

青いほすと

vol.799 2025年3月14日発行号

松花堂ランチ

幅広い年代の舌を楽しませる住宅街の和食店

味処 八よし

函館大学のほど近くに店を構えて38年。手頃な価格の定食が豊富で、学生からも愛されている。和食一筋の店主が腕を振るう「松花堂弁当」(1,800円)は、海老のすりみと湯葉でモチを巻いた揚げ物や、ズワイガニの甲羅焼きなど食感も風味も多彩な9品に、ご飯、みそ汁、香の物と水菓子が付く。味付けの決め手は、丁寧に引いた出汁を惜しみなく使うこと。ほかに、天ぷらと刺身をメインに、茶わん蒸しが付く「松花堂弁当ミニ」(1,350円)も好評とか。11時~LO13時30分、17時~LO19時30分。月曜、第3火曜休。P有。
●函館市戸倉町15-14 ☎0138-59-2258



目も舌も満足の華やかな味わい

旬彩和食 はな優膳

石川県の名旅館「加賀屋グループ」の総料理長だったオーナーが腕を振るう同店。店名を冠した自慢の「はな優膳」(2,640円)は、彩りも鮮やかな11もの味わいを詰め込み、さらに寿司と汁ものをセットにした豪華なメニュー。食べるのがもったいないほど可愛いデザート「きらめき団子」も添えられ、眼にもあてやか。カウンター席もあり、女性ひとりでも気軽に利用できる。「きらめき団子」単品(220円)はテイクアウトも可。夜の部の利用は前日までの要予約。11時30分~LO13時30分、17時~LO20時。水曜、他不定休。P有。
●函館市大手町16-12 ☎0138-84-8688



ベテラン和食料理人の技と創意工夫

味暦 京佳

本格懐石が2,000円から楽しめるほどあって、遠方から足を運ぶ人も多い和食店。「松花堂弁当」(1,600円)は、この道50年の店主の技と創意工夫を詰め込んだ。香味野菜たっぷりの豚角煮スープ仕立てや、赤魚のけんちん焼き、出汁香る海老しんじょのお吸い物や茶碗蒸しなど、どれも舌がよるこぶ逸品ぞろい。メニューは季節に合わせて変更される。「なるべくご予約いただければお待たせしません」とのこと。カウンター席もあり。11時30分~LO13時30分、17時30分~LO20時。火曜、第2・4月曜休。P有。
●函館市山の手2-10-5 ☎0138-52-2267



春を味わう松花堂御膳

寿司・しゃぶしゃぶ ゆず庵函館美原店

食べ放題はもちろん、旬の素材を活かした料理、ランチ、単品など、素材と味にこだわったメニューを提供。平日ランチ(11時~15時)のおすすめは、4月8日~6月9日の期間限定で登場する「春の松花堂御膳」(1,190円、写真はデザート、ドリンク付き1,529円)。旬の味覚を楽しめるこのメニューは、豆乳鍋に合う春野菜や明太うぼん、鰹や筍を使った春らしいちらし寿司、茶碗蒸し、天ぷら、鮭たたき豆腐、豚すきどろろなど、見た目も華やかな料理が並び、ごちそう感を楽しめます。11時~最終入店21時30分。無休。P有。
●函館市美原3-16-23 ☎0138-34-6655



和食の粋を味わい尽くす満足松花堂

四季花菜

食べる人の舌もお腹も満足させたいと、コースやセットの種類も、ボリュームもたっぷりの人気和食店。「松花堂弁当」(昼2,300円、夜2,500円)は昼夜共に10食限定。刺身4点盛りのほか、煮物、焼物、揚げ物など、四季折々の旬の素材を活かした和食の粋が味わえる。刺身2点に小鉢、八寸など、やや品数を抑えたランチ限定の「松花堂弁当」(1,420円)もあり、気軽に楽しめると女性や年配の客に好評とか。法事などの会食では時間の融通も可。11時30分~LO13時50分、17時~LO20時40分。不定休。P有。
●函館市梁川町21-18 ☎0138-55-1515



選りすぐりの素材をそろえた和風御膳

四季海鮮 旬花 五稜郭タワー店

新鮮素材を活かした料理が評判。根強い人気のランチメニュー「松花堂弁当」(2,420円、前日まで要予約)は、季節の味を楽しめる和風御膳。毎日市場で仕入れる鮮度抜群の本日のお造り、選りすぐりの素材を使った季節の焼



