

青いほすと

690
2020
8.11

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 函館市栴檀町379-27
phone (0138)84-1002 FAX (0138)84-1728 URL aopos.jp Email info@aopos.jp



地球自転速度の秒速465メートルからその店名が付けられた「465カフェ」
私達は、地球の上で自然と共に生きています。当たり前のことですが、とても大切なことを思い出させてくれるのが、七飯町の緑に囲まれた丘の上に建つこのカフェ。
七飯町の新鮮野菜が美味しく食べられるカフェ「ほすと」

●元町 30・13 (Moonah House X cafe)
ニューは、「465プレートセット」(11写真、ドリンク付き 1550円)と、肉、卵、乳製品不使用の「冷やし汁なしベジ担々麺」(ドリンクセット1450円、単品1100円)。店の前に薪が積まれた建物も素敵です。
11時〜16時
月・火曜休。P有。
●七飯町本町 8・17・20
080・6094・9735



七飯町の丘の上の素敵なカフェ 465カフェ
動物性の食品を使わないヴィーガン料理を提供している「おひるごはんカフェ Taom」(タオム)は、おかず8品、みそ汁またはスープにお茶とミニデザートが付いた「今週のおひるごはん」(11写真、1150円)を週替わりで提供。色鮮やかな料理の数々は野菜本来の味わいを楽しめるのももちろん、しっかりとした味付けなので食べ応えもたっぷり! 店内ではさまざまなジャンルの作品展示(月替わり)も楽しめます。電話対応はしていないためFacebookページ(Taomで検索)からお問い合わせを。
11時〜16時。日・月曜休。8月16〜25日は夏季休業。P有。
●元町 30・13 (Moonah House X cafe)



日替わりで旬の野菜を楽しむメニュー 月夜のうさぎ
居心地のいい和の空間で体に優しい料理を味わえる「月夜のうさぎ」は、地産の野菜を豊富に使ったメニューが充実。和洋折衷のおばんざいが7〜8品そろった「日替わりうさぎ膳」(1日20食限定)は、旬の野菜をふんだんに使用し、10品目以上の食品を様々な調理法で提供。また、発酵食ソムリエと薬膳コーディ

●五稜郭町 10・12
02・3201



野菜のランチコースがおすすめ 五稜郭代志川
本格和食に洋食の要素を加えた創作料理を提供している「五稜郭代志川」は、使用する野菜の大半が無農薬の自家栽培という店。ランチタイムのおすすめは、新鮮野菜を10種類以上盛りつけた「野菜の大雪盛」をメインにした「野菜のコース」(2200円)。季節の野菜を、素材本来の味わいや食感を楽しめる優しくて

●五稜郭町 10・12
02・3201

いま注目のヴィーガン料理を!

おひるごはんカフェ Taom

動物性の食品を使わないヴィーガン料理を提供している「おひるごはんカフェ Taom」(タオム)は、おかず8品、みそ汁またはスープにお茶とミニデザートが付いた「今週のおひるごはん」(11写真、1150円)を週替わりで提供。色鮮やかな料理の数々は野菜本来の味わいを楽しめるのももちろん、しっかりとした味付けなので食べ応えもたっぷり! 店内ではさまざまなジャンルの作品展示(月替わり)も楽しめます。電話対応はしていないためFacebookページ(Taomで検索)からお問い合わせを。
11時〜16時。日・月曜休。8月16〜25日は夏季休業。P有。
●元町 30・13 (Moonah House X cafe)

野菜のランチコースがおすすめ

五稜郭代志川

本格和食に洋食の要素を加えた創作料理を提供している「五稜郭代志川」は、使用する野菜の大半が無農薬の自家栽培という店。ランチタイムのおすすめは、新鮮野菜を10種類以上盛りつけた「野菜の大雪盛」をメインにした「野菜のコース」(2200円)。季節の野菜を、素材本来の味わいや食感を楽しめる優しくて

●五稜郭町 10・12
02・3201

8月31日は野菜の日

新鮮野菜を 食べましよう!

