

# 青いほすと

FREE

発行/函館どつく株式会社ミッド事業部 [編集室] ☎27-9210 [営業・折込業務] ☎23-5688  
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp  
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

応援します! あなたの生き方

## ●特別企画●

# はこだて防災マニュアル

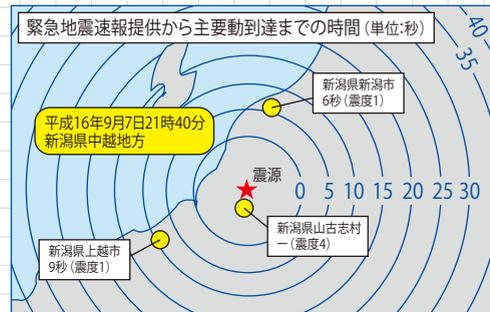
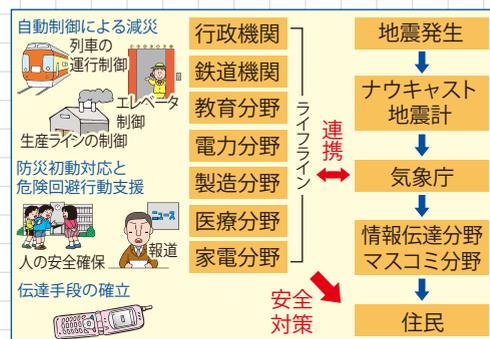
昨年の新潟県中越地震や、トランプ沖地震の報道が流れる中、道内でもあらためて「防災」への意識が高まってきた。いっまでもなく我が国は世界でも有数の地震国であり、これまで各地で地震及びそれに伴う津波の被害を受けたことがある。そういった自然災害から生命や財産を守るためには、緊急時の情報伝達の速さと正確性、そしてそうした情報を受けて関係機関と住民がどのような対応をするかが極めて重要。

気象庁は今年、地震を初期の小さな揺れの段階で把握し、大きな揺れが来る前に情報を発する「緊急地震速報システム」について交通・医療・報道・電力などライフラインに関わる各機関と具体的な活用方法を検討している。

今回は「函館海洋気象台」に取材協力し、資料提供していただき、この緊急システムの概要をはじめ、道南圏における地震の各データをもとに、道南圏の防災について探ってみた。

### 有効活用で被害を減らす 緊急地震速報システム

震源から時間経過とともに広がる地震は、P波と呼ばれる初期の小さな揺れと、S波と呼ばれる大きな揺れがあるが、気象庁の緊急地震速報システムは、P波が発生した位置やその広がり、S波の大きさなどを解析する新型の「ナウキャスト地震計」を用いて、大きな揺れの数秒前に地震情報を関係機関に発するというもの。ライフラインに関わる各機関との連携によっては、このわずかな時間差によって被害を減らすことにつながる。ことから、気象庁は今後、各機関とのシステムの活用方法の検証のための試験運用に取り組んでいくとのこと。



### 地震は予測可能なのか?

大きな地震に先がけて起こる小さな地震群を前震、大地震を本震、本震に引き続いて多発する小地震を余震と呼ぶ。前震は本震の震源付近に数日前より直前に発生することが多いが、その数は多数の場合も少数の場合もあるが、前震を伴う地震は極めて少ない。つまり大地震の多くは突然起こるものであり、たとえ前震があったとしても、小さな地震はいつもどこかで発生しているため、その地震が前震であるか否かの判定は難しく、つまり大地震の予測は極めて困難なのだといふ。一方、大きな地震の後には引き続き多数の余震が続発する。大地震ほど余震の発生する領域は

広くなり、その広がりや形は概ね本震の震源域と一致する。気象庁では概ね震度5弱以上の震度を観測する地震が発生し、その地震活動が本震・余震型であるか見極めがつかない時点で余震の発生確率を発表する。函館海洋気象台業務課の加藤正彦調査係長によると、「大地震の後の余震の発生確率の発表は10%など数字の場合が多く、例えば降水確率の予報などに慣れている人が見ると非常に低い確率だと勘違いするケースも少なくない。ところが地震の発生確率は普段は0.01%程度であると考えられ、それは非常に高い確率であるということを示しています」。



