

# 青いほすと

お店と読者の架け橋になる

vol.730

2022年4月15日発行号

## 創業5周年! リニューアル1周年!

イベント情報

今回の青いほすとは、4月22日に開業5周年を迎える「シエスタ ハコダテ」の記念イベントに注目! 次ページの各店紹介、P4・P5の特売情報もぜひチェックを!

ショップ案内

# シエスタハコダテ特集

4月22日(金)~24日(日)  
第35回函館つながる市

魅力あふれる地元のお店や生産者が日替わりで出店

【会場】無印良品シエスタハコダテ1階 Open MUJI  
【時間】10時~16時(売り切れ次第終了)

【22日】・pente ・SOUNTRA COFFEE AND MUSIC  
・コッペン道士 ・#ff f(ふふ)

【23日】・肉まん専門店 ふく萬 ・green樹  
・Seeds&Soil-種と土-  
・小さなしあわせパン☆

【24日】・coneru ・POET  
・八雲山水自然農園  
・天然酵母パンtombolo



4月23日(土)

ハコダテフィッシャーメンズマルシェ

【会場】シエスタ屋外テラス

【時間】11時~15時(売り切れ次第終了)

【15時~】お魚専門シンガーソングライター  
齊藤いゆミニLive「函館の中心で魚を叫ぶ」

4月19日(火)~5月1日(日)  
森町つながる市

【会場】無印良品シエスタハコダテ地下1階  
函館つながる市場

【時間】10時~18時  
(売り切れ次第終了)



4月23日(土)・24日(日)

【5周年祭 OZIO × Gスクエアコラボ】  
ARTな革の時計ワークショップ

大きさも色もさまざまな、個性ある革で文字盤を制作し、刻印やステンシルなどで自由に飾り付け。世界にひとつのARTな時計を制作。



【会場】Gスクエア  
【時間】各日 ①11時~  
②14時~  
【所用時間】15~30分  
【参加費】1,500円

1階「OZIO Yasunori Nagamine」店頭、または  
電話(0138-23-1773)で予約受付中。

4月23日(土)・24日(日)

ワークショップ「春のお花で作るトートブーケ」

色とりどりの春の花を束ね、無印良品のマイバッグに包んで仕上げる。

【会場】無印良品シエスタハコダテ3階 Open MUJI  
【時間】各日 ①10時30分~11時30分 ②12時~13時  
③13時30分~14時30分

【参加費】2,800円  
【定員】各日各回5人  
(合計30人)



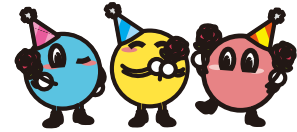
詳細・申し込み▶

4月22日(金)~4月24日(日)

函館アートコレクション ART EVENT

Gスクエア企画のアートの展示。ワークショップも開催。来場者先着100人にオリジナルステッカーのプレゼント有。詳細はGスクエアInstagramで配信。観覧無料。

【会場】Gスクエア  
【時間】9時30分~21時30分(最終日~16時)



Instagram

ICAS nimoca 導入5周年記念  
5!5! 五稜郭キャンペーン!

実施日

3月26日(土)~5月8日(日)の  
土・日曜、祝日

詳細はこちら▶

コラボ  
企画

シエスタ5周年 × 丸井今井130周年 感謝祭抽選会  
4月22日(金)~4月25日(日)

【会場】丸井今井函館店 7階催事場  
【時間】10時~18時30分

期間中、丸井今井函館店、シエスタハコダテ両店で  
買い物し、その合算5,500円(税込)ごとに1回、最大  
3回まで参加可能。期間中の合算でOK。

4月22日(金)

5周年祭 G-World with coffee

【会場】Gスクエアキッチンスペース  
【時間】18時30分~19時30分

【参加費】無料

【定員】5人

(要事前申し込み)▶



地下1階 / **ベジ旨マルシェkawasaki**



「野菜の“旬”を大切に“旨い”を食卓に届けます」をコンセプトに、地元野菜を中心に道内外から仕入れた、フレッシュな野菜、果物を元気なスタッフが対面で販売。店頭にそろえ

