函館市、北斗市、七飯町全107,000世帯に無料配布
楽しい毎日のヒントをご家庭にお届けします
POSTIN FREEPAPER
SINCE 1991
青いぽすと
695
2020
10.30
発行元／株式会社青いぽすと　発行人／加藤 進　編集人／青山 慎司
〒041-0801 函館市桔梗町379-27
phone (0138)84-1002 FAX (0138)84-1728 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

旬の小豆の甘い誘惑。

小豆の品種としてよく知られている大納言。その名前の由来には諸説があるそうですが、なかには、「煮ても皮が破れないことが、切腹することがない公卿の官位の大納言をイメージさせる」というものもあるそうですね…。

秋は旬の小豆が味わえる季節！　甘党にはたまらないシーズンです。今回は道南で小豆が美味しく味わえるお店を特集しました。

表紙写真協力／きんぎょ茶屋

自家製あんこがたっぷり！

栄餅

明治33年創業の老舗の餅屋『栄餅』の大福は、岩手県産のもち米「ヒメノモチ」を使用しており、コシがあって肌がきれいな1品。

北海道産の小豆で作る自家製のあんがたっぷり入った「三色大福」は、「白大福」と、べに花の自然な色で着色し、青えんどう豆を加えた「紅大福」、店主自ら摘んだヨモギを使った香り豊かな「草大福」の3種類あります（各1個140円）。添加物不使用のため、時間が経つにつれどんどん硬くなってしまうので、早めに食べるのがベター。その日に作ったものをその日のうちに売り切るので、購入は事前予約か早めの来店がおすすめ。

8時～17時。水曜休。

●栄町5・13
☎22・5482

和と洋のハーモニーが◎

パティスリー ジョリ・クレール

小豆をたっぷり使った「十勝粒あんロール」（＝**写真**、1069円）を提供しているのは、『パティスリー ジョリ・クレール』。

はちみつを加えることでカステラのようなしっとりとした食感に仕上げた生地の中は、粒あんと生クリームを混ぜた層と、生クリームの2層仕立てになっていて見た目もキレイ。

冷凍で販売しているのでお土産にもオススメ。店のホームページからも購入できます（地方発送も可）。

また、季節ごとにフレーバーを変えている「ソフトクリーム」（350円）は、今の季節は「バニラ」と「はこだて恋いちご」が登場しています。

10時～19時。無休。P有。

●北斗市中央2・1・5
☎73・0370

小倉あんが絶大な人気！

経堂小倉庵 函館店

桔梗1丁目にある『経堂小倉庵 函館店』の「羽根つきたい焼き」が人気を集めている。東京・世田谷にある評判店の暖簾分け店。

毎日「小倉あん」「カスタードクリーム」「本日の日替り」（各150円）の3種類を販売している。

特徴は、何といってもたい焼きの周りの羽根で、独特の食感と小倉あんの相性が抜群！

開業から今年で9年目を迎えたお店の店先はいつも、熱心なファンで賑わいをみせている。

買ってすぐに食べるのがやはり1番美味しいが、温め直しても美味しくいただくことができる。

11時～18時。月・火曜休。P有。

●桔梗1・6・20
☎46・6600

甘味であまーい、ひとときを

きんぎょ茶屋

甘味と雑貨のお店『きんぎょ茶屋』で肌寒い今の季節にオススメなのは、「おしるこ」（＝**写真**、748円）。やさしい甘さで小豆がたっぷりと入っているおしるこに、後味がさっぱりとなる果物、塩昆布、ほうじ茶がセットになっているところに店主さんの気遣いが感じられます。

ほかに、「あんみつ」や、温かいコーヒーをかけて食べる「コーヒーぜんざい」、ミニぜんざい、わらび餅、一口スイーツ、芋餅、抹茶のシフォンケーキがセットになった「羽衣セット」など、手作りのあんこを使った甘味が豊富にそろっています。

10時～LO16時30分（短縮営業中）。水曜休。P有。

●末広町20・18
☎24・5500

できたての美味しさを！

はるの餅

小豆を使った和菓子が豊富にそろう『はるの餅』。今回紹介する「おはぎ」（160円）は、注文毎に1個から作ってくれるので、できたてを味わえるのが嬉しいところ。「つぶあん」と「こしあん」の2種類は通年販売しており、好みに合わせて選べると好評。北海道十勝産小豆で作る「つぶあん」は、豊かな風味と上品な甘さに仕上がっており、もち米100％のご飯と絶妙な絡み具合。なめらかな口当たりの「こしあん」もおすすめで、どちらもシンプルだからこそ違いが歴然。ほかに、大福（160円）や串だんご（130円）などの朝生菓子をはじめ、小豆の赤飯（350円）もおすすめ。8時～18時30分。不定休。P有。

●松風町2・5

☎23・3133

炭焼きコーヒーに合う小豆メニュー

ヤマヨシコーヒー

店主こだわりの炭焼きコーヒーを提供している『ヤマヨシコーヒー』。こちらの新メニュー「苺小倉サンド」（＝**写真**、700円）は、甘さを控えた生クリームとマスカルポーネを混ぜた口当たりが軽やかなクリーム、甘いあんこ、爽やかな酸味の苺のバランスが見事に調和した一品。厚めのパンでサンドしたサンドイッチなので食べ応えがありますが、デザート感覚で気軽に召し上がれ！

