

POSTIN FREEPAPER 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 URL aopos.jp Email info@aopos.jp
TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

646
2018.10.12



昭和16年の創業から
数々のヒット商品を生

美味しさを創る製造工程を見学

株式会社布目

子供の頃、施設や工場などを見学した経験はありませんか？ 大人になっても施設や工場などを見学することは、とてもためになって楽しいものです。今回は函館の公共施設や工場、函館市史や地元ゆかりの著名人のことが見学できる場所にスポットを当ててみました。

み出している「株式会社布目」では、社会貢献の一環として工場見学を積極的に受け入れています。見学の際にはスタッフがガイドとなり、DVD鑑賞や工場で行われる製造から梱包までの過程を見て、聞いて、知ることができます。根強い人気の

「本数の子黄金松前」「社長のいか塩辛」や新商品も並ぶ販売スペースでの買い物も楽しみのひとつ。日時は、毎月～金曜日の9時～15時(10時30分～10時45分と正午～13時を除く)。1週間前まで要予約。1人から80人まで可。お土産有。バリアフリー(車椅子有)。P有。
●浅野町4-17
☎43 9 1 0 1



大人の 社会見学

表紙写真/函館市旧イギリス領事館の鳥瞰図

体感できるミュージアム

北島三郎記念館

「北島三郎記念館」は、北島三郎の幼少期



から成功までの足跡を体感できるミュージアム。メントミュージアム。思い出の場所を再現した2階「ヒストリーゾーン」では、ノスタルジックな昭和ヘタムスリップ。特別公演のフィナーレを完全再現した3階「シアターゾーン」は、ロボットサ
●末広町22-11
ウイニングホテル内
☎26 3 6 0 0

レイモンさんの功績を学ぶ

函館カール・レイモン本社工場

1925年に函館に工場と店舗を構えて日



本人にハム、ソーセージの美味しさを伝えた「胃袋の宣教師」カール・レイモンさんのルーツと、その味を受け継ぐ「株式会社函館カール・レイモン」の商品の製造工程を見学できる同社の工場見学が好評です。個人で見学は原則自由。10
●鈴蘭丘町3-92
☎55 4 5 9 6

函館開港の歴史を知る記念館

函館市旧イギリス領事館

元町にある「函館市旧イギリス領事館」は、



函館が国際貿易港として開港した1859年からイギリス領事館としてその役割を担ってきた建物。1992年に復元されたからは開港記念館として一般公開され、2009年には展示内容も一新されて開港当時の函館にタイムスリップしたよう
●元町33-14
☎27 8 1 5 9

ブちゃんのステージに魅了されます。専任キャストの秘話も感動的。入場無料の1階「サブちゃんショップ」にはオリジナルグッズなどがあります。大人1540円、小学生400円、幼児無料。9時～最終入館18時。無休。P有。

オドロクチカラ、忘れてませんか？

はこだてみらい館

「はこだてみらい館」は、の鐘楼から函館の街並みを

科学ベースの先端コンテンツや多彩なワークショップの体験ができる施設。巨大ディスプレイで上映される「イカの群れ」は、専門家監修のもと本物を忠実に再現した圧巻の映像。360度映像とマルチチャンネルサウンドが楽しめる360スタジオでは、通常立ち入りできないハリストス正教会

始休館。提携駐車場有。

●若松町20-1
キリス函館3階
☎26-6000



ページをご覧ください。

北海道ガス函館みなと工場

北海道初の液化天然ガス（LNG）受入基地である

「北海道ガス函館みなと工場」。

パンフレットを見ながら設備について説明を受けた。受入棧橋やLNGタンクから都市ガス送出までの製造施設を見学できます。また、中学生以下にはLNGを使った楽しい実験も行います。



●港町3-19-8
☎62-7770
☎FAX 43-7600

身近なテレビの舞台裏

NHK函館放送局

テレビ放送の舞台裏を体験しませんか？「NHK函館放送局」では、カメラマン体験や映像を合成して作るクロマキー体験のほか、8Kスーパーハイビジョンの視聴などができます。見学できる人数は5〜30人程度。所要時間は60分。時間は平日の10時〜11時30分、14時〜16時。FAXまたは郵

