

函館思いの市民がいることが魅力

「公立はこたて未来大学教授
美馬のゆりさん

私は公立はこたて未来大学の開学の構想に関わり、開学する2000年から函館に移住しました。

函館に住む前は、寒いところというイメージがありましたが、住んでみると思ったよりも暖かいと思いました。



東京都出身。2000年に来函。公立はこたて未来大学システム情報科学部教授。

ね。寒すぎず暑すぎず、快適に過ごせる時期が春から秋までと長く、暮らしやすい気候だと感じました。

ほかに感じたことは、野菜が美味しいということですが、もちろん、魚介類も美味しいけれど、採れたてで新鮮な野菜の美味しさに驚きました。海も山も近くにあり、食べ物が美味しくて、贅沢な土地だと思います。

函館が観光地として多くの観光客が訪れるようになったのは、景観などの「函館らしさ」を変えないように大切に守ってきた人達がいるからなのではないかと感じました。函館を訪れた人達に魅力的な街だと感じてもらえるのは嬉しいことだと思います。

また、昨今は新しいイベントを提案するなどといった新しい取り組みをする地元若者の姿がみられるようになり、私もそうした活動を応援しています。函館の良さを残しつつ、函館をより良くしようと活動する函館思いの市民がいることも、函館の魅力のひとつではないかと思っています。

ずっと住みたいと思う街

ネパールレストラン「ニッキチン」代表
ピカス アディカリさん

まだネパールに住んでいた頃、旭川のネパールレストランで料理長をしていた友達から、日本で働かないかと声をかけてもらったのが日本に来たきっかけです。

それより前、大学の友達の中に、日本の大学で学んだ



ネパール出身。2010年に来日。旭川、帯広でレストラン勤務。後2013年に来函。今年5月、本町に2号店をオープン。

夜景を見たことです。その頃はまだ「函館」という地名も知りませんでした。こんなところでいつか働きたいと思いました。

函館に住んでみて思うことは、優しい人が多いということです。日本人は皆さん優しいですが、特に北海道の人、中でも函館の人はとても優しいと感じます。言葉が分からなくて困ったことはありませんが、生活する中で困ったり、不快に思うような出来事はこれまで1度もありません。

このままずっと函館で暮らしたいです。最後に、2015年のネパール地震の時には、皆さんからたくさん心配と寄付をいただきました。函館の皆さんに、「あの時助けてくれて心からありがとう」と伝えたいです。

自然と文化のバランスが函館の魅力

「西暦」プロジェクト常務取締役
申東煥(シンドウファン)さん

東京の日本語学校に在学していた頃、NHKで函館を紹介する番組を観たんです。とても美しい街だなと思

う、日本語学校在学中に国際交流プログラムで函館に来たんです。この風景はいつ通つても心に惹かれ、1999年



韓国・高陽市出身。函館ならではのモノ・コト・ヒトの交流を創造する「西暦プロジェクト」の常務取締役。

私も高校2年生と中学1年生の子供がいますが、行く場所がないと言つて家にいることが多いです。公園はたくさんあるので、小学生以下の子供の遊び場は困りませんが、ある程度の年齢以上の子供が遊べる場所が少ないと感じます。