苦みの効いた同店自慢の炭焼きコーヒーとの相性も抜群です。カウンターとテーブル席があるので、気分に合わせて利用できるのも魅力。

10時30分～18時。月曜休。P有。

●元町31・24

☎24・3900

豆の食感と優しい甘さのハーモニー

はこだて甘納豆石黒商店

昭和23年創業の甘納豆専門店『はこだて甘納豆石黒商店』には、様々な種類の甘納豆が並んでいます。

今回紹介する「あずきはこだて甘納豆」（189円）は、北海道産の小豆の中からその年最も良い状態の小豆を吟味して使用。小豆をしっかり炊き上げながらも色や形をそのままの状態で仕上げる甘納豆作りは熟練の技が光る逸品で、天候や湿度、豆の状態や種類などによって茹で時間や温度を変えて仕上げています。もっちりとした豆の食感と優しい甘さがたまらない甘納豆を、ぜひ1度試してみては…。小豆のつぶあんが入った「ゆきうさぎモナカ」（146円）もお見逃しなく。

9時30分～17時。水曜、第3火曜休。P有。

●昭和2・11・2

☎41・0839

小豆とソフトクリームのハーモニー

グルマンカンタ

パン、具材、ソースを選べるサンドイッチが人気の『グルマンカンタ』では、山川牧場自然牛乳で作ったソフトクリームを使った4種類のパフェを提供（各600円）。

今回紹介する「和風パフェ」（＝**写真右**）は、粒はしっかり甘さは控えめな道産の小豆「大納言」を上にも中にも贅沢に使用。

ほかにも、栗や白玉、クロワッサンスティックなどが入っており、すべての味とミルキーなソフトクリームがバランスよく溶け合う至福の美味しさ。ぜひ、お試しあれ！

北海道産の小豆で作ったつぶあんを贅沢に使用した「クロワッサンジャポネ」（＝**同左**、1個300円）もお見逃しなく！

8時～19時。水曜休。P有。

●梁川町10・24

☎33・5501

丁寧な製法で生まれる至福の味

函館千秋庵総本家 宝来町本店

創業160周年を迎えた『千秋庵総本家』の「どらやき」（1個220円）は、100余年もの間愛され続けている逸品。しっかりとした粒とすっきりとした甘さが特徴の粒あんは、道南産の小豆「茜大納言」を使用し3日間かけて仕上げたもの。

皮は、生地が安定するよう一晩寝かせてから手焼き蒸し焼きで作っています。しっとりふんわりとした皮と口溶けの良い粒あんが織りなす魅惑のハーモニーを、ぜひお試しあれ。

十勝産の小豆を使用したこしあんが評判の「函館散歩」（1個120円）もお見逃しなく。

函館千秋庵総本家 宝来町本店ほか各店で販売中。宝来町本店は9時30分～18時。水曜休。P有。

●宝来町9・9

☎23・5131

ホテル×老舗和菓子店＝あんぱん

函館国際ホテル

函館国際ホテル1階のベーカリー併設ショップ『モンモランシー』限定の「雅（みやび）あんぱん」は、千秋庵総本家と共同開発したプレミアムな一品。

上品な甘みがあり、栄養価も高い十勝産のブランド小豆「雅」を千秋庵総本家の和菓子職人がパン生地に合うように糖分や水分量を調整し、2日がかりで特製粒あんを制作。ホテルのパン職人が、この粒あんに砕いたクルミを加えて食感のアクセントと香ばしさをプラス。パン生地には函館牛乳を使い、絶妙な甘さと香り、そしてしっとりとした食感の「雅あんぱん」に仕上げました。

1日30個限定。8時～19時。無休。P有。

●大手町5・10

☎23・5151（代表）

Work ～未来を担う～

山を守り、山を育てる

職業名　自伐型林業

協力団体　道南森づくりの会

主な業務

林業は、苗木を植えて育て、木材を生産する産業です。従来の「林業」には、地面を整備する地ごしらえ、苗を植える植林、雑草を刈る下草狩り、育てている木以外の木を切る除伐、細い枝を払う枝打ち、木と木の間隔が狭くなってきたら間隔を空けるために適度に伐採する間伐、木材として出荷するための伐採・主伐、そして伐採した後の搬出作業があります。たくさんの枝や大きな木を搬出するには多くの人員と、大型の重機や運搬車両が必要となり、期間も植林から主伐まで50～60年と長い年月を要します。

それに対して「自伐型林業」は、間伐、下草狩り、作業道を作る道つけなど作業もコンパクトで、小型の重機や軽トラックが通れる程度の作業道があれば少人数、小規模で行うことができる林業のスタイルです。木漏れ日が差す程度の適度な伐採を行うことで、残した木の成長が進み、価値のある山林になることが期待されています。また、適度な間伐によって残された木の根がしっかりと張り、地滑りや土砂災害を起こしにくくする効果があるので、災害にも強い森になるそう。

自伐型林業を学ぶ

8月には「自伐型林業家養成塾in道南」が初めて開講されました。広葉樹施業や作業道敷設などについて学べるこの講座には、自伐型林業に興味を持っていた人はもちろん、自分の山を自分で管理できるようになりたいと思っていた人など、定員を超える参加があり、なかには女性の姿もありました。

環境保全型林業

自伐型林業では、広範囲の伐採をせず、山の形や木の生え方を活かして作業道を作ります。景観を損ねることなく環境負荷が小さいことから、環境保全型林業とも言われています。

森林に関する相談は、道南森づくりの会事務局(☎080-4502-9013)まで。

飯の友　白いご飯が思わず進む！

「しおから屋の塩辛」に四川風が登場

イカ塩辛や松前漬を中心に、安心・安全にこだわった生鮮珍味を製造している食品総合メーカー『竹田食品』。するめイカを丸ごと使用した「しおから屋の塩辛鉄人仕込み」は、イカの身とゴロを調味し、3日間じっくりと熟成・かくはんした同社の看板商品です。その自慢の塩辛に、ピリ辛味をプラスした新商品として、今年8月に登場したのがこの「四川風」。豆板醤の辛味をベースに、コチジャンの甘辛味を加えることで、辛さの中にもまろやかさを感じる深い味わいを実現した逸品です。辛い物が好きな人には特におすすめ。お酒にも合います。

