

POSTIN FREEPAPER 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
TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Eメール info@aopos.jp
Issue.622 2017.10.17[tue] 1991年創刊 毎月2回(中・月)発行

新米シーズン特別企画

ご飯に合う食べ物特集。

北海道にもいよいよ新米の季節がやってきました。炊きたてほかほかの新米が食卓に登場した日は、日本人に生まれて本当に良かったと思える至福のひとつではないでしょうか。さて今回は、白いご飯にぴったり合う食べ物に注目してみました。「ご飯といえはコレ」という定番のものから、ちょっとリッチなものまで、掲載したの中からお気に入りを見つけてくださいネ。



表紙写真協力/株式会社たるま食品本舗

コクと甘みがクセになる「こく卵」

函館中央鶏卵



「こく卵」という卵をご存知ですか？穀物や魚粉を食べて育った鶏が産んだミネラルたっぷりの卵で、コクと甘みがクセになりそうな逸品。この卵の大粒(10個300円)と小粒(11個300円)を販売している中島販売(函館市)の「函館中央鶏卵」には熱心なファンが連日足を運んでおり、毎朝30パックほど仕入れている鮮度抜群

うに本来の旨味が広がる極上の佃煮

うにむらかみ 函館本店



うに加工会社直営「函館本店」の佃煮(2160円)は、ご飯のお供にぜひ味わって欲しい逸品。同店では、ミョウバンを使用せず無添加で新鮮な生うにを提供。うにの風味を活かすために味酢と醤油のみで味つけされた佃煮は、うに本来の旨味が凝縮されています。おにぎり

ご飯と相性抜群の中国料理

中国料理 幸珍



「ご飯に合う料理は中国料理の中に数多くありますが、家庭で再現するのは難しいもの。中国料理を自宅で味わいたい時は、ラーメンとスープ以外のメニューをテイクアウトできる美味しい中国料理で評判の「中国料理 幸珍」がオススメ！麻婆豆腐やからあげをはじめ、エビを使った料理も人気があり

豆の貴婦人を使った「鶴の子大豆納豆」

株式会社たるま食品本舗



納豆といえば、昭和26年創業の「株式会社たるま食品本舗」の「豆の貴婦人」や、みずみずしい味わいの「大英白乙女」など、昔から函館の朝の食卓を支えてきた老舗の逸品が多く、納豆好きから人気を集めている。各スーパーマーケット等で取り扱っている。

本格ビーフシチューをご飯でどうぞ!

洋食デリリベルタ



函館近郊の食材を使っ 専門店『洋食デリリベル 本格洋食のテイクアウト タ』は、お惣菜とお弁当 が店頭に並んでいま 合わせて20種類ほど が店頭に並んでいま す。

(800円)は、牛バラ肉を 香味野菜やワインと絡に 煮込み、味が凝縮されたこ ろにバターなどを加える などして5時間以上かけ て仕上げた逸品です。 11時~19時。日曜休。予 約が多い日は臨時休業す る場合有。
●本町 3225
ランドマーク五稜郭ビル 1階
☎ 87-2390

ご飯にぴったり! お肉屋さんの唐揚げ

肉の松葉屋



創業43年の『肉の松葉 屋』の『若鶏唐揚げ(1000 強い人気を誇る1品。 お肉屋さんならで はの上質で新鮮な国 産の鶏肉を、生姜醬 油と企業秘密の隠 し味が入ったタレに 1晩漬け込み、振り かける程度の衣で揚 げることで柔らかく てジューシーな唐揚 げが完成。下味が

しっかりついているので、ご 飯と最強の組み合わせ。タ レに漬けた鶏肉も販 売している。自宅で揚 げたてを味わうこともで きます。100g 2000 円。売り切れる場合があ りますので、数が多い場合 は予約が確実です。
9時30分~18時30分、 唐揚げなどの惣菜販売は 14時~18時。金曜休。
●深堀町 3154
☎ 54-4907

味わい格別! 北洋紅鮭

カネイチ長谷川商店



はこだて自由市場内に ある『長谷川商店』は、1 (塩鮭)を専門に扱う店。 白鮭や銀鮭といっ た種類がある鮭です が、紅鮭はロシア海 域で捕れる天然の高 級魚で、鮮やかな紅 色の身は濃厚で味わ い深く、しっとり上 品な脂のり。塩が旨 味を際立たせる、日 本人に愛され続けて

