

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

728
2022
3.11

青ぼ的★勝手に応援 Special!!

好きなこと、得意なことに全力で取り組む若い人たちにエールを送りたい! そんな気持ちから、昨年4月にスタートしたコーナー「青ぼ的★勝手に応援」。今回の特集は、その特別編! 本紙コーナーのために、その頑張りと活躍を取材してくれた皆さんに、再びご登場いただきました! 各2次元コードからは前回掲載号も閲覧できます。

部員の心はひとつ 「インターハイ出場」

先輩達の分も全国の舞台上で戦うため練習に打ち込む北海道大野農業高等学校フェンシング部。新人全道大会の個人では、澤出さんがエペで優勝。エペで玉森さん、フルーレで金子さんも入賞し、男子エペ団体(金子さん、澤出さん、川口さん)は見事優勝を果たした。さらに、男子エペ団体は、この3月に開催される全国選抜大会の切符を手にした。キャプテンの金子さんは、「1試合でも多く試合が出来るよう団結力を上げ、技の手数や攻めの部分を向上させたい」と話す。1戦1戦全力を注ぎ、目の前の駆け引きを制し、部員全員の目標である「インターハイ出場」に向かい歩を進める。



前列左から川口大河さん(16歳)、澤出明慶さん(17歳)、戸館空良さん(18歳)、金子舜汰さん(17歳)、玉森乙葉さん(17歳)

北海道大野農業高等学校フェンシング部
2021.10.1 号掲載 ▶

地元開催の全国大会に向け、 相撲道を突き進む!

昨年、全国大会の舞台上で相撲を取った福島中学校の吉田さん(14歳)と水澤さん(14歳)。新人全道大会の団体戦では準優勝を果たし、更なる高みを目指し稽古に打ち込む。「基礎や基本の練習を反復し、土台を固めています。4月から中学生になる弟も一緒にトレーニングしているので、良い刺激になっています」と、吉田さん。水澤さんは、「強い身体をつくるため、体幹トレーニングを中心に稽古に励んでいます。3月から実戦形式で相撲を取って行くので、それまでに武器を増やしたいです」と話す。強くなるため徹底的に基礎を固め、武器を磨く2人は、今年福島町で開催される全国大会に向け、相撲道を突き進む!



吉田飛龍さん(左)
水澤将真さん(右)

2021.
12.24 号
掲載 ▶

料理を通じてグローバルに活躍する存在に

清尚学院高等学校調理科料理部の岡本さん(18歳)は、この3月に晴れて調理師免許を手にした。「今後は知識だけではなく、調理実習で学んだ技術や作業動線を考えた経験を活かしたい」と話す岡本さんは、4月からは大学生として、国内だけではなくグローバルに活躍できる存在を目指し、英語を学びながら独学で料理を続ける。「いつかキッチンカーで皆様にハッピーをお届けできるように頑張ります!」と夢の実現を誓う彼女の料理を、いつか本紙で紹介する日が訪れることを願う。



岡本さん
2022.2.25 号
掲載 ▶

試合が行われるのかさえ分からない状況の中、その日に向け、準備を整えてきた函館ラグビースクールのU-15北海道選抜メンバーに中市さんが加わり、始動! 北海道代表として挑んだ全国大会予選の結果は、1勝1敗。「試合内容としては満足できるものでした」と話す佐々木さんは、個人スキルの成長を改善点としてあげた。北海道・東北女子代表として女子の部で出場した大倉さんは、「力不足で勝てませんでした」と試合を振り返るが、代表として戦った経験は今後につながる。4月からは高校生ラグーマンとなる6人は、ひと回り成長した姿でピッチに立つだろう。

高校生ラグーマンとしてトライ!

2021.6.25 号掲載 ▼

函館ラグビースクール
U-15北海道選抜メンバー



左から大倉小歩さん(14歳)、中市碩丞さん(15歳)、中山稜斗さん(15歳)、前田一郎さん(15歳)、佐々木悠汰さん(15歳)、阿部翔真さん(15歳)



インターハイでのベスト8入りを目指し、練習に励んでいた函館大学付属有斗高等学校ハンドボール部の白井さん(18歳)。結果はベスト16。目標には一歩届かなかったが、「チームメイトと熱い夏を過ごせたことが、今後の競技人生の大きな財産になります」と話し、次のステージに向かって歩き始めている。個人としてはU-21強化合宿に参加し、大学での選手生活に備えトレーニングを欠かさず。今後の目標は、「フィジカル面はもちろん、人としても成長して、みんなから応援される憧れの選手になること」。4月からは東海大学で、得意のロングシュートを決めまくってほしい!