働く場所については、いくつも大学があるのに多くの学生が地域外へ出てしまうのは本当にもったいない。高い専門性を持つ若者が働ける場所を用意してあげたいですね。

も感動しますね。自分が運転している時は見られないのが残念ですけれど、若い人が遊ぶ場所と働く場所が無いということじゃないでしょうか。

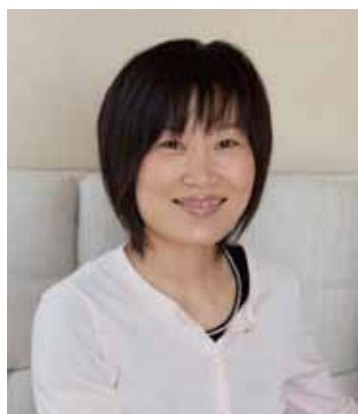
世界から愛される国際都市になってほしい

通訳・講師
馬麗(マリー)さん

函館に来たばかりの頃は、くたがわってくれた日本人ママ友に「真心が大事！」と、勇気を持ってようにならな

った。しかし、ちよびり残念に思ふこともありましたが、そんな時に、すつぴんでも

気が兼ねなく会えるほど仲良し。中国語の通訳・講師。そんな時に、すつぴんでも気が兼ねなく会えるほど仲良し。中国語の通訳・講師。



中国山東省出身。10年前にご主人の実家がある函館へ移住。中国語の通訳・講師。

うせ日本語が分からないだろう」と失礼な言葉で難な対応を外国人にしている場面を観光地などで目の当たりにし、あの有名な「お・も・て・な・し」は唯のスローガンで終わつてはならないかと心が痛むこともしばしば。150年ほど前、開港当時の函館は他国から訪れる人々を迎え入れ、多国文化を柔軟に取り入れました。そんな歴史を持つ函館が世界から愛される国際都市になってほしいです。

とはいえ、やはり函館が大好き。海鮮をはじめ、水や空気もとても美味しい！函館で、10年間暮らしているうちに、それまでは苦手だったイカやウニも大好きになりました。

これからも函館市民としてこの街で暮らしてゆきたいと思っています。

AOKIビルがリニューアル!

レンタル衣装のAOKI

【写真】 着物やドレスなど豊富な衣装のAOKIビルがリニューアル。富大人だけでなく子供も豊富にそろっている。AOKIビルは、着物のレンタルだけでなく、ドレスや洋服のレンタルも行う。利用者が自由に選ぶ。10692円(税別)から抜き9900円から各種そろった着物の格



モデル・牧野 杏ちゃん



安レンタルプランも好評です。また、これからの季節は夏の着物の着や浴衣のレンタルがおすすすめです。今年の夏はレンタル浴衣で素敵な夏の思い出を作ります。現在、2018年の成人式の予約も受付中。函館市の成人式会場向かいのホテル両宮館でもお支度をしてくれるので、各詳細は青木代表 ☎090・2055・5540までどうぞ。

本誌読者対象のオープンキャンパス!

おそうじ本舗函館昭和店

この4月、お掃除のキャンベーンとの併用。ことな何でも気軽。に相談できる「おそうじ本舗函館昭和店」がオープンしました。



これを記念して、本日「青ば見た」で全メニューが3000円引きとなる「オープンキャンパス」を実施します(オプションメニューを除く)。その他のメニュー、浴室など頑固な汚れも専用の機材で徹底的にキレイにしてくれます。掃除するが大変な高齢者やお子さんの体調を考慮してキレイにしたというお母さん。共働きで忙しい人など、お得なこのオープンキャンパスは、お見逃しなく! 通常料金は、エナジー3000円、お掃除機11000円、お掃除機15000円。換気扇(レンジフード)13500円。浴室一式13500円。業務用や店舗なども承りますので、お気軽にお問い合わせを見積り、相談無料。電話受付は午前8時30分、午後7時30分。無休。●本通2・34・62階「フリーダイヤル」0120・910・362



ご要望に合わせて女性スタッフも対応します

▼沖つ風吹けばまたたく鎌倉の灯に志づく散るなり江の島の洞(与謝野晶子)鎌倉観光の人気スポットとして有名な藤沢市・江の島の先端の「岩屋」という洞窟は江の島弁財天信仰発祥の地といわれている。▼過日、鎌倉を旅した江ノ電の1日乗車券を使って由緒ある神社仏閣巡りを中心に、サーフィンのメッカとして知られる湘南の海辺を散策し、鎌倉グルメを満喫した。人気の観光地とあって街中が観光客であふれていたが、そんな中でスクーターにサーフボードを積んだ地元若者の姿や、庭にサーフボードが何本も立てかけられた海沿いの家々をみる度に、こは海をこよなく愛する人達が暮らす場所なのだといふことを実感した。▼旅の締め括りは、最も楽しみにしていた江の島を散策した。江島神社へと続く参道は数多くの散策客で賑わっていたが、その参道を横切って住宅や海に抜ける路地も風情があっという。そうやって通りを進むうちにたどる着いたのが、波の浸食によってできた「岩屋」という洞窟。中に入るとまず、前述した与謝野晶子の歌碑が迎えてくれ、迷宮のような洞窟を奥まで歩いてゆくとやがて行き止まりになるが、その先にも洞窟が続いていて、それは富士山のすそまではまだかかっているという伝説があるそうだ。僕はそういふ伝説は好きだが、江の島と富士山のつながりがリアルにイメージできなかった。▼湘南の夜は江の島付近の海辺に建つイタリア料理店で白ワインとカルパッチョを味わった。店のテラスから夕暮れの砂浜に目をやる、サーフボードに履はいたになって夕風が吹いて、その向こう側には美しい夕焼けを背景に雄大なシルエットを浮かび上がらせる富士山が映っていた。ここから富士山が見えるのか。岩屋伝説の江の島と富士山のつながりがイメージできた。いしえの人達の想像力は素晴らしい。▼相模湾のカンパチをよく冷えた辛口の白ワインとともに味わいながら、江の島のサーフの話を聞いていた。日々を生きていく中で悩むことはあったとしても、夕映えの富士山を背に波に乗る人生はきっと素晴らしい。人生も白ワインも、少し辛口へんがいを考えているうちに更け行く湘南の夜。僕の休日も、もうすぐ終わりの夜だ。(慎)

