

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

729
2022
3.25

桃色のお菓子 集めました!



ベリーが香る桃色の焼き菓子

マカロン (フレーズ、フランボワーズ)
各180円

色とりどりで見た目も可愛いらしいマカロンがイチオシ。それぞれ味の違うクリームがサンドされている。



ムラング・セック (フレーズ) 540円

メレンゲを焼き上げるくちどけの良いお菓子。いちごの香りと味わいが1年中楽しめる。コーヒーの豊かな香りが楽しめる「カフェ」もあり。

ガトーフレーズ

定番商品のほか季節に合わせたスイーツが並ぶ同店は6月で4周年!
「自分で食べてみて“おいしい”と思う素材を使っている」とオーナー。パースデーケーキは大人向けのシックなものから子供に人気のキャラクターケーキまで多数そろっています(前日まで要事前予約)。

●函館市富岡町2-66-2 ピアコート21 1階
☎0138-84-6997
10時~19時
水曜休 P有



[MAP]

いちごの季節の期間限定スイーツ



フレーズ 420円

いちご風味のスポンジは、口に入れるとスーッと溶けるような、なめらかで軽い口あたり。酸味と甘みのハーモニーをお試しあれ。



恋いちごのソフト
380円

恵山の温泉熱で栽培された完熟いちご「はこだて恋いちご」の美味しさが堪能できる。もこもこのフォルムも可愛い必食のソフトクリーム。

パティスリー ジョリ・クレール

ずーしーほっきーのエクレアや、北斗の拳の饅頭など北斗市ゆかりのキャラクターがあしらわれた、お土産や贈答に重宝されるユニークなお菓子が評判のスイーツ店。函館市内近郊の人気店には、ここから巣立ったパティシエが少なくないのも、確かな技術と美味しさの証。

●北斗市中央2-1-5
☎0138-73-0370
10時~19時
無休
P有



[MAP]

目にもうれしい春告げ菓子

季想菓ひとひら さくら 216円

ふんわり蒸したカステラ生地の香りもよい、店の代表銘菓。白あんには八重桜の塩漬を混ぜ込んだ上品なさくらあんは5月中旬頃までの季節限定。



いちご桜 378円

道明寺粉の桜もちに、豆から吟味した自慢の自家製あんが甘酸っぱいいちごをあしらった、春の訪れを感じる一品。5月中旬頃までの提供。

和創菓ひとひら

食べる人の笑顔を大切に素材や製法を吟味した、伝統の和菓子や洋菓子が豊富に並ぶ。人気のフルーツ大福やどら焼き、バウムクーヘンは、日に数度作りたてを提供。キッズスペースもある併設のカフェで、工房を眺めながら限定メニューを楽しむのもおすすめ。

●函館市西桔梗町851-13
☎0138-83-6668
9時~19時
無休
P有



[MAP]

極上のいちご感を楽しめる桃色スイーツ



贅沢いちごぶりん

464円

上から下まではこだて恋いちごを使用した贅沢なスイーツ。果肉たっぷりソースも絶品で、まさに極上のプリンです。

はこだて恋いちご
ムラング 324円

「はこだて恋いちごを使った焼き菓子が食べたい」という要望に応え登場。サクとした食感の後、口の中でとろけます。



いちごのシフォンケーキ
カット500円
ホール2200円

はこだて恋いちごの果肉を混ぜ込んだ新商品。ふわふわな生地といちごの風味のハーモニーが楽しめます。



はこだて恋いちご洋菓子店

豊かな甘み、香りとのほのかな酸味が特徴の「はこだて恋いちご」を使用したスイーツを提供。自社農園で生産したいちごを使用し、店内の工房で手作りするスイーツは、いちご本来のフレッシュな味わいを楽しめると評判。ホームページ「はこだて恋いちご洋菓子店」からも購入可。

●函館市末広町15-1
ルネッサンス末広1階
☎0138-86-7616
10時～18時
不定休 P有



[MAP]

バイエリアで春を感じる

さくらのパフェ 1250円

さくらパウダーの下には、ティラミスクリームに小豆と白玉が。さくらといちごのアイスと、透き通ったさくらゼリーのバランスが◎。



いちごのケーキ
ドリンクセット1200円

生地にいちごのピューレを混ぜ込んだ、いちご好きにはたまらない一品。自家焙煎コーヒーか紅茶を選んでティータイムを楽しんで。

自家焙煎珈琲 カフェ TUTU(ツツ)

