

POSTIN FREEPAPER SINCE 1991 青いほすと

675
2019.12.20

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
phone (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Email info@aopos.jp



美味しい笑顔が溢れる函館を
「ラッキーエログループ」の会長、王 一郎さん
函館のご当地バーガー「ラッキーエログループ」は1987年の創業、道南地方のみでの出店にこだわり続け、現在は全17店舗を展開。10月29日には「函館駅前店」が移転オープンする。大きな話題を呼んだ。王会長は「函館という街に惚れてきた」といふ王会長、大きな話題を呼んだ。王会長は「函館という街に惚れてきた」といふ王会長、大きな話題を呼んだ。王会長は「函館という街に惚れてきた」といふ王会長、大きな話題を呼んだ。



函館の街を元気にするために…
「函館黒船地域活性化協議会」の会長、小林 輝さん
函館市内でレストランと「地元愛」札幌の大学に在学していた頃、オートバイで複数店舗「サウス・シダー・ドライブ・イン」を日本一周の旅に出た小林さんは、日本国内を見回ると、それぞれの地域に住む若者が地元を愛していることを痛感。そして改めて「株式会社」で起業することを決意。函館の活性化を目指して平成21年に発足した「函館黒船地域活性化協議会」の会長として活動中。



今年、平成という時代が終わって、令和という時代を迎えました。今回は平成という時代に函館で活躍された7人の方々に、平成という時代はどんな時代だったかをインタビューしてみました。



いまや全国で行われる「バル街」の先駆者
「函館西部地区バル街実行委員会」代表、深谷 宏治さん
スペイン・バスク地方の料理を味わえる「レストラン」や「ラ・コンチャ」のオーナーシェフ、深谷宏治さんは、今年の秋で32回目の「函館西部地区バル街実行委員会」の発案者。函館生まれの深谷さん、その思いを胸に秘め、昭和56年に地元・函館でレストランをオープンした。その後、「たかさんの恩恵」を受け、地元の「函館」に料理人として何ができるのかを模索して「深谷さん」としての平成は、食を通して人と地域に潤いをもたらす活動を続けてきたこと、そして今では全国で開催されるようになった「バル街」の先駆者として、その普及に尽力してきた時代と言えるのではないだろうか。

「深谷さん」としての平成は、食を通して人と地域に潤いをもたらす活動を続けてきたこと、そして今では全国で開催されるようになった「バル街」の先駆者として、その普及に尽力してきた時代と言えるのではないだろうか。

聴こえにくいラジオから全世界へ

『FMいるか』局長 宮脇寛生さん



「学生の頃は勉強をしながらラジオを聴いていました。勉強よりもラジオに夢中になってる時もありましたね」
平成4年に日本初のコミュニティラジオ放送局として誕生した『FMいるか』の局長・宮脇寛生さんは、そう話す。東京の大学に進学した宮脇さんは、知人に誘われてラジオ局でアルバイトをはじめ、卒業後はそのラジオ局に正式に入社して、宮脇さんがFMいるかの縁が実に深い人物といえる。

民が聴けるラジオになったこと。平成16年には2カ所の中継局が設けられ、南茅部町、戸井町、恵山町でも聴けるようになったのだそう。

さらに平成24年には、インターネット放送がスタートしたことで、函館発のラジオ放送を全世界に届けられるようになった。

しかし一方で、地域の人にきめ細やかな情報を伝えたいというご自身の根本的な考え方が開局当初から変わらず、その思いを次世代の人材に繋げてゆこうと宮脇さんの努めのひとつとなった。

「例えば、地震などの緊急時に安心や安全を市民に届けるのも地元ラジオ局の使命だと思っています」

現在は局長としてその手腕を発揮している宮脇さんの思いは「聴こえにくいラジオ」だった時代から今も変わらず、令和の時代へと続いている。

感動と始まり、躍動の平成

『はこだて国際民俗芸術祭』芸術監督 ソガ直人さん

「自分としての平成は、音を機に仲間と共に『ひのき屋』を結成。幼稚園、保育園など大きな感動体験をした始まりと躍動の時代でした」と話すのは、『はこだて国際民俗芸術祭』の芸術監督で株式会社ヒトコトチ代表取締役のソガ直人さん。

地元奈良を離れ、函館の教育大学に入学し、和太鼓や横笛を演奏するサークル活動で現在の仲間と出会った卒業



写真提供:クレアーツ
ソガ直人さんに強烈な感動を与え、「こんな

「ひのき屋」を機に仲間と共に『ひのき屋』を結成。幼稚園、保育園など大きな感動体験をした始まりと躍動の時代でした」と話すのは、『はこだて国際民俗芸術祭』の芸術監督で株式会社ヒトコトチ代表取締役のソガ直人さん。

「小さな町や村ですと伝承されている音楽やダンスが、数日間、函館の元町に凝縮されて、世界の空気を肌で感じられる。この感動と楽しさは12年たった今も変わることなく、面白いです」と話すソガ直人さんの笑顔は、幸福感に満ちていた。