大きな財産を胸に 次のステージへ

白井拓己さん 2021.5.28号 掲載

試合で活躍して優勝するために 今できることを

サッカーのオフシーズンに開催されるフットサルの大会を楽しみにしていた函館ジュニオールFCの小山けいとさん(9歳)は、「試合が中止になって残念です」と話すが、思うように活動できない状況でも向上心を持ち、練習に励んでいる。体力が落ちないように日々体を動かし、正確なパスを出すトレーニングにも力を入れた。リフティングも上達してきた。1歩ずつ着実に前に進んでいる小山さんは、「試合で活躍して優勝したい」という思いを胸に、小さな体で力強いシュートを打った。



小山けいとさん 2021.11.26号 掲載



今年は絶対に負けない! 目指すはインターハイ優勝

八種競技で全道優勝を目指していた市立函館高等学校陸上競技部の山崎楓太さん(17歳)は、2日間で8種目をこなせるよう走り込みなど、量を意識して練習に励んだ。結果は全道大会優勝。インターハイでは堂々の4位入賞を果たし、道南記録も打ち立てた。「去年のインターハイ優勝者が1年生だったので、今年は絶対に負けない!」と話す山崎さんは、インターハイ優勝と北海道記録の樹立を今シーズンの目標に掲げ、過酷な2日間に挑む。

山崎楓太さん 2021.4.30号 掲載



ガールズグループメンバー選抜オーディションの最終審査に臨んだRダンスカンパニー所属の澤田柊さん(16歳)。結果としてメンバーには選ばれなかったが、その日のため、大きく、キレ良く、細部まで大事に踊るという基本を再確認しながらレッスンに取り組んだ日々が、ダンサーとしての彼女を成長させた。「今までにない経験をさせていただき、楽しい時間になりました」と話す澤田さんは、今回の経験で気持ちも前に進み、「今後も色々なことに挑戦したい」と、次のステップを踏み出した。



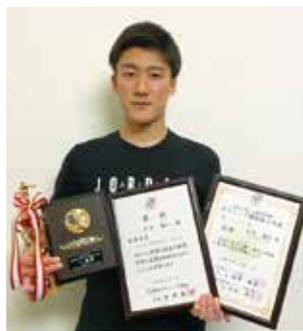
大きく、キレ良く、 次のステップへ

澤田柊さん 2021.8.27号 掲載

ササモリジムに所属するウエルター級のボクサー荒木陽仁さん(17歳)は、「負けた相手との差を埋めるために、もう1度基本の練習から取り組んできました」と、昨年6月のインターハイ予選を振り返る。悔しさをバネに闘志を燃やした荒木さんは、昨年末に行われた全道新人大会で見事優勝。最優秀賞も受賞した。それは、以前負けた相手に、そして自分自身との戦いに勝った瞬間だった。この3月には全国選抜大会に出場するが、悔いのない試合をして勝ち進むため、技術、スタミナ、武器のパワーを磨いてきた。勝利という2文字のために…。

勝利に向かって 闘志を燃やす

荒木陽仁さん 2021.10.29号 掲載



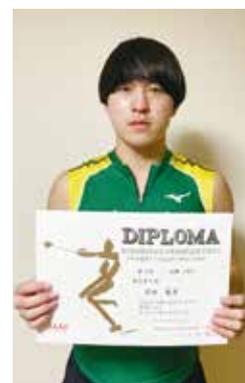
優勝と大会新記録を懸け、 決戦の舞台へ

函館大谷高等学校自転車競技部の中石湊さん(17歳)は、「努力を怠らなかった成果が出ました」と、昨年のインターハイ優勝を振り返る。意識して取り組んだのは、ペダリング矯正。これにより、効率の良い推進力を生み出した。3月は優勝と大会新記録を懸け全国選抜大会に出場するが、中石さんには「雪で思うように練習できない北海道の選手は不利と言われるので、関係ないというところを見せたい」という思いがある。前回「風も実力のうち」と話していたが、雪のせいにも風のせいにもしない彼は、まだまだ強くなると確信した。

