

青いほすと

発行元/株式会社青いほすと 発行人/熊谷 貴典 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

718
2021
10.15

ネパール人は、ひよこ豆がたっぷり入ったチキンカレーが大好きなのだそう...。



日吉町3丁目の『ポカラダイニング』の「ダルチキンカレー」(980円)は、たっぷりのひよこ豆とチキンの組み合わせが食



希少価値が高いたまふくら大豆の「たまふくら」は、もっちりとした食感と優しい甘さが特徴。塩と砂糖だけで味付けした「皮むき青えんどう」の「いちの豆」(150グラム)は、卵焼きに入れても美味しい。

●函館市昭和2・11・2
0138・410839

ポカラダイニングは6段階から選ぶことができ、ブレインク、ライス、ターメリック、ライスは食べ放題で、120円追加で大盛りも可。ブレインクは300円追加でチーズナンに、250円追加でガーリックナンに変更可。

月曜11時～15時、17時～21時、土・日曜11時～21時、最終水曜休。P有。

●函館市日吉町3・2・1
0138・867573



「豆パン100円」印の『ここにこぼん』と書かれた看板が目には、安くて大きくて美味しい「豆パン」(108円)が評判。最大の特徴は、どこを食べても甘納豆の味がする点。その理由は、生地には勝産金時豆の甘納豆を練り込んであるから。また、自家製の酒

和の空間で体に優しい料理を味わえる『月夜のうさぎ』では、大豆が原料の2品を使った「豆乳と湯葉のグラタン」(1320円)が好評です。豆乳の甘味を活かしたこのグラタンは、さつぱりとした味わいの中にコクがあるのが特徴で、まろやかな口当たりのチや遅めのラン



ま福来(100グラム346円)は、もっちりなめらかな食感と優しい甘さが特徴。塩と砂糖だけで味付けした「皮むき青えんどう」の「いちの豆」(150グラム)は、卵焼きに入れても美味しい。

●函館市戸倉町34・5
0138・875839

種が入っているので、しつとりとなめらかな口当たりになる。中に入っている甘納豆のもっちりとした食感や優しい甘味など、全体のバランスもよく、もう1つ食べたくなる豆パンです。連日正午頃には売り切れるので、購入はお早めにどうぞ。9時～17時。P有。

●七飯町大川3・3・1
0138・766693

湯葉とも絶妙なハーモニー。自家製パンまは、大豆が原料の2品を使った「豆乳と湯葉のグラタン」(1320円)が好評です。豆乳の甘味を活かしたこのグラタンは、さつぱりとした味わいの中にコクがあるのが特徴で、まろやかな口当たりのチや遅めのラン

チにもぜひ！
11時～10時
30分。日曜、第3月曜休。P有。

●函館市昭和2・11・2
0138・410839

LOVE 豆

やっぱり豆が好き！

日本人にとって豆は様々な加工食品はもとより、和菓子の材料としても重要で、お正月の黒豆や節分の豆まきなど、伝統行事にも欠かせません。今回は、日本人が大好きな豆を使った人気の逸品に注目してみました。

表紙写真協力/はこたて甘納豆石黒商店

大豆の甘味を活かしたお菓子が充実！

函館おたふく堂



空知郡南幌町産の大豆・トヨマサリからできた豆乳を使った「豆乳しふおんケーキ」のほか、豆腐やおからで作るお菓子が評判の『函館おたふく堂』。しっとりふわふわでほど良いもちもち感もあるシフォンケーキは、豆乳の優しい甘みが特徴的で、フレーバーも豊富。「あずきしふおん」「抹茶しふおん」の「おからのマフィン」(各220円)、「ほうれん草しふおん」(200円)も好評で、小豆などは、生地の中に入っている小豆と豆乳のハーモニーを楽しめます(価格は全てカットサイズ)。

●函館市中道1・22・5
☎0138・32・23300
しっとりした口当たり

たまふくらで作るとびきりの納豆

だるま食品本舗



道南で栽培されている「たまふくら」は黄大豆としては国内最大級の品種で、抜群の風味と存在感があります。

『だるま食品本舗』の「たまふくら納豆」は、大粒大豆ならではのふくらんだ食感や芳醇な甘みなど、たまふくらの魅力を存分に楽しめます。岩のりをちよい足したり、カレーのトッピング

