

青いほすと

POSTIN FREEPAPER
SINCE 1991

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.618

2017.8.18[fri]

1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

地元の旨いがそろう

浜焼きペイパー



函館近海の新鮮な魚介類を使った料理が評判の『浜焼きペイパー』では、この夏からラム肉にもこだわった「ジギスカン」(756円)が登場。鉄鍋で焼きながら熱々のラム肉を頬張る時には、やはり生ビールという人もこの店なら昼飲み歓迎。もちろん、その日仕入れた魚介類7種類を自分で焼きながら味わえる「浜焼きペイパー」(2041円)や「創作海鮮串揚げ」(各194円)も見逃せないところ。ランチメニューでは、トッピングが楽しい「ペイパーオリジナルカレー」(カレーのみサラダ付き432円)のイカポッポ(トッピング各380円)がイチオシ。12:00～ラスト。不定休。

●松町18-22 ☎83-7734

酒屋のカウンターで一杯！

丸善 瀧澤商店



「丸善 函館裏にある『丸善 瀧澤商店』は、昭和初期の創業当時から立ち飲みカウンターのある酒屋として営業しています。時間を気にせず自分のペースでお酒とおつまみを楽しめるのはもちろん、初めてでも常連さんと会話が弾み気兼ねなく過ごせるのがこの店の魅力。また、お酒だけではなく、おつまみなどリーズナブルなメニューが充実しているのも嬉しいところ。根強い人気の1品は、今金町の小川食品の油揚げを使った「あげ焼き」(250円)。外はカリッと中ふわふわ、ビールが進みます。この時期は「イカ刺し」(600円前後)もお見逃しなく！ 10:00～22:00。日曜休。

●若松町19-7 ☎22-3623

昭和のムードが漂う…

大衆居酒屋 魚さん



話の居酒屋って、こんな感じだったのかなあ…っていうムードが漂う『大衆居酒屋 魚さん』。刺身の種類がとにかく豊富で、北海道の地酒もいろいろあるのが特徴。店主さんのイチオシは、いつ入荷しているか分からないという「シマホッケ刺し」(880円)。味の濃さが秀逸の、運がよければ出会うことができる1品なので、来店した時にメニューにあった際はぜひ、味わってみては…。ほかには「ドンコ刺し」(600円)や「真ボッケ刺し」(780円)もおススメ。8月は「活イカ」(時価)もぜひ味わってほしい1品。16:30から営業しているので、休日の早い時間から「大門でユル呑み」っていうのもいいかも…。16:30～25:00(LO/24:00)。無休。

●若松町19-3 ☎22-0008

地元ならではのメニュー

函館500Bar GRACE



オシャレなお店に行きたいけれど値段が気になる…という時は『グレイス』がオススメ。税込540円のレギュラーメニューには、氷点下で味わう「フリージングハイボール」、「エクストラゴールド」のアルコールはもちろん、ピーナッツ風味が特徴的な「クリーミーザンギ」などフードも多数あります。また、ちょっぴり高価になるプレミアムメニューは、「竹鶴ピュアモルト」(648円)や千歳市の専門店から取り寄せる「天のびろく餃子」(6個646円)などなど。オシャレでお得に楽しい夜を過ごすには同店で決まりです。17:00～24:00。日曜休。

●松風町7-7 松風ビル1階

☎76-4278

2017 DAIMON GOURMET

函館駅前地区活性化応援企画

大門グルメ 魅惑の10選



函館っ子のおそらく誰もが、青春の思い出が詰まっているであろう函館駅前地区、通称・大門。そこは、昔ながらの懐かしい味と再活性化を担った新しい味とがひしめく、グルメには見逃せないエリアでもある。モータリゼーションの時代を迎えて人々が様々なところに食事に行く時代になったいまこそ、美味しいものと出会う場所・大門に注目したい。ウィークエンドにはぜひ、ご家族やカップル、お友達同士で、魅惑の味を探しに函館駅前地区へ！

Cover photo by PRONTO Kiralis HAKODATE



大門で味わうこだわりのバーガー

バーガーショップHOT BOX

ハンバーガーは身近な食べ物で、今や珍しくも何ともない訳ですが、「やっぱり美味しいモノは美味しい」と思わせしてくれるのが電車通り沿いにある『ホットボックス』です。和牛とオーージービーフを使ったパティはひき肉ではなく、毎日オーナー自ら粗みじんにし、つなぎを使わず手捏ねするというこだわりよう。そして、焼くのは温度の高い備長炭。パティから余分な脂が落ち、ふっくらジューシーな仕上がり、さらに香ばしい炭火ならではの風味も楽しめます。専門誌でも高評価な本物のハンバーガーをぜひ一度。月替りのマンズリーバーガーもおすすめ。11:30～15:00、17:30～21:30(土・日・祝は通し営業)。水曜・第3火曜休。