公立はこだて未来大学の1期生

『公立はこだて未来大学』同窓会会長 仙石智義さん



「公立はこだて未来大学は開学当初から『オープンスペース』という精神で、大人が教えるのではなく、大人が返ります。何かを行う時には、協賛金や補助金を得るためのノウハウや各種届出の方法などを知ることも不可欠で、それら数多くのことを周りの大人が教えてくれたのだ」と話します。

と話しています。現在、NPO法人函館市青年サークル協議会の理事長を務める仙石さんは、シエスタハコダテ4階「Gスクエア」のスタッフとして若者達と接する日々を送っています。

「自分が学生時代に大人にしてもらったことを、今度は今の若い人たちにしてあげることが、お世話になった大人の人次への恩返しになると思っています。先回りしていろいろ言いたくありませんが、まずは若い人達が思うようにやってもらいたい。その上で、相談されたり力になれたりすることがあれば、全力で応援します」

五稜郭に箱館奉行所を復元

『函館市教育委員会文化財課』学芸員 野村祐一さん

平成22年、解体から約140年ぶりに五稜郭公園内に蘇った「箱館奉行所」。同年7月29日の一般公開以来、令和元年の今年10月末までに延べ170万人が来場している。

「箱館奉行所の復元プロジェクト」に携わったのは、教育委員会の職員になったのは、野村祐一さん。その後、平成17年の復元設計、翌18年の着工、そして平成22年の完成まで、史実に忠実に復元させるため、建築当時の材料や工法など、調査結果によるデータを基に工事をサポート。



「技師ではないので建築工事の詳細は分かりませんが、昔あった場所に当時の姿を再現させるため、可能な限り歴史を再現している。」

「私は大きなプロジェクトの中の1人。それでも、関わったものが形になったことはとても誇らしい。五稜郭の中に建物を復元することによって、当時の姿を再現するいい仕事ができただけでなく、箱館奉行所は現在、奉行に姿身したり、土方歳三と一緒に記念写真が撮れるAR撮影を導入している。」

HEADLINE

勉強は人生を豊かにするための最強の武器!

後藤進学教室Since1976



44年間地域に根差した個人塾として生徒1人ひとりの学力アップを目標にし、地元の子供達の教育に貢献してきた『後藤進学教室』。中学部の生徒は、毎回授業前にその日の学習目標を、授業後には目標達成度と反省点を書き、それに対し担当講師がコメントを書くことで生徒との関係がより深まり、質の高い個別対応の学習指導を行っています。小学部では、生徒1人ひとりの学力と進路目標に合わせて、基礎からハイレベルまで学年にとらわれない学習指導を個別に行っています。小学1年生から4年生までは、週1回2教科(算数・国語)。小学5・6年生は、科目別に4コースあり、週1~2回と回数も異なります。中学部は個別と集団を選ぶことができますが、どちらもそれぞれのレベルや目標に合わせて指導するなど、1人ひとりに目が行き届いた教育を実践。また、曜日や時間、教科を選べるので部活や習い事などと両立しやすく、自分のペースに合わせて勉強できます。亀田本町教室と桔梗教室では、小学1年生~中学3年生の無料体験を随時受付中。詳しくは、お問い合わせを。

亀田本町教室●亀田本町38-12 桔梗教室●桔梗3-41-16
【問い合わせ先】☎43-6882



301035.
「馬の頭数が増えた2000年に父親が経営を始め、大学を卒業した自分が経営を引き継ぎ、2年前に個人事業から株式会社に変更してフアームも現在の場所に移転。今は乗馬用の馬から現役を退いた馬までかなりの数の馬がここで暮らしている」

Face
株式会社とぞんフアーム代表取締役 池田賢治さん
毎年1月2日に函館八幡宮でホーストレッキングの体験乗馬クラブ「函館とぞんフアーム」
設立当初から騎馬参拝を行っており、今回の騎馬参拝には代表の池田賢治さん(やぶさめ)と同じ装束に身を包んだ騎手が乗って表参道を通り、八幡宮の石段を駆け上り、拝殿前でお願いを受けること。その騎馬参拝

2月15日に確定申告無料相談会

函館民主商工会



家族経営や中小企業の経営ノウハウや帳簿、税金、融資などをサポートする「函館民主商工会」では2月15日午後1時30分~午後5時30分に函館市地域交流まちづくりセンターで「確定申告無料相談会」を実施します。個人の医療控除や事業所の記帳、決算、申告書の記入などについて税理士や役員が解説してくれます。設立から60年の歴史を持つ函館民主商工会は、商売の発展策や税金、資金繰り、経営ノウハウなど商売の発展に繋がる相談に対応。特に最近、建設業において一人親方や従業員が少くない個人事業主の労働災害保険や雇用保険の加入についての相談が増えています。公共事業などにおいて、事業主が労働する場合には元請け業者は下請けの事業主に労災の加入を求める場合がありますが、原則として事業主は労災加入ができないため、厚生労働省認可の労働保険事務組合に所属して特別加入しなければなりません。そこで、厚生労働省認可の函館民主商工会に加入する個人事業主が増えているのだそう。家族経営や個人事業、中小企業の切実な要求や悩みを解決してくれる函館民主商工会への加入についての詳細は、同会まで気軽に電話してください。営業時間は午前9時~午後6時。毎週土・日曜日、祝日定休。駐車場有。●中島町18-15 ☎52-3185