にするのもオススメです。オンラインショップで購入でき、**【オンラインショップ】**
http://shop-hakodate-daruma.jp

ほっこり豆ごはんはいかが？

株式会社三海幸



いつでも手軽におろし豆ごはんを楽しめるのが『株式会社三海幸』の「ほっこり豆ごはん」(昆布入り、スパイシー)ともに参考価格520円)。

道南のふつくりんこ無洗米2台に香ばしく煎った道産の大豆がたぶぷり入っていて、炊飯器で炊くだけでほっこり豆ごはんがすぐに完成。黒胡椒の効いた「スパイシー」は野菜とベーコン、コンソメをプラスしてピラフ風に味わうのもオススメです。贈り物や保存食にも喜ばれるとか。七

●函館市日乃出町1・20
☎0138・31・7101
https://www.sankaiyou.com

大豆の新しい魅力を発信

Jimo豆腐ソイアプラス



緑のロゴが印象的な豆腐の移動販売車『Jimo豆腐ソイア』が店舗をオープン。豆乳やおからを使ったドーナツやソフトクリーム、お惣菜など、豆腐だけにとどまらない大豆の魅力を発信。なかでも豆乳に生クリームをプラスしたなめらかな口だけのデザート「トーフデソイア」(410円)は定番。季節限定の「かぼちゃ」は明井農園のくりりんかぼちゃのこっくりとした甘さと、大豆

がマッチ。高品質の道南の大豆の味わい深さを堪能して。

10時〜17時。月曜日(月曜が祝日の場合翌日休)。
●七飯町緑町3・2・1
☎070・8698・5544

のふくよかな香りを

のふくよかな香りを

香りに驚く高級コーヒー豆

スベシャルティコーヒーココロ



世界で流通するコーヒー豆の上位5パーセントのスペシャルティコーヒーのみを販売する専門店「スベシャルティコーヒーココロ」。

徹底した温・湿度管理で酸化を防ぎ、最適な焙煎でそれぞれの豆の魅力を最大限に引き出しているため、豆本来の甘みや酸味、果実味などの繊細な特徴が存分に味わえる。函館の風土をイメージしたブレンドはちょっとしたプレゼントにも。

人気は中煎りの「さざなみブレンド」

●函館市末広町7・8
☎090・5954・4848

函館初！チョコ好き必見

シヨコラポルトハコダテ



チョコソムリエでもあるパティシエールが、カカオ豆からチョコレートになるまでのすべての工程を行う、函館初のビントゥーパーの工房「シヨコラポルトハコダテ」。

カカオ豆と道産の甜菜糖のみで仕上げた板チョコ(各350円)は、酸味のあるベトナム、トロピカルなウガンダ、バランスの良いガーナとそれぞれ個性的な3種類があり、カカオ

使ったパフェやガトーショコラも、チョコ好きなら絶対に見逃せない美味しさ。
11時〜19時。月曜日。
●函館市若松町20・1
キヲリス函館地下1階
☎080・9283・9652



「家族のためにいつも頑張っている主婦の味方でありたい」と思っています」

face

手作りメンチカツが好評

「カウスキッチン」代表 伊藤友美さん

この11月でオープン1周年を迎える函館市昭和2丁目の惣菜店「カウスキッチン」の伊藤友美代表は話す。

「家族のためにいつも頑張っている主婦の味方でありたい」と思っています。この11月でオープン1周年を迎える函館市昭和2丁目の惣菜店「カウスキッチン」の伊藤友美代表は話す。

「カウスキッチン」代表 伊藤友美さん

「カウスキッチン」代表 伊藤友美さん

HEADLINE

大切な家族の夢を守る保険

Hosta(ホスタ)函館

経験豊富なアドバイザーがそろった「Hosta函館」。今回は、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)が、20代の男性から聞いた話を紹介します。

子供のころから野球をしていたその男性が中学生の時、甲子園を目指す高校への進学を決めた矢先に、父親が突然の他界。甲子園を目指すどころか、野球を続けることも諦めなければならなかったそうです。しかし彼は、高校、大学と希望の学校に進学をして野球を続けることができました。「夢を諦めずに済んだのは、父が残してくれた生命保険のおかげです」と、男性。

