

# 青いほすと

686  
2020  
6.12

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  
〒041-0801 函館市栢硬町379-27  
phone (0138)84-1002 FAX (0138)84-1728 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

## 肉汁あふれる大ぶりザンギで元気になろう！

ダイニング北一 味彩食堂



ビールに合う1品といえばザンギ。北海道生まれのザンギは、道産子ならきっと誰もが愛する庶民の味。昭和初期に函館にあった大衆食堂をイメージした五稜郭タワー横の『ダイニング北一味彩食堂』の大ぶりのザンギは、あふれる肉汁とサクサク食感、深い味わいで人気を集め、ビールにもご飯にも合う逸品として人気を集めている。ザンギの歴史には諸説あるが、北海道開拓時代に誕生したという説もある。厳しい自然と厳しい時代を乗り越えてきた道産子魂は、いまを生きる私達にもきっと受け継がれている。父の日のホームパーティーは、ザンギを食べて元気になろう！ ザンギのテイクアウトは3個450円。10:30～LO20:25。第4水曜休（水曜が祝日の場合は翌日休）。P有。

●五稜郭町29-22 ☎87-0501

## お父さん、今日のビールは格別ですよ～

ラーメン専科 麺次郎田家店

ご自宅の食卓で楽しむ父の日のお祝いは、よく冷えたビールと、『麺次郎田家店』の魂の職人・中山武久さんのこだわりと遊び心で完成した「ラーメン屋のおつまみセット」(=写真、650円)がおススメです。元・和食職人で、みそ味にかけては特に定評の中山さんの渾身の逸品「豚ロースのみそ漬け」と、「モヤシとメンマのナムル」、「野菜スティック・特製ドレッシング添え」、「ラーメン屋の味玉」がセットになった魅力的なおつまみ。「1度、ラーメン屋さんのカウンターでビールとつまみを味わってみたかった…」というお父さん必見です！ セットはお持ち帰りパックでお渡します。来店30分ほど前に電話注文すると待たずに受け取りができます。11:00～21:00。不定休。P有。



●田家町5-19 ☎40-1663

## プリプリ食感のエビチリで乾杯！

中国料理 香港

本格中華を気軽に味わえる『中国料理 香港』は、お得なテイクアウトメニューが充実しています。中でも、ビールに合う1品として「小エビのチリソース」(600円)ははずせないところ。食感にこだわって仕入れるエビは、プリプリ感がたまらない美味しさ。チリソースは程良い辛さに仕上げているので、父の日に家族で楽しめます(辛さ調整可)。大人も子供も笑顔になれるこの1品を、ぜひ選んでみては…。そのほか、シュウマイ(400円)、チンジャオロース(500円)など、テイクアウトメニューは「函館香港」で検索を。11:30～LO14:30、17:00～LO20:30。水曜休。P有。

●柏木町7-2 ☎52-6478



ご自宅で  
楽しむ  
父の日。

ビールによく合う  
テイクアウトの  
美味しいもの…。

国民的アニメ「サザエさん」で、波平さんが酔って帰宅するシーン…。近頃は、各家庭でそんな姿を見ることも少なくなったのかも知れません。お父さんはなぜ仕事後に飲んで帰るのか？ 仕事の疲れや愚痴を家庭に持ち込まないためではないでしょうか。今回は、ご自宅で父の日をお祝いするのにオススメのビールに合うテイクアウトフードの特集。家族のために頑張るお父さんをご自宅でお祝いしましょう！

表紙写真協力/サッポロビール株式会社、麺次郎田家店

## ビールとの相性抜群！ にんにく醤油

### たこ焼き菜々 湯の川店



出汁がきいた生地を外はカリッと中はとろりと焼き上げたたこ焼きが評判の「たこ焼き菜々」は、定番メニューからバラエティメニューまで豊富。ビールのお供には、湯の川店限定の新メニュー「にんにく醤油」(10個500円〜)がおすすめ。ごま油とニンニク醤油を使用した生地に、たっぷりのネギと一味を練り込み、フライドガーリックをトッピングしたこのたこ焼きは、旨辛でビールとの相性抜群！ ほかに、スパイシーな「辛口ソース」(10個400円〜)、後のせサクサクの揚げ玉がたまらない「ぶっかけ揚げ玉からしマヨ」(10個500円〜)もおすすめ。電話予約可。11:00〜20:00。水曜休。

