

# 青いほすと

発行/株式会社青いほすとHD  
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内  
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

[総務・営業・折込業務] ☎ (0138) 23-5688  
[編集室] ☎ (0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699  
[URL] <http://oceanplace.jp/aopos/>  
[Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

## 正真正銘、函館の達人を目指す!

はこだて検定

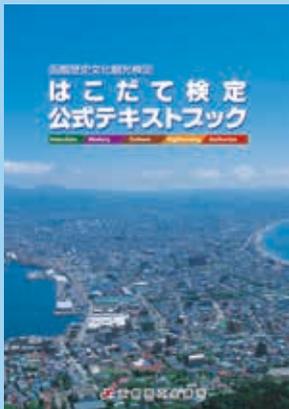
函館に住んでいるからには、ぜひチャレンジしてみたいのが、「函館歴史文化観光検定」(はこだて検定)。

この試験は函館の歴史、文化、産業、地理、人々の暮らしなどの学習を通じて街を再確認したり、観光客へのおもてなしの心を育成できるほか、観光関連事業に関わる人にもオススメです。

第2回目の試験日は11月の予定で、100問以内の選択問題から出題されます。

料金は初級一般3000円、中学生以下1500円(上級も有)。申込書は、函館商工会議所または「公式テキストブック」(2100円)取扱い書店に設置。函館を愛し、函館に学ぶ「はこだて検定」で函館の魅力を再確認。函館の達人を目指してみても…。詳細は、函館商工会議所地域振興課までどうぞ。

●若松町15-7-61 函館北洋ビル6階 ☎23-1181



2007

春

## 新しいコト はじめよう

もうすぐ新年度…。この春から、新しいことにチャレンジしてみませんか! 新しいことをはじめるのに、年齢は関係ありません。むしろ、有名なサムエル・ウルマンの「青春」という詩の中の、「年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時、初めて老いる」という言葉を借りれば、常に理想を求めて何かに挑戦することが、老いることのない人生の秘訣といえるのではないのでしょうか。

今回は、比較的幅広い年齢層に向けて、きっかけさえあればチャレンジできるあれこれを紹介してみました。あまり頭の中で難しいことは考えずに、興味を持ったものがあれば、まずは挑戦してみるのもいいのでは…。きっとそれまでとはまた違った新しい世界が自分の目の前に広がるに違いありません。



## この春から、登山家になる!

自然倶楽部

1950~60年代のアルピニストブームを知っている中高年層にとって登山は憧れの趣味。若い頃、山登りをしていたという人も、今年こそ挑戦したいという人も、この春から登山をはじめてはいかがか…。

市内駒場町にある『自然倶楽部』で4月から始まる「里山歩きツアー」は、初心者でも安心して楽しめるガイド付の登山ツアー。登山靴とリュック、雨具をそろえるだけで気軽に参加できます。登山は有酸素運動で健康によく、心の奥にある冒険心を掻き立ててくれる楽しさがあるのほもとより、すぐに素晴らしい仲間ができるのが魅力。鎌鹿隆美代表(道新文化センター講師)は、「春の山は百花繚乱。別世界を楽しんで下さい」と話しています。現在、参加者を募集中。ツアー料金などの詳細は、直接お問い合わせ下さい。

●駒場町9-10 ☎31-5339



## 今年こそ、映画に出演する!

はこだてフィルムコミッション

全国的に広がりを見せるフィルムコミッション(FC)は、映画・テレビドラマ・CMなどの撮影の際、地元ならではの情報提供や許認可申請の協力、宿泊施設や関連業者の紹介などロケがスムーズに運ぶよう協力しています。函館では市役所商工観光部に『はこだてフィルムコミッション(はこだてFC)』の事務局を置き、多くのロケに関わってきました。ロケの中でも、市民が直接参加する可能性があるのはエキストラが必要な時。はこだてFCでは、協力者の登録を行っています。特に条件はなく、ホームページから必要事項を書き込むだけで登録できます。条件が合えばエキストラ出演の声がかかるかも…。FAXや郵送でも登録できます。詳しいことは<http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/fc/>。