られた商品は、店主や野菜ソムリエプロの資格を持つスタッフの目利きを活かして仕入れた、安心・安全なものばかり。おすすめのお食べ方を聞いたり、お店の人とコミュニケーションをとりながら買い物できるのが魅力。  
☎080-8292-9048

地下1階 / **LA NATURE**



フランス語で「自然」を意味する店名のベーカリー。玄米粉や全粒粉を使用するなど、素材や製法にこだわった商品を提供している。スパイスを効かせたサクサク食感のカレーパン(180円)や、上質な卵を使った、バナラビーンズの香りが魅力のクリームパン(160円)は、ぜひ試してほしい。毎日12時30分から「塩バター食パン」(380円)を数量限定で販売。

☎0138-86-9091

地下1階 / **農家の息子**



化学調味料を極力使わない手作りの惣菜や弁当をそろえる。家庭で作れそうで作れない、素材にも味付けにもこだわった彩り豊かなメニューが並ぶ。ご飯との相性も抜群の甘酸っぱいタレが食欲をそそる「やみつきタレザンギ弁当」(630円)や、温めても美味しいという「ブロックリーとしめじのやみつきサラダ」(100g 350円)などがおすすめ。

☎0138-51-3025(無印良品代表)

1階 / **OZIO Yasunori Nagamine**



バッグから小物まで、靴作家・永嶺康紀氏が立ち上げた函館発祥のブランド「OZIO」の革製品が並ぶ。ユーモラスな動物たちが印象的な商品のなかでも、ハイヒールを履いた

フラミンゴはブランドの原点となる代表的なデザイン。動物のシルエットを型どった革のキーホルダー(1,320円)は名前の刻印体験もでき、ちょっとした贈り物にも喜ばれるはず。一部セレクト雑貨などもある。  
☎0138-86-5171

1階 / **JINS**



手の届きやすい価格と、選ぶのが楽しくなる豊富なデザインが魅力の道南初出店のアイウェアショップ。メガネを通して、美しく豊かな人生を提案する。無印良品のスチールシェルフと、紙製卵ケースを使用した環境にも配慮した売り場作りも特徴的。人気ラインは、ストレスの少ないかけ心地の軽量メガネ「Aiaframe」。ブルーライトカット眼鏡「JINS」は5,500円。

☎0138-86-9920

1階 / **スターバックスコーヒー シエスタハコダテ店**



4月13日～5月31日の期間限定で、完熟バナナをイメージさせる果肉感たっぷりの「バナナバナナ フラベチーノ」(バナナ型シュガーはトッピングされない場合有)と、「チョコバナナバナナ フラベチーノ」が登場。いずれもトールサイズのみで、イトイン690円、テイクアウト678円。「チョコバナナバナナ フラベチーノ」は、バナナ果肉・果汁5%未満。営業は7時～22時。

☎0138-86-6077

**ショップ案内**

地下1～3階 / **無印良品 シエスタハコダテ店**

「感じ良い暮らしの提案」をするお馴染みのショップ。地下1階は食の専門売り場、1階は季節イベントを開催するコミュニケーションの場、2階は子供が楽しめる木育広場(現在、感染予防対策のため休止中)と、季節の衣類、身の回り品のフロア、3階は日用品や家具などがそろうエリア。この春は、リニューアルでさらに使い勝手が良くなった、ポリプロピレン頑丈収納ボックス(1,290円～)や、フレンチリネンの洗いざらしワンピース(4,990円)などがおすすめ。

☎0138-51-3025



4階 / **函館コミュニティプラザ Gスクエア**

「まち、ワカモノ、ゆめ。楽しいワクワク空間。」がテーマのパブリックスペース。休憩や打ち合わせなど、誰でも利用できるフリースペースのほか、会議室や防音室、キッチンなどの有料貸室も完備。オープン以来、多世代が交流できる場として広く利用されている。多彩なテーマで、主に学生向けに企画・運営される主催イベントは毎回好評。開館時間は9時30分～21時30分。  
☎0138-35-4000



【営業時間】 10時～20時  
※「スターバックスコーヒー」7時～22時  
※「Gスクエア」9時30分～21時30分  
【休館日】 1月1日(12月31日は17時閉館)  
●函館市本町24-1 ☎0138-31-7011