中石湊さん 2022.1.28号 掲載



トップクラスの ハードラーを目指して



宮田龍昇さん 2021.7.30号 掲載

函館大学付属有斗高等学校陸上競技部のハードラー宮田龍昇さん(17歳)は、「インターハイは結果を残せず悔しい思いで終わりました」と胸の内を明かすが、それと同時に、1台目に入る距離感や後半の失速など修正点が見つかるきっかけにもなり、日々の練習に活かしている。そんな中、昨年最も刺激を受けたのが、憧れの金井大旺選手とのレース。スタートから今までに感じたことのないスピード感に圧倒されながらも、「金井選手のようなトップクラスのハードラーになりたい」という強い思いを抱いた宮田さんは、間もなく高校生ラストシーズンのスタートを切る。

face

時代に合った「シゴト服」を提案します

ユニフォーム北海道株式会社函館営業所

医療現場や建設業、飲食店など様々な業種のユニフォームを手がける『ユニフォーム北海道株式会社函館営業所』では、素材やディテールなど業務環境に適した機能性はもとより、時代の流れに沿ったデザインのユニフォームが評判です。

ユニフォームは企業や店舗などの看板であり、コミュニケーション効果やスタッフの連帯感にもつながる大切なもの。

同社では様々な職種に対応した複数の商品アイテムの中から、より快適で洗練されたユニフォームを提案して



ます。もちろん、安全性や衛生面など、各職種に求められる機能性も重視しています。

ユニフォームの新調をお考えの企業や店舗、または新設企業・店舗など、「シゴト服」選びに迷っているならぜひ1度、同社に相談してみたいかがでしょう。

●函館市堀川町27-13
☎0138-83-2580



意識は、戦後間もなくの「胃袋で食べる」時代から、一億総グルメの「舌で食べ

食と健康の大切さを伝えたい

『北ガスクッキングスクール』講師 木幡 恵子さん

「食」に対する「時代」を経て、健康のことを考える「頭で食べる時代」を迎えている。

『北海道ガスクッキングスクール』が長年開催してきた「北ガスクッキングスクール」の新しい講師・木幡恵子さんは函館市出身。医療現場で長年活躍、管理栄養士としては40年の実績を持つ。「食事と健康には

公式 LINE でまずは無料体験！

整体院 びんびんあるく

腰痛、坐骨神経痛、膝の痛み、肩こり、腱鞘炎、ばね指など、痛みに関する悩みを抱えている人も多いのでは？ その辛さの原因を知っていますか？

『カラダ回復整体とフィットネススタジオ びんびんあるく』は、病院に10数年勤務した理学療法士が在籍する整体院。「辛さの理由がわかる」「整体要らずの体を目指す」をモットーにしたお店で、なかなか体が楽にならない人、悩みが複数ある人などが紹介や口コミを通じ、遠くは奥尻島や青森県からも訪れているそう。「痛みやしびれの根本の原因を探り、どこにアプローチしたら良いかを探ったうえで、身体に負担をかけない施術やセルフケアの指導をし、定期的に通ってもらう状況からの“卒業”を

目指します」と代表の桂下さん(写真左下)。

この度できた公式LINEに登録すると、無料で症状診断ができたり、自宅で簡単にできるセルフケア動画の視聴が可能に！ 「肩が軽くなる動画」「長年苦しんだ腰痛よサヨウナラ動画」「階段もへっちゃら、ひざ痛解消動画」「足が細くなるふくらはぎとスネのケア動画」「指の動きが軽くなる腱鞘炎・ばね指動画」、その他「肩こり頭痛」「尿失禁・尿トラブルについて」などの動画を全て無料で見ることができ、解説も分かりやすく何度も再生できるのが魅力(通信料は自己負担)。



実際のセルフケア動画の画面

LINE ID (@mrz6685k)で検索、または右記2次元コードから登録を。初回お試しは3980円。10時~20時。不定休。P有。

●函館市美原5-18-19 ☎0138-83-1129



LINE

密接な関係があります。食育を通じて、たくさんの方に食事と健康の関係を知っていただきたいですね」

「食べて健康になることは決して難しくありません。ちょっとした生活の工夫が健康増進になると思います。もちろん、美味しいものを食べることも忘れてはいけません」

鯖を牛乳で煮る、ホエーでご飯を炊く…。管理栄養士としての長年の経験と、料理好きが高じて学んだ料理と栄養の知識を活かして「美味しく体に良いもの」の指導をしている。「この度、ご縁があって北ガスクッキングスクールの講師をやらせていただくことになりました。食を通じて、健康作りについてお伝えできればと思っています」