物、海老、イカ、旬の野菜をサクッと揚げた天ぷら、見た目も美しい炊き合わせなど、同店の料理を余すことなく堪能できます(コーヒーまたはウーロン茶付き)。11時~LO15時、17時~LO20時30分。無休。17時30分~21時30分は五稜郭タワー観光バスP利用可(時間変動有)。

●函館市五稜郭町43-9
☎0138-30-6336

和食の王道メニューとステーキを堪能

旬味 鹿六



落ち着いた雰囲気でお酒を楽しめる店。ランチの人気メニュー「松花堂御膳」(2,450円)は、その日仕入れた旬の刺身、4種類の天ぷら、煮物、茶碗蒸しといった和食の王道メニューのほか、自家製シャリアピンソースで仕上げるステーキも付いていて、

鹿六ならではの料理をいろいろ味わうことができます。御膳メニューはすべてデザート付き。13時までの入店でドリンクをサービス。11時30分~LO13時30分、17時~LO21時30分。日曜休(月曜が祝日の場合は月曜休)。P無。

●函館市本町31-8 池垣ビル1階 ☎0138-33-4488

目でも味わえる松花堂弁当

うなぎと和風料理 旬暦 ひだか

酢の物、焼き物、煮物、揚げ物、お刺身など、どの料理も仕込みから盛り付けまで随所に職人の技が光る「季節の松花堂弁当」(ご飯、お吸い物、茶碗蒸し付き2,200円)は、ランチタイムだけの特別メニュー。旬の食材をふんだんに取り入れて季節感を演出した料理は



どれも丁寧に盛り付けられており、その華やかさで目も楽しませてくれます。3月15日から提供開始。仕入れ状況によってメニューが変更する場合があります。11時30分~LO14時、17時~LO20時30分。水曜、他火曜不定休。P有。

●函館市中道1-2-5 ☎0138-31-5077

くつろぎのランチタイム

KKRはこだて

豊富な湯量を誇る源泉かけ流し温泉と、食材の持ち味を活かした料理を提供するホテル。とっておきのランチタイムにおすすめの「くつろぎランチプラン」は、個室でゆっくり食事を楽しめ、温泉も満喫できます。メニューの中でも、おすすめの「野立弁当」(二段重3,200円、三段重4,400円。各コーヒー付き)は、刺身、天ぷら、煮物、焼物、茶碗蒸しなど、色とりどりの料理が並び、季節感も楽しめます。利用は2人~、時間は11時~15時(前日まで要予約)。日帰り入浴11時~21時。無休。P有。



●函館市湯川町2-8-14 ☎0138-57-8484

料亭の味を堪能

仕出し割烹 しげよし



「老舗の料亭の味」を届けてくれる仕出し店。「松華堂御膳」(3,640円)は、季節の天ぷら、刺身、煮物、酢の物などが小皿を使って華やかに盛り付けられ、ほかに炊き込みご飯、吸い物、茶碗蒸しが付きます。仕出しではなくお弁当で楽しみたいなら、同等の内容の「雅」(2,598円)をどうぞ。お弁当は1個からテイクアウトもできま

す。各メニュー2日前まで要予約。旧函館市内は5,000円以上の注文で無料配達(そのほかのエリアは応相談)。予約受付9時~18時。無休。P有。

●函館市深堀町13-7 ☎0138-85-8199

滋味あふれるおいしさが評判

函館 寿々半

食材の持ち味を大切に、手間を惜しまず1品ひと品丁寧に手作りするこにこだわっている仕出しと宅配弁当の店。「松花堂弁当」(3,500円、注文は2個~)には、焼き物、天ぷら、炊き合わせなど、旬の食材をふんだんに使い、季節感も大切に仕立てた料理がたっぷり詰め込まれています。吟味した素材で作られる料理は、どれも滋味あふれるおいしさ。2日前までに要予約。旧函館市内は5,000円以上の注文で無料配達可。予約受付11時~17時。月曜休(祝日の場合は翌火曜休)。P有。



●函館市本町34-16
☎0138-56-5255

1日限りの感謝セール!