- ① Dパーキングシエスタ
  - ② タイムズ函館本町第3
  - ③ 名美パーキング第7
  - ④ 函館本町パーキング
  - ⑤ まるい第1駐車場
- 利用時間、提携内容は2次元コードでチェック

SHARE \ STAR シエスタ ハコダテ



## パティスリーシュウ



ケーキはもちろん豊富な焼き菓子も評判の同店に、この春おすすめのスイーツが並んでいます。「桜プリン」(=写真左、520円)は、上質なロウ当たりとほどよい甘味で見た目にも春を感じる1品。桜柄の器が無くなり次第販売終了となるのでお早めに。新商品の「フロリタ」(=同右、500円)は、ジャスミンのムースにアプリコットと洋梨のジュレが爽やか。サクサクのサブレもいいアクセント。「カミラ」(=同奥、500円)は、ダックワーズ生地に数種類のムースやクリームなどがバランスよく口の中に広がります。10時～18時30分。水曜休、他不定休有。P有。

●函館市北美原1-4-13 ☎0138-83-6799

テーマ：おやさいを食べよう！



## たけのご飯

難しそうな下処理も、やってみると意外と簡単！水煮では味わえない、旬ならではの春の香りと甘みをぜひ！

教えてくれた人 八百屋すず辰 店主 鈴木辰徳さん

## 材料(3～4人分)

たけのご…1本/米のとぎ汁…適量/米…2合/油揚げ…1枚/だしパック…1袋/しょうゆ少々



① 洗ったたけのこの先端5分の1を斜め切りにし、腹を裂くように1～2センチの切れ込みを入れる。鍋にたけのこを入れ、浸るくらいまで米のとぎ汁を注ぎ、火にかけ、沸騰したら弱火にしてくつくつ40～50分ほどゆでる。

② 根元に竹串がすっと通るくらい柔らかくなったら、そのまま1晩置いて冷ます。



③ 研いだ米を炊飯器に入れ、皮をむいて薄切りにしたたけのこと、細切りにした油揚げをのせたら、だしパックを破いて中味をあげ、しょうゆを少々入れる。目盛り通り水を入れて炊飯したらできあがり！



残ったたけのこは、そのまま刺身のようにしょうゆで、またはわかめと炊き合わせても美味。

## 八百屋すず辰

「野菜で笑顔をつなぐ」をモットーに、主夫で八百屋の店主・鈴木さんが、地元をはじめ全国の篤農家から仕入れた野菜を販売。電子書籍発売中。11時30分(土曜12時30分)～17時(火・金曜18時)。日曜、祝日休。P有。

●函館市本通1-24-3 ☎0138-76-9865

作った料理のカロリーチェックをしてみませんか？

料理名を入力するとカロリーが分かる！

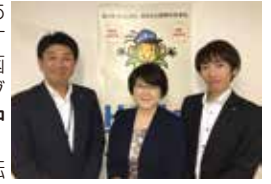
カロリー計算ソフト「カロリーSlism」<https://calorie.slism.jp/>



## 新年度、家族の生活に変化はありませんか？

Hosta(ホスタ)函館

「新年度に伴い家族の生活スタイルに変化がある場合は、保険の見直しをおすすめします」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、CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格を持つ高梨しのぶさん(=写真中央)。



例えば、子供が免許を取得して家族の車を運転する場合。自動車保険は子供が同居か別居か、運転の頻度、使用目的、年齢条件や運転限定条件などは、家庭によって異なるもの。高梨さんは「家族の状況をしっかりとヒアリングすることで、無駄なく安心できるプランを提案します」と話します。また、生命保険についても子供が就職した場合と進学した場合では、見直しのポイントが異なります。「環境の変化に合わせて保障内容を確認することは、家計の見直しにも繋がります」と高梨さん。プロのアドバイスを受けることによって、自分では気が付かなかったことが分かることもあるので、まずは1度相談してみてもいい。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