Face

料理人歴50年、飽くなき味への探究心

ダイニングこまつ店主 小松清さん



極上の柔らかさと美味しいうま味を活かした。1981年、前年にオープンした長崎屋函館店に配属になり、初来函。その後、道内各地の長崎屋の外食事業で仕事をした後、2005年に再び長崎屋函館店に配属されて店長として活躍。その後、2年後に退職して同店を開業した。

「苦しい入院生活を終えて厨房に立った時、自分は元気に戻ったんだと勇気づけられました。常連さんから新規の方まで、たくさんのお客様に助けられてここまで来れたと実感しています」

「美味しいものを食べたい人の期待は絶対裏切れません。ダイニングこまつは、47

道南イベントガイド

- ニッポンの写真展 そっくりの魔力
 - 開催中(8月20日)①送生 600円、中学生 300円、小学生以下無料
 - 場・間/北海道立函館美術館 ☎56 6311
- 大人の遠足/山頂レストラン「PEAK CAFE」ランチ付き
 - 6月24日①10時30分集合
 - 函館七飯ゴンドラで展望スポットへ。山頂の散策コースをガイドが案内
 - 集合場所/大沼国際交流プラザ(JR大沼公園駅横) 参加料1人5000円(ゴンドラ、昼食、ガイド料金、保険料込)
 - 6月23日②正午まで必要前申し込み
 - 大沼国際交流プラザ ☎67 2170
- きかんしゃトーマスファミリーミュージカル「ソド島のたからものVol.1」
 - 7月23日①11時11時
 - 2回目14時(開場は各30分前) 全席指定 2500円、当日2800円(2歳以上有料、2歳未満でも座席が必要場合は有料)
 - 場・間/七飯町文化センターパイオニアホール ①② ☎66 2066

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。

住めば都、住まば都

今回の巻頭特集のキーワードは「住めば都」。どんな場所でも住み慣れれば良い場所になるという意味だ。これに対して、「住まば都」という言葉もある。こちらは、住むならば田舎よりも都会の方がいいという意味の言葉だ。わずか1文字の違いで意味は逆になる。函館市の人口は昭和55年をピークに減少、特に若年層の都心への流出による高齢化が深刻な問題になっている。それによって地域経済の縮小や行政サービスの低迷が懸念されるため、若い世代の定住こそが函館の明るい未来につながっているといえる。僕は若い頃に東京で暮らしていたので、その経験から若い人が1度は都会暮らしを経験することは貴重なことだと思っている。問題は、地元・函館へのUターンを望む若者のための受け皿作りではないかと思う。例えば道内・東川町では、町役場に定住促進課を設置するなどして積極的に若い世代の移住を受け入れていくが、そうした取り組みも参考になるのではないだろうか？ 今年のはじめ頃に、「函館は、魅力度は全国トップだが幸福度は最低」というニュースが話題になった。調査会社の違いによる結果ではあるが、真摯に受け止めるべき結果でもあると思う。「函館は、若い世代が家庭を持って幸せに楽しく暮らして、チャンスを叶えられる街」。そんな街作りを目指してゆかねばならないと感じている。