●市役所商工観光部観光振興室観光課内  
☎21-3326



はこだてフィルムコミッションのホームページ画面

## カラオケの達人になる!

ナイトイン ステージ「歌謡教室」

会社の宴会や友人との集まりなどで歌う機会は多いのですが、歌には自信がないとか、もっと上手になりたいと思っていたら、本格的に歌を習ってみませんか? 市内港町2丁目にあるスナック『ナイトイン ステージ』では、営業時間前に「歌謡教室」を開講しています。講師は日本音楽振興会7段の藤森正先生で、愛知県代表として歌謡曲の全国大会に出場したという経歴の持ち主。市内で生バンドのヴォーカルとしても活動しています。レッスンはマンツーマンで、1回1時間程度。基本の発声練習からはじまり、生徒の個性に応じた課題曲を選んでじっくりレッスンします。レッスン日は毎週水曜日午前10時～午後5時のうちの1時間を選択。月謝は5000円。練習時間などについて詳しくは直接お問い合わせ下さい。

●港町2-10-18 ☎42-8089



## 自分史を書き上げる!

行政書士松田聡事務所

自分はこれまで、どう生きてきたのだろう…これから自分は、どう生きてゆきたいのだろう…。幸せに生きるためのヒントは、本当は自分自身の心の中にあると思いませんか? 市内昭和4丁目にある『行政書士松田聡事務所』主催の「自分史作成教室」は、ページをめくるだけでいつでも「本当の自分」と向き合える宝物を、自分自身で作上げる教室。毎月第3または第4土曜日の午後5時30分から市内船見町の「カフェテラスモーリエ」で約2時間30分行われています。定員は10人程度(先着)で、参加費は1人1回2500円(軽食付)。1度で書き上げられない方は自宅に持ち帰って仕上げて、複数回参加して仕上げて可。また、グループでの申し込みの場合は、出前講座も受付中。次回は3月24日に開催します。

●昭和4-52-3 ☎44-4675 (留守番電話の場合有)



## リンゴの木のオーナーになる!

山内昭一果樹園

リンゴの木のオーナーになりませんか? 七飯町鳴川の『山内昭一果樹園』では4月から5月上旬まで、リンゴの木のオーナーを募集しています。リンゴの木は1本2~3万円。購入後は花摘み(5月下旬頃)、摘花(6月)、葉摘み(9月)といった作業(各半日程度)を行い、9月下旬頃に収穫します。初心者には果樹園のスタッフが指導してくれます。また、色を鮮やかにするために袋をかけたり、「寿」の文字を入れたりするといったオリジナルの技を取り入れることも可能。プロの技なので初心者は失敗することもあるようですが、ぜひともチャレンジして「自分が作ったリンゴ」を友人、知人にプレゼントしましょう。また、収穫の日に、家族や友人を招いて、コンロなどを持参し、自分のリンゴの木の下でバーベキューを楽しむのもいいのだとか…。

●七飯町鳴川4-288 ☎090-1302-5989



## 今年こそ、空を飛ぶ!

函館ハンググライダースクール

空を飛んでみたい…、そんな夢を実現してみませんか? ハンググライダーは、動力を使わず自分の体を使って機体を操り、上昇気流に乗って空を飛ぶスカイスポーツ。函館でも愛好家が休日を利用して、道南の江差町や七飯町・仁山などでフライトを行っています。ハンググライダー一歴25年という二本柳晃さんが『函館ハンググライダースクール』を開校。初心者にも基礎から技術と理論を指導します。ハンググライダーのほか、パラグライダーにも乗れます。老若男女問わず、また、高い所が苦手な人でも大丈夫とのこと。高校生の二本柳太郎君もベテランに混じって飛んでいます。「仲間が増えるのは大歓迎! スカイスポーツのことなら何でも遠慮なく質問してほしい」と話す二本柳さん。詳細は☎45-9915、函館ハンググライダースクールHP(<http://web1.nazca.co.jp/hp/je8rwwkorz/HP3/>)。



## 馬に乗れるようになる!

函館どさんこファーム

北海道の名馬・どさんこに乗って、乗馬体験をはじめませんか。市内東山町にある『函館どさんこファーム』では、やさしいどさんこに乗って牧場周辺の森林の道を抜け、函館山や津軽海峡を見渡す草原まで、のんびりホーストレッキングができます。馬の背にゆられて見る風景はいつもと違います。馬と気持ちを通わせながら、自然の中で心癒される時間を楽しみましょう。群れで行動する馬は、先頭に立つスタッフの後をきちんとついてゆくので、初心者も安心です。散歩コースは30分で3000円。ほかに色々なコースがあります。馬に乗って走りながら弓を打つ「やぶさめ」のレッスンも行っています。ほかに、小さいお子さんから障がいのある人まで、様々な乗馬体験ができるので、詳しくはお問い合わせ下さい。

