

青いほすと

お店と読者の架け橋になる

vol.734 2022年6月10日発行号

とっておきの ティータイム



“進化系”アフタヌーンティー

函館湯の川温泉 海と灯

「函館湯の川温泉 海と灯」1階にある和食処「雲波」では、和テイストの「アフタヌーンティーセット」を提供しています。和菓子や抹茶を使ったスイーツなど多彩な甘味はもちろん、軽食として手鞠寿司や季節の果物、葛餅などで、四季の移ろいを演出。日本茶や紅茶などと合わせて優雅なティータイムを過ごして。



料金は1人2,500円(利用は2人~)。毎週水曜日の14時~16時(LO)。3日前までの要予約。1日10食限定。

●函館市湯川町3-9-20
☎0138-57-5390(代表)



英国の薫りにひたるくつろぎの時

ロングウォーク・イン・函館

英国から買い付けたアンティーク家具・雑貨と、紅茶の店。おすすめは「アフタヌーンティー」(1,000円、予約可)。クロテッドクリームと無農薬のブラックベリージャムを添えたしっとり食感のスコーン、さっくり香ばしい発酵バターショートブレッド、耳まで美味しい特注パンのたまごサンド、アイスにトッピングされた苦みが特徴のスペイン産オレンジを使ったマーメイドなど、素朴ながら丁寧に吟味された素材やレシピから、あたたかなもてなしの心が伝わる。紅茶は7種の茶葉から2種類を選んでたっぷり2ポット。時間を忘れてゆったりくつろいで。10時~17時。日・月曜休。P無。

●函館市湯川町1-41-10
☎0138-87-0706



スペシャルなひとときを演出

カフェパニーノ

古民家をリノベーションした店内が落ち着ける雰囲気のカフェ。スペシャルなひとときを過ごすなら「パニーノスペシャルプレート」(2人~、ドリンク付き1人2,300円、木・金曜限定、前日まで要予約)がおすすめ。上段にはこのメニューのみで提供されるレアチーズタルトやプティ生シューなど、4種類のスイーツ。2段目にはイペリコ豚のミニクロケッタやカラフルポテトなど食欲をそそる料理が並び、3段目の主役は外はカリッと中はモチっとしたパンと具材のハーモニーを楽しめるパニーノ。パニーノは7種類から選べます(ローストビーフは2,500円)。11時~LO15時30分(火曜はLO13時30分)。日曜はテイクアウトのみ(LO14時30分)。不定休。P有。

●函館市鍛冶1-47-8 ☎0138-86-7227



極上のティータイムを

フランス菓子パシェ・ミニヨン

高い技術と抜群のセンスで作り上げるスイーツなどを、贅沢に盛り込んだ「アフタヌーンティーセット」(2人用5,000円、前日までに要予約)は、長年愛され続けている同店の味を贅沢に味わえる逸品。上段にはマカロンと焼き菓子、2段目にはフロマージュブランやオペラなどのプティガトー、3段目には海老とバジルのサンドウィッチなど、3種類のサンドウィッチにアスパラムスド、美味しさが溢れんばかりのセット。ほかに、サラダと選べるドリンクも付いています。この時期は、緑に囲まれたテラス席を開放。穏やかな時が流れるこの店で、極上のティータイムを過ごしてみませんか。利用は14時~。11時~18時。火・水曜休。P有。

●函館市乃木町1-2
☎0138-31-4301



レトロな甘味処で味わう和スイーツ

きんぎょ茶屋

電車道路に面した築100年の古民家を活用した、レトロなムードが漂う甘味処。おすすめの「羽衣セット」(836円)は、和スイーツ5種類の盛り合わせ。ほどよく塩味のきいた自家製あんのミニゼンざい、ぶるぶるのわらび餅、甘じよっぱい芋餅、黒蜜をかけた口どけも滑らかなふんわり抹茶シフォン、さらに抹茶プリンなどの一口デザートと、味わいも食感も多彩。サイフォンで淹れるコーヒー(572円)はフラスコでサービスされ、たっぷり2杯分楽しめる。

