

表記はすべてテイクアウトの価格です。イートインの場合、価格が違ふことがありますのでご注意ください。
各ショップデータは2022年5月12日現在のものです。



道の駅なないろ・ななえ(峠下テラス)

9時~18時。年末年始休(12/31~1/3予定)。P有。
●亀田郡七飯町字峠下380-2
☎0138-86-5195



小原のガラナソフト
350円

◀北海道民のソウルドリンク「コアップガラナ」を使用した名物ソフト。

津軽海峡の海水を焚いた塩のクリームをトッピング。

道の駅みそぎの郷きこない

9時~18時(ソフトクリームの提供は17時迄)。12/31~1/1休。P有。

●上磯郡木古内町本町338-14 ☎01392-2-3161



みそぎの塩ソフトクリーム
300円

山川牧場 ミルクプラント

【4~10月】9時~17時、無休。P有。
●亀田郡七飯町字大沼町628
☎0138-67-2114



パナソソフトクリーム
320円
(有)山川牧場自然牛乳

◀2種類の牛から採れる生乳をブレンド。味とコク、バランスの良さが自慢。

パナソと人気を二分するのがコレ。チョコ、ぶどう、ぶどうミックスも有。

パーラーフタバヤ

10時~20時30分。無休。P有。
●函館市美原1-7-1 MEGAドン・キホーテ函館店2階
☎0138-45-1978



チョコミックス
250円

道の駅つど〜る・プラザ・さわり

9時~17時。年末年始休(12/30午後~1/5)。P有。
●茅部郡森町字砂原2-358-1
☎01374-8-2828

◀森町特産のブルーベリーを使ったミックスソフト。



ブルーベリーミックス
300円

プティ・ベルジュ

10時30分~17時。月・火・金曜休。P有。
●函館市石川町469-3
☎0138-68-1354

チョコレート専門店ならではの風味際立つチョコソフト。持ち帰りのチョコパフェ(580円)も人気。



チョコソフト
350円

スイーツカフェカロメリア

10時~19時。木曜休(他不定休あり)。P有。
●函館市鍛冶1-48-29-1
☎0138-32-5060

◀和菓100%極細モンブランとソフトクリームの組み合わせ。季節限定商品。



カロメリマウンテンソフト
750円

嘉福堂キッチン

11時~17時。不定休。P有。
●函館市追分町1-25
☎0138-62-6077

北海道の濃厚ミルクに、同店自慢のスイーツ「雪んこ」で使用しているスイートポテトのペーストがブレンドされている。



雪んこソフトクリーム
440円

はこだてわいん 葡萄館

10時~17時30分。水曜休。P有。
●亀田郡七飯町字上藤城11
☎0138-65-8170

◀ナイアガラワインを使ったソフトクリーム。キャンベルを使った赤も有。



ワインソフトクリーム(白)
300円

六花亭 漁火通店

10時~18時(喫茶室11時~16時)。無休。P有。
●函館市金堀町9-18
☎0120-12-6666

六花亭オリジナルの5つだけ素材で作るソフトクリーム。五稜郭店でも提供している。



雪やさんこまじりっけなし
350円
株式会社六花亭

THE DANSHAKU LOUNGE



駒ヶ岳牛乳のもふもふ
牛乳ソフトクリーム
350円
THE DANSHAKU LOUNGE

10時～18時。
年未年始休。P有。
●亀田郡七飯町字峠下
379-3
☎0138-82-8888

◀駒ヶ岳牧場の新鮮で栄養豊富な牛乳で仕上げた、リッチなミルク風味が特徴。

函館牛乳 あいす118



ソフトクリーム パミラ
330円

10時～17時。
12～3月休。P有。
●函館市中野町118
☎0138-58-4460

◀函館酪農公社の直営店。脂肪分3.8%以上の牛乳をたっぷり使用しており、添加物は使っていない。

和創業 ひとひら



モコモコソフト
宮崎マンゴー
486円

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

◀果実をまるごとペーストして使用している。その味わいはまるでマンゴーそのものを食べているよう。7月ごろまでの期間限定。

cafe AKIRA

10時30分～18時(L017時30分、要事前問い合わせ)。日曜休。P有。
●函館市大手町12-11
☎0138-27-2474

北海道らしい濃厚ミルク▶
のソフトクリーム。ソースのトッピングも有。



自家製ソフトクリーム
440円

縄文ロマン南かやべ

9時～17時(11～3月は16時30分迄)。月曜休。P有。
●函館市白尻町551-1
☎0138-25-2030