8月31日は「野菜の日」。健康であることが前提とあるが、たまたまかを美味しく頂くのも大切なことだ。今回は表紙に、野菜を使った美味しい料理を提供してくれる飲食店を紹介し、2ページには地元で評判の野菜の販売所を二筆紹介しました。今号を有効活用して、素敵な野菜生活をお過ごしください。



表紙写真協力/465cafe

生活の変化に合わせてライフプランの見直しを

Hosta(ホスタ)函館

新型コロナウイルス感染症の影響による生活サイクルの変化や収入の減少に伴い、生活費の見直しを考える人もいるのではないだろうか。



経験豊富なアドバイザーがそろった『Hosta函館』の成迫賢太さん(=写真左)は、住宅ローンアドバイザーの資格を持ちライフプランをトータルでサポートしており、「生活サイクルが変わった時はライフプランを見直すチャンスです」とアドバイス。ライフプランを見直す上で生命保険の見直しは重要なポイントのひとつですが、保険料をおさえつつ必要な保障は残すことが大切。その点を明確にしてくれるのが、成迫さんをはじめ『Hosta函館』のアドバイザー。「家族構成や職業、将来設計などに合わせて見直す部分は異なりますので、まずはお気軽にご相談ください」と、成迫さん。

ホームページ『ホスタ函館』の「eライフプランNavi」からもライフプランのシミュレーションができますので、こちらもご活用ください。無料相談は予約制。ホームページからも予約可。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

9月12日に福祉職場説明会

函館市社会福祉協議会

福祉職場への就労を目指す人などに福祉職場の業務内容や雇用状況などの情報を提供して、福祉職場への理解を深めるとともに、就労に向けての手がかりを見つけていただくことを目的とした「福祉職場説明会」が9月12日午前10時から午後4時まで、フォーポイントバイシェラトン函館(函館市若松町14-10、☎22-0111)で開かれます。主催は社会福祉法人函館市社会福祉協議会、函館市人材バンク。



当日は、午前10時から講義(要事前予約)、午後1時から個別相談(予約不要)。参加対象は福祉に興味や関心がある人、福祉職場に就職を希望している人など。事業所ごとに面接ブースを設置しています。雇用保険受給中の人は個別面談が求職活動の範囲に含まれます。

参加無料。講義の定員30人。参加申込など詳細は函館市社会福祉協議会 ☎23-2226までお問い合わせを。

青ほの目

孟蘭盆会

▼僕の母親は20年ほど前に病気で他界した。ワケあって、遺骨は函館からかなり離れた場所にある。我が家には仏壇もない。その代わりに母親の遺影を飾った小さなスペースがある。▼故人の霊魂が浄土から現世に戻ってくるといわれる盂蘭盆会(うらぼんそけい)の期間中は浄土から戻って来られたご先祖様や亡くなった家族の精霊をお迎えして供養し、その後、再びあの世へと送り出す。▼僕が子供の頃は、この家にもたいてい立派な仏壇があったと記憶している。仏壇の前に正座してお経をあげて手を合わせる大人の姿を見て、ご先祖様の魂には敬意を持って接するべきなのだ、なんとなく理解してきた。一方で、幼心に「大人は目をつぶって手を合わせている時に何を思っているのだらう?」という疑問もあった。▼我が家の母親スペースには、頂上物のお菓子や読者の皆様から頂いた心温まるお手紙などを飾っている。頂いた度にお手紙を見て目をつぶり、母親に話しかける。そして、周りの人に話しかけていたことや憶えさせていたことに感謝する。また、何か困難が訪れた時やどうしようもないことで悩んだ時には助けてほしいとお願ひすることもある。生前はいつも喧嘩ばかりして暴言を吐いていたけれど、今さら虫のいい話を自分でもつくづく思っている。▼母親の写真に話しかけている時は、日常生活を過ごしている時よりも素直な気持ちになれるような気がする。ついでに「うん、なんどかある」と思えたりもする。最近、天国の母親に話しかけた時になぜかそういう気持ちになれるのかを考えてみるようになった理由は、写真の中の母親は何も答えてくれないからだと思う。つまり僕は遺影の前で、自分自身と向き合っているのではないのかと。自分自身の心の中の辛い思いや苦しみを、自分自身と向き合っている。▼先づきに手を合わせる我が国由来の慣習は、自分自身の心と向き合う時間なのではないかと最近思っている。▼今年もお盆休みがやって来る。家族でお盆の準備をしたり、親戚が遠方からやってきたりする家庭も多いのではないだろうか。僕も母親と過ごした日々を思い出しながら、自身の心と向き合ってみようかな。