☎43-1110

●浅野町3-10

今月の逸品

株式会社竹田食品

しおから屋の塩辛鉄人

仕込み四川風（100g）

希望小売価格324円

HEADLINE

年末大掃除キャンペーン！

おそうじ本舗 函館昭和店

『おそうじ本舗 函館昭和店』では、11月1日から来年1月5日まで「年末大掃除キャンペーン」を実施します。期間中は10000円以上の注文で、キレイを手軽にキープできる「おそうじ本舗オリジナル除菌グッズ」(強力電解水クリーナ本体、詰め替え、高機能マイクロクロス)をプレゼントします。

この時期おすすめの「浴室クリーニング」(16500円)は、しつこい水アカやカビ、蛇口などの細かい部分までピカピカの仕上がり。新メニューの「浴室(風呂釜)の追い炊き配管除菌クリーニング」(25200円)は、浴室クリーニングと同時の利用で3000円オフとお得です。

頑固な油汚れやホコリなども隅々までキレイになる「換気扇クリーニング」(16500円)は、通年好評のメニュー。1年の汚れをしっかりリセットしたいいまこそ、プロの技術力を試してみてはでいかがですか。作業は徹底した衛生管理のもと行っています。各種メニューの詳細など、詳しくはお問い合わせを。業務用や店舗可。見積もり・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。

●昭和3-24-18　【フリーダイヤル】0120-910-362

ドクターの健康コラム　雅人深致（がじんしんち）～ふれあって優しさ～

理事長
田崎 雅敬

食後の薬っていつ飲むの？　食べてすぐ？食後30分？

食後の薬は、胃の中に食べ物が残っている間に服用します。胃を傷めないようにするのが目的です。食べてから胃の中のものが消化されるのに30分ほどかかるため食後から食後30分までの間の服用がすすめられます。そしてコップ1杯(約200ml)の水で飲むこと。飲水量が少ないと吸収が悪くなります。またアルコールやお茶、牛乳、清涼飲料水で飲むと薬の成分との相互作用により目的通りの効果が得られないことがあるので注意しましょう。熱いお湯で飲むと薬が分解してしまう恐れがあるので必ず水か白湯で飲みましょう。

たんだ泌尿器科　所 函館市宮前町30番17号　電 0138-45-7366

青ぽの目

風に吹かれて

▼自然現象による砂の堆積によって陸地と島が陸続きになった地形のことを、イタリア語で「トンボロ」と呼ぶ。函館は典型的なトンボロ地形の街だ――。▼僕は長年、函館の海でマリンスポーツを楽しんでいる。函館のトンボロ地形のおかげで、バラエティーに富んだ楽しみ方ができることが素晴らしい。僕達の趣味の楽しみ方に密接しているのが「波」。サーファーではないので大きな波を求めているワケではない。むしろ、凪を求めて行動しているといっていい。波は風や周辺の地形と密接な関係にある。長年の経験から風を読むことができる趣味の先輩達の天気予報はとても頼りになる。彼らは皆、遊びの達人である。▼人生を風に例えることは多い。「風に吹かれて」というボブ・ディランの名曲があった。例えば人生で何かにチャレンジしようと思った時には、追い風が吹いてくれる時もあれば、向かい風に阻まれそうになることもある。これは僕自身の経験であるが、追い風が吹いている時には謙虚な気持ちを決して忘れず、向かい風に阻まれそうな時には逆境に負けない強い気持ちを忘れないことが大切なことだと思っている。▼長く生きていると、何かをする時には風を読むようにすることも自身の経験から不可欠なことだと思っている。ビジネスでもそれ以外のことでも、何か行動を起こす時には必ずといっていいほど「好機」がある。世の中の追い風にタイミングを合わせることができれば物事はスムーズに進んでゆくことが多い。逆に、やろうと思ったことが向かい風に煽られそうな時期には無理をしないことも大切なことだ。前述した僕の趣味のマリンスポーツでも忘れてならない大事なことのひとつに、「やめる勇気」がある。▼世の中には流れる雲のように、風の流れに任せて心穏やかにゆとりある人生を過ごしている人がいる。そういう人と出会うととても羨ましくなって真似をしようと思うのだが、なかなかできないでいる。むしろ、向かい風が強くなるほど意地を張って向かってゆく性格が僕の短所なのかもしれない。▼齢(よわい)を重ねたせいなのか最近の僕は、仕事や趣味の「引き際」について考えるようになった。それぞれ往生際の悪いことだけはやめて、ひっそりと最後の時を迎えたいといま現在は思っているが、どうなることか？　答えはきっと、風に吹かれて…。（慎）

11月1日より冬期&直前講習の受付開始！　武田塾 函館校

全国で約300校を展開する「武田塾 函館校」が、1周年を迎えました。

この塾の大きな特徴は「授業をしないで成績を伸ばす勉強法」。授業を受けているだけでは「分かる」で終わってしまうため、「やってみる」「できる」までをしっかりとサポート。具体的には、成績を伸ばすために重要な「自学自習」を確実に実行できるように、塾生の目標などに合わせた参考書を1冊1冊完璧にマスターします。並行して確認テストも行い、塾生の理解度を把握しながら指導することで着実に志望校に近づけます。

校舎長・赤杉朋憲先生

このような勉強法を試したい人は、中学生～高校2年生対象の冬期講習「冬だけタケダ2020」に参加してみませんか？ 11月1日～2月28日の間で1カ月（4回）受講できます。

また「最後の最後まで成績を伸ばしたい」という高校3年生と既卒生には、直前期講習「かけこみタケダ2020」が逆転合格のチャンス。期間は11月1日～2月28日で、受験に必要な全科目を受講できます。

