

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

発行元/株式会社青いほすと 発行人/加藤 進 編集人/青山 慎司

〒040-0063 函館市若松町30-21 [電話] (0138)84-6816 [FAX] (0138)27-5001 [URL] aopos.jp [Eメール] info@aopos.jp

ISSUE.607 2017.2.28[tue] 毎月2回(中旬・月末)発行

特別企画

ほのぼのエピソード

心がほっと温まる7章の物語

ハガキという限られたスペースにびっしりと綴られた熱い思い、そしてメッセージ…。今回もまた、昨年のクリスマスプレゼント特集の際に募集した「ほのぼのエピソード」には、たくさんのお便りが編集室に届きました。殺伐とした日常生活の中のコヒーブレイクのような、ゆったりとしたひと時をお楽しみください。



スーパーで…

私は今、お腹の大きな妊婦なのですが、先日スーパーで買物をしてレジで会計をしたところ、レジのお姉さんが私のお腹に気付き、たくさん商品の入ったカゴを、わざわざ運んでくださいました。ちょっとしたことかも知れませんが、その優しさがすごく嬉しかったです!

(七重浜 8丁目、Y・M)

動物に癒されて…

天使のような犬

20年前、12月生まれと手紙を添えられ道端にいた白い子犬を娘が連れてきた。娘のかわりに私達夫婦が育てることになったが、孫もお世話をしたり、やんちゃで笑わせてくれたり、甘えん坊だったり、本当に天使のような犬でした。今は天国に行っちゃいました。娘は言います。「モモは本当に幸福な子になった、ありがとう」。そして願います。捨てられる命がなくならないことを…。

(東山 2丁目、C・K)

ありがとう、ノラ君

今年の1月のこと…。外出先で車がスリップし、前部分が大破し、即、修理工場へ。修理工場の方に送られて帰毛した時、落ち込んだ顔もしないで居間に入ったはずなのに、普段は全く僕の側に来ない猫が、すぐ近づいてきて、伸びあがって体をこすってきたのです。まるで慰めているかのよう。そのしぐさの中に心がほのと温められるような気がしました。ありがとう、ノラ君。

(ペンネーム、ノラ君)

夫婦でいるって…

今年で結婚20周年。普段は亭主関白きみの夫。手をつないだ記憶もお付き合いしている時1度だけ。手紙をもらいずーっと大切にしています。結婚し大ゲンカした時にやぶり捨ててしまいました(後々、後悔…)。私の誕生日前に、手紙なんて欲しいなあーとつぶやく私に素知らぬ顔。当日、主人が何も言わず差し出した封筒。主人らしい文章で、「毎日お疲れ様。一緒にこれからもがんばっていきましょう。これから子供産も巣立ち2人の時間もできるだろうから、これからはもう少しこうい言葉があり…。すぐくうれしくて私の大切な宝物です。好きとかいう言葉はありませんが、主人と結婚してよかったなって心から思えます。

(ペンネーム、やっちょ)

傘がない

変換ミス…

おほめの言葉

家に傘が一本しかなく、何度も主人から「早く買えよ」と言われていた私。ある朝、雨が降って、お互い徒歩で職場に行かなくては…。(別々の職場に)先に出動した夫は傘を持たず、玄関に私のために置いておくくれました。(西栲栳町、M・A)

夏から始めた初めてのパート。慣れなくて、ミスも多かったですが、やっとなんか少ずつ落ちてきてきました。そして先日、お客様から「いつもステキな笑顔です」と、おほめの言葉をいただきました。パートは家事・育児との両立で大変ですが、おほめの言葉で、癒され、がんばろうって思えます。

(本通 1丁目、H・K)

あめちゃん

去年、大きな手術をして、もうなりました(笑、笑)。

(ペンネーム、spa)

登別

去年、大きな手術をして、もうなりました(笑、笑)。

(赤川 1丁目、N・S)

(赤川 1丁目、N・S)

ほのぼのとした風景… やさしいダンナ様

数年前の冬の事。谷地頭温泉に行く途中、前を80代くらいのご夫婦が歩いていました。下はツルツルで私もこぼびそうでした。すると、前を歩いていたダンナ様が奥様の手をとり「すべんなよ」と言いながら歩かれていました。やさしいダンナ様だなあと思い、私もほっこりして歩きました。

(宝来町、Y・T)

ヤンキー兄弟ちゃん

コンビニで、いかにもわわもてのヤンキー兄弟が笑顔で90歳の母と私のために入口のドアを開けてくれて待っていてくれた事!! ほんわかする。

(西旭岡町、M・I)

隣に座りませんか？

電車内で荷物を持って立っていたら私の前に座っていた年配の女性が「隣に座りませんか？」と声をかけてくれました。

(柏木町、Y・S)

気を付けて帰ってください

いつも仕事かえりに寄る近所のコンビニ。アルバイトの男の子、高校2年生との事。じと言、ふた言、交わす会話が楽しくてつい寄ってしまいます。そして最後に必ずかけてくれる言葉「気を付けて帰ってください」。「さうも嬉しく思う、店を出ます。」

(桔梗4丁目、C・K)



我が家のアイドル…

結婚しまじゅ

わんぱく盛りの7歳の息子ですが、結婚するならお母さんとするかな。と聞いてくれます。僕、お母さんより小さいけどいい？と言ったので、「結婚できる年齢の頃は、お母さんより大きくなっているよ。お母さんはその頃、おはあちゃんになっっているけど、さういって聞かへん」

「僕、お母さんがおはあちゃんになった時の顔、わかるよ!! 僕のおはあちゃんと同じ顔になるんですよ。いいよ結婚しまじゅ」と言ってくれました。なんと、たまらん!! 心に残るほのぼののエピソードでした。これからも子育て頑張れまじゅ♡