型連休期間中、毎月1・2（見学係/平日9時30分〜18時）

お問い合わせ。

●千歳町13-1
☎27-0111



日の場合は翌日休、毎月最終金曜、年末年始。

道内唯一の国宝を間近に

南茅部の縄文遺跡群を中心、函館市内の縄文遺跡から出土した土器や石器などを多数展示する博物館。

「日本銀行函館支店」では身近で暮らしに大切なお金に関する見学や体験ができます。見学は日本銀行の役割などを解説したDVDを視聴したのち、展示ルームや体験コーナーに移動。1億円の重さ体験や、使われなくなった1万円札の裁断などで作った1億円のイ



函館市教育委員会提供

●白尻町551-1
☎25-2030

法廷見学・模擬裁判体験をしてみませんか？

函館地方裁判所

「函館地方裁判所」では、法廷内見学や裁判に関する一般的な説明を聞くことが

「模擬裁判体験コース」、両方の内容を合わせたセットコースを実施しています。

見学、体験の時間は平日の9時〜正午、13時30分〜



●上新川町1-8
☎38-2371（事務局直通）

暮らしに大切なお金に関する見学・体験

日本銀行函館支店

「日本銀行函館支店」では身近で暮らしに大切なお金に関する見学や体験ができます。見学は日本銀行の役割などを解説したDVDを視聴したのち、展示ルームや体験コーナーに移動。1億円の重さ体験や、使われなくなった1万円札の裁断などで作った1億円のイ

る見学会も実施予定です。詳細はお問い合わせを。

●東雲町14-1
☎27-1174



HEADLINE

気軽に作れるオーダースーツ専門店が誕生

イージーオーダースーツ専門店 GINO



既製品とほぼ変わらない値段で自分だけのスーツが作れるイージーオーダー専門店『GINO(ジノ)』が市内田家町にオープンしました。

スーツ上下セットで32184円(税抜29800円)と格安ながら、生地は100種類以上、ボタンと裏地も各20種類以上から自由に選べます。採寸して1人ひとりの体型に合わせて縫製するので、「肩幅が広い」「お尻が大きい」などの理由で既製品のスーツが合わない人にも「着心地が抜群」と好評です。

そのほか、イタリア・イギリスの生地や各種ブランド生地も64584円(税抜59800円)から取り扱っています。営業時間は午前11時～午後8時、不定休。駐車場有。詳しくは「函館 GINO」で検索。

●田家町20-31 ☎0120-915-789



この街のあちこちに素敵な水槽を：アトリエアクリエイト代表 菊地優(ゆう)さん



函館に水族館を造るのは、もはや遠い日の夢なのか。今年の夏、石川町の函館鳥屋書店のイベントで展示された「水景」が注目された。仕掛けたのは、函館でアクリウムデザインやホームバーリウム制作などを手掛ける「アトリエアクリエイト」代表の菊地優さんは札幌市の出身。幼い頃から海に興味を持ち、北大水産学部に入學。函館で暮らし始めた。

「函館はいい所ですね。札幌アトリエアクリエイト」を設立。函館市内の様々な施設や店舗などに水槽を設置する業務が脚光を浴びている。「正直言うと、アクリウムという趣味は人間のエゴなのかもしれないと思うこともあります。しかし、鑑賞魚は日常生活の潤いやアニマルセラピーなど、私達が生き延びてゆく上で様々な役割を担っていることも事実だと思います。人々の暮らしに役立てるよう、魚を大切に飼育してあげることが私達の使命なのではないでしょうか」

目指すのは、函館の街のあちこちに設置した展示水槽が複合して構成される「街」と水族館」的な構想。不動産業者とも交流を深め、飲食店や空き店舗などを有効利用して展示水槽を広げてゆく道を模索している。

10月28日に全国統一高校生テストを実施します

第一ゼミナール・東進衛星予備校

『第一ゼミナール』(石田清塾長)と『東進衛星予備校函館杉並校・函館ラサール学園前校』が、10月28日(日)に行われる全国10万人参加の「全国統一高校生テスト」を、実際のセンター試験会場である北海道教育大学水産学部で実施します。昨年は北海道教育大学函館校で実施され約250人の市内高校生が受験。今年も他校生と同じ会場で競う真の実験模試への多数の参加を呼び掛けています。対象は高校1～3年生で試験は学年別に出題(高1生は「新共通テスト」に準拠)。申込締切は10月24日(水)。