今月の逸品
ヤマトホームコンビニエンス株式会社
紀州いつもの梅

飯の友
白いご飯が思わず進む!
『ヤマトホームコンビニエンス株式会社』の「いつもの梅(400g)ラム(1550円)は、仕入れから生産、管理、販売までのすべてを自社で行っている「クロナコヤマトの...」でおなじみの梅干し。塩分7%。大粒で柔らかい実は、甘すぎず、塩気と酸味のバランスも絶妙。「一度食べて、梅干し

「僕にとつての平成
▼テレビ業界といえは華やかなイメージがあるが、必ずしもそうではない。僕が20代のはじめ頃に働いていた職場はテレビ番組を編集するプロダクションで、新人だった僕は機械に囲まれた部屋でいつも1人寂しく編集用のテープのダビング作業をしていた。1989年1月、休業室でテレビを観ていた後輩が突然、機械室に入ってきた。「新しい元号が決まりましたよ平成です」。▼東京暮らしは仕事時間が不規則で、寝不足や栄養不足が重なって体調を崩し、地元の小さな新聞社に入社した。発行部数は少なかったが、地元の身近な話題を取材するうちに函館のこと詳しくくなり、人的ネットワークも広がった。当時の編集長からは厳しく文章の書き方の指導を受けた。▼新聞記者として数年を過ごした後、函館の株式会社が発行を始めたばかりの「青いほす」の作り手にならなかつた。「市民から必要とされる情報を作ってほしい」。随分迷った末、お世話になることになった。フリーペーパーという言葉すらない時代に最初は苦労も多かったが、「いつもの梅」を売っている」と言っていてくださる方が増え始め、少しずつやりがいを感ずるようになった。僕にとつての平成は、メディアの仕事にとつてふり浸かっていた時代といえる。苦労も多かったし、いつも不平不満を言っていた思い出もあるが、情報発信という仕事にはやりがいを感じていた。30年ほど情報を発信する仕事をしてきた中で、情報を発信する側が最も大切になければならないことが何なのか分かった。ような気がするそれは、「情報を受ける側の顔が見えているのか?」▼媒体の作り手の心の片隅にはいつも、自分の好きなものや興味を持ったものを発信したいという意識があると思う。それが良い媒体を作るためのモチベーションになることには違いないが、「これを受け取った側はどう思うか?」を想像できるかどうか大切なことだ。▼メディアリテラシーという言葉がある。人はいつもあらゆる情報を取捨選択している。僕が編集人として仕事をすすめる時間も残り少なくなってきたが、平成という時代に学んできたことを活かして、数多くの読者の方々にとつてなくてはならない情報紙の実現を追求して次の世代の作り手に繋いでゆきたいと思っている。(慎)

「僕にとつての平成
▼テレビ業界といえは華やかなイメージがあるが、必ずしもそうではない。僕が20代のはじめ頃に働いていた職場はテレビ番組を編集するプロダクションで、新人だった僕は機械に囲まれた部屋でいつも1人寂しく編集用のテープのダビング作業をしていた。1989年1月、休業室でテレビを観ていた後輩が突然、機械室に入ってきた。「新しい元号が決まりましたよ平成です」。▼東京暮らしは仕事時間が不規則で、寝不足や栄養不足が重なって体調を崩し、地元の小さな新聞社に入社した。発行部数は少なかったが、地元の身近な話題を取材するうちに函館のこと詳しくくなり、人的ネットワークも広がった。当時の編集長からは厳しく文章の書き方の指導を受けた。▼新聞記者として数年を過ごした後、函館の株式会社が発行を始めたばかりの「青いほす」の作り手にならなかつた。「市民から必要とされる情報を作ってほしい」。随分迷った末、お世話になることになった。フリーペーパーという言葉すらない時代に最初は苦労も多かったが、「いつもの梅」を売っている」と言っていてくださる方が増え始め、少しずつやりがいを感ずるようになった。僕にとつての平成は、メディアの仕事にとつてふり浸かっていた時代といえる。苦労も多かったし、いつも不平不満を言っていた思い出もあるが、情報発信という仕事にはやりがいを感じていた。30年ほど情報を発信する仕事をしてきた中で、情報を発信する側が最も大切になければならないことが何なのか分かった。ような気がするそれは、「情報を受ける側の顔が見えているのか?」▼媒体の作り手の心の片隅にはいつも、自分の好きなものや興味を持ったものを発信したいという意識があると思う。それが良い媒体を作るためのモチベーションになることには違いないが、「これを受け取った側はどう思うか?」を想像できるかどうか大切なことだ。▼メディアリテラシーという言葉がある。人はいつもあらゆる情報を取捨選択している。僕が編集人として仕事をすすめる時間も残り少なくなってきたが、平成という時代に学んできたことを活かして、数多くの読者の方々にとつてなくてはならない情報紙の実現を追求して次の世代の作り手に繋いでゆきたいと思っている。(慎)