函館海洋気象台の計測震度計

### 道南における地震データ

気象庁のデータが残っている1926年以降では、1960年の「チリ地震」、1968年の「十勝沖地震」、1963年の「西沖地震」が、道南で起きた大地震として知られている。函館海洋気象台によると、道南地域の断層帯として、函館平野とその西側の上磯山地との境界付近に位置する活断層帯「函館平野西縁断層帯」があるが、長さ24キロメートルのこの断層帯の最新の活動は、1万4千年前以後にあってと考えられる。地震発生後の長期確率には幅があるが、その最大値をとると、今後30年の間に地震が発生する可能性が、我が国の主な活断層の中ではやや高いグループに属することになるという。



十勝沖地震後の函館市内の様子

取材協力・資料提供

函館海洋気象台  
函館市美原3丁目4-4 ☎46-2211

●防災情報の入手は  
気象庁のホームページまで…  
気象庁では防災情報や様々なデータをホームページに掲載し、一般向けに提供している。

<http://www.jma.go.jp>

あなたは生き残れるのか? 結果は次のページに...

Q3 車の運転中に大地震に直面したあなた。さあ、どうしますか?

- 1 車を路肩に停めて、徒歩で避難する。
- 2 運転中の車で避難する。



Q2 自宅にいたあなたは、どうしますか?

- 1 火元の始末をして、ドアや窓を閉める。
- 2 火元の始末をして、ドアや窓を開ける。



Q1 店で、買い物中だったあなたは、どうしますか?

- 1 すぐに外に逃げ出す。
- 2 とりあえず店の中で、様子を見る。



函館に突然の大地震発生、さあ、あなたは、どうしますか?

## DEAD or ALIVE

とっさの正しい対処方法

## 函館市の取り組みと避難場所

「災害が発生すると家屋が倒壊するなど、函館市内は大変危険な状況になる」と想定されます。函館市では避難場所として、小中学校などの公共施設を中心に、旧函館地区で屋内141箇所、旧4町村地域で83箇所の建物を中心とするほか、避難地として公園など48箇所を指定しています。お住まいの地域の指定避難場所については市総務部総務課防災係 ☎213648までお問い合わせ下さい(函館市のホームページにも掲載されています)。また、5年前から市が所有する建物の耐震診断を順次行っており、さらに今後は停電に備えるため、移動式発電機の購入を進めてゆく予定です。災害時の避難などの緊急情報は、マスコミとの連携によりテレビやラジオで放送したり、広報車が巡回して伝えるほか、旧4町村地域では防災無線放送も行います。また、道庁では、避難や気象状況などの情報をメールで送信するサービスを行っているので、市では登録を呼びかけています。備蓄食糧は避難者を3万3千人との予想に基づき、1日分9万9千食を目標に、毎年一定量を購入しています。道路が寸断され、防災機関の活動が困難な場合も予想されるので、町会単位で活動できる自主防災組織の設立を勧められています。新しく設立された組織には、防災資機材を貸与しています。



## 市立函館病院の防災システム

市立函館病院では移転に伴い、病棟に免震構造を取り入れました。免震とは地震の揺れを吸収し緩和する技術で、市立函館病院では地下2階基礎部分の柱は、鉄板とゴムを交互に何層にも重ねた免震構造になっています。この構造は、震度7クラスの激しい揺れも、ゆつたりした揺れに変えるというものです。建物は耐震になっているので、崩壊することはありません。また、電気はガスエンジンによる自家発電装置を設備し、緊急時でも普段の半分以上をまかなうことができます。病院では欠かせない水は、飲用可能な井戸水を備えています。ガスを供給するガス管は、一般よりも防災に強い中圧ガスを使用。緊急用のスハースとして、外来待合室や院内講堂で使用できるよう造られ、エントランスホールも緊急事態に対応できるように広く設計されています。屋上にはヘリポートがあり、救急患者搬入、または安全な場所へ移送が速やかにできるようにしています。また、病院では年2回の避難訓練を行い、緊急時に備えています。