北海道教育大学函館校で実施された昨年度の全国統一高校生テストの様子

また受験生を対象にした「センター試験対策コース」がスタート。「難関大二次試験対策コース」と「私立大学対策コース」の募集も始まっています。受講料は各コース全教科対応で1講座18900円～。高校1・2年生の「冬期特別招待講習」受講生も募集中です。この招待講習は11月末日までの申し込みで最大3講座(1講座90分×5回、56700円相当)が無料。このチャンスをお見逃しなく。各種申し込みは電話またはホームページで受け付け中。

●杉並町4-12 ☎31-5577(担当/好川、石田) http://daiichizemi.ne.jp

今月のおすすめスイーツ

ショートベリー「おはぎ風モンブラン」

あんこを使ったアレンジモンブラン

桔梗町にある小さなケーキ屋さん「ショートベリー」。「おはぎ風モンブラン」(410円)は、和菓子の素材「あんこ」を使ったアレンジモンブラン



ンケーキで、今年の8月から店頭と並んだ新商品。白玉団子と栗の上に生クリームをのせ、あんこ生クリームをブレンドしたクリームを搾って鹿の子大納言をトッピングしたもので、あんこ好きならぜひ試して欲しいスイーツです。定番のケーキでは、「ショートケーキ」(388円)やエクレアが入ったロールケーキ「フルーツロール」(410円)などが人気。レモンの皮を加えて香りづけした、しっとり生地が好評の焼き菓子「レモンケーキ」(205円)もおすすめです。10:00～19:00。日曜休。P有。●桔梗町418-112 ☎87-0500



青ほの目

ケ・セラ・セラ

▼当社オフィスからは近い場所に、その焼き鳥店はある。函館屈指の人気店として知られているその店の年季の入った引き戸を開けると、焼き鳥の焼き台を囲むようにカウンター席があり、その奥には広い座敷がある。カウンター中央の焼き台では店の店主さんがしゃめっ面で焼き鳥を焼く。炭火で丁寧に焼かれた焼き鳥の味は「絶妙」のひと言。これを職人技だ。▼僕がこの店に通いはじめてからもう何年になるだろう？ 気が向いた時にふらりと足を運んで焼酎の番茶割りを片手に言い焼き鳥を頼める。機具台が気にならない価格も嬉しい。▼職場で管理職に就いている人はぜひ一度、この店のカウンターでビールでも飲みながら小一時間ほど過ごしてみたいのにと思う。酔客で賑わう店内では数人のスタッフがほんの1秒の無駄な動きもなく常に動き回っている。スタッフ1人1人が常に店の状況を把握して、「自分がいま、何をやるのがベストなのかを瞬時に判断して行動している組織とはどうあるべきなのか？」高いカネを払ってセミナーに足を運ぶばかりがスキルアップではない。僕は管理職として必要なことの多くをこの店で学んだ。▼注文が多くて忙しい時はちょっと怖そうな顔で焼き台に向かう店主さんだが、それでも時折、カウンターに腰掛けている僕に話しかけてくれる。店主さんはもともとイタリア料理人を目指していたそうで、料理の技術を書き綴ったノートはいつも粉まみれで、どこぞでころを虫に食われていたそう。イタリア料理の修業中にまたま焼き鳥店の経営者と出会い、それがきっかけで焼き鳥の職人になることを決意。厳しい修業の末、店を開業するに至った。▼人生は巡りの合わせたよね。何かあるから分らないもんだよね。額の汗を首に巻いたタオルで拭いたながら、店主さんが僕に話してくれた言葉が心に響いた。▼僕がいつも腰掛けているこの店のカウンターでは、老若男女問わず会社の社長さんから僕のような社会の底辺を這いつくばって生きている人間まで、たっさんの人が旨い酒を飲み、旨い焼き鳥を味わい、他愛のない話で腹の底から笑い、時に人生を語る。社会的地位も財布の中身もそれぞれ違っても共通しているのは、何かあるか誰にも分らない明日がやってくるというところ。人生は巡り合わせた…。ケ・セラ・セラ…。(撰)

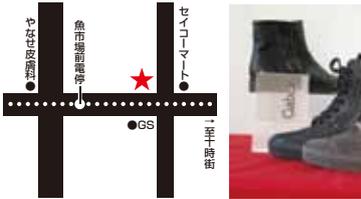


バスルームを新しくしませんか？
 家の中で最もリラクセスできる場所はどこですか？「お風呂」という人も多いのではないのでしょうか？「でも、お風呂の掃除は面倒練された浴槽のデザインや