小野寺住設

美原交差点前にある創業99年の「小野寺住設」が、3月16日(日)10時~16時に、「TOTO 函館ショールーム」(=写真上、函館市桔梗町418-99)において、日頃の感謝を込めたスペシャルイベントを開催します。当日はユニットバス、システムキッチン、洗面台、トイレ、給湯・暖房ボイラーなどを、同店通常価格の40~60%オフで提供。ショールームの展示品を見て、触って、使い心地などを体感したうえで商品選びができます。足を運んだ人には、来場者プレゼントとしてもれなく、BOXティッシュ5個プレゼント! 1日限りのこの企画をぜひお見逃しなく!



同店が手掛ける工事は多岐にわたっており、トイレの詰まりやボイラー点検をはじめ、アスファルト舗装、外壁張替、屋根塗装などを、相談から施工完了ま

まで一括して請け負っています。美原にある店舗ショールームでも各種住宅設備の実物を展示中。住まいに関わる相談をまとめてできる相談会も開催しています。各種補助金の相談もお気軽に! 見積もり無料。

●函館市美原3-1-5
☎0120-750-750



バス運転手として働いてみませんか?

バス運転手合同就職相談会

貸切バスのドライバーとしてキャリアをスタートし、現在は函館バスで路線バスと都市間バスに乗務する柏憂哉さん(=写真)。



バス運転手は地域住民の生活や観光客にとって、必要不可欠な職業。柏さんも「お客様からバスがあるのはありがたいと言われることが多く、運転手をしていることで、バスを必要としている方々のお役に立てているのかなと感じています」と話してくれました。大きな車両を操作するバスの運転は「難しそう」と思われがちですが、最近は車の性能も上がり、オートマチック車の導入も進んで、女性も活躍しています。



3月23日(日)、渡島合同庁舎で「バス運転手合同就職相談会」が行われます。当日は参加バス会社8社が、個別にブースを設け、採用条件や養成制度などについての相談に対応。また、ハローワークのブースでは、雇用保険や各種手当の相談も受け付けます。参加希望者は下記2次元コードの申し込みフォーム、または電話で3月19日(水)までに要申し込み。家族同伴での参加可。未経験者、大型二種免許未取得者歓迎。参加バス会社などの詳細は下記広告でチェック。

【問い合わせ・申し込み】

北海道渡島総合振興局 地域創生部地域政策課
☎0138-47-9431 (平日8時45分~17時30分)



「Cafe&bar 月夜の…」で出張占い!

占いの店 明日香

「占いの店 明日香」では、「Cafe&bar 月夜の…」(函館市湯川町3-2-12 ☎0138-83-2748)で行っている出張占いが好評! 火~日曜日11時~16時と、金・土曜日19時~23時に実施していて、1,000円以上の食事をした人に10分1,000円(延長10分1,000円)で占いを提供。



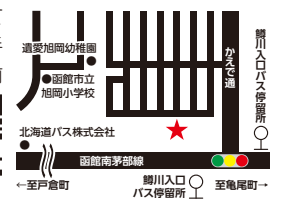
「明日香」の代表・児玉謙二さんは、30年前に岩手県で占い師としてのキャリアをスタートし、10年ほど前に地元・



函館に戻りました。函館に戻る前は「岩手県ナンバーワン」や「東北一」との呼び声もあったとか。占いは手相・人相をベースに、中国伝来の方位学「奇門遁甲(きもんとんこう)」を用いて開運方法などをアドバイスしています。出張占いは、食事がてら気軽に占い体験できるのがマル。

通常は下記所在地で占いをしています(10時~17時)。鑑定料は「手相・人相」30分4,000円~。そのほかの料金は、事前相談したうえでのみ発生。予約制。秘密厳守。不定休。P有。

●函館市西旭岡町2-14-6
☎090-6252-0896



1,000円分利用券を5名様に

応募方法はP6

ローリエ末広屋

昭和16年のオープン以来、丁寧に仕上げるケーキ、パン、焼き菓子を手頃な価格で提供。バージョンアップして再登場した「純生ロール」(367円)は、しっとりふんわり、きめ細かな生地と、たっぷりの北海道産生クリームが特徴。アーモンドシュクレ生地の上に甘さ控えめのカスタードクリームをのせた「いちごのタルト」(399円)と、北海道産のマスカルポーネとクリームチーズを使った「焼きチーズタルト」(399円)もおすすめ。毎日約40種類並ぶパンの中では、ふわっと耳までやわらかい「角食」(1食118円、1本680円)が一番人気。プチギフトから箱入りまで予算に合わせて選べる焼き菓子は贈り物に最適(1個194円~)。8時30分~18時30分。日曜のほか月1回月曜休。P無。