2020年1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月3日まで冬期休業
- 4日 囲碁10:20~12:30
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)
 - 5日 健康体操10:30~11:30
 - 7日 ボタニカルワックスサジェ10:30~12:30(定員6名※予約可)
 - 8日 ディスコダンス講座10:30~12:00
カボライブ13:00~14:30
社交ダンス(経験者)15:00~16:30
 - 9日 つまみ細工13:00~15:00(定員20名※予約可)
 - 10日 健康体操14:00~15:00
 - 11日 囲碁10:20~12:30
アートキャンドル作り10:30~12:30(定員8名※予約可)
茶の湯12:00~14:00
フラヨガ13:00~14:00
臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)
若返り・美エクスサイズ14:15~15:15
 - 12日 ヨガ講座10:30~11:40
 - 14日 クラフトバンド10:30~12:00(定員5名※予約可)
健康体操14:00~15:00
アンガーマネジメントキッズ16:00~16:40
 - 15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)
 - 16日 書道13:00~14:00
社交ダンス(初心者向)13:30~15:00
ロシア語講座14:15~15:15
 - 17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
 - 18日 囲碁10:20~12:30
第6回スーパーウルトラ演芸会14:30~16:30(開場14:00)
 - 19日 健康体操10:30~11:30
 - 21日 ハンドメイドリボン講座10:30~12:00(定員6名※予約可)
スマホ教室13:00~14:30
観光ガイド13:30~14:30
 - 22日 ディスコダンス講座10:30~12:00
カボライブ13:00~14:30
社交ダンス(経験者)15:00~16:30
 - 23日 書道14:00~15:00
臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)
ロシア語講座14:15~15:15
 - 24日 茶の湯12:00~14:00
健康体操14:00~15:00
 - 25日 囲碁10:20~12:30
若返り・美エクスサイズ13:15~14:15
フラヨガ14:30~15:30
 - 26日 ヨガ講座10:30~11:40
 - 28日 ハーパーリウム講座11:00~12:00(定員20名※予約可)
健康体操14:00~15:00
 - 29日 ディスコダンス講座10:30~12:00
英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
 - 30日 創作舞踊と輪踊り13:00~14:30
書道14:30~15:30

青いぼ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。



自然製法の鯨ベーコンを仲卸値で
「北の海鮮工房有限公司 ABCつかもと」が運営する「函館くじらroman」では、例年大好評の鯨ワネスベーコンの出来たて店頭卸値直販が大詰めを迎えています。同店の鯨ベーコンは、南水産産のミンク1級品を海洋深層水塩ほか数種類の天然塩と、道南杉の木樽でじっくり醸成・防腐剤肉質軟化剤、亜硝酸などの化学薬品を使わない自然製法で生み出されます。鯨の肉の深さとスライスした際の香ばしさは、鯨製品取り扱いは70年の同店の製品ならではの、鯨はDHA、EPA、オメガ3系脂質が豊富で、健康にも良い食品「選定ワネスベーコン」は100グラム市価3000円相当が2300円、「上ウネスベーコン」は同2500円相当が2000円。ほか塩鯨や尾の身、心臓などもある。販売は12月27日まで。営業時間は午前10時~午後4時30分。期間中無休。駐車場有。
●冷地頭卸 22・5
●フリダイヤル 0120・202727
0120・202727

「函館くじらroman」

「函館くじらroman」

2000円。ほか塩鯨や尾の身、心臓などもある。販売は12月27日まで。営業時間は午前10時~午後4時30分。期間中無休。駐車場有。

「函館くじらroman」

2000円。ほか塩鯨や尾の身、心臓などもある。販売は12月27日まで。営業時間は午前10時~午後4時30分。期間中無休。駐車場有。

「函館くじらroman」

2000円。ほか塩鯨や尾の身、心臓などもある。販売は12月27日まで。営業時間は午前10時~午後4時30分。期間中無休。駐車場有。

身元保証人を立てても安心できない場合とは？

今年5月に設立4周年を迎えた「一般社団法人スターライフ」は、頼れる家族が身近にいない高齢者のために終身身元保証を行ない、「本来家族が行うべきこと」を全て引き受ける活動を行っています。
設立当初は高齢者本人からの申し込みがほとんどでしたが、近年は介護老人保健施設などから、本人の了解を得た上で「身元保証人をお願いしたい」と連絡が来るケースが増えてきました。施設入居時に身元保証人を立てていただいたはずですが、なぜスターライフに依頼がきたのでしょうか。それは理由があります。簡単に言うと、「入居時に友人や遠方にいる息子が