リ・ウィンド
 お好みで色を選べる壁はもとより、排水口に強いウツリンボイ排水口」が大きな特徴。ヘアキャッチャーや独自の排水口のシステムにより面倒なゴミ捨ても簡単な2ステップで済みます。「リ・ウィンド」では、システムバスルーム「アライズE1216タイプ」通常781704円(税込)を今年中に限り、「言はば見えて半額(工事費別)」で提供します。来年のお正月は新しいお風呂でリラクセスしませんか？
 ●営業時間は午前9時～午後5時30分。無休。
 ●亀田町1110
 ☎83-7688



秋冬のお洒落、まず足元から…
 豊川町の「タランチーネ」で毎年好評の「ガボールの秋冬靴フェア」が今年も始まりました。クラフトマンシップが息づくドイツで産声を上げた老舗の名門靴ブランド「ガボール」は、門外不出といわれる木型による抜群の履き心地に加え、お洒落なデザインが魅力。カジュアルからエレガントまでの秋冬のトレンドカラーのタランチーネを仕上げる靴がきつと見つかるフェアです。
 ●お洒落の基本は、まずシューズから。ガボールの靴を取り扱ってから今年で20年目を迎えた同店にぜひ一度、足を運んでみませんか？
 ●営業時間は午前11時～午後5時。土曜日は不定休。日曜日、祝日定休。
 ●豊川町213
 ☎22-2164



タランチーネ
 セイコーロード
 一手時
 GS
 魚市場前電停
 やなせ皮肉店

本格イタリアンが気軽に楽しめる
オステリア ファルコーネ
 若きシェフが作る本格イタリアンをリーズナブルに楽しめる。評判の「オステリア ファルコーネ」。おすすめは2人からシェアして楽しめるシェアランチ。2人で2300円、1人あたりだと1150円でサラダオードブル、自家製フォカッチャ、パスタとメインはそれぞれ日替わりメニューから選ぶことができる(写真はパスタが「夏野菜のトマトスパゲティー」、メインは「ババガレイのきのこソース」)。このお値段で、デザートとドリンクまで付くのが嬉しい。2階には25名程度まで貸切もOKのスペースがあり、飲み放題付きコースも5000円から楽しめる。人気店につき予約がおすす。営業時間は午前11時30分～LO午後2時、午後6時～LO午後9時30分。毎週月曜日、毎月第2日曜日定休。駐車場有。
 ●鍛冶1-33-1 ☎56-2626

函館っ子の青春の味 担当/（慎）記者

湯気の香りに、あの頃を思い出す…
満龍
 中学時代が高校時代、放課後に校門を出た時に大人の人からピンク色の券をもらった。「満龍」の割引券だった。その週の日に割り券を持って友達と大門・高砂通沿いにあった満龍に足を運んだ。満席だったのでカウンター席の後方にある椅子に腰掛けてワクワクしながら席が空くの待つ。ようやく席が空いてラーメンを注文。目の前にラーメンが置かれた時に店員さんがひと言。「甘いしょっぱいあったら言ってください。言うワケないよ。それまで生きてきた人生の中で1番旨いラーメンだったんだから…」
 「満龍」は現在、深堀町の函館市民会館横で営業中。老舗の味を受け継ぐ「みそ」「しお」「醤油」(各680円)や「みそカレー」(=写真)、「しおカレー」(各700円)を求めて函館っ子4世代で賑わいをみせる。現在は3代目店主が作る味は相変わらず格別で、特に麺のコシの強さが秀逸！ 営業時間は午前11時30分～午後9時30分。毎週火曜日定休。駐車場有。
 ●深堀町31-54 ☎56-8055