バイエリアの古い蔵をリノベーションしたカフェ。椅子の名品・イームズのシェルチェアでゆったりと自家焙煎コーヒーが楽しめる。爽快な辛さのナシゴレン(1380円)などランチも充実。女性1人でも気軽にどうぞ。

●函館市末広町13-5 ☎0138-27-9199
月～土曜11時30分～LO19時30分(カフェ・ドリンクLO20時)、日曜・連休最終日11時30分～LO14時(カフェ・ドリンクLO17時) 木曜休 P有



[MAP]

ショーケースの中は春爛漫！

ぼんぼんいちご 430円

鮮やかなピンク色が目を引く春限定スイーツ！ いちごが丸ごと上にも中にもあるいちご好きにはたまらない1品。



ミスさくら 490円

甘酸っぱいいちごのムースとなめらかなチョコムース、いちごのシロップをしみ込ませスポンジの上に、桜の生クリームをしぼったスイーツ。

スイーツカフェカロメリア

鍛冶1丁目にあるスイーツの人気店「スイーツカロメリア」のショーケースは春爛漫！ キュートなお菓子がずらりと並んでいるのを見ると、なんだかハッピーな気分になりそうです。中でもピンク色が際立つ写真の2品は同店おすすめ春スイーツ。ぜひご賞味あれ！

●函館市鍛冶1-48-29-1
☎0138-32-5060
10時～19時
木曜休(営業の場合有)
P有



[MAP]

いちごを贅沢に使った桃色のお菓子3種類！



モンブランルーレ いちご

398円

人気のフリーズルーレの上に、紅ほっぺいちごのクリームをたっぷりのせた同店ならではのモンブランケーキ。新商品につき現在、特別価格で販売中です。



函館窯出しドーナツ
いちご 259円

ロールケーキと同じ素材を使用した焼きドーナツ。味はもちろん、口だけの良いソフトな食感も好評。

フリーズルーレ
1カット380円

フレッシュないちごを練り込んだ生地の中は、静岡産いちご・紅ほっぺのソースと上質な生クリーム。



プレミアムロール専門店 ガトー・ルーレ

素材と製法にこだわり、定番から季節メニューまで年間30種類以上のオリジナルロールケーキを販売。保存期間が長く、再冷凍も可能な冷凍タイプのロールケーキは、お土産や地方発送にも喜ばれています。春の人気商品「桜もちルーレ」もそろそろ店頭に並ぶころ。

●函館市宮前町25-8
メゾン・ド・ソフ1階
☎0138-40-9311
10時～18時
月曜休 P有



[MAP]

どんな仕事?

担当/(まい)記者

細長いゴム風船「ペンシルバルーン」を使って即興芸を行う「バルーンパフォーマー」。イベントなどで動物などの形を作る「ツイストバルーン」の技を、間近で見たことがある人も多いのでは。



▲催祭り用のバルーンギフト

今回お話を伺ったバルーンパフォーマーのキックさんは、軽快な音楽に合わせて踊りながらバルーンアートを作っていくパフォーマンスをメインに、店舗やホームパーティーの飾り付け、季節感溢れるバルーンギフトなどさまざまな依頼を受けています。数本の風船から生み出されるのは、ポップで可愛いキャラクターたちと、それを見た人の笑顔!



▲お正月用のフォトスポット

もっと知りたい! そんな時はこちら!

キックさん自身も、クラウンから風船で作ったプレスレットをもらい、バルーンアートに魅せられた一人。



CLOWN入門講座に通い、パフォーマンス会場の雰囲気作り方や、お客さんとのコミュニケーションの取り方などを学んだそう。

パフォーマンス・バルーンギフト・装飾などの依頼はTwitterまたはWebサイトから! もちろん法人・個人問わずお問い合わせいただけます。まずはTwitterから最新情報をチェックしてみてください。