木幡さんを講師に迎えるの北ガスクッキングスクールの4月から開催予定。

青ほの目

珈琲がある暮らし

▼きっかけは昨年の夏の終わり頃、知人から粉砕前のコーヒー豆をいただいたことだった。有名店のコーヒー豆だったのでどうしても飲んでみたかった僕は、手動式のコーヒーミルを手に入れた。やはり挽きたてのコーヒーの味は格別だ。以来、それまでインスタントコーヒーばかり飲んでいた僕は美味しいコーヒーを飲むことにこだわることになり、注ぎ口が細長いコーヒーポットを購入した。さらにコーヒー豆を買いにゆく楽しみもできた。▼若い頃から1日の始まりはコーヒーから。と決めて、毎朝インスタントコーヒーを飲んできた。朝起きてすぐにコーヒーを飲まなかった日は会社の健康診断の時くらいなのだ

が、朝イチでコーヒーを飲まなかった日は何となく調子が良くない。▼あまりコーヒーにこだわっていない頃は、わざわざ喫茶店にコーヒーを飲みに行くことはなかったが、最近は美味しいコーヒーを求めて専門店に足を運ぶようになった。専門店にいたたくコーヒーが特に美味しいのは、休日におトバイに乗っている時の休憩時間だ。特に肌寒い日には一杯のコーヒーが心も体も温めてくれる。▼コーヒーに凝ってくる。その楽しみ方は味から香りまで調べてゆく。▼コーヒーの香りを愉しむ毎日、とても心を豊かにしてくれる。▼仕事でミスをした日でも、淹れたてのコーヒーの味と香りは心を癒してくれる。自宅ではゆっくりとジャズを聴きながらウイスキーやワインを味わうことが好きだったが、最近はずっかりコーヒーとジャズの組み合わせにハマっている。▼こうしたコーヒーライフは、僕の食べるモノにも大きな影響を与えてくれた。僕はそれまで甘いものは全くといっていいほど食べなかったのだが、コーヒーを美味しく味わうために、少しばかり高価なチョコレートケーキなどを味わう楽しさを知った。▼自宅で味わうコーヒーはもとより、スキーやマリンスポーツの後に気の合う仲間と一緒に味わうコーヒーの味も格別だ。エスプレッソを作ったラテアートにも挑戦してみたが、こればかりは難しくてうまくいかない。我が家ではしばらくの間、コーヒーの香りで満たされる日が続きそうだ。

(慎)

この春、新たなプログラミングスクールが誕生! デジタルスクール コンパス



2024年度の大学入学共通テストから、プログラミングを含む「情報」科目が新設されることを知っていますか? 小・中学校ではすでにプログラミング授業がスタートし、高校でも2022年度から必修化。いまや読み書き・そろばん・プログラミングとも言われるほど、これからの社会では必要なスキル

と言われ、小学生の習い事ランキングで人気NO.1にも選ばれています。そんな中、今春、函館に新たなプログラミングスクール『デジタルスクール コンパス』が開校し、現在4月入校生を対象に、入会金11000円と受講料1ヵ月分13200円が無料となるキャンペーンを実施しています。教室では世界で一番使用されているビジュアルプログラミング言語「スクラッチ」を使ったゲームの企画・制作を通して、社会の変化に対応する資質や能力、問題解決能力や創造力といった、これからの社会で必要なスキルを楽しみながら習得できるそう。受講スタイルは集団、個別、オンラインがあり、その都度選ぶことも可能です。時間割や体験会の日程など、詳しくは、Webサイトで確認を。

【函館校】●函館市大手町3-15 2階

【五稜郭駅前校】●函館市亀田町20-18 マルヨシビル2階

☎090-8371-1313 【Eメール】info@manabit.co.jp



Webサイト

洗面化粧台の取り替えキャンペーン!