●函館市中島町21-23 ☎0138-51-8280

ソロ活

猫と熱帯魚とおいしい料理

フットプリント



癒されながら食事やスイーツを楽しみたいソロ必見! 店内は熱帯魚の水槽が並ぶ居心地のいい空間。ガラス越しの猫たちも愛らしく、日常を忘れることができそう。猫部屋に入ることもできるので、猫ちゃん好きのソロ利用も多いそう。ランチタイムは週替わりの「ランチプレート」(1,650円)、具材を選べる「カスタムパスタ」(1,375円)などメニュー充実。金・土曜のディナータイムは、アルコールに合う料理も提供。11時~LO13時30分、金・土曜17時~LO22時30分。火曜休。P有。



●函館市湯川町2-46-9 ☎0138-86-9039

おやつ

伝統の味を受け継ぐ和菓子

市中屋

およそ100年続く伝統の味を、4代目店主が受け継いでいる和菓子店。赤えんどう豆がたっぷり入った「豆大福」(こしあん)は、餅米のみで作る大福の歯ごたえ、豆大福に合わせて作るこしあんの繊細な甘味、しっかりと感じる豆の風味が見事に調和した逸品。「豆大福」のほか、「べこもち」と「大福」は、焼いて食べても美味。前日までの予約であんの変更可。5月末日まで「さくらもち」が登場しているので、こちらもお見逃しなく! 各1個150円(バックまたは袋代は別途)。数が多い場合は要予約。9時~16時30分。不定休。P無。



●函館市谷地頭町26-11 ☎0138-23-3027

カラオケしませんか? ステージで歌えます!

サークル・ライブ・クルラ うたベガス



ステージのある貸ホールでカラオケを楽しんでみませんか。杉並町の電車道沿いにある「サークル・ライブ・クルラ」は、広さ50坪ほどの多目的ホール。カラオケも設置されており、ここでならステージの上で、ホールならではの音量で歌うことができます。利用には予約が必要で、料金はカラオケの場合、昼(10時~17時)が1~5人3時間5,000円、夜(18時~22時)は同7,500円。もっと短い時間で、という場合などは料金の相談にも応じてくれます。飲食の持ち込みも可。カラオケ以外で利用する場合の料金などは問い合わせを。演劇や歌、ダンスなどの練習や、会議、セミナー、展示会など、さまざまな用途で利用できるホールです。見学希望など、問い合わせはお気軽に。

●函館市杉並町7-20(2階)
☎090-1644-0326



価格据え置き! お手入れ簡単なガラストップコンロ

第一住宅設備

「第一住宅設備」から、ガラストップビルトインガスコンロのご案内です! 一般的に家庭用ビルトインガスコンロの耐用年数は、約10年が目安と言われています。現在使用中のガスコンロに、炎の色が青ではなく赤やオレンジ色、すぐに点火できない、火力が弱く火力調節も不能、炎が自然に消えてしまうことがある、ガス臭さがあるなどの症状はありませんか? ひとつでも当てはまるなら、お得なこの機会に取り替えませんか?



今回紹介するパロマガラストップビルトインコンロ「PD-509WS-60CV」は、タイマー、湯沸かし、炊飯、揚げ物温度キープなど、自動調整機能も充実。お手入れしやすいのももちろん、安全性能も充実した商品です。家計応援キャンペーンとしてLPガス、都市ガスどちらでも同店標準工事費込み220,000円のところが93,500円で提供。「お見積もり、点検は無料なのでお気軽にお電話いただければと思います」とスタッフ。

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



Webサイト

両方食べたい! 豆パン&食パン

ここにこぱん



七飯町大川・国道5号線沿いにあるパン屋さん。目印は「豆パン」と大きく書かれた看板。

店内には70~80種類のパンが並び、思わず目移り。その中でも、おいしい、大きい、安いと三拍子そろった「豆パン」(140円)は根強い人気! 生地に十勝産金時豆の甘納豆を練り込んだこの豆パンは、どこを食べても甘納豆の風味を楽しめるのが特徴。また、自家製の酒種が入っているので、しっとりなめらかな口当たり。中に入っている甘納豆のもっちりとした食感や、やさしい甘味もバランスがよく、ワンランク上の豆パンといえます。