きた逸品です。 贈答用としても喜ばれ る1本物は2500円、 1万円前後。切り身は極 辛、中辛塩、甘塩と塩加減 があり750~1600 円。 ほかに、5切500円 のサービスマ、1盛 1400円の紅鮭、ラスも あります。 8時~16時30分。日曜 休。P有。
●新川町 1-2
☎ 26-6138

優しい味わいのさば味噌煮

キッチン近江屋



手作り惣菜店『キッチン 近江屋』の日替りメニューに 登場するさば味噌は、鯖の 脂をふんわり包んだ柔ら かな身に、まろやか な味噌が絡む人気の 1品。優しい味わい は甘過ぎず、生姜の 風味がほどよく香 り、鯖の旨味を含ん だ味噌タレは白いご 飯と相性抜群です。 持ち帰り用惣菜 としての『さば味噌』

(1パック280円)が販売 されるのは14時30分以降 となります。 11時30分からのバイキン グ形式のお弁当タイム (430円)では、小さなサ イズの『さば味噌』とな ります。ほかに惣菜は種類 豊富。好みや予算に合わせ たオードブルも好評です。 11時~13時30分、14時30 分~なくなり次第。日曜、 祝日休。
●本町 2923
☎ 83-7661

「ご飯の友」に、こだわりのたらこ」

八島商店



こだわりのたらこを造 ファンを持つ『八島商店』。 引き続き、全国津々浦々に 同店の「無添加あま塩たら こ(1400円)」 は、噴火湾産のスケ トウダラを使い、約 2ヶ月間じっくりと 熟成させて魚卵の旨 みを最大限に引き 出した、ラインナップ の中で、1、2を争う 人気商品です。一般 的にイメージするた

らこより、色が薄く見えま すが、それは着色料などを 一切使わない同店のこだわ りの証。このこだわりは、見 た目だけじゃなく、深くこゝ じんわりくる独特の味わい にも表れています。ご家庭 用はもちろん、大切な人へ の贈り物にも最適な「ご飯 の友」をぜひ。営業時間は10 時~18時。日・月曜休。
●元町 3220
☎ 23-1703

素材と手作りにこだわった評判の味

らーめん初代社



北斗市七重浜にある うざほ、肉の旨み、ざく切 『らーめん初代社』のぎょ り野菜の甘みとシャキシャ キとした食感、厚め の皮のモチモチ感が 楽しめる人気メ ニュー。森町産の SPF豚、知内産の ニラなど北海道産の 食材を使い、手間を 惜みずに1つひと つ手包みで作られて います。自宅で焼き

たてを味わえる冷凍餃子 は10個入りと30個入りを 用意しており、同店の店頭 ほか函館市内および近郊 の各スーパーマーケットでも 販売。今年9月から札幌の スーパーにも進出した評判 の餃子を新米と絡にどうぞ。お店では焼き餃子の持 ち帰りもできます。11時 ~23時30分(L/O/23時 15分)。不定休。駐車場有。
●北斗市七重浜 7-11-1
☎ 49-0990

「レトロドレス衣裳館」がオープン！

レンタル衣裳のAOKI

亀田本町・五稜郭の素敵な衣裳がズラ駅隣のAOKIビル。2時間着放題で5000円。お友達シカレドレスをそろえた「レトロドレス衣裳館」がオープンしました。



館内にはイギリス王室のプリセスをイメージしたドレスなど



さいほかに、レンタルプランもあり、午前10時から午後5時の1日プランは10000円、1泊プランは20000円。ほかにも、成人式や卒業式などの写真の前撮りや当日の出席にもおすすめ。青木代表までご相談ください。

「お友達が着たいドレスをイメージしたドレスなど」
「特別価格で販売します。館内にはセレクトアイテムがあり、2時間着放題プランを利用の場合は、コーヒードリンクが飲み放題になります。」「お友達同士などで素敵な写真は青いほすに掲載します」とは青木代表。ぜひお気軽にご利用ください。



「担当/青木携帯電話 090-2055-5540」

前日までの予約で2000円割引！

カラー専門店 シャレル

白髪染めもおしゃれ染め1800円「全れ染め」肩上2500円「シャレル」では、前日までの予約でカラーメニ2000円割引となるサービスを実施中。

通常料金は、分け目・生え際などに気になるところだけ染められる「部分染め」1000円、根元が気になる人には「根元を実感できる」と好評です。また、前述メニューは全てシャンプー込みで提供しており、スタッフの手と全自動シャンプーにて丁寧に洗髪しています。仕上げは、自分の好きなスタイルを作れるセル