第一住宅設備



『第一住宅設備』がお得な洗面化粧台取り替えキャンペーンを実施します。

対象の「TOTO Vシリーズ洗面化粧台」は、奥行きが従来品の52~58cmに比べ、わずか49cmと薄型なので、マンションの狭いスペースや間取りによって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はヒーターを使わずに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TOTO Vシリーズ一面鏡(間口75cm・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77000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。

8時~19時。年中無休。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



Webサイト

着付け教室の受講生を募集!

きもの処 円山 彩蔵(さくら)

『きもの処 円山 彩蔵』が運営する着付け教室は、本格的な着付けとコーディネートや格、季節感も学べると評判。これまでに札幌・旭川・小樽・帯広・仙台での開催も合わせて、1200人以上の生徒が通った実績を持ちます。

函館では7年前から開講している同教室が、今春12期目となる着付け教室「亀田教室」の受講生を募集します。会場は亀田交流プラザ(函館市美原1-26-12)を予定。

初級コースは月・水・金・土曜日に開講するので、ライフスタイルに合った受講日を選ぶことができます。時間は13時~15時。4月15日(金)から順に開講。1回2時間×全10回で、受講料は5000円(1回あたり500円)。教室開講一覧は文末の2次元コードより確認できます。

『きもの処 円山 彩蔵』では、YouTubeチャンネルで着物の楽しさを取り上げています。視聴は「まるやま さくら」で検索を。教室ではコロナ対策を徹底しています。

店舗の営業時間は12時~18時30分。

●札幌市中央区南1西25 ☎0120-829-847



Webサイト

就労訓練で充実した毎日を過ごしませんか?

就労継続支援B型 グロリアス

障害者総合支援法に基づく福祉サービス施設『就労継続支援B型 グロリアス』では、見学、体験を随時受け付けています。

作業内容はハンドメイド雑貨、アクセサリー、ビーズアートなどの制作をはじめ、ハーブ茶の計量、チラシ折り、袋詰めといった軽作業、パソコン入力、接客補助、ポスティングと幅広く、落ち着いた環境の中で充実した就労訓練をすることができます。

作業は原則として毎週月~金曜と隔週土曜の10時~15時ですが、時間の相談などに応じるので自分のペースで無理なく通所することもできます。また、スタッフの手作りの昼食(1食250円)や、自宅から事業所

までの送迎といったサービスも充実。事業所入口の両端に手すりを設置するなど、安全への取り組みにも力を入れています。「就労訓練で充実した毎日を過ごしませんか?」とは同施設の前田優子代表。まずは体験から始めてみてはいかがでしょうか。

●函館市田家町20-23 1階 ☎0138-84-1331



おすすめランチ

担当/ (横) 記者

Café 樹

11時~18時 水曜日
●函館市美原1-7-1
MEGAドン・キホーテ地下1階
☎0138-41-7886



メガドン・キホーテに昨年12月に移転オープンした「カフェ樹(いつき)」は、バスタ、ピザ、ハンバーグ、ピラフ、ドリア、カレー、オムライスといった洋食メニューがそろった店。今回紹介する「ローストビーフ丼(950円)は、道産牛肉使用の柔らかいローストビーフとピラフが絶妙にマッチした逸品。+70円でドリンク付き +100円でサラダ付きというのも、ランチタイムにはうれしく、ぜひ一度ご賞味あれ!

飯の友

担当/ (七) 記者

お肉屋さんのキーマカレー

お肉の直売所
●函館市昭和3-18-10
☎0138-40-6000



『お肉の直売所』は、食肉の加工と卸販売をする「北農食販株式会社」の工場隣接の直営店。時短調理で食べられる冷凍味付け肉や、カットした生肉、惣菜などを販売しています。「お肉屋さんのキーマカレー」(300グラム、260円)は、ホテルの洋食の料理長レシビによる冷凍カレー。温めてからご飯にかけて、目玉焼きをのせていただくのがおすすめ。ガバオライスも近日登場。11時~17時。水・日曜、祝日休。P有。

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
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201



公衆浴場はあるあるネタの宝庫だと思えます

変わった人が集まる場所なのかな、は
たまた私が引き寄せられているのかわか
らないが、サウナに行くのが奇妙な人に出
くわす。この間はカニング竹山似のお
じさんと居合わせた。汗だくの竹山は
おもむろに自分の腹や顔を勢いよく平

手打ちしだす。音が鳴り響くたびに竹
山の汗が私の肌に降りかかる。やめて
ほしい。今度は手ぬぐいで全身の汗を
拭き、その場で絞らされた。竹山の汗
ロウリだ。不快な熱波がサウナ室を
満たす。最後はかけ湯もせず水風呂

