

青いほすと

vol.777 2024年4月12日発行号



中華ランチ

人気の料理を2品同時に味わえる!

中華料理 張家口



昨年春に登場した「黒酢の酢豚&エビチリセット」(1,850円)が人気。黒酢のkokと品の良い酸味を楽しめる酢豚と、ほどよい辛さとまろやかな旨味がたまらないエビチリソースを同時に味わえ、それに春巻き、ライス、スープ、サラダ、漬物、ソフトドリンク、自家製杏仁豆腐まで付いてくるボリューム満点

のメニュー。このほかにも、ランチタイムにはお得なセットメニューが充実! 各種セットに小籠包やゴマ団子などの単品料理を追加オーダーするのもおすすめです。11時~LO14時30分、17時~LO20時30分。不定休。P有。

●函館市石川町314-4 ☎0138-47-7570

本格中華を気軽に味わえるメニューが勢ぞろい!

中国料理 皇林



中国料理一筋50余年の店主が作る料理を気軽に味わえる店。料理を2品選ぶ「ランチメニュー」(960円)の中では、鶏ガラと、豚丸骨をじっくり煮込んだスープがベースの醤油あんが、たっぷりの具材と麺に絡む「あんかけ焼きそば」と、「豚肉ピーマン飯」の組み合わせが人気。あんかけ焼きそばか五目

ラーメンかを選べる「やきそばセット」(1,300円)は、エビチリ、から揚げ、シューマイなども楽しめるランチセット。ランチタイムは11時~14時。昼夜利用できる定食も充実。営業は11時~LO20時。木曜、第2・4水曜休。P有。

●函館市花園町3-17 ☎0138-56-7055

香港といえば、このメニュー

中国料理 香港



単品からお得なセットまでメニュー充実。本格中華を気軽に味わえると評判の1軒。ボリューム満点で提供するランチも種類豊富で、中でも香港といえば「麻婆豆腐ランチ」(1,020円)は外せないところ。人気のポイントは山椒の豊かな風味とkok、ほどよい辛みの麻婆あん。豆腐と挽肉がたっぷりが入っている点も好評で、まさにご飯が進む系! 辛さの調整も可能なので、好みに合わせて味わって。「日替わりランチ」と「日替わり麺ランチ」(各950円)もおすすめ。11時30分~LO14時30分、17時~LO20時30分。水曜休。P有。

●函館市柏木町7-2 ☎0138-52-6478

達人中華シェフの技と遊び心が光る

チャイナダイニング鳳凰



ランチの人気は焼きそば、白飯、ラーメン、炒飯から1品、あるいはハーフ&ハーフを選び、海鮮や麻婆など12種類のアんかけのいずれかをたっぷりかけたあんかけ料理(1,000円~)だが、2種類の「週替わりランチ」(1,280円)も見逃せない! シェフの技が光る定番料理のほか、遊び心がのぞく創作中華

など、メニューにない品もたびたび登場するとあってリピーターも多いのだとか。前菜やスープ、手作り杏仁豆腐なども付くお得感もうれしい。11時30分~LO14時30分、17時~LO21時30分。水曜、他不定休。P有。

●函館市桔梗町418-110 ☎0138-84-6004

ボリュームミーなラーメンセットがおすすめ!

中華料理 龍美



中華の定番からアレンジ料理まで、豊富なメニューが評判。お得なセットメニューも14種類をラインアップ。中でも「ラーメンセット」(1,450円)は「塩」「正油」「赤味噌」「白味噌」「タンタン麺」「野菜ラーメン」「台湾ラーメン」の中から好きなラーメンを選ぶことができ、それに餃子、から揚げ、炒飯またはライス、杏仁豆腐、ソフトドリンクが付くボリュームミーなセットメニュー。写真の「野菜ラーメン」は、麺にからむ野菜たっぷりの塩あんかけが絶品。11時30分~LO14時30分、17時30分~LO20時。不定休。P有。

●函館市大川町9-14 ☎0138-44-6776

コース料理のように楽しめるランチセット

中華料理 李太白



お得なセット、1品料理、コース料理などメニュー豊富な人気店。ランチメニューの中でも根強い人気の「李太白セット」(1,760円)は、やわらかい豚ヒレ肉や野菜に、中国黒酢のまろやかな酸味が調和した酢豚をはじめ、エビマヨ、春巻き、ちまき、蒸し物、スープなど、コース料理のようにいろいろ味わえる充実の内容。メインを選べる「チョイスランチ」(968円)と「麺類チョイスランチ」(1,430円)も好評。いずれもドリンク付き。11時30分~LO14時30分、17時~LO20時30分。水曜休。P有。