●松風町3-11 ☎22-2772

温かい接客と豊富なメニューが魅力

わがやの灯り

6月に松風町から函館駅前電停そば・棒二森屋アネックス並びに移転した『わがやの灯り』。アメリカン雑貨が飾られた木目調の店内は居心地の良い空間で、スタッフの温かい接客も好評。メニューはパスタ、ハンバーグなどの洋食から、うなぎや天ぷら、そばなどの和食までバラエティに富んでいます。「週替わりランチプレート」(＝写真、ご飯・味噌汁付き870円)は、バランス良く味わえるよう肉と魚介類を使ったメインの料理に、たっぷりの野菜とフルーツを添えた新メニューで1日5食限定。ゆっくり過ごしたい人は2階席がおすすめ。11:30～15:00、17:30～22:00。水曜休。P有。

●若松町6-8 ☎86-5075



食べてよし、呑んでよし

手打ち蕎麦酒房 長月(ながつき)

大門横丁近くにある『長月』は、女性店主のセンスあふれる居心地よいお店。趣ある雰囲気の中、思わず誰かに教えたくなるような美味しいひと時を満喫できます。看板メニューは、サクサクのかき揚げが嬉しい「甘海老かき揚げせいろ」(1300円)。厳選した純米酒を10種類以上楽しむことができ、酒の肴は知内産牡蠣を中心に30種類ほど用意されています。自家製のかき揚げ油漬を使った「知内産かきピンチョス」(＝写真、600円)は、お酒が進む風味豊かな一品。打ちたての蕎麦でお腹を満たすのもよし、旨い肴でお酒を嗜むのもよしの素敵なお店です。17:30～22:00(LO)。日曜休。P有。

●松風町7-2 ☎22-2697



グリーンブラザ沿いの人気店

カフェくあふおり

大門・グリーンブラザ沿いにある『カフェくあふおり』は、ガラス張りの明るいムードの店内で道南野菜を積極的に使ったフードメニューや、香り豊かなコーヒーを楽しむことで人気の1軒。ランチのおすすめは、好きな具を「ハムとチーズ」「エビと玉ねぎ」など4種類から選べる「バニーニランチ」(ミニサラダ・ドリンク付き650円～)や、「ハンバーグプレート」(950円)、「オリジナルカレーライス」(サラダ付き800円)など。「チョコレートサンデー」(450円)、「パンケーキプレート」(650円)などデザートも充実。バニーニ、サンデーはテイクアウト可。11:00～18:00。ランチタイムは11:00～15:30。水・日曜休。P有。

●松風町9-15 フタバヤビル1階 ☎83-2804



老舗の魅力を味わう

はこだて鮭金総本店

松風町の『鮭金総本店』は創業60年の老舗寿司店。東京・銀座にも店を構える名店ですが、寿司1人前に茶碗蒸し、お椀、サラダ、アイスクリームが付いた「ランチセット」(1405円～)や、寿司やイカソーメンなどを満喫できる「グルメセット」(3780円)など、お得なセットメニューでは自慢の握り寿司を気軽に楽しめます。魅力満点の旨い寿司と職人の心と技を満喫できるカウンターは20席。大小個室は7部屋あり女子会などにも好評。個室や宴会の利用は事前に問い合わせを。11:30～14:30(LO)、17:00～22:30(LO)。土・日・祝日は11:30～22:30(LO)まで通し営業。休業日前日は21:30(LO)まで。月曜休。P有。

●松風町7-18 ☎22-4944

500円パスタが好評

PRONTO(プロント)キラリス函館店

キラリス函館1階にある『PRONTO(プロント)』では、7月から始めた11:00～17:30限定の500円パスタが好評。写真の「ナスとベーコンのトマトソース」を始め、「コクうまミートソース」「小エビのトマトクリーム」「サーモンのタラコバター」など、同店の人気パスタメニューが日替わり500円で楽しめ、プラス300円でサラダ、ドリンク付きにもできます。11:00～17:00の時間帯はドリンク付き430円～のお得なケーキセットもおすすめ。また平日15:00～19:00はハッピーアワーとして「サントリー・ザ・プレミアム・モルツ」など、7種類のお酒を290円～楽しめます。7:00～23:00(LO/22:30)。無休。契約P有。

●若松町20-1 キラリス函館1階 ☎22-2221



おばあちゃんお母さんの着物を上手にアレンジ

レンタル衣裳のAOKI

我が国に受け継がれる着物文化。時代ごとの装いや職人さんの技と魂はもとより、親から子へト着る着物を受け継がれてゆく素晴らしい文化に、えるのではないのでしょうか？

小物などでアレンジして成人式などに向けて着付けするコーディネートが好評です。青木幸子代表は、「おばあちゃんやお母さんの思い出がもつた着物を娘さんやお孫さんに上手に着こなしてもらいたい」という思いで、長年の技術と経験をもとに、店内にある豊富な和装小物で若い人たちに合った劇的コーディネートをして喜ばれ