バターと牛乳をふんだんに使った食パン「ブル・レ」(1斤320円、1本960円)は、一般的な食パンの半量ほどに糖分をおさえているので、甘さは控えめで、何もつけなくてもバターの風味を感じます。サクっともちっと味かわる、トーストがおすすめです。

9時~17時。日・月曜休。P有。

●亀田郡七飯町大川3-3-1

☎0138-76-6693



Instagram



あなたの暮らしをサポートする「自費型デイサービス」

フィットアップ

1人ひとりに合わせたリハビリや運動の指導をする「フィットアップ」では、リハビリ、入浴、付き添いなどを行う「自費型デイサービス」が好評。

「利用していることを知られたくない」「大勢の中でリハビリや入浴介助を受けたくない」といった声に応えたこのデイサービスは、プライバシーを考慮して所在地は非公開。社名入りの送迎車や制服も使用していません。完全マンツーマンの「自費型リハビリ」は、パーソナルトレーナーの国際資格を持ち理学療法士でもある代表の森田拓也さんが指導。「入浴介助」は介護福祉士が行います。「利用者様の日々の暮らしはもちろん、1年後、2年後を見据えて、保険の範囲ではできないリハビリを行います」と森田さん。介護認定を受けていない人も利用可能。初回体験(入浴+リハビリ付き)8,000円(通常10,000円)。入浴のみ4,000円、リハビリのみ7,000円。車椅子対応の福祉車両有。希望者は送迎可。詳しくは問い合わせを。「自費型訪問リハビリ」の相談もお気軽に。



☎090-1644-5880



Webサイト

青いぽすと設置場所

青いぽす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。

- ・青柳町会館
- ・NK2 FARM Shop&Cafe
- ・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
- ・キラリス函館内「えぞりす」
- ・だがし屋 ささき商店
- ・フリースタジオ はこブレイス
- ・津軽海峡フェリー 函館フェリーターミナル
- ・お米 to 大豆 まる屋
- ・函館市青年センター
- ・中島れんばいふれあいセンター
- ・キングストア堀川店
- ・函館栄好堂丸井今井店
- ・シエスタハコダテ内「Gスクエア」
- ・セブンイレブン 函館五稜郭公園前店
- ・函館市中央図書館
- ・函館アリーナ
- ・函館市民会館
- ・ギフトプラザ オスカー
- ・メガドンキホーテ店
- ・北斗市総合文化センター・かなで〜る
- ・北斗市総合体育館
- ・東前温泉 しんわの湯
- ・野菜100円ショップ(七飯町本町)
- ・道の駅なないろ・ななえ
- ・大沼国際セミナーハウス
- ・大沼国際交流プラザ
- ・駒ヶ岳茶房
- ・戸井ウォーターパーク
- ・道の駅となえさん
- ・雑貨&体験型キャンドル工房「つきあかり」(今金町)
- ・津軽海峡フェリー 大間フェリーターミナル

青いぽすとオフィスでは、バックナンバーもお渡しすることができます(過去1年以内)。

定期購読(有料・6カ月更新)も承ります。詳しくはお問い合わせください。

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

寝ても覚めても鈍い痛み。慢性的な腰痛に悩まされると雪かきも一苦労です。老いてこの地に住み続けられるのか? 将来まで不安になります。そんな私でしたが、ついに効果的なストレッチを発見しました。文字数の関係で詳細は書けませ

ワタシニデンワシテクダサイドゾヨロシク

「たけのこニヨッキ」スタイルで背すじを伸ばす運動です。病院でも整体でも良くならなかった長年の腰痛の大部分があっけなく改善されました。ただこのストレッチ、両腕と両足を、綱引きのように両側から引っ張って伸ばしたらもちっと

良くなる気がするのです。そこで思い出したのが70年代に一世を風靡した「ぶら下がり健康器」。あれぞつたい腰痛に効ますよ。当店に鉄棒のような謎の器具が設置され、タオルが干してあったら「ついに買ったんだな」と思ってください。ついでにもうひとつ思い出したのが「スタイリー」。アレ、身体どこに良いんですか? 良かったら教えてください。