## 名曲を集めた欲張りなコンサートが再来！

超贅沢なさわかみアラカルトコンサート



どこかで聞いたことがある。そんなクラシックの名曲を集めたコンサートが、6月18日(土)に函館市芸術ホールで開催されます。日本でのオペラ文化の発展を目指し、音楽家への活動支援や育成事業を実施している「公益財団法人さわかみオペラ芸術振興財団」の主催。ひとつの演奏会でさまざまな楽器と、歌のアンサンブルが楽しめるコンサートシリーズで、昨年秋に函館でも開催され好評を博しました。今回は弦楽四重奏、木管五重奏、そしてオペラ歌手が出演し、楽器の紹介を含めながら、敷居が高いと思われがちなクラシック音楽を分かりやすく届けてくれます。プログラムはブッチーニのオペラ「ラ・ボエーム」より「私が街を歩けば」、ヨハン・シュトラウス2世作曲「こもり」より「シャンパンの歌」、ビゼーの「カルメン」幻想曲など。開場13時15分、開演14時。全席指定前売一般3,000円、学生(高校生以下)1,000円、当日券は各500円増し。チケットは会場となる函館市芸術ホールで販売、または下記までお問い合わせを。未就学児入場不可。

## 公益財団法人さわかみオペラ芸術振興財団

☎0570-023-223(平日10時～17時)



Webサイト

## 売りたい不動産の相談なら

ハウストゥ! 函館美原店



ハウストゥ! 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「ハウストゥ! 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時には住まいに関す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



## おいしく健康になりましょう

北ガスクッキングスクール



おいしいものを食べて健康になりましょう。

「北ガスクッキングスクール」では、5月17日(火)10時~13時に、北ガス函館支店1階のクッキングスペースで料理教室「おいしく健康になりましょう」を開催します。

献立は写真手前左から時計回りに「あさりご飯」「揚げ

野菜のマリネ」「カスタードクリームフルーツ添え」「豆乳スープ」の4品。受講料は1,000円。定員は6人。講師は木幡恵子さん。

参加希望者は、4月20日(水)までに電話または下記2次元コードから申し込みを(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。キャンセルは開催日の3日前まで(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。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 ☎0138-86-7101



## 安心の高齢者住宅で自分らしい暮らしを

アメニティー コレクティブ



サービス付き高齢者向け住宅「アメニティー コレクティブ」は、安心・快適に、自分らしいシルバーライフを送れる場所。マンション型のこの住宅は、日中は専任職員が常勤。また、夜間は24時間対応の緊急通報コールシステムを導入。入口はオートロックシステムとなっており、セキュリティ面も安心です。入居前から利用している介護保険サービスの継続も可。清潔でプライバシーを守れる居室はIHキッチン、クローゼット、洗面台、洗濯機が置ける脱衣スペース、トイレ、お風呂などを完備した快適な生活空間で、1人部屋と夫婦など2人で入居できる部屋があります。食事は「1日3食」「朝食のみ」「食べたいメニューのみ」など、それぞれのライフスタイルに合わせて対応。自炊も可能です。年齢を重ねても自分らしい暮らしを楽しみながら、困ったときには頼れる安心の住まいを1度見学してみませんか。今後に備えて早めに見学をしてみたいという人もお気軽に! 資料の送付可。詳しくはお問い合わせを。電話受付は10時~16時。P有。

●函館市昭和4-33-10 ☎0138-62-5151



## イトインがスタート、生絞りモンブラン登場!

ベーカリーワンカラット函館五稜郭店



函館市本町・LC五稜郭ビル1階に、この2月にオープンした「ベーカリーワンカラット函館五稜郭店」が、3月1日からイトインサービスを開始。店頭販売しているパンはもちろん、オリジナルコーヒーやソフトドリンクも店内で楽しめるようになりました。

注目は国産和栗を100%使用した「生絞りモンブラン」。栗本来の風味とまろやかな味わいが特徴で、注文後にマロンクリームが目の前で絞られる光景は圧巻! スイーツ好きはもとより、新しい美味しさを求めている人はぜひお見逃しなく! テイクアウト可。

同店は札幌市で評判の高級食パン専門店の函館店で、道産素材にこだわったしっとり食パン「ICT(ワンカラット)」が大好評。自宅用はもちろん、手土産としても喜ばれています。10時~18時(イトイン11時~17時)。火曜休。