## 備えておきたい防災グッズ

防災セットは普段は必要がないので、つい備えを忘れがちになりますが、地震や台風が頻発する昨今を考えるとぜひ備えておきたいものです。上磯町七重浜7丁目の「サンワドー上磯店」☎486000では、非常袋とそれに入れて常備しておく防災セットを販売しています。防災21点セット8000円(持ち出し袋、懐中電灯、すべり止め付き軍手、ロープ5m、ハサミ、ピンセット、毛抜き、救急絆創膏、ガーゼ、三角巾、脱脂綿、布帯2個、飲料水運搬バッグ、保存用飲料水、レジャーシート、缶切、ティッシュペーパー、缶入り乾パン110g×2個、ロウソク、マッチ付きタオル。飲料水は3年、食料は4年保存できるので、いつも中身をかえる必要はありません。重さは2キロ程度で、背負って歩いても負担は少ないものです。そのほか、よく売れているのは、花瓶などの小物の下に敷いて転倒防止をするシート(9800円)、家具転倒防止ポール(12800円、L14800円)。ガラス飛散防止食器棚(7800円)、ガラス戸用(12800円)など。灯油も入れられる携帯ガスコンロ容器も、いざという時に便利なグッズ。非常用ロウソク(598円)は33時間も持ちます。懐中電灯は電池の耐用時間が切れている場合があるので、ロウソクが使いやすいですよ。



## FMいるかの災害緊急放送

停電が想定される災害時では、テレビから情報を得る事は難しくなるでしょう。そこで役立つのが携帯ラジオです。昨年9月の台風時には時間を延長して、刻々と変わる台風の進路や警報、避難場所の案内、また市民から寄せられた情報を流した『FMいるかの放送が大変に役立ちました。『FMいるかの』災害発生時の放送としては、①大きな地震が発生した場合は、津波や火災などへの注意喚起を呼びかける。②台風などでは事前に気象警報が発令されるので、随時注意を促す。通常、午後10時までの時間を延長し、放送は警報解除まで行う。③停電など事故発生の場合、停電地域や復旧状況を随時放送する。④行政からの緊急情報や、一般店舗からの生活情報を細かく伝えるとしていきます。昨年の台風災害で、予想以上に好評だったのは、不安解消のために流した音楽だったそうです。被災者の精神的ケアにも努めるそうです。また、通常放送でも災害への備えを呼びかける「防災ひとくちメモ」も放送しています。



## もしもの時の地震保険 — 専門家に聞く —

地震保険とは地震・噴火・津波を直接または間接の原因とする火災・埋没・流失による損害を補償するもので、単独で加入できるものではなく、居住用の建物及び家財を対象とした火災保険の契約時に原則としてセットで加入できるものです。



ファイナンシャルプランナー  
有限会社濱野代理店代表  
濱野 州喜司氏

昭和39年の新潟地震を機に創設への要望が高まり、同41年に「地震に関する法律」が制定され、それに基づいて政府と民間の損害保険会社が共同運営しています。地震保険は誕生からまだ日が浅く、今日に至るまで補償範囲の拡大や補償内容の改善などが行われてきました。地震は巨大損害や発生予測の困難性などから、通常の損害保険にはなじまない性質があるため、政府と民間の共同運営が必要となります。つまり、公共性が強い保険ということですね。火災保険では、地震による火災は補償されません。また、昨年の新潟中越地震の時は、半損以上の住居に国から補助金が出ましたが、金額的には解体費用程度にしかならず、ローン継続中の人が再び家を建て直すことはオーバーローンとなってしまいます。そういう意味から、ファイナンシャルプランナーの立場として、地震保険の必要性を強調します。

地震保険は公共性が強いという性質上、補償内容が今ひとつ満足できない...という声もあります。しかし、少し専門的な話になりますが、最近では海外の再保険マーケットに進出してリスクを分散することで、より充実した補償内容の地震保険を実現した保険会社も出てきたり、一般住宅だけでなく、企業向けの地震保険も登場するなど、その動向には我々も注目しています。火災保険加入時には必ず、損害保険会社または代理店から地震保険の説明を受けるようにして下さい。火災保険契約時に地震保険の契約をしなかった場合でも、火災保険の契約期間の途中から地震保険を契約することができます。

最後に、契約についての注意ですが、火災保険契約申込書には「地震保険ご確認欄」があって、それに捺印すると、地震保険に加入しないという意味確認になります。加入する場合には、その欄に「印鑑を押さない」という加入方法ですので、これから契約する予定がある人は注意して下さい。

Q3

- 1 You are ALIVE!
- 2 You are DEAD!