●湯川町1-26-12 ☎070-4077-7732

## 欧風総菜をテイクアウトできます

### ブラッスリー カリヨン

末広町にある「ブラッスリー カリヨン」は、今年でオープンから19年目を迎える欧風食堂。肩ひじ張らずに気軽に食事やお茶を楽しめる店として親しまれています。同店では「ライスコロッケ」(500円)や「ガーリックトースト」(2ピース300円)など、ビールに合う各種洋風総菜をテイクアウトできます。写真の「キッシュ」(ポテトフライ付、850円)は、パイ生地を器に作る生クリームたっぷりの卵料理。ほうれん草やベーコンなどの具材の美味しさとクリーミーな卵の優しい味わいが口の中に広がります。付け合わせのポテトフライ用の自家製アンチョビソースも美味。11:30〜21:30。水曜休。P有。

●末広町15-1 ルネッサンス末広1階 ☎23-7737



## 手羽先揚げが大人気の店

### クッキングショップ大林



JR五稜郭駅前にある「クッキングショップ大林」は、創業からおよそ50年を数える手作り惣菜の販売店。秘伝のタレに漬け込んでから揚げている、国産鶏を使った看板メニューの「手羽先揚げ」(100g税込210円)は、リーズナブルなうえ、揚げたてはもちろん冷めても美味しいと評判です。店頭にはパック詰めされたものが並んでいますが、声をかければ1本から購入できるほか、あらかじめ電話注文しておくとも来店時間に合わせて揚げたてを用意してもらえます。チャーシュー、いかメンチなど、手羽先以外の各種惣菜もおすすめ。10:00〜19:30(日曜〜18:30)。第1・3日曜休。P有。

●亀田本町65-25 ☎41-2823

## 熟練の技が光る極上天ぷら

### とんかつ・天ぷら 華な美

広々とした和の空間でゆっくりと食事を楽しめる『とんかつ・天ぷら 華な美』は、熟練の味を自宅で楽しめるテイクアウトも好評。おすすめは、ごま油を配合した香り高い揚げ油で仕上げる「天ぷら盛合わせ」(3点盛528円、5点盛792円、7点盛1188円)。口に入れた瞬間サクッと至福の音を響かせるこの天ぷらには、出汁の旨味や醤油の香りなど風味豊かな天つゆも付いているのが嬉しいところ。ビールのお供としてはもちろん家族で楽しめるこの1品を父の日にぜひ！ 人気の「留寿都ボーク厚切コースかつ」(1210円)もお見逃しなく。11:00〜LO21:00。無休。P有。

●本通2-14-18 ☎33-1120



## ぜいたくなお刺身セットで乾杯

### 函館海鮮居酒屋 魚まさ五稜郭総本店



良質な食材を求めて道南の生産者を訪ね歩き、信頼の置ける生産者から仕入れたこだわりの食材で函館・道南の味覚を表現する「函館海鮮居酒屋 魚まさ五稜郭総本店」。店主おすすめの「父の日のスペシャル」(3000円)は、本マグロや脂ののった自家製しめさばのほかに近海の旬の魚介を盛り付けた、お父さんの晩酌にぴったりなお刺身7点盛。そのほか、総重量2.5キロの特大焼き鳥弁当や握り寿司セットも持ち帰り可能。持ち帰りメニューはフェイスブックや「Picks」アプリで公開。全室個室なので、家族での店内飲食も安心。17:00〜22:00(LO21:00)。無休。

●本町4-7 ☎53-1146

## ビールにはタコとホタテのピッツアがおすすめ

### ピッツェリア デラニマ

北斗市追分・大野新道沿いにある『ピッツェリア デラニマ』は、高温、短時間で焼き上げる石窯焼きのナポリピッツアが楽しめる店。小麦の香りが楽しめる生地は、ソースや具材の美味しさを引き立たせるほのかな塩加減が特徴的で、毎日食べても飽きがこない軽い食べ心地が好評。ビールに合わせるならトマトとバジル、ニンニクのピッツアに、噴火湾で捕れたタコとホタテをのせた季節限定の「ボルボ」(写真、1500円)がおすすめです。テイクアウトは箱代別途60円。辛いものが好きなら、ひと言伝えと辛みオイルを付けてもらえます。11:30〜19:30(売り切れ次第終了)。水曜、第2・4火曜休。P有。

●北斗市追分5-11-1 ☎86-6477



## 青いぼすと読者4名様に、サッポロエビスビール350ml6缶パックをプレゼント

63 **0410801**

株式会社青いぼすと  
エビスビールプレゼント係

函館市桔梗町379-27

●郵便番号

●ご住所

●氏名

●年齢(なきもの無効)