●函館市宮前町30-2 ☎0138-42-7778

本場の香辛料で作る本格中華を提供

五稜郭 尤敷



本場から香辛料を取り寄せて作る本格中華料理が評判。「青椒肉絲セット」(1,080円)は、単品としても人気の青椒肉絲に、ご飯、サラダ、スープ、漬物、杏仁豆腐が付くお得なメニュー。豚肉とピーマンを炒めた同店の青椒肉絲は、味はもちろん香りも良く、ご飯が進みます。お得なセットはほかに、薄焼き卵で具を巻いた、おなじみの春巻きがメインの「春巻セット」(ご飯、サラダ、スープ、漬物、杏仁豆腐付き1,080円)もあります。セットメニューは営業時間中いつでも注文可。11時~LO21時30分。月1回不定休。P有。

●函館市五稜郭町32-1 ☎0138-51-5605

食欲をそそる香りと旨味の利いたあんが特徴

中華ジャンジャン



イオン上磯店内にあり、買い物ついでなどに気軽に立ち寄って、食事が楽しめるのも魅力のファミリーレストラン。食欲をそそる香りと、ほど良い辛み、旨味を堪能できるエビチリソースに、春巻き、シュウマイ、ミニサラダ、ザーサイ、ライス、スープ、ソフトドリンクが付いた「エビチリセット」(1,265円)は、数あるお得な中華セットの中でも季節を問わず人気のメニュー。丁寧に下処理したプリプリエビによく絡むあんは、ご飯にかけてもおいしい! 通し営業でいつでも注文できるのもマル。11時~LO20時。無休。P有。

●北斗市七重浜4-44-1 ☎0138-48-2400

野菜にもこだわる七飯町の人気中華料理店

天華



七飯町鳴川・国道5号線沿いに建つ赤と黒の外観が目印。実家が農家だという店主は、野菜の鮮度や食感にもこだわりがあり、新鮮な地物野菜を実家の農園や地元農家から仕入れて使用。「Aランチ」(ライス、スープ、サラダ、杏仁豆腐付き1,050円)は、「白身魚の甘酢あんかけ」「ホイコーロー」「エビチリソース」など6種類からメインを選べるセットメニュー。写真は、甘辛ダレとシャキシャキ食感の野菜が、ジューシーな揚げによく合う「鶏唐揚げの甘辛炒め」のチョイス。11時~LO14時、17時~LO20時20分。水曜休。P有。

●亀田郡七飯町鳴川5-2-13 ☎0138-66-2571

創業から50年以上愛される老舗のランチ

中国料理 東春



言わずと知れた中華の老舗。ランチ限定の「今週の定食」(968円)は、定番の「豚肉と白菜・竹の子うす切り炒め」のほか、味も素材も多彩な3種類を週替わりで提供。終日味わえる「A定食(エビチリ)」(1,760円)や「B定食(青椒肉絲)」(1,628円)は、どちらも棒棒鶏やデザートも付いてお得だが、豊富な単品メニューから食べたい料理を選び、白飯とスープに小皿料理が付く「ライスセット」(418円)を組み合わせるのも通な楽しみ方。11時~LO14時30分、17時~LO20時45分(日曜、祝日LO19時45分)。月曜休。P有。

●函館市本町22-4 ☎0138-31-3666

メインを選べるセットメニューが豊富

中華レストラン 杏梨



「湯の川セット」(1,700円)のメインは8種類。人気の「五目あんかけ焼きそば」は、焦げ目も香ばしい道産小麦のもちもち太麺に、具だくさんのあんがたっぷりトロリ。「杏梨セット」(1,600円)と「漁り火セット」(1,250円)のメインは、エビチリや酢豚など7種類あり、いずれもサラダ、スープ、デザートに、単品でも人気の「タラの特製ソース」などが付き、ランチタイムにはドリンクもセット。各セットメニューは夜や土・日曜も利用可。11時30分~LO14時30分、17時~LO20時30分(材料が無くなり次第終了)。水曜、他不定休。P有。

●函館市湯川町2-7-2 ☎0138-76-3233

ソロ活

1人ジンギスカンを満喫!