(石川町、K・K)

花の名前

娘が2〜3才の頃、保育園の通園時、歩きながらの会話です。春、パンジーを見ながら「これはね、パンパンジーって言うんだね。秋、コスモスを指さして「あの花はね、モスモスって言うんだね」得意そうに私に教えてくれた娘は現在38才。この花を見る度におかしくなつてくしうて今でもハッキリ覚えてます。

(大川町、Y・N)

出世払い

小学2年生の男の孫がクリスマスプレゼントをおねだりしてきます。「絵巻とやさしいおはあちゃん、出世払いでお返しします」との事。それまで長生きできるようにしようか? 私70歳。

(柏木町、K・N)

忘れられない思い出…

こんな時もあったよなあ…

子どもが中高生なので、小さい子が、元気にはしゃいでいる姿を見ると、こんな時もあったよなあ。といつもほのぼのとした気持ちになります。

(七飯町大中山、H・S)

うちのおじいちゃん、おはあちゃん

うちのおじいちゃん、おはあちゃんは仲が良く手をつないで散歩をしています。90代のおじいちゃん、80代のおはあちゃん、函館中を歩いています。でも2人共「なつて12年がたちました。早いものです。」

(海岸町、K・T)

別れがさみしい…

以前、沖繩に行き、モノレールに乗った時に1人のおはあちゃんと少しのおしゃべり。私達がのりる駅に着き、「どこかで会いましょう」といってさうさうと「別れがさみしい」と涙ながらに話してくれました。ほんの10分程のお話でしたが今でも忘れられません。とても心のやさしいおはあに会えて、また会いたいと思つて出します。

(新湊町、R・K)

家族の絆…

キャッツ

28年前、「キャッツ」のチケットを買って楽しみにしていたのに「つわり」がひどくていけません。去年の春、その「つわり」の原因の娘がチケットを買い、「キャッツ」に連れて行ってくれました。

(富岡2丁目、T・Y)

ランチの思い出

母が亡くなりました。94才です。毎月、私共姉妹と母の3人で国際ホテルでランチを食べるのを、母がわかるのか、顔で喜びを表してくれ楽しみにしていました。母はアルツハイマー型認知症でした。口から食べこぼしたりスープ、コーヒーなど、トロミ粉を入れなければ、せきで飲む事も出来ません。ウェートレスの方、どなたでもみなさん、いやな顔をせず親切にしてくれ、トロミ粉をわすれた時など親身になって対応してくれました。とてもうれしかったです。

(青柳町、M・S)

長男の暮参り

夫の実家のお墓は山形県にあるのですがこの度、長男が11月に福島に1カ月程の出張があり、お参りをしてきたと電話がありました。心の中に、気にかけてくれた事、がとてもうれしく思いました。

(昭和4丁目、K・Y)

ママの笑う顔が好きだから

子どもをすくなく怒ってしまひイライラしていたら、パパが子供と買物に行くと行って連れ出してくれた。そのさりげない気遣いにキョーン。これは後で、パパから聞いた話だが、お店で子供が「ママにお土産買おう!」と言うので理由を聞いたら「ママを怒らせちゃったからお土産買っていくの。だって、ママの笑う顔が好きだから」って(涙)。

(七飯町鳴川、S・T)

今回のエピソードは、昨年12月13日発行の青いほすく「クリスマスプレゼント特集」の際に読者の皆様からお寄せいただいたものです。本文はできる限りお寄せいただいた内容をそのまま掲載しておりますが、紙面の都合上、エッセイが変わらない程度に若干編集室の方で手を加えたり修正している箇所がございます。「承りください。」

不動産の相続のご相談はお気軽に！



「代襲相続」という言葉をご存知でしょうか？ 遺産を相続する人が死亡などを理由に相続権を失った場合、相続者の子供が相続する制度をそう呼びます。

「不動産の相続の際によくあるのが、代襲相続の問題です。相続する人が代襲相続のことを知らなかった場合や、代襲相続ができる人が遠方に住んでいる場合などは不動産の相続に時間がかかり、専門的な知識も必要です」と話

「高齢や認知症になつたことを理由に施設に入居することになった方の子供さんから、親戚さん所有の不動産の売却の相談を受けることがあります。子供さんが函館市外に住んでいる場合や、相続の権利がある兄弟がいる場合などに

「専門的な知識がなければ難しいケースも多いため、認知症で契約できない場合、後見人も必要になります」と高島社長。「AI」では、専門的な知識がなければ難しい不動産の相続に関する相談に随時対応しているほか、必要に応じて弁護士や司法書士と連携しながら解決の道を模索しています。1人で悩むよりも、早めに専門家のアドバイスを受けることが重要、不動産に関する相談はお気軽に「AI」の高島社長にお問い合わせください。

●松川町6・1
44・3020
http://atcnz.co.jp/
北海道知事渡島(一)001号

有限会社AI

函館で活躍するシンガーソングライター・まだたゆりなさん(II号)が主宰する「Oto FESTIVAL 2017」が3月18日(土)に金沢ホールで開催されます。開演は午後2時30分、閉演は午後2時45分、午後10時終了予定。「音楽を通じて人々を繋ぐのが喜びや感動をたくさんの人に知ってもらいたい」という思いで盛りだくさんの企画が実現した。出演者は、まだたゆりなさん、周音、泉山亮太、Andre(東京、奥山凛)、流歌劇団(札幌、モリ)、ホッカル(札幌)、教育学園函館モダンダンスクラブ、小田桐陽、D.O.SAKAKA、YUTAMOTSU、カワバシ、ト、4・1×46、Paked Full Moon、Rainer Hakodate Jazz Cat's、西村勇紀(東京)、吉田崇展とスカラデル札幌。音楽だけでなく、踊りも楽しめるイベントとなっています。初めての開催にも関わらず、函館のオーケストラのほか、札幌や東京のアーティストも参加する大きなイベントとなっております。