face

シルバーメダリストの新たな飛躍

ゴールドジム函館マネージャー 八木弘和さん



1970年代後半から1980年代前半にかけて日本のスキーチャンピオンとして知られている。そんな時代、1980年のレイクプラシッド五輪のスキーチャンピオン競技で銀メダルを獲得した八木弘和さんが現在、函館駅前昨年12月に開業した商業施設「ハコビバ内」のスポーツジムの新規開設を任された。

「スキージャンパーにとって重要なことは、いかに体重を増やさないで筋力を維持し、ゆくゆくということ。ジムを利用する多くの女性のニーズも、体重を増やさない健康的な体を作るといったことなので、自身の経験を活かした健康指導を行ってみたい」と、八木さんは「お客様を1人にしないこと。入会から6回目までの利用期間は必ずトレーナーとマンツーマンで運動を行う。現役時代の八木さんを知る利用者も多く、八木さんとマンツーマンのトレーニングに喜びを感じているのだそう。」

今月のおすすめスイーツ

アンジェラートピカタ 「ピカタジェラート」

フレーバーは日替わり20種類!

『アンジェラートピカタ』は、森町赤井川にあるジェラートショップ「ピカタの



森アイス工房」の姉妹店で、駒ヶ岳牛乳を使ったソフトクリームや、旬の果実を使ったジェラートを楽しめる春夏期間限定のショップ。ジェラート(シングル350円、ダブル500円)は日替わりで20種類用意されています。ジェラートにソフトクリームをのせた「ソフト・アラ・ピカタ」(500円)も人気。営業は9月中旬頃まで。11:00~17:00。火・水曜休(8月11日は営業、13日は休み)。P有。●松川町40-16 TOSEI BLD1階 ☎40-6805 (プライダル図書館函館店内)

お盆の準備をしたり、親戚が遠方からやってきたりする家庭も多いのではないだろうか。僕も母親と過ごした日々を思い出しながら、自身の心と向き合ってみようかな。

(真)

とことんクセになるスパイスカレー
カレーのPOPKE

目指したのは「とろみがないスパイスカレー」。そして、試行錯誤の上で生まれたのが、港町3丁目にある専門店「カレーのPOPKE（ポッケ）」で評判のルウを使わない「スパイスカレー」（サラダ付き、715円）。



トッピングは、「カツ」（275円）や「揚げシューマイ」（220円）など10種類あるが、今回のランチコーナーでオススメしたいのが、「野菜」（220円）のトッピング（=写真）。取材時はサツマイモ、カボチャ、ピーマン、アスパラガス、ブロッコリー、ナス、オクラ、レンコンの揚げ野菜が、サラッとしてほどよくスパイスが効いたカレーと絶妙に調和したひと皿。筆者も頂いたが、1度食べるととことんクセになりそうなカレーといえる。野菜の種類は季節により変わることもあるそうなので、今後のトッピングにも注目したい。

11時～15時、17時～LO19時30分。日・月曜日休。P有（2台）。
●港町3-13-3
☎080-9615-9374



毎日使うものだから...



「第一住宅設備」では、以前本紙紙面で紹介したキャベーンの中から特に人気のあった2つのキャベーンを同時に紹介します。1つ目は、節水効果で好評の「TOTOエコングル水栓」。水とお湯の使い分けがしやすく、お湯の無駄使いを防ぐことができる。使用が楽なため、今まで通りの使い方でも節約可能。本体パーツの継ぎ目を減らし、汚れのつき取りやすさに配慮したすっきりとしたデザインも注目されています。価格は「TOTOワンホール混合水栓」TKS05301Jが標準工事費込44660円のところ、税込28600円（標準工事費込）と価格も据え置きで、先着35台限り。毎日使うもので節約効果が期待できるとは嬉しいですね。見積もり無料なので、お気軽にお問い合わせを。営業時間は午前8時～午後7時。年中無休。各種クレジットカード、PayPayも利用可。フリーダイヤル0120-2222-592

