

# 青いほすと

vol.779 2024年5月17日発行号

片手で  
パクッと



## ONE HAND FOOD

### 賞味期限10分!? 魅惑のイカ焼きせんべい

函館いか煎屋

函館駅構内に漂う煎餅の焼けるいい匂い! 煎餅作りの工程を目や音でも楽しめる実演販売の店。看板商品の「イカ焼きせんべい」(500円)は、函館産の生のイカを贅沢にまるごと1杯使い、北海道産のジャガイモでんぷんを溶いた生地と一緒に、専用の高熱プレス機で焼きあげます。仕上げに秘伝のタレを塗って提供。出来たてはアツアツで、生地部分はパリパリサクサク、イカ部分はしっとりしていて旨味濃厚。「エビ焼きせんべい」と「ホタテ焼きせんべい」(各500円)もあり、「ハーフ&ハーフ焼」(600円)や「3種ミックス焼」(700円)にもできます。10時30分~18時(土・日曜18時30分まで)。無休。

●函館市若松町12-13 ☎0138-22-7377



### 気軽に食べられるサイズ感

果実 juicebar sakura

「罪悪感のないスイーツ」をコンセプトに、生のフルーツをたっぷり使用したジュースやジェラードなどを提供。モチモチでほんのり甘い生地の「ちびクレープ」(各300円)は、気軽に食べられるサイズ感が◎。絹ごし豆腐と植物性の材料を使って、滑らかな口どけとほろ苦い味わいに仕上げた「生チョコ」は、ヘルシーとおいしいを叶えたワンハンドスイーツ。ほかに「チョコバナナ」「いちご」「抹茶」があります。果実ジュースとセット

注文で50円引き。11時~22時(月・火曜17時、日曜18時まで)。不定休。P有。

●函館市大手町6-8 ☎0138-76-6565



### 臭だくさんピロシキはスナックにもおやつにも◎

まるたま小屋



道南はもちろん北海道のおいしい乳製品や野菜、肉・魚や果物などの具材をたっぷり包み込み、本場のレシピ通り揚げずにふんわり焼き上げたピロシキは、元町散歩のお供にぴったり。期間限定ピロシキも含め、常時店頭には12種類以上が並び、臭みがなく旨みが凝縮された「スパイシートマトラム」(410円)や、エゾシカ肉とエゾ舞茸の「エゾメエゾ」(390円)など、北海道ならではの具材も。より居心地のいい空間に店内をリニューアルしたのに伴い、新しいメニューも登場している。11時~18時(冬期11時30分~17時)。火・水曜休、他不定休。P無。

●函館市元町2-3 ☎0138-76-3749

### ジャガイモのおいしさ再発見!

じゃがいもFACTORY produced by NANAMI

せたな町で55種類ものジャガイモを栽培する農家が直営する、北海道唯一のジャガイモ専門店。収穫後の品質管理も徹底し、そのとき1番おいしい状態のイモを提供。ほっくりとふかしたイモそのものの甘みを、衣の中に閉じ込めた「農家のあげいも」(450円)のおいしさはもちろん、ノーザンルビーやシャドウクイン、デストロイヤーといったカラフルなイモを使い、砂糖醤油をからめたモチモチの「いももち」(450円)は、味だけじゃなく見た目も◎。両手に1本ずつ持って食べたい。11時~18時。木曜、第1水曜休。P有。

●函館市五稜郭町3-16

☎0138-83-5254



### ずっしりと大満足の食べ応え!

たろ吉



鶏もも肉のカットから調理まで完全オリジナルの看板メニュー「ザンギ」。この人気のザンギをテイクアウト用にアレンジした「ザンギ棒」(400円)がリニューアルしてさらにビッグに! 2度揚げすることで中はジューシー、外はカリカリ!! ほかに手作り「ポテトコロッケ」(100円)や、「キャベツメンチカツ」(150円)のホットスナックと、「お弁当」(600円~)もテイクアウトメニューにあります。それぞれ提供は月~金曜の11時~14時15分。待たずに購入できる電話予約がおすすめ。11時~LO14時15分、19時~LO25時30分。不定休。