【お問い合わせ】
01562017@gmail.com



から実現したもの。出演者は、まだたゆりなさん、周音、泉山亮太、Andre(東京、奥山凛)、流歌劇団(札幌、モリ)、ホッカル(札幌)、教育学園函館モダンダンスクラブ、小田桐陽、D.O.SAKAKA、YUTAMOTSU、カワバシ、ト、4・1×46、Paked Full Moon、Rainer Hakodate Jazz Cat's、西村勇紀(東京)、吉田崇展とスカラデル札幌。音楽だけでなく、踊りも楽しめるイベントとなっています。初めての開催にも関わらず、函館のオーケストラのほか、札幌や東京のアーティストも参加する大きなイベントとなっております。

「おとふえす」

今年もいよいよ卒業シーズンです。このたび、たくさんの方々に卒業を祝っていただき、心より祝福させていただきます。この春から新社会人となる方々も、本欄を通じてエールの言葉を贈らせていただきたいと思います。

▼この春から社会人となる皆さんにとっては、大いなる希望と少しの不安を持つて学び舎を巣立ち、社会人の仲間入りをすると思います。もしかしたら学校の試験から解放されることを嬉しく思う方もいらっしゃるかもしれませんが、高校時代についても赤点・追試の繰り返した経験がそつでした(笑)。試験がない社会人生活はハッピーだと思っていた僕でしたが、社会人生活にも試験があることを大人になってから知りました。社会人になってからの試験は日々を生きている中で何かに迷ったり悩んだりした時に突然訪れます。試験勉強をしていける時間はほとんどありません。また、学生時代の試験の採点は学校の先生がしていましたが、大人の試験の採点は、自分自身か、あるいは周囲の人が行います。周囲の人の採点は大変参考になりますが、重要なものは自己採点です。

▼僕の若い頃の上司の話をしましょう。その上司は「言いはずすと」を始めた人で、その上司が自己採点を信じなかったら、「青いはずと」が生まれることはなかったと思います。▼人生の試験の自己採点はなかなか難しいものです。僕もこれまで何度も採点ミスを経験してきました。周囲の採点に身を委ねるほうが楽だと思っても多いですが、それでは自分らしく生きることはできません。人生はシンプルです。自分の思い通りに生きれば良い。人生が複雑に思ってしまうのは、周囲の人からの評価が気になってしまっただけです。▼最後になりますが、卒業を大切にしてください。友だちとのつながりを大切にしてください。友だちに出会って、同期会で再会する学び舎の旧友はいつも100点満点をくれます。卒業生の皆さん、頑張ってください！(慎)

手作り料理とワインを愉しむ 素敵なひと時を… ～プロ編～

お手軽鮭寿司

今回はひな祭り向けに鮭寿司を作ってみました。炊飯器で手軽にできる料理ですが、大葉、ミョウガ、ミツバ、チャイブといったハーブを使うことで美味しく個性的に仕上がる料理です。ご家庭での楽しいひな祭りに、ぜひチャレンジしてみてください。



- 【材料】 4人分**
- 甘塩鮭…2切れ ●酢…1/2カップ
 - 米…3合 ●砂糖…大4 ●塩…小1/2
 - 酒…適量 ●出汁昆布…15cm角
 - 大葉…10枚 ●ミョウガ…1本
 - ミツバ…適量 ●チャイブ…適量
 - 白ごま…大3

【下準備】

米は洗って2カップの水と炊飯器に入れ、そこに昆布を置き、30分昆布の味を米に移す。鮭に酒をふり、少し置いてキッチンペーパーで拭き取る。これで鮭の臭いが取れる。大葉は千切り、ミョウガは輪切り、ミツバは食べやすい大きさに、チャイブは小口切りにする。

【作り方】

- ①炊飯器に酢を入れ、水を3合の線まで入れて砂糖と塩を入れて混ぜ合わせる。
 - ②①の上に鮭をのせて炊く。
 - ③炊き上がったら昆布と鮭を取り出し、鮭の骨を取り除いて再び炊飯器に入れ、白ごまを加えて混ぜ合わせる。皿に盛り付けて大葉、ミョウガ、ミツバ、チャイブを散らす。
- ※ 鮭とハーブの組み合わせが美味しさのポイントなので、取り分ける時は具材のバランス良く盛り付けましょう。

ワインアドバイザーが選ぶ この料理に合う1本

エッセンス・リースリング ¥1,782

ドイツ・モーゼル地方の白ワイン。ほんのり感じる心地よい甘さと爽やかな酸が、酢飯のおいしさとよく合います。フレッシュな果実味と青草のような清涼感がハーブの香りも引き立てるので、このワインを選びました。

地酒・ワイン屋みのや

日本ソムリエ協会認定ワインアドバイザーの資格を取得するスタッフがいます。

10:00～20:00 水曜休、P有
●昭和1-26-23 ●43-0020

ワインアドバイザー・本林 万里子さん

レシピ提供/湯澤 香名美

市内西旭園でハーブ教室「Sweet as a Rose」(スイート・アズ・ア・ローズ、☎50-2101)を主宰。手が込んでいるような料理を一般的な食材を使って気軽に作る料理やハーブティーなどが好評で、受講生も多数。受講生は随時募集中(女性のみ)。