【Twitter】<https://twitter.com/SkyKick9>

【Web】<https://balloonperformerkick.wixsite.com/skykick>

HEADLINE

楽しさ広がる旅行プランがいろいろ

JTB 函館五稜郭店

旅行に関する、確かなオススメ情報を把握している『JTB函館五稜郭店』に、旅の相談をしてみませんか。数あるプランのなかでも特にオススメの「行くべ! 函館湯の川温泉!」は、はこだて割を利用して



人との距離を保てる広々とした店内

湯の川温泉に宿泊すると、最大10000円の宿泊代金が割引になるというもの(対象施設限定、まん延防止等重点措置期間中は函館市民以外の新規受付は停止)。また、4~9月出発便が予約開始となったクルーズ船「にっぽん丸」の国内クルーズでは、港町を巡る食の船旅「函館発/横浜着クルーズ」や、利尻島と知床を訪れる小樽発着の「飛んでクルーズ北海道」が目立っています。

今なら新規登録&メルマガ購読で1000ポイントもらえる「MyJTB新規登録キャンペーン」実施中! キャンペーンの詳細は下記2次元コードからご確認を! 10時~18時(新規受付は17時まで)。日曜、5月3日~5日、12月30日~1月3日定休。P有(店舗向かって左)。

●函館市本町6-7
函館第一ビル1階
☎0138-56-1714



キャンペーン詳細 Webサイト

ドクターの健康コラム

がじんしんち 雅人深致
~ふれあって優しさ~



理事長 **田崎 雅致**

たんだ泌尿器科
函館市宮前町30番17号
☎0138-45-7366

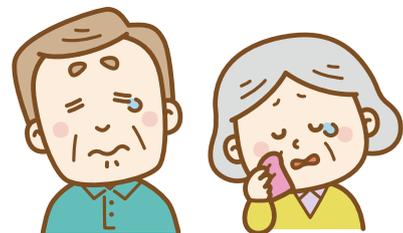
歳をとると涙もろくなるのはなぜ

涙には3つの役割があります。目が乾かないようにする、ゴミなど外からの刺激を防御する、そして感動やストレスなど情動を制御します。

情動は脳の前頭葉がつかさどっていますが、歳をとると前頭葉の機能は低下し、情動を抑えられなくなるので涙もろくなります。しかし、涙もろいのは悪いことばかりではありません。涙が出る副交感神経が働いてストレスが緩和されます。

泣ける映画や音楽を鑑賞して意図的に涙を流すことをすすめる専門家もいます。ぜひお試しください。

ただし玉ネギを切ったときの防御の涙ではストレスは消えませんので間違いないように。



青ほの目

ありがとう、函館駅前ビル

▼制服のない高校に通っていた。当時はDCブランド(「デザイナーズ&キャラクターブランド」の略称)全盛の頃だったので、部活が休みになるテスト前の放課後には同級生と一緒に大門に洋服を買いに行った。

そんな高校時代、函館駅前にとっても素敵なテナントビルができた。それが、樺二森屋のアネックス館。▼DCブランドのお洒落な店舗が入居しているのはもとより、僕達を感動させたのはその素敵な建物だった。ガラス張りのエレベーターが上昇すると大きな窓の外には函館駅前の景色が広がる。電車を眺めながらエスカレーターで上昇するのも気持ちいい。アネックス館は僕の青春のページと違って間違いない。▼アネックス館は樺二森屋の閉館後、函館駅前ビルとして再スタートし、ファッションブランドはもとより時計店や楽器店、そして函館駅前地区では唯一の書店などが入居していた。▼そんな函館駅前ビルが今年1月31日に閉店した。同館の書店で僕の本を販売していただいていたことから、最終日に在庫の本を引き取りに来てほしいという依頼を受けて足を運んだ。▼実はその日が函館駅前ビルの最終日だということすっかり忘れていたのだが、行ってみて本当に良かったと思っている。館内には最後のスタッフに、「長い間お疲れ様」などといったねぎらいの言葉をかけている姿を見ることができた。▼時を同じくして札幌市では、こちらも長年市民に親しまれてきたファッションビル「4丁目プラザ」が半世紀の歴史にヒリオドを打った。札幌に遊びに行く度に必ずといっていいほど足を運んだ場所だったので、函館駅前ビルの閉館同様、淋しい気持ちになった。こうして時代は流れて街並みは変わり、新しい時代が作られてゆくのが、世の常というものなのだろうか。▼デパートが「さん付け」で呼ばれていた時代に生まれ育った僕は、デパートが憧れの場所だった。だから青春時代の素敵な思い出をたくさん作ってくれた函館駅前ビルにも心から感謝している。ありがとう、函館駅前ビル。僕はこのビルで買い物をした思い出をずっと忘れない。

(慎)

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

「極 UMAMI 美人」がコープさっぽろに!