フローで完成。多数のスタッフが対応しているので、スムーズな点も嬉しいところ。大人の女性はもちろん男性や若い人にも人気の同店でも、お得意にキレイになってみませんか。そのほかのメニューは「前髪カット」「ブラチナカラーゲン」各5000円、「しっとりトリートメント」「さらさらトリートメント」各10000円、「ヘアミキア肩上」3500円。営業時間は午前9時～午後6時30分。予約制。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。美原2-5-28 ビジッドボックス1号館1階 (イトーヨーカドー 函館店向かい) 83-6982



健康のひと、地域のひと、野菜のひと

野菜ソムリエ・向山明子さん

「野菜ソムリエ」とは、野菜や果物の日利き、栄養と成分の料理法など、野菜と果物に関する専門知識を持っていることを認定するもので、現在日本国内で約6万人が習得する民間資格。函館でも多くの野菜ソムリエが活躍していて、32人の有資格者が組織する「野菜ソムリエエデュケーション」では、行政や企業とタイアップした様々な講座やワークショップのほか、イベントの



する向山明子さんは、野菜ソムリエの奥深さを体感した。ひと口に野菜の知識といってもその幅は広く、伝えるための知識も多岐にわたる。1日3500円の振替を推奨される野菜のための料理教室。冷凍保存、乾燥保存、常温保存、野菜の種類や料理への活用方法で異なる保存方法の紹介。野菜がどこでどうやって作られ消費者の手に渡っているかという基礎知識など、野菜ソムリエに求められる知識は幅広い。

「難しいと感じるかもしれませんが、野菜を作る地域の生産者と、それを使う生活者の橋渡しをするのが、私たちの活動の根本です。道南の野菜の美味しさは、多くの人に分かってもらえるので、本当に楽しい活動です。」

12月3日には、子ども対象のクリスマス向けのフルーツを使った料理教室を企画しているほか、日々市場に届ける新鮮野菜の紹介や各種の野菜講座も行っている。

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。詳細は各お問い合わせ先までお問い合わせください。

道南イベントガイド

第6回AP北海道収穫祭！in同友会食卓メニュー

◆津軽海峡フェリーフー

◆10月22日(日)函館周辺のとれたて野菜の販売と人気のお店を集めた食のイベント。ドッグ対応施設を利用したワンちゃん企画なども用意。場・問/津軽海峡フェリー株式会社 42-12531

第36回北斗市茂田地さけまつり

◆11月3日(金)さけのつかみどり(抽選)、さけ鍋ふるまい(正午～限定1000食)、ステーションほか。場/茂田地川下流河川敷特設会場

◆問/北斗市観光課内実務委員会 73-3111

第39回女性センターまつり

◆11月5日(日)パザール体験コーナー、食堂、喫茶ほか。場/函館市女性センター、東川児童館

◆問/函館市女性センター 23-4188

第34回木古内ふるさと産業まつり

◆11月3日(日)ジャガイモはきみ取り大会、新米すくい大会、セリ市ほか。場/みそ公園

◆木古内町産業経済課水産商工グループ 013-921-1313

北海道立道南四季の杜公園感謝祭

◆11月5日(日)無料プレゼント、ゲーム、各種体験ほか。場・問/北海道立道南四季の杜公園 34-3888

吉田智士論

▼またしても、この男にしてやられた！この男、函館以外の場所でも活躍してくれたりいるのに、いや、違うな？オレがこの男の部下になればいいか？この際、一兵卒の記者でもアルバイトでもかまわない。オレもこの雑誌で何かを書いてみたい。まったく、オレをこんな気持ちにさせやがって、編集人・吉田智士という男は。▼吉田君が作っている函館高層書店発行のフリーマガジン「フープス函館」の8月号は、「あの日、あの時、函館で。」というテーマで、昭和初期の頃から函館で起きた事件や事故をはじめ、文化や風俗、流行などが克明に綴られていた。ミグ25戦闘機着陸ばんだい号墜落はいからコンサート、ディスコブーム、ベージュをめぐることに子供の頃からの記憶が甦った。函館の子は僕だけがいないだろう。地元市民の心に何かを訴えかける情報誌。まさにタウン誌とは、こういうものでなければならぬ。▼同号の優れた点は、テーマの切り口や題材選びはもとより、徹底した取材力であると思う。▼今回の校了明けはボロボロでした。▼今回の校了明けはボロボロでした。▼僕は東京から戻ってきた後、地元で発行していた小さな新聞社に勤めて出版業界と出会い、しっかりと取材をして地元をニューズを読者に伝える仕事の魅力を知った。そしてその後、縁あって本紙の編集業務を卒業とすることになった。「函館の人の心に何かを響かせるようなモノを作りたい」というのが目標だったはずだったが、日々の忙しさの中でいつの間にかそういう思いを忘れていた(言い訳)そんな時に同号が僕に語りかけてきたのだ。「お前さあ、昔、いつかこういふのを作ってたって意気込んでいたかっただけさ。」