道南イベントガイド

- 掲載内容は天候など諸事情により変更になる場合があります。詳細は各問い合わせて先までお願いいたします
- 開館30周年記念 ハコビ・ブランド・コレクション**
文字と記号セレクション
■2月4日(土)～3月26日(日)午前9時30分～午後5時(入場は午後4時30分まで) ■文字と記号セレクション/一般510円、高大生300円、中学生以下無料 ■同時開催:書セレクション/一般260円、高大生150円 ■場・間/北海道立函館美術館 ☎56-6311
- 第23回 投げ銭チャリティーコンサート「唄って・笑って・春が」**
第16回 投げ銭チャリティー ファミリーコンサート
■3月5日(日) ■午前11時開演 ■江差餅つき囃子(北海道指定無形民俗文化財)、澤口一雄(第18回江差追分全国大会優勝者)他 ■入場無料(投げ銭制) ■場・東本願寺函館別院東山支院(東山1-1-7) ■間/事務局 ☎54-6331(内村)

- 市民美術展 第17回 はこだて・冬・アート展**
■2月26日(日)～3月5日(日)午前10時～午後7時(最終日は午後5時まで) ■入場無料 ■場/函館市芸術ホール ギャラリー ■間/函館市芸術ホール ☎55-3521
- 50周年 函館洋蘭倶楽部 春の洋蘭展示会**
■3月17日(金)～19日(日)午前9時30分～午後5時 ■入場無料 ■場/函館市亀田福祉センター ■間/函館洋蘭倶楽部 ☎090-7050-3855
- 尺八の世界～天城越えから世界の音楽へ～**
■4月9日(日)午後1時30分開演 ■VEST(ビッグバンド)、ピアノトリオ他 ■さくら、雪の華、夜桜お七、枯葉、江差追分、真珠の首飾り他 ■入場前売1000円(松柏堂市内各プレイガイドなどで販売) ■場/函館市芸術ホール ■間/☎090-6991-7364(森岡)

青ぼの目

この春、卒業する方々へ

▼今年もいよいよ卒業シーズンです。このたび、たくさんの方々に卒業を祝っていただき、心より祝福させていただきます。この春から新社会人となる方々も、本欄を通じてエールの言葉を贈らせていただきたいと思います。

▼この春から社会人となる皆さんにとっては、大いなる希望と少しの不安を持つて学び舎を巣立ち、社会人の仲間入りをすると思います。もしかしたら学校の試験から解放されることを嬉しく思う方もいらっしゃるかもしれませんが、高校時代についても赤点・追試の繰り返した経験がそつでした(笑)。試験がない社会人生活はハッピーだと思っていた僕でしたが、社会人生活にも試験があることを大人になってから知りました。社会人になってからの試験は日々を生きている中で何かに迷ったり悩んだりした時に突然訪れます。試験勉強をしていける時間はほとんどありません。また、学生時代の試験の採点は学校の先生がしていましたが、大人の試験の採点は、自分自身か、あるいは周囲の人が行います。周囲の人の採点は大変参考になりますが、重要なものは自己採点です。

▼僕の若い頃の上司の話をしましょう。その上司は「言いはずすと」を始めた人で、その上司が自己採点を信じなかったら、「青いはずと」が生まれることはなかったと思います。▼人生の試験の自己採点はなかなか難しいものです。僕もこれまで何度も採点ミスを経験してきました。周囲の採点に身を委ねるほうが楽だと思っても多いですが、それでは自分らしく生きることはできません。人生はシンプルです。自分の思い通りに生きれば良い。人生が複雑に思ってしまうのは、周囲の人からの評価が気になってしまっただけです。▼最後になりますが、卒業を大切にしてください。友だちとのつながりを大切にしてください。友だちに出会って、同期会で再会する学び舎の旧友はいつも100点満点をくれます。卒業生の皆さん、頑張ってください！(慎)

とっておきの「おやつ」な1杯



まんまるてい

「まんまるてい」で際立つのが、「かけラーメン」(醤油、塩、各600円)。麺とスープにネギとちよびり、というシンプルにもほどがあるビジュアルで、こ

こまで来るとあっさり系も極まった感があります。もちろんお昼に食べてもいいのですが、個人的にオススメしたいタイミングは、ランチタイムを逃した午後3時。ガッツリ食べると夜に響くし、かと言ってお腹はペコペコ。そんなプチ窮地にお釣りが来るほどの満足感を与えてくれます。あっさりの中に光る芯のある旨味。「まんまるてい」が行き着いた境地を確かめるのに、「かけラーメン」はベストな選択です。最高の「おやつ」をお試しあれ。営業時間は午前11時30分～午後7時。毎週水曜日定休。
●花園町20-25
☎54-1290



孤独死予備軍にならないで

一般社団法人 スターライフ



「孤独死を身近な問題と感ずていない」という統計が出ています。しかし、第一次ベビーブーム世代が間もなく70代に突入、さらに少子高齢化が進む中、他人事ではない問題として孤独死を考える必要があります。「身内に迷惑をかけたくない」「プライベートを重視したい」「他人の世話になるのは恥」と他の世話になることとなり高齢者が孤立する現実があります。頼れる身寄りがない人が社会的に漂流しないよう、家族の代わりとなり支援する「スターライフ」は孤独死防止を目標に設立されました。代表の星さんは早めの準備を勧めます。「セルフネグレクトとなり自分を放棄することは、ケースは多くありません。誰にでも起こりうる認知症は孤独で思うと助けを求めたこともありません。不十分だったり受けられない場合もある原因となりセルフネグレクト(自己放任)となる場合もあります。セルフネグレクトの最も分りやすい特徴はゴミ屋敷。本人が望まない限り公的なサービスや支援を受けることはできない現実があります。死を避けることはできませんが孤独死は防げます。自分の安らぎだけではなく、関わる人に残す問題を防ぐのも大切なことですね。契約までの費用は無料。面談は自宅まで訪問可能です。ホームページは「函館スターライフ」で検索を。」