●函館市松風町5-12 ☎0138-86-6619

## 旨味がギュッと詰まったイカトンビの串揚げ

みそぎの郷きこない キッチンキーコ

「はこだて和牛コロッケ」(280円)や「いもちもち」(280円)、「揚げべこ棒」(220円)など、ワンハンドフードを豊富ラインアップする同店。「いかとんぴフライ」(150円)は、1杯のイカに1つしかない希少部位である「イカトンビ」を串揚げにしたもの。サクサクの衣をまとったプリプリ、コリコリ食感のイカトンビは旨味凝縮。注文を受けてから揚げるので、アツアツを楽しめます。仕上げに「みそぎの塩」をかけて提供してくれるのもポイント! 9時~17時。(麺類LO16時、揚げ物LO16時30分)。年末年始休。P有。

●上磯郡木古内町字本町338-14  
☎01392-2-3161



## カニの身を贅沢にたっぷり味わえる

カネニ藤田水産 かにまん茶屋

函館朝市のメインストリートに面した同店の「かにまん」(500円)は、50年以上にわたり、カニをメインに取り扱ってきた「カネニ藤田水産」だからこそ提供できるズワイガニの身たっぷりの贅沢な中華まん。具材にはカニの身ほか、シャキシャキとした食感も楽しいタケノコや、甘みが隠し味になっているみじん切りの玉ねぎが入っており、これらを混ぜ合わせた餡を北海道産の小麦粉で作った生地で包み、ふくらと蒸し上げています。注文してすぐにあつあつ、ホカホカを提供してくれるのがうれしい。6時~14時。年末年始休。提携P有。

●函館市若松町9-24  
☎0138-22-0400



## おいしさをギュッと詰め込んだふっくら肉まん

ふく萬

精肉店に部位を指定して仕入れる豚バラ肉を、醤油と砂糖だけのシンプルな味付けで2日間かけてじっくりと煮込み、柔らかく濃厚に仕上げた角煮を、ふくらとした香りのいい自家製皮がふんわりと包み込む自慢の「角煮まん」(180円)。国産の原料にこだわり、毎朝その日の分の皮を蒸し上げるなど、手間ひまを掛けながら手頃なお値段なもの魅力のひとつ。優しい甘さの「黒豆まん」(110円)やジューシーな「豚まん」(110円)もおすすめ。希望すると、その場で温めてくれるのもうれしい。10時30分~18時。水曜休。P無。

●函館市新川町34-5 ☎0138-76-8967



## ビザを1ピースから気軽に

Sinot PIZZA(シノピザ)



「ニューヨークスタイル」がコンセプトのピザ店。道産小麦など素材にこだわって作るピザは、直径50cmもあるビッグサイズですが、1ピースから提供しているので、1人でも気軽に食べられます。カリッと香ばしい外側と中はモチモチのピザの中でも、食感を残しながらもジューシーに仕上げた自家製トマトソースを使った「ペパロニピザ」(1ピース550円、1枚4,300円)は1番人気。

デリバリー可。11時~15時、17時~23時(金・土曜、祝前日25時まで)。火曜休。P有。「Instagram(@sinotpizza\_hakodate)もチェックしてほしい」と同店。

●函館市本町4-15 ☎0138-68-1268

## 吟味した道産原材料のまんぞく和スイーツ

和創菓ひとひら

その日の朝に焼き上げるフワフワのどら焼きの皮で、濃厚な山川牛乳ソフトクリームと自慢のあんこをこんもりと挟んだ「どらソフトバニラ」(594円)は、大きな口でかぶりつきたい和スイーツ。原材料には吟味した北海道産を使用。皮にはコクがあり後味がさっぱりとした乙部産はちみつで風味を加えている。つぶあんは皮が薄く柔らかいとよみ大納言を丁寧に炊き上げる。黒みつときなこのトッピング(50円)もおすすめ。イトインでも楽しめ、ほかにマンゴー味のどらソフト(702円)もある。9時~18時30分。無休。P有。

●函館市西桔梗町851-13  
☎0138-83-6668



## あったかもっちり串ぬれおかき

おかき処 寺子屋本舗函館



秘伝のタレを使って、丁寧に焼き上げた煎餅を販売。その場ですぐに味わえる煎餅もあり、そのおいしさはまた格別。おかきを甘ダレに漬けて、もっちりとした口当たりに仕上げた「串ぬれおかき」は、王道の「甘口醤油」(トッピング七味有、240円)と、粒子状の真イカをトッピングした「イカ節マヨネーズ」(300円)のほか、新商品の「がごめ昆布」(300円)と「焦がしチーズ」(260円)もワンハンドで楽しめます。パリパリ系では「いか姿たまり焼き」(280円)が人気。9時30分~19時。無休。