「万が一の時に助けになるのが生命保険です。それを伝える私達は、1人ひとりの方と真摯に向き合い、困った時に支えになる提案をしていきます」と、高梨さん。

必要な保障は、家族構成や収入などによって異なるので、オーダーメイドの提案をしています。まずは1度、相談してみたいかがですか？



無料相談は予約制。オンラインリモート相談可。募集代理店はMS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。

●函館市若松町14-10
函館ツインタワー7階・MS北海道株式会社
☎0138-26-9018



マイホームの外壁の塗り替えは…

工藤塗装

マイホームの外壁を塗り替えて新築気分を味わいませんか？

いつも暮らしている家だからこそ、お気に入りの外壁の色にしたいもの。外壁の塗り替えなら、30年以上の実績がある「工藤塗装」が評判です。一般的に外壁の塗り替えは新築時から8〜10



年が目安といわれていますが、特に屋根や外壁の変色・コーキング周りのひび割れや隙間が出てきた時は塗り替えのサインです。

見積一例では、外壁塗装が2液型シリコン樹脂塗装(シーラー塗1回、仕上げ2回、計3回塗り)1㎡あたり1800円〜。それぞれホームタンク、プロパンカバーの塗り替えが無料サービスとなります。

見積・相談無料。1級技能士で職業訓練指導員の工藤春洋代表と、同じく1級技能士の工藤貴之さんが親子で仕上げる塗装は評判です。

外壁の色が新しくなるだけでなく、マイホームにいる時間が楽しくなることもあるのではないのでしょうか？ 家族みんなが仲良く暮らすマイホームをこの機会に、素敵な色にしてみたいかがでしよう！

見積もりや作業期間など、詳細はお気軽にお問い合わせください。

●函館市日吉町2-22-34
☎0138-55-8479 【携帯電話】090-9082-4227

青ぽの目

▼「古典落語」味噌豆は、定吉が旦那に呼ばれるシーンから始まる。旦那から、味噌豆が煮えたかどうかを台所に行って確認してこよう命じられた定吉は、鍋を覗いただけでは豆の煮え具合が分からないので、味噌豆を食べて「美味しく煮えました」と旦那に告げる。旦那は勝手につまみ食いをして定吉を叱って、その後、定吉を使いに出す。定吉が出かけた後、トイレでこっそり味噌豆を食べ始める旦那。やがて使いに戻った定吉は旦那の姿が見えないのをいいことに、味噌豆を器に盛ってこっそりトイレで食べようと考えてトイレの扉を開けた。味噌豆を食べた旦那に「何しに来た？」と聞かれた定吉は機転を利かせて、「おかわりをもちました」と答えた。▼ピンチをチャンスに変える。ビジネスシーンなどでよく使われる言葉である。▼新型コロナウイルスの感染拡大で世界中がピンチを迎えている。そんな中、ピンチをチャンスに変える可能性がある企業や店舗の取り組みが注目されている。例えばリモートワーク。「会社員は会社に出勤して会社で仕事をするもの」というセオリーが覆った。もちろん業種によってはリモートワークが不可能な企業や、リモートワークになることで生産性が低下する企業もあるだろう。しかし、「出勤しなくても仕事は成立するという可能性は、都市部への人口集中を回避できるチャンスに繋がるのではないだろうか？」田舎暮らしに憧れている人にとっては出社せずに仕事ができる環境はありがたいだろうし、それがやがては過疎地域の人口創出とインフラ整備の充実にも繋がってゆく可能性がある。実際に新型コロナウイルスの感染は人口が多い都市部ほど拡大しており、大都市への人口集中リスクについて改めて考える時期でもあるように僕は思う。▼さらに外食産業では、消費者が「テイクアウト」「デリバリー」部門に注目するようになったことがきっかけで、それまで知らなかった飲食店の存在を知ることができたという話をよく聞く。そして特筆すべきは人々の健康に対する意識が高まったことであろう。日常的なうがいや手洗い、定期的な体温チェックは健康生活を過ごす上で大切な習慣といえる。▼人類はいつも時代の変化に応じて生活スタイルをアップデートしてきた。アフターコロナの世界が人類にとって大きな進歩になることを心から願っている。(慎)

アフターコロナの世界

10年使った羽毛布団はリフォームを!