縄文人も食べていたクルミのパウダーが練り込まれているちょっとほろ苦い風味のソフトクリーム。



縄文クルミソフト
350円

Short Berry

10時～19時(日曜・祝日は18時迄)。不定休。P有。
●函館市桔梗町418-112
☎0138-87-0500

風味豊かで後味はさっぱり。お手ごろ価格もうれしい。ミニサイズの「ひとくちソフト」(200円)も有。



ソフトクリーム(パミラ味)
300円

まるごと北海道ストア えぞりす



くりりんかぼちゃの
ソフトクリーム
330円

10時～18時。
年未年始休。P無。
●函館市若松町20-1
キラリス函館1階
☎0138-27-4777

◀森町産の甘くてホクホクのくりりんかぼちゃを使用。キレイな黄色が特徴的。

ジョリ・クレール



もももこいちごソフト
380円

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

◀恵山の温泉熱を利用して栽培される「はこだて恋いちご」を使ったソフトクリーム。甘味と酸味のバランスが抜群。

道の駅しかべ間歌泉公園



いずみちゃんミックス
(いちごミックス)
300円

[11/30迄]月～木曜9時～17時、金～日曜・祝日8時30分～18時。夏期無休。他詳細はウェブ(<https://shikabe-tara.com/>)。P有。
●茅部郡鹿部町字鹿部18-1
☎01372-7-5655

◀爽やかないちご風味。

レーヴモンブラン

10時～19時。火曜休(他不定休有)。P有。
●函館市亀田港町63-6
☎0138-43-7711

ミルクソフトに沖縄の雪塩を少量入れることで、コクとまるやかさを引き出している。



雪塩ミルクソフト
350円

駒ヶ岳茶房

10時～17時(日曜は16時迄)。月～木曜休。P有。
●茅部郡森町字駒ヶ岳
345-3
☎070-8529-7427

洋菓子に使うリキュール類▶
で風味付けをしたオリジナルソフト。桃味も有。



ラ・フランス
ソフトクリーム
小300円～

パティスリーばら苑

11時～18時30分。月曜休。P有。
●函館市本通2-54-1
☎0138-53-0419

美しいフォルムに道産生クリーム25%配合のココのある味わい。ラングドシャのコーンもポイント。



生ソフトクリーム
クレミア
500円

Lunch

肉好きに贈るローストビーフ丼

カフェ&セレクトショップ ラインナップ



夜はワインバーになる同店のおすすめランチは「黒毛和牛のローストビーフ丼」(1,500円〜)。1頭から3〜4kg程度しか取れない希少部位を贅沢に使い、じっくりローストした柔らかくジューシーな肉に温玉がトロリとからむ。レモン風味のヨーグルトソースとわさび醤油で仕立てられており、さっぱりと食べ飽きしない。食事をすると7種類のドリンクバーが300円で利用可。雑貨や洋服も要チェック。10歳未満は入店不可。11時30分〜LO14時、18時〜LO21時(夜は要予約、日曜はランチのみ)。木曜休。P有。
●函館市昭和4-32-14 ☎070-4177-0856

家食

自宅で味わうホテルメイドのお弁当

ホテルリソル函館

ワンランク上の美味しさを堪能できる「ホテルリソル函館」の仕出し弁当。「鮭とイクラの親子弁当」(=写真右、2,000円)は、イクラと鮭をのせたご飯をメインに、多彩なメニューを楽しめます。うな重、天ぶら、鶏しんじょうなど本格和食を盛り



合わせた「幕の内弁当・上」(=同左、3,000円)は特別な日の食事に最適。ほかに「中華弁当」(1,800円)、「道産牛西京焼き弁当」(2,000円)などがあり、1個から注文できます。20,000円以上で配達可。3日前まで要予約。
●函館市若松町6-3 ☎0138-23-9269

Beauty

美しい姿勢とバランスの取れた身体へ

larara pilates



「太りやすくなった」「運動不足」「体型が崩れてきた」。そんな人は初心者向けのピラティス教室「larara pilates(ラララ ピラティス)」へ! 体幹やインナーマッスルを鍛えるピラティスは、続けると身体の変化を感じる人が多く、姿勢が良くなったり疲れにくくなるなど、美容と健康に効果が期待できます。また呼吸を整えながら普段意識しない部分を動かすので、脳トレにもなりそう。体験1回1,000円(4回まで可)。通常1回1,500円。詳しくはインスタまたはメール(larapilates.20222@gmail.com)からどうぞ。
●函館市中島町31-23-1(2階)



HEAD LINE -ヘッドライン-

「青いぼすと」見たで、エアコンクリーニングがお得!

