

青いほすと

726
2022
2.11
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 函館市栲楼町379-27
phone (0138)84-1002 FAX (0138)84-1728 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

心を、身体を、環境を、
整えてみたらきっと気持ちいい！
始めたら、今よりもっと毎日が楽しくなる、
身のまわりを「整える」あれこれを集めました！

東冬 整える

— ととのえる —

薬膳で食を整える

お家カフェ あん



『お家カフェ あん』は、様々な効能効果が期待される旬の食材を組み合わせ、美味しくて体に優しい薬膳料理と飲み物を提供。朝6時からの朝食は、おかず3~4品に薬膳粥かトースト、雑穀または豆入りのごはんが選べて550円という手ごろな価格。ランチはこれにデザートが付いて660円。好みの茶葉と色々な漢方・薬膳素材がチョイスできる薬膳茶

もおすすめ。クコの実や干しエビなど薬膳食材も格安で販売中。6時~16時30分。日曜休。水曜は前日までの予約のみ。P有。

●七飯町大川2-18-2
☎0138-66-2101

トリミングで毛並みを整える

千のキズナ



大切な愛犬の毛をカットして整えるなら、出張トリミングとペットシッターの『千のキズナ』がおすすめです。見た目の可愛さだけでなく、ペットの健康と安全を守るためにも必要なトリミングですが、普段の生活空間で、飼い主さんに見守られながら行う同店の施術なら、愛犬もリラックスできるはず。小型犬の料金は全身カットが3500円~、シャンプー&爪切りは2500円~。毛の始末と処分もしっかりと行ってくれます。ペットシッターは、1日1回訪問の場合で小型犬2500円。料金は、各出張費・交通費込み。詳しくはお問い合わせを。電話受付は7時~19時。予約制。不定休。

☎0138-22-3100

坐禅で心を整える

曹洞宗 龍宝寺



『曹洞宗 龍宝寺』では、毎月第1土曜日の14時~16時に、現代の生活様式に合った、無理なく参加できる「いす坐禅」などを行う茶和会を開催しています(日時変更の場合有)。修行の基本ともいえる坐禅ですが、この会は「心を静め整えること」を目的に行われています。心が整うと物事の見方が公平になり、素直になるのだそう。実際には、いす坐禅を約20分間行った後、先祖供養(お経)、最後にお茶を飲みながらそのときどきのテーマに合わせて和やかに語り合います。宗派、宗教、年齢問わず参加できますが、事前の電話連絡が必要です。

●函館市宮前町29-11
☎0138-41-2917

お灸で血行を整える

なちゅら鍼灸院



女性鍼灸師による女性専門の『なちゅら鍼灸院』は、陰陽思想に基づいた東洋医学にのっとり、舌や脈の状態から体調を見極めて、1人ひとりに合った施術を行っています。お灸はヨモギから作られた純度の高いもぐさを使い、じんわりと血行を整えてゆくそう。熱さや痛さの心配は無し。肩こり・腰痛はもちろん、逆子改善の論文を持つ院長の元には、不妊や産前産後、婦人科系の悩みを抱えて訪れる人も少なくないとか。10時~17時(火・木曜は20時迄)。日・月曜、祝日休。P有。

●函館市本町17-2
ヴィルヌーブ五稜郭3階
☎0138-53-2255

整体で骨盤を整える

カイロプラクティック・フィノス。



カイロプラクティックは“不健康”の原因のひとつと考えられる体の歪みを、薬や手術に頼らずに手技で整え、自然治癒力を高めるアメリカで誕生した整体術。海外にはその技術を学ぶ専門の大学がある国も存在します。JR五稜郭駅のほど近くにある『カイロプラクティック・フィノス。』には、肩こりや腰痛、頭痛などの他に、

出産後体調が優れないなどの理由から骨盤矯正の相談に訪れる人も少なくありません。骨盤の矯正は出産後だけでなく、重い生理痛や生理不順に悩む人にもおすすめです。初回施術料4500円。2回目以降3500円。8時30分～19時。水曜休。P有。

●函館市亀田本町65-24
☎0138-41-0299

掃除で住空間を整える

おそうじ本舗 函館昭和店



家の汚れている場所をキレイにして、生活環境を整えませんか？

プロの技術と道具で汚れを徹底的に落とす『おそうじ本舗 函館昭和店』は、家の掃除全般に対応。所要時間2時間の標準料金は「フローリング」(10帖以下13200円)、「壁紙」(20㎡以下11000円)、「カーペット」(10帖以下16500円)。ほかに「ソファ・椅子」、「エアコン」、「浴室」などの家の中や、ベランダなどの外まわりも可。自宅にある清掃用具で行う「家事代行サービス」は初回1時間3850円。見積もり・相談無料。要望に合わせて女性スタッフ対応。電話受付8時30分～19時30分。無休。