各入会金無料で、申し込みは11月1日～1月31日。定員に限りがありますので、お早めにどうぞ。詳細は電話またはホームページ「武田塾 函館校」まで。電話受付は午後1時～午後9時30分。毎週日曜日休校。

●本町3-12 カーニープレイス函館5階 ☎85-8325

冬になる前の塗装で家も長持ち　株式会社三徳塗装工業

冬を迎える前に、大切なご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度の目安で塗装し直すのがおすすめ。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能士が代表を務める『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、窓周りなどのコーキング、ひび割れなどの補修、鉄部のサビ落としなどを行って「下地」を十分に整えたうえで、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ながら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。

●北美原3-21-3 ☎090-9439-2232

おにぎり屋さんが作った手羽先「手羽さく」　おにぎりの佐くら新川店

『おにぎりの佐くら新川店』では9月29日から手羽先の販売を始めました。

この手羽先は、オーナーが3年間構想を練って湯川町にある「中華レストラン 杏梨」の佐々木シェフから手羽の下処理方法などのアドバイスを受けて販売に至ったというオーナー渾身の逸品。店名にちなんで「手羽さく」と名付けられたこちらは100グラム200円。販売は3本から行っています。

揚げずにスチームコンベクションで焼くことで余計な油が落ちて、皮はカリっと、肉はふっくらジューシー。しっかりとした塩味で、ご飯にはもちろん酒の肴にも◎。家族や友人とのホームパーティーなどにもおすすめです。大量注文する場合は3日前までの事前予約が必要です。

また、同店のおにぎりは炊きあがったご飯の艶がよく、冷めても美味しい宮城県産ひとめぼれ、ミネラル豊富なレッド岩塩、香り高い有明産の海苔と食材にこだわり、さらに具材もいろいろと楽しめる20種類を販売しています。シンプルな料理だからこそ、ひとつひとつの素材の美味しさが味わえるおにぎりと手羽先を一緒にご賞味あれ。

営業時間は午前9時30分～午後2時（なくなり次第終了）。毎週土・日曜日、祝日定休。駐車場有。

●新川町27-9 ☎27-1360

今年のうちに洗面化粧台取り替えませんか？　第一住宅設備

水まわりのことなら任せて安心の「第一住宅設備」から、洗面化粧台取り替えキャンペーンのご案内です。

TOTOVシリーズ洗面化粧台は従来品の奥行52～58センチに比べ、奥行わずか49センチと薄型なのでマンションの狭いスペースや間取り上、設置方法が限られる場所などにも対応できます。さらに、お湯と水をきちんと使い分けて燃料費を節約できる「エコシングル水栓」、ガラスのくもり止めにヒーターを使わず電気代を節約できる「エコミラー」など、エコ機能が備わっているのはもちろん、泡や髪の毛がスイスイ流れる「すべり台ボウル」、段差が少なく水垢などの汚れがたまりにくい排水口など、毎日のお手入れが簡単な洗面化粧台です。

気になる価格は、久々の洗面化粧台取り替えキャンペーンにつきTOTOVシリーズ一面鏡（間口75センチ・ホワイト）を20台限定で標準工事費込み176000円のところ、標準工事費込み税込6600円に！ほかにも40～60%引きの水まわり商品が多数あるので、お気軽にお問い合わせください。

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利用可。リフォーム低金利ローン利用可。

●千代台町29-15 水口など、毎日のお手入れが簡単な洗面化粧台です。

【フリーダイヤル】0120-222-592

道南いいモノ、お持ち帰り　担当／(BP)記者

旨味が詰まった「社長のいか塩辛煎餅」　株式会社布目

昭和16年創業の『株式会社布目』といえば、発売から20年のロングヒット商品「社長のいか塩辛」が有名。

国産のスルメイカを使った「社長のいか塩辛」は、保存料や着色料を使用せず、じっくりと熟成させた風味豊かな味わいが評判ですが、この塩辛を練り込んだ新商品「社長のいか塩辛煎餅」（1袋4枚入り280円）が登場しました。

パリッとした歯ごたえがたまらないこの煎餅は、塩辛と相性抜群のじゃがバター風味に程よい辛味をプラス。

おやつにはもちろん、おつまみやギフトにもおすすめです。常温保存可。

購入は同社販売スペース（要事前連絡）、JR北海道函館駅、五稜郭タワーなど各土産店、丸井今井函館店内とイトーヨーカドー函館店内の株式会社不二屋本店。

●浅野町4-17　☎43-9101

魅惑の晩酌セット　担当／(BP)記者

大満足の蕎麦屋飲み　そば処陣屋昭和店

『そば処陣屋昭和店』は、広々とした店内でゆったりと過ごせる店。大人の蕎麦屋飲みにも最適です。

好評の「晩酌そばセット」（1426円）は、そばの実と味噌、ネギなどを和えた蕎麦屋ならではの1品「焼きそば味噌」をはじめ、豚串かつくね、味もタレか塩を選ぶことができる「串2本」、「たこやわらか揚げ」、上品な味わいの「更科そば」（温、冷可）に、ドリンク1杯が付いた満足度の高いメニュー。ドリンクは、生ビール、日本酒、そば焼酎、ソフトドリンクから選ぶことができ、+200円で「揚げ出し豆腐」または「冷や奴」を付けられます。

昼夜利用できますので、休日や仕事帰りにぜひ！

11時～LO14時、17時～LO20時45分（土・日曜日、祝日は通し営業）。水曜休。P有。同メニューは、柏木店と湯川店でも提供中。

●昭和2-23-8　☎41-9774

なるほどトピックス　衣・食・住etc…。日常生活にきっと役立つイ

より地域のニーズに応えたい　キングストア堀川店

堀川町電停前にある『キングストア堀川店』は、一人暮らしのお年寄りが多い地域ならではのニーズに合わせてお店のリニューアルを行っています。

9月19日には惣菜コーナーが新しくなり、握り寿司を始めとする新メニューが大幅に増えました。以前から人気のあった揚げ物類は、お客さんのニーズに合わせた陳列ケースを特別注文することで、セルフサービスの良さを残しつつ、より買いやすく、より衛生的になりました。そのほか、お弁当や単品のお惣菜も豊富で、それぞれ10時頃から並び始めます。