おそうじ本舗 函館昭和店

衛生的で快適な夏を過ごすためにおすすめ「エアコンクリーニング」。例えば、臭いになる場合の原因はカビの可能性が高く、そのまま使用すると部屋中にカビが飛び散ることになります。また、お掃除機能付きタイプは大半がフィルター部分だけを掃除しているため、奥は汚れているそう。同店では安心の分解技術で外せるパーツを分解して洗浄し、臭いやカビ、ホコリなどを徹底的にキレイにします。汚れて運転効率が低下する可能性もあるので、クリーニングは節約にもつながります。料金は「家庭用壁掛けタイプ」が税込1台12,100円、お掃除機能付きタイプは+8,800円。6月30日までは、函館地区限定のキャンペーンとして「エアコンクリーニング」の予約時に「青いぼすと見たで」で1,100円引き。抗菌効果が期待できる「防カビチタンコーティング」(1台+3,300円)もおすすめですので、この機会に合わせていかがでしょうか。要望に合わせて女性スタッフ対応。業務用や店舗可。他店で断られたエアコンクリーニングも相談。見積もり・相談無料。各種クレジットカード、プレミアム商品券利用可。電話受付8時30分〜17時30分。無休。
●函館市昭和3-24-18 ☎0120-910-362



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〜



たんだ泌尿器科

理事長 函館市宮前町30番17号
田崎 雅敬 ☎0138-45-7366

貧乏ゆすりで心も体も健康促進

貧乏ゆすりは行儀が悪いと教えられます。しかし意外にも健康促進効果があるのです。無意識の貧乏ゆすりは、大脳のストレスを制御するために行っていることが多いそうです。貧乏ゆすりは脳内でセロトニン分泌を亢進させて精神を安定させ、それにより脳の働きが良くなり集中力アップが期待されます。貧乏ゆすりはふくらはぎの運動を介して下半身の血液を改善させむくみ解消効果も期待されます。むくみが取れば夜間頻尿が改善することもあります。貧乏ゆすりを心がけると健康促進につながる訳です。ただし、人に不快な思いをさせないように時と場所をわきまえてゆするようにしてください。



写真投稿 その①

今回のテーマは、ソフトクリーム



投稿者/ひげっちゃん
「笑 函館屋」さんの日帰り入浴は、1000円でタオルもあり、手ぶらでいけます。湯上りには、美味しい函館牛乳を使用したソフトクリーム、食べ放題です。



投稿者/moco_mjp
日の出町のベストフレンドさんのソフトクリーム。ほいと巻き。



投稿者/有月花
壁(w*)コソッ... 大沼久保田牧場さんのパナソフトにハッシュタグつけとこか...



投稿者/だしがし屋 ささき商店
GWも終わったので今日は(も)のんびり営業します。店から一番近いソフトとこだ? ここか! 美鈴の珈琲ソフトを朝イチから コーヒー×珈琲って贅沢ね

←次のページへ続く!!

ヘナカラーをはじめ全メニュー20%引き!

CLUB CUT E' (イーダッシュ)

「五稜郭公園からスキップで25秒のところにあります!」とオーナーさんがPRする同サロンは、髪、頭皮、体に安心で高品質という「ヘナカラー」を導入して20年目。その経験を活かした高い技術に定評があります。

植物性100%の天然素材で染める「ヘナカラー」は、髪や頭皮に刺激がないうえにキレイに染まり、高いトリートメント効果も期待できるのでハリ、コシ、ツヤのある元気な髪になるのを実感できます。さらに、紫外線予防効果も期待できるので、これからの季節におすすめ。「美しく輝く若々しい髪を目指す方は、ぜひお試しください」とオーナーさん。

8月末日まで「青は見た」で、新規に限り「ヘナカラー」(8,250円〜)をはじめ「カット」(4,400円)、「パーマ」(9,900円〜)、「髪質改善トリートメント」(3,850円)など、全メニュー20%引き。お得なこの機会をお見逃しなく。パッチテストや相談も元気に受付中。9時30分〜19時。完全予約制。月曜日。P有

●函館市中道1-3-15 ☎0138-52-6964



ブログ

今後の暮らしを親子で話していますか?