▼「切磋琢磨」という言葉がある。花園町の歌ひ屋で初めて吉田君と語り合った日からどれくらいの日が流れたのだろう。お互い、ひよんなさっかけて出版の世界に入った。知らず知らずのうちに地元の紙媒体を作り続け、お互いが作ったものをお互いが読んで、お互いのいいところを素直に認め合った。リアルなのかも知れないが競合ではなく、何でも話せる友人同士になれた。どんな職業でもさうかも知れないが少なくとも僕の場合は、お互いを高め合える同業の友がいて本当に良かったと思ってる。それが僕にとっての「編集人・吉田智士」という存在。(慎)

絶品、これぞマンマの味!

スパゲティ屋 於(お)



結婚したばかりの頃、夫婦共にお気に入りのイタリア料理店が本町にあって、よく足を運んでいた。美味しい料理と優しい女性店主さんが大好きだった僕達夫婦は、店が閉店した時に残念な思いをしていたが、ある日、女性店主さんが本通にごちんまりしたスパゲティ専門店をオープンしたことを知った。それが、『スパゲティ屋 於(お)』。カウンター数席のみの小さな店だが手作りの本格イタリアンの味は昔と変わらず、多くのファンに支えられて今年で10周年を迎えた。この秋からのおすすめランチは「広島産カキの玉味噌ソーススパゲティ」(前菜、ドリンク、ドルチェ付き1400円)。プリプリの牡蠣とモチモチのハーモニーが絶妙な逸品。ほかに、素材の旨みを活かしたイタリアのマンマの味がスリッソっている。営業時間は、ランチタイムが午前11時30分～午後2時、夜は午後5時30分～午後8時。不定休。駐車場有。

●本通2-29-3 ☎31-4414



本紙記者の街角チェック! 担当/ (慎) 記者

全てが大門で繋がっている

わがやの灯り



当社に入社したばかりの頃は青ぼの編集をさせてもらえず、いつも配布の仕事ばかりでふてくされていた。ある日、当時大門にあった割烹料亭「入川」に宅配物を取りに行った。裏口から店内に入ると、若い職人さんや仲居さんが店の裏で一生涯懸命働いていた。表舞台だけが大事なんじゃない、仕事はチームですものだと痛感した。あれからもうすぐ四半世紀…。入川自慢の鰻の味を受け継ぐ「わがやの灯り」が大門にあり、当社も大門にある。全てが繋がっている気がする。それにしても、めちゃ旨だな、この店の「うな丼」(写真、1980円)は…。ふわふわでタレの味もご飯も最高。ランチタイム限定の「ランチプレート」(980円)もおススメ。営業時間はランチタイムが午前11時30分～午後3時、夜は午後5時30分～午後10時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●本通2-29-3 ☎31-4414



東京西川快眠フェスティバル

丸井今井函館店5階寝具



「丸井今井函館店5階寝具」による「東京西川快眠フェスティバル」が、丸井今井函館店の7階催事場で10月25～30日に開かれます。昨年創業450周年を迎えた寝具メーカー「東京西川」期間中はそんな羽毛布団を3万2400円と84万2400円の特別価格で提供。羽毛のタイプ「モンド」ともいわれるアイダーダウンを使った、普段なかなか見ることのできない高級羽毛布団も実際に手に取って見ることができ、世界一とも言われる羽毛布団の使い心地を、この機会に体

験してみてください。フェスティバルではそのほか、多くのアスリートからも支持されている機能性マットレス「エアー」や、オーダー枕など健康寝具の体験会も実施。快適な睡眠と、清々しい朝を実現させる寝具選びに最適な催しとなっています。プレゼントももらえる抽選会、身に付くような実際にその場にいるような体験ができるVRゴーグルを使った「羽毛布団の工場見学体験」など、寝具選び以外の楽しい企画も用意されていますので気軽に足を運んでみてください。

●本町3215 ☎32-1358(売場直通) 担当/伊藤、杉山、石塚

自慢の温泉、日帰りプランが好評!