●函館市本町29-26 ☎0138-83-6845



## SHARE / STAR

シェアスタ ハコダテ

※各店舗価格からの割引となります。感謝特売

22~24日 ※お1人様300gまで。  
名物ザンギ 農家の息子  
100gあたり 300円 ▶ 240円

無印良品  
トースト黒トリュフ ポテトチップス  
40g 324円 ▶ 291円

JINS  
今なら! 2本目から 10%OFF  
※一部商品対象外。  
※他のクーポンと併用不可。

野菜・果物特価提供  
ベジタブル マルシェ Kawasaki  
※無くなり次第終了。

1日5名限定  
1万円以上ご購入の方に  
OZIOオリジナルコットン  
バッグ(3,630円)プレゼント!  
Yasunori Nagamine  
さらに、OZIOでお買い物をされたお客様へ  
プチドライフラワー  
プレゼント!  
※無くなり次第終了。

精肉 各30パック限定!!

22日 国内産 若鶏 もも正肉(2枚入)  
100gあたり128円 ▶ 75円/100g

23日 カナダ産 豚ローススライス(300g)  
100gあたり139円 ▶ 100円/100g

24日 国内産 豚バラスライス(300g)  
100gあたり214円 ▶ 162円/100g

LA NATURE ラ・ナチュール ※無くなり次第終了。  
22日 じゃがころチーズ(1袋・100g)  
160円 ▶ 150円

23日 復活オレンジブレッド(1個)  
200円 ▶ 180円

24日 アーモンドクッキー(1袋)  
150円 ▶ 140円

とろーりプリン(1個)  
160円 ▶ 150円

期間限定出店!!  
オータンの焼き餃子  
4個入 540円 ▶ 440円  
※無くなり次第終了。

期間限定出店!!  
オータンの焼き餃子  
4個入 540円 ▶ 440円  
※無くなり次第終了。

家族で楽しめるゴールデンウィークランチビュッフェ  
函館湯の川温泉 海と灯



5月3日(火・祝)～5日(木・祝)の3日間、2階ビュッフェレストラン「月舟」で「ゴールデンウィークファミリーランチビュッフェ」を開催!

ゴールデンウィークに家族みんなで楽しめるように、定番メニューに加え、新鮮な魚介と厳選した肉を使ったメニューの数々をラインアップします。ライブキッチンからは、400℃の高温で一気に焼き上げて、旨味を凝縮させたステーキなどを提供。食後のお楽しみのスイーツも充実しています。さらに、好評につき今回もうれしいワイン飲み放題(赤・白・スパークリング)付き!

時間は正午～14時(最終入店13時)。料金は大人1人2,980円、小人1人1,650円、未就学児無料。3日間にわたって行われますが、混雑が予想されるので事前予約が確実です。

●函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390(代表)

ガボール新作フェア!!

タランチーネ

クラフトマンシップが息づくドイツのシューズブランド「ガボール」の「春夏新作フェア」が4月19～28日に、豊川町の「タランチーネ」で開催されます。

同店でのフェアは毎年恒例。今年は来場者にできるだけ多くのデザインを見てもらいたいという思いから、一部受注形式でも行う趣向。ガボールの魅力をつぶりと感じる事ができるフェアとなります。

街はいよいよ春爛漫! この春の足元のオシャレを愉しませませんか? 11時～17時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市豊川町21-3 杉崎ビル ☎0138-22-2164



初回1,000円で「自費型訪問リハビリ」を体感  
フィットアップ



自宅や施設などを訪問し、1人ひとりに合ったリハビリや運動の指導をする「フィットアップ」の「自費型訪問リハビリ」は、保険の範囲では制限があつてできないことをしっかりとカバーできるのがメリット。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、疾患や身体の構造などに合わせてオーダーメイドのサポートをしており、利用者からは「通う時間や待ち時間がなく、マンツーマンでしっかり時間をかけてもらえます」と喜ばれています。また、医療機関と連携しており、必要な場合は受診をすすめているので安心。介護施設やケアマネジャーからの依頼可。学生から高齢者まで対応。初回お試しは約1時間1,000円。

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「最新システムで行う姿勢相談室」は、4月19日と29日に函館市亀田交流プラザ内研修室で開催。定員は各日3人(要予約)。参加費は2,000円。詳しくは気軽にお問い合わせを。LINE公式アカウントからも予約可。☎090-1644-5880



工事費込みでこの価格!?