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」。

代表の星さんが最も大切にしているのは、家族が支え合う形。そうはいても、現実的に困難な場合があり、最近では遠方に住む子供から函館に住む高齢の親について、相談が寄せられるケースが増えています。関東に住む男性の母親は、函館で1人暮らしをしていて近くに頼れる身寄りもいません。年齢を重ねた母親が入院したことをきっかけに、男性は母親の体調が落ち着いたら関東の病院に転院させて自分が世話をしようと考えていましたが、医師から長距離の移動にストップがかかってしまいました。その後も母親は入退院を繰り返して、男性はその度に関東と函館を行き来するのが困難だったため、スターライフに相談し、母親と男性の希望に沿った形で契約をしました。「親子が支え合って暮らすのが理想ですが、病気などでそうもいなくなる場合もあります。親子双方が元気なうちに、今後の暮らし方についてしっかりと話し合ってください」と、代表の星さん。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



使えると便利で安心スマートフォン

フィットアップ

自費型訪問リハビリで幅広い層をサポートする「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。

「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」といった高



齢者の声に応じて開始した同サービスは、代表の森田拓也さんが、自宅や施設などを訪問し、1人ひとりのペースに合わせて指導。利用者からは「森田さんがいる安心感から1人のときも色々試せるようになりました」「繰り返し丁寧に教えてもらえるので助かります」「スマートフォンに機種変更するときから同行してもらい、サポートしてもらいました」「習い事感覚で楽しく覚えられます」と喜ばれています。指導料は1カ月定額10,000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)。詳しくはお問い合わせを。

自費型訪問リハビリは、通常約40分8,000円のところ初

回約1時間1,000円。

☎090-1644-5880



Webサイト

オリコン顧客満足度No.1のパナソニックリフォームクラブ

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」は、2021年オリコン顧客満足度調査において、戸建リフォーム総合ランキング第1位を獲得。

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。また、美原交差点前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で、毎週土曜日には同社建築士によるリフォーム無料相談や、補助金などの相談も行っています(土曜日以外は要予約)。さらに「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33,000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。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



Webサイト



YouTube



単品からお得な食べ放題まで充実!

炭火焼肉 藤



函館工業高等学校近くにある同店の焼肉は、単品に定食、コースに食べ放題と、メニューが多彩。予算や目的に合わせて食べ方を選ぶことができます。また、この春リニューアルした店内は清潔感のある居心地のいい空間。

食べ放題はリーズナブルな「学生プラン」(1,500円、前日までの予約で500円引き)と「スタンダード食べ放題」(大人2,000円)のほか、通常メニューから選び放題の「プレミアム食べ放題」(大人3,500円)があり、いずれも時間制限がないのがうれしいところ(学生プランのみ利用は22時まで)。単品ではA5ランクの和牛カルビを豪快に味わえる「でっけえ和牛カルビ」(6,000円)、脂身が少なくヘルシーな和牛カルビ「くまもとかか牛」(2,400円)、「エゾシカ肉」「イノシシ肉」(各850円)など、焼肉店ならではの逸品もそろっていて、満足度も満腹度も高評価! 18時〜。不定休。P有。
●函館市川原町7-2 ☎0138-56-8929



ライフスタイルに合った塗装を!

工藤塗装

念願のマイホームを建てたときのことを覚えていますか? 家に帰るのが楽しみになったり、家族みんなが笑顔で団らんしたり…。そんなマイホームも、経年劣化により屋根や外壁の変色、コーキング周りのひび割れなどが目立ってきます。

一般家庭の外壁塗装で30年以上の実績がある「工藤塗装」は、住む人の好みやライフスタイルに合った塗装を実現してくれる専門業者です。例えば趣味のガレージを有する家などは、外壁とシャッターの配色を変えるだけで遊び心あふれるイメージになります。アウトドアやガーデニングなどを楽しんでいるご家庭なら、ナチュラルなイメージの外壁も素敵ですね。世の中はリフォームブームですが、外壁の塗装だけでも家の雰囲気は随分変わるものです。まずは見積もりを依頼して、新しい配色のイメージを打ち合わせしてみたいかがですか? 親子2代で仕上げる塗装が評判! 2代目代表の工藤貴之さんが若さあふれるセンスで素敵な提案をしてくれることでしょう。

●函館市美原4-11-28
☎0138-55-8479
☎090-6699-0903



エアコンの季節が今年もやってきました!