●函館市昭和3-24-18
☎0120-910-362

サウナで心身を整える

湯元 花の湯



『湯元 花の湯』では、昨春秋に設置された露天風呂のサウナが好評。和風露天には一般的なドライサウナより低温で、ゆっくりじっくり温まるフィンランド発祥の「ロウリュウサウナ」(=写真上)があり、平日16時～21時にはサウナ室内でアロマ水の蒸気を発生させ、発汗を促します。また、洋風露天には浄化された空気と、マ

イナスイオンを体内に取り込むことができると言われるハンガリー発祥の人工岩塩洞窟(=写真下)があります。和風露天風呂と洋風露天風呂は1週間ごとの男女入れ替え制。入浴料は大人450円、小学生140円。幼児70円。10時～22時。不定休。P有。

●函館市桔梗町418-414
☎0138-34-2683

生前整理で身辺を整える

有限会社旦尾商事



家にある物を見直しながら、自分にとって「手元に残したい大切なもの」と「そうでないもの」を選び分け、これからの生活環境をより暮らしやすく整えるのが生前整理。自分の身に万が一のことがあったとき、残された家族に負担をかけないためにも、元気なうちから始めておきたいものです。生前整理なら、北斗市東浜にある「有限会社旦尾商事」が運営する「ミライ倉庫」がおすすめ。片付けから手放す物の引き取り、供養をしてもらいたい物がある場合にはお焚き上げまで、親身に対応してくれます。遺品整理士と終活ガイドが在籍。

●北斗市東浜1-10-33
☎0138-86-5307

エステでお肌を整える

ビューティートリートメントサロン ローズ



「肌年齢が10歳若返る」がコンセプトの『ビューティートリートメントサロン ローズ』は、肌を美しく整えるフェイシャルメニューが充実。シミやくすみを解消して美白を目指すなら「パワーライトフェイシャル」(初回8250円)。「幹細胞ショット」(初回11000円)は、艶やかで潤いに満ちた肌になれると好評。小じわやほうれい線、タルミが気になる肌には「ウルパパーフェクトリフト」(初回17000円)がおすすめ。なりたい肌に合わせて選んでみては。無料相談と予約はフリーダイヤルからどうぞ。予約受付は10時～18時。不定休。P有。

●函館市戸倉町5-12
☎0120-916-722

シャンプーで髪質を整える

J/standard



洗うだけで健康的な本来の髪質になるシャンプーを作りたい——。『J/standard』は、そんな思いから生まれたヘアケア製品。東京・表参道にある「髪質改善美容室 Oneday」のオーナーが、数多くのシャンプー開発に携わってきた専門家と一緒に2年以上かけて完成させました。「きめ細かくもっちりとした泡で地肌の汚れをしっかりと落としながら、洗うだけで補修成分が浸透する理想的なシャンプーができました」と話す自信作。シャンプー、トリートメントいずれも500ml5500円。右の2次元コードから申し込むと、2月

28日まで青ぼ特別価格4500円で購入できます。問い合わせは弊社。
☎0138-84-1002

買取でクロゼットを整える

さすがや イオン函館上磯店



フリマサイトなどの登場により、近年は自宅にいても個人売買が気軽にできるようになりました。そんな時代だからこそ、高級時計、ブランド品、宝石、貴金属、お酒などの高級品や、切手、テレフォンカード、オイルライターなどのコレクターが多いアイテムは、プロの目で判断してもらうのが◎。幅広い品目を日ごろから鑑定し、買い手市場規模なども把握している高級買取専門店「さすがや イオン函館上磯店」におまかせ！ 待たずに相談できる事前予約がおすすめです。見積もり無料。10時～19時。年中無休。P有。

●北斗市七重浜4-44-1 イオン上磯店内
☎0138-85-8069

大切な家族を守るためにできること

た「子供がボールで他人の車に傷をつけた」といったことは、誰にでも起こり得ることです。

そのような場合の備えとして、成迫さんがおすすめするのが「日常生活賠償保険」。この保険は、日常生活の事故により他人を死傷させたり、他人の財物に損害を与えた場合に備えることができ、1世帯で1人加入することで同居の家族全員を補償。

しかも、加入している自動車保険などの特約として、月額200円程度で加えることができます。

「大切な家族を守る備えについて、お気軽にご相談ください」と成迫さん。無料相談は電話予約制。電話やオンラインリモートでの相談も対応。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