鮮魚コーナーも拡大してさらに品ぞろえが充実。オススメの調理方法を教えてくれるのはもちろん、「1尾は多いから、半身だけ欲しい」という希望にも合わせて魚を捌いてくれるのも嬉しいポイント。

また、キングストアといえばコストコの正規取扱店としても人気があり、隔週水曜日ごとの商品追加を心待ちにしているファンも多いそう。店頭で商品の注文もできるので、お気に入りの商品がある人は要チェック。ますますパワーアップしてゆく同店からこれからも目が離せませんね。

営業時間は午前9時～午後8時。無休。駐車場有。

●千代台町2-4
☎53-9675

送迎と昼食付きで働けます！　わくわくワーク函館

就労継続支援B型事業所『わくわくワーク函館』は、障がいや心の病、ひきこもりなどによって一般就労は困難な人がスタッフのサポートのもとで働ける場所です。

明るく開放的な事業所内では、パソコン作業、アクセサリーなどの小物作り、箱の組み立て、海産物の選別、美容用品の洗濯、ミシン作業（小物や犬のバンダナ作り）などの軽作業を行っており、様々な作業の中から得意分野を活かして働くことができます。介護福祉士、介護支援専門員、ひきこもり支援相談士、社会保険労務士などのスタッフは、「環境に慣れるまで時間がかかる」「体調が悪い時が多い」「人混みが苦手」「こだわりが強い」「理解するのがゆっくり」といった1人ひとりの状態を理解し、無理のない体制で楽しく働けるよう支援。さらに、定期的に面談を行い、仕事やプライベートの不安を解消できるようサポート。仕事は週1回1時間から対応。昼食と旧函館市内の送迎もあります。

私達は1人ひとりを理解してサポートします。

働くことに不安や悩みを持つ人や家族の相談を随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。見学可。作業の様子などが分かるツイッターは「わくわくワーク函館」で検索を。

電話受付時間は午前9時～午後5時。毎週日曜日休業。駐車場有。

●原3-20-20
☎83-1965

財産管理の委託契約、注意するポイントは　一般社団法人スターライフ

自分が元気なうちに、任意後見契約に加えて財産管理委任契約を進める人が増えています。一方、函館でも財産管理を委託された行政書士がお金を着服する事件が発生したように、自分の財産を誰かに管理してもらうことに不安を抱く人も少なくありません。

高齢者の「家族代行」を終身で引き受ける「一般社団法人スターライフ」代表の星さんは、「不正を防ぐ体制が整っているかどうかを確かめて、依頼する先を選んでほしい」と話します。

星さんによれば、最も大切なのは「1人の高齢者を複数のスタッフで支援し、常にお金の出入りをチェックする体制があること」。スターライフは、終身家族代行契約を交わした高齢者から財産管理を受託した場合はもちろん、買い物や支払いの代行などで一時的に現金や通帳を預かった場合も、入出金の「内容・金額・残高」をすべて支援記録に残し、常にスタッフ全員と高齢者本人とで共有し合う体制を取っています。

2つ目の防御策は、財産管理契約を結ぶ時に親族などを契約立会人として立てることです。1対1で契約を結んでしまうと、契約上は本人の同意がなければ、たとえ親族や相続人でも財産状況のチェックが難しくなります。スターライフでは、物忘れが多い高齢者の場合は親族などを立会人として立てて3者で契約を結び、立会人も支援記録＝財産状況をチェックできるようにしています。

「財産管理契約は受託者に大きな権限を与えてしまうので、よくよく注意してほしい」と星さん。この先に不安を抱えている場合は、専門の知識を持つスタッフが対応するスターライフにぜひご相談を。相談は無料で、自宅まで訪問可能です。

●山の手2-44-4
☎83-2312

リフォームキャンペーン実施中！　小野寺住設

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。同店が手掛ける工事は多岐にわたっており、トイレの詰まりやボイラー点検をはじめ、アスファルト舗装、外壁張替、屋根塗装などを、相談から施工完了まで一括して請け負っています。

「Panasonic製品」を中心に「LIXIL製品」や「TOTO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は、現在の住宅ローンとの1本化や連帯保証人無しの相談も受けています。毎週土曜日の午前10時～午後3時には、住まいに関わる相談をまとめてできる相談会も開催しています。

見積もりは全て無料となっていますので、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

ふらっとDaimon　函館駅前ビル6階　☎(0138)26-1188

2020年11月の講座・イベントご案内

掲載内容は10月6日現在の予定となっております。コロナウイルス感染拡大防止対策や、講師都合により、講座が中止となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