第一住宅設備

エアコンは平均13年程度で買い替える人が多く、その理由の70%が「故障」であることから、13~14年程度がエアコンの寿命と考えられます。寿命が近づくと室内機や室外機から異音が発生することがあり、その音によって故障の危険度が異なります。ホコリや本体内部にカビが発生してしまうと健康面に害が及んでしまう場合もあるので注意が必要です。

気になる症状があったりエアコンの増設、新規取付を考えているなら、ダイキンコンパクトエアコンEシリーズ「S22YTES-W」(6~10畳用)がおすすめ。風が直接体に当たらない「風ないス運転」や「ワンタッチ入・切タイマー」など基本機能が充実。温度コントロールも0.5度単位での細かい設定が可能。シンプル&コンパクトでベーシックなスタイルのエアコンです。また、ヒートブースト制御により設定温度まで一気に暖める機能は、ちょっと肌寒いと感じたときに重宝するはず。



今回は緊急家計応援キャンペーンとして、同店標準工事費込187,000円のところ88,000円(標準工事費込)に! エアコン設置場所によっては追加料金が発生することもあります。見積もり、点検は無料なので気軽にお電話を! 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



よく効く漢方を続けたい

よねざわ薬品



今年で12周年を迎えた富岡町の「よねざわ薬品」は、体の不調はもちろん、それに伴う気持ちの不安などにも熱心に耳を傾けてくれる丁寧なカウンセリングが評判。店主の米澤弘美先生は「みなさま多種多様な症状を抱えて来店されますが、雪が解けてからは痛みの相談は減少気味。そのぶん最近では、止まらない汗で数年もの間お悩み

だった70代の女性が、漢方顆粒薬<15日6,600円>と天然アミノ酸<20日3,888円>を試したことを忘れられるようになった。顔面のイボの相談にいられた70代の方が漢方顆粒薬<30日9,900円>と特許成分配合エッセンス<50ml8,800円>でイボの悩みから解放され、美容のためにゆっくり継続中。何十年も持病のセキが悩みの種だった80代の男性が、数あるセキ処方のひとつである漢方顆粒薬<14日分6,160円>のお陰で夜、楽に寝られるようになった、といったことがありました」と話しています。辛くて困っている症状があるなら1度相談してみたいかがでしょう。10時~18時30分。日曜、祝日休。P有。
●函館市富岡町2-20-8 ☎0138-84-5339



青ぼの★ 勝手に応援!!

乗馬との出逢いで見つけた夢に向かって

吉田柁さん



函館乗馬スポーツ少年団に所属する吉田柁さん(17歳)が乗馬を始めたのは小学5年生。「たまたま募集の記事を見て、何もしていない自分にはいい機会だと思ったので」と話すが、始めてみるとこれまでの生活では想像もしていなかった、多くの経験ができる乗馬に夢中になり、その先へ続く夢を持ってそうな予感がした。とはいえ経験の中には厳しい騎乗訓練や、落馬などきついこともあったが、「落馬してもメンタルを強く持つてどう



たら次に活かせるかを考えます」と前向きに取り組んできた。一昨年準優勝した北海道秋季馬術大会が昨年は中止となったが、高校生最後となる今年は、障害を飛び越すときの馬が飛びやすい位置への誘導など、課題を克服し優勝を目指している。将来の夢はJRAの厩務員。夢が見つかるきっかけとなった乗馬に関わるすべての人に感謝の気持ちを込め、吉田さんの挑戦は続いてゆく。

世の代書屋 松田聡がズバリ!



マジ本気談
—本気と書いてマジ—
困りごと、悩みごと、各種相談 60分3,300円〜
電話にてご予約ください。
行政書士 松田聡 事務所
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

いかに荷物を減らすか

行政書士の松田です。今年の桜は例年よりもずいぶん早く開花しましたね。私はというと、事務所のあるそばに五稜郭公園がありながらも、今年もゆづり桜を観賞することはできませんでした。開花宣言の日から大阪、神奈川、東京、千葉、仙台へ、一気に出張してきたためです。出張先で真っ先に感じたことは、どこも活気に溢れていたことです。私見ですが、函館基準での物差しです。よく言われる通り