湯の浜ホテル



津軽海峡を眺めながら泉質の違う2種類の温泉を源泉かけ流しで楽しめる「湯の浜ホテル」では、海の見える部屋でつろぎながら温泉と食事を満喫できる日帰りプランが好評です。「ランチプラン」は部屋食、和食、洋食、中華、創作和食の4種類から選べる昼食。利用時間は正午～午後5時、4月28日以降は正午～午後4時。「日帰りバイキングプラン」は夕食をバイキングで楽しめます。利用時間はチェックアウトは午後9時、食事は午後5時30分～午後9時(入場は午後7時

30分まで)。どちらのプランも2人以上で、前日までの予約となり、上、料金は3000円(日帰りバイキングプランは小学生以下1500円)。バスタオルや浴衣は無料貸し出し、生ビールは半額、食後のコーヒーのサービス付です。リーズナブルでお得な日

ニチイ

医療事務は、女性に高い人気を誇る資格。フルタイムやパートタイムなど、時間帯や働き方の選択肢が多岐にわたります。子育てなどにより変化する女性のライフステージに合わせた働き方ができるのが大きなメリット。一生続けられる専門職として、日本全国、勤務地を選べることも、キャリアを活かして転職できる仕事です。受付、会計、カルテ管理、医療費請求などのほか、接遇マネージャーも求められる医療事務は、医療機関を



●本町7-18 ☎51-6626 道銀・住友生命ビル5階

キャリアが活きる!

医療事務 株式会社ニチイ学館 函館支店

を育成する「ニチイ学館」では、医療機関からのニーズに応え、医療事務職員を募集しています。働きながら講習を受け、資格を取得することができ、無資格未経験でも応募可能。受講料は優待割引の制度もあります。スキルを育むバックアップ体制を整えているので、職場での疑問や悩みを相談することができ、実務経験がなくても安心して働くことができます。詳しい話を聞ける面談も随時受付中。お気軽にお問い合わせください。



高齢者がケガをしやすいため、自宅が多いそうす、事故を防ぐには、長年住み慣れた住まいでも年齢に合わせて変えて行くことが大切なポイント。自立した高齢者専用のサービス付高齢者専用賃貸マンションで、1人用のほか夫婦世帯で入居できる部屋もあり、プライバシーを大切にできる快適な住環境を提供しています。段差のないバリアフリー構造はもちろん、車椅子やストレッチャーにも対応した広い廊下や大型エレベーターも完備。ペラペラや大型収納もあり、玄関はオートロック、各部屋24時間対応の緊急通報装置付。安心して暮らすことができる様々な設備が整っています。契約方法は、契約更新などの心配をせずに終身まで安心して暮らせる「終身賃貸契約」。満60歳以上で入居可能、入居費用は月6万5千円。別途、費用がかかります。食事提供などの生活支援サービスの利用もできます。見学や入居相談は随時受付しており、事前の連絡で送迎も可能。詳しくはお気軽にお問合せください。

●高松町523-1 ☎76-7475 本社 赤川町352-4

自立高齢者専用の快適住空間

コラソン

「コラソン」は、自立した高齢者専用のサービス付高齢者専用賃貸マンションで、1人用のほか夫婦世帯で入居できる部屋もあり、プライバシーを大切にできる快適な住環境を提供しています。段差のないバリアフリー構造はもちろん、車椅子やストレッチャーにも対応した広い廊下や大型エレベーターも完備。ペラペラや大型収納もあり、玄関はオートロック、各部屋24時間対応の緊急通報装置付。安心して暮らすことができる様々な設備が整っています。契約方法は、契約更新などの心配をせずに終身まで安心して暮らせる「終身賃貸契約」。満60歳以上で入居可能、入居費用は月6万5千円。別途、費用がかかります。食事提供などの生活支援サービスの利用もできます。見学や入居相談は随時受付しており、事前の連絡で送迎も可能。詳しくはお気軽にお問合せください。



機構を充足し、同
の進学が大きな経済的
の進学が大きな経済的
の進学が大きな経済的

【TEL】
045-330-0317
【FAX】
045-330-0317
E-mail: t-wakasugi@eo-brains.jp

CLOSE UP

歯科衛生士・技工士を目指す人のために
サンタクロース奨学金支援機構



筆者プロフィール

函館市出身。函館中部高校、国立弘前大学を卒業。学生時代から家庭教師、塾講師の経験を経て、2005年、堀川町に個別指導の学習塾「はこだてセカンドスクール」を開校。2015年、2校目となる宝来教室も開校。特技は占いで、「ハコラク」の占いページを担当。趣味は音楽鑑賞と野球観戦。好きな言葉は「為せば成る」。

