

3つの食感のハーモニー

本格中華を気軽に味わえる店。夏に人気の「らーめんサラダ」(880円)は、トレビス、レタス、水菜の上に、中華麺、きゅうり、パプリカ、揚げたシュウマイの皮が彩り良く盛り付けられた1品。さっぱりとした胡麻ドレッシングで和えて味わうと、野菜のシャキシャキ感、ツルツルと喉越しの良い麺、サクサクのシュウマイの皮、3つの異なる食感を楽しめます。すべてをひとつにまとめるドレッシングとも相性抜群。11時30分～1014時30分、17時～1020時30分。水曜日。P有。  
 ●函館市宮前町30-2  
 ☎0138-42-7778

中国料理 李太白



夏に美味しい **涼味**  
**冷製麺**

夏のごちそう 桃の冷製パスタ



オールドニューカフェ

季節の食材を活かしたパスタとデザート、パスタの淹れるコーヒーで人気の店。のど越しの良い細麺のカッペリーニに、みずみずしい桃、塩味のきいた生ハム、トマト、チーズを組み合わせ、冷製パスタに仕立てた「生ハムと桃、トマトの冷たいパスタ」(1,780円、前菜付)は、香りも豊かな夏ならではの贅沢なひと皿。野菜がおいしいカラフルな前菜は目も舌も大満足。8月いっぱい提供だが、仕入れ次第で早めに終了も。数量限定なので予約がおすすめ。11時～19時。月曜日。P無。  
 ●函館市本町32-6  
 ☎0138-55-2005

夏期限定の冷たいフォーが登場!

カフェ&デリ マルセン

夏期限定で2種類のフォーが登場! 「冷たい鶏のフォー」(1,243円)は、レモンガラスなどのハーブがほどよく香る鶏の出汁をベースにしたスープに、ミョウガやシソ、梅干しなども入れた涼を感じる1品。七飯町産のふっくりんこを使用したモチモチ食感の米粉の生麺とも間違いない組み合わせで、暑い日にも食欲をそそります。「冷やし担々のフォー」(1,298円)も好評。いずれもサラダとおにぎり付き、ランチタイムはドリンク付き。11時～19時(ランチ1015時)。無休。P有。  
 ●函館市大手町5-10 ニチロビル1階 ☎0138-85-8545



コシ&もっちり食感の玄米麺が美味!

落ち着いた和の空間で体にやさしい料理を提供。夏期限定の新メニュー「水晶鶏 玄米麺」は、コシがあってもっちりとした玄米麺と、ツルっとした食感でやわらかくしつかりと味のついた水晶鶏や、揚げたタレに漬けたナスなどがよく合います。出汁の風味を活かした醤油ベースのタレとのバランスも見事。七味や柚子胡椒で味の変化をつけるのもおすすめの食べ方です。価格はドリンク、デザート付き1,210円。+300円でデザートをパフェに変更可。11時～1019時30分。日曜、第1・3月曜日。P有。  
 ●函館市戸倉町34-5  
 ☎0138-87-5839

月夜のうさぎ



## 目にも涼やかな名店の薬味蕎麦

蕎麦彩彩 久留葉

挽きたて打ちたて茹でたての蕎麦の名店。細めの二八蕎麦に白髪ねぎ、みょうが、大葉、大根をあしらった「すずしろ」(1,290円)は、9月までの提供。鼻に抜ける香味野菜の鮮烈な香りに続いて、蕎麦の風味と甘みが口中に広がり、きりりとしたつゆの出けの旨みが後を追う。蕎麦のコシとシャキシャキした大根の歯ごたえの取り合わせも絶妙。蕎麦、つゆ、薬味が三位一体となった技ありの逸品。売切れ次第終了。11時30分～L014時30分、17時～L020時。不定休。P有。

●函館市元町30-7 ☎0138-27-8120



## ブランドサーモンと夏野菜の Pasta

レストラン ナナババ

カジュアルに本格派の洋食が食べられることで人気のレストラン。

今注目のブランド魚「函館サーモン」を使った「サーモンと10種の野菜の冷製パスタ」(サラダ・ドリンク付き、1,280円)は、ランチで提供中。ボン酢がかくし味のガスパチョ風トマトソースはやさしい酸味で、食欲のない日もさっぱりと食べられそう。たっぷりの夏野菜にチーズも入ったバランスの良いヘルシーメニューで、暑さを乗り切ろう！ 11時30分～L014時30分、18時～L021時。木曜日。P有。