岩本麻子様
7月20日に母さんと一緒に決めた成人式の着付けで、成人式から楽しむ予定です！

ています。

この春から店内がリニューアルし、1階には利用者が自由に自分着てみた衣裳や和装小物を自由に選べるスペースができました。おばあちゃんやお母さんから受け継いだ着物をその場所でもコーディネートしてはいかがでしょう？

現在、2018年の成人式の予約も受付中。両館市の成人式会場、両館市の成人式会場、両館市の成人式会場でもお支度を行っているので便利です。

各詳細は青木代表
090・2055・5540までどうぞ。

家庭教師と塾の長所が融合！

個別指導塾トライプラス 函館松陰校

受験に対する情報をもとに持つ大手学習塾の長所と、細やかな対応ができる家庭教師の長所を両方活かした個別指導塾の「トライプラス」は、授業についていくのが難しくたり、質問しにくいと感じたりする集団指導や、勉強になかなか集中できないことがある自宅学習の短所もカバーします。

やる気を育む独自の学習システムは、結果を出す指導を実現。教師1人に対して生徒が2人、要望があれば教師と生徒1対1で指導します。常に同じ教師が指導する担任制なので、1人ひとりの学力を把握し、しっかりサポート。「教わりっぱなし」の二方向的な授業ではなく、対話形式の指導により「質問して考える」ことで「分かったつもり」を防ぎます。授業のほかに、映像授業や確認問題が豊富に用意されている。「自習スペース」があり、自由に利用可能。分からないことはすぐに質問することができ、その日に習ったことはその日にできるようなことを大切にしています。

目標達成に必要な学習プラン、テスト対策や受験など、小学生から大学受験まで幅広く対応。授業料は中学生で1ヵ月17280円（税込）。詳しい費用や学習・進路に関する相談などは、お気軽にお問い合わせください。



青はの目

竹馬の悪友

▼中学生の頃に席が隣だったアキラが休み時間に読んでいた雑誌を見せてもらった。雑誌のページをバラバラとめくり始めた瞬間、頭の中で稲妻が走った！表紙には「ポパイ」書いてあった▼マジンガーハウスの「ポパイ」は、洗練されたファッション情報やお洒落なレイアウト、誌面を彩るイラストがカッコ良かった。「ポパイ」を購読するようになった僕は、ある時、フォルクスワーゲン（フォルクスワーゲン）の後ろにスキーを立てて横んだイラストが目が釘付けになった。大人になつたら自分もワーゲンを買ってスキーに行こうと心に決めて、大人になつてそれを実現させた▼中学生の頃に席が隣だったアキラと僕はそれぞれ違う高校に進んだが仲は良く、休日にはお互いの家によく遊んだ。アキラには2歳年上の兄貴がいて、家に遊びに行くときアキラはこっそり兄貴の部屋に僕を入れてくれたアキラの兄貴の部屋には、生まれて初めて見るものがたくさんあった。ドラムセット、カッコいい釣竿、ステレオCDプレイヤーアキラの兄貴の部屋はワンダーランドのようだった▼18歳になつてクルマの免許を取ったばかりのアキラは、僕をドライブに誘ってくれた。カーステレオから流れるサザンオールスターズを聴きながら、街路灯が瞬く夜の街をドライブした日はワクワクし

た▼僕は子供の頃から勉強が苦手な根気がなくて、ダメ人間のままだ人間になった。学校では遊んでばかりいて先生の話を聞かなくなつたから、社会人としてちゃんと生きてゆくための知恵も知識も身につかなくなつたけれど、それでも楽しい人生を生きてゆくことができていたのは、子供の頃からアキラがいてくれたことを教えてくれたからだと思つていてる▼▲▲アキラ、僕を友達に選んでくれてありがとう。カリフォルニアベイビーもテニスレディも、デッドフローションもコインローファーも、寿司屋のカウンターでの粋な寿司の食べ方もお洒落なシャツの着こなし方も君が教えてくれた。地位や名誉より、自分のやりたことを職業にできる人生のほうが素敵だつてことも君の生き方から学んだ。だから少したくでも返したいんだ。中学生の頃に席が隣だった悪友がやつてくれた函館競馬場の「しん善」っていう寿司屋はいい店だつてことを、たくさんの人に教えたいと思つた。なアキラ、いい店だろ？

Face

3月に動物クリニックを開院

「たやま動物クリニック」院長 末石篤司さん

今年3月、赤川通沿い・亀田川そばに開院した「たやま動物クリニック」の院長・末石篤司さんが獣医師を志したのは高校生からのとき。当時飼っていた犬にでんがん発作があったり、葉代がとてもかかっていたのでそれな