大地震により平坦な道路の下から突き上げられたようになり、パンクした時のようにハンドルを取られてしまいます。まずは緊急車両の邪魔にならないよう車を路肩に停めてエンジンを停止。窓は閉めますがドアロックせず、キーはつけたまま車を置きます。貴重品は車内に残さないようにします。

Q2

- 1 You are DEAD!
- 2 You are ALIVE!

大地震の揺れにより、建物がゆがんでドアや窓が開かなくなってしまう場合があります。そうなると建物の中に閉じ込められてしまうので、必ずドアや窓を開けて、逃げるための出口を確保する必要があります。

Q1

- 1 You are DEAD!
- 2 You are ALIVE!

大地震が発生してすぐにあわてて外に飛び出すと、上から窓ガラスや看板などが落ちてくる危険性があります。店舗にいる場合は棚や窓ガラスなどから離れ、店の指示に従い、指定の避難場所へは揺れが落ち着いてから移動すべきです。

あなたは生き残れるのか?  
**DEAD or ALIVE**  
とっさの正しい対処方法  
正解編



子育て  
倶楽部

このコーナーでは、子育てに関する意見交換や、ベビーやキッズのカワイイ商品・便利なグッズをはじめ、パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃんにもオススメの情報を紹介します。読者の皆様もオススメの商品や場所などがありましたら、ぜひお知らせ下さい。

今回は、4歳の女の子のお母さん、(あやママ)さんからのご意見を紹介します。

正直、子供を連れて何度か居酒屋に行きましたけれど、周りの人に気を遣って自分も落ち着かなかったです。個室だと別なんでしょうけど…。それから、一緒に行くメンバーが子供連れじゃない時は自分の席でも気を遣い、やっぱり落ち着かないので今は子供を連れて行くのをやめました。立って歩いたりしないような子供だったら、あまり長い時間であれば構わないと思いますが、煙草の煙は、私も夫も家でも吸っているので、気にしません。

茶髪に関しては反対派です。茶髪にしている子の髪の色って、親の髪の色と一緒にすることが多くて、揃って同じ髪の色というの、オシャレじゃないなあ～”とってしまうんですよね。それに、学校に通うようになってから「茶髪はダメ!」と言われても、子供も戸惑うのではないかと思うのです。結局のところは、それぞれの親のモラルの問題だと思いますが…。 (あやママ)

皆さんは、どう思われますか?

ご意見・ご感想は…

〒040-8605  
函館どつく株式会社ミッド事業部  
青いぼすと編集室  
『子育て倶楽部』係  
FAX23-5699  
Eメール aoi-post@aurora.ne.jp



今月の  
元気印  
三浦大樹くん  
平成13年10月24日生

第1回  
CAP大人ワークショップ「子どもの力を信じて」～子どもの暴力防止プログラム～  
函館YWCA CAP グループ  
日時/4月23日(土) 午前10時～午前11時30分

第2回  
「子どもの日常の病気」～成長して大人になるために～  
さいとう小児クリニック 斉藤隆  
日時/5月14日(土) 午後4時～午後5時30分

第3回  
「心を育む食事」  
市立函館保健所主査 深谷 令子  
日時/7月2日(土) 午前10時～午前11時30分

第4回  
「コミュニケーション能力」～感情の言語化～  
スクールカウンセラー 大杉 ユリ子  
日時/7月30日(土) 午前10時～午前11時30分

『親子で参加』 全2回 シリーズ  
参加費/全回参加1000円、1回600円

第1回  
「夏休み親子ビックリ工作」  
美術講師 田辺 三知子  
対象/幼児・小学生  
定員/親子30組  
日時/8月6日(土) 午前10時～午前11時30分