副編集長の請負調査

本紙の各記者が日頃から気になる場所に、副編集長が足を運んで取材します。さて今回は、(慎)記者が気になる場所を取材しました。

食事のふじや



宮前町の八幡通沿いにある「食事のふじや」は「創業から47年くらい経っていた」という店を、昭和55年に現店主の工藤さんが親から引き継いで営業を続けている老舗の食堂。ご夫婦で切り盛りしており、明るくはつらつとした接客をしているのが印象的です。どんぶり、チャーハン、カレーライスなどのご飯物、アンカケヤキソバ、ラーメンなどの中華メニュー、そば・うどんなどがそろうメニューは、長年親しまれてきた味を大切に全てお店で仕込んでいるのが特徴。オスメは10種類以上の調味料で奥行きある味わいに仕上げ、熱々のフライパンにのせて提供する「ヤキソバ」(700円)です。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20-20 ☎41-3050



毎日気持ち良く、ぐっすり眠れていますか？ 「タジマ寝具」では、羽毛布団で気持ち良く眠るための、羽毛布団リフォームを行っています。具体的には、「羽毛を完全洗浄すること」と「キルトのマスの数を増やすこと」があり、それらのリフォームによって、気持ちよく眠れる体にフィットした羽毛布団になります。

キルトのマス数を増やすことで、体へのフィット感と保温性を向上させます。「タジマ寝具」ではそれぞれ01200・8460・8430の羽毛布団の状態で、よりリフォームを行っていただきますので、まずは無料羽毛診

断を行ってみたいはいかがでしょうか？ 完全リフォームは、洗濯とキルトのマス数を増やすリフォームを両方行うプランは3万1320円です。羽毛の完全洗浄は暖かいうちがおすすすめなので、この機会をお見逃しなく！



リフォーム前 リフォーム後
断を行ってみたいはいかがでしょうか？ 完全リフォームは、洗濯とキルトのマス数を増やすリフォームを両方行うプランは3万1320円です。羽毛の完全洗浄は暖かいうちがおすすすめなので、この機会をお見逃しなく！

羽毛布団のリフォームは、いまがチャンス！

眠りを伝えるタジマ寝具

毎日気持ち良く、ぐっすり眠れていますか？ 「タジマ寝具」では、羽毛布団で気持ち良く眠るための、羽毛布団リフォームを行っています。具体的には、「羽毛を完全洗浄すること」と「キルトのマスの数を増やすこと」があり、それらのリフォームによって、気持ちよく眠れる体にフィットした羽毛布団になります。

キルトのマス数を増やすことで、体へのフィット感と保温性を向上させます。「タジマ寝具」ではそれぞれ01200・8460・8430の羽毛布団の状態で、よりリフォームを行っていただきますので、まずは無料羽毛診

断を行ってみたいはいかがでしょうか？ 完全リフォームは、洗濯とキルトのマス数を増やすリフォームを両方行うプランは3万1320円です。羽毛の完全洗浄は暖かいうちがおすすすめなので、この機会をお見逃しなく！

北海道函館校同窓会が8月12日に「ホテル函館ロイヤル」(函館市大森町16-9)で開催されます。開場は午後5時、総会は午後5時30分、懇親会は午後6時(午後9時閉会予定)。

北海道函館校北高等学校は、今年で35周年を迎えます。節目に大きな総会を行って、またが同校は平成33年に閉校となるため、周年事業としては今回が最後となります。今度に参加されたことのある人はもちろん、参加したことのない人もぜひ一度、参加してみませんか？ この機会に思い出話を交わらせてみたり、連絡を取り合ってみてはいかがでしょうか？

参加費は前売3000円、当日4000円(第29期生・第32期生は1人1000円)。参加対象は同校卒業生。参加方法は事前チケット購入制。チケットの購入は、ロイヤルチケット

8月11日(金)まで(13時)まで
〒041-1337 北海道函館北高等学校同窓会
関白様へ
〒041-3950 (有限会社ウッド工房・伊藤) info@the.woodenfactory.co.jp

函館校北高等学校同窓会が8月12日に

北海道函館校北高等学校同窓会事務局

痩せるコツが身に付きます

くすりの元気

ダイエット シーズン到来。「続々達成者が出ています」と話すのは、「くすりの元気」のダイエッター・石田浩幸さん。同店のダイエッターでは体重の変化が100グラムの単位でグラフに記し、食事量や体重の変化を目で確認できる「グラフ化体重日記」というものをつけます。「食事量やカロリーなど、1日に必要な摂取量は日々違います。それはどんな1日を過ごしたか、その消費カロリーによって体重の減り方が変わります。それに気がついて、痩せるタイミングを理解して実行できると大きな減量が期待できます」と石田さん。週1回のカウンセリングでは「グラフ