●函館市末広町14-16 函館ヒストリープラザ内 ☎0138-23-1700

## ソロ活

### ソロにも優しいプライベートサウナ

LC五稜郭ホテル



ソロサウナーにおすすめしたいのが同ホテルのプライベートサウナ。1~3人収容で、料金が2~3人利用は5,000円、1人なら3,000円とソロに優しい設定(各飲み物付き)。温度調節ができるサ室にはアロマセルフロリユを完備。ほかに浴槽付きシャワー室、Bluetoothスピーカー、ベッド、冷蔵庫など設備や備品が整っていて、アメニティ用品も充実。さらに、フードとドリンクの注文も可能と、至れり尽くせり! 利用は12時~、15時~、18時~、21時~(各2時間)。電話での完全予約制。無休。P有。

●函館市本町29-26 ☎0138-30-3030



## おやつ

### 行く度に新鮮で楽しいスイーツ店

はっちのおやつ

日替わり商品が豊富にそろった同店は、行く度に新鮮。素材の味をしっかりと出し、ふんわりしっとり仕上げたシフォンケーキの中でも「カットシフォン」(260円~)は、定番の「白いシフォン」と「プレーン」のほかに、日替わりで約8種類の味を楽しめます。「ホールシフォン」(700円~)と「カップシフォン」(500円~)も人気。「シュークリーム」(240円~)も、生地やクリームなどを変えて日替わりで3種類あり、サクサクのクッキー生地とふわふわクリームの動物シリーズは、味も見た目も◎。10時~19時(無くなり次第閉店)。月・火曜休。P有。

●函館市白鳥町15-1 マンションカーサII  
☎0138-76-1669



## HEAD LINE -ヘッドライン-

### 快適な住まいの相談なら

### パナソニックリフォームクラブ

2023年オリコン顧客満足度調査において、戸建リフォームランキングの項目で第1位を獲得した「パナソニックリフォームクラブ」。「パナソニックリフォームクラブ」は、リフォームショップの全国ネットワークで、道南で加盟しているのは2社。美原交差点前にある同店は、創業98年を数える「小野寺住設」が運営しています。補助金の対象となる省エネルギー対策のリフォームをはじめ、リノベーション、水まわりリフォーム、外壁張替、屋根塗装、新築まで、手がける工事は多岐にわたっており、経験豊富なスタッフが「パナソニックリフォームクラブ」のノウハウをもとに、相談から施工まで親身に対応してくれます。全国ネットワークを活かし、1,500物件以上とい



う豊富なリフォーム実績を見比べながら相談できるのも魅力。家の平面図があれば外壁張替イメージを作成してもらえるサービスもあり。見積もり無料。快適な住まいについて、まずは気軽に相談を。

●函館市美原3-1-5  
☎0120-750-750



YouTube Webサイト

### 大好評につき、ソファ大特価セール期間延長!

### スイートデコレーション函館上磯店

ソファを始め、お得に家具を購入できるアウトレット大特価セールが、大好評につき期間延長! 「この商品が!?!」と思わず言ってしまうような驚きプライスの商品が大量入荷。また、特価ソファを始め、同店オリジナル家具も数多く取りそろえています。



①

5月18日(土)~26日(日)の期間は、この記事を持参すると税込55,000円以上の購入で配送料と設置料が無料、税込110,000円以上の購入なら配送料と設置料のほか、処分料も無料! 爽やかなブルー色の布張りソファ(=写真①、税込49,500円)は、期間中に他の

家具と同時購入するとお得な特典付きに。ほかにも、布張りなのに見た目は革そのもので、機能性も高いカウチソファ(=写真②、税込65,989円)など、お買い得商品が満載なので、前回のセール時に購入を決めかねた人もこの機会は見逃せませんね。「写真は目玉商品の一例です。ほかにも特価商品が大量入荷してます!!」とスタッフの皆さん。リビングを自分好みのテイストでそろえたい、昨今の値上げの影響で家具買い替えを悩んでいる人はお得なこの機会にお気に入りの家具を探しに行きませんか? 10時~20時。無休。P有。