1日 ヨガ講座10:30～11:40
　健康麻雀13:00～16:00（定員20名※予約可）
3日 ハーバリウム講座11:00～12:00（定員20名※予約可）
4日 健康体操14:00～15:00（定員20名※予約可）
　英会話15:00～16:00（定員10名※予約可）
5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
6日 新聞でつくるちぎり絵13:00～15:00（定員10名※予約可）
7日 囲碁10:20～12:30
　アロマクラフト13:30～15:00（定員6名※予約可）
8日 ヨガ講座10:30～11:40
　健康麻雀13:00～16:00（定員20名※予約可）
10日 ふらっと大門なごみ（ゆる元体操）10:30～11:30
　クラフトバンド10:30～12:00（定員6名※予約可）
　健康体操14:00～15:00（定員20名※予約可）
11日 メイクブラシ①11:00～12:00 ②12:30～13:30
　認知症カフェ13:30～15:00
12日 つまみ細工13:00～15:00（定員20名※予約可）
13日 健康体操14:00～15:00（定員20名※予約可）
14日 囲碁10:20～12:30
　フラヨガ13:00～14:00
　若返り・美エクササイズ14:15～15:15
15日 ヨガ講座10:30～11:40
　健康麻雀13:00～16:00（定員20名※予約可）
17日 ふらっと大門なごみ（ゆる元体操）10:30～11:30
　ハンドメイドリボン講座10:30～12:00（定員8名※予約可）
　クラフト講座10:30～12:30
　観光ガイド13:30～14:30
　アンガーマネジメントキッズ16:00～16:40
18日 健康体操14:00～15:00（定員20名※予約可）
　英会話15:00～16:00（定員10名※予約可）
19日 書道13:00～14:00
　ロシア語講座14:15～15:15
20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
21日 囲碁10:20～12:30
22日 ヨガ講座10:30～11:40
　健康麻雀13:00～16:00（定員20名※予約可）
24日 ふらっと大門なごみ（ゆる元体操）10:30～11:30
　トールペイント10:30～12:00（定員6名※予約可）
　健康体操14:00～15:00（定員20名※予約可）
26日 書道14:00～15:00
　臨床美術14:00～15:30（定員10名※予約可）
27日 健康体操14:00～15:00（定員20名※予約可）
28日 囲碁10:20～12:30
　若返り・美エクササイズ13:00～14:00
　フラヨガ14:15～15:15
29日 ヨガ講座10:30～11:40
　健康麻雀13:00～16:00（定員20名※予約可）

青いぽ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。

Delicious Spot　ビストロ パサパ

イートインもテイクアウトも好評！

元・函館市内の有名ホテルの料理長の経歴を持つオーナーシェフが作るハイセンスな料理の味と、店内の落ち着いた雰囲気が評判の『ビストロ パサパ』。

この店のランチタイムのイチオシは「パエリアランチ」（＝写真、数量限定、要前日予約、1600円）で、自慢のパエリアに前菜とスープ、コーヒー付き。また、「パサパ特製手ごねハンバーグセット」（1390円）は、オーナーシェフ自慢のハンバーグにスープ、サラダ、パンorライス、コーヒーor紅茶付き。

夜は、大きさがS、M、Lの3種類から選べる「パエリア」（1100円～）や、「パエリアコース」（3000円）などが好評。

さらにテイクアウトも好評で、「ハンバーグ（180g）」（980円）や「ホームパーティーセット」（4人用10000円）などがある。特に「ホームパーティーセット」は、味はもとより見た目がゴージャスなので、ちょっとしたお祝い事などにうってつけ。

また、11月中旬からは、毎年好評の「オードブル」（2人用7500円、4人用11000円）の発売を開始するので、ぜひこちらもご予約をお見逃しなく！

ランチタイムは11：30～LO14：00。夜は17：30～LO20：00。水・第2木曜休。P有。

●富岡町1-18-5　☎40-0633

CLOSE UP

インターネットで美味しいものを！

マルキチ食品株式会社

昭和43年創業の『マルキチ食品株式会社』は、「昆布巻で世界に挑戦！」をスローガンに、道内有数の昆布の産地・函館で美味しい昆布製品を全国各地に発信する製造販売企業。

このほどインターネット直販のサイトを開設して直慢の逸品を発売し、地元ファンはもとより、市内外の一般家庭などから注目されています。

インターネット直販で発売しているのは、同社が自慢のお惣菜全15品。「生結び昆布」「数の子松前」「ほたて松前漬」といった人気商品などが自宅にいながら気軽に購入できると好評です。

下記QRコードからスマートフォンでも気軽に見ることができるので便利です。普段の食卓に嬉しい美味をこの機会にぜひ、利用してみてはいかがでしょう。もちろん、年末年始に向けての購入もおすすめです。

インターネット直販のサイト詳細および取扱商品に関するお問い合わせなどは同社まで直接ご連絡を。会社に取りに来る人に限り電話、FAXでの注文も随時受け付けています。営業時間は午前9時～午後5時。毎週日曜日定休。

●宇賀浦町18-10
☎51-3316
【FAX】55-4084

数の子増量!!
数の子松前漬

化学調味料無添加
にしん昆布巻

心の代書屋　松田聡がズバリ！

本気談

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 松田聡 事務所
函館市杉並町13-12　☎33-4675

お客様から

行政書士の松田です。秋です。そろそろ雪の声があちらこちらから聞こえてくる季節になりました。

今年はコロナ禍において、なんとか生きてゆかなければと強い想いで日々過ごさせていただいています。

例年ですと、今時期は中学生がやってきてパワーをいただいているのですが、今年は全くその行事すら出来ない状況です。数年前に事務所にやってきたお子さんが来年は大学へ行くと、親御さんからご連絡をいただきました。

このコロナ禍において沈み気味の気分も、そのお子さんがうちの事務所を忘れずにいてくれたことに嬉しさと元気をいただきました。

あの中学生が大学生になると思うと、微笑ましく、彼のように純粋な気持ちで何事も取り組んでゆかなければならないな…と尻を叩かれたような心持ちです。嬉しい。有り難い。感謝です。

また、この青いぽすとをご覧になられたお客様からお仕事のご依頼を受けました。その方からも元気を頂いています。本音トーク全開ですからこれまた感謝なのです。

御年〇〇歳を超えているにも関わらず「僕はベビーフェイスだけど、松田は僕より年上かと思ったよ！」と…複雑な心境でしたが、歯に衣着せぬお話しからホッとした気持ちにさせられ、充実した時間を共有できました。