化体重日記」をもとに、食事量と消費量のバランスやダイエットに適した食事内容などを1人ひとりの生活スタイルに合わせてアドバイス。太る生活から抜け出すために生活習慣や食生活を直してゆくので、知らず知らず痩せるコツが身に付くのが特徴です。目標達成後もリバウンドの不安がなくなるまで無料カウンセリングによるサポート有。毎回の測定とカウンセリングは無料。ホームページは「くすりの元気函館」で検索。完全予約制。営業時間は午前9時～午後7時、毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●富岡町2-145 ☎41-1017



移転オープンしました

松風町の森文化堂跡で営業していたカジュアルレストラン「わがやの灯り」が6月1日、若松町に移転オープンしました。新店舗は、電車道路沿いの北洋銀行向かいに建つ、赤とグリーンが可愛らしい外観が特徴的。店内は1階と2階に席があり、移転前同様目調の空間に、アメリカン雑貨を飾った同店ならではの洒落た雰囲気となっています。また、「ただいま」おかしなさい」といったおしゃれなメニューも人気。焼きカレーをはじめパスタやハンバーグ、グラタンなどの洋食から、うなぎ、天ぷら、蕎麦などの和食まで種類豊富にそろい、移転に合わせオムライスやランチプレートなどのランチの新メニューも登場しています。夜はおつまみなどお酒に合う一品料理も充実しており、居酒屋感覚で楽しめるのもポイント。

営業時間は午前11時30分～午後3時(LO)午後2時30分～午後5時30分(分)午後10時(LO)午後9時30分。毎週水曜日定休。駐車場有。

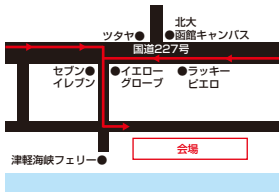
●若松町6-8 ☎86-5075

●キラリス函館
●ホニ二森 әнеックス館
●北道 函館
●富岡町

わがやの灯り



開催時間は両日とも
 午前11時〜午後4時。掘り出し物の中古車をお探しの人も、有名店の美味しいどんぶりや食を食べたいという人も、楽しんでいただくとともに、各店のオリジナルどんぶりを700円以下の特別価格で提供予定です。



年に1度の中古車の祭典・中古車博の会場が同時開催される『第4回来て、食へて、感動函館どんぶり博2017』が6月24、25日の2日間、港町・津軽海峡フェリー隣の特設会場が開かれます。中古車博のイベントとして例年開催されているグルメリベン、今年はい前開催時に好評だった「どんぶり博」が復活！「普段はなかなか食へに行くことができない有名店や人気店のどんぶりを一堂に楽しんでもらう」をコンセプトに、各店のオリジナルどんぶりを700円以下の特別価格で提供予定です。

CLOSE UP
好評のグルメリベントが復活！
函館どんぶり博2017

Delicious Spot

マサラカリス
 11:30~15:30、18:00~21:30 (LO各30分前)
 月曜・第3火曜休 P有
 ●松風町14-3 ●76-4740
 ●マクドナルド ●ツルバドランプ

函館駅前の大森稲荷神社に向かう、国道27号線の一本裏通りの大森一番通沿いに「マサラカリス」はあります。水と小麦粉を使わず、スパイスの香りを引き出す油と、野菜、肉の水だけで煮込む「無水カレー」を提供。カレーは鶏もも肉、玉ねぎ、トマト、ニンニク、ショウガなどをじっくり煮込んだ鶏もも肉ベースの「カリスカレー」と、限定10食の野菜「バーストヘー」の「バーストカレー」があり、この2種類から好きなカレーを選び、サイズ、辛さを決めて好みに応じてトッピングをセレクト。サイズは少なめがうれしいご飯140グラムのSサイズ(カリスカレー)650円、バーストカレー700円から、500グラムの3XLサイズ(カリスカレー)700円、バーストカレー1250円まで6段階から選べます。また、辛さは「一口から」標準(500円)がおすす