に直行した。周囲をまったく気にしな
い姿はむしろ清々しい。そこまで無神
経ならサウナでリフレッシュしなくて
もよいのではないかな。
そんな出来事があったもサウナの癒
しはすべてを帳消しにしてくれる。心
地良いただけでなく、人間性も成長させ
てくれるのかもしれない。あのおじさん
だけは生変わらない気がするけど。



女湯のできごと
益田ミリ
光文社
税込587円

銭湯の女湯を舞台につづられる
マンガエッセイ。昭和や下町を感じ
るあるあるネタは懐かしく、ク
スッと笑える。

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

春のおしゃれがそろう函館蔦屋書店へ!

アンジュール



大人の女性におすすめのセレクトショップ
『アンジュール』が、3月15日から3月27日まで
「函館蔦屋書店」に出店します。

売り場となる南口ブースには、春のおし
ゃれを楽しめる商品が充実。どのブランドもカ
ラー展開豊富な今春は、パンツやブラウスも
落ち着いたカラーのほか、グリーン系、ピンク
系とカラフルで、柄物もそろっています。昨年
に引き続き人気のサロペットと今季注目のジ
ャンパースカートも多数入荷。ほかに、毎年好
評のリネン素材の商品や春コート、小物使い
で春らしさを演出できるベストにフレンチブルの靴下など、春の装いを
演出するアイテムが並んでいます。商品のほとんどが1点物ですので、お
早めにどうぞ。期間中は函館蔦屋書店内でのみ営業。10時～19時(27日
は18時まで)。入荷状況は「函館アンジュール」で検索を。通常営業は3月29日～。11時～
19時。不定休(3月14日、3月28日休)。P有。



●函館市石川町350-21
カーサデクエル/II 1階右
☎090-6093-8721

「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」を体験できる姿勢相談室を毎月2回、コンテ日吉小会議
室にて開催。3月は16日の10時～正午と、29日の18時～20時
(所要時間は約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、このシステムの結果を
元に、より効果的なリハビリ
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予約可。リハビリ関連のお得な情
報も配信中。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1000円。
☎090-1644-5880



おいしく健康になりましょう

北ガスッキングスクール

『北ガスッキング
スクール』では4月12
日(火)に、栄養バラン
スの良い健康的な料
理を学ぶ、木幡恵子
先生による講座「おい
しく健康になりましょ
う」を実施します。



時間は10時～13
時。メニューは写真手
前左から時計まわり
に「ホエーご飯」「手作りカッターチーズの白和え風サラダ」「マーボー
豆腐」「具だくさんの味噌汁」。受講料は1000円。定員は6人。

会場は北ガス函館支店1階のッキングスペースで、3月17日(木)ま
でに、電話または下記2次元コードからの申し込みが必要となります
(応募多数の場合は抽選)。締切後、参加者には講座の詳細を記した案
内が送付されます。電話受付は月～金曜日の9時～17時。な
お、開催内容は新型コロナウイルスの感染状況により変更と
なる場合があります。

●函館市万代町8-1 ☎0138-42-6505



売りたい不動産の相談なら

ハウズドゥ! 函館美原店



ハウズドゥ! 函館美原店
株式会社 小野寺住設

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



北インド系無水カレーの持ち帰り専門店
スパイス二朗



『スパイス二朗』は、未広町に今年2月にオープンしたテイクアウト専門のカレーショップ。外壁に大きく描かれた人物イラストが一際目を引く可愛いお店です。提供している「スパイス二朗オリジナルカレームルグマカニ」(=写真、900円、1日限定50食)は、玉ねぎと鶏肉、スパイスから作る北インド系の無水カレーで、辛みの少ないマイルドな味わいながら、旨味とコクもしっかりと楽しめる逸品。カレーと一緒に味わってほしい地元野菜を使った、添加物不使用の日替わりひと口惣菜(各150円)も販売しています。カレーは「ブラック・ムルグマカニ」「グリーン・ムルグマカニ」も近日登場予定！ 11時～20時。日曜、第2・4月曜休。P無。

