」「トマトあいす」など約40種類。6月からは季節のシャーベットが登場予定。ウェブサイトからも購入可。10時～17時。木曜、第4月曜休。

●函館市大森町18-15 ☎0138-22-3819 www.fujireika.com

HEAD LINE -ヘッドライン-

移転リニューアルキャンペーン実施中

レディースアートネイチャー函館店



「レディースアートネイチャー函館店」が4月22日(金)に移転リニューアルオープン。それを記念して2つのキャンペーンを実施中。1つ目は予約来店でプチギフトをプレゼント。2つ目はウィッグ下取りで合計金額より3万円引き!

新しくなったピンでとめないウィッグ「フィーリン」は、新機能「プッシュ de フィット2」により、髪にのせて軽く押さえるだけで簡単に装着することができます。また、ヘアスタイルが崩れても直しやすく、風にも強い安心のフィット感。試着体験では、なりたて髪形や髪の状態をヘアカウンセラーが確認し、ウィッグサンプルを試着しながら一緒にヘアスタイルを決めていきます。購入後のアフターサービスが充実している点もオーダーメイドならではの。まずは気軽に電話でお問い合わせを。「もっと早く相談すればよかった」「くつろげる雰囲気ですごく気軽に通える」と喜びの声も届いています。友人や家族との来店も多いとか。どのお部屋も個室なので密になることもありません。綺麗になったお店で気になるウィッグを試してみませんか?

お問い合わせ時間は9時～20時。

●函館市本町3-12 カーニブレイス函館ビル2階

☎0120-0480-33



Webサイト

事業復活支援金制度の締切間近です!

函館民主商工会

新型コロナウイルス感染症の影響で、売上減少に直面した中小法人や個人事業者に向けて、事業復活支援金を給付する経済産業省の事業復活支援金制度の申請期間の締切が5月31日までに迫りました。

給付の対象は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者で、2021年11月～2022年3月のいずれかの月(対象月)の売上高が2018年11月～2021年3月の間の任意の同じ月(基準月)の売上高と比較して、50%以上または30%以上50%未満減少した事業者。中小企業等で上限最大250万円、個人事業者等で上限最大50万円がそれぞれ支給されます。

中島町にある「函館民主商工会」では、今回の事業復活支援金制度の申請手続きの指導やお手伝い、相談業務を行っています。対象事業に該当すると思われる事業主さんはお気軽に相談してみたいかがでしょう。

営業時間は9時～18時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市中島町18-15 ☎0138-52-3185



テーマ:旬素材でかんたん薬膳



レタスと厚揚げの味噌汁

レタスの旬は4～9月。むくみ、高血圧、便秘を解消し、胃腸を整える効果があるとか。身体を温める作用があるショウガと、豆腐よりもコクのある厚揚げで旨みと栄養がさらにアップ!



教えてくれた人 お家カフェ あん 店主 安保道子さん

材料(4人分)

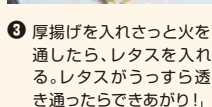
レタス……………4～5枚
厚揚げ……………半丁
ショウガ……………1片
だし汁……………800ml
味噌……………適量



① 厚揚げ半丁を半分にし、さらに2～3ミリの厚さに切る。洗ったレタスを手でちぎる。ショウガは千切りにする。



② 鍋にだし汁を入れ、沸騰しない程度に温めたら味噌を溶かし、ショウガを入れる。



レタスは苦みのある芯の部分に、イライラや興奮状態を鎮める作用があるそう。オイスターソースやオレングなどを含めると、更に精神安定効果がアップするとか。芯の切り口が新鮮で、あまりカサの低いものを選んで!

お家カフェ あん

旬の食材を組み合わせたおいしくて体に優しい薬膳料理と飲み物を提供。6時～16時30分(火曜9時30分～11時30分は仕込み、水曜は予約のみ)。日曜休。P有。

●亀田郡七飯町大川2-18-2 ☎0138-66-2101

作った料理のカロリーチェックをしてみませんか?

料理名を入力するとカロリーが分かる!

