

# 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

655  
2019.3.1

## 新しいこと 始めよう!

もうすぐ新年度ですね。何か新しいことを始めてみませんか? 新しい趣味を始めてお友達を作ったり、何かの免許を取ったり習い事をしたり…。きっと今まで気づかなかった新たな自分自身を見つけることができるのではないのでしょうか。今回は春から始めるのにオススメのあれこれをピックアップしてみました。



表紙写真協力/デイスコダンス・ハッピー

### 小型船舶免許を取得しませんか?

#### 一映マリン企画

小型船舶免許を取って海を満喫しませんか? 港町1丁目の「一映マリン企画」で、20トン未満のボート・ヨットを操縦でき、海岸から5海里(約9キロ)の水域が航行可能な2級免許の取得が可能です。釣りやウエイクボードのトレーニング

社での免許取得者なら10800円で利用できます。  
●港町1-35-7  
☎45-3122



### オリジナルの絵を暮らしの中に

#### 松陰アートスタジオ

『松陰アートスタジオ』では油絵、水彩、デッサンなど絵画全般の指導を行っています。具象、抽象など絵のテーマをはじめ使用する画用紙やキャンバスなども自由に決められるので、オリジナルの世界を表現できます。レッスンは月3回、1回2

つだけの絵を暮らしの中に飾ってみませんか。希望者には作品展対応可。詳しくは、お問い合わせを。  
●松陰町12-5  
☎090-9435-6002



### 今年はパン作りに挑戦!

#### パン教室 Tumi



本格的なパン作りに挑戦しませんか? 宝(JHBS)所属の教室、10/1回(日程は応相談)、『はジャパンホー』はジャパンホー種類とお菓子1種類を学びます。入学金は2160円(オリジナルエプロン進呈)。  
●090-3775-2358  
受講料は(小林まで)

### 思い出のダンスナンバーでステップ

#### デイスコダンス・ハッピー

デイスコダンスがブームの今、懐かしのステップをもう一度踏みませんか? デイスコダンスサークル『デイスコダンス・ハッピー』では、「ノックは3回」や「好きですサッポロ」などのダンスミュージックに合わせてデイスコダンスを練習しています。



毎回基礎練習の時間があるので初心者も安心です。  
●43-5006-1(高橋まで)

## 楽しみながら頭の体操

### 函館 YWCA

健康マージャンをはじめて やすく指導しているので、初心者も安心。

松陰町にある『函館 YWCA』では、おとなクラスのアムマージャンが根強い人気。その理由のひとつは、集中力、記憶力、判断力、計算など、常に頭を働かせながら楽しくコミュニケーションがとれる点。

もちろん、飲まない、吸わない、賭けない健康マージャンで、仲間づくりに最適。講師の寺田謙二先生が分かり

●松陰町1-12  
☎515262



## 写経・写仏で心清らかに

### 湯川寺

「会いに行けるお寺」「行きつけのお寺」をめざして様々な湯川電停近くの『湯川寺』

では、誰でも気軽に写経が体験できます。1月、6月、11月の年3回、法話を聞いてから写経・写仏に取り組み「写経会」を開いているほか、お寺の中にあるカフェ「結(ゆい)」(冬季休業、4月8日再