普通の活気とはほど遠いかもしれませんが、初めはアイズーランドへ行つたときのような衝撃を受けたのです。また、今の時期寒差が大きいため、服装は何が適当なのか、いつも困ることなのです。数年前に九州へ出張したときは、「暑い」という固定観念から軽装で出かけ、失敗しました。観光地である山には雪が降り積もっているのです。今では、インターネットからの情報が気軽に得られる時代ですが、それでも天候は目まぐるしく変化します。かといって、あれもこれも持ていこうとなれば大量の荷物となり、仕事道具を上回りに出してしまう感があります。今回の出張では25リットルのリュックサックひとつで出かけてきました。なんと日常に置き換えてみると、普段使用していない代物が、家の中にだけ存在しているのかを想像し、ゾンとしてしまいました。普段使いたる物は例外、限定的なものでしょうね。我が家は休日ともなる「お父さん、これ捨てなからね!」と、強力な叫び声が聞こえてきます。将来、どこかの施設に入るかもしれないなどと想像するにつけ、今さらの回りをスツキリさせておく必要がある、と言いつつ聞かせているのが現実です。そういえば、株式会社おせつかいという会社も宮んでいますが、生前整理を自ら実践しないとならまらね、機会があれば、お客様からの依頼からの経験や、実践的なお話しをみなさまにじっくりとお伝えさせていただきます。さて、今朝は快晴です。けれども午後から雨降りかあ...どんな服装で出かけましょう。いつもこの文章を読んだくださっているみなさま、青いぼすとの青山編集長いつもありがとうございます。

Present このマークが目印! ▶

- プレゼント**
- ①第1回 函館福北寄席 ペアチケット(P7掲載)・・・5名様
 - ②村田孝樹ピアノ名曲コンサート ペアチケット(P7掲載)・・・3名様

ハガキで応募
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号と希望する賞品の番号を明記し、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 5・27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
6月6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く場合がございます。

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 ☎0138-47-3300 <http://www.ohmura.or.jp/>

340 Healness & Wealness



院長 大村 直久

「带状疱疹」つて1度かかればもう大丈夫なの?

今回は带状疱疹の予防接種で得られる効果に関して書きたいと思います。

带状疱疹は水痘・带状疱疹(VZV)ウイルスにより発症し、その初感染は水痘(水ぼうそう)と言われます。発疹が治ってもウイルスは永遠に体内の神経節内に潜み、加齢、疲労による免疫低下の度に带状疱疹として(何度も)発症します。その内の3割の人が、難治性の「带状疱疹後神経痛(以降PHN)」に移行します。PHNでは激痛が数か月、時に十数年、昼夜を問わず続きます。このVZVウイルスが神経に沿って移動し、神経を損傷し、時には麻痺、排尿障害、視力低下、難聴を生じ、永続化することがあります。

従来、带状疱疹は50歳以上になると急増し、80歳までに3人に1人が発症すると言われていました。しかし昨今、带状疱疹発症率が優位に上昇しており、その原因のひとつは2014年以降の小児水痘ワクチンの定期接種化による、親世代、親々世代の(家庭内感染の機会減少による)免疫再活性化(ブースト)減少と、言われています。

带状疱疹の予防接種は2020年までは弱毒生ワクチンのみでした。こちらの欠点は予防効果が60代64%、70代41%、80代18%と低く、予防期間も2年前後と短く、稀に带状疱疹そのものを発症してしまつ欠点がありました。

2020年1月に組み換え带状疱疹ワクチンである「シングリック」が発売となり、接種が始まっています。これは2回接種(2か月間隔)で終了するタイプの不活化ワクチンで、予防効果は全年齢層において奏効率97・2・97・5%と非常に高いです。予防期間は最低11年です。不活化ワクチンのため、他のワクチンとの同時接種も可能です。痛み、予防接種でお悩みの際は、お気軽にお近くの麻酔科・皮膚科にご相談ください。

带状疱疹の予防接種は2020年までは弱毒生ワクチンのみでした。こちらの欠点は予防効果が60代64%、70代41%、80代18%と低く、予防期間も2年前後と短く、稀に带状疱疹そのものを発症してしまつ欠点がありました。2020年1月に組み換え带状疱疹ワクチンである「シングリック」が発売となり、接種が始まっています。これは2回接種(2か月間隔)で終了するタイプの不活化ワクチンで、予防効果は全年齢層において奏効率97・2・97・5%と非常に高いです。予防期間は最低11年です。不活化ワクチンのため、他のワクチンとの同時接種も可能です。痛み、予防接種でお悩みの際は、お気軽にお近くの麻酔科・皮膚科にご相談ください。