カロリー計算ソフト「カロリーSlism」<https://calorie.slism.jp/>



売りたい不動産の相談なら

ハウズドゥ！函館美原店

使わない家や土地を持っていて困っていませんか？ 中古住宅、土地、アパート・マンションなどの処分を検討中なら、美原の交差点前にある「ハウズドゥ！函館美原店」に相談を。同店は建築および住宅設備の企業として、創業97年を誇る「株式会社小野寺住設」が運営。「買取」の場合は建物にキズ、雨漏り、漏水などがあってもそのまま、古屋も解体せずに現状渡しで引き取りしています。家の中に残っている家具や荷物も撤去する必要はありません。査定料も不要。また、売却の「仲介」をする場合には全国展開のノウハウを活かし、さまざまな媒体で物件情報を発信。売買実績なども積極的に公開しているほか、土地や建物の金額をその場で無料査定。不動産の買取金額や建物の査定金額を知りたいという人は、まずは気軽にお問い合わせを。ローン滞りによる売却や、売りたいのに売れなくて困っているといった相談にも対応。10時～18時。水曜休。毎週土・日曜の10時～15時には住まいに関わる相談をまとめてできる「不動産なんでも相談会」も開催中。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-700
北海道知事渡島(3)第1114号



食事から元気になりましょう

北ガスクッキングスクール



おいしいものを食べて健康になりましょう。「北ガスクッキングスクール」では6月22日(水)10時～13時に、北ガス函館支店1階のッキングスペースで料理教室「食事から元気になりましょう」を開催します。メニューは「ご飯」「味噌汁」「季節の天ぷら」「鶏アスパラ炒め」「もずくの酢の物」の5品。受講料は1,000円。定員は6人。講師は木幡恵子さん。

参加希望者は5月18日(水)までに電話または下記2次元コードからの申し込みが必要(応募多数の場合は抽選)。締切後、参加者には講座の詳細を記した案内が送付されます。電話受付は月～金曜日の9時～17時。キャンセルは開催日の3日前まで(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。なお、新型コロナウイルスの感染状況により、開催内容は変更となる場合があります。
●函館市万代町8-1 ☎0138-86-7101



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9時～13時、15時～20時(土曜日は18時まで)。毎週水・日曜、祝日休診(祝日のある週は水曜診療有)。P有。
●函館市本通1-37-7 ☎0138-83-7553

函館市プレミアム付商品券使えます！

第一住宅設備

地元企業として地域貢献、地域活性化を最優先に業務に取り組んでいるという「第一住宅設備」は、2022年度も函館市プレミアム付商品券の登録店となりました。コロナ禍ということもあり、自宅のリフォームを控えていた家庭も、住まいの悩みをこの機会に相談してみませんか。



各種リフォーム工事(外装工事、内装工事、キッチン交換、ユニットバス交換、トイレリフォームなど)はもちろん、気になっていてもどこに頼んでいいのかわからず悩んでいた水まわり各種修理(蛇口の水漏れ、排水の流れが悪い、温水洗浄便座の故障など)、買い替えをしたいと思っていたながらタイミングを逃していた各種設備機器設置(エアコン、ポイラー、照明器具、換気扇、洗面台など)といった、さまざまな工事に利用することができます。

さらに、5月中の契約で各種メーカー希望小売価格より40%～60%引きとなる春のリフォームキャンペーンも同時開催中！ 詳しい内容は電話またはウェブサイトで確認できます。「ぜひこの機会にご利用お待ちしております」とは同社スタッフ。
8時～19時。各種クレジットカード利用可。リフォーム低金利ローン利用可。年中無休。
●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