●山の手2・44・83 2312

新生活のスタートは今がチャンス

野村不動産 アバマンシヨップ

春が訪れ、転勤のピークが少し過ぎて空き部屋の情報が豊富なのは、自分合った部屋を見つけるチャンス。函館市内はもちろん、北斗市、七飯町など豊富な物件数がある「アバマンシヨップ」でお部屋探しをしませんか? 全国に広がるネットワークと地域に密着したフットワークがあるので、近年問い合わせの多いファミリー向け、独身者向けの物件などの情報も満載です。また、引越した後の管理物件のトラブルに対応してくれるなどアフターサービスも充実しているのだから、安心です。

安の引っ越しサービス、ターネットの接続など、引っ越しからその後の生活も快適にサポートいたします。初めのお部屋探しも安心してお任せできます。空き部屋情報はインターネットでの閲覧のほか、電話やメールで問い合わせることができます。最新情報やお得な情報が聞けるのは来店するのがベスト! 営業時間は午前9時～午後6時。



不動産業免許北海道知事 渡島(1)409号 アバマンシヨップ函館店 ☎4693000 美原3・2・13 アバマンシヨップ函館柏木店 ☎3220000

生地もアイシングも見事!

ヴィーブル



北海道函館工業高等学校向かいにある可愛いパン屋さん「ヴィーブル」。常時40種類以上あるパンは、北海道小麦を100%使用。人気

No.1の食パンははじめ、どれを選んでも間違いなしですが、今紹介する「シナモンロール」(160円)も絶品です。シナモンシュガーとレーズン、食感がいいアクセントのくるみが入った生地は、サクサク&しっとり。また、シナモンロールといえば、パンの上にかかったアイシングが特徴的ですが、同店ではオレンジジュースとチーズを合わせたアイシングを使用しているので、甘過ぎず最後のひと口まで美味しく食べられます。ぜひ、お試しを! 営業時間は午前6時～午後5時。毎週月曜日と隔週で火曜日定休。駐車場有。
●柏木町29-8
☎76-7809



新型機器で話題のパワーリハビリを!

デイサービスふれあい



「フイサービスふれあい」は、正しい動作を反復することで習得する「パワーリハビリ」を中心に行う通所介護施設です。パワーリハビリは、非常に軽い負荷で動かせるリハビリ機器を使用することで、動作性を改善し、遊戯的なレクリエーションは行わず、短時間で機能回復訓練のみを行うのが特徴で、このたび車イスの人でも歩行訓練が可能となった新型リハビリ機器を導入。介護保険の認定を受けている人が対象で、サービス時間は、午前の部が午前8時50分～午前11時50分、お昼の部が正午～午後2時、午後の部は午後2時10分～午後5時10分。送迎エリアは旧函館市、北斗市、七

飯町(大沼倉)。毎週日曜日、祝日・年末年始定休。無料体験も受け付けているので、詳しくはお問い合わせください。

●七飯町本町4・1115 ☎656066



シャンソンを歌ってみませんか?

長谷川典子シャンソン教室



愛と人生の詩を小粋なメロディに乗せて、ドラマチックにシャンソンを歌ってみませんか? 「長谷川典子シャンソン教室」では受講生を募集しています。主宰は長谷川典子さん(II写真)の長谷川典子(II写真)は、日本シャンソン協会正会員、深緑夏代、香川有美、佐々木葉の3師に師事し、シャンソン、フアドなどの歌唱法を学びました。これまで東京、関西、北海道、青森など全国的に活躍し、さまざまなステージ経験も豊富です。教室では独自教材による正しい日本語訳詞(曲に行う「十字街教室」で時間は

午後1時)。受講料は月謝2600円を3カ月分(7800円)ごと前納(月曜日午後5時から)の部は月額2800円、3カ月分8400円前納。いずれのコースもレッスン料を含む。練習用カラオケCD、譜面、歌詞プリントなど教材費別途5100円。年に1回発表会もあります。「舞台で歌ってみたい方はぜひ。呼吸法から指導します。健康にも良いですよ」と長谷川さん。お問い合わせはお申込は左記まで。

長谷川典子シャンソン教室 ☎090-6223-0901 レトロバーツ ☎090-1523-5550



約となつて、お問
い合わせはお早め
●湯川町2814
☎578484

上質な和と洋
の空間でもと
なした身近な
リゾートとして
人気のKKRは
ここで、毎年
恒例の人気企
画「春の歓送迎
会」を今年も
実施します。
コースはバラ
エティ豊かに和
食コース「中華
コース」の3種か
ら選べ、それぞ
れ3700円
4700円、5700円と
予算に応じて選べる人気
プランです。さらに、15人
以上の利用でKKRはこ
だでて使えるヘアランチ



写真はイメージです

券&利用者全員に日帰
り入浴割引券もプレゼント
という特典があるほか、宴
会利用限定の割引料金で
の宿泊も可能です。
このほか、「0泊2食付
プラン」は温泉+朝食+夕
食「部屋食」がセットに
なっていて、午前11時〜午後8
時までゆっくり過ごせま
す。日帰りなのに、旅行気
分が味わえるこのプラン
は、お1人5500円とお
得です。
いずれも前日までの予
約となつて、お問
い合わせはお早め



歓送迎会もおまかせ！
KKRはこだ

御食事 うれしや

11:30~14:30 (LO/14:20)
17:00~20:00 (LO/19:30)
毎週日曜日、祝日定休
宮前町19-4 ☎42-2644



いい店食べ歩き



あったかいごはんをお腹いっぱい食べたい時は、亀田八幡宮からほど近い、「メンチカツ」のほりがはためく「うれしや」へ！ 学生や会社員などの常連客で昼時はいつも賑わう定食屋さんです。