②

●北斗市七重浜7-14-1 スーパーセンタートライアル上磯店内  
☎0138-49-9555



### 1,000円分の食事券を5名様に

応募方法は P6

らーめん旭昭和本店

あっさりからこってりまで、多彩な味わいのラーメンを提供。好評の「油そば」は、もちっとした食感の中太ちぢれ麺(ストレート麺または極厚麺に変更可)と、風味豊かな魚粉などを使用したタレ、麺とよく絡む具材が絶妙な比率。よく混ぜて食べることで旨味が増し、具材を適度に残して麺を完食するのがポイント。シメは、残った具材と追い飯を混ぜて味わう至福のひとつです。「油そば」「Wガーリックスタミナ油そば」(各900円)、「豚しゃぶ油そば」「チーズ油そば」(各1,000円)は、いずれも2度美味しい追い飯付き。11時~LO15時、17時30分~LO21時30分。月曜夜休。P有。

●函館市昭和2-29-2  
☎0138-45-3505



## スマホを覚えるなら1番若い今!

### フィットアップ

「スマホは難しそう」といったシニアや「離れて暮らす親にスマホを持ってほしい」と思っているシニア世代を親に持つ人におすすめしたいのは、自費型リハビリで幅広い層をサポートする「フィットアップ」で行っている訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」。

65歳から利用できる「モバイルフィット」は、代表の森田拓也さんが自宅や施設など、利用者の希望する場所を訪問し、1人ひとりのペースに合わせてスマートフォンの使い方を指導。また、希望者には、スマートフォンへの機種変更から同行してサポートしています。利用者からは「LINEやビデオ通話、音声検索など、スマホを使えるようになって生活の質が上がりました」「私のペースで教えてもらえるので、焦らずゆっくり覚えられます」と喜ばれています。指導料は1カ月定額15,000円(訪問は月4回まで。メールやLINEでの質問は何回でも可)。詳しくは問い合わせを。

「自費型リハビリ」についての相談もお気軽に。  
☎090-1644-5880



## 歌って聴いて楽しめる昼カラ

### BAR Choice(バー CHOICE)

本町の電車通り沿いにある開放的な空間の同店は、昼カラオケにおすすめの場所。60~80代を中心に、歌いたい人、聴きたい人、コミュニケーションの場として利用する人などが楽しく過ごしています。カラオケ機器は、圧倒的なサウンドシステムや音声認識操作、精密採点AI搭載など、カラオケに集う人の思いに応える「LIVE DAM Ai」を導入しており、「気持ちよく歌える」「快適に楽しめる」「ライブ会場にいるような気分になれる」と好評。ボイストレーナーが参加する日もあり、今後はカラオケ大会の開催も予定。料金は1,500円(昼食、1ドリンク、お菓子、5曲付き。アルコール別料金)。「もっと歌いたい!」と思ったら追加チケット(5曲500円)を購入できます。カウンター(13席)とテーブル席(10人程度)があるので、1人でもグループでも気軽に楽しめるのもポイント。20人程度で貸切り可。詳しくは問い合わせを。昼カラオケは月~金曜11時30分~16時。

●函館市本町32-13 第4LC館1階  
☎080-6062-2951



## 36協定の新様式について不安はありませんか?

### 函館民主商工会

4月1日から建設業や運送業などに、時間外労働の上限規制が適用となり、それに伴って時間外・休日労働に関する協定届(36協定)の様式も変更になりました。慣れない新様式に「変更点が知りたい」「書き方を確認したい」などの疑問や不安があるなら、函館民主商工会に相談してみませんか? 長きにわたり、小規模企業や家族経営の事業所からの記帳や税金、融資といった、経営に関する相談に対応してきた実績のある函館民主商工会なら、きっと強い味方になってくれるでしょう。

函館民主商工会は、厚生労働省認可の労働保険事務組合・一人親方労災加入組合を持つ団体です。建設工事などで事業主が労働する場合、元請業者は下請けの事業主に労災の加入を求める場合がありますが、原則として事業主は労災加入できないため、その対応策として同団体に加入する個人事業主が増えています。家族経営や個人事業、中小企業の切実な悩み…まずは相談してみませんか。相談は随時受付可(要事前連絡)。9時~18時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市中島町18-15  
☎0138-52-3185



## エアコンの早期取り付けを推奨

### 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、エアコンの早期取り付けを推奨しています。

「今年の夏も昨年のような猛暑となるのでは…」と心配している人も多いのではないでしょうか。安心して夏を迎えるためにもぜひ早めの対策を。同店では「エアコン全メーカー取り扱い可能! 全機種特価にて販売中!」とPR。電化に関する豊富な知識を持ち、長年の経験をもとに的確なアドバイスをしてくれる同店のスタッフは、電気・電化のプロフェッショナル。商品知識も豊富で、取り付けからアフターサービスまで安心して任せることができます。見積もり無料。まずは気軽に相談を。気温が上昇するに連れて混雑が予想されるのでお早めに!