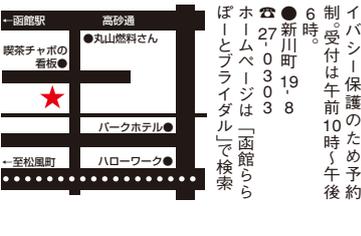


高性能便座を特別価格で
 創業93年という長年の実績と、知識に基づいた信頼の技術、豊富な経験に裏打ちされた的確なアドバイス、多くの支持を得ているテレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から使いやすいお手入れもかんたんな高性能便座がご得になるお知らせです。
 パナソニックの「ビューティー・トワレ」は、手軽なお手入れで快適に使える温水洗浄便座の人気機種です。繊維目がなく汚れの付着しにくいステンレスノズルを採用しており、掃除のときにはそのノズルがスイッチひとつで出でてくるほか、本体もワンタッチで脱着できるため手軽に隅々までお手入れすることが出来ます。また、使用の度に「使用前」「使用後」「立ち上がり後」の3回、ノズルを自動洗浄するので掃除の後のキレイが長持ち。この「ビューティー・トワレ」を先着30台に限り、通常7万8000円のところ標準工事費込、税込3万7800円で提供します。ほとんどの便器に装着できる機種なので、便座の交換を検討中の人はこの機会をお見逃しなく。数に限りがありますのでお早めにご予約ください。
小野寺住設
 トワレを先着30台に限り、通常7万8000円のところ標準工事費込、税込3万7800円で提供します。ほとんどの便器に装着できる機種なので、便座の交換を検討中の人はこの機会をお見逃しなく。数に限りがありますのでお早めにご予約ください。
 ●美原3-1-5
フリーダイヤル
 0120-7500-7500



登録料10000円のみで婚活！
 函館市内はもとより全国各地の人の出逢いをサポートしている「ららぽーとブライダル」では、15周年特別企画の「出逢いが叶うまでお試し体験」が大好評。そこで、多くの要望に応え、12月末日まで期間を延長して実施します。期間中は登録料10000円のみで「出逢い」の50000円を提供。「我が子に代わって親の婚活」では、お子さんに代わって婚活の疑似体験ができます。もちろん、遠方に住むお子さんにも対応します。また、15周年を迎え、ホームページをリニューアル。活動内容や全国展開の様子などが分かりますので、ぜひご覧ください。現在、20～80代の

ららぽーとブライダル
 会員登録が入会中。シニア世代の婚活も大歓迎。初婚・再婚は問いません。出張相談無料。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。ブライディー保護のため予約制。受付は午前10時～午後6時。
 ●新川町19-8
 ☎27-0303
 ホームページは「函館ららぽーとブライダル」で検索





高齢者大学と一般講座、各種イベント開催を中心に、格安ランチのカフェや貸室で賑わう棒二森屋アネックス6階の『高齢者サロンふらっとDainon』がこの10月14日オープン2周年を迎えます。

医療福祉介護施設等を運営する「日ゆりグループ」が開設したこの施設は、「健康体操」「臨床美術」「ディスプレイ」などの各種講座に参加する人で賑わいを見せています。また、併設のカフェでは500円の Pasta などリーズナブルなランチメニューが用意され、函館駅前地区のオアシスの存在として人気を

また、このほどランチメニューに「ピザセット」(写真下、ピザ・ヒーンズサラダ、ドリンク付き500円)が加わりました。ランチは午前11時～午後2時。毎週月曜日定休。

集めています。2年間の利用者数は延べ10万人。今後は地元の人や高齢者との連携により函館観光など様々な分野で活躍できる人材発掘を目指します。2周年を記念して10月14日には併設のカフェのランチメニューを50%オフで提供します。



CLOSE UP
2周年記念ランチが50%オフ
ふらっとDainon

Delicious Spot ファミリーレストラン中華ジャンジャン
懐かしい味から新しい味まで幅広く提供!

イオン上磯店内1階にあるフタバグループ『ファミリーレストラン中華ジャンジャン』は、中華料理をはじめ和食に洋食と、懐かしい味から新しい味まで幅広く楽しめる1軒。また、お得なセットメニューも豊富にそろっており、何時でも利用できるのが嬉しいところ。

中華メニューの中では、中華フタバが創業した50年以上前から変わらぬ味が人気の「あんかけ焼きそばセット」(ドリンク付き993円、単品896円)と、「もやしラーメン」(810円、セット1101円)がおすすりめ。どちらも、醤油ベースのあんかけに麺と食材がバランスよく絡み、ボリュームも満点です。洋食メニューでは、甘めのソースがたっぷりかかった「ハンバーグ」(864円)がぶれない美味しさ。