第一住宅設備

冬になる前の塗装で家も長持ち

冬を迎える前に、大切な自宅を長持ちさせる塗装をしてみませんか？ 住宅の屋根や外壁は、10年に1度の目安で塗り直すのがおすすめ。それ以上放置してしまうと、外壁材（サイディング）の取り換えや屋根のトタンの張り替えが必要になり、費用がかさんでしまうことも。コーキングの劣化した部分から雨水が入り込み、雨漏りや漏電を引き起こすこともあります。



そんな時に頼りになるのが、塗装工事に携わって25年の一級建築塗装技術士代表を務める「株式会社三徳塗装工業」。一般的に塗装工事は「ペンキを塗るだけ」と思われがちですが、実際には「塗るまでの工程が7〜8割」と社長の木村さん。外壁の高圧洗浄、窓周りのコーキング、ひび割れ

株式会社三徳塗装工業

などの補修、鉄部のサビ落としなどを行って「下地」を十分に整えたい。うえて、材料に合わせて長持ちする最適な塗料をプロの目で選定し、実際の塗装を行います。屋根なら2〜3回、外壁は3回重ね塗りし、ムラがなく強度を保った美しい仕上がりに。現在の外壁の色をそのまま活かしたまま長持ちさせる透明な塗料も扱っています。相談や見積もりは無料。電話でお問い合わせください。8月12〜16日は休業。
●北美原3-21-3
☎090-9439-2232

バックナンバー拾い読み 担当/（撰）記者

西部地区で港街函館の歴史を感じられるスポット

発行日/1998.6.30

函館のベイエリアにスポットを当てた特集。函館のベイエリアは、もちろん観光都市・函館の顔ともいえる存在だが、やはり地元市民にもその素晴らしいシチュエーションを楽しんでほしいもの。そこで、ベイエリア散策のおすすめスポットを色々紹介したのでこちらの特集。観光客にも人気の散策スポットのほか、素晴らしいロケーションに建つ飲食スポットもいくつか紹介したが、現在は営業してなかったり、店舗名が変わった店がいくつかあるのが少し残念。一方で、港街・函館の歴史的事実などについて紹介した文章も掲載されているので、あらためて函館開港の歴史にふれてみるのもいいのではないだろうか。



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。

悩まず、今すぐ相談を!



障害がある人が自分ひとりで働ける街作りを目指して、就労支援を行って「障害者就労移行支援事業」を推進しています。自立安定した職業生活を実現するための準備訓練が特徴のひとつで、仕事に必要なスキルやコミュニケーション、作業訓練などを行う施設内訓練や、施設外訓練、就職活動、職場定着と、無理のない体制でステップアップしてゆきます。また、常勤の公認心理師とキャリアアカウンセラーが就労後も職場への定着などをサポートします。すでに多数の利用者が一般企業などに就職しており、その実績が目まぐるしく伸びています。本人はもちろんのこと、ご家族からの相談も歓迎しています。悩まずにぜひ、今すぐ相談ください。障害者手帳、障害者基礎年金の証明書、自立支援医療受給者証を持っていない人もお気軽にお問い合わせください。
●深堀町1-7
☎83-8018
（携帯電話）
080-1896-1077
（担当/平野）

障害者就労移行支援事業「ジョブシード」

身寄りのない高齢者の家族代わりに...

頼れる家族がいなくなる、困っている場合は「一般社団法人スターライフ」にご相談を。相談は無料で、自宅まで訪問可能です。●山の手2-44-4
☎83-2312



スターライフ運営スタッフ
代表理事 星博章
理事 野呂信詞（有限会社野呂葬儀社 代表取締役）
理事 中澤修一（シニアライフサポート保険 代表）
監事 杉本昭
社員 小林敏雄（サービス付き高齢者向け住宅小華苑 代表取締役）
社員 土谷孝子（サービス付き高齢者向け住宅小華苑 取締役）
法人社員 有限会社見上不動産
社員 多田達弘（ただ調剤薬局 代表）
社員 加藤進（株式会社青いぼすと 代表取締役）
事務長 星かおり