があり、この2種類から好きなカレーを選び、サイズ、辛さを決めて好みに応じてトッピングをセレクト。サイズは少なめがうれしいご飯140グラムのSサイズ(カリスカレー)650円、バーストカレー700円から、500グラムの3XLサイズ(カリスカレー)700円、バーストカレー1250円まで6段階から選べます。また、辛さは「一口から」標準(500円)がおすす

スカリースサイズ(650円)、「トロリ炙りチーズ」(700円)と「素揚げ長手」(1000円)をトッピングしたものを、素材の旨みが凝縮した無水カレーならではの深い味わいをぜひお試しください。

カレーはテイクアウト可。ドリンクは函館では店内で飲めるのが珍しいカリフォルニア発の「スムーチービー」のフレイバーコーヒー(500円)がおすす

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

連載 親子学習のすすめ 山崎藍

リビングを効果的に②

前回は好奇心を育てるリビングの工夫について書きましたが、今回はリビング学習のお話。流行っていることにはそれなり理由があるものですが、リビング学習のメリットは何と云っても「学習の様子が見える」こと。部屋に入って何をしているかわからないという悩みは、ある程度解消されるでしょう。また、常に隣に座って子供の学習に付き添う必要はありません。勉強は自分で何とかするもの。そのような学習はいずれ限界を迎えるから、保護者としては、学習量と内容

をチェックするといでしょう。効果が出ない子は、時間は十分で解いている問題量が少ない(集中して学習できていない)とか、まるつけも解き直したい意見ばかりです。そして、食事等で中断する時はすぐに片付けられて再び取り組めるように大きな入れ物一つ用意して、そこに放り込むだけで片付けの仕組みを作れることも大切。リビング学習専用の机を用意しなくても、十分子供が学習しやすい環境を整えてあげられると思えます。

はこだて医療情報 医療法人社団美原腎泌尿器科院長 田崎雅敏

私の腎臓機能は、今どれくらい？ eGFRを調べてみましょう

腎臓病は昔からある病気ですが、最近では高血圧症や糖尿病などの生活習慣病による腎臓病患者さんが増加し「新たな国民病」とも言われています。現在日本国内では、成人の8人に1人が慢性腎臓病であると考えられています。初期には自覚症状はなく進行も遅いのですが、悪化すると機能の回復は期待できず透析治療が必要になります。また脳卒中や心筋梗塞など心血管疾患の危険も増えることが知られています。それゆえに自覚症状のない早い時期に発見することがとても大切です。

腎機能を示す数値eGFR(推算糸球体濾過量)
 ぶだん高血圧症や糖尿病などで通院されている方や定期健診を受けている方は、検査結果を確認してみましょう。採血結果の中にeGFRという項目があればそれが腎臓機能を示す数値です。数値が高いほど腎臓機能が良く、例えば80と書かれていれば腎臓は80%働いていることになります。eGFRが60を下回る状態が続くと慢性腎臓病と判断されます。検査結果の中にeGFRが見当たらない場合は、血清クレアチニン(Cr)の数値を元にeGFRを算出することができます。ただし計算方法は難しいため通院の方であれば主治医に相談するのがよいでしょう。またインターネットが使える方は「クレアチニン、eGFR」と検索すると自動計算の方法が紹介されています。

しょっぱい口、タバコ、肥満は要注意！
 慢性腎臓病は進行してしまつと治すことができません。透析が必要な末期腎不全への進行を防止し心血管疾患の危険を抑えるためにも早期発見がとても重要になります。塩辛い味を好む方、タバコを吸う方、肥満傾向の方は要注意です。健康診断や病院で検査を受けましょう。ご家族にそのような方がいる場合には、強く受診をすすめましょう。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病がある方は、引き続きしっかり通院して治療をしていくことが大切です。これらに該当しない場合でも生活習慣病以外の原因による腎臓病もありますので1年1度は健康診断を受けることがおすすめです。
 ●美原2-13-8 函館メディカルビル3階 ☎46-5657

ドクター講座 向山歯科桔梗クリニック院長 向山英明

歯間ブラシ・デンタルフロス

お口の中の正しい清掃には、もちろん歯ブラシが重要ですが、それだけではお口の中の汚れの6割ほどしか取れないと言われています。歯と歯の間に歯垢、食べかすなどが残ると、むし歯や歯周病の原因となります。そこで、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助器具を使い、歯ブラシでは届かない部分についての歯垢や、食べかすを取り除きましょう。1日1回は歯みがきの後、歯間ブラシやデンタルフロスを使い、きれいで健康な歯を保ちましょう。それではそれぞれについて説明いたします。