開)でも写経・写仏ができます。お寺の行事などに対応できないことがあるため、必ず事前に電話でお問い合わせを。

「毎日の忙しい生活をひと時離れて、心穏やかな時間を過ごしてください」と副住職の筒井章順さん。湯川寺は浄土宗ですが、宗派を問わず歓迎してくれます。

●湯川町3-35-10  
☎576449

## 魅力満載の生涯スポーツ

### ボウル・サンシャイン函館

小学生からシニアまで楽しめるボウリングはゲーム性の高い人気スポーツ。必要な道具はボウリング場に用意されているので準備不要の手軽さも魅力です。

『ボウル・サンシャイン函館』では、毎週火曜日の13時から90分大人1人

小学生からシニアまで楽しめるボウリングはゲーム性の高い人気スポーツ。必要な道具はボウリング場に用意されているので準備不要の手軽さも魅力です。



きます。5分前までに申し込みをするだけで1人でも気軽に参加可能。

毎週土曜日は初回無料で参加できる子供対象のレッスンも開催中。

ほかにも、50歳以上を対象とした「BS函館シニアクラブ」(会費月100円)でも会員を募集しています。詳しくは直接お問い合わせください。

営業時間は10時～翌3時。年中無休。

●梁川町9-3  
テキサス函館4階  
☎538181

●湯川町3-35-10  
☎576449

## 心で生ける花の美しさ

### 古流かたばみ会 北海道支部

『古流かたばみ会北海道支部』の生け花は植物が天地・人を表現。

「大地からエネルギーを受けて天に向かって伸びる植物を生けることで植物の命と自分の命がリンクし、自分と向き合うことができます。まっすぐ生けた花の前に座ると自然に背筋がスッと伸び、自分の心の軸も真っすぐに正されるような感じがするんです」支部長の仲谷さん。

教室は月2〜3回(水曜日または土曜日、1回2時間。月謝6000円別途花代。道新文化センターで金曜日10時〜正午に講座をします。

●千代台町32-22  
☎320325  
【事務局携帯電話】0800-1899-341(岩本)



ジュエリーを一点1点手作業で制作している海岸町の『ムクハンドメイド』では、真鍮のハンダグやリングに金細工を打ち付けられる錠目(つちめ)アクセサリーのワークショップを行っている。

初めての人でも20分〜40分で仕上げられ、当日持ち帰りができる。料金はハンダグ1620円、リング2160円。

どで、小学生くらいの子でも体験可能。手作りの風合と表情豊かな世界にひとつのアクセサリは何か? ワークショップは毎週金・土・日曜日の11時30分、13時、14時。お申し込みは電話でどうぞ。

営業時間は11時〜19時。休業日は同店のホームページに掲載。駐車場有。

●海岸町1-7  
☎831869



## テニスを楽しく学ぼう...

### ピアインドア・テニススクール

運動不足の解消や健康作りにはテニスはいかが? 「若い時からテニスはいいか?」

錦織圭選手や大坂なおみ選手の登場で人気が高まっているテニスは、走ったり、跳んだり、投げたりといった、子供に自然に遊べる中で自然にできていた動きを基本動作にしたスポーツで、誰でも、何歳からでも気軽に始められます。

富岡町にある『ピアインドア・テニススクール』は、基本を大切に楽しく学べるテニス指導が好評。「若い時からやっていた」という人はもちろん、「定年退職したのを機に...」という人なども多数在籍し、どの人もいきいきとテニスを楽しんでいます。

レッスンは週1回、連続8回が1セット(1レッスン90分)。受講料は1セット12960円(初心者向け。初Bコース)。

●富岡町3-23-4  
☎420677





「大人かわいい」子ども服に出会える  
ColleCtion-yooKo-(コレクションヨーコ)

テオーデパートからほど近い場所にある『ColleCtion-yooKo-』は、シンプルながらさりげなくおしゃれな、国内外の「大人かわいい」子ども服をリーズナブルに取りそろえているお店。80cm～130cmの子ども服をメインに、ハンドメイドアクセサリーなどの雑貨も扱っている。自身も子育て中のお母さんである小谷野店長がセレクトする子ども服は、男女とも着られる色やデザインが多く、兄弟のおそろいコーデやプレゼントにもおすすめ。「季節先取りでなく、今着られる服が買えるお店を目指しています」と小谷野さん。椅子カバー800円～（材料持ち込み価格）など、入園グッズのオーダーも受け付けており、材料の相談も可能。営業時間は午前10時～午後5時。毎週日曜日休。駐車場有。  
●白鳥町1-2 ☎76-9275



社交ダンスで美と健康を！  
ダンススクールいのまた

「ダンススクールいのまた」では、社交ダンスの個人レッスンとグループレッスンを行っています。社交ダンスは生涯に渡って楽しめるスポーツで、美しい姿勢や若々しく健康的な体づくりを目指す人に最適。発表会などの華やかな場面に参加できるのも魅力のひとつ。元北海道スタンダードチャンピオンの坂根亨先生が、歩き方から指導しますので初心者もぜひ！  
個人レッスンはチケット制で、お得な50枚綴り券は28080円（1レッスン約30分3370円）。グループレッスンは、火曜日の午前11時～正午と水曜日の午後3時30分～午後4時30分（各月4回）で、月謝は週1回4320円のほかレッスン回数が増えるほどお得。  
無料体験レッスン要予約。見学随時可。  
●富岡町3-10-5 ☎41-3107