ら自分で治せるようになってやろう、そう思ったのがきっかけでした。出身は福井県敦賀市・大学は九州の宮崎大学獣医学科に進学。



北海道に来たのは「牛の診療をするなら北海道に行こう」と思つたこと。北海道内の「農業共済組合」に就職し、渡島横山管内を転動し

ながら牛や馬の診療をする一方、動物病院のない地方では、他に診てくれるところがないからと連れてこられるベットの病気の相談にのることもあったと言います。クリニックの開院が決まつてからは、動物病院で犬や猫の診療の経験も積んでい

「函館は専門性のある動物病院もあり、クリニック同士が連携できるネットワークもつくりあげてい

な環境」
同院で診療が可能な動物は犬、猫、ウサギ、牛、馬。往診にも対応しているほか、火曜日の午後を猫優先診療にすることで猫が受診しやすい環境作りをしています。

「病気をしている時間よりも元気が過こせる時間が長いほうがいいのは、人も動物も同じ。飼いまさんはペットにも早めの診療や病気の予防を心がけてほしいです」

人柄が伝わる優しい笑顔でそう話してくれました。

「たやま動物クリニック」は087・02085。

道南イベントガイド

第36回しかばねと温泉(いでゆ)のまつり

8月19日④ふれあい水族館、ステーションイベント、花火大会他。場／鹿部漁港敷地内。問／鹿部商工会。013721713344

第6回はたらくのりもの大集合in函館
8月20日④展示予定台数130台以上、各種デモンストレーション他。入場無料。場／港町埠頭(荒天中止)。問／函館私立幼稚園PTA連合会(高丘幼稚園内)。5713621

第22回さいだんフェスティバル
8月20日④青空大道芸ギリヤクニケ崎現の舞、芝生で遊ぶ他。入場無料。場／千代台公園陸上競技場(小雨決行)。祭16日④問／亀田八幡宮。415467

青田八幡宮例大祭
8月20日④青空大道芸ギリヤクニケ崎現の舞、芝生で遊ぶ他。祭15日④、氏子平安祈願祭16日④問／亀田八幡宮。415467

青年センターフェスティバル2017
9月10日④飲食販売、ステージ発表、雑貨、パズル他。入場無料(飲食は有料)。場／問／函館市青年センター。5113390

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願いします。

ニセモノで申し訳ない

プラスチックを金などで覆って見た目の高級感を出す「メッキ」は、酸化しやすい金属をそうではない金属で覆って腐食を防ぐ技術で、「減金」という言葉から由来しているという——。僕は子供の頃から勉強が大嫌いだった。高校時代には授業に全くついてゆけず、テストでは3年間、赤点と追試の繰り返し。学校には部活のサッカーと趣味のロックバンドをやりに行っているようなものだった。高校を卒業しても社会人としての自覚が全くなく、幾つかの職場を転々とした。そんな僕にも神様はチャンスを与えてくれた。地元・函館の小さな新聞社に就職してグラフィックデザインと文章の書き方を学んだ。どういうわけか紙媒体の編集の仕事はなんとなく性に合っていたみたいで、僕が作ったデザインや文章は少しばかり世の中に受け入れられた。それでも生まれつきの怠け者なので、なんとなく手を抜きながら毎日働いているうちに、何故か編集長になってしまった。こんな出来損ないの僕が編集長なんていう素晴らしい肩書きをいただいて奇跡だと思っていたが、昨年からそれまで以上の重責を担うようになったのをこなせず、いよいよメッキが剥がれてきたようだ。器用貧乏でごまかせるのも、もう限界という感じがな……。というわけで、ニセモノの編集長で、当社の社長にも社員にも大変申し訳ないと思っている今日この頃……。

副編集長の請負調査 担当／(ヒ) 記者

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、(BP)記者が気になる場所を取材しました。

おにぎり あゆみ屋



上湯川町にある「おにぎり あゆみ屋」は、昨年11月にオープンしたおにぎりの専門店。七飯町産のお米を始め、具材、海苔など、よく吟味した素材を使った具だくさんのおにぎりを提供しています。おすすめは「すじこ」(200円)、「いくら」(200円)、「明太子」(150円)などの魚卵系。「さけしょうゆ」(230円)など、1.5倍サイズの醤油味タイプも人気があります。オリーブオイルなどを混ぜて握る今話題のオイルおにぎりも有。不定休のため訪問は電話してからが確実。電話予約するとできたてを購入できます。営業時間は午前10時～午後3時。駐車場有。

●上湯川町46-5
☎57-1303



なるほどトピックス NICE JOB . NICE SHOP . NICE TASTE . SPECIAL INFORM



「朝目覚めたら肩、腰、首の調子が悪い」「そんなことはありませんか?」そういふ場合は、お使いの布団が自分に合っていないことが考えられます。創業16年、眠りを伝える「タジマ寝具」は、1人ひとりに合わせた「打ち直し布団リフォーム」を行っています。また、「羽毛布団リフォーム」では、中の羽毛をお湯で直洗いし、要望に合わせてサイズ、量、キルト方法を選び、1枚1枚作る道内初のシステムを導入しています。相談や見積もりは無料。出張引き取り可。詳しくは、フリーダイヤルでお問い合わせ。営業時間は午前9時から午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。●柏木町2-25
ホリデイスポーツクラブ
向かい
「ご相談フリーダイヤル」
0120-846-843
「お悩みや生活スタイルは1人ひとり異なりますので、まずはお気軽にご相談ください」と田島社長。人生のおよそ3分の1

あなたに合った布団にリフォームします!