●電話番号

●青いぼすとに対するご意見・ご感想



日頃頑張っているお父さんに感謝を込めて、誕生から130年を迎える「エビスビール」350ml6缶パックを、本紙読者4名様にプレゼントします。長い歴史が、いまの品質につながるエビスビールをご家庭で飲んで元気になりましょう。左記の要領にてご応募ください。締切は6月22日必着。アルコール商品につき未成年者は応募できません。当選者には桔梗町の青いぼすと編集部での引換券を送らせていただきます。

## 濃いめの味付けがビールによく合う！

### らーめん初代社



自宅で焼き立てを楽しめる、冷凍餃子の販売でも知られる「らーめん初代社」の餃子は、タレをつけなくても美味しく味わえるしつかりめの味付けがビールやご飯にぴったり。お店で焼いてもらう「焼きようぎ」のテイクアウト(10個630円)は、持ち帰ってすぐ食べたいときや、簡単に楽しみたいというときなどに便利です。森町産のSPF豚や知内産のニラなど、道産の食材にこだわって1つひとつ手包みで作られる肉、野菜の旨味たっぷりの餃子をぜひお試しあれ。厚めの皮のもちもち感が楽しめるなど食べ応えがあるのも魅力。11:30〜15:00、17:30〜20:30。木曜休。水曜は昼のみ営業。P有。

●北斗市七重浜7-11-1 ☎49-0990

いまこそ、1人で悩まず相談を

Hosta(ホスタ)函館



「いまこそ皆様の悩みや不安に寄り添い力になりたいと思っています」と話すのは、『Hosta函館』のCFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の高梨しのぶさん(=写真中央)。

『Hosta函館』の無料相談は、1人で悩まず相談できる場所です。最近では、新型コロナウイルス感染症の軽症者や無症状病原体保有者がホテルなどで宿泊療養をした場合の入院給付金についての相談があったようですが、医療機関からの判断で宿泊療養した場合は入院給付金の対象になります。

三井住友海上あいおい生命では、健康、医療、暮らし、介護などに関する相談に応える「満点生活応援団」を通話料無料で提供。このサービスは、加入者のほか同居または二親等内の家族が利用できるもので、医師や看護師などから適切なアドバイスを受けることができます。「相談することで解消される不安がありますので、どこに相談したらいいかわからない時などHosta函館を思い出してください」と、高梨さん。無料相談は予約制。ホームページ『Hosta函館』から予約可。募集代理店はMS保険サービス北海道株式会社(Hosta函館)。引受保険会社は三井住友海上火災保険株式会社、三井住友海上あいおい生命保険株式会社。

●若松町14-10 函館ツインタワー7階・MS保険サービス北海道株式会社  
【フリーダイヤル】0120-12-9018

新型コロナで売上が半減した事業者者に最大200万円の給付金

函館民主商工会

新型コロナウイルス感染症の影響によって売上が半減した全事業者を対象とした、国の「持続化給付金」の受付が始まりました。『函館民主商工会』(以下・函館民商)では現在、この給付金に関する相談を受け付けています。相談内容は、「自分も申請できるのか?」「給付額は?」「何を準備すればいいか?」「申請の仕方が分からない?」などといったもの。インターネットで持続化給付金のウェブページにアクセスして必要書類を添付して登録・申請をしますが、函館民商ではこのインターネットでの申請を応援します。

給付対象は新型コロナウイルス感染症の影響で今年1月以降の売上が前年同月比で50%以上減少している個人事業者(フリーランスを含む)と中小企業(法人)。具体的には、「前年の総売上(事業収入) - (前年同月比▲50%月の売上×12カ月)」の計算で算出した金額に対して法人は最大200万円、個人事業者とフリーランスは最大100万円が支給されます。詳細は函館民商までお問い合わせください。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

例えば、昨年3月の売上高が30万円、年間売上高400万円の個人事業者で、今年3月の売上高が15万円に減少した場合400万円-180万円(15万円×12カ月)=220万円上限の100万円を国が給付



輝いて見える人ってどんな人だろう? 例えば好きな仕事を一生懸命やっている人。例えば得意なスポーツに汗を流している人。施設の利用者の皆さんが好きなことに夢中になる生き方をしてくださることが私の目標です」

「就労継続支援B型リバーズ」サービス管理責任者の小橋由実さん

小橋由実さんは函館市出身。絵画や陶芸好きが高じて工芸品を扱うギャラリーに勤務。その後、障がい福祉の仕事をして、2017年に同施設の開業に携わった。障がい福祉に関する知識を深め、必要に資格を身に付けました。さらにもつくりを通じて利用者の方々に会って、利用者の皆さんから学ぶことも多い毎日です。