はこだてセカンドスクール

堀川教室
堀川町19-4 富田ビル1階
堀川町電停徒歩1分
宝来教室
宝来町11-7 2階
サツドラ宝来店向かい
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

このついでに、同機
の進学が大きな経済
の進学が大きな経済
の進学が大きな経済

東南アジアやメキシコなどの多国籍料理を楽しむ多国籍タイニングクレメントストリート。お得なランチタイムのおすめは、ハトナム風汁なし麺(サンチタイム900円)。ペトナムの首都・ハノイの有名店のメニューをここに生み出されたこのメニューはフオアより細い米粉麺に、レタス、大根と人参のピクルスが絶妙にマッチ。ナンフレイと香辛料を使ったソースも絶品で、麺の上

仕組みとしては、毎年1年間一般から寄せられた寄付をもとに1人あたり100万円の奨学金を支給。奨学金希望者は関係機関や新聞紙上などで公募。「集まった寄付の金額によって、何人に奨学金を支給できるかが決まります。将来ある若者と我が国の歯科医療のために善意の支援をお願いできれば…」と若杉さん。



Delicious Spot
クレメントストリート
11:30~14:00 (L/O:13:30)
18:00~23:00 (L/O:22:30)
月曜休(ランチのみ月・火曜休)
●本町32-29 ☎83-6330

頭の中心に木を育てよう！
勉強に暗記は切り離せぬものは頭の中情を体系化やグルーピングしてきちんと整理していきましょう。キーワードを1つ上げるのとそれに関連する言葉がいくつも出てきたり、頭の中に大きな木があるように、その中で最も大切な部分と枝葉の部分を根この部分という分類も自分の中で整理されていく、取り出しも簡単なのだと思います。暗記が苦手な子は、覚えたことがすべて葉っぱのようにになり、大事なこともそうでないこともバラバラに並んでいます。

はこだて医療情報 みなとまち皮膚科菊地医院院長 菊地誠一

ウオノメについて

足の裏に痛みを感じることはありませんか？ 今回はウオノメのお話です。皮膚は強い力で圧迫が繰り返されると硬くなる性質を持っています。例えば鉄棒の練習をしたり、重いカバンを長く持っているとその部分が硬くなってマメができてきます。足の裏側は常に体重がかかるため、どこかに重みが集中するとその部分が硬くなってきます。この時点では痛みはないのですが、圧迫が繰り返されているうちに硬い皮膚が押しされて、奥深くに入り込んでいきます。そして神経に触る厚さにまで成長すると、痛み始めてしまいます。丸く見えるためウオノメ(魚の目)という名前がついています。一旦ウオノメができてしまうと、歩行の度に押されてさらに奥に入り込み、進行することはあっても自然には治りにくいものです。治療方法はウオノメを柔らかくする絆創膏が市販されていますが、すでに厚みがあって奥にはまだ入らな部分が取れにくい場合には、専用の器具で取り除きます。痛そうなイメージがあるかもしれませんが、ウオノメには神経はきていませんので治療に苦痛は伴いません。ご自分でハサミやナイフで切ってみたという方もいらっしゃると思いますが、足の裏は意外と手も届きづらく、かえって怪我をしてしまう場合があります。また足の裏にはウイルス性のイボや粉瘤などウオノメと別なものが発生することがあり、これらは治療法も異なります。ウオノメの原因は立ち方、歩き方などで1カ所に重みが集中することですので、治療しても長年の習慣を変えることは困難であるため繰り返しやすいものです。しかし放置していると痛みは増し、痛い部分をかばって体重のかけ方を変えて生活していると、今度は体が歪んでしまい、腰まで痛くなってしまいう場合もあります。痛みが続く場合は1度、医療機関でご相談されることをお勧めいたします。●亀田港町39-7 ☎40-3710