歯間ブラシ
 歯と歯の間にある根元の隙間を清掃する道具です。歯間ブラシには様々なサイズがあります。お口の中の状況は1人ひとり違いますので、ご自分の歯ぐきの状態や、使いたい部位に合ったサイズを選ぶことが重要です。【使い方】歯と歯の間にブラシの先端部からゆっくり挿入し、前後に数回動かして清掃します。歯間ブラシは使う場所や歯間ブラシのタイプによって使い方が異なります。使用前に歯科医院で適切な指導を受けましょう。歯間ブラシを使った後、お口を軽くゆすいでください。流水で歯間ブラシのブラシ部分をよく洗い、乾燥させましょう。歯間ブラシは歯ブラシと同じように繰り返しご使用いただけますが、ブラシの毛先が壊れたり、ワイヤーが曲がってしまったら早めに交換してください。

デンタルフロス
 むし歯になりやすい歯と歯の接点をはじめ、歯の側面の清掃器具です。素材はナイロンで1本の糸に見えますが、実は細かい繊維の束になっています。デンタルフロスには糸巻きタイプと糸付きようじなどのホルダー付きタイプがあります。歯間ブラシの場合と同様に、使用前に歯科医院で適切な指導を受けましょう。【使い方】デンタルフロスを30~40cmくらいの長さで切ります。短すぎると扱いにくくなり、歯垢が落とすしづらくなるためです。デンタルフロスをコントロールしやすいように、左右の中指に2~3回しっかりと巻きまわります。中指の間のフロスはこの時10cmくらいにします。歯の側面に沿うように、ゆっくり前後左右にしごきながら少しづつ入れていきます。デンタルフロスをピンと張っていないと力任せに無理に挿入してしまつと歯ぐきを傷つけてしまう恐れがあります。慣れるまでは鏡を見ながら、あせらずゆっくりと行ってください。歯ぐきの中に少しデンタルフロスが隠れるくらいまで、ゆっくり入れ、優しく動かします。デンタルフロスを歯にひっかけないようにして、上下に数回動かす、歯の側面を清掃します。歯の間から外す時は無理をせず、取れなければ片方の指からデンタルフロスを外し、ゆっくりと引き抜いてください。すべての歯と歯の間を清掃し終わったらお口を軽くゆすいでください。衛生上、デンタルフロスは毎回新しいものを使用しましょう。歯ぐきに炎症がある場合などは、使用のはじめのころは出血することがあります。ただし、出血が続いたり、痛みがある場合は歯科医院へご相談ください。
 ●桔梗4-15-13 ☎46-8811

「さくら生前・遺品整理社」は、「一般社団法人遺品整理士認定協会」認定の遺品整理士が、忙しい人や遠方に住む家族などに変わって遺品整理を行う事業所です。故人が生前使用していた思い出の品などをひとつひとつ丁寧に確認し、形見分けするもの、供養するもの、リサイクル品、不要品など細かく仕分け、適切かつ迅速に作業を行うことができます。また「元氣なうちに荷物を整理したい」「将来子供に迷惑をかけたくない」といった相談から生前整理の依頼にも対応しています。事務所内はプライバシーが守られる



次号 6月30日号 テラスのあるお店特集
予告 7月14日号 エスニック料理特集

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 SUSUMU KATO
編集長 青山 慎司 SHINJI AOYAMA
副編集長 平井 由佳 YUKA HIRAI
エディター 坂本 麻衣 MAI SAKAMOTO
ライター 花輪 志保里 SHIHORI HANAWA
REPORTER 品川 真一郎 SHINICHIRO SHINAGAWA
高松 郁子 IKUKO TAKAMATSU
営業企画 橋本 崇 TAKASHI HASHIMOTO

個室を完備。自宅なても希望の場所まで打ち合わせをすることできます。遠方からの依頼も承ります。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。【フリーダイヤル】0120-996702 ●中島町2518

編集後記

釣りが趣味の僕にとって函館は「住めば都」なのだが…。今年は春先から、魚が釣れない！ カレシ、アブラコ、ソイ、どこに行った？ というワケで今号から紙面のデザインやコーナーの一部をリニューアルしました。引き続きご愛読のほど、よろしくお願ひします。(慎)