一般社団法人スターライフ

絹入り手作り石鹸

南山の手作りせっけん工房

写真は、子供のころから見掛けによらない敏感肌に悩まされてきた筆者が、ここ数年洗顔料として使用している石鹸です。栄町にある『南山の手作りせっけん工房』で作られているシルク入り石鹸で、オリーブオイルをベースに「あづみ野天蚕(てんさん)」という、絹の中でも最高級ランクに位置付けられているといわれる天然の絹糸が配合されたもの。1個1700円、2個3000円。絹は古くから肌を美しくするとされているようですが、筆者にとっては刺激や肌トラブルなく使えるのが何より。シルクが入っていない「オリーブ石鹸」(1500円)もあります。9:30~18:00。水曜休。

●栄町15-8 ☎26-6003



一部の人にきつと役立つホンヤモノ

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



レジ袋有料化はプラスチックごみ削減が目的です

7月から全国の販売店でレジ袋が有料になりました。まだまだ全ての方へのご理解が追いついておらず、エコバッグ持参のお客さまは少ないように思います。今まで無料だったレジ袋にお金を払うのはバカらしい、そんなお客さまはお買い上げの商品を両手にかかえて持ち帰られます。1つ2つでしたら何の問題もございません。たくさんお買い上げのお客さまも「外のクルマまで運べばよい話」と、かかえて持って行かれます。もはや「両手がかかえてどれだけ商品運べるか選手権」です。新たにエコバッグを買うのはもったいないという方は、今までにもらった無料のレジ袋、ひとつカバンに潜めてはいかがでしょう。



POSTGENERALエコバッグ
748円
コンビニなどで使いやすい、ちょっと小さめエコバッグ。男性が持っても似合うデザインです(人気商品のため、掲載時欠品している場合がございます)。

展示品入れ替えにつき70〜80%オフ!

ほくでん省エネ推進協力店の「小野寺機器」は、電化に関する豊富な知識と長年の経験に基づいた的確なアドバイスで支持されている電化と水まわりの専門店です。

同店では現在、シヨールム展示品入れ替えのためIHクッキングヒーターを今お使いの機種から交換する場合は限り70〜80%オフで提供中交換工事費別途11000円。IHクッキングヒーターの買い替えを検討中ならこの機会をお見逃しなく、数量限定となっております。



●花岡町28-3
●三ツ橋町18-15
●中島町18-5
●三ツ橋町18-5
●三ツ橋町18-5

小野寺機器

が相談のり、しっかりと対応してくれます。8月28日までは「電気温水器・灯油ボイラー無料点検も実施中です。また「エアコンキャンペーン」期間中につき、エアコン機種選定およびエアコンに紹介料りな料金プランもご紹介。省エネや電化にしたいという相談や、水まわりのトラブルの相談も随時受け付け中です。トイレおよび台所の詰まりや、蛇口の水漏れなどの緊急修理は365日対応してくれます。お問い合わせはお気軽にどうぞ。



新型コロナ関連の新たな給付金・支援策が公表となりました

新型コロナウイルス感染症の影響により、売上の減少に直面した事業者に向けて、国が賃借人に地代・家賃の一部を給付する「家賃支援給付金」の申請が始まりました。対象は2019年12月31日以前から事業収入を得ていて、2020年5月から12月までの間で前年同月比で50%以上減少した月が1カ月以上または2020年5月以降で連続する3カ月の売上が前年同月期間の売上より30%以上減少していること、他人の土地、建物を直接借りて賃料を払っていること。申請する日の直前1カ月以内に支払った賃料の3分の2の金額の6倍が給付金となります。

また、函館市は新しい生活様式対応店舗等改修補助金制度を発表。函館市が対象で、2020年7月5日以前に店舗などの営業に必要な許認可などを取得し、営業などの実施があり、小売業、宿泊・飲食サービス業、生活関連サービス業等を営む事業者。給付額は対象経費税抜きで3分の2で5〜100万円。

各詳細は「函館民生商工会」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。



リフォームキャンペーン実施中!