ドクター講座 医療法人社団東野内科消化器科クリニック院長 東野清

ただの脂肪肝と思っていたら、肝硬変・肝臓癌かも

肝臓内に中性脂肪が貯まった状態が脂肪肝です。アルコールをほとんど飲まない人にも起こる脂肪肝を非アルコール性脂肪肝疾患(NAFLD)といいます。NAFLDはその後良好な単純性脂肪肝と進行性の非アルコール性脂肪肝疾患(NASH:ナッシュ)の2つに分類されます。ナッシュはただの脂肪肝ではありません。肝臓の炎症や線維化が進み、肝硬変、さらには肝臓癌や肝不全に進行する可能性があり最近特に注目されています。NAFLDは成人の20~30%、男性に多く、女性では50歳以上で増加します。NAFLD発症の最も重要な因子は肥満であり、糖尿病、脂質異常症、高血圧があるとさらに発症の頻度が高くなります。NAFLDの10~20%がナッシュで、少なくとも成人の1%と推定されています。ナッシュは治療しなければ、5~10年で5~20%の人が肝硬変に進行する恐ろしい病気です。さらに肝硬変になると、5年で10%以上の人肝臓癌を発症します。診断には明らかな飲酒歴がないこと、ウイルス性や自己免疫性などの慢性肝疾患を除外することが重要です。一般的な血液検査ではNAFLD、ナッシュの診断は難しく、ナッシュの確定診断には肝生検が必須です。肝生検は安全に行えますが、多少の侵襲があり入院が必要となるため、一般的には定期的な血液検査と画像診断でフォローします。ナッシュは自覚症状がないことが多く、診断時すでに肝硬変と診断されることも多いようです。1つの簡単な目安として、ナッシュの肝機能障害ではALT(GPT)がAST(GOT)より高くなりますが、ASTがALTより高い人や血小板数が少ない人は肝硬変に進行している可能性があると考えられます。もう1度、自分の血液データをよく見てください。治療の原則は食事療法、運動療法などの生活習慣の改善により、背景にある肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を是正することです。改善しなければ、薬物療法が必要となります。●八幡町21-12 ☎41-1818





ラーニキッチン本町店
 港町にあるネパールレストラン「ラーニキッチン」の2号店が本町にオープンしました。ネパール人シェフが現地のスパイスを使って本場の味を提供。現在10月いっぱいまでの期間限定バイキングを実施しています。バイキングはテイクアウトで60分の食



シエスタハコダテ
 ●丸井ラジ
 ●本町4-11
 ●84-6644
 ●駐車場有。
 ●22時の通し営業となります。無休。契約

みなとまち市民プラザ

読者の声お知らせ
 プレゼント
 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メールのみのお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/平井]

読者の声
青ほの目が好きです
 こんにちは。初めてお便りします。字が小さくて何気なく流して見ていた青ほです(すいません)。いつのころからか「青ほの

今号よりコーナー担当(まじ)記者から私(じ)に変わりました。新担当の「みなとまち市民プラザ」もこれまで同様楽しく読んでいただければ幸いです。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ます。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。お便りも楽しんで読ませていただきました。これからも愛読よろしくお願いたしました。

お知らせ
最低賃金が改正
 10月1日より北海道の最低賃金が改正されています。これからは同感です！これからもぜひ、健康生活の参考にしてください。

【プレゼント】
 今回の『デリシャス・スポット』コーナーで紹介した「多国籍ダイニングクレメントストリート」より、ディナータイムに利用できる1000円分の食事券を5名様にプレゼントします。



応募方法
 ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすに對するご感想もたっぷりとお書き添えの上、下記宛先までご応募ください。締切は10月30日。
 〒040-0063 函館市若松町30-21 株式会社青いぼすと「クレメントストリート」係

「ほこだて男女共同参画フォーラム」が10月29日に
 「ほこだて男女共同参画フォーラム」が10月29日午後1時30分から湯川町の花びすホテルで開かれます。テーマは「つながりの中で生きる貧困から考える」。

「みんなが語るインクルーシブ教育」の集い
 「みんなが語るインクルーシブ教育」の集いが11月18日に障害のある人もない人も共に学び共に生きる社会について考えるイベント「みんなが語るインクルーシブ教育」の集いが11月18日に

育の集い」が11月18日に「みなとまち市民プラザ」にて開催されます。参加費は無料です。申し込みは10月20日までです。お問い合わせは090-9524465(小山)まで。

お得情報
 「青いぼすとを見た」と言って食事をした人に、ネパールのミルクティー「ネパールマサラティ」をサービスします。期間は10月31日まで。

次号予告
 10月31日号 函館っ子に聞く昭和の函館
 11月14日号 年末年始グルメガイド

編集後記

10月はスキー場の早割チケット発売の季節。まだ雪が降っていないが、心はすでに雪山に…。『雪だより』というユーミンの名曲があるが、早割チケットの発売開始は僕にとって雪だよりのようなもの。Tシャツ姿で本稿を書きながら白銀の世界を想像してワクワクしている今日この頃。(慎)

先日急な腹痛で病院にかかったところ、検査が必要ということでそのまま入院。これまで大きな病気などしたことがなかったため入院と聞いて一瞬焦ったのですが、お医者さんも看護師さんたちもみなさん優しくしてなぜか分かりませんが申し訳ない気持ちになりました。