第2回  
「親子スキンシップ体操」  
健康体操指導員 増野 玲子  
対象/幼児  
定員/親子20組  
日時/8月27日(土) 午前10時～午前11時30分

詳細・お申し込みは電話でどうぞ。  
●松陰町1-12 ☎51-5262



道南在住の頑張る人紹介

マイウェイ全力投球

ゆったりした時の流れ、  
宿泊する人に安らぎを…

『ホテルシエナ』オーナー  
大河内 綾子さん



イタリヤの中部にシエナという美しい街がある。トスカナ州の3つの丘の上に広がるシエナは、ワインとゴシックの街として世界的に知られている。その美しい街の名を持つ市内本町の『ホテルシエナ』は、第2次石油危機の影響による不況が長い影を落とす昭和50年代半ばにオープンした。

「当初はこの場所をテナントビルにしないかと勧められたのですが、本町の街並みに活気をもたらすような建物を造りたいと思い、ヨーロッパによくあるような洒落たプチホテルにしよう」とこのホテルを造ったわけだ。

「何だか世の中が物凄いスピードで動いているような時代になりましたが、人の心というものはいつでもそんなスピードについてゆけるものではないと思うのですよ…」

オーナーの大河内綾子さんはそれまで経験したヨーロッパ旅行で宿泊した小さなホテルをイメージし、設計士と試行錯誤を重ね、それまでの函館にはなかった、ヨーロッパ調のプチホテル

を実現。さらに、1階には当時としては斬新な24時間営業のファミリーレストランを設けるなどして躍脚光を浴びた。

「より多くの皆様にくつろいでいただくたいですね」シエナのあるイタリヤトスカ

ナは、決して利便性に富んでいないわけではない。どちらかといえばシンプルといった感。しかし、

このホテルの存在をあらためて多くの人に知ってほしいという思いから、この1月下旬より1泊・朝のおにぎり付で4月末まで3980円、5月から9月末までは同4980円という宿泊料金的大幅値下げを実現した。

「花より美しいものは、悩みつつも許し受け入れる純な心。人はとかく、やられたらやり返したくなるもの。見返りを求めず許すのはとても難しいことです。しかし、そうであってもなお、善意や誠意を信じたいと人はどこかで思っているものではないでしょうか。憎しみを越えて自分と違う価値観の他人や他国を理解し許容する努力。それをしないで排斥だけしては、いつまでも相互の理解は生まれません。家族のドラマから普遍的な人間関係の在り方まで、さまざまに考えさせられたドラマでした。(無

花より美しいもの

を正式に承諾したその日を境に、徐々に彼女がアルツハイマーに冒されていることが判明していきます。

最愛の子供達をはじめ、周りの人間が分からなくなっていく母親に、姉弟は泣きながら、そのことをあるがまま受け入れてゆこうとし、周囲も彼女を温かく見守ります。面倒をみてくれる元夫の妻に、「どうして親切にしてくれるのか」と問う母親。とても返せないほど大切なものをもらったから、と言われ「何をあげたか分からないけど気にしないで。あげるものがあつたからあげたんだから」と彼女は答えます。

『花より美しいもの』は、悩みつつも許し受け入れる純な心。人はとかく、やられたらやり返したくなるもの。見返りを求めず許すのはとても難しいことです。しかし、そうであってもなお、善意や誠意を信じたいと人はどこかで思っているものではないでしょうか。憎しみを越えて自分と違う価値観の他人や他国を理解し許容する努力。それをしないで排斥だけしては、いつまでも相互の理解は生まれません。家族のドラマから普遍的な人間関係の在り方まで、さまざまに考えさせられたドラマでした。(無



韓国ドラマが相  
変わらずの人気で  
すが『花よりも  
美しく』といつ、地味ながら評価の高い  
作品があります。流行の純愛物ではなく、  
そこに描かれているのは、濃い人間の繋が  
り。時に反目しあうことはあっても根  
底では強い愛情で繋がりあう家族の絆  
を中心に、母であり妻である一女性の生  
き方が描かれています。