眠りを伝える タジマ寝具

羽毛布団は長年の使用によって襟汚れや偏り、羽毛の吹き出しなどといった経年劣化があり、さらに、寝室環境に合う厚みにしたいなど、様々な悩みが生じます。そんな羽毛布団に関する悩みに親身に対応してくれる寝具専門店が『タジマ寝具』。田島社長は、「10年使用した羽毛布団はリフォームが必要です」と、アドバイスします。



羽毛布団のリフォームは洗浄方法や仕立て方法によって大きく変わります。同店では布団の中身を覆っている側生地(がわきじ)から羽毛を取り出して、お湯と洗剤で優しく直洗いで羽毛を還元します。

また、1人ひとりに合わせた仕立て方法も提案しています。それによって使い心地の良さが実現します。

また、古くなった羽毛布団の買い替えを考えている場合でも、ダウン90%以上の羽毛布団なら買い替えよりもリフォームしたほうが断然お得。同店の「羽毛布団リフォーム」は31900円～。10月末日まで、リフォームの提案・見積もり、羽毛診断無料(訪問可)。

お問い合わせはフリーダイヤルまでどうぞ。ホームページは「やすらぎショップタジマ」で検索。10時～18時。日曜、祝日休。P有。

●函館市柏木町2-25 ☎0120-846-843

不要パソコンの無料引取を行っています

ブルーコンピューター

Windows11がいよいよ提供開始。パソコンユーザーにとっては今後ますます、様々なパソコン情報に注目してゆきたいところです。

中古パソコン専門店として定評の『ブルーコンピューター』では現在、不要になったパソコンの無料引取(ただしプリンター、ブラウン管モニターは有料)を行っています。

「デスクトップパソコンやノートパソコン、液晶モニターなど、不要になったらお気軽に当店までご持参ください」と話すのは、同店の田中勝也社長(=写真)。

同店は田中社長が厳選して仕入れた中古パソコンが好評です。リーズナブルで使いやすく、さらに見た目も良いパソコン探しはもちろん、故障の際の修理にも定評の専門店ですので、便利で快適なパソコンライフを目指すならぜひ、『ブルーコンピューター』をお見逃しなく!

11時～19時。無休。P有。

●函館市大川町6-2 ☎0138-87-0516



おすすめランチ

担当/ (慎) 記者

欧風創作 ビストロ・パサバ

ランチタイム11時30分～14時
水曜、第2・4木曜休 P有
●函館市富岡町1-18-5
☎0138-40-0633



富岡町1丁目にある「欧風創作ビストロ・パサバ」では現在、この10月1日限定の「パサバランチ」(1000円)が注目されています。メインは海鮮炊き込みパエリアのドリア(=写真)。それに、本白のおすめスープとコーヒーマーは紅茶が付いています。函館市内の有名ホテルで料理長をしていたオーナーシェフの料理が評判で、ランチもディナーも人気の1軒。ぜひこの機会をお見逃しなく!

「秋のスペシャルセット」が期間限定500円!

ビスターレビスターレ函館店



ネパール・インドレストラン『ビスターレビスターレ』が10月18日から11月19日まで「秋のスペシャルサービス」を実施。内容はイトインのサービスとして、平日のランチタイムに「青ぼ見た」で「秋のスペシャルセット」(=写真上、500円)を提供。このメニューは、「野菜」と「チキン」の2種類のカレーに、チーズナン(プレーンナンまたはライスに変更可。おかわりは1回目のプレーンナンまたはライスのみ+100円。2回目以降通常価格)とサラダが付いたもの。+100円でドリンクもセットにできます。テークアウトでは「青ぼ見た」でチキンカレーとプレーンナンまたはライスのセットを通常800円のところ500円、チキンカレーとチーズナンのセットを通常950円のところ700円で提供。テークアウトはできたてを待たずに受け取れる電話予約がおすすめ。

11時～15時、17時～21時30分(土・日曜、祝日は通し営業)。無休。P有。

●函館市美原3-53-47 ☎0138-46-7711

売りたい不動産の相談なら

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?