多発する架空請求詐欺にご注意

一般社団法人スターライフ

高齢者を対象とした詐欺が後を絶ちません。2018年は北海道全体で約150件の特殊詐欺事件が発生し、被害額は約3億4700万円にも上りました。函館方面本部管内でも昨年だけで12件の特殊詐欺が発生したそうです。高齢者を対象とした詐欺と聞くと「オレオレ詐欺を思い浮かべますが、昨年は「架空請求詐欺」が発生件数の約半数を占めました。メールやがきで「登録料が未納」「支払わなければ訴訟を起こす」といった内容を送り付け、払う必要のないお金を請求する詐欺です。公的機関などを装う場合もあります。近くに家族がいればすぐ

に相談できるかも知れません。でも、頼れる身寄りがない場合は「おかしな」と気付かず詐欺師に言われるままにお金を払ってしまう可能性もあります。「一般社団法人スターライフ」は、頼れる身寄りのない高齢者や障がい者の家族代わりとして、身元保証や暮らしのサポートを最終まで引き受けており、契約者から「不審なメール・郵便物が届いて自宅まで訪問します。」などの相談を受けた際は家族の立場で対応してくれます。  
●山の手2・44・4 ☎83・2312



売りたい不動産、現状渡しでOK  
ハウズドゥ！函館美原店

使わない家や土地を持っていて困っていませんか？「相続した不動産や空き家の処分を考えているが、どうしたらいいかわからない」というとき「ハウズドゥ！函館美原店」では、「買取の場合、建物不具合、キズ、雨漏りもそのまま、古家でも解体せずに現状渡し引き取りしています。家の中の家具や荷物もそのまま撤去の必要はなく、査定料も仲介手数料も不要。一方「買取」は値段が市場価格よりどうしても低くなりがち。そのため手元にお金を多めに残したい場合

**HOUSEDO**  
ハウズドゥ！函館美原店  
株式会社 小野寺住設  
「売りたい不動産をどうするかを不動産会社に相談するのなら、東証一部上場・全国560店舗展開中の買取・売買専門店「ハウズドゥ！函館美原店」へぜひどうぞ。家を売却した後も引っ越したくない人のための住み続けながら持ち家を売却できる「ハウズドゥ！ハウス」も大好評です。「ハウズドゥ！函館美原店」を運営するのは、創業94年になる株式会社小野寺住設母体が建築業と住宅設備業を併せているので、住まいにかかわるさまざまなことを安心して相談できます。営業時間は午前10時～午後6時。毎週日曜日休。  
●美原3・1・15 ☎0120・7500・7000  
北海道知事渡島2第1114号



本物の美しさを追求したメニューが充実  
フェイシャルルームとボディルーム各3室、シャワーブースを備えた「ビューティーリゾートメントサロンローズ」の姉妹店「ヴェリテボーテ」がオープンしました。高級感のある店内には、

また、店名の意味である「真実の美同様、本物の美しさを追求したメニューが充実」をおすすめは、美白やリフトアップなどに効果的な肌の奥の層にまで美容成分を届けるために超高速の高圧ジェットエアとナノ技術を使用した「高圧ショットフェイシャル」（初回8640円）や、痩身や部分痩せに定評のある高周波「フリーダイヤル」（初回4900円）など、



最先端美容を提供。お問い合わせ。ご相談は、お気軽にどうぞ。営業時間は午前10時～午後7時（受付は午後6時まで）。毎週不曜日定休。駐車場有。  
●石川町180・40  
（フリーダイヤル）  
0120・916・512



全店共通の新品登場！  
市内と北斗市に合わせた4店舗を展開する「パン・エスポワール」では、戸倉させた「長時間熟成の店別店、函館駅前店、久バゲット」(216円)は、さつくりと食べやすい外側の食感と口の中に広がる小麦の香りや甘みがたまらないフランスパン。北海道産小麦ゆめちからを100%使用した「ゆめちから塩パン」(108円)は、モチモチとした甘みのある生地からしみるバターと岩塩が絶妙なバランス。外はカリッと中はふんわり「リカリメロンパン」(130円)も、これまでのメロンパンを超える