株式会社KIZUNA

函館をはじめ北海道産の海藻5種類のおいしさを10倍に濃縮した液体出汁「極UMAMI美人(ごくうまびじん)」(=写真)。どんどん販路を拡大し、この度、道南地域にある「コープさっぽろ」全12店舗での取り扱いが始まりました。SNSでも話題を呼んでいるこの商品、開発のきっかけはコロナ禍でライフスタイルが変わり、自炊する人が増えたこと。慣れない自炊に悩む声を耳にし「ちょい足して簡単に料理がワンランクアップする万能調味料を!」という閃きから誕生しました。どのくらい簡単に使えるかという点、この出汁1に対して10倍のお湯で割るだけでうまみたっぷりのおいしいスープ、その名も「飲むお出汁」が完成してしまうという優れたもの。和洋中どんな料理とも相性がよく、料理レシピサービス「クックパッド」には、本商品を使ったレシピを140種類超も掲載しているの、献立が決まらない時の強い味方にも!



商品に関する発信や、レシピ検索はそれぞれ2次元コードから。なお、販売元の『株式会社KIZUNA』では直接購入はできませんのでご注意ください。商品の問い合わせは9時~17時。土・日曜、祝日休。
●函館市桔梗3-32-9 ☎050-8880-9145



クックパッド

Twitter

ランチ営業を再開しました!

海鮮料理と旬の味 じゅげむ堂

居酒屋『じゅげむ堂』が、昨年末から休止していたランチ営業を再開。バラエティに富んだメニューを提供中です。おすすめは、大きな海老2本と穴子の天ぷらをメインにした「天井」(=写真右、1320円)。自家製のタレが別添えで運ばれてくるので、好みにかけて味わったり、卓上に用意されている岩塩で楽しんだりできます。日替わりの内容が好評の「じゅげむ弁当」(=同左、1320円)や、新鮮な魚介をのせた「海鮮丼」「まかない丼」(各1760円)なども人気。ランチタイムは現金のみ。また、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。



●函館市昭和2-37-15
☎0138-45-2020



金利 0%のリフォームキャンペーン実施中

小野寺住設

創業97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、50万円から最大500万円まで5年間(60回)金利0%の「安心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、新築、リノベーション、水まわりリフォーム、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。キャンペーン中は各種取り扱いメーカーの製品が全て通常価格の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、システムキッチン、トイレ、稼動IHクッキングヒーター、外壁パネルなど各種住宅設備の実物を展示中。また、同社建築士によるリフォーム無料相談も行っています(要予約)。更に同社では、「車に車検があるように家にも定期点検が必要」と、パナソニック住宅健康診断の「家検」を、通常33000円のところ無料で行っています。「家検」には、住まいが「長持ち」「価格を維持」「維持費削減」「安心な暮らし」の4つのメリットがあります。詳しくはYouTubeの家検動画をご覧ください。



Webサイト

YouTube

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750

おすすめランチ

担当/ (慎) 記者

はなぶさ

11時~LO14時45分、17時~LO20時30分 木曜休
●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・キホーテ地下1階にある「はなぶさ」は、道産真昆布使用のスープが決め手のラーメンが人気の1軒。ラーメンメニューで特に人気を集めているのが「はなぶさ味噌らーめん」(890円)で、自慢のスープと麺、そして自家製チャーシューのハーモニーがラーメン好きをうならせる一杯。ほかにも、定食セットやサイドメニューなど、豊富なメニューが味わえます。