水まわりのトラブルの相談も随時受け付け中です。トイレや台所の詰まり、蛇口の水漏れなどの緊急修理は365日対応。

●函館市花園町28-3  
☎0120-330-660



## 道南 盛り上げ隊

異色のグルメドラマとしてファンを増やし続けている、市原隼人主演の「おいしい給食」シリーズ。映画化第3弾の舞台は函館! 映画公開に合わせて、大門ビル全体でコラボ企画を実施するそうです!!

今度は函館<イカメシ>対決! 笑いも感動もうまもげも、北の地で頂上へ。



函館ロケ作品!! おいしい給食 Road to イカメシ

2024年5月24日(金)より公開!!

シネマ太陽函館 ●函館市松風町2-8 大門ビル6階 ☎0138-22-2021

映画に登場する給食を再現した「おいしい給食コラボ」は「こまめ」(1,500円)が期間限定で登場!! 提供は上映開始の5月24日から上映期間中のみ。ライナップは、いかめし、ザンギ、豚汁、フルーツみつ、瓶牛乳。懐かしの給食を食べられるこの機会は見逃せません!! 12時~LO15時30分、17時~LO20時。火・水曜休。P有。



1日20食限定  
グランポルト函館 ●函館市松風町2-8 大門ビル7階 ☎0138-27-5075

このほか、ドラマシリーズでもお馴染みの駄菓子も7階で限定販売! 映画鑑賞中も食べられる特別企画。ライナップは当日のお楽しみ♪

### 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

青森。すぐ隣の県なのになかなか足を延ばせません。その理由はやはり札幌方面に比べる交通料金の負担が大きいのでしょ。自動車を乗ってフリーで渡ると、割引を適用しても往復3万円以上かかります。新幹線で行くとその半額く

らいますが、私の行動パターンではレンタカーが必要なのでその料金も足すとフリーとあまり変わりませんと。そんなにかかるとなると、レンタカーを切り替える方法が

ずっと考えていたのですが、ついに見つけました。バイクです。バイクなら往復フリー料金を8千円代まで抑えられ、向こうで自由に動くことができます。実に普通自動車の3分の1の料金です。この夏はバイクで青森出張を計画しております。タクシーすればさらに割安なので、後部座席に乗ってくれるカワイコちゃん募集しております(冗談です)。

津軽  
太宰治  
角川文庫  
572円

太宰の故郷を巡る紀行文。津軽半島の地名がいくつも出るのでツーリングに深みが出るかもしれません。

SHOP DATA  
●北斗市七重浜4-39-1  
☎0138-48-5201

### 免許をお持ちなのにバイクから遠ざかっている方に 名案ではないでしょうか

## 「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



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



## エアコン取付・取替キャンペーンの第3弾!!

第一住宅設備

早期エアコン取付・取替キャンペーンが大好評につき、第3弾を実施!! 「ダイキンコンパクトエアコンEシリーズ(S224ATES-W)6畳~10畳用」など、2024年最新モデルを先着20台に限り、特別価格で提供します。去年夏の猛暑の辛さから、エアコンの導入を検討している人も多いのでは。混み合う夏前の設置を希望するならこれがラストチャンス!

風が直接体に当たらない「風ないス運転」や、ワンタッチ入・切タイマーなど、基本機能が充実。0.5℃単位での細かな温度コントロールが可能なこちらの商品は、シンプル&コンパクトでベーシックなエアコン。前期モデルから搭載している水内部クリーンで熱交換器を洗浄・乾燥し、ホコリやカビ菌の抑制効果も期待できます。気になる価格は、標準工事費込み220,000円のところ110,000円(設置場所の状況によって追加料金が発生する場合あり)。このほかにも特売品が多数! 見積もり・点検無料なので、お気軽に問い合わせを!