万代や

「今日はジンギスカンが食べたい」と思ったとき、1人でさくっと行けるのがここ。テーブルはU字型のカウンター席で、卓上には1人1台七輪の焼き台を用意。女性の1人利用も少なくないそう。王道の「生ラム」(950円、初回注文は野菜付き)や「丸ラム」(900円)のほか、「ラムタン・塩」(1,000円)、「ラムテンドーロイン」(1,520円)、「生ラムたたき」(1,280円)など、希少部位もそろそろ専門店のラム肉を、気兼ねなく、自分のペースで楽しめます。予約が確実。17時30分～22時。水曜休。P有。

●函館市本通2-13-26
☎0138-31-3233



おやつ

美味しいかまぼこで小腹を満たす

太田かまぼこ



中島れんばいがかまぼこや惣菜を販売する老舗。地元食材を使い、添加物を極力控えているので、どの商品も素材の美味しさを楽しめます。スケソウダラのすり身をパンで包んで揚げた「ロールパン」(250円)は、カリッとふわっとした食感が特徴で食べ応えもあり。ほかにも、子供もパクパク食べられる「カレーちくわ」(95円)、枝豆、イカ、タコなど5種類ある「ちぎり揚げ」(100g4～6個280円)、イカの旨味が広がる「函館イカメンチ」(270円)など種類豊富。1個から購入できるので、小腹が空いたときにぜひ! 10時～17時。日・月曜休。P有。

●函館市中島町25-16 ☎0138-31-0035



1,000円分の食事券を5名様に

応募方法は P6

エムズスタイル

蘭越町の農林水産大臣賞を受賞した農家から、直接仕入れた蕎麦の実を標準挽きと粗挽きの2種類の蕎麦粉にし、その時その時でベストだと思える蕎麦に仕立て提供。そんなこだわりの蕎麦を、カフェ風のおしゃれな店内で味わえます。オススメは「天ざる」(1,380円)。つゆは本枯鰹節、宗田節、昆布などの合わせ出汁を使用しており、深いコクと旨味を楽しめます。身がプリプリのえび天は最後の一節まで殻を取っているの



やすく、契約農家から仕入れる旬の野菜の天ぷらは素材の風味豊か。蕎麦は前日までの予約で手打ちに変更可(+150円、2人～)。

11時30分～L014時30分、17時30分～L021時30分。日曜、第3月曜休。P有。

●函館市梁川町22-23
☎0138-76-0636

HEAD LINE -ヘッドライン-

函館営業所が開所しました!

東洋ワークセキュリティ株式会社函館営業所

4月1日に「東洋ワークセキュリティ株式会社」の47カ所目となる函館営業所が開所されました。1990年に東洋ワーク株式会社のセキュリティ事業部としてスタートした同社は、その後、警備を主体とする総合セキュリティ事業、ビルメンテナンスなどの建物サービス事業、最新技術を駆使した防犯システム販売事業の3分野を軸に発展し、全国に展開。売上はこの10年で3倍、全国各地の営業所を拠点に、安全な社会と暮らしを守る社員は約3,000人となり、より広範な事業展開を目指しています。マイナ



スイメージを持つ人もいる「警備」という業界で、このように発展してきた理由のひとつがコンプライアンスの徹底による社員の働きやすい環境作り。無理な勤務を強いることはなく、適切な人員配置、手当ての支給を行っています。また、教育体制の強化にも力を入れ、安心安全を提供。「例えば、通り一遍の事故防止ではなく、手を差し伸べて安全な場所へ誘導するなど、ホスピタリティ溢れる仕事こそ当社が大切にしている警備業です」と話すのは、北海道支店・支店長の清水宏悦さん。警備の依頼など、詳しくは問い合わせを。9時～18時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市柏木町14-10 ミリオンバンパーII 1階

☎0138-83-1479



Webサイト

セミナー「補助金と省エネ家電でお得に!」を4月28日に開催!

小野寺機器

ほくでん省エネ推進協力店に認定されている電化と水まわりの専門店「小野寺機器」が、4月28日(日)に函館市亀田交流プラザ・3階大会議室で「省エネ家電～補助金と省エネでお得に!」と題したセミナーを開催します。開講は11時～と14時～の2回。

当日は補助金を活用した賢いリフォーム方法や、省エネルギー製品に詳しいパナソニックハウジングソリューションズ株式会社のアドバイザー・安田さんを講師に迎え、オール電化機器からスマート電化機器への切り替えで、設置費用を最大で15万円までサポートしてもらえる「エコ替えキャンペーン」や、200万円を上限に費用の最大50%相当を還元してもらえる「窓から省エネリフォーム」など、補助金制度を利用した各種キャンペーンの紹介とともに、補助金の対象となる工事や、制度の活用方法などを分かりやすく解説。

事前の参加申し込みは必要ないので、光熱費の削減を考えている人やリフォームを検討中の人は、気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。来場者プレゼント有。駐車場料金は同社が負担。

●函館市花園町28-3

☎0120-330-660

エコ替サポート

最大15万円サポート!