飯の友

担当/ (七) 記者

みがき鯨のみそ合え

カクシメ松田水産
●函館市古川町385-11
☎0138-58-2511



「カクシメ松田水産」は、ニシンと数の子を使った製法を主に手がける海産物の加工会社。「みがき鯨のみそ合え」は、しっとりソフトな食感と、ついつい食べ進めてしまう旨味たっぷりの絶妙な味付けが評判で、ご飯のおかずにも、酒のつまみにも、お茶請けにもおすすめ。直売所価格は250グラム670円。数の子入り、旨辛味、醤油仕立てなど味違いの商品も美味ぞろい。8時~17時。無休。P無。



春の北海道の味覚といえばアスパラガス。3月末あたりからハウスものが出てきます。冬場、地下茎にため込んだ栄養をもとにニョキニョキ生えまします。ちみなみ食べている部分は主に茎。ランダムについている三角形のヒダが葉っぱです。出始めの3〜4月は特にみず

アスパラガス

みずしく、火の通りが早いのでフライパンの上でバターでソテーしてどうぞ。太い方がみずみずしく、細い方は風味が濃いです。そのほか、アスパラには含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を促進し、疲労回復に効果があるといわれます。冬の

寒い間にたまった疲れをいやすのに、とてもよい食べ物です。特に糖先に多く含まれるので、疲れているときは糖先をどうぞ。ほろ苦さと甘みの同居するホワイトアスパラは、定番の緑色のアスパラと同じ品種に紫をかぶせ、光に当てず育てたもの。アスパラは皮薄く甘みが強いので、生のままサラダに入れてもいいです。



離れていてもスマートフォンでつながりを

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、65歳から始める訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」が好評。代表の森田さんは「機能がありすぎて、どこに触れていいかわからない」「教えてくれる人がいない」「難しそう」といった高齢者の声に応え、同サービスを開始。利用者からは「会えない時期にも気軽に連絡が取れるので安心」「楽しく覚えられた」「写真や動画で孫の成長が見れてうれしい」と喜ばれています。指導料は1カ月定額10000円（訪問は月4回まで。メールやラインでの質問は何回でも可）。自宅や施設など希望の場所で、自分のペースで、スマートフォンを使ってみませんか？ 詳しくは気軽にお問い合わせを。



自費型訪問リハビリは通常約40分8000円のところ、初回約1時間1000円。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対応しています。
☎090-1644-5880



Webサイト

大好評！ 3カ月連続企画！

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、3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お見逃しなく！



新型パナソニックビューティートイレの「ノズル除菌クリーニング」は、除菌水でノズル洗浄。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にも抗菌効果が！ 掃除のしやすい段差、継ぎ目の少ないデザインも○。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。これほど機能が充実した「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）。この他に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。「原材料価格高騰のため、今後値上げが予定されており、この価格でのご案内は今回が最後かもしれません」とスタッフ。見積無料。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

春です！ マイホームを塗り替えませんか？

工藤塗装

この春こそ、外壁を塗り替えて我が家をイメージチェンジしませんか？ 家族が楽しく暮らす家だからこそ、外壁の色はみんなのお気に入りにしたいです。マイホームの塗り替えなら、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ら塗り替えの時期といえます。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でもある工藤春洋代表と、同じく1級技能士の工藤貴之さんが親で仕上げる塗装は評判です。見積もりや作業時間など、詳細は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

☎090-9082-4227

親が75歳を超えたら「気かけ時」

一般社団法人スターライフ



「頼れる身寄りがない」「親族に負担をかけたくない」といった高齢者や障がい者に、家族の役割を果たす“終身家族代行支援”を行う『一般社団法人スターライフ』では、入院や手術、福祉施設や賃貸住宅への入居時など、身元保証人が必要なときに家族の立場をサポートをしています。代表の星さんのもとにはさまざまな相談が寄せられますが、家族や親族がいても「身元保証を頼みたい」というケースがあります。その理由として「子供に頼みにくい」「何年も行き来がない」「迷惑をかけたくない」といったことが多いそうです。このような依頼に星さんは、「まずはお子さんに不安な現状を正直に話してください」とすすめています。家族が支え合う形を大切にしてほしいからです。そうは言っても、親から子供にはなかなか切り出しにくいもの。高齢の親を持つ人に向けても星さんは、「親が75歳を超えたら気かけ時です。以前は断られたかもしれませんが、もう1度、一緒に暮らそうかなど気遣いの言葉をかけてみてはいかがでしょうか」と話します。もちろん、困っている人は1人で不安を抱えず、同法人にご相談を。相談は無料。自宅まで訪問可能。支援内容などが分かるパンフレットは電話で請求、または函館市役所、亀田支所、湯川支所の映像広告付近に常備されています。
●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312

石窯ピザを自宅で気軽に!