人気No.1のメニューは何といっても「うれしやメンチ」。分厚く大きなメンチカツは、細目のパン粉がサクッと香ばしく揚がり、中身はふんわり、とろけるようにジューシー。胡椒の香りが食欲をそそり、火傷しそうなほど熱いたっぷりの肉汁が食べ終わるまで熱々感を持続。そんな大満足の「メンチカツ定食」(800円)ですが、価格はとてもリーズナブル。写真の「メンチカツデミグラスソース&チーズ定食」(900円)は、とろけるトッピングでさらに満足感が高まります。

腹ペコさんには、「うれしや増し盛り」にも注目。ただでさえも大きなメンチカツですが、プラス250円で1.5倍、プラス500円で2倍に増量可能。教育大学へ通う学生へは、すべてのメニューが50円引きになる「うれしやのえこひいき」なるサービスも毎週土曜日実施中。学生にとって大切な思い出の場ともなっている家庭的な雰囲気も「うれしや」の魅力です。

ほかにも、日替りメニューや本格キーマカレーなどメニューは豊富。2個以上の注文で、お弁当を配達してくれるのも嬉しいところ。配達地域など詳細はお問い合わせください。

マ本気談

本城と書いてマジ
園りこと、極みこと
各種相談
60分3,240円〜
電話でご予約下さい

行政書士 松田 事務所
函館市神山245-21 ☎33-4675

心の代書屋

松田 龍がズバリ！

情報
行政書士の松田です。
先日、札幌・えりも、帯広へ出張してきました。総走行距離は1000キロ、往復に越えました。北海道はやはり広いですね。今回の出張では、冷えきった夜空に極く満天の星を見るのが出来、宿泊先の窓枠は凍りつき、翌朝は海上に毛風が生じ、車のエンジンからはかからない、それどころか、水氷下20度をそろそろに体感しました。
えりも町から帯広へ向かう途中、トイレ休憩のため立ち寄った保養所で、ここでいらぬほどの頬を切るような強風が冷たさを通し越え、気持ちよく吹いていました。
ちなみにトイレ前には冬期間閉鎖の表示が冷たく掲示されており、空の音に比例して顔面蒼白に陥ってしまいました。
保養所付近の海は暖流と寒流が入り混じる場所のようです。強風が発生する


源なのかもしれない。えりも町から帯広市までは、広尾町、大橋町を経てきました。太平洋を左手に見ながら十勝平野に突入している雪原はこの世のものかというくらい美しいのです。
ついつい、車を停めて太陽に照らされ輝いている雪原をしばしば見入ってしまいました。
雪原を見ながら、自分の存在の小ささと共に普段の生活をいかに窮屈にさせてしまっているのか、目的の何なのか、目的や働く目的は何なのか、と自問自答していました。
先日の札幌・えりも、帯広へ出張してきました。総走行距離は1000キロ、往復に越えました。北海道はやはり広いですね。今回の出張では、冷えきった夜空に極く満天の星を見るのが出来、宿泊先の窓枠は凍りつき、翌朝は海上に毛風が生じ、車のエンジンからはかからない、それどころか、水氷下20度をそろそろに体感しました。
えりも町から帯広へ向かう途中、トイレ休憩のため立ち寄った保養所で、ここでいらぬほどの頬を切るような強風が冷たさを通し越え、気持ちよく吹いていました。
ちなみにトイレ前には冬期間閉鎖の表示が冷たく掲示されており、空の音に比例して顔面蒼白に陥ってしまいました。
保養所付近の海は暖流と寒流が入り混じる場所のようです。強風が発生する

(まい)記者の WAKUWAKUセクション

良心料金の出張施術

リフレッシュサロンSMile

女性専用の施術サロン『リフレッシュサロンSMile』では、自宅に居ながら受けられる出張施術が好評です。
オーナーの人柄はもとより、通常のサロンメニュー料金に出張費+500円という良心的な料金なのも人気のひとつ。「出張用の簡易ベッドを置ける2畳ほどのスペースがあればどこでも施術可能ですよ」とオーナーの桂木さん。初めての人はモニター料金で施術を受けられる「フットスペース」(50分 2500円)、「全身のみほぐし」(60分 2000円)を試してみてもいいですね。モニターは毎月限定5人、初めての利用に限りです。
家が散らかっているから…など気にせずに問い合わせしてみたいかたが、どうしても気になる人はサロンの施術がいいですね。
営業時間は午前11時〜午後9時(予約は午後7時まで)。不定休。予約制。駐車場有。
●昭和3-32-30
大國マンション103号
☎090-2873-5324



277

Healness & Wealness

医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院
●石川町125-1 ☎47-3300 http://www.ohmura.or.jp/

高年齢者が転倒して脚の付け根を痛がっている場合、ほとんどの方向にふとももの骨(大腿骨)の骨折が認められます。手首(橈骨遠位端骨折)、肩(上腕骨外科頸骨折)、背骨(脊椎圧迫骨折)と合わせて老人の4大骨折と呼ばれています。

大腿骨近位部骨折

副院長 大本 浩史

起る骨折で、交通事事故や高所よりの転落といった大きな力が加わって引き起こされます。一方、高齢者の場合には骨粗しょう症が進行しているため、平地歩行中の転倒といったわずかな力でも発生しますが、骨折後は通常脚を動かすことができなくなり立つことも歩くことも困難となります。