ココ・コーラ リターナブル瓶 150円

雪かき途中や除雪後に飲むと元気になります。実はアスリートで、疲労回復に愛飲する人もいます。

SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

水まわりのトラブルを任せて安心

パナソニックリフォームクラブ(小野寺住設)

水漏れからトイレや排水管の詰まり、リフォームまで、水まわりの相談なら、美原交差点前にある「パナソニックリフォームクラブ」がおすすめ。「パナソニックリフォームクラブ」は、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。道南の加盟店は函館市、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「小野寺住設」が運営する同店のみ。長年にわたって、快適な住まいの提案をしてきた創業99年を数える同社の、経験豊富なスタッフが水漏れや水道凍結、詰まり、赤さびなど、急なトラブルのときに迅速に、年中無休で対応してくれます。



「蛇口の水漏れ」(基本料金4,800円)、「パイプの詰まり」(同5,800円)、「トイレの詰まり」(同7,800円)など、料金も良心的な設定で、さらに4月末までは「青ぼを見た」で前述の基本料金が2,000円引き! 好評につき、給湯ボイラー、暖房ボイラーの無料点検キャンペーンも引き続き実施中です。見積もり無料。7時~19時。年中無休。

●函館市美原3-1-5
☎0120-750-750



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4月21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①小松菜とちりめんじゃこの混ぜご飯、②うどんといったのみそ汁、③ワカサギ南蛮漬、④長ねぎと鶏肉のねぎま風炒め、受講料は1,800円。定員は各回10人。講師は木幡恵子さん。

参加希望者は3月21日(金)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。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)。

【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



財産管理・相続・遺言作成もサポート

一般社団法人スターライフ

高齢者施設に入所したときの財産管理や、自分が亡くなった後の相続について、誰に相談していいかわからず手付かずのまま、という例は少なくないようです。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」は、契約者の財産管理や相続についても手厚く支援。たとえば、お世話になった友人に財産の一部を残したいと考える人もいるかもしれません。でも、法律上の遺産分配に個人との関係性は考慮されず、血縁者に分配されます。場合によっては会ったこともない親戚に財産の一部が渡ることもあります。「スターライフ」ではこのような場合、公正証書遺言の作成を契約者に勧め、作成もサポートしています。また、高齢者施設に入居し、自宅が空き家状態になっている契約者には、不動産業者と連携して自宅の活用方法を提案。空き家となっていた契約者の自宅を賃貸物件に転用することで、家賃収入を生活費にできたという事例も複数あります。「抱えている不安を安心に変えるお手伝いをさせていただきます」と代表の星さん。まずは1度相談してはいかがでしょう。相談は無料。自宅まで訪問可。支援内容などがわ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

スプリングコレクションin函館蔦屋書店

huit un sept(ユイトアンセトゥー)

エイジレスな洋服がそろそろセレクトショップ。3月23日(日)までは「函館蔦屋書店」に出店中! 出店場所の南側入口特設ブースには、この春取り入れたいトレンドアイテムが豊富にそろっています。今シーズンも人気のセットアップはカジュアル系のデニムやスウェット素材から、きれいめまで充実の品ぞろえ。トップスとボトムスを別々に着こなすと、コーディネート幅も広がります。春のアウトターは、ハリ感のあるナイロン素材に注目。今旬らしさを演出できるショート丈なら、スタイルアップがかない、合わせるボトムスでオンオフ使えて重宝。ほかにもコットン素材で着心地の良いカットソーやパーカー、履き心地のいいデニムなど、春らしいデザイン、カラー、素材が勢ぞろい! 商品のほとんどは1点物なのでお早めに。期間中は函館蔦屋書店内でのみ営業。10時~19時(3月23日は18時迄)。3月25日(火)から店舗で通常営業。11時~19時。不定休(3月24日休)。P有。



●函館市昭和3-36-4 1階右
☎080-3268-9573



あっさぶメークイン

厚沢部町はメークイン発祥の地。大正14年に初めて栽培されたメークインは、改良を重ねながら今日の銘柄を確立。今年で作付け100年を迎え、現在では、まちの特産品として広く知られている。形はほっそり、果肉は黄色で、粘質なのが特徴。煮くずれにくいので、カレーやシチューなどの煮込み料理に適している。豊富に含まれているビタミンCは、でんぷんに包まれているため煮ても壊れにくい。