は睡眠です。質の良い眠りためには、本当に自分に合った布団を! また、「羽毛布団リフォーム」では、中の羽毛をお湯で直洗いし、要望に合わせてサイズ、量、キルト方法を選び、1枚1枚作る道内初のシステムを導入しています。相談や見積もりは無料。出張引き取り可。詳しくは、フリーダイヤルでお問い合わせ。営業時間は午前9時から午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。●柏木町2-25
ホリデイスポーツクラブ
向かい
「ご相談フリーダイヤル」
0120-846-843
「お悩みや生活スタイルは1人ひとり異なりますので、まずはお気軽にご相談ください」と田島社長。人生のおよそ3分の1

boiler & 排水管

無料点検キャンペーン

●美原1・22・9
「フリーダイヤル」
0120-750-750

「ダイエットは一定期間継続すると、身体が体重の変化を認識してリバウンドしつづらくなります。食欲の秋を迎える前に、目標体重を目指して今からダイエットしませんか?と話すのは、「くすりの元氣」のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。同店のダイエットは、普段の生活を大きく変えるのではなく、目標体重になった後も無理なく維持できる方法を1人ひとりの生活も充実しており「痩せた後もリバウンドの不安がなくなるまで無料でカウンセリングしながら良かった」と話す利用者が多くいます。毎回の測定とカウンセリング

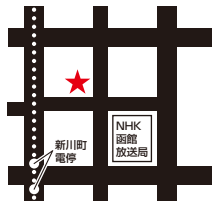
食欲の秋を迎える前にダイエット!

くすりの元氣

「ダイエットは一定期間継続すると、身体が体重の変化を認識してリバウンドしつづらくなります。食欲の秋を迎える前に、目標体重を目指して今からダイエットしませんか?と話すのは、「くすりの元氣」のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。同店のダイエットは、普段の生活を大きく変えるのではなく、目標体重になった後も無理なく維持できる方法を1人ひとりの生活も充実しており「痩せた後もリバウンドの不安がなくなるまで無料でカウンセリングしながら良かった」と話す利用者が多くいます。毎回の測定とカウンセリング



「代官山クリニック」は、東京都渋谷区にある医療機関。前多歯科クリニックにおける盧田先生の治療日ははじめ、詳細については同クリニックまで直接お問い合わせください。●千歳町11-2
☎23-5000



毎月1回、美容外科の治療

前多歯科クリニック

美容外科の診療科目がある千歳町の「前多歯科クリニック」では、このほど、東京でアトピー治療やボトックス・ヒアルロン酸注入などを行っている美容外科「代官山クリニック」の医師・盧田英珠先生(山手真上)を毎月1回、同院に迎えています。相談や見積もりは無料。出張引き取り可。詳しくは、フリーダイヤルでお問い合わせ。営業時間は午前9時から午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。●柏木町2-25
ホリデイスポーツクラブ
向かい
「ご相談フリーダイヤル」
0120-846-843
「お悩みや生活スタイルは1人ひとり異なりますので、まずはお気軽にご相談ください」と田島社長。人生のおよそ3分の1

「くすりの元氣」のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。同店のダイエットは、普段の生活を大きく変えるのではなく、目標体重になった後も無理なく維持できる方法を1人ひとりの生活も充実しており「痩せた後もリバウンドの不安がなくなるまで無料でカウンセリングしながら良かった」と話す利用者が多くいます。毎回の測定とカウンセリング



（消費税・消耗部品料
1台17000円）
問い合わせください



快適生活
サービス
サポート



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

暮らしの便利をトータルサポートする「ヤマトホームコンビニエンス」では、日常生活の中で「ちょっと困った」という場面の各種相談に対応しています。

例えばストーブの分解・清掃。冬にストーブを焚いたら嫌な臭いがしたという経験はありませんか？ そんなストーブをそのまま使うのは体によくありません。函館市消防条例で許可された「石油機器技術管理士」が取り扱う分解・清掃で、FF式、ポットストーブ（床暖付きは別途お問い合わせください）1台17000円（消費税・消耗部品料）
「フリーダイヤル」0120-008008（午前8時～午後9時、年中無休）