新しいメニューも充実しており、中でも「チーズタッカルビセット」(1026円)や「鉄板焼チーズナポリタンセット」(950円)などのチーズメニューは、女性に好評。そのほか、お得な月間サービスメニューやフタバのソフトクリームなどデザート類もお見逃しなく! 食事の注文でドリンク162円。お持ち帰りメニュー有。買い物ごた、ぜひ立ち寄ってみては…。

■11:00～21:00(LO/20:00) ■無休 ■P有
●北斗市七重浜4-44-1 ☎48-2400

連載 未来の話をしよう 著/山崎 藍(はこだてセカンドスクール)

停電の中で思ったこと

先月北海道を襲った地震と道内全域の停電。ブラックアウトという初めての事態に函館市内もパニックでした。スーパーやガソリンスタンドには長蛇の列、食料やカセットガスは売り切れ、私の仕事も娘の学校もお休みに今年は以前にも増して全国的に大雨や台風被害が多かったです。暢気に構えていた私には何の備えも知識もなく、電気が止まればトイレットペーパーもなければ、生活が成り立たないことを痛感しました。それでも、だるうと家と呼んでくるところに、おにぎりを届けてくれたり、グーグルマップで情報を流してくれる友人がいたり、安否を気遣うメールが

届いたり、真つ暗な中でも人の優しさに勇気づけられ、そして、生きるための人間の強さを感じて元気ももたらした。

沢山の人の懸命な努力のおかげで、市内は2日目の夜には全域通電し、日常生活に戻っています。ただ、現在の電気がある生活を当たり前に思わずに備えること。そして、まだ復旧ができていない地域の一刻も早い復旧を心から願うとともに、復旧作業に関わるすべての人に感謝し、自分の生活が沢山の人の手によって支えられていることを忘れずに日々生活しなければならぬと強く思った出来事でした。

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。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。2018年度は札幌北高校をはじめ、第一志望校全員合格。

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

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

目元を洗う新習慣! リッドハイジーン!

「ハイジーン」とは「清潔にする」という意味であり、「リッドハイジーン」は「目元を洗う=眼瞼清拭」のことです。皆さん髪の毛を洗う習慣はありますが、毎日まつ毛は洗っていますか? 実は目の周り、まつ毛の根元も意外に汚れているのです。

目の縁のまつ毛の根元にマイボーム腺という脂肪の分泌腺があり、涙に油分を与えて涙の蒸発予防や、涙の安定を保つ働きをしています。ここに汚れがたまるとうマイボーム腺の働きが悪くなり、目のゴロゴロ感・痒み・かすみ・ものもらい・ドライアイ症状などさまざまなトラブルを引き起こします。女性の場合はエクステ・つけまつ毛・マスカラ・アイラインなどで不衛生になりますし、男性も不衛生な状態からマイボーム腺が機能しなくなることもあります。そして不衛生になったマイボーム腺付近には0.4mm以下のまつ毛ダニがすみつくことも多くなります。実際、日本人の5人に1人にまつ毛ダニがいると言われております。まつ毛ダニがいると目の縁が赤く腫れて痒くなったり、まつ毛が抜けたり、切れたりもします。このように、まつ毛の生え際周囲が不潔になると、色々な不調を引き起こすので目の周りを清潔にするリッドハイジーンが大変重要です。

目の周りの皮膚は身体の中で一番薄い皮膚で、大変傷つきやすいので、オイルクレンジングなどでゴシゴシするのは禁物です。女性はなるべく濃いアイシャドウ・アイライン・マスカラ・つけまつ毛・エクステなど控えて、自分のまつ毛が傷まないような手入れをして、近づいて見られても、いつも美しい目の周りの健康を保っていくのがよいと思います。

そのためのリッドハイジーン専用アイテムもあります。目の周りの病気のみならず、美容の面からも大切なリッドハイジーン正しいやり方などについては、専門医にご相談ください。

●石川町450-2 ☎34-5550



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

便秘治療薬の選択肢が増えました

みなさんの中にも普段から便秘で悩んでいる方が多くいらっしゃると思います。便秘とは排便回数の減少、または排便困難感を呈する病気とされています。排便回数の減少とは、3日以上排便がない(または週3回未満の排便回数)とするのが一般的です。男女とも60代から増加し続け、今や高齢化社会を迎えて便秘症の患者さんは増加の一途をたどっています。