春に植えた朝顔がぐんぐん伸び過ぎて、近くに植えていたミニトマトに巻きついてしまいました。そんな風に雑な管理をしているので朝顔とミニトマトが一心同体になってしまっ「すごく大きい朝顔の種！」と思ってよく見たらミニトマトだったりします。

普段から何かと荷物が多く、旅行となるとどんどん荷物が増えてしまいます。そんな私が、大荷物を詰めたキャリーバックを積み忘れたことにも気がつかないまま、宿泊先のホテルに到着したのは先月の出来事。結果、何もなくても何とかなるんですね。良い経験になりました(苦笑)。(BP)

出張先の場末居酒屋で呑む。を趣味にしているのですが、先日出張先の小料理屋(おまかせオンリーの良店)で隣になった方に「出張先でスナックに行くのが趣味」と言われ、極め人ってのはどんなジャンルにもいるんだな。と、しみじみ思いました。スナックに行く勇気はないなあ…。(SS)

短い髪が楽チンで、ずっとショートカットにしたい私ですが、「お母さんにも三つ編みしてあげたい」という娘の要望に応え、髪を伸ばし始めました。2カ月が経った今、ちょうど中途半端でどうしようもない長さ。美容室へ行くことになる衝動と日々戦っています。(ガ)

STAFF
 発行者 加藤 進 PUBLISHER SUSUMU KATO
 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
 営業部長 橋本 崇 SALES MANAGER TAKASHI HASHIMOTO

青いぼすと設置場所のご案内
 青いぼすととは一般家庭に宅配しているほか、右記の場所に設置しております。青いぼすとの未配達地域にお住まいの方は、ぜひ最寄りの青いぼすと設置場所をご利用ください。設置部数に限りがございます。予めご了承ください。

- 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
- ふらっとDaimon
- キラリス函館内「PRONTO」[えぞりす]
- カフェくあふあり
- 函館市青年センター
- 函館市民会館
- 函館市中央図書館
- 北斗市総合文化センター・かなで〜る

SPOTLIGHT

ライフプランを見直す時期を見逃していませんか？

経験豊富なアドバイザがそろっていると評判の「Hosta函館」で、ライフプランをトータルでサポートする成迫賢太さん(写真右)が今回、ライフプランの見直しについてアドバイスをします。ファイナンシャルプランナーと住宅ローンアドバイザーの資格を持つ成迫さんは「将来のことをある程度把握して人生設計を立てやすくす



Hosta(ホスタ)函館をシミュレーションできる「ライフプランナビ」がありますので、そちらを試してみるのもおすすめです。もちろん、もっと詳しく知りたい人、具体的なアドバイスが欲しい人など、相談はいつでも無料で行っていますので、お気軽にお問い合わせください(予約制)。ホームページ「ホスタ函館」からも予約可。

●若松町 14・10
函館ツインタワー7階・MS保険サービス北海道株式会社
【フリーダイヤル】
0120・12・9018
募集代理店
MS保険サービス北海道株式会社 (Hosta函館)
引受保険会社
三井住友海上あいおい生命保険株式会社
三井住友海上火災保険株式会社(事務委託会社)

女性乗務員ならではの対応が評判！

函館市内や近郊でナンバーワンを誇る車両台数は200台！
「相互交通株式会社」のタクシーは、スピーディーな対応と安全な走行が評判です。また、おもてなしの心を大切にしており、車内でももちろん



乗り降りの際など目的地まで快適に過ごすことができます。
特に、現在10人在籍している女性乗務員は、女性ならではの細やかな心配りや高齢者への対応、安心感などが評判で、指名も多いのだとか。「近年では高齢者が通院のために利用することが多くなりましたが、女性乗務員のサービス精神などが支持され、取締役社長の諏訪部利夫さん。今後多くの要望に応えられるよう女性乗務員を増員してゆく同社のタクシーを、近く役社長の諏訪部利夫さん

相互交通株式会社

気軽に利用してはいかがでしょうか。
なお、女性乗務員の指名も可能です。予約方法や運べる荷物についてなど、詳しくは電話でお問い合わせください。
●昭和2・39・22
【タクシーのご用命】
☎45・6000
(ヨイムセン)
【お問い合わせ】
☎41・4331



「乗務員一同きめ細かいサービスを徹底してゆきますので、ぜひお気軽にご利用ください」と、取締役社長の諏訪部利夫さん