会参加していただきたいという思いで、それまでの経験を活かして陶芸を作業に取り入れてきました」

陶芸をはじめとした施設の利用者の作品は市内の飲食店や公共施設などで利用され、利用者の作業開拓や社会参加に繋がっている。「陶芸をしていくことが現在の仕事に役立ったことが何より良かったと思っています。利用者の皆さんから学ぶことも多い毎日です。」

今月のおすすめスイーツ

ミルキーハウス「ブルーベリーミックス」

ブルーベリーの風味が爽やか

生乳本来の美味しさを味わえる森町の「駒ヶ岳牛乳」を使ったソフトクリームを提供しているログハウスのソフトクリームショップ『ミルキーハウス』。おすすめは、ミルクの優しい甘さの中に、ブルーベリーの爽やかな風味を楽しめる「ブルーベリーミックス」(レギュラー300円、ミニ200円)です。ほかに「ブルーベリー」(レギュラー300円、ミニ200円)、1番人気の「牛乳ソフト」、「モカ」/「モカミックス」(各レギュラー290円、ミニ200円)があります。8:00~18:00。冬期休業。P有。

●桔梗5-36-2 ☎46-6210



青ほの目

新人類の折り返し地点

▼子供の頃、いつも観ていたテレビアニメ『ルパン三世』の主題歌の最初の部分は、「ルパンです〜」と歌っているのだから思っていた。▼新型コロナウイルス感染症拡大防止のための外出自粛で自宅にいる時間が長くなった僕は、久しぶりにプラモデルを作っている。▼プラモデルといえは、数年前から何時間話しても退屈せず、会話が尽きず話して足りないほどの男性の友人ができた。▼年齢は僕より1歳年上、彼が管理職をしている会社に僕が広告営業に行っていたことがきっかけで知り合い、その後、お互いの取引先の会社などで会う機会が増え、共通の話題で盛り上がるようになった。▼まずは若い頃に夢中になったクルマの話。「最近の若者と違ってオレ達の時代はさあ〜」と始まる愛車談義は、時間がいくらあっても足りない。さらにディープな共通の趣味の話題がプラモデル。彼は主に艦船模型が得意分野で、僕はミリタリー模型を好んで作ってきた。それぞれジャンルは異なるが話題は事欠かない。さらに、作品をここに飾るかという悩みも同じだった。僕達に限らず、完成作品を置く場所に苦労しているモデラーも少なくないだろう。彼はある時、奥棟から不要になった食器棚をもらったことを子供みたいに嬉しそうに自慢していた。▼娯楽の価値観がこれほど一致している人と出会ったことに驚き、喜びを感じているが、稀に意見が食い違う時もある。先日は彼がスマホの画像でミニチュア旅客機のコレクションを見せてくれた。「これの何が楽しいの?」と聞いた僕に、彼は少しムキになって、「楽しいんだよ!」と言った。▼お互い50代の半ばを迎え、人生残り返す日々を過ごしている。若い頃は新人類と呼ばれた僕達はいま、仕事の重責を抱えながらもこれまでの経験のおかげで気持ちにゆとりが持てるようになった。余暇には自分だけの時間を大切にしてくることが良い人生だと思っている。人から羨ましがられる趣味でなくていい。僕らの脳裏には子供の頃によく観ていたテレビアニメ『ルパン三世』の主題歌の「男には自分の世界がある」というフレーズが輝いている。▼今夜も自分の部屋で青い板の上に艦隊を並べているであろう僕は次の機会に僕と会った瞬間、オレのこと、書いたなあ」と笑いながら言うに違いない。(真)

青春の思い出の味をご自宅で…

ジョリージェリーフィッシュ



休日などに家族そろって、評判の飲食店のテイクアウトメニューを利用してランチタイムを過ごしているご家族も多いのでは? ちょっと不謹慎な言い方なのかもしれませんが、こういう時だからこそ、家族そろって自宅で楽しく過ごしたり、普段はなかなかない話題で盛り上がりたりする時間を増やすのもいいのではないのでしょうか?