便秘症の治療には食事や運動などの生活習慣の改善が重要ですが、分かっている薬物治療に頼ってしまうのが現状ではないでしょうか。便秘治療薬で代表的なものとして緩下剤(便を柔らかくして排便を容易にする)と、大腸刺激性下剤(大腸を刺激し腸管の蠕動運動を引き起こし、排便を促進させる)があります。緩下剤は比較的安全とされていますが、まれに高齢者や腎臓・心臓の機能が悪い人には注意が必要となります。大腸刺激性下剤は強い腹痛を起こすことがあり、また長期に使用すると、耐性や習慣性が問題となることがあります。その他には漢方薬や消化管機能改善薬、整腸剤などを用いることもあります。薬物療法の基本は緩下剤を毎日内服し、効果が不十分などときだけ大腸刺激性下剤を頓服して内服するのが良いとされています。

これまで便秘治療薬は古くからあるものばかりでした。便秘でお悩みの方に朗報です。2012年に32年ぶりに待望の新薬「アミティーザ」が発売されました。続いて昨年3月に「リンゼス」が発売されました。この2つの薬は粘膜上皮機能変容薬に分類され、腸管内に水分分泌を促進することで便通を改善します。「リンゼス」には腹痛を軽減させる効果もあるようです。今年4月に胆汁酸トランスポーター阻害薬「グーフイス」が発売され注目されています。胆汁酸は肝臓でコレステロールから合成され、胆汁の主成分として胆嚢に蓄えられ、食事に伴って十二指腸へ排出されます。胆汁酸の大部分は小腸から再吸収されますが、これを阻害することで大腸内に水分分泌が促進され便通を改善します。さらに消化管運動を促進する作用があり、理想的な便秘薬と考えられます。ただし新薬ですので、来年度の4月までは2週間投与の制限があります。

●八幡町21-12 ☎41-1818





「笑う門」が「いし窯笑う門」として、梁川町に移転リニューアルオープン。注目は、肉専用の石窯で焼き上げたステーキ。人気の「石窯ほらみステーキ」(レギュラー160グラム1490円)ランチタイムは大盛り無料のライス&ソフトドリンク付き。は、肉の旨味やジューシーで柔らかな食感が絶妙。脂身の少ない赤身肉なので、ヘルシーな点も嬉しいところ。



●テオーデパート
●トヨタカローラ 函館
●チキラス
●高砂池
●千代台 陸上競技場

新店舗・リニューアル情報

いし窯笑う門

ろ。好評の個室貸し切り宴会では、ほらみステーキなど全9品と120分飲み放題が付いた「笑う門コース」がおすすめ(3人、1人3980円)。ステーキメニューは丁寧に焼き上げることができる。注文後に若干の時間がかかります。11時30分~14時、17時~最終入店20時。月曜休。日曜日は昼のみ営業。P有。

●梁川町8、18、2階
767422

次号予告

10月26日号 真昼の女子会
11月16日号 年末年始グルメ情報

発行元/株式会社青いぼすと
〒040-0063 函館市若松町30-21
【電話】84-6816 【FAX】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 Shihori Hanawa
	高松 郁子 Ikuko Takamatsu
	佐々木 康弘 Yasuhiro Sasaki
	中村 晴香 Haruka Nakamura
営業 Sales planner	橋本 崇 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、下記の場所に設置しております。青いぼと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
- キラリス函館内「PRONTO」[「えぞりす」]
- カフェくあふあり
- 函館市女性センター
- シエスタハコダテ内「Gスクエア」
- ふらっとDaimon
- 函館アリーナ
- 函館市青年センター
- 函館市中央図書館
- 函館茶好堂丸井今井店
- 道の駅なないろ・ななえ
- 北斗市総合文化センター・かなで〜
- 野菜100円ショップ(七飯町本町)

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。

TEL 84-6816 FAX 27-5001 Email info@aopos.jp [担当/平井]

読者の声

編集後記が面白い

いつも青いぼすと楽しみにしています。グルメ情報が好きで見てきたが、最近は編集後記が面白くて楽しみにしています。今回の青いぼすとでは編集長の豚汁が気になりました。最近暑くて冷たい物ばかり読んでいたので記事を読んでも私もお話を楽しみにしています。

(高盛町・M・T)

＊編集長の豚汁は本人が「何とかが風と宣伝するのだわりの豚汁らしいのですが、「何風」だったかは「美味しければそれで良い」という性格の私は覚えていません。

函館はいいな!