美味しさ。お近くのエスポワールで3つの味を試してみては。●戸倉町316・1 ☎57・5595

パン・エスポワール

**2019年3月の講座・イベントご案内**

変更や中止の場合がありますので、お問い合わせください。

- 1日 新聞でつくるちぎり絵13:00~15:00(定員10名※予約可)  
社交ダンス(初心者向)13:30~15:00
- 2日 囲碁10:20~12:30  
着付け13:00~14:30  
健康体操初級13:30~14:30  
アロマクラフト13:30~15:00(定員6名※予約可)  
日本舞踊14:30~16:00
- 3日 健康体操10:30~11:30  
フラダンス13:00~14:00  
エコものづくり13:30~15:00(定員5名※予約可)  
らくらくリラックスヨガ14:30~15:30
- 5日 エコものづくり10:30~12:00(定員10名※予約可)  
食品衛生協会11:00~12:00
- 6日 ディスコダンス講座10:30~12:00  
健康体操14:00~15:00  
英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 7日 創作舞踊と輪踊り13:00~14:30  
ロシア語講座14:15~15:15  
書道14:30~15:30
- 8日 健康体操14:00~15:00  
フラダンス13:00~14:00
- 9日 アートキャンドル作り10:30~12:30(定員8名※予約可)  
ヨガ13:00~14:00  
臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)  
フラダンス14:30~15:30
- 10日 ヨガ講座10:30~11:40  
カポと一緒に歌ってステップ13:00~14:15(定員20名※予約可)
- 12日 ハンドメイドリボン講座10:30~12:00(定員15名※予約可)  
健康体操14:00~15:00  
似顔絵14:00~17:00
- 13日 ディスコダンス講座10:30~12:00  
カポライプ13:00~14:30  
社交ダンス(経験者)15:00~16:30
- 14日 つまみ細工13:00~15:00(定員20名※予約可)  
らくらくリラックスヨガ15:00~16:00
- 15日 新聞でつくるちぎり絵13:00~15:00(定員10名※予約可)  
創作舞踊と輪踊り13:00~14:30
- 16日 囲碁10:20~12:30  
アトナビ(耳・ハンドマッサージ)11:00~17:00(最終受付16:30)  
着付け13:00~14:30  
健康体操初級13:30~14:30  
日本舞踊14:30~16:00
- 17日 健康体操10:30~11:30  
エコものづくり13:30~15:00(定員10名※予約可)
- 19日 エコものづくり10:30~12:00(定員5名※予約可)  
ハーバリウム講座11:00~12:00(定員20名※予約可)  
観光ガイド13:30~14:30
- 20日 ディスコダンス講座10:30~12:00  
健康体操14:00~15:00  
英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 21日 クレイジュエリー10:30~12:00(定員5名※予約可)  
書道13:00~14:00  
社交ダンス(初心者向)13:30~15:00  
ロシア講座14:15~15:15
- 22日 茶の湯12:00~14:00  
健康体操14:00~15:00
- 23日 囲碁10:20~12:30  
ひだまりの会講演会13:00~14:30
- 24日 ヨガ講座10:30~11:40  
カポと一緒に歌ってステップ13:00~14:15(定員20名※予約可)
- 26日 クラフトバンド10:30~12:00(定員5名※予約可)  
ハンドメイドリボン講座10:30~12:00(定員15名※予約可)  
健康体操14:00~15:00
- 27日 ディスコダンス講座10:30~12:00  
カポライプ13:00~14:30  
社交ダンス(経験者)15:00~16:30
- 28日 書道14:00~15:00  
臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)
- 31日 自閉症啓発イベント12:00~15:00

青いばすと締切時の予定です。一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。参加費は800円以下にて、それぞれ設定、詳細はお問い合わせください。



春、新たなことを始めて歌う人のための初心者向けクラスを、この4月から「本町教室」では、初めに「大森町教室」は、本町と大森町で3教室開講します。現在その受講生を募集中です。