窓から省エネリフォーム
最大50%還元!



売りたい不動産の相談なら

ハウストゥ 函館美原

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、美原交差点前にある「ハウストゥ 函館美原」に相談を。同店は建築および住宅設備の企業として、創業98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。ローン滞納による売却や、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

住まいのすべてを、スマートに。
HOUSEDO

ハウストゥ 函館美原
株式会社小野寺住設



地域に愛される工事業者を目指して

株式会社 K.Bコーポレーション

同社は電気工事と電気通信工事の2業種の建設業許可取得のもと、電気・電気通信・防犯カメラ・LAN・LED照明工事をおもに請け負っている電気工事業者。函館で創業し、その後札幌に本社を移転。そして、今年2月に函館営業所を開設。「みなさまから身近に感じてもらえる業者でありたい」と話す林原代表は北斗市出身、函館大学卒業の根っからの道南人。自社サービスであるアパートやマンション、宿泊施設、店舗向けのWi-Fiブランド「UP-NET」を展開しており、インターネットの利用料金北海道最安値にも挑戦中だそう。また、防犯カメラやLED照明の取り付け・交換工事にも力を入れており、複数の工事の同時施工ならさらにお得になるというもうれしい。店舗、一般家庭問わず、防犯カメラや照明工事だけの依頼も快く受けてくれます。見積もり無料。お問い合わせはお気軽に。

【問い合わせ】
☎0120-265-126



申し込みは2次元コードから

北ガスクッキングスクール

食材や栄養についても学ぶことができる「北ガスクッキングスクール」の人気料理教室「おいしく健康になりましょう」。その参加申し込み方法が、下記2次元コードの応募フォームからになりました。

次回開講日は5月8日(水)。
①10時～12時30分、②13時30分～16時の2回実施。

メニューは①鮭のすしご飯、②塩麴スープ、③鶏肉のシヨ巻き梅ソース、④ブリと豆腐のキムチ炒め。受講料は1,500円。定員は各回10人。講師は木幡恵子さん。参加希望者は4月18日(木)までに下記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。

【会場】
北海道ガス株式会社函館支店 1階クッキングスタジオ
●函館市万代町8-1



「付き添いサービス無料イベント」を開催

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りハビリや運動の指導をする「自費型訪問リハビリ」と、「自費型デイサービス」、訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」を展開する「フィットアップ」が、身体が不自由な人を対象に毎月2回「付き添いサービス無料イベント」を開催。

「買い物に出かけたいけれど、重い荷物を持って移動するのは難しい」「自分に似合う服を選んでほしい」「会話をしながら楽しく買物がしたい」と思っている人は、専門のスタッフの付き添いのもと、安心して楽しい時間を過ごしてはかがいでしょう。もちろん、利用中の体調管理はしっかりと行います。また、福祉車両があるので、車椅子を利用している人も参加可能。イベントは水曜の11時～12時。定員に達した場合は抽選。送迎相談。詳しくは問い合わせを。

☎090-1644-5880



道南 盛り上げ隊

期間限定商品が登場!!

創業92年。北海道のソウルドリング・コアップガラナでお馴染みの「株式会社 小原」から、さわやかな香りと甘みが楽しめる白桃フレーバーの「シマエナガのさくらガラナ」が期間限定で登場しています。この商品は、一昨年に発売されて以来、道外からの支持も得ている「シマエナガのホワイトガラナ」の新フレーバーとして登場。美味しさはもちろん、可愛いシマエナガが描かれているのでお土産にしても喜ばれること間違いなし!

この春だけの限定商品なので早めの購入がおすすめです。お土産品店やスーパーマーケットなどで発売中!

【問い合わせ】
株式会社 小原
●亀田郡七飯町字中島29-2
☎0138-65-6545



・シマエナガのホワイトガラナ
・シマエナガのさくらガラナ
各3本・計6本セットを
10名様にプレゼント!!