創業95年の「小野寺住設」が運営する「パナソニックリフォームクラブ」では、現在リフォームキャンペーンを実施中です。「パナソニックリフォームクラブ」は、オリコン顧客満足度調査の接客力ランキングで全国1位を獲得しました。同店が手掛ける工事は多岐にわたります。

「Panasonic製品」を中心に「LIXIL製品」や「OTTO製品」など各種メーカーを取り扱っており、キャンペーン中は全製品通常価格の30〜60%オフ。美原にある店舗ショールームではユニットバス3台、システムキッチン3台、IHヒーター11台、トイレ5台、外壁パネルなど各種住宅設備の実物を展示中です。金利1.6%からのパナソニック独自のリフォームローンでの1本化や連帯保証人無しも受け付けています。



見積もりは全て無料となっておりますので、まずはお気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

●美原3-1-5
☎0120-750-750



小野寺住設

エアコンクリーニングキャンペーン第2弾

おそうじ本舗 函館昭和店



「おそうじ本舗 函館昭和店」では、8月31日まで「エアコンクリーニングキャンペーン」を実施中。期間中は「家庭用壁掛けタイプ」通常の121000円のところを、奥付けタイプ「通常」は110000円、「お掃除機能付き」タイプ「通常」は209000円のところを、20%オフの91600円。各税込。

衛生的で快適な夏を過ごすために、エアコンクリーニングがおすすめです。見落としがちなお掃除機がけできない部分、奥付けタイプ「通常」は110000円、「お掃除機能付き」タイプ「通常」は209000円。各税込。

可能性があるので、クリーニングすることは節約にもつながります。抗菌効果が期待できる「防カビヒタンコートイック」(1台3300円)など、オプションメニューも好評徹底した衛生対策に取り組み作業を行っていますので、安心して利用してみたいです。

要望に合わせて女性スタッフ対応。業務用や店舗可。他店で断られたエアコンクリーニングもご相談。見積・相談無料。各種クレジットカード利用可。電話受付は午前8時30分〜午後7時30分。無休。お盆期間も営業中。

●昭和3-24-18
●三ツ橋町18-15
●三ツ橋町18-5



美原の産業道路沿い・ケースデンキ函館本店そばにあるネパール・インドレストラン「ヒンスターレブスター」が今年5月に実施した大好評だった「チキアウトスペシャル」を8月11〜31日に再び実施します。

この企画は今年の春、自粛生活でご飯を食べに行ったり遊びに行ったりできないうお客様に、家で少しでも安く、美味しいものを食べてもらいたい」と「チキアウト」が企画。今回も「チキアウト」と「チキンカレー」と

「チキンカレー」と「チキアウト」のセットを通常9500円のところを7000円で提供します。割引対象の「チキンカレー」は同店1番人気のカレー。家族が集まる夏休み、本場の本格ネパールカレーを家で気軽に味わってみたいませんか？

チキアウトは出来たてを待たずに受け取る電話予約が可能です。また、土・日曜日に利用する場合は平日のうちの事前予約が必要となりますのでご注意ください。セットのブレインナンはライスまたはターメリックライスに変更可。

営業時間は午前11時〜午後3時、午後5時〜午後9時30分（土・日曜日、祝日は通し営業。無休。駐車場有。）

●美原3・5347
46・7711

CLOSE UP

チキアウトがお得！

ヒンスターレブスター 函館店

Delicious Spot

キッチン nosukeya

居心地の良い空間でゆっくりと…

湯川支所並びにある「キッチン nosukeya」は、居心地の良い空間でゆっくりと食事を楽しめる洋食レストラン。



靴を脱いで入る店内にはカウンター席や個室があるので、様々な場面に合わせて利用できます。

丁寧に手作りされている料理は、北海道産の食材をメインに使用。6種類あるランチセットの中でも幅広い層に人気の「ウニクリームパスタ」(1600円)は、ウニと野菜とパスタをバランス良くまとめているウニクリームソースが絶品。コクはあるのにあっさりしているため、夏にもおすすめです。日によって異なる前菜も評判で、取材時は自家製レーズンバターやポテトサラダの生春巻きなどが美しく盛り付けられており、1品1品が主役級の美味しさ。ランチセットの「大沼牛とSPF豚ハンバーグ」(1400円)と「伊達産めぐみ鶏のソテー」(1300円)は、お持ち帰り弁当(各1000円)としても好評です。少し贅沢なランチタイムを演出してくれる「ランチコース」(2200円)もおすすめ。ランチセットは、いずれもドリンク付き。完全予約制のディナータイム「ディナーコース」(2700円〜)は、4人以上の利用でピザ(1枚)をサービス!