●東山176 ☎54-1340



## 介護員の資格を取る!

株式会社マイエルフ美原研修センター

高齢社会を迎え、介護が重要な役割を持つ時代です。そういう時代に新しいことにチャレンジするなら、人生経験が活かせる介護員(ホームヘルパー)はいかがですか。この仕事には資格が必要ですが、市内美原1丁目の『株式会社マイエルフ美原研修センター』では毎月、「函館社会福祉学院ホームヘルパー通信2級講座」を開講しています。講座は平日短期集中コース、夜間コース、週末コースがあり、現在の仕事に活かしたいとか、定年後に介護の仕事をしたと準備をしている人など、幅広い年齢層の受講生が集まっています。どのコースも自宅での課題学習と介護技術などの実習を行うスクーリングがあり、ここ独自の介護の専門家による講義もあります。受講料は全コース55000円。

●美原1-20-11 カワシロビル3F ☎62-6002



## 菜園をはじめよう!

空港ふれあい菜園

植物が成長する喜び、野菜や果物の実りを収穫する喜びを味わう「菜園」をはじめませんか? 函館市では、4月20日に開園する「空港ふれあい菜園」の新規使用者を若干数募集しています。場所は高松町105番地で1区画は50㎡。使用料は1万円。個人またはグループでの申し込みが出来ます。開園前に1度、市が土おこしを行い、管理棟やトイレ、水道設備も備えています。指定管理者在駐時には初心者への栽培相談にのったり、年に数回栽培講習会も開いているので、園芸初体験の人でもOK。中高年から小さいお子さん連れの家族まで、色々な人が楽しんでいます。隣同士の畑の人が、教えあったり収穫物をやりとりする光景も見られるそう。詳細は市農林水産部農林課農務係☎21-3342まで。申込締切は3月22日。





「不安定」で「不自由」が好きー 飛塚優

「やれやれ今シーズンも終わりか〜」と、ため息をついているゲレンデスキーヤーを横目に、「な〜んもこれからが本番さ!」と張り切っているテレマークスキーヤーの存在をご存知ですか?

テレマークスキーというのは、ジャンプ競技の選手が着地する時のように、両足を前後に開き腰を低く構えた独特の姿勢で滑降するスキーのことです。このスキーでは山岳地帯や山林地帯を自由に歩き回り、広大で急峻な雪原を切り裂きながら雪煙をあげて豪快な滑降を楽しむことができます。アルペンスキーとの違いはスキー靴の踵が固定されておらず上下に動く点にあります。踵が動くために滑降する時にはスキー板に圧力が伝わりにくく、体の重心も前後にふらついてとても不便です。ところがテレマークはこの「不安定さと不自由さ」こそが、このスキーの魅力なのだと言います。不完全で機能性の劣る道具を自分の「身体能力」と「経験」の積み重ねで補い、深い粉雪の中を自在に乗りこなした時の喜びは何物にも変えがたいのだと。踵の上がるスキーでは重心が前に傾くと体が前のめりになり、まるでプールに飛び込むように転倒します。私はこれまでに眼鏡を壊しストックを折りズボンに切れ込みました。アルペンではシーズンを通して転倒することのない私も、テレマークではほとんど毎回雪まみれです。教本には「テレマークスキーは転ぶことを楽しむスポーツである」などと書いてあります。函館近郊には16人ほどのテレマークがあり、そのうちの5人は若い女性達です。テレマークスキーはこれからが本番です。残雪の奥山にテントを張り、野生の動物達と出会い、小鳥達のさえずりに耳を傾け、木々の若芽や可憐な野花に癒されながら、春の雪原を滑り降りるのです。しかし、このスキーの本当の醍醐味は、「露天風呂でさ、仲間のスキー失敗談を着にして回し飲みするウスキーのウメ〜ごと」と、大先輩が嬉しそうに私に囁いた「秘密?」にあるようです。(自然観察家)

## おもしろ雑学

## 慣用句編

うる覚えで間違っ使用されることの多い慣用句。この機会に正しい使い方を確認しましょう。さて、正しい使い方はどちら?

- ① A. 焼けぼっ栗に火がつく B. 焼けぼっくい火がつく
- ② A. 的を射る B. 的を得る
- ③ A. 取り付く暇もない B. 取り付く島もない
- ④ A. 二の舞を踏む B. 二の足を踏む
- ⑤ A. 汚名挽回 B. 名誉挽回
- ⑥ A. 愛嬌をふりまく B. 愛想をふりまく

答え

- ①B ②A ③B ④B ⑤B ⑥A

## Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## レパトリーも味付けもレベルアップ!