「本町教室」は月曜日に、午後1時~午後2時30分の昼教室と、午後6時40分~午後8時10分の夜教室を用意。「大森町教室」は、火曜日の午後1時~午後2時30分、いずれの教室も月2回、原則として第1、第3週に開講する予定です。各教室3人以上そろったらオープンします。

☎099-6223-0901

**初心者向けクラスをオープンします** 長谷川典子シャンソン教室

講師で主宰の長谷川典子さんは「アンティーク」だけでなく情熱的なフランスの流行歌を、聴く人の心を打つように日本語で唄ってみたい方、懐かしい青春時代の思い出に涙しながら心豊かに美しく日々を送りたいシニアの方々、一緒にレッスンをしてみませんか」と話しています。

メロディや伴奏に合わせて教室でももちろん、家庭でも練習できる独自の教材を用意しています。上達に合わせて、教室主催のコンサートやライブに出演できるのも魅力です。受講料など詳しくは左記まで気軽にお問い合わせください。

**着付け教室の受講生を募集!** きもの処 円山彩蔵(さくら)

「きもの処 円山彩蔵」が運営する着付け教室は、本格的な着付けとコーディネートや格、季節感も学べるという評判。これまで札幌での開催も合わせて、600人以上の生徒が通った実績を持ちます。函館では4年前から開講している同教室が、今春7期目となる着付け教室「五稜郭教室」の受講生を募集します。

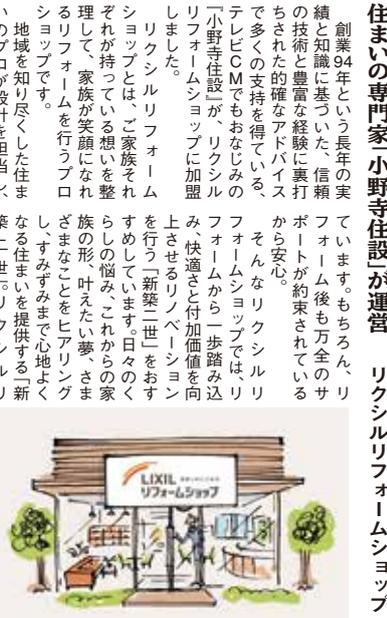
会場はホテルテトラ(梁川町17-16)初級コースは月・火・木曜日に開講するのでライフスタイルに合った曜日を選ぶことができます。時間は午後6時30分~午後9時30分。3月25日(月)から順に開講中級コースの受講生も募集中。全コースとも1回2時間×全

**住まいの専門家「小野寺住設」が運営** リクシルリフォームショップ

創業94年という長年の実績と知識に基づいた、信頼の技術と豊富な経験に裏打ちされた的確なアドバイスで多くの支持を得ている「小野寺住設」が、リクシルリフォームショップに加盟しました。

リクシルリフォームショップとは、ご家族それぞれが持っている想いを整理して、家族が笑顔になれるリフォームを行うプロショップです。

地域を知り尽くした住まいのプロが設計を担当し、リクシルがこれまで培ってきたノウハウを存分に使用して、相談から施工まで徹底したクオリティ管理で満足できるリフォームを提供してきます。要約なので、まずはお問い合わせを。●花園町28-3 ☎0120-750-750



**頭皮ダメージをチェックしませんか** ヘアクリニークタグチ

年度変わりは何かとストレスを感じやすい時期。ストレスからくる精神的な疲れや頭皮の乾燥、また毛穴詰まり、頭皮のシミ(変色など)や湿疹とともに髪の毛が抜けたり、頭皮環境に悪影響を及ぼす原因になります。髪は頭皮環境によっても変わりますが、毎日シャンプーをしても頭皮までしつかり洗えていないことが多く、自分でそのことになかなか気づきません。抜け毛や薄毛が気になるなら頭皮汚れや毛穴詰まりを、1度専門家にチェックしてもらってみては??