1982年に創業したソウルフード・元祖ステーキピラフの味を受け継ぐ東山2丁目の「ジョリージェリーフィッシュ」では、「ピースステーキピラフ」(写真、1108円)をはじめ、「ポークステーキピラフ」(1108円)、「チキンステーキピラフ」(968円)、カレーランチボックス、ピザまで各種メニューのテイクアウトが好評です。

例えば、若かりし頃のお父さんとお母さんがベイエリアにあった頃の同店でデートしたことがあるなど、久しぶりに懐かしい話題と懐かしい味を楽しみながら、ご自宅でのひと時を過ごせるのではないのでしょうか? ちなみに筆者も「ジョリージェリー」は大切な青春の1ページです。美味しい食べ物と一緒に、大切な青春の思い出もテイクアウトしてみてください。11時~LO21時。

●東山2-6-1 ☎86-9908

「父の日」に美味しいお酒を贈りましょう!

6月21日は「父の日」。いつもお父さんのために頑張っているお父さんに、今年も美味しいお酒をプレゼントしませんか?

「地酒・ワイン屋みのみ」では父の日におすすめの「久礼辛口特別純米原酒・花河重」を6月中旬頃から数量限定で販売します。

土佐の一本釣りの町として知られる久礼で200年以上の歴史を持つ西岡酒造店が、四万十川の伏流水で仕込んだ辛口の特別純米酒で、果実のような爽やかな香りと爽快感がある辛さが特徴です。よく冷やして味わいたい1本です。



地酒・ワイン屋みのみ  
 地よい初夏の休日などに、お父さんが好きなお酒をご用意して、ご家庭で家族団圓のひと時にゆつくり味わってはいかがでしょう?  
 720ml 1562円  
 1800ml 2992円。数量限定なので購入はお早め  
 営業時間:午前10時~午後8時(毎週日曜日、祝日は午後7時まで。毎週水曜日定休。駐車場有。)  
 ●昭和1・2623  
 ☎4300020

学校全体が家族のように仲良し



道南唯一の私立小学校である「函館三育小学校」は、来春の新生に向けて、7月12日(日)午前10時~午前11時30分に開催見学会では、学校説明や校内見学のほか、学校生活の様子を写真等で紹介。参加

希望者は事前に電話連絡またはホームページからお申し込みを。この度の新型コロナウイルスの感染症問題に伴い、保護者のみの参加となります。同校は、教育機関として世界第2位の規模を誇る、キリスト教教育を土台とした三育教育グループの一員。1学年8人定員の少人数制なので教職員の目は子どもたち一人ひとりに行き届き、児童と教職員が深く関わることが出来ます。また、異学年縦割グループ活動で子ども達は学年を問わず交流を深め、コミュニケーション能力が育まれます。世界の共通語である英語と音楽に力を入れており、英語は6年間を通して

函館三育小学校

3回の授業があるほか、いつも子ども達の元気な歌声が聞こえてくるほど音楽に親しんでいます。また、特徴的な2学年複式学級編成で、同教室で学年別の授業が同時に行われる事で自然と自学力や集中力が養われます。聖書の教えに基づき、自分も他者も大切に育てる教育に力を入れている同校。夏休みなど長期休暇も含め、午後7時まで学童保育を利用できるのも特徴。見学会以外でも随時見学可能(要事前連絡)。  
 ●校舎5・261  
 ●えんどう校舎マタニティクリニック斜め向かい  
 ☎3421115

バックナンバー拾い読み 担当/（撰）記者

全部、教えます! 青いぼすとがあなたのお宅に届くまで…

発行日/2004.5.14

2004年の春、青いぼすとが創刊300号を迎えた時に、それを記念して特集したのが、「全部、教えます! 青いぼすとがあなたのお宅に届くまで…」。



企画立案から編集会議、取材、制作、印刷、印刷所からの納品までを、巻頭特集全2ページを使って、写真入りで詳しく紹介しています。

いまになって僕が見ると、懐かしいスタッフがいたり、昔のオフィスの写真があったり、古いパソコンだったり、本当に懐かしさのオンパレードのような感じです。

この号の発行後、たくさんのお知り合いの人から、「髪の毛、金髪すぎ!」と、ご指摘を受けました。若い頃の僕は金髪だったんですね。

来年1月、本紙は創刊700号を迎えます。振り返るとこんなことがあった編集人生でした。



バックナンバーは右記QRコードまたは、当社のホームページaapos.jpで見ることができます。

トイレ再入荷しました!

水まわりの緊急メンテナンスで好評の「第一住宅設備」では、以前掲載した節水トイレへの取り替えキャンペーンが大好評で、予定販売数20台に達しました。この度、再入荷できましたので今回は限定30台に増え、価格据え置きで提供します!