さあ、もうすぐ新年度。この春から新たな料理のレパトリーを広げ、さらに味付けもグッとレベルアップしましょう!

北カスクッキングスクールの4月のテーマは「万能たれと万能たれを使った煮物」。さまざまな料理に応用できる万能たれの作り方をマスターし、実際にそのたれを使った煮物を作ってみます。日時は4月11日午後6時30分〜午後9時30分と、4月12日午前10時〜午後1時(昼・夜とも同じメニューになります)。受講料は1500円。



また、4月の「スイーツに挑戦!」のテーマは「フルーツシフォン」。日時は4月25日午後6時30分〜午後9時30分と、4月26日午前10時〜午後1時(昼・夜とも

## 北カスクッキングスクール

同じメニューになります。受講料は1000円。それぞれ定員は15人で申込締切は3月20日。講師は和田徳子先生。会場は北カス函館支店1階のクッキングスペース。

申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は抽選。締切後、詳細のご案内を送付します。受付は月・金曜日の午前9時〜午後5時。1グループでのお申し込みは4人まで。キャンセルは開講日の3日前までとなっております。

●万代町81  
☎426505

## 早い! 安い! 安心! ホリデー車検

市内昭和3丁目の「ホリデー車検函館」。人気の理由は、実績ナンバーワンを誇る「立ち会い車検」。気になる車検のシステムは、国家資格の検査員が検査ラインにて測定・検査を行った後、車の状態をブロの整備士が分かりやすく丁寧に説明(立ち会い説明)。その後、必要な分解整備を行い検査ラインにて再確認し、整備は万全、安心の車検ですが、終了までわずか30分程度。そのまま車で帰れるのは、嬉しい限りです。料金は「定



世界のグルメプレゼント」のほか、生活応援グッズ5品をプレゼントと特典が満載!



http://www.holiday-fc.co.jp/0120-915-383

## ホリデー車検函館

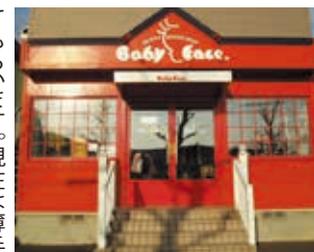
載(5月31日迄)。見積は全て無料ですので、お気軽に! 受付時間は午前8時30分〜午後6時(予約制)。毎週月曜日、祝日定休。

●昭和3163  
☎411949  
フリーダイヤル  
0120-915-383

## 着なくなった服をおごづかいにしませんか

市内本通1丁目の「ベビーフェイス」は、ポップでキュートな感覚のリサイクルショップです。

小じんまりした店内はセンスよくディスプレイされ、まるでセレクトショップのようなお洒落さ。婦人服、子ども服、靴、バッグなどの雑貨を取り扱い、安い価格で買い物ができると人気上昇中です。婦人服は種類豊富で試着もOK。子ども服もブランドものやノーブランドでも手頃なプライスでかわいものが並んでいます。また、商品の持ち込みは委託形式となっており、自分で決めた価格で店頭並べ



てもらいます。現在は薄手の長袖などの春物を大歓迎で受付。4月からは半袖などの夏物も受付開始です。どしどし持ち込んでタンスのこやしを賢く有効利用してみたいかが! 委託期間は2カ月。あまりに古いものや状態によってまた



●本通1432  
☎328230

## 大人の女性にオススメ! 春のアイテム満載

大人の女性のカジュアル服の店といえば、市内宮前町・八幡通沿いの「アイテムズ」。



アイテムズは30代からの女性のために海外で買い付けされたものが中心で、年齢に合わせた流行を取り入れることができます。また、サイズが7号から17号までそろっている点もこの店の人気の理由のひとつ。トッ

## アイテムズ

プスは5000円前後のものを中心に、リーズナブルな商品や海外ブランドも取り扱っています。

現在は、春のアイテムが豊富に入荷しており、人気の「チエニック」や「ワンピ」も充実。春らしいアクセサリーやバック、靴などの小物も見逃せなところ。カジュアルからちょっとしたお出かけまで、お洒落な春スタイルを探しに行ってみてはいかがですか。営業時間は午前11時〜午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●宮前町232  
☎417355