中古住宅、土地、アパート・マンションなどの処分を検討中なら、美原の交差点前にある『ハウズドゥ! 函館美原店』に相談を。同店は建築および住宅設備の企業として、創業96年を誇る「株式会社小野寺住設」が運営。「買取」の場合は建物にキズ、雨漏り、漏水などがあってもそのまま、古屋も解体せずに現状渡しで引き取りしています。家の中に残っている家具や荷物も撤去する必要はありません。査定料も不要。また、売却の「仲介」をする場合には全国展開のノウハウを活かし、さまざまな媒体で物件情報を発信。売買実績なども積極的に公開しているほか、土地や建物の金額をその場で無料査定。不動産の買取金額や建物の査定金額を知りたいという人は、まずは気軽にお問い合わせを。

ローン滞納による売却や、売りたいのに売れなくて困っているといった相談にも対応。10時～18時。水曜休。毎週土・日曜の10時～15時には住まいに関わる相談をまとめてできる「不動産なんでも相談会」も開催中。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-700

北海道知事渡島(3)第1114号



ハウズドゥ! 函館美原店
株式会社 小野寺住設



飯の友

担当/ (ヒ) 記者

お味噌汁一膳

道南食糧工業株式会社
●函館市栄町2-7
☎0138-22-2721



この「お味噌汁一膳」は、栄町に本社を構える昭和17年創業の味噌・醤油メーカー「道南食糧工業株式会社」が製造・販売している即席味噌汁。同社自慢の味噌に、南茅部産の真昆布だしなどを合わせたもので、お湯を注いでかき混ぜるだけでおいしい味噌汁を味わうことができます。400グラム入り432円。小分けではないので濃さの調節も可能。8時30分～17時(土曜は15時まで)。日曜、祝日第2・4土曜休。P有。

一部の人にきつと役立つホンやモノ

本を讀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

●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

洗濯なんて、やるだけ無駄だと思いませんか? 少し乗っただけで泥汚れ。乗らなくても鳥のフンだ花粉だ黄砂だ、二日三日ですす汚くありません。洗ったところでどうせすぐ汚れるんだからと放置しがちな私でござい

そるえ、手際よく仕上げられるように

間違いだらけの洗濯術
洗濯ブラザーズ
アスコム 税込1540円

洗濯が趣味になるのであれば、洗濯も趣味になるのでは? という発想から、最近では洗濯の工程を工夫したり、好みの柔軟剤の香りを探求したりして楽しんでおります。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592

なるには、それなりに大変だったのですが、どうやら私に向いた作業だったようで、思いのほかどの行程も楽しめました。洗濯費は道具代だけです、外せせず洗車しつれば出費も抑えられ、クルマはいつも綺麗で気分が良いです。懐のさみしい私にとって、今やメリットの多いピッタリの趣味となりました。

●函館市西桔梗町537-4 ☎090-8635-7910

●函館市昭和2-37-15 ☎0138-45-2020

高品質の海苔を味わいませんか?

株式会社ヤマツ



函館市西桔梗町にある業務用食品卸業の老舗「株式会社ヤマツ」はこのほど、惜しまれつつ閉店した函館市新川町の海苔生産加工の老舗の名店「内田海苔店」を受け継ぎ、西桔梗町の本社社屋で焼き海苔の販売を始めました。

老舗の名店の高品質の海苔の販売を受け継ぎたいという思いから同社が販売を始めたもの。すでに有名寿司店などで使われる全国各地の焼き海苔が販売されており、長年のファンはもとより、一般市民などがすでに買

●函館市西桔梗町537-4 ☎090-8635-7910



求めています。今年で創業99年を迎えた同社の渡辺正信社長は、「当社と同じ老舗の灯を消してはいけないという思いがあった」と、数種類の焼き海苔の発売を受け継ぎました。

●函館市西桔梗町537-4 ☎090-8635-7910

初回1000円で最新の姿勢分析を体験!

フィットアップ



1人ひとりに合ったリハビリや運動の指導をする「自費型訪問リハビリ」の『フィットアップ』では、肩こりや腰痛、頭痛など体の不調の原因にもなる体の歪みを分析する「最新AI姿勢分析システム」を導入。パーソナルトレーナーの国際資格を持ち現役理学療法士でもある代表の森田拓也さんは、「細かい姿勢の歪みを分析することで、より効果的なりハビリや運動の指導が可能になりました」と話します。