娘など親族が比較的気軽に身元保証を引き受けてくれるけれど、実際に身元保証人の立ち回りが必要な場面になると対応できないことが多いから」というのが

「一般社団法人スターライフ」の答え。何らかの病気で入院治療が必要になった時には、身元保証人は何度も病院まで足を運ばなければなりません。手術時の立ち合いも求められます。高齢の友人や遠方の親族が毎回病院まで来るのは現実的に難しく、実際に対応できる身元保証人が必要になるケースが少なくありません。

「スターライフ」は身元保証を引き受けるのはもちろん、緊急時には24時間いつでも駆けつける体制で契約者の安心を守ります。頼れる身寄りがないにおらず不安を抱えている人はぜひご相談を。相談は無料で、自宅まで訪問します。
●山の手2144
832312

頭皮ダメージをチェックしませんか

年末の慌ただしさや天候の変化などで、ストレスを感じていませんか。ストレスからくる精神的な疲れや、寒さによる血行不良や頭皮の乾燥、また毛穴詰まり、頭皮のシミ(発色)や湿疹とともに髪のパツツやボリュームダウンを招き、抜け毛の原因になります。髪は頭皮環境によっても育ちますが、毎日シャンプーをしていても頭皮まではしっかりと洗えていないことが多く、自分ではそのことになかなか気づけません。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見ては...。



「チ」がオススメです。同店の「田口式温熱発毛療法」は、薬剤を一切使わずに4代に渡って受け継がれてきた登録商標取得の自然発毛法です。毛穴を広げて血行を良くし、老廃物を出さず、自然な発毛を促します。この技術により同店では、これまで数多くの抜け毛、薄毛の悩みに対応してきました。

1月31日までは「田口式温熱発毛療法」が1回お試し4000円、頭皮の日詰まりを揉み出す「ヘッドスパ」も通常4000円のところ3000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。送迎・出張相談。
●宝来町3110
229482

売りたい不動産、現状渡しでOK

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「ハウスドゥ」函館美原店では、「買取」の場合、建物の不具合、キズ、雨漏りもそのまま、古家でも解体せず現状渡しでも取り扱っています。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



「売却」していき方「売却」の場合でも「売却」は、全国展開のハウスドゥを生活か、物件情報を発信。「使わない不動産をどうするか」を不動産会社に相談する。東証一部上場・全国560店舗展開中の買取・売却専門店「ハウスドゥ」函館美原店「ハウスドゥ」函館美原店へぜひお問い合わせください。家を売却した後の住み続けたい人たちのために「ハウスドゥ」が「買取」も好評です。「ハウスドゥ」函館美原店を運営するのは、創業94



「ハウスドゥ」函館美原店
は、市場に出して「売却」していき方「売却」の場合でも「売却」は、全国展開のハウスドゥを生活か、物件情報を発信。「使わない不動産をどうするか」を不動産会社に相談する。東証一部上場・全国560店舗展開中の買取・売却専門店「ハウスドゥ」函館美原店「ハウスドゥ」函館美原店へぜひお問い合わせください。家を売却した後の住み続けたい人たちのために「ハウスドゥ」が「買取」も好評です。「ハウスドゥ」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しているので、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。毎週水曜日定休。
●美原3115
0120・7501700
北海道知事渡島3第114号



学生専科 トンボ

●富岡町3・23・5
北斗ビル1階
(赤川通沿い)
☎83・55554
☎62・5510
フリーダイヤル
0800・777・5554

CLOSE UP
制服予約を1月末まで延長
学生専科トンボ

1年じゅう制服を取
りそろえている市内富
岡町のスクールウェア
専門店「学生専科トン
ボ」が、中学校制服の予
約を受け付け早期の評
約つき、お得な早期で
予約特典」の期間を年
内いつばいから、来年
1月末日まで延長しま
す。採寸会は1月5日
にスタート。同店の採
寸会は大変お得なブレ
ミアムプレゼント、新
入学お楽しみ抽選会、
関連商品割引クーポン
など特典がいっぱいで
さうりにお得な平日特
典もあります。2月に入
ると混雑することが多
くなるのでお申し込

Delicious Spot 旬味 鹿六

新鮮、美味しい、ボリューム満点の鹿六ランチ

丸井今井の裏手にある「旬味 鹿六」のランチがおすすです。色々な物をほだ良く食べたい人には「御造里御膳」(1683円)が人気。刺身8種、天麩羅4種、茶碗蒸し、ご飯、味噌汁、香の物が付いた豪華な御膳。刺身は、その日のいいネタを厳選しているので新鮮。サクサクの天麩羅は食感も味も最高。茶碗蒸しも食べやすい上品な味。