第一住宅設備

リモコン温水洗浄便座のお得なキャンペーンのお知らせです! コロナ禍での供給不足により入荷数は限られていますが、便座の交換を考えた家庭はお見逃しなく!

TOSHIBAクリーンウォッシュはリモコンで洗浄操作ができ、ボタンも大きくて見やすいと好評。「エアインマイルド洗浄」は、本体内のエアポンプが水流に空気の泡を送り込み、肌にやさしい洗い心地を実現。泡のはじける力を利用して汚れをしっかり落としてくれます。抗菌加工がされている便座は、雑菌の繁殖を抑える

効果が期待できるだけでなく、便座裏の段差が少ないため日ごろのお手入れもサッと拭くだけで簡単。また、面倒なノズルのお手入れは「らくらくノズル掃除モード」にお任せ! さらに、着座すると自動で脱臭運転を開始する「オート脱臭」は、立ち上がってから約1分後に自動で停止。そんな「TOSHIBAクリーンウォッシュSCS-T160」が、標準工事費込106,700円のところ39,600円(標準工事費込、先着20台限定)に!

この他にも各種水まわり商品40～60%引きの生活応援キャンペーンも同時開催中です! 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



感謝袋

無印良品 22～24日  
瀬戸内 お楽しみ袋 各日15袋限定  
2,154円相当 ▶ 1,200円

The Smoke Shop 22～24日  
The Smoke Shop 感謝袋 20袋限定  
1,280円相当 ▶ 1,080円

ベジ旨マルシェ 22～24日  
ベジ旨マルシェ 感謝袋 各日20袋限定  
1,620円相当 ▶ 1,080円

LA NATURE 22～24日  
感謝袋(焼き菓子) 各日10袋限定  
1,500円相当 ▶ 1,000円  
23日 11時・13時・15時30分 各日20袋限定  
感謝袋(パン) 2,000円相当 ▶ 1,000円

精肉 22～24日  
感謝袋(モランボン商品各種) 2,600円相当 ▶ 2,160円  
20パック限定  
国内産豚挽肉(冷凍) 100gあたり105円 ▶ 54円/100g

このほか感謝イベント多数! 詳しくは各種SNSをご覧ください!!

facebook シエスタハコダテ 公式ページ

Instagram シエスタハコダテ

# はこだてセカンドスクール

☎0138-51-1766

著/塾長 山崎 藍



### 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



### 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。高等学校一種教員免許取得。2005年、はこだてセカンドスクール開校。自律学習する力の育成を目指しています。オンライン自習室開室中。今年度はタブレットによる演習実施予定。

## その気にさせるって大切

数年前、ある勉強会に参加したときの話です。1人ひとと言いつつ何か意見でも質問でもと振られたのですが、私は専門外だったこともあり、自分の意見は的外れではないか、こんなことも知らないなんて、と思われないか。それでも恐る恐る自分の意見を述べると、主催の方が「それはとても大切な視点ですね」と言い、そこから見解を述べ始め、とてもうれしかったです。その後その方は1人ひとりの話を聞く毎に「いい質問ですね」と必ずひとこと言添えてから自らの感想などをコメントしていたので、みんなすっきりその気になって闊達な議論が飛び交い、大変有意義な勉強会となりました。

勉強も同じで、勉強が苦手な子は、こんなこともわからないのかと思われくのではないかと、とわたくし信がありません。私はそれ以来、質問された時は必ず「いい質問だね」「そんな疑問を持ったなんてすごいね！」「そこに気づけたなんて一歩前進だね」と褒めるようにしています。自己肯定感と、自己肯定感とは、なるとなくいける気がするということ。自分はダメだ、「無理だ」と思っているうちは、人は伸びません。まずは「その気にさせる」ことが、勉強でも仕事でもモチベーションを上げ、力を伸ばす第1歩としてとても重要なのです。