Hosta(ホスタ)函館



本格的な春の到来を前に気を付けてほしいのが、屋根からの落雪。雪が溶けてからは、自転車で移動する人が増え始めます。

「このような時期だからこそ、今一度考えてほしいのが日常生活で起こる万が一のリスクです」と話すのは、経験豊富なアドバイザーがそろった『Hosta函館』で、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する成迫賢太さん(写真左)。例えば、「自宅の屋根からの落雪が近隣の住居のフェンスを壊した」「自転車で歩行者にケガをさせ

春に向けて新卒者の採用も積極的

相互交通株式会社

「SDGs」という言葉をご存じですか？これは2015年の国連サミットで採択された、2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。

タクシー会社の『相互交通』では現在、この「SDGs」に積極的に取り組んでおり、色々ある目標の中でできることから取り組んで、「全ての人に、健康と福祉を」を目標にしています。

同社ではこの春に向けて新卒者の採用も積極的に行う予定。同社・諏訪部取締役社長は、「働きやすい企業、女性ドライバーを積極採用する企業、そして、函館の街に潤いをもたらす企業であることを目指してゆきたい」と話しています。

また、同社では満65歳以上の利用者を対象に、乗車料金を片道10%、往復だと20%割引するサービスを実施しています。利用には、満65歳以上であることを証明



小学絵師の絵画コンクールの受賞作品をボディにデザインした相互交通の車両

できる公的機関発行の身分証の提示が必要ですが、同社が運営している「65歳倶楽部」に入会することで、専用カード提示で乗車料金が割引になる便利なシステムもあります。

タクシーの車内は工場でのオゾン除菌と運行中のエアコン活用と外気導入による車内換気でウイルス感染防止策も徹底しています(諏訪部利夫取締役社長)。安全移動の手段に、ぜひタクシーを!

車両の手配は☎0138-45-6000までどうぞ。

face

美味しいそばへの飽くなき探求

尾形英俊 さん

「本格手打ち蕎麦 尾道」店主
一昨年、函館市吉川町にオープンした「本格手打ち蕎麦 尾道」は、オープン以来連日賑わう評判店。

店主の尾形英俊さんは函館市出身。高校を卒業してすぐに家業の飲食店に勤務した後、七飯町にあるそばの名店で職人として腕を磨いた。



「お誘いを受けた時はそば作りにそれほど興味はなかったのですが、新たな世界に挑戦してみることを決意しました。とにかく親方の仕事を覚えて覚えるのは昔

ながらのやり方でした。仕事は大変でしたが、たくさん技術を学ぶことができました。そば作りはリズムと水の分量が大事。技術を学んでいざれが独立したいという思いが芽生えました」

10年ほどそば職人として仕事をした後、念願の店舗を開業。オープン以来、ほどよい喉越しの二八そばが評判となり、連日数多くのそば好きが来店している。「独立することは一大決心でした。開業以来、数多くの方々に足を運んでいただき、とても嬉しく思っています」

「自身の苗字の「尾」を店名に使っていることには、この店が自身の人生の道であるという思いが込められている」といいます。

「自身の店を持ったことで、日々のモチベーションが上がりました。味作りの追求はまだまだ続きます。人生の道の先はまだまだ見えなけれど、それでも自分の思った方向に進んでいることを実感しています」