頭皮ケアなら宝来町にある「ヘアクリニークタグチ」で数多くの抜け毛、薄毛の悩みに対応してきました。



3月31日までは「田口式温熱発毛療法」が1回お試し4000円、頭皮の目詰まりを揉み出す「ヘッドスパ」も通常40000円のところ、30000円になりました。カットなど通常の美容メニューも併せてどうぞ。●宝来町31 ☎229482

10回で、受講料は5000円(1回あたり5000円)は午前10時30分~午後6時30分。毎週金曜日、祝日定休。●札幌市中央区南一西25「フリーダイヤル」☎0120-829-847

「着こなし」では大きく違います。コーディネート最新の流行を押さえながら



ら、着物を着る人の人柄に合った「着こなし方」を教えてくださいます。着物パーティーも開催しているため、学んだ着付けを披露できる場があるのも嬉しいポイント。初めて着物を着る人や、しばらく着物を着ていない人もぜひ、普段から着物を着ている人もぜひ受講ください。●店舗の営業時間は午前10時30分~午後6時30分。毎週金曜日、祝日定休。●札幌市中央区南一西25「フリーダイヤル」☎0120-829-847



- 若松町 26・7
- 日吉 4・5・16
- 本通 2・38・14
- 堀川町 28・11
- 千代台町 17・9
- 八幡町 20・6
- 美原 3・58・10
- 七飯町 大川 5・8・7
- 北斗市中野通 2・22・21
- 日乃出町 11・11

汗汚れで洗濯物が増える夏場や、布団などの大きな洗濯物を洗うときに便利なコインランドリー。創業122年を数える「株式会社モリチクリーニング」が運営する「大型コインランドリー」「新洗組」は、機械の充実ぶりはもちろん、清潔で、店内で待つときもゆったり過ごせる居心地良い空間も好評。市内および近郊に9店舗を展開し、2月には日乃出町に10店目がオープンしました。洗うたびに除菌、消臭、防臭、

**CLOSE UP**

**函館市内・近郊に10店舗を展開 大型コインランドリー「新洗組」**

抗菌加工を行う「消臭プレミアム機」や、「スニーカーランドリー」店舗によつては羽毛布団なども洗える「32キロ大型機」二ハット専用機などもそろえており、ホームページで各店舗の機械の空き状況も情報提供しています。利用は共通プレイカード(3300円分、3000円)がお得です。毎月1回、プライベートもあり、割引販売デーもあつます。千代台店、七飯大川店は他の割引となりません。詳しくは店内に掲示。

**Delicious Spot UVcafe**

**ステキなカフェで魅力的なフードメニューを**



亀田本町の「UVcafe」は、広い駐車場が目立つ素敵なお店。店内も広く開放的な雰囲気です。25人程度の宴会にも対応できるテーブル席が並んでいます。豊富な種類のボトルがスラリと並ぶ壁一面のボトルシェルフが見事なカウンター席もあり、金曜日の夜はバーとしての営業もしています。「日替りUVランチ」と「日替りUV弁当」は共に850円。クローズ時間はなく、午前11時から午後5時まで利用できます。内容は毎日変わりますが、2週間に1度くらいの割合で登場する「ローストビーフ」(=写真)は魅力的な一品。圧倒されるほどボリュームがありますが、さっぱりとしたソースが食欲をそそる、しっとりジューシーなお肉の旨みにペロリと完食。濃すぎず飽きのこない味がとてもいい感じですよ。

フードメニューに定評があり、定食やカレーをはじめ麺類まで、人気メニューがたくさんあります。夜のみ営業となる土曜日は沖縄料理を提供しており、これも見逃せません。宴会は4人以上で利用できて120分飲み放題付で3500円。平日の午後6時以降は貸切も可能。女子会にも特にオススメのお店です。

- 月～木曜 / 10:00～18:00、金曜 / 10:00～23:00、土曜 / 18:00～23:00
- 日・祝休 ●P有
- 亀田本町3-20 ☎41-8282

**老舗**  
行政書士の松田です。今年に入り、何となく落ち着いた毎日を感じてきました。落ち着いた原因は色々探った結果、駅前の老舗デパートの棟二さんの閉店が控えていたからだと、大門界隈育ちの私にとって、今はなき、彩華デパートや和光デパート、そして棒二デパートの存在は夢のような空間でした。さらに、商店街を形成していた様々な専門店と飲食店が林立し、いわゆる繁華街があり、行き交う人は、ぶつかぬよう避けながら歩いていたはず。買った物を売るには最高の街区だったことが思い出されます。デパートや様々な商店が立ち並び、そこには多くの消費するための選択肢が増え、気づけば顔見知りへと発展していったはず。個人的に、そもそも函館らしさは、どこか泥臭く、情に深い人達がどこにもいるということかと思つて