昭和を感じさせるガラス食器など、生活雑貨の骨董も販売している。

10時～LO16時20分。水曜、第2・4木曜休。P有。
●函館市末広町20-18
☎0138-24-5500



季節のスイーツを満喫

キッチン ハレの日

閑静な住宅街にある居心地のいいカフェ。ティータイムのおすすめは、季節のスイーツを数種類盛り付けたデザートプレート。7月中旬頃まで提供される「初夏のデザートプレート」(1,000円)は、レモンピールがアクセントになったレモンのパウンドケーキ、ブラックペパー入りの生クリームを添えたレモンのバスクチーズケーキ、コクのある甘みが魅力の黒糖プリン、バニラアイスの下に数種類のフルーツが入った蜂蜜レモンゼリーがセットという見た目も爽やかな1皿。利用は14時～(食事と同時注文は時間外可)。上記メニューの利用で、ドリンクはホット100円引き、アイス50円引き。11時～17時。水曜、第2・最終日曜休。P有。

●函館市山の手3-9-17
☎0138-54-8080



炭火焙煎コーヒーとスイーツのお得なセット

高島屋珈琲

炭火の自家焙煎コーヒーで人気のお店。「お好きなコーヒーと本日のケーキ」(900円)は、コーヒー全種、紅茶、ソフトドリンクなど、合わせて40種以上の中から好きな飲み物を選べる。コーヒーならポットサービスでたっぷり2杯分とお得。ケーキは北斗市内および近郊の人気スイーツ店のお取寄せ数種からチョイス。4月～10月の期間は、通常テイクアウトのみの「キリマンジャロ珈琲ソフトクリーム」(350円)のミニサイズが付く。淹れたてのキリマンジャロで作られたソフトクリームは、コーヒーと一緒に味わうとアフガートのような風味で、さらに美味しさが引き立つ。12時～17時。無休。P有。

●北斗市本郷2-28-16
☎0138-77-1101



スイーツ満喫アフタヌーンティ

ティールーム・アリス

白とピンクを基調にしたガーリッシュなカフェで、スイーツ満載のアフタヌーンティ(3段、2,750円)はいかが?

1段目はスフレタイプのフルーツパンケーキ、2段目にはスイーツ系と食事系の数種類から選べるフレンチトーストとスコーン、3段目には季節のフルーツたっぷりのパンケーキオムレットとフルーツサンド、紅茶のジュレがのる。紅茶のポットサービスは上質な茶葉のストレートティーや、薔薇などのフレーバーティーからセレクト。数種類の高級ティーカップから好みのものを選んで優雅な時間を過ごして。11時～LO16時30分。木曜、第1・3金曜休。P有。

●函館市昭和3-31-23
☎070-4065-5878



Sweets

笑顔になれるマカロン

URI crazy macaron(ウリ クレイジーマカロン)



今年3月にオープンしたマカロンの専門店。同店のマカロンは、見ているだけで楽しい気分になれるカラフルでかわいいデザインが特徴。また、ふんわりさっくりとした食感のマカロンコーク(お菓子部分)と、手作りのバタークリームがベースの各種クリームも絶品。バタークリームに砕いたココアクッキーを入れた「クッキー&クリーム」はスマイルのデザインも好評。ほかに「きなこさん」「ベリーベリー」など約8種類。価格は各390円。お問い合わせは下記Instagramのダイレクトメッセージで対応。営業は金・土曜の11時~16時、他月2回日曜営業有。P有。

●函館市深堀町12-2 【Instagram】URI_CRAZYM99

HEAD LINE -ヘッドライン-

新型コロナウイルス感染症の入院給付金

Hosta(ホスタ)函館

人生設計をトータルで相談できる同社では、経験豊富なアドバイザーが無料相談を行っています。最近では新型コロナウイルス感染症に関する相談が増えていますが、そのほとんどは「新型コロナウイルスに感染して自宅療養となったが、入院給付金を受け取れるのか」というもの。「医師の指示で自宅やホテルなどで療養した場合に、保健所から発行される感染証明書があると、みなし入院となり入院給付金の対象となります」と話すのは、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)。成迫さんはさらに、「子供の感染も増えていますので、お子さんへの備えも必要です」とアドバイス。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

お得なフェアを同時開催中!