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



## 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」。

次回開講日は6月3日(月)。①10時~12時30分、②13時30分~16時の2回実施します。

メニューは写真手前から時計回りに①芽キャベツのクラムチャウダー、②コールスローサラダ、③新じゃがと手羽元の甘辛煮、④ごはん。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5月22日(水)までに下記2次元コードからの申し込みが必要です(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



## 終身にわたる身元保証と家族代わりの支援

一般社団法人スターライフ

頼れる身寄りがない高齢者や障がい者に「終身家族代行支援」を行う「スターライフ」。

未婚で身寄りがない70代の女性は、長年、転居することなく同じアパートで暮らしていましたが、数年前から近隣の状況が変わってきたことで、引越しを考えるようになりました。しかし、アパートなど賃貸物件の契約には保証人が必要となる場合がほとんどで、保証人を頼める人がいない女性は、金銭的には問題がないのに、引越すことができずにいました。



このようなときに思い出してほしいのが、終身で家族代行支援を行う「スターライフ」です。賃貸住宅の契約をはじめ、福祉施設への入居や入院などのときも、終身にわたり何度でも保証人として対応してくれます。また、名前だけの保証人ではなく、24時間365日の連絡体制、緊急時対応など、家族代わりの支援を行います。「保証人を頼める人がいないなど、困っている方が安心して毎日を過ごせるようサポートします」と代表の星さん。相談は無料。自宅まで訪問可能。支援内容などが分かるパンフレットは電話で請求、または函館市役所、亀田支所、湯川支所の広告モニター付近に常備。

●函館市山の手2-44-4  
☎0138-83-2312

今年発見100周年のしかべ間歇泉!

約10分間隔で、15mほどの高さまで温泉が噴き上がる「しかべ間歇泉」は、大正13年、温泉試掘中に偶然発見。平成30年に、北海道遺産にも認定された鹿部町のシンボルだ。今年には発見から100周年のアニバーサリーヤーで、5月25日(土)には記念式典が行われる。



道の駅しかべ間歇泉公園

全国的にも珍しい、間歇泉を保有する道の駅。噴き上がった間歇泉の湯を利用した足湯も楽しめる(有料エリア)。また、間歇泉発見100周年を記念し、5月18日(土)に、有料エリアに飲食店「湯けむり処 しかべ焼き」がオープン! お出汁で味わう「しかべ焼き」(=写真①)や、「温泉たまご」(=写真②)が登場する。入園料大人300円、小・中学生200円。



併設の物産館には、鹿部たらこなど特産品が並ぶショップや、地元のお母さんたちが手作りの料理を振る舞う「浜のかあさん食堂」、人気グルメ「すけそバーガー」を提供する「こいたのおかず屋」もあり。  
●茅部郡鹿部町字鹿部18-1 ☎01372-7-5655

鹿部町年間イベント

鹿部うまいもの祭り(5月下旬) P7参照  
問/鹿部町役場 食と観光課 ☎01372-7-5293

しかべ海と温泉(いでゆ)のまつり(8月第3土曜)  
問/鹿部商工会 ☎01372-7-3344

しかべ間歇泉わくわくサンデー!!(毎月第4日曜)  
問/鹿部温泉観光協会 ☎01372-7-3500

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!

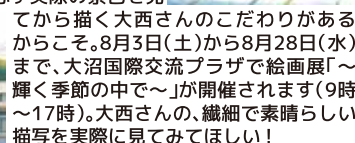
描くことが生きがい

画家 大西翔さん



名古屋で生まれ育ち、デザインの専門学校を卒業後、自身のギャラリーを開くことを夢に画家として始動。最初は活動すれば絵で食べていけるのか、先行きが見えず不安だったそうですが、「雪景色が好き」という理由で自身の店を北海道で開くことだけは決めていたそう。そんななか道内各地を巡り1番ビビッと来た函館に移住することを決め、今では、函館空港の2階でアトリエ兼ショップの「プチギャラリーこぐま座」を開いています。街並みを切り取ったかのような作品は、必ず実際の景色を見

てから描く大西さんのこだわりがあるからこそ。8月3日(土)から8月28日(水)まで、大沼国際交流プラザで絵画展「〜輝く季節の中で〜」が開催されます(9時〜17時)。大西さんの、繊細で素晴らしい描写を実際に見てほしい!



Present

このマークが目印!