骨折部があまりずれない場合や認知症の方の場合にはまれに歩行可能なこともあります。
X線検査で診断はほぼ可能ですが、初診時にはっきりとした骨折がなく後にずれきて診断されること

や、MRI検査によって初めて診断がつくこともあります。
治療は全ての症例で手術的治療がまず考慮されます。長期間ベッドで安静にしていると筋力などの身体能力が急激に低下し、肺炎や膀胱炎といった感染症、褥瘡(とこずれ)、認知症の進行などが合併症として出現することで、最悪の場合生命に危険をもたらす可能性があります。それらを防ぐためには早期の適切な手術とリハビリテーションがとても重要です。しかしながら全身状態が悪く、また手術に耐えるだけの体力がないなどの場合には床上安静で経過をみます。

手術的治療には、金属を用いて骨折部を固定する骨接合術、骨の一部を取り除いて金属に置き換え人工骨頭挿入術や人工関節置換術などが挙げられます。骨折の部位やずれの程度により選択される治療方法が異なりますし、病院によっても異なることがあります。
転倒は意外にも屋内で起こることが多いため、段差の解消や手すりの設置などの環境整備も重要です。また筋力低下を防ぐため体操や散歩も効果があり、無理のない範囲で続けて行うことが良いとされています。

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りやイベント情報、サークルのメンバー募集などをお待ちしております。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。各情報の掲載につきましては掲載日が限定される場合や、内容によって掲載できない場合もございます。FAXまたはEメールをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご一報ください。FAXまたはEメールのみでの申し込みは受け付けておりませんので、予めご了承ください。

お申し込み TEL (0138) 84-6816 FAX (0138) 27-5001
お問い合わせ Eメール info@aopos.jp

[担当/坂本]

今回の特集では、昨年12月13日号の「クリスマスプレゼント」へ応募する際に寄せられた「ほのぼのエピソード」を紹介しました。心温まるお話はいかがでしたか？

編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。お寄せいただいたお便り、読者プレゼントに添えていただけた感想などは、ご住所の町名とイニシャル入りで「読者の声」として掲載させていただきます。お申し込みは、お便りと一緒にお願いします。

読者の声

嬉しいです

青いぼすとが届くと嬉しいです。知っているお店、知らないお店多くてびっくりです。お便り、お便りが好きです。夫とよくお蕎麦屋さんへ、友達とは洋食、イタリアンなどへ行きますが、初めて入るお店

はワクワクします。(七飯町本町 Y・S)
*素敵な飲食店がたくさんありますよ。私達もまだまだ知らないお店が多く、情報交換は欠かせません。お店を見つけた時や、初めての店に入る時のワクワク感はまだありますね。

休日が充実

毎号楽しく読ませていただいています。インドア派の私ですが、青いぼすとを読んだ後の休日は自然と出かけたくなくなり、休報から職場での会話も弾んでいきます！(亀田本町 T・Y)

*青いぼすとを読んでもかたくなるといって出かけて嬉しそうです。職場の会話も弾んでいるようなので、ランチタイムや休日には、ぜひ、活用してくださいね。

参考にしています

会社の宴会や外食に行く時の参考にしています。いい店食べ歩きや新店舗リニール情報は楽しめ、読んでいます。S.S.記者の題道の「りんさん」が行ったことがありません。食後にアイスのサービスがありましたよ。「ポークポットロースト」おいしそうですね。少しアレンジしてチャレンジしてみます。(玉柴町 S・T)

*外食時の参考にしています。たつき、ありがとうございます。「ポークポットロースト」おいしそうですね。私はアレンジに自信がないので、まずはレシピ通りにチャレンジしてみました。

紙面と同じ優しい笑顔

玉光堂へ買い物に行くとおもっていたら、樺二森屋店に移られていたんですね。(富岡町 Y・W)

大変、共感しました。「いい店食べ歩き」は、今度行ってみたいなど思わせてくれる店ばかりを紹介してくれています。でも、僕が密かに楽しみにしているのは「白井店長の音楽ドラゴンゲート」です。店長が紹介するアルバムはぜひ聞いてみたいと思うし、今回(12月20日号)のジャケットに関する意見は、僕と同じ考えで、大変、共感しました。ちなみに、最近白井店長を見掛けないとおもっていたら、樺二森屋店に移られていたんですね。(富岡町 Y・W)

*白井店長さんのコーナーが好きというお便りは多く寄せられています。私も白井店長さんの面白くて時に鋭いツツコミのある文章が好きです。樺二森屋店へも足を運んでみてくださいますね。

藤編みを楽しむ会サークルの参加者募集中
藤編みを楽しむ会サークルでは、参加者を募集しています。小物からインテリアアまで楽しめて、暮らしにも役立つ藤工藝をはじめ、活動日、3月9日、活動日は毎月1・3月曜日。時間は午前10時〜正午。会場は函館市地域交流センター。参加費は1回1080円(材料費別)。参加は随時受付。1回のみ参加も可能。申込・詳細は ☎ 558832 (佐々木)。

プレゼント

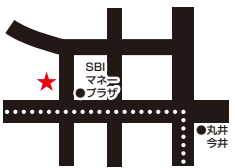
『うれしや』より500円分の食事券を5名様に

今回の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した『うれしや』より、500円分の食事券を5名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼすとに送ってください。



新店舗・リニューアル情報

エタドカ



円、「炭焼き牛芯タン」のような料理をカジュアルに楽しめる店「エタドカ」が昨年12月、梁川町にオープンしました。函館出身で、東京やカリフォルニアで腕を磨いた店主が自家菜園の無農薬野菜や地元の旬の野菜を使って、イタリアンやフレンチの技法をベースに仕上げた各種料理が自慢。「前菜盛り合わせ」5点盛り(1200円)や「濃厚バーバテ」2個480円(1200円)など、毎週月曜日定休。☎ 761310 ●梁川町1820