スイートデコレーション函館上磯店

インテリア用品や家具をお得に購入できるフェアを開催中! 1つめは税抜39,900円以上の食器棚を購入すると、配送料・設置費用・引取料をすべてポイントで還元する「食器棚買い換えフェア」。リビングを好きなテイストでそろえたい、使い勝手の良いオープンラックにしたいなど、食器棚の買い換えを検討しているなら今がオススメ! 還元



されたポイントで新しい食器棚にピッタリなインテリア用品をそろえてはいかがでしょうか。2つめは同店内内はもちろん、隣接する「トライアル上磯店」にあるアウトレットコーナーの商品が、いつもより多彩にそろった「アウトレットフェア」。今なら欲しかった商品をお得に購入できるチャンス! フェア開催中は商品の入れ替わりが早くなる



ことが予想されるので、一期一会の出会いを求めめるならこまめに足を運んでみるのがオススメです。このほか、品ぞろえに最近力を入れているというアウトドア用品の、購入金額に応じてポイントがもらえる「アウトドアフェア」も同時開催中! 10時~20時。無休。P有。

●北斗市七重浜7-14-1 ☎0138-49-9555

テーマ: もっと気軽に お魚を食べよう

おすすめレシピ

イワシの南蛮漬け

近年、函館近海ではイワシの漁獲量が増加。旬のイワシは安くて栄養も豊富。ピカピカ光って目が黒く澄んでいるのはイキがいい証し。南蛮漬けなら野菜もとれ一石二鳥。

材料(3~4人分) [タレ]

イワシ.....5尾	酢.....大さじ3
玉ねぎ.....半分	オリーブオイル.....大さじ2
にんじん.....半分	砂糖.....大さじ2
ピーマン.....1個	レモン汁.....大さじ1
塩こしょう.....少々	塩.....小さじ半分
小麦粉.....適量	こしょう.....少々

教えてくれた人 福田海産株式会社 代表取締役 福田久美子さん

- イワシの頭とワタを取る。
- イワシの腹を指で開き、骨を身からはがす。洗って水分を拭き取ったら半身に切って塩こしょうをし、小麦粉をつける。
- フライパンに油をひいて②を焼き、皿に盛る。
- タレの材料をすべて混ぜ、千切りにした野菜をあえる。
- ③に④をタレごとの上、冷蔵庫で2~3時間味をなじませたらできあがり。

こんな食べ方も...

頭とワタを取ったイワシを、ニンニクとたっぷりのオリーブオイルでこんがり焼き、塩で味付けするのもおすすめ。ご飯にのせて、醤油を回しかけて丼にしても◎。

福田海産株式会社
海産物卸問屋。店頭やイベントで美味しいお魚の食べ方を発信中。月・火・木・金曜8時~17時。水・土曜、祝日8時~12時。日曜休。P有。
●函館市宇賀浦町15-6
☎0138-30-8833

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/>

食事から健康になりましょう

北ガスッキングスクール



おいしいものを食べて健康になりましょう。

「北ガスッキングスクール」では、7月6日(水)10時～13時と13時30分～16時30分に、北ガス函館支店1階のッキングスペースで料理教室「食事から元気になりましょう」を開催します。

メニューは①野菜たっぷりパスタ、②白身魚のアクアパッツァ、③手作りハムと水菜のサラダ。受講料は1,000円。定員は8人。講師は木幡恵子さん。

参加希望者は6月15日(水)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(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、新型コロナウイルスの感染状況により、開催内容は変更となる場合があります。

●函館市万代町8-1 ☎0138-86-7101



応募フォーム

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。現在、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。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

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



ハウズドゥ! 函館美原店
株式会社 小野寺住設

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



1周年記念ランチビュッフェ開催!

函館湯の川温泉 海と灯

「函館湯の川温泉 海と灯」が、ホテル開業1周年を迎えました。それを記念し「当ホテルを支えていただいたすべての方々へ感謝の意を込めて…」と、7月9日(土)・10日(日)の2日間に渡り、2階ビュッフェレストラン「月舟」で特別なランチビュッフェを開催します。



通常のランチビュッフェでは提供していない握り寿司やカニの盛り合わせが登場! 子供から大人まで大人気の肉料理も種類豊富にそろい、スイーツは目移りするほど続々と登場します。同ホテルのビュッフェといえば忘れてはいけない、大好評のワイン飲み放題(赤・白・スパークリング)ももちろん付いています。

時間は12時～14時(最終入店13時)。料金は大人1人3,480円。混雑が予想されるので事前予約がオススメです。

このほか、スペシャルプランや特別メニューなど、オリジナリティー溢れるアニバーサリー企画が各種待機中なのでそちらもお見逃しなく。

●函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390(代表)

N-A 少しずつイベント情報があったり…。ソレを見ると嬉しくなります! これからも沢山の楽しい情報楽しみにしています!
函館市追分町在住

編 イベント、増えてきましたよね。これからも楽しい情報をお届けしてゆきますね。

H-A グルメ情報はいつも必ずチェックしています! おかげで、仕事の外回りのときのランチがいつも楽しみなんです笑。ありがとうございます(^-^)
函館市堀川町在住

編 こちらこそ青ぼ情報のご活用ありがとうございます。今後ともご愛読ください!