今年は、年が明けて間もなく東京へ行き、テレビニュースで初感染者が出たとの報道を機にコロナウィルスの脅威が始まったのです。

当初、他人事を決め込んでいましたが、このウィルスの恐ろしさを、日を追うごとに知ることになり、その影響たるや皆様がご存じのとおりです。

当事務所においては、いつも足を使うことを常としていますが、それがなかなか出来ない歯がゆさがありました。それでも、何とか頑張らなければとスタッフとも話しをし、良い意味で開き直っています。恒例の持ち寄り飲み会は今も出来ないでいますが、部屋の四隅にそれぞれ陣取って4人から出来そうな感じです。

フェイスブックというSNSを私もやっていますが、時折、事務所の行事や動きを載せています。何とか、生まれ育った函館の街が元気になることを願いつつ、色々と模索しながら日々過ごしてゆきます。

321

HAKODATE OHMURA 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/

骨粗しょう症について

薬局長　鍵谷 厚志

骨には、骨を作る細胞と壊す細胞があり、作ると壊すを繰り返しながら毎日少しずつ骨を作り変え、骨の強度や形を保ちます。しかし、このバランスが崩れて骨を作るよりも壊す方が勝ると、骨の強度が低下します。これが骨粗しょう症です。

骨粗しょう症の治療の基本は食事や運動ですが、すでに骨が脆くなって骨折してしまった方や、骨密度が低い方は薬の効果でより骨折しにくくする必要があります。薬を続けることで骨密度が上がったり、骨折しにくくなったりする効果が期待できます。特に女性の場合、閉経を迎えると女性ホルモンが急激に低下します。女性ホルモンは骨を壊すのを防ぐ働きがあるので、女性ホルモンが減少すると骨を作るよりも壊す方が勝り、骨粗しょう症の状態になってしまいますので、骨粗しょう症の予防・治療が大切です。

骨粗しょう症は骨折するまで自覚症状がほとんどありません。また骨粗しょう症の薬は飲んですぐに効果が実感できるものでもありません。そのため薬を止めてしまうと骨は次第に脆くなり、ちょっとしたことで折れやすくなります。高齢になってから骨折すると寝たきりとなってしまう場合もありますので、自分の判断で服薬を止めないでください。

次に主な骨粗しょう症の薬ですが、ビスホスホネートという薬があります。この薬は骨を壊す細胞の働きを妨げます。ビスホスホネートの種類や量によって、毎日飲む薬や1週間に1回、1ヶ月に1回服薬の薬があり、注射では1年に1回の薬もあります。また、骨を作るのを助ける薬もあります。骨の成分であるカルシウムは骨にとっては必要不可欠です。それとビタミンDはそのカルシウムの吸収を助けます。副甲状腺ホルモンの薬は1日1回や1週間に1回または2回皮下に注射することで、骨を作る細胞を活性化します。他の薬に比べて値段が高いですが、骨折の予防効果も高く、骨折のリスクの高い患者様に使われます。

簡単な説明でしたが少しでも骨粗しょう症の予防・治療の大切さに関心を持っていただけたらと思います。

函館ゆかりの偉人に会いに行く…。

市民精神の象徴　函館四天王

函館港を見下ろすロケーションが素晴らしい元町公園は、明治時代から昭和25年まで、箱館奉行所や開拓使がおかれた場所。この元町公園の一角に男性4人の銅像がある。その銅像こそが、明治時代に函館の発展に貢献した函館四天王像。

銅像の左側から、石川県出身の今井市右衛門は函館に渡って西洋雑貨店を開業。さらに本道初の新聞社を創立した。

函館出身の平田文右衛門は函館に造船所や病院などの設立を提案。

渡邉熊四郎は、倉庫業（現・金森赤レンガ倉庫）や、棒二森屋の前身となる金森洋物店を開業。

平塚時蔵は私財を投じて慈善事業に貢献した。

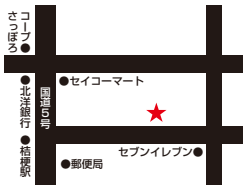
現在は函館四天王像の存在を知らない地元市民もいるが、明治時代に市民が自主的な精神で経済の発展に尽力してきたことが今日の当市の礎といっても過言でなく、そうした市民精神の象徴的存在が函館四天王であったということを後世に語り継ぐことも我々市民の役割ではないだろうか。

新店舗&リニューアル情報　蕎麦と天ぷら 千乃家

7月9日にオープンした『蕎麦と天ぷら 千乃家』は、水を2種類使い分け、ゴマそばのツルッとした喉越しや、天ぷらの仕上がりにこだわったお店です。そばと揚げ物を両方楽しめるセットメニューのそばは、カレーそば、花巻そば、ざるそばから選ぶことができるのが嬉しいポイント。おすすめは、黒豚を使った「かつ丼セット」(=写真、1155円)にカレーそばをチョイス。美味しさを追求した逸品をどうぞ！　店内にはカウンター席、テーブル席、小上がり席があるので、1人はもちろん子供連れでも利用しやすいお店です。

11:00～LO14:30、金～日曜は16:00～LO18:30も営業。不定休。P有。

●桔梗4-3-16　☎85-6934



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 Hiraia
エディター Editor　坂本 麻衣 Mai Sakamoto
ライター Reporter　花輪 志保里 Shihori Hanawa
佐々木 康弘 Yasuhiro Sasaki

次号予告　11月13日号

ホームパーティーしよう！

今年の年の瀬は、ご家族の1年の締め括りにホームパーティーを開きませんか？　おすすめテイクアウトメニューなどを紹介します。

発行元／株式会社青いぽすと

〒041-0801 函館市桔梗町379-27
[電話]84-1002 [FAX]84-1728
[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、個人情報保護マネー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。