お菓子工房 レーヴモンブラン



「レーヴモンブラン」は昨秋、亀田港町・大野新道沿いにオープンしたシェフ姿のリスの看板が目印の洋菓子店。ケーキはひとつひとつ大きめで価格もリーズナブルです。一口だけの良きなど何度か食べたくなる軽やかな風味、食感にこだわって作られています。おすすめは品の良い甘さの生クリームと、口の中でスッと溶けるようなふわわりとした食感のスポンジ生地が特徴です。☎ 437711 ●亀田港町636

編集後記

今回は、昨年のクリスマスプレゼント特集のご応募の際に寄せられたほのぼのエピソードをまとめて特集しました。掲載分以外にも、素敵なお便りがたくさんありました。あらためてたくさんのご応募に感謝いたします。それ以外にも…皆さん、文章がうまい！(棋)

この号が出る時には終わっているけど札幌開催の冬季アジア大会。開幕まであと数日だというのに、親に行くつりのフィギュアスケートの試合終了時間がわからない。問い合わせたら「試合なので何時に終わるか不明」だそう。ウソでしょ。競技時間決まっているのに…。(ヒ)

娘の小さい頃の写真を保育園に提出する機会がありました。アルバムを見ていたら楽しくなっちゃって、自分が小さい頃のアルバムも出して、いとこ同士のグループラインに投稿して、盛り上がり…。察しの通り、提出する写真はすぐ決まりました。(まい)

家にクワガタがいます。虫は苦手ですが、気になるんです。餌は足りてるのかと、元気かなどと。冬になる頃には動きが鈍くなって心配しましたが、冬眠前の様子なんです。その後冬眠したものの暖かい日は出てきてしまうので、やっぱり気になる存在です。(BP)

ちょっとした機会がありソウルに行きました。詳しくはどこかで書くかと思いますが、食事に必ずと言っていいほどキムチをはじめとする「つまみ」っぽい食べ物が出てきます。で、つまみっぽいから「仕方なく」呑む。そんな訳で記憶はおぼろげですが、楽しい旅でしたよ。(SS)

冬に転んで左足を骨折したことがあります。その時に知り合った入院仲間は両手首の骨折。足の骨折だと何とか自分で身の回りのことはできますが、両手骨折ではトイレにも一人でできず、とても大変そうでした。春までと少し。気を付けて過ごしましょう。(ガ)

3月17日号 肉特集
3月17日号 春の増刊号
3月31日号 春のカフェ巡り

発行元/株式会社青いぼすと
〒040-0063 函館市若松町30-21
【電話】☎(0138)84-6816 【FAX】(0138)27-5001
【E-mail】info@aopos.jp 【URL】aopos.jp

staff	発行者	加藤 進
	Publisher	Susumu Katoh
	編集長	青山 慎司
	Editor in chief	Shinji Aoyama
	副編集長	平井 由佳
	Assistant chief	Yuka Hirai
	エディター	坂本 麻衣
	Editor	Mai Sakamoto
	ライター	花輪 志保里
	Reporter	Shihori Hanawa
		品川 真一郎
		Shinichiro Shinagawa
		高松 郁子
		Ikuko Takamatsu
	マネージャー	本間 尚子
	Manager	Naoko Honma

SPOTLIGHT

月額8万7000円から サービス付高齢者向け住宅 すまい元気

高齢者に配慮したバリアフリー設計で、病気や障害が重度になっても安心して暮らし続けることができる賃貸住宅「すまい元気」が昨年11月、生活に便利で産業道路からも近い七重浜5丁目にオープンしました。介護福祉施設の建設で多くの実績があるミサワホームの設計、施行による快適に生活するための充実した施設です。1階にはヘルパーステーションがあり、24時間職員が駐在し入居者の生活を支援します。自立している人や要支援、要介護の人も利用できます。全23室。完全個室で緊急インターホンも設置されています。費用は2食付で月額8万7000円、3食付で9万7000円から。冬季



間だけの入居もできます。1階にはさらに大空間でのリハビリ、歩行訓練、物理療法に特徴がある「デイサービス元氣」も併設されています。「すまい」は「デイサービス」ともに見学、相談は随時受け付け中。デイサービスは無料体験できます。詳細はお電話でお問い合わせください。

●北斗市七重浜5・319
☎06・70663



2018年成人式の予約受付中 レンタル衣裳の AOKI

亀田本町・五稜郭駅隣の AOKIビル2階の「レンタル衣裳の AOKI」では現在、2018年の成人式の予約を受付しています。長年の実績と経験が定評の青木幸子代表はこれ



珍しい着流し姿の脇板一生様



白地の衣裳が上品な田中沙也加様

まで、豊富な衣裳や小物、髪飾りなどを取りそろえてきたことから、着る人のニーズや好みに応じた個性的で斬新なコーディネートに幅広く対応することができると「こういうものを探していた」と

喜ぶ利用者も多く、特殊なスタイルもお望みのまま実現することが可能です。青木代表は、「10種類ほどの複数の髪飾りを使った斬新なヘアスタイルや、個性的な着物や小物によって差別化されたコーディネートなど、様々なニーズに対応できますので、お早めに来店ください」とPR。

料金は9万円。函館市の成人式会場のすぐ向かいのホテル雨宮館でもお支度を行っているのでも便利で、豊富な衣裳を取りそろえていることから、「毎日が展示会」と定評の同店にぜひお気軽に、足を運んでみてください。

●亀田本町 65・27
JR五稜郭駅隣
【担当／青木携帯電話】
☎090・2055・5540