プレゼント

- ①らーめん旭昭和本店 提供 1,000円分食事券.....5名様
- ②津軽三味線杉本雅人コンサート実行委員会 提供 津軽のじゃわめぎ! 招待券.....1名様

ハガキで応募

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号と希望するプレゼントの番号を明記し、紙面に対する感想などを書き添えてご応募ください。

〒041-0801 函館市桔梗町379-27 株式会社青いぼすと 5・17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 5月27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場合があります。

ドクター講座



医療法人社団 恵愛会 函館クリニック 院長 伊達基

マグネシウムと健康

マグネシウムは体内で多くの重要な役割を果たすミネラルのひとつです。骨の健康維持や神経系の正常な機能、さらには心臓血管系の健康維持に不可欠です。

マグネシウムは骨の健康を維持するうえで欠かせない栄養素です。カルシウムとともに働き、骨の密度を維持し骨折や骨粗しょう症を予防します。また筋肉の収縮や弛緩を調整するのにも重要です。マグネシウムが足りないこと、筋肉の痙攣や疲労感が生じやすくなる可能性があります。いわゆる「足がつる」現象の多くは、マグネシウム不足による筋肉の過収縮が原因と考えられています。

さらに、マグネシウムは神経系の正常な機能をサポートします。神経伝達物質の放出を調整することでストレスの軽減やリラックスを助け、睡眠の質を向上させます。不足するとイライラや不安感などの症状が現れることがあります。

また、マグネシウムは健康を築き上げるうえで欠かせない要素です。意識的に取り入れることで健康で元気を毎日送りましょう。

またマグネシウムは、心臓血管系の健康維持にも重要です。正常な心拍数や血圧を維持するために重要な役割を果たし、不足すると不整脈や高血圧などの問題が生じる可能性があります。しかし、多くの人がマグネシウムの摂取量が不十分であると言われていています。加工食品などの普及により、私たちの食事からマグネシウムが不足がちになっています。そのため、食事やサプリメントから十分なマグネシウムを摂取することが重要です。

マグネシウムを豊富に含む食品には、ほうれん草、アーモンド、ピーナッツ、魚介類などがあります。また時には玄米や五穀米を食べるのも良いでしょう。いわゆる『まごわやさしい』(豆、ゴマ、わかめ、野菜、魚、椎茸、イモ)を重視し、食卓で使う塩はマグネシウム含有量が多めに記載されている天然塩を使うといいでしょう。

また、にがり液も扱いやすい商品です。毎日口にする味噌汁やスープなどに数滴入れるのも効果的です。さらにはエプソムソルトという入浴剤で、皮膚からマグネシウムを吸収させる方法も効果的です。

マグネシウムは健康を築き上げるうえで欠かせない要素です。意識的に取り入れることで健康で元気を毎日送りましょう。

## 津軽三味線日本一! 杉本雅人コンサート2024 津軽のじゃわめぎin八雲

催し

第12代津軽三味線日本一の称号を獲得した杉本雅人さんが、地元・八雲町でコンサートを行う。津軽三味線、津軽民謡、津軽手踊り、津軽すこっぴ三味線の競演! 迫力の演奏と笑いを届ける。本邦初公開の「津軽手踊りの寸劇!」にも注目!



日時:6月23日(日)12時30分開場 13時開演  
会場:八雲町シルバープラザふれあいホール  
入場:自由席 3,000円(当日+500円)  
【問い合わせ】実行委員会  
☎090-7513-3881



## 鹿部うまいもの祭り

催し

ブルメブス、海産物激安販売など、鹿部町のうまいものが大集合! しかべ間歌泉発見100周年記念式典も同時開催。100周年を記念したコラボ企画もあり。会場メインMCを北海道のお笑い芸人「しろうぷ」が務める。荒天中止。



日時:5月25日(土)  
10時~14時30分  
会場:道の駅しかべ間歌泉公園  
【問い合わせ】鹿部町役場 食と観光課  
☎01372-7-5293



## 第39回 南かやべひろめ舟祭り

催し

豊かな海の恵みと漁港に感謝し、豊漁を祈願する祭り。メインイベントの舟漕ぎ競争のほかステージイベント、函館真昆布商品販売、浜なべ販売もあり。夜になると大漁旗や提灯、電飾で彩られたきらびやかな漁漁船が会場に華を添える。



日時:6月1日(土)  
11時~20時  
会場:尾札部漁港  
【問い合わせ】南茅部支所 産業建設課  
☎0138-25-5119

## 第55回 恵山つつじまつり

催し

恵山つつじ公園を中心に、エゾヤマツツジが赤く咲き誇る! 26日(日)は11時から恵山山麓特設ステージで津軽三味線や歌謡ショー、大道芸などのステージイベントを実施。25日(土)~26日(日)には道の駅「なとわ・えさん」にも露店やキッチンカーが出店予定。