各コースの利用は、2日前まで要予約。ランチにディナーに、ぜひ足を運んでみては…。12:00~LO15:30、18:00~LO20:30(夜は予約制)。不定休。P有。

●湯川町2-40-10 ☎87-2211

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)

マイノートを作ろう



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、第一志望校全員合格。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

私は小さい頃は日記をつけていたのですが、社会人になってからは、なかなか日記が続かなくなりました。数日白紙のページがあっても、やる気をなくしてしまったり。

そこで、数年前からマイノートを作り始めました。難しいものではなく、A5のノートを1冊用意して日々心が動いたことをメモするというシンプルなものです。テレビを見ていて印象に残った言葉を書いたり、新聞を読んでいて気になった記事や雑誌の切り抜き、料理のレシピ、娘から貰った手紙などはそのまま貼り付けます。とにかく日々の気付きをすべて記録していきませう。ポイントはジャンルで分けずには

べて1冊に時系列でまとめていくだけ。事実や引用と、自分の感想や気づきの部分を分けて書くことの方が良いと思います。自分で振り返るための、綺麗に書く必要はありません。そして、落書き込んだ時やリラックスタイムなどに読み返して振り返ると、あの時こんな事を思っていたな、とリアルに思い出したり。その当時と心境に変化があれば日記をつけて書き足すこともあります。日々書らなくても大丈夫。思い通りに書いていくと、思い通りに感じることが多くなります。溜れていく日常の中で瞬間瞬間に感じた気持ちをキャッチして、それを振り返ること。これは心の貯金になると思うので、これからも続けたいと思います。

帯状疱疹(たいしょうほうしん)は、これまででは水疱瘡の子供と接触して、知らないうちに免疫力が高まりウイルスが出てこない、つまり帯状疱疹を発生しにくい環境でした。しかし2014年10月から子供の水痘ワクチンの定期接種が始まり、水疱瘡を発生する人が減ってきたため、今後、帯状疱疹を発生する人が増えると言われています。実際に米国のマサチューセッツ州での調査では、水痘ワクチンの定期接種導入後、水疱瘡の発症率が約5分の1に減少し、帯状疱疹の発症率が約2倍に増加しています。

帯状疱疹の発症率は50代から高くなり、帯状疱疹患者の約7割が50歳以上であるため、50歳を過ぎたら免疫を高めるために水痘帯状疱疹ワクチンを接種することが推奨されています。こちらは自費であり、病院によつては行っていないところもありますので、事前にご確認いただくと思います。

日本の成人の約9割にウイルスが残っていると考えられており、9割の方すべりが帯状疱疹になる可能性があります。帯状疱疹を発生して

帯状疱疹(たいしょうほうしん)は、これまででは水疱瘡の子供と接触して、知らないうちに免疫力が高まりウイルスが出てこない、つまり帯状疱疹を発生しにくい環境でした。しかし2014年10月から子供の水痘ワクチンの定期接種が始まり、水疱瘡を発生する人が減ってきたため、今後、帯状疱疹を発生する人が増えると言われています。実際に米国のマサチューセッツ州での調査では、水痘ワクチンの定期接種導入後、水疱瘡の発症率が約5分の1に減少し、帯状疱疹の発症率が約2倍に増加しています。

ドクター講座

50歳を過ぎたら帯状疱疹に注意を



うめき皮膚科
院長 梅木 薫

帯状疱疹(たいしょうほうしん)は、これまででは水疱瘡の子供と接触して、知らないうちに免疫力が高まりウイルスが出てこない、つまり帯状疱疹を発生しにくい環境でした。しかし2014年10月から子供の水痘ワクチンの定期接種が始まり、水疱瘡を発生する人が減ってきたため、今後、帯状疱疹を発生する人が増えると言われています。実際に米国のマサチューセッツ州での調査では、水痘ワクチンの定期接種導入後、水疱瘡の発症率が約5分の1に減少し、帯状疱疹の発症率が約2倍に増加しています。