プレゼントは青いほすとオフィスで引き換え。

ハガキ応募
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、コアップガラナの思い出がありましたらそれも明記して下記まで郵送

〒041-0801 函館市桔梗町379-27
株式会社青いほすと ガラナ 係

Web 応募 右の2次元コードから応募
締切 4月22日(月)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。※いただいた個人情報はプレゼントの発送と、個人を特定できない記述で紙面作りを使用する場合があります。

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

当店の目の前の道路は自動車学校の教習コースで、頻りに教習車が通ります。おっかなびっくり運転している姿は昔の自分のようで微笑ましく思いますが、同時に心配な時もあります。たださえ緊張感のある路上教習、当然それは悪天候でもシッキングでした。おでこがフロン

人生の大半は雪のない大阪で育ったので
雪道運転は今でも苦手です

行われます。昨日、視界不良なほど

トガラスに当たるくらい前のめりでしたが、その運転の横に座らないといけない指導員の緊張も相当なものでした。心中を想像すると思わず吹き出していました。その教習生の方たちもこの原稿が出る頃には免許を取得しているはずですが、次の雪の季節までは、多く運転経験を積んでいるといいたい

ワーゲンバスミニカー 660円

ブルバックで走るチョロQサイズのミニカー。鳥山明のようなコミカルなデザインが良いです。



SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

珈琲の香りのなかで日頃の疲れをリフレッシュ
プチノール&シエル

「ヤギーズコーヒー」の店内にある「プチノール」と「シエル」は、完全個室の空間で、コーヒーの香りに和みながらもみほぐしの施術を受けることができる場所。優しいもみほぐしで癒されたい人は、セラピストが女性の「プチノール」、強めのもみほぐしで整いたい人は、セラピストが男性の「シエル」と、好みで選べる点も魅力。メニューは「揉みほぐし」(30分3,000円～)、「足つぼリフレ」(20分1,500円～)、「ヘッドリフレ」(10分1,500円～)があり、もみほぐしに足つぼやヘッドをプラスすると相乗効果が期待できるそう。筆者は人気のヘッドリフレを体験! 視界がクリアになり、頭、首、肩まわりが軽くなるのを実感しました。「この春、新社会人になるなど環境に変化のあった人は、疲れがたまるころかと思えますのでリフレッシュしに来て下さい」と両店のセラピスト。いまなら、会計時に「青ぼ見た」で、次回利用できる「揉みほぐし15分無料券」または、「ヤギーズコーヒードリップお試しパック」(通常750円)をプレゼント(7月末日まで)。11時～21時。予約優先。火曜休。P有。

●函館市柏木町7-65
プチノール ☎070-8328-5023
シエル ☎070-9085-0572



プチノール シエル

光熱費削減! 春のエコリフォーム展示会を開催
第一住宅設備

水まわりの緊急メンテナンスでお馴染みの「第一住宅設備」から久々の展示会のご案内! 4月20日(土)の10時～16時に、TOTO函館ショールーム(函館市桔梗町418-99)で、住まいのエコリフォーム商談会を開催します。久しぶりの開催となる今回は、TOTO全商品を30～60%引きの展示会特価で提供!

さらにエコフィール、給湯ボイラー、暖房ボイラー、エアコン、エコキュート、ガスコンロの特価品も用意しています。

「高騰している電気代や灯油代。これからどう生活していこうかとお悩みの方、この機会にお気軽にご相談ください。光熱費を抑えて快適な暮らしを実現できる方法をご提案いたします。なお、当日はお好きなタイミングでご来場いただけます。心ばかりですがご来場者特典も用意しておりますので、お気軽にお問い合わせいただければと思います」とスタッフ一同。

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。プレミアム付商品券も利用可。年中無休。
●函館市千代台町29-15
☎0120-222-592



Webサイト

期間限定「春の日帰り会食プラン」

竹葉新葉亭

創業から70余年、おもてなしの心を大切にする「竹葉新葉亭」では、5月31日(金)まで、温泉入浴付きの「春の日帰り会食プラン」(2人～、入湯税込1人8,800円)を用意しています(毎週土曜とゴールデンウィークは利用不可)。



写真はイメージ

風情のある個室でゆっくりと楽しむことができる会食は、海の幸と山の幸を堪能できるこのプランだけの特別膳で、開始時間を17時30分、18時、18時30分のいずれかから選べます。露天風呂のある温泉は、四季折々の庭園を楽しめる「万葉の湯」と竹林に囲まれた「竹林の湯」があり、ゆっくりと日頃の疲れを癒すことができます。また、館内にも趣のある庭園があり、優雅な非日常感を味わえます。

閑静な佇まいの純和風旅館で、安らぎとくつろぎの時間を大切な人と過ごすにはいかがでしょう。記念日やお祝いの席にも最適なプランです。詳しくは問い合わせを。

●函館市湯川町2-6-22
☎0138-57-5171

「春の補聴器フェア」を実施中!