A-I 素敵なカフェ特集してください! お得なランチの特集も嬉しいです! クーポンが有るとなお嬉しい(笑)
函館市昭和在住

編 今回の特集はいかがでしたでしょうか?

K-M 長年楽しみに拝読しています。「青ぼの目」「編集後記」うんうん…とうなずきながら読ませて頂いております。いつもありがとうございます。函館市市場町在住

編 「青ぼの目」と「編集後記」はとても人気があります。「青ぼの目」は残念ながら前回号で最終回を迎えてしまいましたが、今号「番外編」を掲載しました! ぜひ読んでください。

そうでしたか、それは嬉しいです。ハゲキを読むと、ハゲキが増えます。ひとり言が増えます。



久々のTOTOピュアレストキャンペーン!

第一住宅設備

「コロナ禍での部品供給不足により、昨年12月のキャンペーンを最後に供給できない状況が続いておりましたが、数量に限りはありますがご用意できました」と、水まわりの緊急メンテナンスが好評の「第一住宅設備」。



「TOTOピュアレストQR」は、洗浄水量が従来より約71%も節水となる大4.8ℓ、小3.6ℓの超節水トイレです。年間約14,200円もお得になり、さらにフチなし形状、トルネード洗浄でお掃除が楽に!

気になる価格は「TOTOピュアレストQR」(便器+タンク+パナソニック温水洗浄便座CH931SPF+標準工事費+産業廃棄物処理費用)275,000円のところ121,000円(標準工事費込、先着20台限定)。見積もりは無料なのでまずは気軽にお問い合わせを。生活する上で欠かせない水まわりのことを相談できる人がいると心強いですね。

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

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

「最近歩くのが遅くなった」「どんな運動をしていいかわからない」「スポーツをしているがケガをしやすい」「リハビリに行くのが大変」といった人の自宅や施設などを訪問し、1人ひとりに合わせたリハビリや運動の指導をする「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。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が、疾患や身体の構造などに合わせてオーダーメイドでサポートしています。また、医療機関と連携して必要な場合は受診をすすめているので安心。まずは、初回約1時間1,000円で体感してみても(通常1回8,000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。



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」は、毎月2回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。開催日時と予約はLINE公式アカウントまたは電話でお問い合わせを。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



LINE

ワンダフルワールド! 店主・上村佳樹の 一部の人にきくと 役立つホンやモノ

先日「米軍式睡眠法」というものを知りました。戦争下で異常なストレスを受けてもスムーズに眠れるよう開発された睡眠導入法です。簡単に説明すると「頭の先から、身体の部位ひとつひとつの緊張を意識的にほぐし、最後に湖

寝つきが悪い方はぜひ一度お試しくださいね

の小舟に横たわり青空が広がる光景をイメージする」というものです(詳細は「米軍式睡眠法」で検索)。実際の訓練でも96%の兵士に効果が認められたそうです。戦争や大災害を身近に感じられる

フサを身につけたいと思つていますが、驚くことに1分も経たずに意識を失うように眠り、気がつくたびに次の日の朝、スッキリと目覚めました。ただ私、もともとこのび太のように布団に入った瞬間に眠りにつくタイプなので、こちらの睡眠法の効果があつたのか定かではありません。

フッシュクラフト 読本 長谷部雅一 メイツ出版 1,848円

火起こし、煮炊き、野営など、災害や戦争が起きた時にもきくと役立つ、初歩的なフッシュクラフト知識。

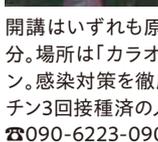
SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201