●函館市富岡町3-9-1 ☎0138-43-7788



## 洋食屋さんを作る夏の名物

洋風ダイニングふじい

経験豊富なオーナーシェフが作る多彩なメニューを味わえる店。この時期は、オープン当初からファンの多い2種類の冷やし中華麺が登場！ 同店の夏の名物と評判の「極」(1,350円)は、チャーシュー、ハム、クラゲなど定番の食材に加え、海老天や赤肉メロンまでのった贅沢なひと皿。ボリューム満点ながら、豪華な食材と麺を調和する秘伝のタレも抜群の美味しさで、箸が止まりません。「華」(920円)も納得の味わいです。11時30分～L014時、17時～L019時45分。水曜日。P有。

●函館市港町1-15-26 ☎0138-62-5055



## 辛さと旨さが融合した1杯

王擔(オータン)

「坦々麺の軌跡、餃子の美味しいお店」と謳う昨年12月にオープンした店。ホテルオークラ東京をはじめ、東京都内のレストランやワインバルなどで経験を積んだシェフが、カフェを思わせるカジュアルムードの店内で北海道の素材にこだわった本格中華料理を提供。「王擔特製冷やし坦々麺」(950円)は8月いっぱいまでの夏季限定で、香辛料を効かせた辛味と、深い旨味を堪能できます。シェフがこだわり抜いた至福の1杯をぜひ！ 10時～21時。不定休。提携P有。

●函館市若松町20-1 キラリス函館1階

☎0138-83-8636



## 自家製キムチが味の決め手

らーめん六花

創業から44年を数える同店は、豊富なメニューと良心的な価格帯で長く愛される1軒。

写真の「冷麺」(795円)は、「冷やしラーメン」(835円)とともに毎年楽しみにしているファンが多い夏の定番。辛みと旨味のバランスが取れたコクのあるスープに、冷麺ならではのコシの強い麺、その上にハム、きゅうり、リンゴ、ゆで卵と、味の決め手となる韓国産の唐辛子を使った自家製キムチをトッピング。涼しくなるまでの提供。11時15分～15時、17時～20時30分。月曜日。P有。

●函館市田家町13-11 ☎0138-43-5718



## ピリリと辛口カレーつけ蕎麦

手打ち蕎麦 蔵山

北海道産そば粉の全粒粉と粗挽き粉をブレンドして香りを引き立てた、手打ちの二八蕎麦を提供する店。「季節のお蕎麦・彩り野菜とシーフードのカレーセイロ」(1,020円)は、夏野菜とホタテやエビなどが入ったカレーつゆに、冷たい蕎麦を浸して食べる。

ピリッとスパイスで旨みたっぷりのつゆは、蕎麦湯を足して最後まで飲み干したくなるおいしさ。「青ぼ見た」のひと言で、手作りの「そば粉クッキー」をプレゼント。11時15分～14時。火・水曜日(祝日営業)。P有。

●函館市本町34-14 ☎090-8904-3740



## Lunch

### 発酵食品たっぷりのお惣菜ランチ

ココロとカラダがよるこぼ発酵カフェ ハボ



味付けや下ごしらえに麹や甘酒などの発酵食品をふんだんに使った、体にやさしい料理やドリンクを提供する店。「ランチメニュー」(1,200円)は、肉か魚を選べるメイン料理、玄米や雑穀を使ったおにぎり、具だくさんの汁物に、10品ほどの惣菜やデザートが付く。使われている食材は調味料も合わせると約30種。

オイルや精製された白砂糖は使わず、魚料理には坂井鮮魚店から新鮮なものを仕入れ使用。滋味豊かなヘルシーランチで、体をリセットしてみては？ 予約優先。11時～LO14時30分。日・月曜、祝日休。P有。