新日本補聴器センター函館店

全国に80店舗を展開する補聴器の専門店「新日本補聴器センター」が、6月30日(日)まで「春の補聴器フェア」を実施中! 期間中に新規購入または買い替えをした人に、補聴器の購入価格から10%割引、または好きなアクセサリ(補聴器周辺機器)を1個プレゼント。希望者には補聴器の試聴や、貸し出しも実施。

「聞こえ」の良さは、生活の質向上につながります。会話がスムーズになると、家族や友人とのおしゃべりも楽しくな



認定補聴器技能者 佐々木

り、趣味の場など外出の機会も増えるはず。補聴器を取り入れて、前向きで快適な生活を手に入れませんか? 「聞こえ」の悩みは恥ずかしいことではありません。同店では、認定補聴器技能者の資格を持つ女性スタッフが、聞こえ具合や使用環境に合わせて最適な補聴器を提案してくれます。出張訪問可。

函館市と近隣市町の障害者総合支援法対応補聴器取扱店。9時～17時。木曜は完全予約制。日・月曜、祝日休。P有。

●函館市梁川町1-7
☎0138-31-8338



Webサイト

渡島地方・檜山地方の町 ~お出かけ情報~ 松前郡 松前町

松前公園

敷地内には松前城があり、春になると約250品種、1万本の桜が咲き誇る。「さくら名所100選」にも選定されており、「早咲き」「中咲き」「遅咲き」の時差開花により、4月中旬から約1か月に渡って花見を楽しめる。



松前藩屋敷

江戸時代に最北の城下町として栄えた松前の町並みを再現。武家屋敷や廻船問屋などが建ち並び、1歩足を踏み入れれば、江戸時代にタイムスリップ! 歴史ガイドや甲冑着付けなどの体験メニューも用意している。大人360円、中学生以下240円。小学生未満無料。9時~17時(最終入館16時30分)。冬期休業。



●松前郡松前町字西館68
☎0139-43-2439

道の駅 北前船松前

テラスからは津軽海峡を一望。館内の物産販売コーナーでは、地元の水産加工品や本場の松前漬、地元銘菓などを販売。併設の「うみかぜ食堂」では、地元で取れた本マグロや、新鮮な魚介を使ったメニューを味わえる。9時~17時(GWなど連休は延長の場合有)。食堂11時~15時。年末年始休。



●松前郡松前町字唐津379
☎0139-46-2211

松前町年間イベント

- 松前さくらまつり(4月下旬~5月上旬) P7参照
- 松前藩屋敷浮き紫陽花(7月下旬)
- 松前城下時代まつり(8月中旬)
- 間/北海道まつまえ観光物産協会
☎0139-42-2726
- 松前城下マグロまつり(9月中旬)
- 松前ウインターフェスティバル(1月下旬)
- 間/松前商工会 ☎0139-42-2339

つちだ 土田が行く!

アート好きスタッフ・土田が、好きな作品、見てワクワクした作品の作者さんに会いに行く!

1つひとつ、愛情が詰まった作品

SUQ+ 佐藤紘子さん



宝来町の住宅街の中にひっそりとある雑貨店「SUQ+」で、革製品や洋服などを制作・販売している作家さん。店内には、佐藤さんの作品が所狭しと並んでいるほか、道南の作家さんたちの作品も展示・販売しています。店内で随時開催している作家さんにスポットを当てた展示やイベントも、佐藤さんが企画を立てているそう。

お店の始まりは16年前。アートを携わるのが大好きな女性4人が、ある出会いによって集まり、意気投合し「SUQ」としてオープン。その2年後、店舗を移転する際に「SUQ+」に改名し、現在は佐藤さんの作品がメインのお店として営業を続けています。手間は惜しまず、全て手縫いで作りあげている佐藤さんの作品を見られる店舗へ、気軽に足を運んでみて! 企画展の情報はInstagramでチェック!