年金分割制度

監修/北都法律事務所  
弁護士 山本啓二  
☎51-0575

**問**今年の4月からは、離婚のときでも、夫の年金を妻がもらえるようになるって聞きましたが、そうなんですか。

**答**そのとおりです。「年金分割制度」という新しい法律で4月以降そうなることになりました。

これまでは、離婚時の話し合いにおいて夫が将来に受給する年金の一部を妻に送金するというような約束を交わすようなやり方をしていたこともありましたが、でも、夫が約束を守らずに、分割分の送金をしてくれなかったりすると、妻の側としてはあらためて夫に対して約束履行を求める交渉をしなくてはならなかったり、ときには強制執行の申し立てをしなくてはならなくなったりとでも面倒なことになっていました。

今年の春から始まる「年金分割制度」ですと、夫の受給する年金の最大2分の1までなら妻が直接的に年金受給できるようになります。これだと、離婚後に夫の気が変わろうが何あろうが、妻の側は自分の権利として年金を直接受給することができますので、あとになって、別れた夫に振り回されるようなことはもうありません。

しかし、「年金分割制度」の対象になるのは、厚生年金と共済年金加入者とその配偶者ということになりますので、国民年金だけに加入している人の場合は対象になりません。

昨年10月からは、年金分割をした場合の年金見込み額を教えられるサービスが始まりました。社会保険事務所でも取り扱っていますので、用意しなくてはならない書類や手続のことはそちらにお問い合わせ下さい。

interior

極上の時を約束する椅子



1日の終わりの癒しの時を約束する「マイチェア」を見つけました。市内石川町の『株式会社アーキビルド』で扱っているデンマーク家具「FREDRICIA (フレデリシア)」製の「プライムタイムチェア」。上質なデンマーク製の羽毛が入った背坐クッションにゆったり包まれる感覚と、360度回転機能付の快適な座り心地が秀逸。優れたデザインとシンプルなフォルムが特徴のデンマーク家具は、どんな場所にもピッタリで、テレビ放映中のドラマ『華麗なる一族』の木村拓也演じる万俣鉄平郎のリビングインテリアとしても使われるなど、注目の家具です。クッション素材がファブリックのものは294000円で、ほかにレザー製もあります。オットマン(足のせ台)は別売。問/株式会社アーキビルド ●石川町346-12 ☎34-6705

nice taste! nice shop! nice job!

気軽に聴覚ケアしたいあなたに... 新日本補聴器センター

「話が聞き取りにくい」「音がテレビの音が聞きづらい」など、不自由を感じていませんか? 現在売られている補聴器は従前もの比べて性能がアップし、聞くべき音を選別したり、装着していることも分からないほど小さくしてお洒落なものが増えています。

市内梁川町の『新日本補聴器センター』で取り扱



聴力検査相談は無料。身体障害者福祉法委託店として、各種補聴器も扱っており、両耳の補聴器を

ついでに「デルタ」は大きすぎ3センチ弱の小さな三角形で、耳に隠れて自立せず、サウンドイヤも耳穴にすっぽり入り、装着していることを忘れるくらいに快適です。音を選別する人工知能を搭載し、最良の聞こえを実現。装着後も聴力の状態に合わせて調整も行います。色はクレイから赤まで17色。専門相談員がいつでも相談を受けており、

●梁川町1-7  
☎31-83338

至川河  
至千代田  
至丸井金井  
至ベルクラシック  
至青森銀行  
至マリエル  
至GS



和装専門教室セキグチ

和装専門教室セキグチ『京都きもの専門学院 和装専門教室セキグチ』で着付けを学んでみませんか? 基本を守る正統派の着付けときものを美しく楽しむ和の心を大切にしている教室です。さらに帯メの手作りや和装に合うヘアメイク、和食の時のマナーなど、役に立つトータルな視点で和装に取り組んでいます。教室はへアーレ函館(4



月以降も同所にて継続)、美原町会館、函館市公民館、守一ホールなどで開催中。出張着付けも人気で、4200円〜と手頃な料金、冠婚葬祭や入学などの人生の節目の日はきちんとした着付けによる正装をしたいもの。曜日、時間を問わず対応してくれます。

今年も作品展を開く予定で、和装の溢れるきもの着方やコーディネートを楽しんでくれることができます。まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

●若松町27-12  
☎2687222 (FAX兼)  
【携帯電話】  
090082758087

疲れた心と体をリフレッシュ! フットケアハウスのぞみ



東京や札幌で話題沸騰のお手軽エクササイズマシンで運動不足を解消しませんか!