少し遠慮がちに話す尾形さんの視線の向こうには、長くて曲がりくねった尾道が映っているような気がしてならなかった。

青ほの目

放下着

▼春が来たらオートバイで一人旅をしようと思っている。▼オートバイの旅の際に僕が最も頭を悩ませるのが、持ってゆく荷物のこと。オートバイの積載機能には限界がある。積載物の制限超過は道路交通法の乗車積載方法違反になることもより、走行の安全性に支障をきたす場合がある。気ままな一人旅なのだからそれほど持ってゆくものなどないはずだが、ついつい「何かの時に困るから」と、あれこれ持ってゆく癖がある。▼考えてみれば人生もオートバイの旅と同じで、心の重荷をたくさん抱えて旅することはあまり良いことではない。▼「放下着」と書いて「ほうげじゃく」と読む。「人生を生きてゆく上での執着は捨てなさい」という禅の教えである。私達が人生を生きてゆく上で捨てられない執着とはどんなものだろうか？ 苦勞して手に入れた財産、長年築き上げた人間関係、過去の栄光、守り続けてきた自尊心、仕事上のキャリア、ライフスタイルへのこだわり……。▼僕はどちらかといえば、そういう執着心が強い人間だと自覚している。執着心が強くなると人生を生きてゆく上で気持ちが悪くなる。理解していても、なかなかそういうものを捨てることのできない。自分にはもう不要なものだと思っても、どうしても心の片隅に未練が残ってしまう性格なのだ。▼自宅にある僕の部屋にはたくさん雑誌がマガジンラックに並び、壁には何本ものギターと何本もの釣竿が掛かっている。どれも気に入ったもので愛着があるものばかりなのだが、そんな自分の部屋を見渡しながら、自身のモノに対する執着心の強さを感じている。▼「放下着」は物だけでなく、自身の思い込みや決めつけなど、全ての執着を捨てるということ。執着心に縛られることが多い僕にとってはハードルが高いことだが、何とか心の重荷を解く思考を目標してみようかと思っている。▼思い込みや執着を捨てることで、生きることが楽になる。というのが「放下着」の考え方。人生は本来、とてもシンプルなものだ。人生が複雑に見えるのは、あれこれ考えすぎたり、悩みすぎたりするからなのだろう。生きてゆく中で悩みごとや不安が日々付いて回るときには、「放下着」の考え方を身に付けられれば良いと思う。執着のない生き方、それがシンプルライフというものであろう。(慎)

本格石窯ピザを自宅で楽しもう!

Pizza338

石窯で焼く本格ピザのテイクアウト専門店『Pizza338』。シンプルにチーズの美味しさを楽しめる「クワトロ」(1296円)は、オープン当初はちょっと贅沢に5種類のチーズを使用していましたが、よりチーズの美味しさを求めるあまり、現在では6種類のチーズを、総重量にして230gも贅沢に使用!



ほかに水牛モッツァレラを使用した「マルゲリータ」(1296円)、「ジャーマンポテト」(1296円)、生ハムサラダ(1684円)、「ガーリックシュリンプ」(1684円)の5種類を提供しています。同店では全てのピザが+324円でハート型に変更可能!

写真映えはもちろんのこと、パレンタイイベントなどにもオススメです。今なら注文時に「青ぼ見た」で、ココア500mlペットボトルを1本サービス! この機会をお見逃しなく!(期間は2月末日まで)

17時~21時(日曜は16時~20時)。水・木曜休。P有。

●函館市鍛冶町1-20-2 ☎080-2871-6498

Pizza 338



MAP

「最新システムで行う姿勢相談室」開催!

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、肩こりや腰痛など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」が好評につき、毎月2回コンテ日吉小会議室にて「最新システムで行う姿勢相談室」を開催。2月は9日と16日の10時~正午で1人約30分(基本的にマンツーマン)。定員は各日3人(要予約)。参加費は2000円。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、体の歪みを細かく分析できるこのシステムを使い、より効果的なりハビリや運動の指導を行っており、本企画でも相談やアドバイスを実施。さらに、完全オーダーメイドの姿勢資料もプレゼント。「自分の姿勢を知り意識して生活すると、体の調子に差が出ます」と森田さん。まずは、自分自身の姿勢をチェックしてみませんか? LINE公式アカウントからも予約可。リハビリ関連のお得な情報も受け取れます。自費型訪問リハビリは姿勢分析と合わせて通常約40分8000円のところ、初回約1時間10000円。

LINE



LINE

☎090-1644-5880

子連れでも受けられる施術が魅力的

リラクゼーションボディサロンLento(レント)



日吉町の住宅街にひっそりと開業した女性専用プライベート個室サロン『Lento』。2児の母でもあるオーナーが「子供といる時間を大切にしたい」と自宅を改装し、1月にオープンしたばかり。産後、体の力を抜いてゆっくりと時間を過ごしたくても、ままならなかった自身の経験を元に始めた、子供連れでも施術を受けられる母親目線のサービスがうれしいところ(子連れ来店は予約時に年齢の伝達が必須。0歳児から可)。

メニューは全身を揉みほぐす「もみほぐし」(60分5500円~)、じっくりと圧を入れてからヨガストレッチのように体を伸ばす「タイ古式マッサージ」(60分5500円~)、「アロマトリートメント」(70分10000円)があり、オススメは「もみほぐし」または「タイ古式」に「アロマトリートメント」が付いた組み合わせメニュー。Web予約は前日まで。電話とLINEでの予約は当日OK! 10時~18時(電話受付は9時30分~16時)。日曜、祝日休。P有。

●函館市日吉町4-22-13 ☎050-3137-1123



Webサイト



MAP

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97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