CLOSE UP
暖かいうちにストーブの分解・清掃
ヤマトホームコンビニエンス

連載 親子学習のすすめ 山崎藍
自己肯定感を育てるほめ方叱り方②

前回、ほめて育てた方が長い目で見た場合、子供の自己肯定感を高くくみ成績も上がるといってお話をしました。でも、毎日生活している、ほめてばかりもいられないのも本音でしょう。そこで今回は叱る時、自己肯定感を損なわない工夫をお話しします。ポイントがシンプル。Youでなく、Iで叱るだけ。つまり「あなたは」とか「本音が」などと言うと相手の人格そのものを否定する言葉につながりかねず、子供は自分自身がダメな存在なんだと受け取ってしまいかねない。・・・・・
自信を持つことができて、のびのび育っていくと思います。・・・・・

Delicious Spot
カフェ ベイディア
11:30～22:00 (LO/21:15) 火曜休 P有
●末広町14-1 ウェストサイドテラス2階
☎24-0730

「カフェ ベイディア」は函館西部地区・末広町の二十間坂沿いに建つ建物の2階にあるお店。昨年1月にオープンしました。白い壁とタイルの床、木目の組み合わせた落ち着いた雰囲気が、ゆったりとした時間を過ごせます。くつろげるソファの席も有。オープンから開店まで通し営業をしているのもポイントです。料理は「生ハムサラダ」や「ワイン」などの飲み物、デザートも手作り。写真は鉄製のフレイバー、スキレットで提供する「グリルチキン」や「ライス付き950円」のハンバーグ、タンドリー、熱々を楽しむスキレット料理は、このほか牛肉とトマトの赤ワイン煮込み、チュー（ライスまたは

のクレープ・ガレット（各900円）や「ミートソース」岩のりとタコのクリームなどのパスタ（950円）、「オリジナルタコライス」などのご飯物（各950円）などを用意。写真は鉄製のフレイバー、スキレットで提供する「グリルチキン」や「ライス付き950円」のハンバーグ、タンドリー、熱々を楽しむスキレット料理は、このほか牛肉とトマトの赤ワイン煮込み、チュー（ライスまたは

はこだて医療情報 医療法人秀真会 藤岡眼科副院長 藤岡聖子

気をつけて!! 簡単に買えてしまう、おしゃれカラーコンタクト!!

近年、おしゃれ目的の度無しカラーコンタクトレンズ（以下：おしゃれカラコン）が雑貨屋、洋服店、ディスカウントストア、薬局などで販売されており、コンタクトの使い方を知らないまま、手軽にそのカラコンを初めてのコンタクトレンズとして装用している若者が増えています。しかも、それらのおしゃれカラコンによる目の障害が増加していることは本人達にはあまり知られておらず、本当に目が痛くなって初めて眼科に来て、カラコンの障害の恐ろしさに気づくようです。本来コンタクトレンズは、眼科で検査を受けて自分の目の形に合ったレンズを選んでもらい、使い方の指導を受けてから装用を開始するべき高度管理医療機器です。では、眼科以外で販売されているおしゃれカラコンは何かまずいのでしょうか？ ①眼科受診をせずに店で簡単に購入し、目に入れてしまうので形が自分の目の形に合っていない場合がある②コンタクトレンズは高度管理医療機器なので必ず厚生大臣の承認が必要なのに、おしゃれカラコンは未承認の物が多い（承認と書いてあっても実は嘘であることが多い。特に直径15mmを超えるようなデカ目カラコンは個人輸入業者が売っている未承認レンズのことが多い）③角膜への酸素供給が極めて少ない昔の安い素材で作られている④レンズが厚く、さらに着色部分の凸凹で角膜に傷をつけてしまう。⑤着色部分の色素（金属）が溶け出して角膜に傷をつける。

以上のような色々な原因が重なって、本当に目が痛くなってからやっと眼科を受診してくるのです。2014年の国民生活センターのおしゃれカラコンユーザー1000人へのアンケート調査では、約24%が最近1年間に目の調子が悪くなったと回答しています。

ソフトコンタクトレンズは自覚症状が出にくく、重症になって初めて痛みを感じることもあるので、痛みが無くとも異物感や充血を感じたら早めに眼科を受診してください。角膜障害を放置すると傷から細菌感染を起こし、視力が低下し、最悪の場合は失明になるほどの炎症がおきてしまうこともあるのです。

今では医療用のカラコンも種類が豊富です。危険なおしゃれカラコンではなく、眼科で安全なカラコンを作りましょう。

●石川町450-2 ☎34-5550

ドクター講座 うめき皮膚科院長 梅木薫

皮膚を擦りむいた時は、どうしてますか？

転倒したりぶつけたりして怪我をした時には、どのように対処していますか。昔は、赤チンを塗って、乾かしてかさぶたにするのが一般的でしたが、現在この治療法は傷が治りにくくなると言われ、おススメできません。