ほかに、茶そばと天麩羅などが付いた「宇治御膳」(1234円)や、肉好きの人におすすめの「ステーキ御膳」(2020円)、「海鮮丼」や「天丼」などの丼ぶり(各1070円〜)、「鹿六風石焼ビビンバ」(1070円〜)、「日替わりランチ」(954円)などメニューも豊富。新鮮なネタと料理人の腕が光る美味しい料理が味わえて、ランチは全てご飯と味噌汁がおかわり自由。このボリュームでこの値段は嬉しい限り。

また、ディナーでは、来年4月末まで楽しめる「飲み放題付・ふくコース」(8000円)もあり、毎年大好評。和食中心の様々な料理が堪能できる「飲み放題付きコース」(5000円〜)も、宴会におすすめ。コース料理は前日まで予約可能。ランチ11:30〜LO13:30、ディナー17:00〜LO22:30。第2水(ランチのみ営業)・日曜休(月曜祝日の場合は日曜営業し、月曜休)。
●本町31-8 ☎33-4488

富岡町の店舗の営業時間
富岡町前10時〜午後7時。毎週火曜日定休
(2・3月は無休)。駐
車場有。

心遣い
孫5人目

行政書士の松田です。いよいよ令和元年も残り少なくなりました。今年12月の青ばには、4人目の孫が産まれたことを書いていまして、そうしたら、今年もなんと12月20日の予定日で5人目が産まれるとのことでした。この原稿を書いている時、まだ産まれてはいませんが、無事に産まれてくることを祈るばかりです。一休、5人兄弟とはどんな状況になるのか夫婦が少し不機嫌です。というの4人の孫達です。手にも負えない程のチョコロロした動きと叫びが入り混じり、気づけば普段使い慣れない筋肉痛が起きるなど「産みやすさ」を白旗を掲げるような状態です。それは言うものの人生の大先輩達は、多人数の兄弟が当たり前の時代を過ごされてきているわけですから、優しい一語に尽きます。時代背景が変化しているとはいえ、結婚し妊娠し子

松田 隆
本気と書いてマジ
困りごと、悩みごと
各種相談
60分3,300円
電話でご予約下さい。

行政書士 松田隆 事務所
函館市杉並町13-12 ☎33-4675

心遣い
孫5人目

育てをすることは人として至極当然のことと思いが、今年に入り、幼児童に対する虐待が相次ぎ、本来幸せになる権利を持った尊い命がどれだけ失われたでしょう。そのうちなんとも言えない悔しい気持ちにさせられます。先日、市役所のロビーで児童虐待の発生件数の推移を見ましたが、年々増加していることを目の当たりにしました。あ、あの数字以上の虐待とネグレクトが潜在的に存在しているのかもしれないと漠然と頭の中を過りかして。先、どんな時代を生きてゆくのだからかと思いを馳せつつ、産まれたばかりの赤子の顔を見るたびに、こいつは一体何を考えているのだろうかといつも考えさせられています。素の状態をいつまでも保って欲しいと願うばかりです。腹が空けば泣く、眠れれば泣く、それで良いと思っています。子供は子供らしく素で正直に生きて欲しいと願っています。また、親として怒るのではなく、叱る場面の見極めが大切で、不安易に怒ることが法定です。子供と同日線で語りかけて欲しいと願っています。ここがなかなか難しいことですが、子供と向き合う時間は限られています。子供との時間を大切に過ごせたいと思います。皆様、今年も引き続きよろしくお願いたします。

編集長のひとり言 神社

数年前まで函館護国神社の宮司をしていた故・真崎不二彦さんには、僕が若い頃から随分お世話になった。粋な所作にこだわり、野暮なことを嫌った。真崎さんから教わったことは数え切れない…。過去の本紙で神社のことを執筆することになり、真崎さんに「神社とは何ですか?」という質問をしたことがある。真崎さんは、「野暮なことは聞くな。あなたの神社感を書けばいい」と答えた。

神社とは何か? 真崎さんが言った「あなたの神社感」は未だに理解できていなかった。そんな中、本欄で「神社」をテーマに執筆することになったことから、現在の宮司さんの許可をいただいて函館護国神社の写真撮影をした。坂上から函館の街を望む美しい境内に足を運び、社殿を前にすると何だか気持ちが引き締まる。ここに眠る魂を思う時、平和の素晴らしさと人々が幸せを分かち合うことの大切さについて考えてしまう。

何でも人に聞かばかりではなく、自身の感性を活かしてモノを書くという物書きという仕事の基本を、真崎さんはきっと僕に教えたかったに違いない。

骨粗しょう症予防と運動

リハビリテーション課 武藤綾郁 理学療法士

骨粗しょう症は加齢や遺伝など避けることのできない要素がある一方、日ごろの生活習慣がおよぼす影響も大きく、薬による治療と併行して、適切な栄養摂取と運動習慣の指導が不可欠と考えられています。