市内富岡3丁目の『フォルト』では10分乗るだけで約2時間、14400歩を歩く運動効果と筋肉を鍛える効果を同時に得られる『ダイエットエンド』を導入。料金は1回10分500円。とにかく簡単に、老若男女誰でも利用できます。



着替えなしで普段着のまま左右対象に振動する台座に立つだけです。これは振動に対しバランスを調整しようとする体の反応に強力な運動効果があるというところ。姿勢を変えるとうエスト、顔、ヒップなど部分的に運動を集中させることもできます。筋力を落とさないためのリハビリ的な利用も可能。筆者も体験してみると内臓全部が揺れる感覚に驚きました。が、まるで本当に運動した後のようなスッキリ感があり、翌日には太ももに軽く筋肉痛が出現! 続けること

で「フォルト」になります。「ウエストが締まった」「健康診断の数値が改善した」などの喜びの声が...。まずは体験してみ下さい。営業時間は午前9時~12時30分。そのほかの時間帯は要予約。

●富岡3-20-3  
ハイコン111富岡101  
☎42-4995

北斗市久根別4丁目この1月、『フットケアハウスのぞみ』がオープンしました。足のトリートメント、リンパドレナージュといえ、足裏のツボを刺激してリンパの流れを良くすることで有名。また、リンパは体についた脂肪を運び出す器官でもあり、足のむくみを放つておくとも肥満の引き金にもなります。肥満予防や解消のためにも、定期的なフットケアは欠かせませんね。

ほかにも、冷え性、ストレッチ、肩こり、疲労回復、血行促進、便秘、美肌と、女性にとつて見逃せない効果が期待できます。この店では、



気軽に心と体をリフレッシュできるようにと料金も手頃。ラットケア膝下(1000円)、70歳以上700円、ラットケア・足裏(700円)、ラットケア(1500円)、ラットケア(1500円)、「フレイシャルトリートメントパック付」(800円)。筆者も体験しましたが、全身が軽くなりスッキリしました。いまなら「青いほすと

見た目で「フットケア+ハンズ」を10000円で提供(6月末日まで)。この機会にぜひ一度お試し下さい。営業時間は午前9時~午後8時(予約制)。毎週火曜日定休。駐車場有。

●北斗市久根別4-1-15  
☎7333053  
【携帯電話】  
090013842524



# サークル&カルチャー訪問

土曜日の練習には、小学生から高校生がそろいました。まずはノック練習。ゲームをしているのが印象的。中学時代から練習しているという高校生は全道大会3位の實力。卓球は初めての人でもできる取っ付きやすさと、奥深さが魅力。函館では、小学生向けの少年団クラブなどが盛んに行っています。ほかのスポーツでは長続きしなかったけれど、卓球は続けているという60代の女性も所属し、頑張っているそうです。



## 卓球

学校の部活はもちろんのこと、地域のクラブとしても盛んな卓球。オリンピックでの福原愛選手の活躍や、温泉卓球の全国大会も催されるなど人気上昇中。道南は卓球が盛んな地域で、中学校では721人、高校生では275人(平成19年2月現在)と、多くの学生が日々ボールを追っているそうです。市内川原町の「函館卓球道場」のオーナーで指導者の加藤儀彦さんは、卓球団の日本たばこ所属の選手だったという経歴の持ち主。引退後、函館で卓球指導をしたいと道場を開きました。ここでは、小学生から80代まで幅広い年代が受講しています。練習はマンツーマンが主で、多くても1レッスンで大人は2人まで、高校生以下は複数で練習することもあるそう。40歳以上ではボールサイズが大きいラージボールを使いますが、これは最近人気の温泉卓球です。温泉卓球は全国の温泉を会場として行われる大会があり、3月24、25日には漁火大会として、函館市民会館体育館で行われます。



## 取材協力/函館卓球道場

講師/加藤儀彦 練習日/火~土曜日午前10時~午後2時15分、午後6時~午後9時(毎週1回1時間を選択)、毎週月・日曜日定休 入会金/5000円 受講料/大人マンツーマン月10000円、2人でのレッスン月6000円、高校生複数レッスン月5000円、小学生複数レッスン月4000円  
●川原町19-11 ☎52-1155