CH931SPF



TOTO BioArest QR

第一住宅設備

「TOTOBioArest QR」の洗浄水量は従来より約7%節水となる大・8リットル、小・3.6リットルの超節水トイレです。年間約14200円もお得になり、さらにフチなし形状、トルネード洗浄お掃除が楽に! 気になる価格は「TOTOBioArest QR」(便器十タンク十パナソニック温水洗浄便座)にて提供。

さらにパナソニック温水洗浄便座(CH931SPF)のみのお交換も行って提供します。価格は標準工事費込297000円(標準工事費込先着30台限定)にて提供。

CH931SPF十標準工事費十産業廃棄物処理費(標準工事費)込275000円のところ税込1100000円(標準工事費込先着30台限定)にて提供。  
 さらにパナソニック温水洗浄便座(CH931SPF)のみのお交換も行って提供します。価格は標準工事費込297000円(標準工事費込先着30台限定)にて提供。  
 ●千代台町2915  
 ●「1ライタイヤル」  
 0120-2222-592



プロの味をご家庭で気軽に!



魂のラーメン職人の味をご家庭で気軽に楽しみたいませんか? 「ラーメン専科 趙次郎田家」では、ご自宅で気軽に作れる「お持ち帰りセット」(写真上、1500円)を

店内で販売しています。1箱5食入りで、「辛みそ」が2食、「合わせみそ」が3食セットになっています。自宅のチャイシユーも1枚1300円でテイクアウトできるので、ご自宅プロの味を再現してみたいかがありませんか? 1度食べたらとことんクセになる魂のラーメン職人・中山武久店主の評判のみそラーメン2種類をご自宅で家族そろって楽しんでください。もちろん、和食料理人出身の中山店主が白味噌と赤味噌、そしてご自身の故郷愛知県の八丁味噌を

●営業時間は午前11時~午後9時。不定休。駐車場有。  
 ●田家町5・19  
 ☎401663

ラーメン専科 趙次郎田家



絶妙に合わせた「合わせ味噌らーめん」(写真下、780円)も変わらぬ人気。ぜひこの機会にご賞味あれ!

### せたな町・村岡商店の米麹

#### 米の名久井

ここ数年、味噌を手作りしている筆者。仕込みのときに必ず使うのが、松陰町の電車道沿いにある『米の名久井』で取り扱っている「せたな町・村岡商店」の米麹。この麹で味噌を作ると、おすそ分けした人のほとんどが「すごく美味しかった！ 本当に美味しかった！」と絶賛してくれます。おかげで、周りから「味噌作り上手」と思われています。1袋300g入り400円。甘酒もふっくら美味しく作れます。入荷待ちとなるのがまれにあるので、購入は事前電話がおすすめ。塩麹、醤油麹作りにもどうぞ。『米の名久井』の営業時間は8時30分～18時30分。日・月曜、祝日休。P有。

●松陰町28-23 ☎51-3097



### 一部の人にきつと役立つホンやモノ

本を読まない人のための本屋  
ワンダフルワールド！  
店主・上村佳樹  
●七重浜4-39-1 ☎48-5201



### 人を支えているのは愛や希望ではなく腰

先日ギックリ腰をやってしまい5日間身動きがとれませんでした。どんな体制で寝ても激痛、便座に座ることすら困難、壁つたいでしか移動できませんでした。病院にも行けず自分で調べたところ、どうやら私の腰痛は「腰がつった状態」のようでした。大腰筋が「ぎぎゅううっ!!」と物凄く力が入り、そのままになっているのです。そりゃ痛い。はたしてこれが世間で言うギックリ腰なのか分からないのですが、その後も何度となくつりそうになり悶えております。おかげでまだタイヤ交換できず今シーズン買ったばかりのスタッドレスタイヤがアスファルトでどンドン削られています。悲しいので誰か慰めてください。



自分で治せる！腰痛改善マニュアル  
ロビン・マッケンジー  
実業之日本社 1300円+税  
一時しのぎではなく「根本的に」治すことを目的とする本書。腰痛のメカニズムを分かりやすく解説し、自分で理論的に治していく事ができるようになります。

## なるほどトピックス 衣・食・住etc…。日常生活にきつと役立つイ

### 自宅でできる運動を訪問指導

長い冬が終わりを迎えるころに緊急事態宣言を受け、自宅で過ごすことが例年より続いたという人も多いため、そのうち中身が健康に落ちてしまっている人が少なくない。「介護の必要なく健康的に過ごしたい」と運動を始めてみて、自身の健康状態に合った方法で体を動かさなければ逆に体を痛めてしまうかもしれません。