法律講座

まちの弁護士さん暮らし相談室

監修／北都法律事務所  
弁護士 山本 啓二  
☎51-0575

法律相談の受け方

**問** 息子がサラ金からかなり借金をしているみたいで心配しています。弁護士の法律相談を受けたいのですが、どういうふうにすればいいですか。弁護士相談のしくみとか、注意点について教えてください。

**答** 弁護士の法律相談を受けるためには予約をとる必要があります。「今日の今日」というのはなかなか難しいと思いますが、何日か余裕をもって申込みの電話をすればスムーズに予約がとれると思います。函館近郊には30人ほどの弁護士がいますので、電話帳で調べたり、弁護士会に聞いたりして、まずは電話してみる事です。相談料金は弁護士事務所によっていろいろですが、だいたいの目安を言えば、30分当たり5000円、1時間だと1万円というところが多いのではないのでしょうか。あなたの場合、息子さんが抱えるサラ金債務の問題ですね。そうだと、あなたが相談を受けると言うよりは、その息子さん本人が相談を受けに行くことが大事だと思います。法律相談は、問題を抱えている人の事情によってその中身がけっこう変わってくるものなのです。問題を抱えているご本人が行くというのがベストです。多重債務をどうするかという相談の場合、予め基礎資料を用意していったほうがいいでしょう。誰の名前での借金になっているのかによって、その名義人ごとにひとまとめた債務の一覧表を作ります。貸し主の名前と借金の額を1社ごとに書き出した表です。相談者本人の1か月当たりの収入額と必要生活費の額も予め書き出して持っていくといいでしょう。充実した法律相談になるといいですね。

面白雑学

身体とことわざ

ことわざには、身体の部分に関係したものが多くあります。次のことわざに入る身体の部分を書いて下さい。

- (日) ( ) をふるう (能力を発揮する)
- (月) ( ) が広い (世間に知り合いが多い)
- (火) ( ) を落とす (がっかりする)
- (水) ( ) が低い (謙虚である)
- (木) ( ) に衣させぬ (思ったことをはっきり言う)
- (金) ( ) つばもの (いかわしいもの)
- (土) ( ) を進める (乗り気になる)
- (祭) ( ) が下がる (敬服する)
- (祝) ( ) が早い (噂をすぐ聞きつける)
- (自) ( ) にかける (自慢する)
- (国) ( ) が軽い (おしゃべりもの)
- (代) ( ) が出る (予算オーバー)
- (呼) ( ) を組む (仲間になる)
- (株) ( ) が高い (鑑識眼がすぐれている)
- (質) ( ) に汗する (一生懸命働く)
- (名) ( ) を打つ (感動する)

答え

- (日)腕 (月)顔 (火)肩 (水)腰 (木)歯 (金)眉 (土)膝
- (祭)頭 (祝)耳 (自)鼻 (国)口 (代)足 (呼)手 (株)目
- (質)額 (名)胸

good taste



この春で3周年を迎える市内本町の『ブティックモネ』は、「着心地よくミセスのスタイルを美しくカバーしてくれる質のよい洋服がそろった」と、幅広い年齢層に人気の一軒。

オーブンを弄弄気味の明るい店内には、お茶やお菓子でくつろげるスペースもあり、ゆとり選べるのがうれしいところ。バッグや靴、アクセサリー小物など、見るだけで楽しい品物が豊富にそろっているのが、気軽に足を運んでみて下さい。ミセス

人気の春モノも続々と入荷です。なお、3月23日までご購入すると、3周年記念キヤンペーンとして素敵なプレゼントがも

らえます。この機会にどうぞ。営業時間は午前10時30分〜午後6時30分。毎週日曜日定休。

●本町32,29  
☎52,1174



good shop

ミセスに人気の春モノがズラリ

ブティックモネ

good job

来店が困難な人のための出張送迎サービス、手話による接客など、メガネをより快適に使用できるサービスが満載。降り降りの楽な昇降シート付き専用車での送迎も大好評。「今後も、ご要望に応じて市内及び近郊の病院や介護施設へご自宅への出張や送迎を行い、少しでも皆様のお役に立つことが願