以前、馬もヒツジも来なくなってさみしいと書いた近所の原っぱに馬が戻ってきました。そして気付いたこと。それは馬は横になって寝るということ。人みたいにゴロンと、初めて見た時は衝撃的でした。一瞬「えっ撃たれた!?」と思いました。そんなはずないけど。(ヒ)

取材などでたくさんの人と話す機会があります。お話ししていると時々「出身は函館ですか?」と聞かれることがあります。「生まれも育ちも函館です!」と答えるのですが、「そうですね」と同意されることしばしば…。訛っているからでしょうか。(まい)

惟だいたい毎日の中で耳にしたのはAKB48の365日の紙飛行機。AKB48のファンではない朝ドラも観ないので、こんないい曲だとは知りませんでした。特に、出だしの歌詞を聴くと、今日もがんばろうと思えます。子供達には「今知ったの!?」と突っ込まれています。(BP)

クレジットカードはもちろん、Suica、ナノカード、Edy、おまけにICAS二モカ。お金を払う選択は迷うほどあるし、どれも手軽で便利に支払えます。でもこんなに便利になったのに、払うお金が無いなんて…。誰か手軽で便利にお金を稼ぐ方法を教えてください。(SS)

小3の娘がカタツムリを2匹拾ってきた。このカタツムリは直径4ミリほど。小さなカタツムリをプリンカップに入れ飼い始めた娘ですが…必ず自分で世話を続けてね! だって、老眼になりつつある母には、小さなカタツムリだか、ゴミだか、判別不能なんだから。(ガ)

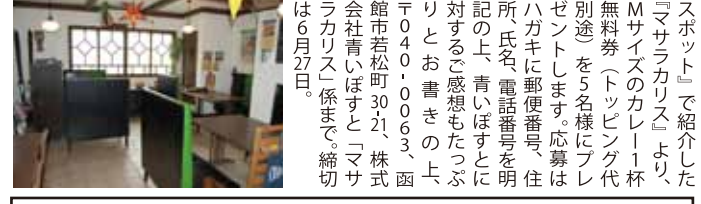
みなとまち市民プラザ

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

読者の声 お店教えてください いつも楽しみにしております。今回(4月14日号)の見出し「春の行楽ガイド」に胸ときめき、ワクワクしました。行ってみたいお祭りたくさん!

「マサラカリス」よりMサイズのカラー1杯無料券を5名様に 今回の「トリシャス」(駒場町、A・K) *青いぼすとを参考に函館を楽しんでいただけたら嬉しいです。 *お祭りなどのイベント情報はワクワクしますよね!



お詫びと訂正 青いぼすと5月30日号6ページ内「焼肉きんぐ」様の広告内「いつでも割引クーポン」の割引率表示について、クーポン中央の表示を10%、下記注意書き欄の表示を15%としておりました。同広告を制作した青いぼすと編集室のミスであり、「焼肉きんぐ」様ならびに読者の皆様に深くお詫びいたします。 なお、こちらのクーポンの正しい割引率は10%となります。

読者の声 住めば都なのか? 市外から函館へ移住した人たちに函館に対する思いを聞いてみました。 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ら感想などは、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。ご住所がご不明な場合は、お便りをお送りください。 昨年末に札幌から引越して来ました。毎回の特集を楽しみにしております。今回の「春の行楽ガイド」は、これから暖かくなりどこへ行くか考えているところなのでとても参考になりました。お便りがとうございりました。 (駒場町、A・K) *青いぼすとを参考に函館を楽しんでいただけたら嬉しいです。 *お祭りなどのイベント情報はワクワクしますよね!

「マサラカリス」よりMサイズのカラー1杯無料券を5名様に 今回の「トリシャス」(駒場町、A・K) *青いぼすとを参考に函館を楽しんでいただけたら嬉しいです。 *お祭りなどのイベント情報はワクワクしますよね!

お詫びと訂正 青いぼすと5月30日号6ページ内「焼肉きんぐ」様の広告内「いつでも割引クーポン」の割引率表示について、クーポン中央の表示を10%、下記注意書き欄の表示を15%としておりました。同広告を制作した青いぼすと編集室のミスであり、「焼肉きんぐ」様ならびに読者の皆様に深くお詫びいたします。 なお、こちらのクーポンの正しい割引率は10%となります。