実際には、6ポーズの写真撮影をするだけで、現在の体の歪みはもちろん、今後こりが出やすい部位や脂肪のつきやすい部位も推定。「自分では気づきにくい悪い姿勢がはっきり分かるので、身体に負担のない生活を送るための気づきになります。また、結果を元に運動やセルフケアを教えられるので安心です」と、体験者。疾患などに合わせてオーダーメイドでサポートする自費型訪問リハビリと姿勢分析合わせて通常約40分8000円のところ、初回約1時間1000円。医療機関と連携しているので、必要場合は受診をおすすめします。介護施設やケアマネージャーからの依頼可。学生から高齢者まで幅広く対応。詳しくは、お問い合わせを。

●函館市昭和2-37-15 ☎0138-45-2020

ボイラー点検、冬本番にまだ間に合います

第一住宅設備



地元で安心、水道局指定工事店の『第一住宅設備』より、前回は好評だった各種ボイラー、電気温水器、各種暖房機無料点検&特価キャンペーンのお知らせです。

現在使っているボイラーや暖房機などに燃焼中の音がうるさくなった、お湯の温度が安定しない、煙やスガが出る、においがする、異音がするなどの症状は出て

いませんか? このような症状が当てはまる、循環不凍液をしばらく交換していない、設置後10年以上経過しているという場合は無料点検がおすすめ。

また、灯油、電気、ガスなど取り扱い機器が豊富なので、エコ機能のある最新機器の紹介や、「電気から灯油へ」というような熱源の切り換えなどの提案もできます。「経験豊富なスタッフが無料点検にお伺いいたします。さらに、各メーカー希望小売価格より各種ボイラー本体、電気温水器を40~55% OFFでの提供も好評いただきましたので前回同様に行います。見積もり無料ですのでこの機会にお気軽に相談ください」と同店スタッフ。

8時~19時。各種クレジットカード・リフォーム低金利ローン利用可。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592

ランチに新メニューが登場しました!

海鮮料理と旬の味 じゅげむ堂



この夏スタートした昼の営業が好評の居酒屋「じゅげむ堂」に、手作りデミハンバーグをメインにしたランチの新メニューが登場しました(=写真、ご飯・味噌汁・ドリンク付き1595円)。

ハンバーグや付け合わせには「幻の玉ねぎ」と呼ばれ、実の柔らかさと火を通したときの強い甘みが特徴の

「札幌黄」を使用。タネもソースも試行錯誤を重ねたというハンバーグはふっくらジューシーで、肉のうま味たっぷりなうえ、ソースとの相性も抜群です。注目の新メニューをぜひお試しあれ!

お昼のメニューはほかに定食、井など1100円~各種有。ランチタイムは居酒屋メニューのオーダーも可。12時~15時(LO14時30分)、17時~23時(LO22時30分)。木曜休。P有。喫煙所有。

●函館市昭和2-37-15 ☎0138-45-2020



「極旨背脂」のカレー味が登場!

らーめん旭昭和本店

「らーめん旭昭和本店」で人気のラーメン「極旨背脂」(塩・醤油各880円、チャーシュー麺各1150円)に、「カレー味」(930円、チャーシュー麺1200円)が登場しました。



豚骨スープに背脂を散らしたチャッチャ系のこのラーメンに、カレーの程良い辛味は抜群の相性で、ご飯にも合います。トッピングは「焼きチーズ」(160円)や「ガーリックチップ」(50円)がおすすすめ。これからの時期におすすすめの1杯を、ぜひお試しあれ。平日のランチタイムは、各種ラーメンに+270円で「ご飯と餃子3個」または「半チャーハン」または「焼き豚丼(小)と餃子2個」から1種類選べるセットを提供。

11時~LO15時、17時30分~LO21時30分。月曜日は昼のみ営業。P有。
●函館市昭和2-29-2 ☎0138-45-3505

自分で決めることが大切

先日、高齢者が持つ後悔の1位が「もっと好きなことをして生きれば良かった」とあるという記事を読みました。私自身若い頃は「ええな」って来た日々の中、以前よりも「強〜」後悔のない人生を歩みたいと「強〜」うまじう思っていました。選択の後悔には、必ず「自分以外の意思で決定した」事実が含まれます。以前私は「行動しなかったこと」に対する後悔は引きずる「こと」書いたことがありますが、たまたま行動していても、行動の動機が身内を含め自分以外の誰かではやはり後悔が残ります。私自身親の立場でもあるので、自分の子供の行動や選択に関して、自分の経験則からあれこれと口を挟みたくなりまします。けれど、その言われ、大人になつてからも生きにくさを感じる人達の話も聞き、自身の子供に聞してもアドバイスすることはもちろん良いと思いますが、自分で決めさせ、失敗してはたから言った方がいいと決断してしまっています。私自身、自分の決断が、10年後20年後に「オホ!」と叫びたいと切れるのか、自信はありません。ただ、その時その時自分の頭で一生懸命考えて出した答えは、間違っていないとしても後悔しないと思えるので、自身と関わる全ての人間にも自分自身で決めて、後悔のない人生を歩いてほしいと願っています。