いです」とは、スタッフ。さらに、この店は高い技術でも定評があり、他店ではできないフレームの修理や調



整が可能。防音測定室による補聴器測定も行っていきます。また、現在「春を感じるフェア」を実施中で、1番明るいレンズが付いたELLEのメガネが13650円などおトクな商品が充実。詳しくは、電話または店頭で気軽にお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時〜午後7時30分。毎月第2、3水曜日定休。駐車場有。

●美原3,21,14  
☎47,6607

出張・送迎、他店で断られた修理もお任せ！メガネ館



50代から増える高血圧症について、市内美原3丁目の『協立消化器循環器病院』副院長・能戸徹哉先生に伺いました。

白衣高血圧とは、外来で血圧を測ると高いが家庭では正常血圧の場合を言い、仮面高血圧とは診察室では正常血圧で、家庭血圧計や24時間血圧計で高血圧と計る状態をいいます。

それらの高血圧は危険ですか？ また、治療は？

●美原3,2,16  
☎46,13300

白衣高血圧と仮面高血圧 協立消化器循環器病院

仕事や親子、友人など、人間関係で悩み、自分を見失ってしまったと感じることはありませんか？。七飯町大沼にある東京カウニング研修センター『函館・大沼教室』では、人間(ひと)とのかかわりの中で自分に気づく瞬間を体験しながら、今の生活に活かせる実践的なカウニングを学習しています。

「カウニングは相談活動ではなく、「私」との出会いであり、かけがえのない自分に気づくこと。自分を見つめ、磨き、解放してゆくとつづの道を皆さんと分かち合えたら...」とスタッフは話します。大沼の素晴らしい自然の中で自分を解放し、新たな出会いを体験しませんか？

●七飯町上軍川205,22  
☎67,3693

カウニング学習会 東京カウニング研修センター「函館・大沼教室」



# 花のワイヤーアレンジ



ワイヤーに試験管を組み合わせて、花とクリンを挿してみると不思議な空間が生まれます。今回は『きこっえん』の店長・桜木美貴子さんに、少ないお花で楽しむアレンジを教えてくださいました。コツは、花の向きが色々な方向になるようにカールを調整すること。花の茎は水揚げがよくなるよう、斜めにカットしましょう。

- 材料**
- スカピオサ
  - ワイヤープランツ
  - ワイヤー
  - ガラスの器
  - 試験管



- 作り方**
- ①ワイヤーをマジックなどに巻きつけてカールを作り、ひとまとめにする。
  - ②器に置き、試験管を方向を変えて挿し、ワイヤープランツを水に浮かべる。
  - ③スカピオサを長さを変えてバランスよく挿す。



花をガーベラに変えて挿しても素敵ですね！



取材協力／ガーデンショップきこっえん ●中島町38-10 ☎51-3014

## いい店 みつけた

パンとケーキの店  
エトワール

担当／鈴木 麻代



●桔梗4-3-36  
☎47-3607



桔梗駅前通りにある『パンとケーキの店 エトワール』は、今年で12年目を迎える、アットホームな雰囲気の手作りパンの店です。  
筆者が初めてこの店に行ったのは、今からおよそ5年前のこと…。営業関係の仕事をしている友人から「この角食で、とても美味しいのがある」と聞いたのがきっかけ。その角食とは、「コニッシュブレッド」（1本945円、2食315円）。バター風味ととろけるような食感で、子供から高齢者まで幅広い年齢層に人気があります。  
パンは全部で60種類以上あり、「イギリスサンド」（262円）や「田舎あんぱん」（126円）も美味。

また、ケーキは全部で15種類ほどあり、フルーツムースメンブラン、イチゴショートなどが売れ筋です。厳選した上質な素材のみ使用して手作りしているパンやケーキは、どれもやさしさが感じられると好評。  
ちなみに、店名の「エトワール」というのは、フランス語で「星」という意味があるのだそう。星のように黄色い看板が目印なので、ぜひ一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。営業時間は午前7時〜午後7時。毎週月曜日定休。