受講生募集! 歌で心の世界を広げよう

シャンソン唄おう会函館

今年で11年目を迎えた「シャンソン唄おう会」が、函館教室の受講生を募集中。「若い頃から歌手のようにステージで歌ってみたかった! 同じような趣味・価値観を抱く友だちが欲しい! それが昭和の懐かしいシャンソン、カンツォーネ、映画音楽、オールディーズなら最高! と思われる方、一緒にレッスンしませんか?」と呼びかけています。主宰で講師の長谷川典子さん(=写真右)は、一般社団法人日本シャンソン協会正会員。オリジナルの教材を使って、月2回のペースで呼吸、発声、表現の仕方などを指導してゆきます。また、年に1度開かれる会員主催のステージ発表では、舞台上でのマナーや度胸、表現センスなども身につけられます。教室は「月曜日コース」と「日曜日コース」があり、開講はいずれも原則第1・3週の11時~12時30分または13時~14時30分。場所は「カラオケまねきねこ函館五稜郭店」で、5~6人の団体レッスン。感染対策を徹底し、レッスン中はマスク着用。参加は新型コロナワクチン3回接種済みのみ。レッスン料など詳細は電話で問い合わせを。



☎090-6223-0901(長谷川)

ミシンのメンテナンスは大丈夫ですか?

越野ミシン商会

「長い間使っていなかったミシンを久しぶりに動かしたら故障した」という経験がある人はいませんか?

ミシンの技術者として20年の実績がある「越野ミシン商会」の越野健二代表は「しばらく使っていないミシンは、潤滑のためのグリスが固まっていてそのまま動かすことで焼き付けてしまうケースがよくあります」と話します。ミシンの修理、点検、販売を行う同社では、しばらく使っていないミシンを使うときは、事前に専門業者に依頼し、点検してもらうことを推奨しています。また「いつも使っているミシンも定期的に専門業者にメンテナンスしてもらうのがおすすめです」とも話しています。機械はしっかりメンテナンスすることで長く快適に使えるもの。ミシンも例外ではありません。ミシンのことなら、ミシンメーカー・JUKI株式会社で活躍した実績と技術認定資格を持つ越野代表にご相談を。点検、修理は電話1本で出張してもらえます。出張依頼の電話の際に「青ば見た」で出張料5,500円が3,630円に!



日曜、祝日休。7月9~12日休業。8月13~16日休業予定。

●函館市大手町12-5 カサドル駅前303号

☎0138-27-6105 ☎090-8638-9844

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。

先日、些細な意見の相違で身近な人と口論になりました。お互い自分は正しいと譲らず、解決の糸口も見つけられず、数日嫌な思いを引きずりました。どうすれば上手く話し合えたのか考えている時、北海道の小学校で美術教育の専門家のアメリカ人女性が特別授業をした時の寄稿文を思い出しました。子供達には絵に描かれた世界を鑑賞し、何が描かれていてどう感じたのかを話す。友達と話している時は耳を傾ける。そして意見交換をする。シンプルなその流れの中で、同じ絵に対して自分と友達が違う印象や意見を持つことに気づき、他者との意見の違いを受け入れ、自分の考えを深めるという素晴らしい授業になったと書かれています。生徒達に「自分の頭で考え、自分と異

なる多様な意見を受け入れられる人になってほしい」と伝えておきながら、実践できていない自分が恥ずかしくなりまして。日本語には本音と建前や社交辞令などの言葉が多く存在する通り、日本人は議論を避けがちなのがあるかもしれませんが、私も本音で話し合うことはとても大切だと考えています。意見が違うからといって相手の人格を否定しているわけではない。この前提を頭にしっかりと植え付け、他人は当然自分とは違う人間であり、自分と異なる意見を持つという当たり前のことを肝に銘じて、他者の意見にも耳を傾けることこそが、多様な社会を生きる上で大切であり、それをベースにすることが自らの意見を深め、独自性、獨創性を育てることに繋がるのだと強く感じています。

異なる意見を認め合うことが自分自身の独自性を強める

なる多様な意見を受け入れられる人になってほしい」と伝えておきながら、実践できていない自分が恥ずかしくなりまして。日本語には本音と建前や社交辞令などの言葉が多く存在する通り、日本人は議論を避けがちなのがあるかもしれませんが、私も本音で話し合うことはとても大切だと考えています。意見が違うからといって相手の人格を否定しているわけではない。この前提を頭にしっかりと植え付け、他人は当然自分とは違う人間であり、自分と異なる意見を持つという当たり前のことを肝に銘じて、他者の意見にも耳を傾けることこそが、多様な社会を生きる上で大切であり、それをベースにすることが自らの意見を深め、独自性、獨創性を育てることに繋がるのだと強く感じています。