編集後記　今月のお題／「自分が小豆よりも小さい人間だと思った瞬間」

今年は念願のガレージのリフォームをした。カッコいいガレージが掲載された専門誌を何冊も読んで参考にして最近流行りのOSB合板を使い、ちょっとしたBarスペースもある自分だけの空間を実現した。さて、来年は何に挑戦しようか？　人生を折り返した今日この頃、仕事も遊びも、たった1秒たりとも無駄にしない。（慎）

今月のお題／夕方のスーパーマーケットで半額シールが貼られたお惣菜が、20%引きのお惣菜よりも素敵に見えること。

今年1発目の本コーナーで、今年絶対行きたい場所として「フィギュアスケート全日本選手権大会」と書きました。が、今年は大会自体がどうなることやら。既に中止が決定した国際大会もいくつかあります。観客を入れて例年通り開催したとしても今年の会場は長野県。海を越えての観戦は自主規制だよね～と思っています。（ヒ）

今月のお題／ファンサイトで譲ったフィギュアの観戦チケットの席を自分の席から双眼鏡でチェック。

あんこってバターとか、生クリームとか、アイスクリームとか洋風のものにもよく合いますよね。あんこと言えば、粒あん派はこしあんも食べるけど、こしあん派は粒あんをあまり好まないこという話を聞きまして、どんな確率で分かれるのか個人的にアンケートを集めてみたいくらい興味深い案件です。（まい）

今月のお題／勝負なら相手が子供でも手加減しないこと。鬼ごっこも靴飛ばしも負かす気持ちで全力。

取材先を出たら、どしゃ降り。ずぶ濡れ。この秋はそんなことが度々あり、今では「またか…」と思うくらいで、雨に打たれながら悠々と歩くまでになりました。本人いわく晴れ女の母は、私とは反対のタイミングでいつも雨にあたりません。私は雨に好かれているようです笑。（BP）

今月のお題／普段より贅沢なスイーツを1人でこっそり食べている時。

紅葉もそろそろラストチャンス。今年はイベントも少なく、旅行に行くのも控え気味だった分、冬が来る前にせめて美しい景色を目に焼き付けておきたいですね。紅葉を眺めて日帰り温泉に浸かるだけでも、いい気分転換になりそう。お勧めは、函館から大沼～鹿部～南茅部と回って湯の川に帰ってくるルートです。（康）

今月のお題／昔、それとは知らずに甘くないあんこ(塩味)を口にしてしまい、許せなかった時。

青いぽすと設置場所　青いぽ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
□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　□シエスタハコダテ内「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
□函館フットボールパーク　□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

みなとまち市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からの本紙に対するご感想やお便りをお待ちしております。また、イベント情報、サークルのメンバー募集などのお知らせも掲載しております。掲載日は編集室にお任せください。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。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 84-1002 FAX 84-1728 Email info@aopos.jp [担当／青山]

秋が旬の小豆。甘いものが大好きな人にとっては嬉しい季節ではないでしょうか？　今回は地元市民から評判の小豆を使った甘いものに注目してみました。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

読者の声

活用させてもらいます

毎号楽しく拝読させてもらっています。今回(8月28日号)の「みんな大好き！ ハンバーグ」を見て、こんなにまでたくさんのおいしそうな洋食店があることにびっくり!!　函館に来て1年。まだ行ったことのない所ばかりなので、ぜひ活用させてもらいます!!

（港町1丁目、Y・S）

＊本紙の情報をフル活用して、函館ライフをエンジョイしてください。

うれしい！

今回の特集!!　ハンバーグ、うれしい！　大好きなお店が突然閉店してしまってからどこかに私好みのハンバーグが食べられるトコないかな？　と思っていました。だからめちゃめちゃうれしい！　今回紹介してくれたお店、全部行ってみます！　ありがとうございます！

（新川町、Y・S）

＊それは良かった。

思い出深いです

青ぽの記事のとおり、私の記憶の中でのハンバーグ、初めてのハンバーグはフタバヤです。大門近郊に住んでいたのでとても思い出深いです。

（北斗市久根別、E・T）

＊函館っ子にとって懐かしの味ですよね、フタバヤのハンバーグ…。

ドライブがてら…

ハンバーグ特集、どれもおいしそうでした。若い頃はよく食べたなと思いつつ、そういえば最近はあまりハンバーグって食べていない。もともと自分は和食派だったのか、それとも歳のせいでしょうか。ドライブがてらケルンにでも行ってみようかな。

（桔梗町、K・Y）

＊いいですね、ケルン。

人が作ったハンバーグが食べたくなりました

今回特集が組まれていたハンバーグ屋さんを、順番に全部行ってみたいです。写真を見るだけで、ジューシーさが伝わってきて、どれもおいしそうなお店ですね。たまには人が作ったハンバーグが食べたくなりました。

（日乃出町、N・H）

＊毎日の食事作り、お疲れ様です。たまにはご自身へのご褒美に、本紙で紹介した飲食店をご利用くださいネ。

これからも○○特集、よろしくお願いします

今回のハンバーグ特集、どれも美味しそうで迷ってしまいます。これからも○○特集、よろしくお願いします。

（大川町、F・F）

＊ご愛読ありがとうございます。

毎号たのしみ

毎号たのしみにしています！　ランチ情報をよく参考にさせていただいています！

（追分町、A・N）

＊それは良かった。

いつも楽しみ

いつも明るくおいしい話題をお届けいただきありがとうございます。いつも楽しみにしております！

（花園町、H・T）

＊嬉しいです。

読者プレゼント

今回の『デリシャススポット』コーナーで紹介した『ビストロ バサパ』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、青いぽすとに対するご感想もお書きの上、〒041-0801、函館市桔梗町379-27、株式会社青いぽすと「バサパ」係まで。締切は11月9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く場合がございます。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く場合がございます。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。