怪我をした時に大切なことのひとつは、細菌感染を起こさないことです。そのためには受傷後できるだけ早く、傷を水道水やミネラルウォーターなどの滅菌済みの水でよく洗うことです。砂や異物が皮膚に入り込んでいると後から細菌感染を起こしたり、砂の入れ墨が残ることがあります。入浴、シャワーは積極的に入ってください。石鹸は使用してもかまいませんが、傷の部分は擦らないようにしてください。

次に大切なことは赤チンなどの消毒薬を使わないことです。消毒薬は殺菌剤ですが、細菌の細胞だけではなくヒトの細胞も殺してしまいます。なかなか皮膚ができず、その間に細菌感染を起こして、より傷が大きくなってしまふこともあります。水道水などで洗うことで細菌感染の危険性はかなりなくなります。

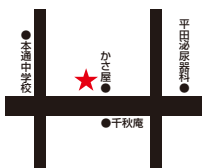
最後に1番大切な事です、傷を乾燥させないことです。乾燥させてしまうと皮膚を作らせる成分が出てこなかったり、新しい皮膚が死んでしまうからです。薬はその時の傷の状態によって選択しますが、薬局で販売している湿潤して傷を治すテープや、薬が入っていないワセリンでも構いません。ただし、湿潤な環境にすると細菌が残っていた場合には細菌も増えてしまうので、必ず水道水などで洗った上で使用してください。

傷が治らない、痕が気になると受診される人が多くみられますが、顔など見える部分や指、手首、足首など動かす部分は、数日以内に病院を受診してほしいと思います。残念ながら痕が残ってしまった場合も、早めに痕の薬を使用することで、より目立たなくなることが可能です。数日しても治る様子が見られない時や、膿が出てくる時にもすぐに病院を受診することをおすすめします。

●桔梗町403-356 ☎34-3311



メガネスマイル本店
ブランドフレーム
をはじめ、一式
5000円〜(遠近
両用は10000円
〜)のメガネセッ
トなど、お得に選べる
多彩な商品展開で人
気の港町・ポール
スターショッピング
センターにある「メ
ガネスマイル」の本
通店が、本通中央線
沿い・千秋庵総本家
本店向いにオーブ
ンしました。同店
は店頭で常時
1300種類以上の
フレームを展示。
●本通2・53
22
●アクセス本通1階
84・5433



お得情報

オープニング企画として、10000円以上のお買い物をした人に「CLATHAS (クレイサス)」の財布をプレゼントします。無くなり次第終了。店内のメガネは全てレンズ込みの価格です。

次号予告

8月29日号 道南秋のイベントガイド
9月15日号 秋の夜長を楽しむあれこれ

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 PUBLISHER	加藤 進 SUSUMU KATO
編集長 EDITOR IN CHIEF	青山 慎司 SHINJI AOYAMA
副編集長 ASSISTANT CHIEF	平井 由佳 YUKA HIRAI
エディター EDITOR	坂本 麻衣 MAI SAKAMOTO
ライター REPORTER	花輪 志保里 SHIORI HANAWA
	品川 真一郎 SHINICHIRO SHINAGAWA
	高松 郁子 IKUKO TAKAMATSU
営業部長 SALES MANAGER	橋本 崇 TAKASHI HASHIMOTO

青いぼすと設置場所のご案内

青いぼす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

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
お問い合わせ

TEL (0138) 84-6816 FAX (0138) 27-5001
[Eメール] info@aopos.jp

[担当／坂本]

読者の声
新鮮な目で「函館は住めば都なのか？」の企画は大変面白く読みました。地元に住

青いぼすとのオフィ
スが若松町に移って、大
門地区には素敵なお店
が多いと改めて感じて
ました。今回の特集では
そんな素敵なお店にス
ポットを当ててみまし
た。交通の便も良い大
門地区でのんびりと食
歩きを楽しんでみては
いかがでしょうか。
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
だいた感想などは、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。
場合がございます。

人では大して気にも止
めない事が、転入してき
た人からするというい
ろな比較対象ができて
新鮮な目で見る事がで
きるのでしょうか。函館
の生活を楽しくてはし
いと願っています。
*函館は良い街だと、た
くさんの人に感じても
らいたいですね。
*函館に住んでみると
「函館ならでは」という
ことに気づかずして過
しているのかもしま
せんね。
「住めば都にしたい」
いつも楽しく読んで
います。「函館は住め
ば都なのか？」はどの
人の声もすばらしいで
すね。こうした観点か
ら函館を見ていけばい
い所がいっぱいありま
すね。ぜひとも「住め
ば都にしたいですね」
（富岡町2丁目N・S）
*ずっと函館に住んで
いると気づきにくい函
館の魅力があるのかも
しれませんね。