書ききれなかった魅力がここに!! 取材こぼれ話

P1.特集

つつまる

6月中旬頃からイチゴに代わってキウイが登場。写真はジャンボサイズ！



P2.特集

ホームベーカリードッポ

これもすごい！食パンの生地を使った揚げパン「フライドツイスト」と「シナモンツイスト」(各162円)。砂糖の量に注目！



P2.特集

エスポワール&どんぐり

これもすごいその2！上が「悪魔の焼きそばパン」(216円)。下が「悪魔のスクヤキまん」(290円)。



P3.スイーツ

富士冷菓

6月頃から季節限定のシャーベット「パイナップル」「タ張メロン」「青リンゴ」「小豆」を販売するそうです。

ワンダフルワールド！
店主・上村佳樹の
一部の人にきくと
役立つホンやモノ

言ってる私も高年者に片足突つ込んでますが

先日、産業道路を走っていると、私の前を蛇行する軽自動車が行き交いました。運転しているのはおじいちゃんです。その日は平日ですが交通量があり、危ないなと思って車間距離を広めにとっていると、突然かという寸前、軽自動車は

スローモーションに元の車線へ戻り、片側のドアミラーは閉じられ、片側何事もなかったかのようになり、走り去りました。このように、高年者の割合は36.4%、毎年上昇を続けています。現在でも高齢者の心配な運転をよく見かけますが、今後さらに増えるとなると、具体的な対策がないとちょっと怖いですね。



俺たちの
2スト250レプリカ
八重洲出版
税込990円

80～90年代のバイクを懐かしむシリーズ。この世代の私も「あと何年運転を楽しめるのだろうか」と考える歳になりました

SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201



なるほどトピックス

みなさまの生活にきっと役立つ情報が盛りだくさん！

自宅でできる「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、1人ひとりに合わせたリハビリや運動の指導をする「自費型訪問リハビリ」は、保険の範囲では制限があってできないことをしっかりとカバーするのがメリット。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、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おり、利用者からは「自宅に来てもらえるので面倒にならずに続けられ、身体が動きやすくなってきました」と好評。また医療機関と連携しており、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可。学生から高齢者まで対応。初回約1時間1,000円（通常1回8,000円）。



肩こりや腰痛などの原因にもなる体の歪みを分析する「最新AI姿勢分析システム」を体験できる「最新システムで行う姿勢相談室」は、毎月2回、函館市亀田交流プラザ内研修室で開催。定員は各日3人（要予約）。参加費は2,000円。開催日時と予約はLINE公式アカウントまたは電話でお問い合わせを。

☎090-1644-5880



LINE

許可のある業者にまかせて安心

小野寺住設

水まわりのトラブル・緊急修理は、許可のある業者へ連絡を！創業97年の「小野寺住設」は、函館市、北斗市、七飯町の「排水設備指定工事店」と「水道局指定工事店」の許可を得ている企業です。そんな同社から、高性能便座がお得になるお知らせ。パナソニックの「ビューティー・トワレ」は、かんたんお手入れで快適に使える温水洗浄便座の人気機種。継ぎ目がなく汚れの付着しにくいステンレスノズルは、スイッチひとつで出てくるため、掃除しやすいのが特徴です。本体もワンタッチで脱着できるため、手軽に隅々までお手入れすることができます。



パナソニック「ビューティー・トワレ」

また、使用の度に「使用前」「使用后」「立ち上がり後」の3回、ノズルを自動洗浄するのでキレイが長持ち。この「ビューティー・トワレ」を今回は先着20台に限り、標準工事費込、税込24,900円で提供します。メーカー問わずほとんどの便器に装着できる機種なので、便座の交換を検討中の人はこの機会をお見逃しなく。数に限りがありますのでお早めに。その他、トイレ本体も各メーカー在庫があるのでお問い合わせを。水まわりのトラブルから住宅の改修などまで、住まいに関するさまざまな相談に対応できる施工実績豊富なスタッフが、親切丁寧に対応してくれます。ご相談はお気軽にどうぞ。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750

マグロの解体も見られるランチビュッフェ

函館湯の川温泉 海と灯

6月10日（金）～12日（日）の3日間、2階ビュッフェレストラン「月舟」でマグロの解体が見られるエンターテインメントビュッフェを開催！



ビュッフェタイムにマグロを1匹丸ごと解体していく様子を間近で見ることができます。さばいたマグロはその後、ビュッフェで提供。見事な包丁さばきのパフォーマンスをじっくり楽しんだあとは、新鮮なマグロを使用した料理をたっぷりと堪能することができます。