厚沢部町年間イベント

- 館城跡まつり(6月上旬)
 - うずら綱引き祭(6月下旬)
 - あっさぶふるさと夏まつり(7月下旬)
 - 大収穫感謝祭inあっさぶ(10月上旬)
 - 冬の道駅まつり(2月中旬)
- 問/厚沢部町役場政策推進課商工観光係
☎0139-64-3312

道の駅あっさぶ

地元のヒノキアサナロを使って建てられた特徴的な外観が目をはひく。メークインをはじめ、新鮮野菜や加工品などの特産品を販売。「お休み処百姓屋」のコロケや揚げ芋、ソフトクリームもぜひ味わいたい。夏季(5~10月)8時30分~18時、冬季(11~4月)9時~17時。年末年始休。
●檜山郡厚沢部町緑町72-1 ☎0139-64-3738

うずら温泉 四季の宿

田園地帯に建つ西欧風の温泉施設。浴室には給ヒバ造りのサウナやジャグジーを完備。日帰り入浴は13時~21時。入浴料大人400円、小学生以下200円。月曜休。2月に、客室を改修しリニューアルオープン。各部屋にシャワーブースを設置するなど、より快適に宿泊できるようになった。
●檜山郡厚沢部町鶯町853 ☎0139-65-6366

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!

小さな優しさも大切に

刺繍ソーイング作家 太田 三千代 さん



七飯町鳴川にある、約70人の作家さんのハンドメイド作品を取り扱うお店「Bonheur Fil(ボナーフィル)」。オーナーの太田さんが刺繍を始めたきっかけは、息子さんが幼稚園児のときに、使っていた持ち物や洋服に名前を刺繍を入れたこと。また、子どものために作っていたベビー服や、刺繍ポーチなどをハンドメイドのイベント用にも作って販売してみたのが、作家としての活動のスタートだそう。お店で販売している太田さんの作品は、傷があっても市場に出回ることのないりんごを使って「あずまし染め」をした淡いピンク色の布に、シマエガを刺繍した、お店のコンセプト「北海道とSDGs」な作品などがメイン。4月3日に、「ボナーフィル金森赤レンガ倉庫店」がオープン! 「白樺の森」をテーマに、店内をデザインするそう! 問い合わせは☎070-2009-4890。



Present

このマークが目印!



プレゼント

ローリエ末広屋 提供

1,000円分利用券.....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 3・14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

3月24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場合があります。

ぴんぴんいこう! ~お家でかんたんエクササイズ~

健やか講座

背骨の柔軟性を高めましょう

背骨は頸椎(首)、胸椎(背中と胸)、腰椎(腰)の三部分から成り立ち、それぞれが独自の役割を果たします。体は連動して動作するため、特定の部位だけでなく、背骨全体の健康を保つことが必要です。背骨の柔軟性を高めることは、症状の改善や再発防止に効果的です。今回は、簡単な背骨の柔軟ストレッチを紹介します。



【頸椎】背筋を伸ばし、二重あごになるようにあごを引き(写真①)30秒キープ。その状態のまま手を組んでつむじの上に置き(写真②)、首を伸ばしながら頭で手を30秒押し上げる(写真③)。



【胸椎】ひじを曲げ、てのひらを肩の位置で前に向ける(写真④)。その姿勢のまま、肩甲骨を寄せるように胸をしっかりと開いて30秒キープ(写真⑤)。



【腰椎】沈まない硬めの椅子に腰掛け、片足ずつ、ひざをわきの下に入れ、30秒キープ(写真⑥)。そのとき、ひざからつま先は、できるだけ縦になるように注意(写真⑦)。

Instructor



びんびんあるく代表 理学療法士 桂下直也
オンライン講座もチェック▲

第10回 はこだてマルシェ モノクラフトマーケット2025

催し

函館モノクラフトマーケット主催による「モノづくり」の魅力溢れる体験型マーケット。函館蔦屋書店にさまざまなクラフト体験ブースが用意されるほか、占いやネイル、耳つば、ハンドメイド雑貨販売などの出店もあり。スタンプラリーも開催。



日時:3月15日(土)~16日(日)

10時~17時(最終受付16時30分)

会場:函館蔦屋書店 1階 中央吹き抜けマルシェ、暖炉スペース、クラフト丸テーブル
【問い合わせ】函館モノクラフトマーケット事務局
☎0138-84-1414(クラフトベース モノクラ内)

しかば間歌泉 わくわくサンデー!!