「痛みがあるなら運動を中止して、痛みがなくなると言われる」

そこで頼りになるのが、パーソナルトレーナーの国家資格を持つ現理理学療法士が、1対1で指導してくれる訪問型リハビリ体操教室「フィットアップ」だ。札幌のスポーツ整形で経験を積み、障がい者スポーツ指導員としても活動する森田さん。豊富な経験を持つ森田さんが、自宅を訪ね、1人ひとりに合ったストレッチや体操などを指導してくれます。

足腰などに慢性的な痛みを抱えている人の場合、ジムなどに通っても「痛みがあるなら運動を中止して、痛みがなくなると言われる」

### フィットアップ

お問合わせ・申し込みは電話どうぞ。  
☎090・1644・5880

### 越野ミシン商会



ミシンの修理・調整なら… この春手作りマスクの需要が増え、ミシンを久しぶりに使う人や、大量にマスクを作っていたら壊れてしまったという人などからの問い合わせが増えて、「多忙を極めた」と話すのは、ミシン技術者として20年の実績を持つ「越野ミシン商会」代表・越野健二さん。

まずは、ミシンのプロの越野さんに「自身のミシンを診断してもらって、ミシンが壊れている原因をいかにして直そうか。メーカを問わず修理・修繕を行っており、諦めていたミシンの調子が良くなった」と喜ばれることも多数。書見「た」で出張費5500円が3300円になります。混雑する日もあるので、ミシン

の診断依頼や壊れたミシンを持っていくときは、事前に電話連絡をすずと事前！  
毎週日曜日 祝日定休。  
●大手町12-5  
カサドル駅前303号  
☎27-6105  
☎携帯電話 090・8663・9844

### 相続人がいない不動産を抱えていますか？ 一般社団法人スタアライフ



「相続人がいない不動産を抱えていますか？」  
「相続人がいない不動産を抱えていますか？」  
「相続人がいない不動産を抱えていますか？」

### リフォームキャンペーン実施中!



全国300店舗を超えるリフォームショップ「パナソニックリフォームクラブ」に加盟する「小野寺住設」では、リフォームキャンペーンを実施中です。バスルーム、キッチン、外壁などのリフォームを始め、IHクッキングヒーター、手洗いトイレ、温水洗浄便座、洗面化粧台などの取り換えが、今ならキャンペーン中に、つぎ30%OFF!



小野寺住設

創業95年という長年の実績と、豊富な知識・経験に基づいた信頼の技術・的確なアドバイスで支持されている同社スタッフが、オリコン顧客満足度の調査で接客力全国1位を獲得した「パナソニックリフォームクラブ」のノウハウを基に、相談から施工まで親しみを込めて丁寧に対応してくれます。

住まいを長持ちさせるためのパナソニックの住宅健康診断「家検」の相談もお気軽どうぞ。  
●美原3-1-5  
☎0120・750・750

### 小野寺住設

☎83・2312  
☎山の手2・444

とろ〜りあつあつパングラタン

洋食レストラン「ビーズ・ビー」は、ひとつひとつ丁寧に作りされた料理が定評の1軒。お得なランチセットも充実しており、上質な洋食料理をリーズナブルに味わえます。ジャズが流れる落ち着いた雰囲気の内でも心地良く、ゆっくりと過ごせる点も魅力。



おすすめは、新メニューの「パングラタンランチ」(スープ、サラダ、デザート、ドリンク付き1320円)、ディナータイムは「パングラタンセット」(サラダ、ドリンク付き1595円)。北海道産オーガニック小麦を100%使用した自家製パンと北海道産の牛乳、バターなどを使用したベシヤメルソースは、とろ〜りあつあつ至福の組み合わせ。風味豊かで噛むほどに美味しい自家製パンと濃厚なベシヤメルソースの深い味わいを、ぜひお試しあれ。ほかに、根強い人気の「ロールキャベツランチ」(1210円)、肉厚でジューシーな「ハンバーグランチ」(1320円)、4種類から選べる「パスタランチ」(1320円)など見逃せないメニューが盛りだくさん。

ピッツァ、オムライス、ハンバーグ、ビーフシチュー、お弁当、オードブルなどレストランの味を自宅で楽しめるテイクアウトも好評です。詳しくは、電話でお問い合わせを。11:30~L014:30、18:00~L021:00。月曜休。P有。●柏木町39-3 ☎51-7881