**Gourmet Guide** **いい店** **みつけた** Bar&そば処 ホワイト・ビートルズ

## 本格手打ち蕎麦とバーの作る出会い

市内松風町の交差点「バーとそば屋」の一角に「Bar & そば処 ホワイト・ビートルズ」がオープン。店主の阿部さん。名刺に「蕎麦漢(そばおとこ)」という肩書きが。昼は秘密の工場、夜は蕎麦打ちに精を出し、休日は蕎麦を打つ。10日連続1日3食、蕎麦のみを食べていた時期もあるという。「日本人は蕎麦が大好きだから、幅広い年齢層の人に来ていただいています。蕎麦は消化がいいので夜に食べても大丈夫。繊維が多く含まれ腸作用があるので、大事なのは蕎麦分です。大事なのは蕎麦分を食べて美味しく、日本人に食べてもらうこと。」

**DATA**

営業時間 午後8時30分~午前3時

定休日 日曜日

■松風町2-13 玉光堂左隣 ☎26-1102

はこだて医療情報 日本整形外科学会専門医 リクマナ登録医 スポーツ/リクマナ認定医 **こが整形外科クリニック院長 古賀 弘道**

## アキレス腱炎・アキレス腱周囲炎

長年、医学と関われば関わるほど、人体の構造は実に良くできたものだとつくづく感心する。手足を動かす骨格筋は、関節をまたがり骨と骨に付着している。更に詳しく言えば、筋肉は最終的に腱に変わって骨を覆う骨膜に付着する。焼き鳥の手羽先を食べたことがありますか? 肉を食べるとスジが先端の骨につながって残っている。これが、腱である。筋肉は、繊維がスライドして収縮して骨に力を伝え、様々な細かい手足の関節の動きを可能にしている。逆に、手足を使い過ぎると筋・腱が骨に付着する部位に様々な障害を生じる。その中のいくつかの疾患は、以前取り上げたが、手関節・手指の曲げ伸ばしの使い過ぎによる肘付近の痛みであるテニス肘やゴルフ肘、膝関節の伸展によるオスグッド病、足の使い過ぎによって下腿に痛みが生じるシンスプリントなどがある。これらは、急性期には単なる腱付着部の炎症であるが、長く痛みが続く慢性的なものには、筋腱に微小な傷や変性が生じている場合がある。

そうした代表的な疾患のひとつにアキレス腱炎、アキレス腱周囲炎がある。ふくらはぎの筋肉である腓腹筋とひらめ筋は最終的にアキレス腱に変わり、踵につく。アキレス腱は体の中で最も大きな腱であり、歩いたり、走ったり、ジャンプする際、足首を折りだす時に働いている。炎症を起す原因は使い過ぎにある。使い過ぎには、単純に運動量が増えたものと、靴や運動する環境の変化(地面や体育館など)を含めた運動の内容が変化したものがある。症状として、アキレス腱とその周囲に熱や腫れや痛みがある。朝や運動後だけ痛むものや、歩くと必ず痛むものもある。また、シコリや、歩くとギンギンと音がすることも。超音波やMRIなどの検査も有効である。治療・予防として安静(運動を中止したり減らす)、適切な靴の選択(過度な内返しを防ぐ)、アキレス腱のストレッチ、運動後のアイシング、場合によってはアキレス腱の伸び過ぎを防ぐためのテーピングやヒールパッドが有効である。痛みが強い場合には、痛み止めの飲み薬や湿布を使用したり、ステロイド剤や局所麻酔剤を注射することもあるが、ステロイド剤により腱断裂をきたすこともあるので、注意が必要である。稀であるが手術を行うこともある。

●時任町23-9 ☎54-0020

日本循環器学会認定循環器専門医 **ドクター講座** 日本抗加齢医学会専門医 日本内科学会認定内科専門医 **協立消化器循環器病院 能戸 徹哉**

## ストレスと循環器疾患

現代社会はストレス社会といわれています。この場合のストレスは社会的、精神的ストレスのことで、ストレス反応としては怒り、緊張、不安などの形で表出されます。ストレスと深い関係にある疾患はさまざまあり、これらをストレス関連疾患と呼びます。循環器系の疾患の中にもストレス関連疾患に含まれるものがあります。