私のお気に入り

以前は、アウトドアが好きだった主人の影響もあって海や山へよく出掛けていました。あまり家を空けられなくなった今でも、海や山へ行く時間を作り、考える時間にします。視界が広がると気持ち明るくなって前向きなれます。そして、自分と向き合っ出した答えを元にも頑張りなす。明治生まれの祖母の「下を向くな」という言葉の影響かもしれません。同じ場所でも季節の移り変わりを感じるができるもの楽しいです。



今回の紹介者
手打ちうどん そば 上野
オーナー 上野 順子



きじひき高原からの景色

きじひき高原
新函館北斗駅から車で約15分
●北斗市村山174

番外編 縁

青ほの目

ある僕のことを高く評価してくださり、新たなチャレンジをする機会をくださった。30年近く勤めた職場を離れることは怖くなかった。むしろ新たなチャレンジに背を向ける自分が怖かった。▼伏白稲荷神社は縁結びの社である。縁とは色恋ばかりではなく、僕はこの神社から素晴らしい仕事のご縁をいただいた。▼八生遊道し開眼し 瞑目す。人は函館を愛した亀井勝一郎の言葉。人生は出会いが全てである。「縁」とはつくづく不思議なもの。伏白稲荷神社にはきつと縁結びの神様が宿っている。神社の境内が葉桜に包まれる頃、僕は新しい1ページの言葉を綴っているだろう。(慎)

ドクター講座



たかさわ糖尿病内科クリニック 院長 高澤 宏文

生活習慣病とは

たかさわ糖尿病内科クリニック院長・高澤と申します。港町に開業して早2年が経ちました。無事ここまで来ることができたのは、皆様のおかげだと、ただただ感謝する毎日でございます。

青いほすことという函館を代表するフリーペーパーよりコラムの依頼があり、小生、大変光栄でございます。分りやすく、そして、少しでも笑える内容にする予定です。よろしくお願いたします。

最初のお題は生活習慣病について。まず文字を見て「もうお腹いっぱい」と思われた方もおられると思います。確かにそうですね。正直生活習慣病は自覚症状がありません。病院に行けば「待たされる」「怒られる」。通院していても大きな自覚症状の変化が改善することも無い。動け！ 食へるな！ 修行僧じゃないんだ！

生活習慣病は、生きていれば、

ほぼみんながなる病気だと思いません。肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症などがそうですが、1つひとつの病気が生じたときに、相乗効果で体の特に血管を傷つけます。傷はやがて血管を硬くし、血管を詰まらせたり、切れたりします。脳であれば脳梗塞、脳出血、心臓であれば心筋梗塞などです。そして、この近年分かつてきたのは、生活習慣病があると心臓の機能を低下させやすい(心不全)といことです。人生80年と言われておりますが、実際は寝たきりになり、そこから亡くなるまで平均5年程度で、亡くなるまで時間があると言われております。寝たきりの原因の多くは心不全です。つまり心不全を予防することで、人生、元気で楽しく生きられる時間を伸ばすことが可能だといことです。因みに心不全は1度なってしまうと、治療は可能ですが限界があります。いかに心不全に陥らないかが大事です。そして心不全は60歳以降からすでに軽い低下が生じているとの報告もあります。まずは、今の自身の状態を知ることだと思います。私自身も勇気を出して、健康診断を毎年受けております。某数値が高く、専門医受診しろと書かされる屈辱を味わっております。痩せます！(笑)

リト@葉っぱ切り絵展 ~葉っぱの小旅行in函館 金森赤レンガ倉庫~ **催し**

SNSから注目され、テレビ、新聞、雑誌などにも多数取り上げられている話題の葉っぱ切り絵アーティスト・リトさんの北海道初となる作品展。1枚の葉っぱで表現する、繊細で美しい切り絵作品を展示。6月18日(土) 10時~16時にはサイン会も有。観覧無料。



日時:6月18日(土)~7月10日(日)
9時30分~19時
会場: BAYギャラリー
BAYはこだて・特設会場
【問い合わせ】金森赤レンガ倉庫
☎0138-27-5530