●北斗市七重浜3-12-11 ☎0138-48-9292

## 家食

### 日替わりで楽しめる和洋中のお弁当と惣菜 ビストロコパン

気軽に味わえる洋食が評判の同店では、3年前から月・火・水曜の昼の営業時に、和洋中バラエティに富んだお弁当と惣菜を販売。お弁当(各600円)は日替わりで3種類。取材時は、酢豚弁当、チキンライスのオムライス、ホタテの Pasta が並んでいました。10種類以上ある惣菜(180円～)は、食卓にあと1品欲しい、そんなときに便利。月・火・水曜11時30分～LO16時(テイクアウトのみ)、金・土・日曜11時30分～LO15時、月～日曜17時30分～LO20時30分。日替わり弁当の予約・問い合わせ不可。木曜休。P有。

●函館市富岡町1-24-6 ☎0138-45-3300



## Beauty

### 天使の輪が輝くうるつや髪へ

CLUB CUT E (イーダッシュ)



紫外線が気になるこの季節は、紫外線を予防しながら天使の輪が輝くうるつや髪へ導く「ヘナカラー」がおすすめ。高い技術に定評のある同店には、ヘナで白髪を染めながら美しい髪を目指す人のほか、傷んだ髪を改善するために利用する人も多く訪れるそう。植物性100%のヘナは、髪の毛の表面はもちろん内部の保水力も高

めるそうで、高いトリートメント効果が期待できます。通常8,250円～のところ、8月末日まで「青ば見た」で新規は20%引き。9時30分～19時。予約制。月曜休。P有。

●函館市中道1-3-15 ☎0138-52-6964



## HEAD LINE -ヘッドライン-

### エアコンクリーニングをお得に!

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の「エアコンクリーニング」。例えば、臭いが気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カビが部屋中に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。汚れで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。

8月31日までは「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)のところ「北海道限定キャンペーン」につき、1,000円引きとお得。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)もおおすすめです。この機会に合わせていかがでしょう。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～



**Tu2 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

### 便秘は万病の元

便秘はお腹が張ったり痛くなったり、うっとうしくつらいものです。でも死ぬほどの病気だと思える人はあまりいないと思います。

腸には腸内免疫と呼ばれる働きがあります。便秘が長く続くと腸内細菌環境が変化して腸内免疫がうまく機能しなくなります。その結果、免疫力が低下して感染症が引き起こされることがあります。腸の中に長く便がとどまると便は次第に硬くなり腹痛や腸閉塞につながります。硬い便をふんばって出すことで痔も悪くします。長くふんばり続けると血圧が上昇し循環器疾患や脳卒中を発症することもあるそうです。

対策としては、朝食をしっかり摂ること、毎日体を良く動かすこと、食物繊維を摂るようにすることがおすすめされています。それでうまくいかないときは、かかりつけ医に相談してみましょう。



## 前回完売につき再入荷しました!

### 第一住宅設備

暑い日はまだ続きますが、エアコンの調子はいかがですか? エアコンの寿命は13~14年程度と言われてます。寿命が近づくと室内機や室外機から異音することがあり、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、新規取付を検討しているなら、ダイキンコンパクトエアコンシリーズ「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度単位と細かく設定できるシンプル&コンパクトで、ベーシックなスタイルのエアコン。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。今回も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追加料金が発生する場合あり)。今年最後のキャンペーンとなりますので、無料見積もり・点検はお早めに!

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。プレミアム付商品券も利用可。年中無休。  
●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



Webサイト

## オープン1周年記念の特別企画開催

### 函館湯の川温泉 海と灯

9月2日(金)、3日(土)に、2階レストラン「月舟」で1周年記念特別企画「スペシャルランチビュッフェ〜フラメンコと美食の集い」を開催します。

フラメンコの本場・スペインの料理も並ぶ2日間限りの特別なランチビュッフェを味わった後は、ロビーで日本フラメンコ会を代表するダンサー・浅見順子さんと、函館と札幌でフラメンコ教室を開いているフラメンコ・ロルカ代表の永倉麻貴さんによる力強く魅惑的なダンスを楽しむことができます。

時間はビュッフェが11時30分~13時、フラメンコショーは13時30分~14時。料金は大人1人4,500円(税・サービス料込)。1月の開催時には、すぐに定員に達したフラメンコと美食の集い。各日100人限定となっているので早めの予約がおすすめです。

また、1階の「雲波」では「1周年記念ランチ」(三段御膳、2,800円)を8月末日まで提供しています。詳しくはお問い合わせください。

●函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390(代表)



## 写真投稿 その①

今回のテーマは、夏でも食べたい熱々麺

透き通ったラーメンスープ。こんなぞ・塩ラーメン無性に食べたくなります!