催し

毎月開催されてい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。今回は道の駅しかば間歌泉公園の開業9周年記念として開催。汁物の格安提供や、変わり足湯などの企画を予定。



日時:3月16日(日) 11時~14時

会場:道の駅しかば間歌泉公園

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



令和7年度 函館新人演奏会~音楽の新しい風~

募集

函館市内・近郊にゆかりのある若手演奏家にエールを送ることを目的に開かれる演奏会。出演資格など詳細は下記2次元コードからWebサイトでチェック。



募集締切:5月7日(水)まで

参加料:20,000円(公演チケット20枚提供)

公演日:7月20日(日)

【問い合わせ】函館市芸術ホール

☎0138-55-3521



五稜郭子ども食堂

催し

初開催の「子ども食堂」。食事をしながら多世代交流ができるほか、勉強や宿題などを講師に質問できる勉強会もあり(13時~)。パスポートとスライムが作れる体験は1回500円。「子ども食堂」参加後のアンケートに答えるとお菓子の詰め放題に参加できる。料金は小学生無料、中学生以上100円、大人300円。完全予約制。10歳未満は保護者同伴。アレルギー対応なし。申し込み・問い合わせは公式LINE(下記2次元コード)から。



日時:3月23日(日) 11時30分~14時

会場:LC五稜郭ホテル1階 朝食会場



道の駅 なないろ・ななえ 7周年祭

催し

開業7周年を祝い記念イベント。2日間にわたりさまざまな企画が用意されている。なかでもメインは23日に行う「巨大アップルパイお振舞い」。直径2mのアップルパイを焼き上げ、来場者に振る舞うという西洋りんご発祥の地・七飯町らしいスペシャルな企画(交換券配布は12時~)。



日時:3月22日(土)~23日(日)

9時~15時

会場:道の駅 なないろ・ななえ

【問い合わせ】道の駅 なないろ・ななえ

☎0138-86-5195



翔民劇団ななえ公演 雪おんな 異聞 ある家族のはなし

催し

七飯町民有志らで立ち上げた演劇活動グループ「翔民劇団ななえ」による公演。6年ぶりとなる今回は作家・新井満さんが生んだ名曲「千の風になって」と「雪女」の伝説を結びつけたオリジナル脚本。人が人を思う強さ、美しさ、大切さがテーマの二幕構成。



日時:3月23日(日)

13時開場 13時30分開演

会場:七飯町文化センター

入場:自由席1,000円(高校生以下無料)

【問い合わせ】

☎090-6262-6175(山下)

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
営業 石井剛史
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2025年2月27日現在のものです。

次号予告 3月28日号 日帰り温泉特集 vol.1

編集後記

今回の「お出かけ情報」で紹介した厚沢部町は、父が子供のころに住んでいた町。なもので、物心が付く前から、父が話す厚沢部町の地名「たて」や「とうろ」という言葉をよく耳にしていました。というわけで、厚沢部町は、住んだことのない私にとっても懐かしい町。(一)

ここ数日、お昼過ぎに右膝が痒くなる。毎日決まった時間にかゆくくなるから、机の引き出しの裏から漆とか滲み出てきているのかもしれない。手が届く箇所だから自分でかけるけど、何だかスッキリしない。かかどが痒い時と同じくらいかいてもスッキリしない。(まじ)

小腹がすいたけど、丁度いいお菓子が無いとき、まずは冷蔵庫をチェック。何もないなと思ったら、乾物や調味料を物色。海苔があったら、ごま油をかけて、塩もかけて、なんちゃって韓国海苔を作ります。家族にバレないように食べる背徳感が良いスパイスに!! (ツチ)

子供の頃レジの玩具が好きで、毎日「きゅーえん、きゅーえん」(9日)と言いながら、遊んでいた娘。ある日、一緒にスーパへ行くと「小さい頃レジのお姉さんになりたかった夢が、今は叶ったよなもんだよ」と、セルフレジでバーコードを読み取ってました笑。(B.P)

スマホのせいか近視が進んでいる。老眼のおかげでどうにかバランスがとれて裸眼で生活しているが、そろそろ辛くなってきた。眼鏡店では遠近両用コンタクトを勧められた。だが、化粧も落とさないで寝る女に、コンタクトを使いこなせるのか。不安しかない。(ヤス)