HOUSEDO

ハウズドゥ! 函館美原店
株式会社小野寺住設



おすすめランチ

担当/ (慎) 記者

北斗芯軒

11時30分~L014時30分、18時~L020時30分。水曜休、P有

●北斗市久根別2-3-7
ロイヤルコーポ1階
☎0138-84-1362



バスタ好きに人気の北斗市久根別にあるバスタ居酒屋「北斗芯軒」では、ランチタイムの「バスタセット」が好評。バスタメニューの中から1品を選び、プラス200円でサラダと自家製パンがセットになるというもの。さらにプラス200円でドリンク付き。取材時のバスタは、太古内産の牡蠣と北斗市の農家さんのホウレンソウのクリームパスタを「写真」。クリーミーな1皿をぜひご賞味ください。

飯の友

担当/ (ヒ) 記者

甘塩紅鮭

有限会社紺地鮮魚
●鮮魚函館市中島町22-7
☎0138-51-4685



中島販売にある同店は昭和9年創業の鮮魚店。筆者の周りでも「鮭を買ったらココに決めて」というファンが多い評判店です。「有限会社紺地鮮魚」の「甘塩紅鮭」は1切250円。購入の際に希望を伝えると、粗塩を使って「増し塩」をし、好みの塩加減に調整してくれます。他に銀だらの「西京漬け」や「味噌漬け」(各1切、250円)などもおすすり。自家製の飯寿司なども人気があるそう。10時~18時。日曜休。P有。

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

●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201



**ホテルに宿泊したときも、
干す場所に困りませんか？**

バスタオルを愛せません。洗濯のときかさばる、乾きつらく匂いが気になる、収納場所に困る、価格が高い、不満な要素が多すぎるのです。しかし、先日これら全てを解決する方法が閃きました。バスタオルは使用せず、フェイスタオルを複数枚使えばよいのです。短髪は男性なら、身体用と髪用と2枚あれば充分です。そうすれば先ほど挙げた問題がみごと全て解決されます。画期的だと思っただけで人に薦めてみるのが、期待通りのリアクションが返ってきます。聞く、バスタオルで包みこまれるのが良い、工夫して干せば問題ない、貧乏臭い、とのことですが、完全無欠な発想だと思っただけで、その人が何に重きを置いたかによって、必要とするものも異なるのだと痛感しました。なので皆さんにこのアイデアは押しつけませんが、私は一生フェイスタオルを愛し続けます。

**女子中学生の小さな大発見
清邦彦編著 新潮文庫
税込473円**

私が中学生だったらフェイスタオルの使用がいかに合理的かを検証し、証明したいです。ニヤリと笑える中学生の実験レポート集。

生活情報、グルメ、カルチャー etc…。皆様の充実した日常生活にきつと役立つ情報が盛りだくさん。 なるほど

2カ月連続シャワートイレリフォーム企画！

第一住宅設備

毎回好評ですぐに完売してしまうシャワートイレ。『第一住宅設備』から、2カ月連続で新型シャワートイレのお得なリフォームキャンペーンのお知らせです。コロナ禍のため入荷数が限られていますが、前回交換できなかった人は見逃さないチャンス！



新型パナソニックビューティートイレの新機能「ノズル除菌クリーニング」は、ノズルを除菌水で洗浄。抗菌効果の高い銀イオンを練りこんだ「ノズル抗菌シャッター」、「Ag+抗菌便座」で、着座面やノズルカバーも抗菌効果があります。掃除のしやすい段差や継ぎ目の少ないデザインも魅力的。さらに、新たに追加された「リズム洗浄」、「ムーブ洗浄」により心地よい水流でしっかり洗い、「スマート暖房便座」が便座に座らなかった時間帯を曜日ごと学習し、自動で節電までしてくれます。これほどの充実機能を追加した新型モデル「パナソニックビューティートイレCH941SPF」の気になる価格は、標準工事費込86900円のところ税込29700円(標準工事費込、先着20台限定)と、新型モデルになっても価格据え置き！ また、上記商品の他も各メーカー希望小売価格より30～60%引きの特別割引価格で提供中です。見積もりは無料なので気軽にお問い合わせを。8時～19時。各種クレジットカード利用可。リフォーム低金利ローン利用可。年中無休。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



Webサイト

髪に悩みがある人必見！

アントレ

ボリュームやツヤのある髪は、見た目年齢を若返らせてくれます。美容室「アントレ」で販売している「MONNAL」のシャンプー・トリートメントは、“細胞の寿命を延ばす酵素”と言われるテロメラーゼ配合。

髪に悩む人として30年以上の間、さまざまなシャンプーを使い、多様な髪質やヘアの悩みに向き合ってきたオーナーだからこそ分かる、使用感や髪への影響の違いを体験してみませんか。