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)



筆者プロフィール
函館市出身。函館中部高校、弘前大学卒業。高等学校教員免許取得。2005年、はこだてセカンドスクール開校。2021年度も第一志望校全員合格達成!
2021年春より、論理エンジンコース開講。今夏からオンライン自習室を始めました。毎日18時~22時30分開室中。
https://hakoseka.com

はこだてセカンドスクール

お問い合わせ
お申し込み ☎0138-51-1766

堀川教室

函館市堀川町19-4 富田ビル1階
堀川町電停徒歩1分

宝来教室

函館市宝来町11-7 2階
サツドラ宝来店向かい

ふわしゅわパンケーキ

カフェ ウェイブ スノー

今月のおすすめスイーツ



教会をリノベーションした店内が素敵な「カフェ ウェイブ スノー」では、定番と季節限定の「フラッフィースノーパンケーキ」を提供(1150円~)。おすすすめは、七飯町のリンゴを使った「焼き林檎とほうじ茶のパンケーキ」やみつきキャラメルソースがけ(1300円、ドリンク付き1550円)。この店のパンケーキの最大の魅力は、ふわふわでしゅわしゅわな口溶け。そこにかかった自家製のキャラメルソースも絶品で、焼き林檎やほうじ茶クリーム、パニオアイスとも抜群の相性。ほかに、「生チョコパニオ」[メイプルパニオ]など全4種類。ふわしゅわ食感を、ぜひ試してみてください。11時30分~LO16時30分。月・火曜休。P有。
●函館市元町29-15 ☎0138-76-8248

ドクター講座

夜中に足がつかるとはありませんか?



「医療法人社団 東野内科消化器科クリニック」院長 東野清

私はよく足がつかります。それも夜中に起こります。突然の痛みで目が覚めます。1度なると、なかなかよくなりません。同じような症状で悩んでいますか? 多くの人が悩んでいると思います。足の筋肉がつると、とくにふくらはぎの筋肉が痙攣することを「こむら返り」といいます。医学的にはこむら返りは有痛性筋痙攣といつて強い痛みを伴う筋肉の痙攣を指します。同様の状態はふくらはぎだけでなく、太ももや手足の指、首などの筋肉にも起こります。日中では、ほとんどが運動後に起こります。困ったことに、こむら返りは就寝中に起こることが多いのです。妊娠中や加齢によっても起こりやすくなります。こむら返りを起こすと、強い痛みを伴いますが、ほとんどの場合は数分間でおさまります。夜間には起きやすい原因としては筋肉疲労、下肢の冷え、電解質の異常、就寝中の発汗による脱水などがあげられます。

まず、たまに起こる程度なら、それほど気にならないと思います。これが頻繁に起こると睡眠不足になって生活に支障が出てしまうこともあります。基本的には病気でありませんが、まれに病気が隠れているかもしれませんので注意が必要です。予防としてはストレッチ、十分なミネラルの摂取、就寝前に一杯の水を飲むのもよいでしょう。就寝時に靴下やストッキングを履くのも有効かもしれません。治療には筋弛緩薬、抗不安薬が処方されますが、効果もありません。効果が不十分ですが、多いようであれば、甘草湯といふ漢方薬は、まれに効かないという患者さんいますが、とても感謝される薬の一つです。私も就寝前に1包飲んでから、つらなくなりました。ただ、甘草湯には高血圧、低カリウム血症のリスクがありますので、注意が必要です。1日1包の内服ではほとんど心配ありませんが、安心して寝る前に試してみませんか? かかりつけの医院などに相談してみてください。