運動が骨粗しょう症の予防や改善に有効な理由の1つに、骨密度を維持・上昇させる効果があります。ある研究によると、6〜24か月の間、ジョギングやウォーキングなど、耐久運動や筋力増強運動を行ったところ、閉経前の女性では、年間平均で骨密度(腰椎)の骨密度が0.91%増加することが報告されています。

どのような運動を行う場合でも、定期的な骨密度の評価を行ったうえで実施することが、安全のためには重要です。骨折経験や腰痛などの関節痛がある場合は、かかりつけ医・整形外科医などに相談してから運動するようにしましょう。

311
Healness & Wealness
医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院
●石川町125-1 ☎47-3300 http://www.ohmura.or.jp/

骨粗しょう症による骨がもろくなると、健康な人では大事にいたらないような骨折がかならず発生することがあります。骨折は自立した生活を困難にし、腰痛や寝たきりの原因になることもあります。生活の質を著しく低下させるきっかけとなることから、骨密度の減少を食い止め、骨折を予防することが骨粗しょう症治療の中心となります。

骨粗しょう症予防と運動

骨粗しょう症は加齢や遺伝など避けることのできない要素がある一方、日ごろの生活習慣がおよぼす影響も大きく、薬による治療と併行して、適切な栄養摂取と運動習慣の指導が不可欠と考えられています。

運動が骨粗しょう症の予防や改善に有効な理由の1つに、骨密度を維持・上昇させる効果があります。ある研究によると、6〜24か月の間、ジョギングやウォーキングなど、耐久運動や筋力増強運動を行ったところ、閉経前の女性では、年間平均で骨密度(腰椎)の骨密度が0.91%増加することが報告されています。

どのような運動を行う場合でも、定期的な骨密度の評価を行ったうえで実施することが、安全のためには重要です。骨折経験や腰痛などの関節痛がある場合は、かかりつけ医・整形外科医などに相談してから運動するようにしましょう。

大腸骨近位部(脚の付け根の骨)の骨密度が0.90%上昇し、閉経後の女性では、腰椎で0.84%、大腿骨近位部で0.89%上昇したとされています。

骨には負荷がかかることで、その負荷に応じて骨自身を強くする仕組みがあります。運動をすることでその刺激を受けて骨にカルシウムが沈着しやすくなり、血流がよくなることで骨を作る細胞(骨芽細胞)が活発になります。そのため、普段から骨に適度な負荷をかけ続けることが、強い骨を保つのに必要です。

運動のうち1つの効果は、筋力とバランス能力の維持・向上です。高齢者の転倒の原因となりやすい歩き方として「すり足歩行」がありますが、これは筋力の衰えから、歩行時に足が滑らなくなり、地面に足を引くような歩き方になることです。すり足歩行では、歩幅が狭く、体勢が不安定になるので、わずかな段差でもつまづきやすくなります。

いつまでもハツツとした生活をするためにも、運動を続け身体機能を持続し、転びにくい体を作ることが大切と言えます。

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。

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



新店舗・リニューアル情報

「居酒屋かまだ」が運営する「ビリヤードハウス ビープ」は、10月7日に道路を挟み向かいに移転オープンしました。店内も広くなり、ビリヤード台も全5台に増え、2階にはビリヤード台が2台設置された個室もあります。他にも子ども連れや学生も楽しめるように子供用を含む2台の卓球台がある個室も完備。ビリヤード初心者でも安心の指導講習(1時間

STAFF
 加藤 進
 Susumu Kato
 編集長 青山 慎司
 Shinji Aoyama
 Editor in chief
 副編集長 平井 由佳
 Yuka Hirai
 Assistant chief
 エディター 坂本 麻衣
 Mai Sakamoto
 Editor
 ライター 谷藤 梓
 Azusa Tanifuji
 Reporter
 花輪 志保里
 Shihori Hanawa
 佐々木 康弘
 Yasuhiro Sasaki

次号予告
 1月17日号 2019年オープンの気になる特集
 本紙記者が気になっていた2019年オープンのお店を一挙紹介。見逃してはいけませんよ!

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
 当社は質・サービス・満足を提供する企業でありたいと考えておりますが、中でも個人情報保護はその大前提と考え、個人情報保護マネジメントシステムを確立・実践し、個人情報の適正な利用・保管・管理を実現します。

今回の「デリシャススポット」コーナーで紹介した「旬味 鹿六」より、1000円分の食事券を5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、電話番号を明記の上、青いぼすとに対するご感想もたっぶりとお書きの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「鹿六」係まで。締切は1月7日必着。

お寄せいただいたお便り、読者プレゼントのご感想等は、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。いただいた個人情報はプレゼントの発送と個人を特定できない記述で紙面作りに使用させていただきます。この目的以外での使用はいたしません。本紙、読者プレゼント企画の当選分の企業・店舗等の利用券につきましては、当選者への利用券送付後に企業・店舗の閉鎖その他の都合で利用券を使用できなくなった場合、利用券は無効となりますので予めご了承ください。