「髪に健康に大切な頭皮の状態を整えるので、あらゆる髪質改善に効果が期待できます」とオーナーがPRする通り、使用中の人からも「髪が根元からふわっと元気になった」「白髪から黒髪になり、白髪を染める間隔が長くなった」と喜びの声が届いているそう。価格は「シャンプー」(350ml5500円)、「トリートメント」(200ml4400円)。

サロンメニューでは「利用料金を問わず、髪をたくする処理剤のサービスをしております」とオーナー。占いと「ファイテン」の代理店もしています。美容室、占いいずれも利用は要事前予約。

9時30分～17時30分。火曜、第3日・月曜日。P有。

●函館市川原町21-12 ☎0138-52-2260

中古車リース、月々3980円～！

株式会社ディーズ コレCARラ函館石川町店



『コレCARラ函館石川町店』は、月々3980円～という手頃な価格で、車に乗ることができる中古車リースの専門店。新車・中古車の販売、車検、整備、钣金塗装を行っている「株式会社ディーズ」が運営。リースの車両は全車無事故車で、料金には車両代、車検代、オイル交換代、自動車税、諸経費が含まれており、リース満了後には乗っている車をプレゼントしてもらえます。車の乗り換えを検討中、また、春からの新生活に向けて車が必要という人は、同店に足を運んでみてはいかがでしょうか。不要になった車の買い取り、下取りの相談も随時受け付けています。



10時～18時。不定休。
●函館市石川町276-8
☎0138-84-6282



MAP

**これはお得！ プレミアム付き食事券販売中
函太郎グループ**



職人が旬のネタを握る「グルメ回転寿司函太郎」のほかに、「とんかつ かつきち」、「ピッツアリア アモリーノ」を展開する『函太郎グループ』が、毎年好評の「感謝還元イベント」を開催中！ 内容は、函太郎グループの食事券を5000円購入ごとに、次回利用できる1000円分の割引券がもらえるというもの(還元率20%、購入枚数の制限無し)。食事券の販売は3月31日までですが、予定枚数に達した時点で販売終了。購入はお早目に！ 食事券取り扱い店は下記のほか、かつきち各店とアモリーノ。

函館 グルメ回転寿司

かんたろう

とんかつ
かつきち

Pizzeria
Amorino

グルメ回転寿司 函太郎
【宇賀浦本店】☎0138-32-4455
【五稜郭公園店】☎0138-52-5522
【美原店】☎0138-83-8431
【上磯店】☎0138-48-8825



Webサイト

リーズナブルで満腹のランチセット

カフェ奥山



昨年10月、柏木町の白樺通りに就労支援を目的とした自家焙煎珈琲とランチの店『カフェ奥山』がオープン。好評のランチメニューは、サラダ(一部を除く)、デザート、ドリンク付き800円とお手ごろながら、ボリュームもあります。熱々のスキレットの上で食欲をそそる音を立てながら運ばれてくる人気の「ピピン」は、彩り良く盛り付けられた野菜のナムルや牛バラ肉など、具材それぞれの味を楽しみながら食べ進めても、豪快に混ぜ合わせても美味しい1品。食後のデザートはうれしい3点盛り。「就労移行支援事業所ジョブシード」で自家焙煎した、深入りコーヒーとともに至福の時間を過ごしては…。満席の場合があるので予約が確実。営業日は月・木・金曜の11時～LO14時。P有。

●函館市柏木町8-33 ☎070-8414-6424

勉強を通して自分自身を知ろう

仕事柄、勉強しなさいと言われ立場にありますが、語弊があるかもしれませんが私自身は、生きるために最低限必要なものはあるとはいえ、勉強自体はそれほど重要ではないと思っています。ただ、勉強をする中で、大切な力があって、忍耐力や自分自身をマネジメントする力、そして何よりも、未知なことに遭遇したときに最善の方法を模索する、いわゆる考える力をつけるので、テストの点数に促される気持ちもわかりますが、私が生徒達に言うのは、点数で一喜一憂するのではなく、間違いをしているのかに気がつき、そこを正すことができれば必ず自分の力になるからと、テストの点数の上がり下がりや、人によっての相対的な自分の位置などに左右されている人は、次第に成績が伸び悩む傾向にあります。それよりも、マイペースに取り組み自分自身を知り、勉強を通して自分自身に気づける人は伸びしろが大きく、最後まで成績が伸びていきまます。何点を取ったか、すぐに気持ちを切り替えて間違えた問題を冷静に分析し、自分の力に変えていくのが大切なことです。先日も模試があり、その度に自己採点と解き直しをするように伝えのですが、伸びている生徒は答案が返ってくる前から自己採点と解き直しをして、次の授業のときにわからない問題を確認に来ます。それを継続することで、新しい人と大きく差がつきます。効率よく自分の力にする方法を考え行動することで、勉強以外の大切なものも同時に鍛えているのだと強く感じました出来事でした。