## 私のお気に入り

僕のお気に入りには「ラムズイヤー」で売っているオリジナルスパイス「モリタスパイス」です。出会いは編集会議のお昼休憩のとき。平井副編集長に「これ、おいしいですよ」と勧められたのがきっかけ。お弁当のおかずにもふりかけていたのですが、その衝撃的なおいしさに一瞬でファンになりました。揚げ物にも炒め物にもとにかくかけるだけでおいしくなる万能のスパイス！ 単身赴任している函館はもちろん、東京の自宅にも常備しています。



今回の紹介者  
青いぼすと  
編集長 玉橋 健彦

## ラムズイヤーのモリタスパイス

(918円)



ラムズイヤー  
11時～20時(時短営業中)  
月曜休(祝日の場合翌日休)  
P有  
●函館市中島町38-11  
☎0138-76-6612



# Present

このマークが目印！▶



### プレゼント

モリタスパイス店頭引換券(P6掲載)…10名様

### ハガキで応募

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、紙面に対する感想などを書き添えてご応募ください。

### 送付先

〒041-0801 函館市桔梗町379-27  
株式会社青いぼすと プレゼント係

### Webで応募

応募フォームに必要事項を記入の上  
ご応募ください。

応募フォームはこちら▶



### 応募締切

4月25日(月)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

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。

## ドクター講座

### 感染性胃腸炎とは



医療法人社団 東野内科消化器科クリニック  
院長 東野 清

感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌、寄生虫などに感染することによって胃や小腸、大腸に炎症を起こす病気です。口から原因となる病原体が入ることによる経口感染です。同じ経口感染でも、人からの感染と食品からの感染の2つに大別できます。

感染性胃腸炎の原因となる主な病原体は、ウイルス(ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど)と細菌(腸管ヒトリオ菌、サルモネラ菌、カンピロバクター、病原性大腸菌、黄色ブドウ球菌など)です。ピロリ菌は乳幼児に感染する感染性胃炎と考えられます。一般的にウイルス性は冬季(秋から春)に、細菌性は夏季に多いといわれています。家庭内や保育園、学校、職場などの人と関わる機会が多い場所では、人から人へうつる可能性が高くなります。主な症状は腹痛・下痢・吐き気(嘔吐)などで、しばしば発熱を伴います。

ます。脱水には注意が必要で、小児や高齢者では重症化することがあります。多くの場合はウイルス性胃腸炎であり、自然によくなる可能性が高いと考えられています。しかし、症状から安易に診断するのは危険です。重篤な病気のものもありますので、丁寧な診察が最も大事です。ノロウイルスでは嘔吐や下痢の症状がより顕著で、発熱はあっても軽度です。ロタウイルスでは小児に多く、便が白っぽくなるのが特徴で、ワクチンが有効です。細菌性腸炎では、血便を生じることがあります。

予防としては、こまめな手洗いのほか、感染者の糞便や嘔吐物に触れないことが大切です。病原体の多くは火を通すことで死滅しますので、調理時には十分注意してください。日本の感染治療ガイドラインでは「下痢をしている際の食事への制限は不要であり、経口摂取できるときは経口摂取を推奨する」とされています。とはいえ、無理そうなら水分をこまめにとってください。感染性胃腸炎は特殊なものを除いて、明確な「出席停止期間」はありません。そのため患者さんには、症状が回復して状態が良くなれば登校、職場復帰可能と説明しています。

## 奈良原一高 —王国Domains 催し



奈良原一高 王国 Domains

戦後を代表する写真家の1人・奈良原一高。長らく絶版が続いた後、未発表作を加えた作品集『王国-Domains』が新装刊行されたのが2019年。本作品展では、遺族から一昨年度末、北海道立函館美術館に寄贈された、前述の作品集収録作品に未掲載作品を加えた約170点を展示。静謐さの中に孤独感や悲しみなどをにじませた『王国』の世界観を紹介する。日本の写真史に残る名作群。

期間：4月29日(金)～6月19日(日) 月曜休館  
時間：9時30分～17時(入場16時30分まで)  
料金：一般920円、高校・大学生610円  
小・中学生300円