日時:5月18日(土)~6月2日(日)  
会場:恵山山麓一帯  
【問い合わせ】恵山支所産業建設課  
☎0138-85-2336



## 2024 道南ご縁づくり 名刺交換会

催し

「何かやってみたいけれど何から始めていいかわからない」という人同士が、まずは顔見知りになってみる。そんな目的で始まった名刺交換会。今回のテーマは「やりたいことをみんなに話してみませんか?」。個人・法人問わず、18歳以上なら誰でも参加OK。参加希望は下記2次元コードから申し込み(6月14日締切)。問い合わせは[X]のDMで。



日時:6月16日(日)14時開場(最終入場16時)  
会場:滝澤山湯川寺(函館市湯川町3-35-10)  
参加費:300円  
【問い合わせ】X@GOEN\_Hakodate



## 第55回 箱館五稜郭祭

催し

初日は箱館戦争ゆかりの地を巡る「碑前祭」や、五稜郭公園特設ステージで、今年で最後となる「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」のほか、五稜郭公園特設ステージで、五稜郭明け渡しを再現する「開城セレモニー・戦闘パフォーマンス」などを実施。



日時:5月18日(土)・19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)



## 五稜郭杯争奪戦

催し

函館競輪開設74周年記念「五稜郭杯争奪戦」が豪華メンバーを迎えて開催される。期間中は人気キャラクターショーを始めとする多彩なステージイベントを用意。ほかにも入場者プレゼントやガラポン抽選会、キッチンカー大集合など、家族で楽しめる催しがいっぱい。入退場自由。



日時:5月16日(木)~19日(日) 正午開門  
会場:函館競輪場  
【問い合わせ】函館競輪場  
☎0138-51-3121



## 四季の杜ボタニカルフェア 2024

催し

花と緑に親しむイベント。寄せ植え体験や苔玉作り体験などの各種ワークショップ、花苗販売、フリーマーケットなどが行われる。キッチンカーや露店も登場。ドライフラワーセールもあり。小雨決行。



日時:6月2日(日)  
10時~14時  
会場:道南四季の杜公園内  
丘の家および丘の家周辺  
【問い合わせ】  
道南四季の杜公園管理事務所 ☎0138-34-3888



## DRAGONGATE JAPAN PRO-WRESTLING

催し

神戸市が拠点のプロレス団体「ドラゴンゲート」の函館大会。チケットは各種プレイガイドで発売中。問い合わせは下記までメール。



日時:5月27日(月)  
17時30分開場  
18時30分開始  
会場:函館アリーナ  
入場:特別RS席8,800円 指定席A6,600円  
指定席B5,500円  
当日券は各+1,100円  
【メール】ticket-info@dg-pro.jp



## 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4月30日現在のものです。

次号予告 5月31日号 日帰り温泉特集 vol.1

## 編集後記

亡き父にそっくりな俳優さんがいる。あまりの激似っぷりに家族全員その俳優さんを「お父さん」と呼んでいる先日、そのお父さんが父と同名の役を演じていた。ドラマを見ながら「お父さんがお父さんの名前で呼ばれている...」とちょっとうれしくなった出来事。(じ)

買い置きをストックしている自宅の納戸。数日前は確かにあった髪をスタイリングするときに使っているヘアオイルの詰替用。いざ使おうと思った時にそこにあっただのはお部屋の消臭剤詰替え間違えてカーテンとかにヘアオイルを掛けていた。(まじ)

部屋のドアに猫用ドアを付けたのですが、うちのビビりな猫様は怖がってなかなか通ってくれません。通り方を教えたけれど、通れない人間がどう教えるのか...。せつなく付けたから、今すぐ通ってほしい、でも無理やりは可哀想...。気持ちが悪いです。(ツチ)

あつちの窓こちの窓と移動して、外を眺める愛猫。外の猫が通った時には、ウーとかシャーとか鳴いて強そうにしています。外の猫はというと、愛猫を見ても平然。そして、そんな強気な姿も東の間、来客時にはへっぴり腰で三口二口と姿を隠しました笑。

4月に旅立つてわずか1カ月の息子氏が連休に一時帰宅。父母兄弟より、お互いに再会を待ち望んでいたのは犬らしい。再会まで待ちたくっさ別れを惜しんでいた札幌ではコンビニもスーパーも遠い辺鄙な場所。勉強漬けの日々。夏休みまでまたがんばれ。(ヤス)