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後、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、論理工学コース開講。今夏からオンライン自習室を始めた。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

スイーツ好き必見! ケーキバイキング



自家焙煎珈琲をはじめ、ランチやスイーツなど豊富なメニューを楽しむ「カフェアキラ」。毎週月・水・金曜日の14時～16時は、スイーツを思う存分味わえる「ケーキバイキング」を開催。バイキングでは、通常単品で販売している約20種類のケーキ類から好きなものを選ぶのがうれしいところ。自家製ケーキに同店自慢のコーヒゼリー、市内有名店のケーキのほか、明治17年創業「岡部製粉所」のおはぎや桜餅と、和スイーツもあるのがアキラのケーキバイキング。ワンドリンク付き大人2000円、小学生1000円(ドリンクの追加は200円)。スイーツ好きにはたまらない食べ放題を、ぜひお見逃しなく! 10時30分～LO17時30分。日曜休。P有。

●函館市大手町12-11 ☎0138-27-2474

カフェアキラ

今月のおすすめスイーツ

トクター講座

まずは保険診療で、ニキビ治療を始めませんか

「うめき皮膚科」院長 梅木薫



インターネットを見て受診する人が多くなったためか、美容施術だけのニキビ治療を希望される方がいます(当院では現在、美容施術は行っておりません)。

日本皮膚科学会の痤瘡治療ガイドライン2017では、保険外診療の中で推奨できる治療はケミカルピーリングだけで、推奨度はCランクと低いです。保険診療の外用剤はAランクと高くなっています。残念ながら、ニキビ痕に対して効果の高い治療は、保険診療でも保険外診療でもありません。

海外で一般的に使用されているニキビの外用剤が日本でも使えるようになってから、薬を正しく使用し継続すれば、ほとんどの方がニキビのときにくいきれいな肌になるようになります。一度赤ニキビが治ったとしても、目に見えない毛穴の詰まりがまたできてしまえば、その一部は赤ニキビになり、赤ニキビの12個に1個は平均11日でニキビ痕になってしまいます。赤ニキビ痕は、小さい赤

ニキビからでも、また自分で潰さなくてもできてしまいますので、ニキビができたように残さずニキビ痕を残さないためにも、早目に治療を開始することが望ましいでしょう。

ニキビができてやしい人はきれいに見える肌でも、1平方センチメートルあたり250個もの目に見えない毛穴の詰まりがあるという報告もあり、いつでもニキビができる状態にあります。ニキビにならないためには、毎日毛穴の詰まりを取る必要がありますが、そのためには毎日の地道な外用治療が最も効果的と言えます。通院は2週間から1か月に1程度程度必要ですが、美容施術と比較してコストパフォーマンスは決しておもいと思います。ニキビで悩んだり、ニキビ専用の化粧品を買ったり、ニキビが恥ずかしくて人付き合いができてくなくなったり、ニキビが原因でいじめにあったりなど、ニキビが、金銭的、時間的、精神的なストレスになっている人は多いはずですが、保険診療でニキビ治療を断って、ニキビができてくいきれいな肌を目指しましょう。

おにぎりあゆみ屋のおにぎり

□に入れるとほろりとほぐれる絶妙な握り具合のおにぎりが味わえる『おにぎり あゆみ屋』。様々な素材を組み合わせた40種類以上のレパートリーがあり、中にはひきわりの塩納豆を使った「たらこ納豆」(200円) などユニークな具材も。注文してから握ってくれるから、出来たてが食べられるのもうれしい。プラス150円で風味豊かな岩海苔に変更することも。人気は「ポーク玉子」(250円)や韓国のりと沢庵を混ぜ込んだ「韓国のりごま油」(200円)など。日替わりのおかずセットも有。10時~14時(無くなり次第終了)。不定休。P有



●函館市上湯川町46-5 ☎0138-57-1303

このコーナーでは皆さまからのお便りをお待ちしています。紙面へのご意見・ご感想、イベント情報やサークルのメンバー募集などの情報も随時募集！ 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。

TEL 0138-84-1002 FAX 0138-84-1728 Mail info@aopos.jp

読者の声

時が経つのは早いぞね 先月長男が20歳の誕生日を迎えました。悩んだあげく今の若者には必要ないのかな? と思いつつ腕時計、今年になっていつの間にか開けていたピアス、ヨシタケシンスケさんの絵本「あんなにあんなに」そして私の手作りの生まれてから今までの写真をまとめたアルバムをプレゼントしました。時が経つのは早いぞね。