- 青いぼすと設置場所** 青いぼすとは下記の場所にも設置しております。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 □函館栄好堂丸井今井店 □カフェあふり
 - キラリス函館内「PRONTO」[えぞりす] □中島れんばいふれあいセンター □シエスタハコタテ内「Gスクエア」
 - 函館市青年センター □函館アリーナ □ふらっとDaimon □函館市中央図書館 □キングストア堀川店
 - 道の駅なないろ・ななえ □北斗市総合文化センター・かなで〜る □北斗市総合体育館
 - 野菜100円ショップ(七飯町本町) □スーパーとうかい(北斗店・砂原店)
 - 津軽海峡フェリー函館フェリーターミナル □津軽海峡フェリー大間フェリーターミナル

今号が2019年最後の発行となりませう読者の皆様、今年も1年間「愛読いただき、ありがとうございます」と、知識が増えたり、楽しみが増えたり、来年も変わらず、楽しく役に立つ情報紙作りを目指してゆきますのでよろしくお願ひします。皆様、良いお年を。

編集室では読者の皆様からのお便りをおまちしております。

読者の声
 「こんなお店があるんだな」と、知識が増える」
 今回(11月1日号)は蕎麦特集という事で、蕎麦好きの友達と一緒に、色々行ってみようと思ひます。また、青いぼすとを見るとき、色々な情報

蕎麦好きな私...
 (七飯町本町 Y・S)
 ます。今回は蕎麦特集。蕎麦好きな私は楽しんで見ました。行ったところがある所もあり、他のお店はこれから行くのが楽しみです。イタリクンパスタの店の特集もお願いします。

懐かしい味に会いたい
 毎回、青いぼすとのお店紹介を楽しみにしています。「ヨシヤ」さんは、家族の色々な行事のたびによく行っていました。久しぶりに母を連れてエヒフライを食べたい(この)と思ひます。懐かしい味に会いたいです。
 (東川町 Y・F)
 *懐かしい味に会おうと、

懐かしいです
 今回のそば特集は行った事がない店が載っていたのは非行ってみたいですね。「ヨシヤ」は懐かしいです。
 (玉来町 M・T)

懐かしい味に会いたい
 毎回の「旬味 鹿六」より、1000円分の食事券を5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、電話番号を明記の上、青いぼすとに対するご感想もたっぶりとお書きの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「鹿六」係まで。締切は1月7日必着。



今回の「デリシャススポット」コーナーで紹介した「旬味 鹿六」より、1000円分の食事券を5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、電話番号を明記の上、青いぼすとに対するご感想もたっぶりとお書きの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「鹿六」係まで。締切は1月7日必着。

編集後記 今回のお題「私にとつての平成」
 年末の最終号を作るたびに、「もう長いこと、青いぼすとを作ってきたなあ」と美感する。何をやっても根気がなくて長続きしない僕が、出版の仕事だけはずっと継続できた。神様からいただいた職業なんだろうなあきつと...
 今回のお題「本紙3ページ「青いぼすと」を参照ください。」
 昨年末、仕事中に負傷し真っ黒になった足の爪がもうすぐ全快。足の爪が1年で生え替わったんだ。この爪がもうすぐ分岐しました。爪が1つになつてまた爪が1つ。こんなことでも気付くと嬉しい!!と感ずる年末。
 今回のお題「お姉ちゃんがおばちゃんになりました。」
 幼少期は少食でした。平成になり成長するにつれて食べる量が増えて1日5食くらい食べたり3人前くらい食べたり。令和になつた頃から1人前の食事がベストになり、胸焼けすることが増えたり。え、年齢のせい?
 今回のお題「血の気が多いわりに貧血に悩まされた日々。」
 「遠読」を習い始めました。大人になつてから学ぶのは、小さい頃とまた違った楽しさがある。今年も残すところ後わずか「遠読」の成果で、今年中に読みたい本を読破するのが目標です。
 今回のお題「妻になり母になつた変化の平成でした。」
 昨年末は珍しく熱を出し、年始まで持ち込み、帰省中の息子の料理を振舞うところか逆に振る舞つてもいい、大掃除も「見なつたこと...」と思つ場所が多々ありました。皆さんも健康第一で良いお年をお迎えください。
 今回のお題「妊娠、出産、子育てX。」
 毎年12月はバタバタと仕事が入つて年末ギリギリまで忙しかなることが多いですが、どうやら今年も少し余裕を持つて過ごせそうなんです。溜まっていたことをやらなきゃ!となつて結局バタバタするんですけど。
 今回のお題「函館在住17年目。移住して本当に良かったです。」

たまに歩いて行つても懐かしく、食べてみたいです。寿々半の弁当も懐かしく、食べてみたいです。