また、今回もスイーツが充実しているのはもちろん、大好評のワイン飲み放題（赤・白・スパークリング）付き！

時間は12時～14時（最終入店13時）。マグロの解体は12時30分頃を予定。料金は大人1人2,980円、小人1人1,650円、未就学児無料。平日を含む3日間にわたって行われますが、混雑が予想されるので事前予約がオススメです。7月にはオープン1周年を記念したイベントを予定。

●函館市湯川町3-9-20

☎0138-57-5390（代表）

夏の大人スタイルがそろう函館蔦屋書店へ！

アンジュール

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9日（月）～22日（日）に「函館蔦屋書店」に出店します。

売り場となる南口ブースには、ますますぐ欲しい商品が並んでいます。各ブランドでカラー展開豊富な今夏は、肌触りがよくさらっと着こなせるベストで、カラーを取り



入れるのがおすすめ。ベーシックなスタイルにいまどき感が出るのはもちろん、気になるボディラインも隠してくれます。夏も使える薄手の羽織りは、この時期に手に入れないと完売してしまうアイテム。毎年好評のリネン素材の商品も多数入荷。ほかにも、定番からトレンドまでそろっていますので、ぜひ足を運んでみては。なお、商品のほとんどが1点物ですので、お早めにご来店ください。期間中は函館蔦屋書店内のみ営業。10時～19時（22日は18時まで）。入荷状況は「函館アンジュール」で検索を。通常営業は5月11日～。11時～19時。不定休（5月8日、5月23日休）。P有。
●函館市石川町350-21 カーサデクエルノⅡ 1階右
☎090-6093-8721

はこだてセカンドスクール

☎0138-51-1766

著/塾長 山崎 藍



堀川教室

函館市堀川町19-4 富田ビル1階
堀川町電停徒歩1分

宝来教室

函館市宝来町11-7 2階
サツドラ宝来店向かい

筆者プロフィール

函館市出身。函館中部高校、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。自律学習する力の育成を目指しています。オンライン自習室開室中。今年度はタブレットによる演習実施予定。

続・マイノートで自分の好きと強みを知ろう

以前、私が尊敬している方が、大切にしていることのひとつに「やっておいた方がよいかな」と思うことはやらない」ということを上げていて驚いたことがあります。理由は資格などやっています。自分が良いかなという理由でやっただけで、人生の役に立った経験がほとんどないからで、それよりも「自分がやりたいから」「好きだから」や、と言う気持ちで大切にしているという話をされていました。このことは科学的にも実証されていて、例えば英語学習などにおいても、受験や転職のためにするという外的動機付けで学習するよりも、英語が好きだから、楽しいからという内的動機付けで学習する方が、最終的にはずっと伸びるというデータもあります。

以前も話しましたが、自分の「好き」を知ることが、えでマイノートはとても役に立つと感じていて、後自身マイノートは自分の好きを知るために付けていると言っても過言ではありません。些細なことでも自分の心が動いたことを記録する。例えばテレビで爆笑したときや落ち込んだことなど、良いとき、後から見返してみると、自分がどんなときにどんなことに心が動いているのか、何が好きなかが分かってきて、自分自身をよく知ることができます。そして、その上で自分の強みを知ることができ、具体的には「can」(できること)と「want」(やりたいこと)と「must」(求めらなければならないこと)が重なる部分を上げていくことで、自分の人生において大きな武器になっていくのではないかと考えています。

私のお気に入り

自分にご褒美をあげたいときは、本町にある「おふくろ」で「すりみぞう煮うどん」を食べます。コシが強くてもっちりとしたうどんに自家製のホッケのすり身、焼き餅、豚肉、それにたまごや菜味など、とにかくボリューム満点！夜遅くまで営業しているのでお店が終わってからいつも行っていました。今は「おふくろ」が休業中なので支店の「手打ちうどん そば 上野」で食べています。あと「鍋焼きうどんの持ち帰り」も好きです。自宅でも良く利用しますが、お使い物にもとても喜ばれるんですよ！