レストハウス樹林の「ヤングセット」

ナポリタンとデミグラスハンバーグという好物だけがお皿に盛り付けられている最高のシチュエーションが楽しめる『レストハウス 樹林』の「ヤングセット」(950円)がお気に入りです。懐かしい感じがするナポリタンに、柔らかくてジューシーなハンバーグ、それぞれはもちろんおいしいのですが、ナポリタンにデミグラスソースがちょっと絡んでいる部分が特に好きです。サラダとスープも付いていて、このセットを食べると心もお腹も大満足！ 本格的な洋食を気軽に食べられるところやマスターご夫妻の人柄の良さなどお店全体がお気に入りです。11時～LO20時。水曜休。P138。



●函館市時任町3-12 ☎0138-54-1258

夏から始めた本気の部屋の片付けがほぼ終了。最後に、場所をとっていた古いタンスを処分することに。それは正しくなく、伯父が昔々家賃職人だった頃に買ったもの。買ったものと違って処分を決めたときには少しさみしい気持ちになったのですが、そこは思い切ること！どうせ処分するのなら同じく捨てるつもりでたくさんシールを貼って、おまじないをしてみました。でも楽しい作業でした。(一)

発行元／株式会社青いぼすと

〒041-0801 函館市桔梗町379-27
電話 0138-84-1002 FAX 0138-84-1728
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。
本紙の内容は2021年9月30日現在のものです。

次号予告 10月29日号 道南日帰り入浴特集

- 青いぼすと設置場所 青いぼすと下記の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 □ふらっとDaimon □中島れんばいふれあいセンター
□キラリス函館内「えぞりす」 □函館市女性センター □函館市青年センター □キングストア堀川店
□函館栄好堂丸井今井店 □シエスタハコダテ内「Gスクエア」 □函館市中央図書館 □函館アリーナ
□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
□道の駅なないろ・ななえ □野菜100円ショップ(七飯町本町)
□北斗市総合文化センター・かなで〜 □北斗市総合体育館 □スーパーとうかい(北斗店・砂原店)

みなとまち市民プラザ 読者の声 情報コーナー

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りをお待ちしております。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。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 0138-84-1002 FAX 0138-84-1728 Email info@aopos.jp [担当/青山]

私達の食生活に欠かせない食材として親しまれている「豆」。今回は、栄養があり様々な料理に使われる豆を使った食べ物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募集しております。
無料調停相談会が10月16日に函館亀田交流プラザで函館調停協会主催の「無料調停相談会」が10月16日10時から15時まで函館市亀田交流プラザで実施されます。民事や家事の紛争の解決手段のひとつである調停制度の利用を一般に広く周知するもの。相談内容は金銭、売買、土地建物、交通事故の損害賠償、夫婦間の問題、相続関係等。参加無料。(主人と私も8月20日で21歳になりました。お祝いも8月20日です。希望者全員に徐々に進め、早く落ち着いてくれるようにしたいと思います。)

読者の声 毎回楽しめ 毎回青いぼすとを楽しんでいます。鹿六の石焼ビビンバを食べたみたいと思っっています。コロナ禍でなかなか外食もできませんでしたが、少しでも早く食べてみたいと思っっています。青いぼすととはなかなか良い情報紙だと思っっています。色々なジャンルの記事でいっぱいですね。また、青いぼすとが届くのを楽しみにしています。取材の皆さんも大変だと思いますが、どうか頑張ってください。(函館市八幡町、S・Y) *頑張ります！

早く落ち着いてほしい： コロナ予防接種、我が家も8月20日です。詳細は函館地方裁判所事務局が目まぐるしく変わります。希望者全員に徐々に進め、早く落ち着いてくれるようにしたいと思います。(一)

米は正義だ 今年はずすぎるッ!! かし私は全く食欲が落ちず(むしろ増している)。今回(8月10日号)紹介されていた大盛りも余裕でいけそうな気が…。昔から食欲旺盛なもので。女としてはよく食べると思っっています。少しずつ減らさないとと思っっていますが、無理そう。LOVE REC 米は正義だ。(函館市神山1丁目、R・S) *食べ歩き、楽しいですね。ありがとうございます。(函館市堀川町、F・A) *今後ともお楽しみに！

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「らーめん旭昭和本店」より、1000円分の利用券を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、皆様の日常生活の中での出来事や最近思っっていること、青いぼすとに対するご感想などをお書きの上、〒041-0801、函館市桔梗町379-27、株式会社青いぼすと「らーめん旭」係まで。締切は10月25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。特定の個人情報はプレゼントの発送と個人を特定できない状態で紙面等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。