**本気談**  
本気と書いてマシ 困りごと、悩みごと 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**  
函館市杉並町13-12 ☎33-4675

**心の代書屋 松田聡がズバリ!**  
時代の趨勢により、その影響を大きく受けがちです。決してそれを憂うことではないはず。函館市民として、今まで以上に生き生きと自信を持って胸を張り生活を意識するというのが大切ではないでしょうか。確かに、人口が減り続けている現在、その影響を不安視することは当然ですが、それをプラスに転化していくの意気込みが今こそ大事なことです。

**どうなん地産地消 道南食糧工業株式会社**

米町にある「道南食糧工業株式会社」は、昭和17年創業のみそ・しょうゆの醸造元。主力商品のみそやしょうゆのほかにも、業務用のたれなど食品加工用の調味料の製造・販売を行っている。社屋に併設して工場直販コーナーがあり、こちらは飲食業者から一般客まで、評判の同社製品を求めて来店する人が多い。1番人気は「さしみしょうゆ」(=写真、500ml248円、1ℓ388円)で、甘口で風味豊かな逸品。また、全国醤油品評会で数々の賞を受賞した「北海道しょうゆ」(500ml162円、1ℓ270円)も人気がある。さらに、味噌に砂糖とみりんを加えて鍋で炒めた「鉄火みそ」も根強いファンが多く、「青なんぼん鉄火みそ」(100g140円)、「ごぼう鉄火みそ」(100g108円)ともに炊きたての白いご飯によく合う。ほかにも、真昆布しょうゆやめんつゆ、焼肉のたれ、靴(こうじ)も販売。老舗の技術と味を守り続けている。営業時間は午前8時30分～午後5時。毎週日曜日、毎月第2・4土曜日、祝日定休。土曜日の営業は午後3時まで。●米町2-7 ☎22-2721



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

**血圧脈波検査とは、動脈硬化の状態を調べる検査のひとつです。動脈硬化とは、血管の壁にコレステロールなどが沈着し、血管の壁が厚くなり、硬くなることにも内腔が狭くなる状態のことです。動脈硬化を放置するとさまざまな疾患につながる可能性があります。心臓の冠動脈に硬化が起こると狭心症や心筋梗塞、脳の動脈では脳卒中や脳梗塞、足の動脈では下肢の壊死などを引き起こす恐れが考えられます。動脈硬化が起こりやすい原因としては、加齢や生活習慣病です。また、高血圧、高コレステロール、喫煙、糖尿病、肥満などがあると、血管に負担をかけ、動脈硬化を促進します。検査の方法は、仰向けに寝た状態で主に両腕と両足首の血圧や脈波(血液の流れ)を測定し、同時に心電図や心音の測定も行います。その結果を基に血管の狭窄や硬化を判定します。動脈の狭窄の判定方法は、腕の血**

**血圧脈波検査について**  
臨床検査技師 中村 勲  
増加していきす。動脈硬化に伴い、動脈硬化の人も

現在の薬では改善することが難しく、進行を遅らせることしかできません。また、動脈硬化の状態は自覚症状がありません。自分ではなかなか自分の動脈硬化の進行度を確認し、自分の血管がどのような状態か知っておくことも大切なことだと思つています。

圧と足首の血圧を測定し、その比から評価します。狭窄があると血圧の比が大きくなるためです。動脈硬化については、腕から足首までの脈波の伝搬速度を計測し、血管のポンプのしなやかさとして評価しています。また、自分の年齢から同じ年齢の健康な人と比べ、血管の硬さが進んでいないかどうかと比較することができます。検査時間は5～10分程度で終わる簡単な検査です。測定機器が瞬時に計測し、すぐに結果が出ますので診察時に医師から診断を受けることも可能です。

血管は年齢とともに老化していき、それに加え食生活などの欧米化に伴い、動脈硬化の人も増加していきす。動脈硬化に伴い、動脈硬化の人も