今回の紹介者

ラムズイヤー
代表 守田 和真

手打ちうどん そば 上野 の すりみぞう煮うどん (1480円)

手打ちうどん そば 上野
11時～15時、17時～20時30分(L.O)
金曜休。P有。
●函館市湯川町1-23-6
☎0138-57-4341

Present



店舗を構えず、他店舗内に独立した売り場を設ける「ショップ・イン・ショップ」というスタイルで親しまれてきた東京都にあるお花屋さん「フラワー」が、2月に実店舗をオープン！お花を用いたカフェのインテリアや、空間デザインに定評のある同店から父の日のプレゼント企画として「父の日のフラワーアレンジメント」(5,000円相当)を8名様にプレゼント！

応募方法

ハガキに応募者の郵便番号、住所、氏名、電話番号と、お花を贈りたい相手の郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、下記宛に送付。

ハガキ送付先

〒125-0041
東京都葛飾区東金町1-27-6
オレンジテラス1 1階
「Flower R」父の日プレゼント係



写真はイメージです

応募締切

6月5日(日)必着

個人情報はプレゼントおよびダイレクトメールの発送に使用されます。

当選発表は賞品の発送にかえります(ハガキに記された贈りたい相手の住所にお花が直送されます)。

ドクター講座



ただ泌尿器科
理事長 田崎 雅敬

塩分を減らすと 体重を減らせる!!

厚生労働省では、成人の塩分摂取量を男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満、高血圧症や腎臓病の人は6グラム未満とするようにすすめています。しかし、それを知ってもそれでは塩分制限始めるぞ！となる人は、あまり多くないのでは。でも実際には、塩分制限を始めること意外といことがあふんです。

① 心筋梗塞、脳梗塞、腎臓病、高血圧などの危険を軽減できる。
「それは聞いたことあるけど、食事のときはつい忘れてしまつた」
② 血圧が下がれば薬を減らせる、特保のお茶も買わずに済む
「ほお、薬を減らせるのはいいな。お金の節約にもなる」
③ 味覚が改善し食材がおいしく感じられる

「そんなことあるのかな? でも本

さう、さう今日から始めてみましょう。せつかくなので上手に制限しましょう。安定した塩分制限は、まず毎日摂っている塩分量を知ることから始まります。現在、食品表示には「食塩相当量」が表示されています。商品を買ったときや食べる前に確認する習慣をつけましょう。インターネットなどではメニュー毎に塩分の目安も紹介されています。最近多く見かける減塩商品はおいしさを損なわず塩分を抑えたものもあります。活用してみよう。毎日適度な運動をすると塩分制限により得られるメリットは増加します。これからは、自粛生活でなまった体をどんどん動かしてみよう。

当ならちやうと興味があるな」
④ 調味料の使用量が減るので家計の出費を減らせる
「意外と醤油や味噌はしょっちゅう購入しているものな」
⑤ 夜間頻尿が改善することがある
「へえ、塩分減らすと夜間トイレに起きにくくなるのか」
⑥ むくみが取れる、体重を減らせる
「え、本当? それなら塩分制限がんばってみるかな!」

第53回 箱館五稜郭際

催し

3年ぶりの開催。戊辰戦争の舞台となった五稜郭の歴史を、後世に伝えることを目的にスタートしたイベント。1日目は箱館戦争ゆかりの地を巡る「碑前祭」や「土方歳三コンテスト全国大会」、2日目は「維新行列・音楽パレード」、五稜郭明け渡しを再現する「開城セレモニー」などが行われる。

日程:5月21日(土)・22日(日)

【問い合わせ】

実行委員会事務局

☎0138-51-4785 (五稜郭タワー内)