【問い合わせ】  
北海道立函館美術館  
●函館市五稜郭町37-6  
☎0138-56-6311

## 函館ラグビークラブ スパークルズ 募集



「函館ラグビークラブ スパークルズ」がメンバーを募集中。同会は課題克服を念頭においた、長期的な育成を目指すクラブ。対象は小・中学生。

練習：土曜13時30分～6時、第2日曜9時～12時  
根崎運動公園ラグビー場  
(2022年は改修工事のため別グラウンド)

【問い合わせ】☎090-6217-3478(川村)

## 縫う、繕う～「衣」のある暮らし～ 催し



着物などに見られる修繕の痕跡から、ものを大切にしてきた時代の知恵と工夫を紹介。観覧無料。

期間：～5月15日(日)  
時間：9時～17時  
会場：七飯町歴史館 企画展示室

●亀田郡七飯町本町6-1-3  
☎0138-66-2181

## コメリパワー函館西桔梗店 新店

3月30日、道内24店舗目、函館市では初出店となる「コメリパワー」がオープン。金物工具、建材資材をはじめ、住宅設備機器や園芸・農業用品、家庭日用品、ペット、インテリア用品など、暮らしに必要なものから仕事に役立つ商品まで幅広く取りそろえ、安心価格で提供。ペット用品を取り扱う「ペットアミ」では、トリミングやペットホテルのサービスも行う。本館平日・日曜・祝日9時～20時、資材館平日・祝日7時30分～20時、日曜9時～20時。

●函館市西桔梗町246-4 ☎0138-48-0570



## 青ほの目

### 余韻

▼30代の終わり頃に京都を旅した。修学旅行の時には興味なかった龍安寺の石庭に惹かれた。広い石庭にわずかに個の石が配されているだけに、何ゆえこれほどまでに人の心を掻き立てるのだろう。おそろくそれは石が配されていない白砂に感じる人間の想像力ではないだろうか？ つまみ余韻。余計な表現はせず、観る者の想像力に委ねるとのこと。▼2001年から長年執筆してきた本欄がリニューアルし、それに伴って文字数も半分になった。限られた文字数の中で自分が書きたいことをいかに表現するかの創意工夫は、プロの物書きも一般の方々も基本的に同じであろう。▼物書きの力量人としての器は、限られた文面の中でいかに読み手の想像力を掻き立てることができているかではないかと思っている。特に読み終えた直後に余韻が残る文章こそが素晴らしい。言葉を選び冗長を削ぎ落とし、読後の余韻を読者の想像力に委ねる。それは石庭の白砂のような。そういうものを書けるか否かが物書きの度量であろう。▼人生57年目の春、未だ修行が続くから人生は面白い。▼「木の芽時 五十路修行に明け暮れて」。(慎)

### 編集後記

この号が出るころには、フィギュアスケートのシーズンも終わっているはず。オリンピックもあって感動もたくさんしましたが、モヤモヤとした気持ちが残るシーズンでした。来季の世界選手権は日本開催。生観戦したいので、コロナが終息していますように。(ヒ)

気になった生き物がいたらすぐ調べます。今ままで印象に残っている名前・虫部門の第一位は長らく、アメリカシロヒトリという蛾でした。今回それを上回ったのはアダンソンハエトリという蜘蛛。ちなみに春から秋にかけてほぼ毎日オオフィスに登場します！ (まじ)

ミステルの桜井さんにそっくりな歌声の女性の存在を知り、その声に衝撃を受けたのと同時にこれできれば桜井さんに1歩近付ける！ と思いましたが、その日から車中で練習していきながら、寄せて歌っていることすら分らないレベルから全く上達せず。(BIP)

本町市場に大文堂に精養軒。今やすっかりお洒落なシエスタだつて、昭和40年代生まれにとってはホリタです。ゴダイですらありません。キャプテン・クック、覚えてますか？ 光陰矢の如ですが、やっぱり本町にはいつまでも賑わっていてほしいものです。(ヤス)

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  
本紙の内容は2022年3月31日現在のものです。

次号予告 4月29日号 母の日プレゼント特集

発行者 熊谷貴典  
編集長 玉橋健彦  
副編集長 平井由佳  
副編集長 坂本麻衣  
ライター 花輪志保里  
ライター 安沢ともこ  
営業 青山慎司  
配布業務 小野大樹