超贅沢なさわかみアラカルトコンサート **催し**

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演奏会。弦楽四重奏、木管五重奏、オペラ歌手が出演し、楽器の紹介を交えながら、敷居が高い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る。普段着感覚で楽しめるクラシックコンサート。

日時:6月18日(土)
開場13時15分 開演14時
会場:函館市芸術ホール
入場: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
未就学児入場不可



【問い合わせ】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)

はこだて健幸アプリ [Hakobit] **新登場**

健康増進に役立ち、獲得したポイントで特典に応募ができるアプリ。ウォーキングの歩数記録や体重、血圧などの日々の健康状態、健診・検診の受診登録などをすることでポイントを獲得。スタンプラリーなどのイベントもあり、楽しみながら健康づくりができる。詳細は「はこだて健康ナビ」。



【URL】<https://hako-kenko.com/>



PMFアンサンブル函館公演 **催し**

夏の北海道を代表する国際教育音楽祭「パシフィック・ミュージック・フェスティバル」の演奏会。ライナー・キュッヒル(ヴァイオリン)、ハインツ・コル(ヴィオラ)他。



日時:7月25日(月)
開場17時45分
開演18時30分
会場:函館市芸術ホール
入場:全席指定 一般3,000円 25歳以下1,000円
【問い合わせ】はこだて音楽鑑賞協会
☎0138-32-1773

青いぼすとでは、みな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、日常生活でのできごと、最近思っていることなどをお寄せください。

ハガキまたは封書で

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、下記宛先に送付。

〒041-0801 函館市桔梗町379-27
宛先 青いぼすと編集室6・10号 係

ウェブで

右記2次元コードの投稿フォームをご利用ください。



寄せられた内容は紙面作りに活用させていただきます。また、いただいた個人情報、個人を特定できない記述で紙面に掲載される場合がございます。

発行/株式会社青いぼすと

〒041-0801
函館市桔梗町379-27
TEL
0138-84-1002
FAX
0138-84-1728
MAIL
info@aopos.jp
URL
aopos.jp

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

本紙の内容は2022年5月26日現在のものです。

次号 6月24日号 塾企画「学ぶ力を育む夏」

感謝に代えて...
最初に青山さんから、青ぼでの約30年の経験を活かして新天地でチャレンジしてみたい、とお話があった時は、驚きと同時に寂しい気持ちでいっぱいでした。しかし、この4月から紙面のリニューアルや、編集部の新体制を最後までしっかり見届けてくれた青山さんに、心から最大限のリスペクトと感謝の想いをお伝えさせていただきました。同氏のこれからの新たな挑戦を心より応援するとともに、当社歴代の関係メンバーを代表しまして長年の功労、本当にお疲れ様でした。そして有難うございました。

株式会社青いぼすと
代表取締役 熊谷 貴典

編集後記

先日、超長いまつ毛が生えていることに気づきました。もう随分前、美容関係の仕事をしている友達にまつ毛カールをしてみろ、「あー短いやりにくい」と言われた私の寂しい上臆に1.5センチはあるだろうかというまつ毛が1本。これは何? 何かのアンテナ?
今回書いてもらった青ぼの目・番外編のタイトルを「みどり」と読み間違え「葉桜」とかけているんだなと勝手に解釈してしまいました。ぶっちゃけ青山さんが抜けて大変ですが、何とか頑張っています。青山さんの新たなチャレンジ、みんな応援しています! (まい)
忘れてしまう自分が目に見えているので、女性に限らず年齢は聞きません。我が子でさえ、社会人になると怪しくなり、次女が子でさえ、デーケーキのロールケーキの数字は2年連続不正解。しかも今年は、次女本人も間違いに気付いたのは翌日でした。これって遺伝? (BPP)
昔はケンタッキーのパーティーパレルを1人で完食しそうになって、自分が怖くなるほどの食欲魔人だったが、この頃は年齢のためか、さすがに量が食べられなくなってきた。少食になったのではなく、人並みになっただけとも言えるけどちょっと寂しい。(ヤス)
はじめまして、4月から青いぼすとに入社した土田です。寝ることが大好きです! 実は入社してから驚いたことがあります。なんとスリーツタイムという幸せな時間があるのです! でも、寝る子は育つといいますが、横に増えないよう気を付けたい。(ツチ)