## はこだて医療情報

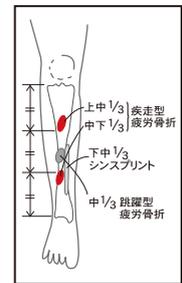
### シンスプリントと 下腿(脛骨)疲労骨折

こが整形外科クリニック院長  
古賀 弘道

日本整形外科学会専門医  
スポーツ・リウマチ認定医  
リウマチ登録医



手足の筋肉は最終的に腱に変わり骨の表面の骨膜に付着する。筋は収縮して力を骨に伝え手足を動かす。骨は硬くて静的なイメージがあるが、運動時には建物の鉄骨の様にたわんだり、逆に筋肉は骨に加わる衝撃を緩和している。過度の運動が繰り返されて下腿(膝と足首の間)に痛みを生じるスポーツ障害の代表的疾患にシンスプリントと疲労骨折がある。陸上競技、バスケットボール、バレーボール、野球、サッカー、エアロビックダンスなどが原因になることが多い。シンスプリントは下腿下中3分の1後方の広い範囲に運動中・後に慢性的な痛みを認め、過度の運動により筋肉付着部の骨膜に炎症を生じたものである。運動・日常生活障害を伴う痛みであれば運動の制限が必要だが、一般的に予後は良好である。波が岩を浸食するように運動による繰り返し同一部位に加わる力が骨の連続性を損ねたのが疲労骨折で、全疲労骨折の40〜50%が脛骨(下腿内側の骨)に生じる。疲労骨折ではスポーツ制限が必要だが、走ることが主なスポーツに生じる疾患型疲労骨折は、上中3分の1中下3分の1の脛骨後方に好発し、多くが1〜2ヶ月で元のスポーツに復帰できる。一方、ジャンプを主とした跳躍型疲労骨折は脛骨中央3分の1の前面に好発し、1年以上スポーツを制限しても痛みが続き手術が必要となることもある。シンスプリント、疲労骨折の診断にはレントゲン写真、骨シンチグラフィ、MRIが有効である。予防としては、運動後のアイシング、ストレッチ(特に膝を曲げてのアキレス腱のストレッチ)、ランニングフォームの改善、靴の選択、コートやグランド表面の状態改善、などが有効である。



ご心配な方は、ぜひ我々整形外科専門医にご相談ください。  
●時任町23-9 ☎54-0020

## ドクター講座

### 過敏性腸症候群

いらいし内科院長 白石 巖

内科学会認定医  
内視鏡学会認定医



○腸そのものに何の異常もないのに、腹痛や腹部不快感が続き、便秘や下痢などの便通異常を繰り返す状態を過敏性腸症候群といいます。  
○原因;ストレスなどが自律神経の正常な働きに影響を及ぼし、スムーズな排便機能が乱れが生じます。すなわち、腸が知覚過敏になってしまうため、普通の人だと感じないような、少しの腸の内圧変化にも敏感に反応し、痛みや便意を感じます。  
○診断;ほかの病気が隠れていないか否かをまず調べます。同じような症状をおこす大腸がん・大腸の炎症・糖尿病や甲状腺の病気・乳製品摂取でおきる乳糖不耐症などを除外し診断します。  
○対処法;まずは次のような生活習慣の改善から始めます。①規則正しい食生活(1日3食を決まった時間にとる)、②早寝早起き(心身の疲れをとるために十分な睡眠をとる)、③便意がなくても毎朝決まった時間にトイレに行く(徐々に排便リズムが生まれ、腸の動きが規則的になる)、④アルコール・香辛料・脂肪分摂取をひかえる(腸を強く刺激する食品をさける)、⑤無理のない運動を取り入れる(ストレス解消になり、疲労が睡眠につながり、自律神経の働きを良くする)。生活改善を行っても治らない場合は薬物治療を併用し、腸の働きを調整する薬や、ストレスをやわらげる薬などを使います。  
○現代社会において、ストレスをまったく避けて生活することは不可能です。日常生活の中で、いかにストレスをやわらげ発散してゆくかが重要です。“なるようになるさ” “おなか痛になったらトイレに行けばいいんだ” “生活に支障なければそれで良い” 等々、開き直りや考え方の転換も必要です。  
●湯川1-23-10 ☎59-0303