●函館市末広町6-18
☎090-9045-5683

成長に必要な3領域

人には3つの領域、いわゆる「安心領域(コンフォートゾーン)」「成長領域(ラーニングゾーン)」「未知の領域(混乱領域/パニックゾーン)」があると言います。安心領域とは、いつも同じ友達と一緒にいるとか、好きな食べ物ばかり食べるなど、自分にとって居心地の良い空間のことです。そこにいる限りは安心して安全ですが、あまり成長を期待できないそうです。やはり自身を成長させるためには、意識的にコンフォートゾーンを抜けて、つまり知らない人と会うたり、新しい事を始めてみたり、ということが大切なのだそうです。ただ、もちろん不安やストレスも大きくなるので、いつも同じ領域にはなく、自分の状態や気持ちに合わせて3つの領域を行ったり来たりすることが成長には欠かせないのです。

誰でも新しいことを始めるには不安や恐怖はつきものです。ただ、例えば子供が失敗を恐れて安心領域から抜け出せずにいる時に、一歩踏み出せるような声掛けをしたり、保護者自身が安心領域から抜け出して新しいことを始める姿を失敗を含めて見せることで、子供も安心領域から抜け出て成長に向かう勇氣を持つことができているのではないだろうか。

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、論理エンコンコース開講。昨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
☎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

“あ”のシュークリームが再登場!



パティスリーショートベリー

『パティスリーショートベリー』では、販売を休止したオープン当時の「シュークリーム」(180円)が、復活を望むファン要望に応えて再登場! シュー生地の上にクッキー生地をのせて焼き上げたこのお菓子は、2つ食感のバランスが絶妙。中にはカスタードクリームとホイップクリームをさっくり合わせた甘さ控えめのクリームが隙間なく詰まっているので、小ぶりながらも重量感があり、満足感も十分。焼き上がりは、10時頃。1日30個限定。懐かしい人も初めての人もお早めに! この時期は、贈り物に最適な焼き菓子や期間限定「いちご味のスプレース」(1ホール1080円、数量限定)もおおすすめです。10時～19時(日曜、祝日は18時まで)。不定休。P有。

●函館市桔梗町418-112 ☎0138-87-0500

今月のおすすめスイーツ

ドクター講座
保健所の方々へ



「おの内科呼吸器内科クリニック」
院長 小野貴広

発熱外来やワクチン接種を含めたコロナ関連診療を始め、2年が経ちました。未だ収束の光が見えない状況ですが、私たち「医療従事者」は、市民の皆さまからたくさん温かい励ましのお言葉を頂戴しています。皆さまの優しいお心遣いのおかげで、私たちは感染の恐怖の中、使命感を持って頑張ることができております。そんな私たちと共に最前線で昼夜問わず戦っている方々がおられます。「保健所の方々」です。未知のウイルスへの対応は、感染状況に応じて日々めまぐるしく変わり、自身の感染対策を行いながら臨機応変さを求められ続ける日々は、想像を超えるご負担だと思います。保健所の方々が、市民の皆さまの不安や苛立ちを一身に受け止めてくださっているお陰で、私たちは日々の診療を何とかが行なうことができております。

緊張とストレスの中、一日中鳴りやまない電話への対応、感染者の健康観察や感染経路把握など、業務は夜通し行われ、自身の時間と体力と心を削り、文字通り「ギリギリの状態」を2年以上も続けてこられていること、も日常茶飯事だと同様に思っています。何が正解でいつ終わりが来るのか、誰にも分からない中で、今も目の前に積み重なってくる課題に1つひとつ向き合っています。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

私たちのライフラインを維持するため、日々感染リスクと隣り合わせで頑張っている方々が、他にもたくさんいます。そんな方々に、ゆっくり休む時間、家族と笑い合う時間を取り戻していただけるまで、私たち1人ひとりが日々の感染対策を今一度見直し、徹底くださいますようお願いいたします。

この文章が掲載される3月には感染が収束に向かっていることを祈りつつ、終わりとさせていたいただきます。最後に、本来医療情報を発信すべきこのコーナーで、このような文章を書かせていただくことをお許しください。青いほすとの皆さまに感謝いたします。