勉強したいです
毎号楽しみにさせて
いただいています。住
んでいても知らない
お店がたくさんある
のでいつも参考にさ
せていただいています。主
人と2人で行くラン
チも週3〜4回になる
こと
勉強したいです
いつも楽しみにして
います！父が入院中
でカレライスが食べ
たいと。1人暮らしで
なかなか作る機会が
ありません。美味しい
カレー勉強したいです。
（電田本町、T・Y）
*お父さんの体調は
いかがですか？私も
無性にカレーを食べ
たい時があります。お
家のカレーも良いで
すが、お店のカレー
はまた格別ですね。

お知らせ
「劇団はこだて」第58
回定期公演「異」が10
月8日に函館市民
館で
「劇団はこだて」第58
回定期公演「異」が10
月8日に函館市民
館で
開かれ、開場午後5
時、開演午後5時30分
入場料は大人前売
1000円(当日
1300円)、学生(中
生以上)前売500円
(当日700円)。チケ
ットは松柏堂プレイ
グッド、劇団はこだ
てで取扱中。詳細は
534556
(菊池)まで。
プレゼント
「カフェベディア」
より1000円分の
食事券を3名様に
今回の「デリシャス・
スポーツ」で紹介した



「カフェベディア」よ
り、1000円分の食事
券を3名様にプレ
ゼントします。応募はハガ
キに郵便番号、住所、氏名、
電話番号を明記し、青
いぼすに送るご感想
もたっぷりとお書きの
上、〒040-0063、
函館市若松町30-21、株
会社青いぼすと「ベ
ディア」係まで。締切は
8月27日。

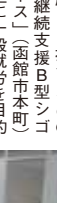
SPOTLIGHT

障がい者生活の場を作り、自立生活に向けた活動を支援している「特定非営利活動法人シロシロ北海道」をご存知ですか？ 清野哲利理事長は「社会的に不利な状況にある人が、住み慣れた地域で安心して仕事について生活を営み得るような街作りを目指して、障がい者生活の場と、シロシロ（商館市支所）の3丁目では、就労を希望する65歳未満の人の生産活動や職場体験といった就労に必要な求職活動の支援を実施し「障害者手帳」を持っている人や「自立支援医療」を受けている人を対象に、職場の

開拓や就業のためのサポートや相談を行うとしています。

ほかにも15歳から25歳までの社会的擁護にある児童の自立を支援する「児童自立支援サポート会」「児童自立援助ホームサッシュ」などの事業を行っており、清野理事長は「福祉事業の多くは、地方自治体の助成を受けて

現在に基づき、市内の様々な企業から業務委託を受け、障がい者に対する就労機会の提供を行っています。まずは安定した通所を目指すための「就労継続支援B型」シゴトバース（函館市本町）と、主に一般就労を目的



されていきます。そうした助成を無駄にせず、社会の弱者と呼ばれる方々と就労者を求める企業とをつかり橋となることでしっかりと税を社会に還元し、いづれは自主事業によって様々な人が共に働く場を作つてゆきたいと考えています」と話し



ています。

特定非営利活動法人

シコトシンク北海道

● 山の手の3417

http://sth.or.jp

今こそ自分の介護を考えてみませんか？

総人口比は65歳以上が約3割、75歳以上は約2割となり、現役20〜64歳の1・9人で65歳以上の高齢者1人を支えることになる。「2025年問題」また、入院患者数や交通事故死傷者数などは減少傾向にある中、要介護・要支援認定者数は年々増加傾向にあり、さらに認定者が増加する可能性があると言われている近年では、介護のリスクも懸念されます。これらを踏まえ、この4月より「MS保険サービス北海道株式会社」の代表取締役・就任した篠恵治さんは「介護には愛情と経済的な備えが必要ですが、私達がアドバイスできる備えについて一緒に考えてみませんか?」とできます。

H o s t a (ホスタ) 函館

す。「私も家族の幸せを願う1人として、皆さんとご家族の幸せを実現するために、必要な提案をしてゆきたいと思っています」と、篠代表。あなたのために、まだ未来を作るために、まだ相談してはいいかでも無料（予約制）。ホームページ「ホスタ函館」からも予約できます。

●若松町 14, 10

函館ツインタ
MS 呆金ナ
ズ

MS 保険サービス株式会社

フリーダイヤル

0
1
2
0
12

募集代理店

MS 保険サービ

株式会社(H

館

引受保険会社

三井住友海上火災

三井主友海上火

三井物産株式会社(事務委)

三、材料（附材料表）



言はれ、
 元氣なう
 ちにでき
 のが、未
 来への備
 え。特に
 現在家族
 の介護で
 自身のこ
 とが後回
 しになる
 ている人
 こそ、自分
 の備えに
 ついて考
 える時で

〇若林 隆夫
 函館ツインタワー7階
 MS保険サービス北海道
 株式会社
 「フリダイヤル」
 0120・129018
 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）