Pizza338

『Pizza338』は、石窯で焼く本格ピザをテイクアウト専門で提供しているお店。イタリア語で4を意味する「クワトロ」ですが、



イタリア語で4を意味する「クワトロ」ですが、同店イチオシのピザ「クワトロ」は6種類のチーズを贅沢に使用。このほか水牛モッツァレラ使用の「マルゲリータ」、じゃがいものやさしい味わい「ジャーマンポテト」(各1296円)と、あっさりとした「生ハムサラダ」、エビたっぷり「ガリックシュリンプ」(各1684円)の全5種類を用意。生地はピザの本場・イタリアの小麦粉と北海道産小麦をブレンドし、外はカリッと、そして中はおもちりと仕上げています。注文は、待たずに買える事前の電話注文がオススメ! 17時~21時(日曜は16時~20時)。水・木曜休。P有。

●函館市鍛冶1-20-2 ☎080-2871-6498

心の代書屋 松田聡がズバリ!



本気と書いてマジ 本気と書いてマジ 本気と書いてマジ 本気と書いてマジ

行政書士 松田聡 事務所 函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

活用を模索し、最近ではコロナ禍をふまえて、最近役所に対し、キャンペーンカードを無償提供し、有効活用してくださいと申し入れました。今のところ使用する予定はないようですが、動きは積極的に進めています。今までは様々なことにチャレンジしてきました。結果は芳しくないこともありますが、かえってそれが起爆剤となり、チャレンジしてゆけたのでした。これらの企画と開催もあり、たくさんの方からのご協力やご支援、笑顔に支えられてきました。本当に感謝しております。

お客様が起業される場面に何度も関わってまいりました。そんな中、「二」と名の付く私が備えておきたいと語ってくださりましたが、これは本場の意味でお客様に寄り添っていないのでは? と疑問を抱き、それなら自分が、ということになったのです。来月号には具体的なことを掲載します。皆様、チームマツダを引き続きよろしくお願いいたします。感謝。

函館歴史探訪 西洋文化が色濃く残る トンボロ地形の港町

島と半島の間に砂州が形成されてきた地形を「トンボロ」と呼ぶ。このトンボロ地形が織りなす夜景が人気を集める函館市は、道内でも古い歴史を持つ街として数多くの観光客が訪れている。道南に人が住み始めたのは5000年ほど前といわれている。1854年、江戸幕府がアメリカと日米親善条約を結んで函館が開港。その後1859年に日米修好通商条約により横浜や長崎とともに開港して西洋文化が色濃く街並みに形成された。これまで1年間、函館の歴史について様々な角度から執筆してきた。西洋文化が色濃く残るトンボロ地形の港町の歴史を私達市民はいつまでも語り継いでいく義務があるのではないだろうか。(完)

「やっぴもん勝ち」 行政書士の松田聡。新しいよよ春を迎え、新たな動きがいたる所で見受けられます。春です。世の中はコロナ禍で疲弊してしまっています。が、季節はそれに関係なくやっぴもん勝ち。極々普通に咲き誇ることでしよう。 コロナに負けずと言いつつも、この春は事務所が大きく変化します。以前にも「やっぴもん勝ち」を題材にしたことがありますが、この春はさらに実践していきます。事務所の開業してから自分史作成教室、貸切電車情報交換会という名の飲み会や、函館山山頂クレモナホール、公民館、芸術ホールでのコンサート企画し、開催してきました。また、事務所の特徴としてコロナで中断中ですが、中学生の職業体験を開業が継続してきました。昨年はキャンピングカーを購入し、多方面での



写真提供 / はこだてフィルムコミッション

338 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 ●函館市石川町125-1 ☎0138-47-3232 http://www.ohmura.or.jp/