CLOSE UP

初めての車選びなら…

MSKコーポレーション株式会社

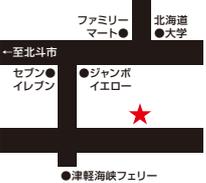
春からの新生活にも慣れてきたこの時期、車の購入を検討している人も多いのでは。 「初めて車を購入する」という人も少なくないが、初めての車選びは予算や使用目的をよく考えることが重要です。新車に比べて価格が安く、乗り換えも気軽な中古車には、新しいカーライフを始めるときのメリットがたかくあります。



掲載写真は全てイメージです

幅広い客層を持つ中古車販売店。ローンで購入したいが、「…」という相談にもうてくれます。中古車販売以外にも「ワンズレンタカー」の取り扱いもしているため、旅行やレジャーなど、目的や人数に合わせた車を使用したときに便利。営業時間は午前9時〜午後6時。毎週水曜日定休。 港町3-18-8 ☎41-6222

「MSKコーポレーション株式会社」は、軽自動車を中心に25〜40万円からという手頃な価格で中古車を販売している。



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)

休校中のルール作り



筆者プロフィール 函館市出身。函館中部高校、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。2020年、第一志望校全合格。昨年度より吉本芸人も出演の理社映像授業を導入中。 https://hakoseka.com/

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

今年生活や働き方が大きく変わりましたが、娘も休校になりました。長い時間を一緒に過ごしたのが小学校の低学年生活。休みの日に一日中寝ていても放っておいたままです。今更にはお話を聞いて決めたルールを話し合っています。起床の時間、午前と午後それぞれ勉強時間を設けること、1日1回は家のことをやること、夕食の用意はなるべく一緒にやること、そして、それができたことを褒めてあげたい。何をしてもいいという気持ちで、決めたルールを押し付けようとするのではなく、話し合ってきたルールを押し付けていく。朝食の時には今日は何を食べたかを決めておく。このコラムが載る頃は休校は解消されていたら良いと思いましたが、休校中に過剰な生活に陥り、入りたいと思っていま

ドクター講座

歯みがきは右利き？ 左利き？



向山歯科桔梗クリニック 院長 向山英明

皆さん、歯みがきを右で磨きますか？ 左手で磨きますか？ 我々歯科医師は、患者さんの口腔内を拝見すると、その患者さんが右手で磨いているか左手で磨いているかが分かります。特に歯磨きのストロークが大きく、歯ブラシを大きく動かす、力いっぱい磨いている患者さんは歯と歯ぐきの境目が摩擦して、表面がえぐられていきます。その結果、本こりが木を切ったようになく、歯が折れてしまいます。(歯質もきび状欠損) また、固いものを好んで食べている患者さん、歯の山(咬頭)がすり減っています(咬耗症)。歯は3層構造をしています。1層目はエナメル質といわれ、対摩耗性ではダイヤモンドの次に固い組織ですが、長期間の摩擦や咬耗によって一部のエナメル質を露出させてしまいます。この象牙質には小さな穴がたくさん空いていて神経(歯髓)と交通しているため、冷たい水を飲むと凍み、甘いものを食べると凍み、といった症状、歯ブラシの毛先が触れただけでピリッとするなどの症状を引き起こします。歯の凍み方もさまざま、「にやにやする程度」から「上の歯と下の歯が当たるだけでも痛い」まで、その歯の状態によって違いがありますので、かかりつけの歯科医院で相談されてみてはいかがでしょうか？

よく患者さんに「何故、1度治した歯がまたむし歯になるのですか？」という質問をされることあります。それはご自身の歯ブラシの仕方がいっぱい磨いている所と磨けていない所があるため、無意識に歯ブラシを動かしているところを磨けていない箇所はいつまで経っても磨けていないため、同じ箇所を磨き続けてしまっているのです。右利き、左利きがあるように歯ブラシの仕方にも右利きと左利きがあります。1度、かかりつけの歯科医院で歯みがき指導を希望してみてください。その人、その人で歯並びや口腔内の状態は違いますので、お口の衛生のプロがその人、その人に合った歯ブラシの仕方を教えてくれます。(基本的には1歯1歯を磨くようにストロークは小さく、細かく、ソフトタッチで磨いてください)。現在、歯ブラシや電動歯ブラシは何種類もあります。歯磨き粉も何種類もあります。歯間ブラシやフロスなどの補助用品や、マウスケア用品も何種類もあります。ご自分に合う製品を選ぶのもひとつの方法です。我々、お口の衛生のプロと一緒に、ご自分の口に入った製品を見つけてみましょう。口腔内を清潔に保つことによって免疫力が上がります。健康な体を持てるように、今やれることから始めましょう。