パンとケーキのお店『ローリエ末広屋』の「和三盆クッキー」

その名の通り、徳島県産の和三盆をふんだんにまぶした贅沢なクッキーです。和三盆の上品な甘さが引き立つように、生地の甘さを控えるために、クラッシュしたアーモンドを混ぜることでさくとした食感を楽しむことができます。2枚入172円。同店の焼き菓子の中でも1番人気なのは言うまでもありません。取材時に「開封前に冷蔵庫で冷やすとさらに風味が強く感じられる」との情報をゲットしたのでさっそく試してみました！結果は…ぜひお試しを！焼き菓子以外の商品がそろそろ時間はケーキ9時、パン9時半が目安。8時30分～18時30分。日曜ほか月1回月曜休。
●函館市中島町21-23 ☎0138-51-8280



母から大根を買ってくださるようお便りを頼まれました。受ければ一本、高ければ半分カットしたもの。その場合は上の方をという細かい指示を受け、結局一本買って帰りました。立て替えた大根代を請求していきいけなくて高い。の場合は半分買おうと注意を受けました。お便りで難しいせうかたから高かったけどおしいねと食事の会話に何度も挟んでおきました。(まい)

毎週スキーにばかり行って気づかないうちに春が近づいてきた感じがする。春は春でやめてみたいところがある。特にこの春からは新しいことにチャレンジする計画がある。だんだん輪を重なることになり、ここを始めることに臆病にならないうるような気がするからこそチャレンジする機会を逃したくないと思ってる。4月から新しい自分にならないうることを心から願っている。(穂)

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。
本紙の内容は2022年2月24日現在のものです。

次号予告 3月25日号 桃色のスイーツ特集

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 □キラリス函館内「えぞりす」 □函館市女性センター
□中島れんばいふれあいセンター □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)

発行者 熊谷 貴典
Publisher Takanoji Kumagai
プロデューサー 玉橋 健彦
Producer Takahiko Yamahashi
編集長 青山 慎司
Editor in chief Shinji Aoyama
副編集長 平井 由佳
Assistant chief Yuka Hirai
エディター 坂本 麻衣
Editor Mai Sakamoto
ライター 花輪 志保里
Reporter Shihori Hanawa
安沢 ともこ
Tomoko Yasuawa
配布業務 小野 大樹
Posting reader Taiki Ono

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がございます。

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

読者の声

魅力的で：
今号(1月14日号)の「お年玉プレゼント」はとても魅力的な品が多くて、どれに応募しようか迷ってしまいました。これからもプレゼントの企画をどしどしよろしくお願いいたします!!
(函館市港町T・Y)
*お年玉プレゼント企画にはハガキ、Web合わせで4700通以上の応募をいただきました！ご応募くださった読者の皆さまと、賞品を提供してくれた企業・店舗の方々にこの場を借りて改めて感謝申し上げます。そして、当選された皆さま、おめでとうございます！
うれしい、知りたい、悲しい
ビスターレピスターレのキャンペーン情報うれし！Web応募可能になっただけのうれしい。プレゼント

ト多いのもうれしい。Twitterアカウントしてきたのもうれしい。通し営業してる飲食店情報知りた。入力もたまたしとると画面が消えるの悲しい。
(函館市桔梗F・S)
*たくさん感想と紙面へのご要望ありがとうございます。励みになります。画面が消えても悲しすぎず、これからもどんどん応募・投稿してください。お待ちしております！
スイーツ特集希望！
いつも楽しく拝見させていたです。スイーツ特集など取り上げて欲しいですね！ よろしくお願いたします。
(函館市桔梗町M・Y)
*次回3月25日号はピンク色をしたお菓子を集めた「桃色のスイーツ特集」です！ぜひご期待ください!!



ピロシキ勢ぞろい！
函館市内および近郊9店舗のピロシキが集結する『ピロシキ博2022 in HAKODATE』が3月19日(土)、20日(日)に函館 萬屋書店で開かれます。ピロシキの名店「モンパルナス」のピロシキも20日10時から登場。情報番組「イチオシ!!」でおなじみの人気YouTuber・アリオナのトークショー(20日11時15分)や、講演、ライブ、ピロシキ作り体験など他にも内容盛りだくさん。詳細はまるたま小屋☎0138-76-3749。

お知らせ

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「スパイス二朗」より、オリジナルカレー1食引換券(お惣菜1品付き)を5名様にプレゼントします。ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、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3月22日必着。



スパイス二朗

【ハガキ】〒041-0801 函館市桔梗町379-27 株式会社青いぼすと「スパイス二朗」係

応募フォームはこちら▶



【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きます場合がございます。