転倒予防のために

訪問リハビリテーションおおむら 所長 永井 匡美

転倒予防のために気を付けることは、どのようなことでしょうか。 まずは体力や筋力が低下しないように、日頃から動く習慣を付けて続けましょう。ご自身の身の回りのこと、例えば自室の掃除や片付け、買い物やその他の家事仕事など、また、散歩や買い物などの外出を伴う用事などの良い運動の機会になります。いつもの動き方をいつも通りに安全にできるのは、とても大切なことです。 いつも通りの動き方についても、安全面について今いちど確認しましょう。慣れた環境である自宅内や、ほぼ毎日行うような動作は、さきに油断から不安定さを招く場合があります。横や後ろに動く動作、方向転換で回る動作などはバランスを崩して転倒し、状況によっては、骨折する可能性があります。例えば台所で調理中に横に動く振り返って食器を取る、トイレ内で向きを変える、また、何かを取ろうとして手を伸ばしたときに思ったよりも目的の物が遠く、それ

素晴らしい趣味の世界 洋裁(ミシン)

ミシンといえば洋服作りや仕立て直しなどを想像する人が多いのでは。しかし、それ以外にもバッグやクッションなど、日常生活に欠かせない様々なモノを作ったり、リフォームできるのがミシンの魅力です。 『越野ミシン商会』の越野健一代表は「ミシンがあれば様々なものを作ることができます。また、布の端のかがり縫いやネット素材などを縫うのに適したロックミシン(II写真左)や、革を縫うことができる家庭用のレザークラフトミシンなどを持っていただければ、洋裁という趣味の幅はさらに広がります」と話しています。 初心者にはまず、不要な布などを使って、直線縫いをきれいにできるような程度も練習することが上達の早道。その後ポタンホールやフラスナー、ゴム通しの付け方などをマスターしてゆきます。 詳しい人に教わったり、市販のテキストや最近では分かりやすい動画サイトもあるの、それらを参考に、まずはハンカチやマスクなど簡単なものから作ってみてはいかがでしょうか。お子さんの新入園や新入学の時期に合わせて腕を磨くのも一考。仕舞ったましばらく使っていないがったミシンを使用する場合は、専門業者に依頼してメンテナンスしてもらうことをおすすめします。 ミシンの購入、点検、メンテナンスなら越野ミシン商会(函館市大手町12-5、☎090-8808-9844)まで気軽に問い合わせを。



「天使の綿シフォン」のアームボレロ

日光湿疹が出るため、1年中長袖が欠かせない筆者が「これ無しでは夏を生きられない!」と断言するアイテム。静岡県にあるニット製品のメーカー・株式会社大黒屋のガーゼ製品の綿シフォンの「アームボレロ」(税込4290円)。



モデル:佐藤(佐い)記者



日光湿疹が出るため、1年中長袖が欠かせない筆者が「これ無しでは夏を生きられない!」と断言するアイテム。静岡県にあるニット製品のメーカー・株式会社大黒屋のガーゼ製品の綿シフォンの「アームボレロ」(税込4290円)。

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。

次号予告 4月15日号 シエスタハコダテ特集

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 □キヲリス函館内「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)

熊谷 貴典 Takamori Kunitadai
玉橋 健彦 Takehiko Tamahashi
青山 慎司 Aoyama Shinsji
平井 由佳 Hirai Yukika
坂本 麻衣子 Sakamoto Mai
花輪 志保里 Hanawa Shihori
安沢 ともこ Yasuzawa Tomoko
小野 大樹 Ono Taiki

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

「変わった鍋」レシピ!
青ぼすと1月28日号で変わった鍋を募集してしました。市販のキムチ鍋の素を無塩トマトジュースで割ってお鍋にすると美味しいですよ!」

「良い宿に泊まりたい」
コロナ禍で遠出もできないので、市内の良い宿に泊まりたいな〜と思う日々です。p4記事(1月28日号)に湯の川海と灯が載っていました。とても良い宿です。市内の宿特集をまたやってほしいです。

お詫びと訂正
青いぼすと3月11日号・デリシャススポットコーナーの『スパイス二郎』様の電話番号に誤りがありました。読者のみなさま並びにスパイス二郎様に心よりお詫びし、下記の通り訂正します。

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「Pizza338」より、1000円分の食事券を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。



Pizza338

【ハガキ】〒041-0801 函館市桔梗町379-27 株式会社青いぼすと「338」係
【ウェブ】応募フォームに必要な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。