笑(えみ) de ゆマルシェ

催し

親子や友人同士で楽しめる湯の川応援イベント。マジックショーやバルーンショー、モノづくり体験、飲食販売など内容盛りだくさん。笑函館屋のお寿司の販売も予定。

日時:5月21日(土)・22日(日) 10時～16時

料金:入場無料(入浴は有料、15時～)

【会場・問い合わせ】

湯の川温泉ホテル 笑 函館屋

●函館市湯川町3-10-3

☎0138-36-2000



セレクトキャンピングカー ハコダテ

新店

4月21日にオープンしたキャンピングカーのレンタルショップ。車両は乗車定員7人(就寝は大人5人が目安)のAT車で、普通自動車免許があれば運転が可能。2段ベッド、冷暖房、テレビ、冷蔵庫、シンク、ガスコンロなど設備も充実。利用料はオフシーズン当日利用(9時～18時)6,000円～、24時間利用15,000円～。キャンピングカー生活を体験してみたかったという人は要チェック! 9時～18時。

●函館市昭和4-27-22

☎050-3172-8982

<https://select-campingcar.com>



シャンソン唄おう会 函館

募集

11年目を迎えた「シャンソン唄おう会」が受講生を募集中。主宰の長谷川典子さん(=写真右)は「一般社団法人日本シャンソン協会」の正会員。独自の教材を使用し、5～6人の団体で、昭和の懐かしいシャンソン、カンツォーネ、映画音楽、オールディーズなどをレッスン。年に1度ステージ発表も。

教室:「月曜日コース」または「日曜日コース」

いずれも月2回、原則第1・3週、

11時～12時30分または13時～14時30分

場所:カラオケまねきねこ函館五稜郭店

料金:要問い合わせ

【問い合わせ】☎090-6223-0901 (長谷川)



「美味しいは正義」と言った人がいます。が、今回に限っては美味しいはギルティ。もしかしてハイカロリー!? しかも「エッ、食べ過ぎ!?」も、そう思わせる味だった。あんなに美味しいが、美味しいとその幸せ感が油断する! 店選びの試食から幸せ多い特集でした。(ヒ)

フライドポテトは野菜料理。もちろん焼きいもも野菜料理。鶏肉はどう料理したってヘルシー。そんなこんなで、ギリギリのラインナップに対して首を傾げることが多かった。完成した紙面は最高!! スレているんじゃないやありません。寛容なんです。(まい)

おにぎりブーム、味付け玉子ブームに続き、パンとお菓子作りブームが過ぎ去り、今は冷凍ストック料理のブームが到来。毎回勝手にハマリ、なんの前触れもなく終わりを告げる流れとなりますが、今年こそ記者から味作りを学びたいと思っています。(B P)

「背徳の味特集」取材、着実に肥えましたが、でも仕方ないのお仕事だから。完食しなくてもいい。それも分かってる。でも止まらないの美味しいから。せめてものあがきで、ワンコの散歩の距離を延ばしてカロリー消費を図っています。(ヤス)

発行元/株式会社青いばすと

〒041-0801 函館市桔梗町379-27

電話 0138-84-1002 FAX 0138-84-1728

E-mail info@aopos.jp URL aopos.jp

本紙の内容は2022年4月22日現在のものです。

次号予告 5月27日号 ソフトクリームガイド2022

発行者
編集長
副編集長
ライター
ライター
営業
配布業務

熊谷貴典
玉橋健彦
平井由佳
坂本麻衣
花輪志保里
安沢ともこ
青山慎司
小野大樹

編集後記

青ぽの目
星屑のステージ

▼世の中には素敵なものがあると必要なものがある。稀にその2つが融合した時に素敵なものが生まれる。▼例えば星は夜空を彩る素敵なもの。肩は役に立たない不要なもの。▼僕はいい加減な人生を生きてきて出版業界に辿り着き、情性で仕事をしてきた。文章力が少しばかり人様から評価されて調子に乗っていたがいまは編集業務の第一線から退いている。▼結果、吉田君は星になり、僕は肩になった。▼この街の出版史は気骨ある先人によって築かれた。吉田君と僕はその出版史の片隅の星屑のステージに在るのかなあ。(慎)