「SUQ+」 水・木・金曜日、13時~18時。
●函館市宝来町27-13 ☎0138-22-6167



Present

このマークが目印!▶



プレゼント

エムズスタイル 提供

1,000円分の食事券.....5名様

ハガキで応募

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、紙面に対する感想などを書き添えてご応募ください。

送付先

〒041-0801 函館市桔梗町379-27
株式会社青いぼすと 4・12プレゼント係

Webで応募

右の2次元コードからご応募ください。



応募締切

4月22日(月)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

いただいた個人情報はプレゼントの発送と、個人を特定できない記述で紙面作りに使用することがあります。

ドクター講座



医療法人社団 東野内科消化器科クリニック
院長 東野 清

おなかを触ってわかること

内科の診察において、腹部の触診はとても重要です。腹部症状のない高血圧や糖尿病の患者さんでも、希望されない患者さんを除いておなかを触るようにしています。毎回必要であるとは言いませんが、繰り返しやってくるよかったですと感じることがときどきあります。

おなかの触診の基本を紹介します。患者さんの右側に立ちます。患者さんに横になってもらい、腹部を露出します。通常仰臥位で行います。おなかの緊張を取るために両足を曲げ、両膝を立てて行います。みぞおちから恥骨の上まで広く触診します。腹痛があるときは、痛みのないところから開始します。周りの状況を観察しながら、最後に痛いところを触診します。必要があれば打診や聴診を加えます。おなかの硬さ、消化管の蠕動運動やガスの状態、しこりの有無、腹膜刺激症状の有無などを観察します。

腹部の触診で最も大事なことは、緊急性があるかどうかを判断することです。もし緊急性があると判断したら、その後の検査は必要ありません。直ちに病院を紹介し、紹介時期を誤ると帰宅後に急変することがあるので、とくに気を使います。痛みを強く訴えていても、おなかに特別の所見がなければ心配ないと伝え、安心して帰宅してもらいます。ただその時点では緊急性がないと判断しても病状が変化する可能性があります。その旨を患者さんに説明します。その後数日間は無症状なフォローが必要となります。

おなかのしこりは必ずしも珍しくありません。しこりを訴えて来院する患者さんもありますが、触診で初めて発見されることが多いようです。とくに女性の骨盤のしこりはときどきみられる所見です。しこりがあれば超音波検査を行います。多くは質的診断が可能です。開業医に求められるのは質的診断ではなく、この臓器由来かを確認することです。それによって消化器内科、外科、心臓血管外科、泌尿器科、産婦人科などの専門医を紹介します。そこで内視鏡検査やCT、MRI、PETなどの画像診断によって質的診断が得られます。診断がつけば、自ずと治療法が決まってきます。

第28回 北斗陣屋桜まつり

催し

桜のトンネルで知られる松前藩戸切地陣屋跡で行われる「北斗桜回廊」のオープニングイベント。桜とともに吹奏楽やステージイベントなどを楽しめる。北斗市自慢の味も集結！雨天中止。

日時：4月20日(土)
10時～15時

会場：国指定史跡松前藩戸切地陣屋跡
【問い合わせ】北斗市商工会 ☎0138-73-2408



北斗桜回廊

催し

桜の美しさを各所で楽しめる北斗市の桜イベント。期間中は法亀寺のしだれ桜、大野川沿い桜並木、松前藩戸切地陣屋跡桜トンネルをライトアップ！お花見屋台やフォトコンテスト、スタンプラリーなども実施される。道道96号線沿いの清川千本桜も必見！

日時：4月20日(土)～4月29日(月・祝)
【問い合わせ】北斗市観光協会 ☎0138-77-5011



芸術ホール キッズ・フェスティバル2024

催し

歌ったり、踊ったり、舞台上がったりできる体験参加型のプログラムを用意。弦楽器体験コーナーでは、バイオリンなどの楽器に触れることもできる。函館の人気マジシャンによるマジシャンズワークショップ(参加費別途)も同時開催。

日時：5月12日(日)
12時15分開場 13時開演
会場：函館市芸術ホール
入場：1人500円(小学生以下無料)
申込：4月20日(土)～5月10日(金)に
右記2次元コードから先着順



シエスタ7周年感謝祭

催し

「感謝ぶくろ」販売や感謝特売をはじめ、「春のパンまつり編」と題した「函館つながる市」、「まちなか大道芸」など、日頃の感謝を込めたイベントが盛りだくさんの2日間。4階・Gスクエアではステージイベントやワークショップも開催。詳細は下記2次元コードで確認を。

日程：4月20日(土)～21日(日)
会場：シエスタハコダテ
●函館市本町24-1



はこだてギャラリー 春の茶道具・絵画展

催し

春にふさわしい茶道具を特別価格で多数用意するほか、国内外有名作家をはじめ、手ごろな絵画なども展示販売する。観覧のみも歓迎。美術品好きは必見！P4の広告もチェックを。