函館に転動してきて「青いぼすと」に初めて見たときこんなにも初めなフリーペーパーがある函館はいいな!って思いました。カラーで見やすく色々な情報で載ってて素晴らしい!! 今回も食べに行ってみようとお店がたたくさん!! いつも情報ありがとうございます。

(駒場町・S・K)

＊今後ともご愛読よろしくお祈りします。

(東山・M・H)

＊「青いぼと」ご購入ありがとうございます。今後の連載にもご期待ください。

た。医師 薬剤師の指示を守ってください。

＊医療情報参考に、これからは元氣な生活を送ってくださいね。

(美原町・T・I)

青いぼと目購入しました。書籍「青いぼと」購入して拝読しました。編集者の熱意が強く感じられました。表紙のブルーがとっても目立って良いですね。

(東山・M・H)

＊「青いぼと」ご購入ありがとうございます。今後の連載にもご期待ください。

お知らせ

「はこだて男女共同参画フォーラム」が10月21日に「はこだて男女共同参画フォーラム」2018名取はにわ講

【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『ファミリーレストラン 中華ジャンジャン』より、1000円分のフタバヤグループ共通食事券を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、青いぼすとへお書き添えの上、下記宛先までご応募ください。締切は10月22日。

〒040-0063
函館市若松町30-21
株式会社青いぼすと
「中華ジャンジャン」係

演会が、10月21日午後1時30分から湯川町にある花びしホテルで開かれます。テーマは「男女共同参画ってなんだろ?」誰かが生きやすい函館のまちづくりについて。講師は学校法人日本社会事業大学理事長で元内閣府男女共同参画局長の名取はにわさん。参加料は500円。高校生以上の学生は入場無料。詳細は函館市市民部市

「二日合同行政相談所」が10月18日に「二日合同行政相談所」が10月18日午前10時~午後4時に、テオーデパート6階特設会場が開かれます。行政機関や弁護士などが道路、年金、相続、税金などさまざまな相談に応じます。秘密厳守。相談は無料。事前予約不要。

可。詳細は総務省行政相談センターきくみみ函館支 23・0909。編集室では読者の皆さま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れたご感想などは、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。

時代に合わせて進化する保険

Hosta(ホスタ)函館

あなたが加入している保険は、今の時代に合っていますか？
 経験豊富なアドバイザーが、そのう「Hosta函館」の成田賢太さんは、住宅ローンアドバイザーの資格をもちライフプランをトータルでサポートしており、加入している医療保険やがん保険の保障内容を定期的に見直すことをおすすめしています。
 「医療技術の進歩や治療制度の変化などに伴い、保険は進化しています。万一の病気に備えるためには、時代に合った保障が必要」と、成田さん。
 例えば、近年の入院の短期化に合わせて日帰り入院から備えたり、保障の対象となる病気の範囲を広げるなど、時代のニーズに合わせて備えることで、医療費の負担などによる不安が軽減される上、治療の選択の幅も広がります。もちろん、1人ひとりのニーズに合わせて対応してもらえますので、まずは相談してみてもいいですか。
 相談はいつでも無料(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
 函館ソインタワー7階・MS保険サービス北海道株式会社
フリーダイヤル
 0120・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

お土産選びも食事もおススメ!

カフェカプリシユー

富岡町1丁目にある「カフェカプリシユー」はテイクアウト、イートインのどちらも充実しているのお土産選びはもちろん、ランチやティタイムにも利用しやすいと人気があります。食事メニューは国産の素材にこだわった肉や魚介を提供。「コーストビーフリッシュ」は黒毛和牛(汁物付)1600円、ロインを使用し、とろけるような絶妙な焼き加減

で食欲をそそるタレとの相性抜群です。生クリームはエスプーマドバンスという調理器具でホイップしており、写真(下)は「いちごのパンケーキ」(1500円)に1200円でエスプーマホイップをトッピングしたものをデザートにももちろん軽食にもピッタリな驚くほどふわふわ

のパンケーキと、夢のような高さで空気のよう軽い口当たりのホイップとのたまらないコラボをぜひ。
 営業時間は午前10時〜午後7時(LO/午後6時30分)。毎週月曜日定休。駐車場有。
 ●富岡町1-44-1
 ☎836927