ツと笑えてちよつと泣けて、そんな絵本でした。まだ読んでこのこない方はぜひ読んでみて下さい。おススメです! ヨシタケシンスケ著「あんなにあんなに」はポプラ社から出ています。名前が分かって良かった。今回紹介された「チーズカフェ」(12月10日号デリシャススポットコーナー)以前TVで紹介されていて行ってみたいお店でした。名前が分かって良かった!! 毎年毎年「あー、もう少し前からチヨットずつやっ」と思えば良かった!! と思うこの時期(掃除等々)。なぜ学習できないんだろ!! (函館市桔梗M・H) *青いばすとの記事が役に立ってうれしかったです。お店には行ってみたいです。なげ学習できないんだろうって思う気持ちは、とつてもよく分かります。私の場合、年末ごろから毎月、毎週そんな気持ち(汗) 特集へのお便り ①「チーズカフェ」も以前から行ってみたいお店ですが、今回の特集「新店蔵出し」の中の「函館ナントカ食堂」のます、そのネーミングに釘付けになりました。そして、その材料や作り方にそられた「ナントカカレー」は絶対食べに行きます。(北斗市久根別M・S) ②毎号楽しみに友達とのランチの参考にしています。今回の新店蔵出し順番に全店行ってみたいです。(函館市東山K・M) *感染対策をしてぜひ楽しんで来て下さい! 目指せ全店制覇! 行った感想などもお寄せいただけるとうれしいです。

「集後記」 整つていへば僕は自分の身の回りのモノ、特に洋服を整理するのが苦手。お気に入りのTシャツが行列不明になったり、ソックスが片方しかなくなったり...でもクロージャーに落ち込む。一生懸命探している、いつか買って一回くらいは着ていない新品同様のジーンズを買った時は何だかめで得て、幸せな気持ちになったことがある(笑)。(慎) 昨年春に買った替えの車のサイズ感がまたよからず、駐車の際などにあたふたし、身動きが取れなくなってしまう...みたいなことを何度か経験しているのですが、先日車には乗れる...みたいなあり種類が同じならサイズは同じと知ってびっくり! 駐車場でいつも使っていた車もいなくなるとあんな感じは絶望。まぼろし? それともまたの衰えか? それはともかく勉強になりました。(仁) 年齢や環境によって昔は共感できなかった曲も今なら共感できたりしますよね。そして逆も然り。歌手の田広志さんが「夢想花」という曲で「涙を流してしまいたい」が今の私には泣きそうです(笑)と歌っていてこの歌詞については今も昔も共感していることがありません。私には忘れてしまっているものがそんなにない、そんな状態。(まじ) 紹介したお店や会社の方から「反響がありました」と喜びの声を聞けるのは、私にとつても嬉しい瞬間です。昔は的々勝手に応援のコーナーではその後の成績なども気になり、良い結果が出た時には身内から「この感じですね」とか「や、や、や」とか「ボクシングの荒木さん、3月の全国大会がはつたんだ」と「ハンドボールの白井さん、東海大学での活躍も楽しみにしています」。(BB) 私が整えたいのは姿勢。年末私のブーツを履いた靴下がかかとと減り方が偏つていて指差された。腰痛をかかへるのか、歩き方がおかしいのは自覚して、家にいるときはほとんど座りっぱなしだから筋力もない。少しづつ矯正しようかと、台所に立つて腰を曲げると何回か、数分間片足立ちするのをして、家人から「背伸びしたって聞かれたので、少しは効果があるものや、頑張ります」。(ヤス)

発行元/株式会社青いばすと 〒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 当社は資・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2022年1月27日現在のものです。

次号予告 2月25日号 学習塾特集

- 青いばすと設置場所 青いば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 □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〜る □北斗市総合体育館 □スーパーとうかい(北斗店・砂原店)

読者プレゼント Webから応募ができるようになりました!

今回の『デリシャススポット』コーナーで紹介した『カフェ奥山』より、ランチ利用券(800円相当)を30名様にプレゼントします。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、日常生活での出来事や最近思っていること、紙面に対する感想などを書き添えて、下記までお送りください。ウェブからもご応募いただけます。締切は2月21日必着。



カフェ奥山

【ハガキ】〒041-0801 函館市桔梗町379-27 株式会社青いばすと「カフェ奥山」係



【ウェブ】応募フォームに必要事項を記入の上ご応募ください 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。