期間：4月10日(水)～20日(土)
11時～17時

会場：はこだてギャラリー
●函館市時任町22-7 ☎0138-32-8831
【URL】http://hakogala.com



大敷雅孝「牡丹」(版画)



第75回 もりまち桜まつり

催し

ノースサファリ移動動物園、森町ばん馬競技大会、カラオケ採点バトルなど、連日多彩なプログラムを予定。5月12日(日)は、12時から市川由紀乃さんの歌謡ショー、19時から75周年記念花火大会を実施。スケジュール詳細は2次元コードでチェックを。

期間：4月27日(土)～5月12日(日)
会場：森町 青葉ヶ丘公園
【問い合わせ】
森観光協会 ☎01374-7-1286



バウンドテニス 初心者体験講習会

募集

「函館パインクラブ」がバウンドテニスの初心者講習会の参加者を募集。バウンドテニスは、何歳からでも始められる生涯スポーツにも最適な競技。同クラブの初心者講習会は、過去の参加者のほとんどがテニス未経験者。健康づくりや新しい趣味の発見に！参加無料。

日時：5月21日(火)、28日(火) 10時～11時30分
会場：函館パインクラブBTコート
(函館市大町1-12 函館市中華会館下)

【問い合わせ】函館パインクラブ
☎0138-59-0588(関口)
☎090-5220-2452(松原)



第76回 松前さくらまつり

催し

桜のライトアップやスタンプラリー、松前神楽などの郷土芸能演舞など内容盛りだくさん。海上自衛隊大湊音楽隊によるコンサートも予定。お花見売店も楽しみ。

日時：4月20日(土)
～5月6日(月・祝)

会場：松前公園ほか
【問い合わせ】
北海道まつまえ観光物産協会 ☎0139-42-2726



しかべ間歌泉 わくわくサンデー!!

催し

毎月第4日曜日に開催される鹿部町の恒例イベント。町特産の新鮮な魚介類や、自慢の温泉を毎月工夫をこらして「美味しく・楽しく・面白く」紹介。今回は「甘エビ丼」の提供や、桜の足湯などを予定。

日時：4月28日(日) 11時～14時
会場：道の駅しかべ間歌泉公園
入場：施設により一部要入園料
(大人300円、子供200円)
【問い合わせ】鹿部温泉観光協会 ☎01372-7-3500



発行/株式会社青いぼすと

〒041-0801

函館市桔梗町379-27

TEL 0138-84-1002

FAX 0138-84-1728

MAIL info@aopos.jp

URL aopos.jp

発行人・編集人 熊谷貴典
副編集長 平井由佳
副編集長 坂本麻衣
編集 土田葉月
ライター 花輪志保里
ライター 安沢ともこ
配布管理 小野大樹

本紙掲載の記事、写真等の無断転載を禁じます。

掲載内容は2024年3月28日現在のものです。

次号予告 4月26日号 母の日企画～今の2人、昔の2人～

編集後記

浅田真央ちゃんのアイスショーのチケット抽選に当選しました！真央ちゃんのショーと言えば「サンクスツアール」「BEYOND」と続き、今回は「Everlasting 33」回を重ねるごとにタイトルが難しくなり、遂に読めなくなりました。(E)

アマガエルを3匹飼っています。ちなみに名前はそのそれぞれ、アメちゃん、つゆちゃん、ガマさん。時々色が変わって見えるので誰が誰かわからなくなっちゃうけど本人(蛙)たちは気にしてないと思うからよし。あ、鳴いた後は高確率で雨が降るんですよ！すこし(まじ)

宗田節を知っていますか。そうだとぶし、つて読むらしいです。私はこれを知りませんでした。初めて宗田節のことを聞いたとき、脳内で「ソウダ節」という文字が浮かび上がって、なんで「ソウダ」？しゅわしゅわでもしてるの？と勘違い。そんなわけないのに。(ツツ)

この号が発行される頃には始まっている息子のお弁当作り。2年前、娘から「3年間おいしいお弁当をありがとう」というメッセージ付きのコーヒー豆をもらった時には、もっと作りたかったと思ったのですが、現時点の私は「給食サイコー！」と思っています。

息子のが進学のため札幌へ。出発までの3日間の夕飯は、息子の好きなものを作るうりくエトを聞くこと。魚の頭の鍋。そういえばこの人、魚の目玉が好物だった。確かに札幌じゃそう簡単に食べられない。坂井鮮魚店様、あの時はお世話になりました。(ヤス)