スイ♥ポテサンデー

新発売

スイーツポテトを使ったおやつ「はこだて雪んこ」が人気の「嘉福堂キッチン」。今年のサンデー、テーマはザ・おさつ！ 見て楽しんで、食べて幸せな一品。価格は650円。11時～17時。不定休。P有。

●函館市追分町1-25
☎0138-62-6077



緑、赤、青の夏期限定ラムネ

新発売

昔ながらの透明びんで販売している「株式会社小原」のラムネに、夏期限定の見た目もカラフルなメロン、イチゴ、ブルーハワイが仲間入り！ 函館市内・近郊の各スーパーマーケット他で販売中。

【問い合わせ】

株式会社小原
●亀田郡七飯町字中島29-2
☎0138-65-6545



国際民俗芸術祭スタッフ

募集

今夏開催予定の「はこだて国際民俗芸術祭」のボランティアスタッフを、主催団体の「ワールズ・ミート・ジャパン」が募集中。合言葉は「人生を変える経験」。応募条件など詳細は公式サイトをチェック。

【問い合わせ】

芸術祭事務局 ☎0138-27-7081
<http://wmdf.org/community/wmdf-staff.html>



第1回 函館福北寄席

催し

スタンダップコメディのナオユキ、アディーレ法律事務所のテレビコマーシャルでおなじみの落語家・昔昔亭A太郎の二人会。下記2次元コードは出演者からの青ぼ読者へのメッセージ動画。

日時:6月19日(日)13時30分開場 14時開演
入場:全席自由 前売2,500円 当日2,800円
会場:函館市公民館

【問い合わせ】

公益社団法人落語芸術協会
☎03-5909-3080



村田孝樹ピアノ名曲コンサート

催し

北見市を拠点に演奏活動をしている村田孝樹さんの演奏会。プログラムはショパン[アンダンテ・スピアナートと華麗なる大ポロネーズ 変ホ長調 作品22]他。障害者週間のウクライナ緊急人道支援・ポーランド避難民支援チャリティーコンサート。

日時:6月22日(水)18時開場 18時30分開演
入場:全席自由 3,000円
会場:函館市芸術ホール

【問い合わせ】日本音楽文化交流協会
☎03-3442-2325



個人的にイチオシはトラピスト修道院のソフトクリーム。まったり濃厚で、なによりトラピストクッキー付きなのがポイント。スプーン代わりにクッキーですくって食べるのが定番。コーンの下の方までクリームがたっぷり詰まっているのもうれしい。(ヤス)

道南はソフトクリームが美味しい店が多い。仕事で札幌や旭川に住んでいたことがありますが、美味しいソフトクリームに遭遇する確率は函館がダントツ。目指せ今回掲載のソフトクリーム全店制覇！ ただし、年齢を考えてゆっくり目指すことにします。(ヒ)

編集後記

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5月12日現在のものです。

次号予告 6月10日号 とっておきのティータイム

発行者 熊谷典
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

青ぼの目

Tomorrow never knows

▼大江健三郎氏がノーベル文学賞を受賞した1994年、巷ではミスターチルドレンの「Tomorrow never knows」がヒットした。▼その年の秋、僕は青いぼすと編集スタッフ加入のお誘いを断るため、函館につく足運んだ。約束の時間に編集長が不在で、オフィス内の応接セットで帰りを待った。その間、一人の社員さんが僕に話しかけてきた。「ウチの会社は大会社だから安心だよ。その言葉でハートに火が付いた。「そんな考えだからこんな情報紙しか作れないんだ。オレの力で変えてやる」。15分後、「あしたはどっちだ？」(慎)

後、「いや、すまないと言いつつ遅れてきた編集長に、「こちらでお世話になります」と答えた。あれから28年の月日が流れた。▼読者の皆様、僕は今号を最後に青いぼすとを卒業することになりました。長年ご愛読いただき、ありがとうございます。▼人生はクローズアップで見れば悲劇だが、ロングショットで見れば喜劇だ」とはチャップリンの言葉。いまはとてもしんどい気持ちだけれど、そんな思いもチャップリンの言葉通り、いつか笑い話になる日がやってくるだろう。▼さて会社を辞めた僕の、あしたはどっちだ？(慎)