- 1. 高血圧症**  
高血圧の原因は遺伝因子と環境因子の相互作用で発症します。ストレスも環境因子の一因とみなされています。ストレスにより交感神経が緊張すると、エピネフリン、ノルエピネフリンと呼ばれるホルモンが分泌されます。このホルモンが血管を収縮させるため血圧が上昇します。
- 2. 冠動脈疾患**  
狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患はストレスと深い関係にあります。過剰なストレスが交感神経を緊張させ冠動脈の収縮が起こったり、また血液の粘りが強くなり血栓ができやすくなって冠動脈の硬化や閉塞が起こります。
- 3. 不整脈**  
交感神経が興奮すると心臓の電気の経路の異常や、心筋細胞の異常興奮のため不整脈が出現しやすくなります。
- 4. 心臓神経症**  
明らかな疾患がなくてもストレスが強かったり長く続くと胸痛、動悸、息切れなど胸部の症状が現れることがあります。神経症の中で心臓に関する症状が主体の場合心臓神経症と呼びます。
- 5. ストレス対処法**  
ストレス対処法は人によりさまざまですが、普段からストレスを感じやすい人は対処法をいくつか身につけておくといでしょう。一般的な方法を列挙すると、疲れを感じたら休息する。旅行で気分転換する。没頭できる趣味を持つ。自分にあった運動をする。自然と接する。家族や仲間との会話を待つ。ボランティアなど仕事以外の活動に参加する。

●美原3-2-16 ☎46-1300 <http://www.hakodate-kyouritsu-medical.jp/>





スポットライト

街で話題の最新情報にスポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック!

格安航空券でお得に!

チケットマルショウ

今年のゴールデンウィーク 航空券が買えるマルショウは、超大型連休! 長い人の旅行部門『MRSツアー』は9連休にもなります。

市内東雲町市役所裏の『チケットマルショウ』では、ゴールデンウィーク期間も格安で航空券が購入できます。入前までの申し込みが必要ですが、この店では、ギリギリをモットーに、先着150人に特別料金を設定。搭乗日・時間によって料金が異なるので電話でお問い合わせ下さい。ゴールデンウィークは飛行機もアツという間に満席になってしまうので、日程が決まったらすぐに予約が必要です。

また、国内全路線の格安チケット会社系の商品券は最高95%で買取。ビール券やお米券、切手、印紙など、全て高価買取。家で眠っている金券があつたら、この店で賢く換金しては。営業時間は月〜金曜日が午前9時〜午後6時、土曜日は午前9時〜



さらに3、4月は金券類の買取強化月間なので、お祝いでもらった商品券は多少にかかわらずどんどん買い取ります。パートやクレジ



函館市役所裏  
〒23-8358  
東雲町7-10  
日定休。駐車場完備。

料金				
●ピーク期(〜3/31)				
東京 片道 通常価格 30100円→19500円~				
大阪 片道 通常価格 36700円→26300円				
名古屋 片道 通常価格 33400円→25300円				
●ゴールデンウィーク(4/28~5/6)				
東京 片道 通常価格 28900円→18600円~ (変更可)				
大阪 片道 通常価格 35700円→19900円~ (変更不可)				
名古屋 片道 通常価格 32400円→24800円 (変更可)				
※日にち、時間によって料金は異なります。売り切れご免!!				
強化金券買取				
全国百貨店	丸井今井	JCB/VISA	クレジット系商品券	各デパート
スーパー	商品券	ビール券	米券	図書カード
切手/印紙	はがき	おもちゃ券	エクスパック	マックカード
グルメ	貼明薬湯			ナイス

みんなみんな1年生、内祝セール!

ハリカ

市内田家町にあるギフトショップ『ハリカ』では「春のビッグフェア」ハリカは応援します」を実施中。期間は4月15日まで、嬉しい特典が豊富にそろっています。



特典①期間中は最大45%オフで販売。特典②50000円以上購入でこだわり米10キロを先着30人にプレゼント。30000円以上購入でこだわり米5キ

口を先着50人にプレゼント。10000円以上購入でくまのプーさんなどのキャラクター商品を先着3000人にプレゼント。特典③50000円以上購入で希望者には入園・入学にピタリの「おなまえシール」をプレゼント(事前予約受付中)。特典④全国宅配一律315円(離島を除く)。特典⑤ハリカ友の会会員限定で50000円分ポイントサービス。お目当てのプレゼントがある人は、お早めにとろ。カタカタ請求(無料)も承り中。真心こめた内祝を、おトクに選べるチャンスをお見逃しなく! 営業時間は午前10時〜午後7時(毎週日曜日と祝日は午後6時まで)。無休。駐車場有。

●田家町15-12  
☎40-0637  
FAX 42-2725