投稿者: TTE  
五穂郭駅そばの「麺屋・翔」の「塩ラーメン」。個人的には辛味噌って言いにくいけども、これだよねえ〜。

温泉の後に熱々ラーメン食べて、汗かいたらまた温泉に!!



投稿者: よし @しんわの湯中の人  
しんわの湯の五目あんかけラーメン(塩)で〜す😊  
熱々ですよ( ; ; )

ラーメンの具材にも愛が溢れている、すごいラーメン愛が伝わってくる投稿です!



投稿者: こう @ブス  
私のラーメン愛は、辛味噌ラーメンなんです! 夏も絶対! 辛味噌! そこで出会ってしまった♥メンマも最高なんです! 暑い中熱いラーメンで夏バテ知らず間違い無し! とにかく美味い! 食べて欲しい。

ラーメン=美味しい、ですからね。どれも美味しかったに違いないです!(個人の見解によるもの)。



投稿者: ぼんぼんぼん  
どれも美味しかったとおもう...

## 便利で楽しいスマートフォンを覚えよう!

### 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。「教えてくれる人がいない」「分からなすぎて誰かに聞くこともできない」といった高齢者の声に応じて開始したこのサービスは、代表の森田拓也さんが自宅や施設など、利用者の希望する場所を訪問し、1人

ひとりのペースに合わせて指導。「私のペースに合わせて繰り返し教えてもらえるので覚えられそうです」「ラインで質問できるので1人の時も色々試せるようになりました」「孫の動画を見る楽しみができました」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8,000円のところ初回約1時間1,000円。

☎090-1644-5880



Webサイト

## 夏の相談会を開催!

### 新日本補聴器センター函館店

「新日本補聴器センター函館店」では、8月1日(月)から17日(水)まで「夏の相談会」を実施します。聴力の維持とともに、認知症予防にも役立つ補聴器の装用を考えるきっかけにしてほしいと企画したもの。認定補聴器技能者の資格を有する女性スタッフが、聞こえ具合や使用環境に合わせ、最適な補聴器を提案してくれます。期間中は



高性能で操作も簡単な各種補聴器が最大30%引きになるほか、購入した人には電池1年分を進呈。また、10回払いまで金利手数料が無料となるサービスや、各種プレゼントなどの特典も用意しています。会話中何度も聞き返してしまう、テレビの音が聞こえない、そんな悩みがあるなら、この機会に相談してみたいかがでしょう。

無料の補聴器貸し出しや出張訪問も行っています。他店で購入した補聴器の修理や下取りなどにも対応。補聴器用電池を255円で販売中。出張訪問で店舗を不在にしている場合があるので、お店に行くときは事前予約を。9時~17時。日曜、祝日、第4土曜休。P有。  
●函館市梁川町1-7 ☎0138-31-8338



Webサイト

写真投稿 その②

今回のテーマは、夏でも食べたい熱々麺

投稿いただいた写真は、なんと、どハマリして3日連続で通ったときのものですね! 今は落ち着いて週1ペースなのだから...、それでもすごい!



投稿者:ぼ〜ん  
禁断症状出るくらいクセになるらあーめん。#らあめんめんきち

熱の教え子と食べた思い出の味。教え子の受験合格エピソードに華を添える食欲そそる推しラーメン。



投稿者:塾長のつばやき

僕が大好きな「まつ家」さんの「まつ家ラーメン 醤油」。まさかご近所でこんな美味しいラーメンを頂けると感動した記憶。生徒が受験に旅立つその日、一緒に食べた思い出もあり😊もちろんその子は合格しましたよ😊ちなみに味噌も激ウマ。

スープがピカピカに光り輝いて、見るからに背脂たっぷりなのが伝わってきテンションが上がってきます!



投稿者:さすけぼん 「ぼん」じゃなく「ぼん」だよ

はなぶさんの「チャッチャ醤油」。めちゃくちゃ美味しかったなあ。湯気は出てないけど背脂と油の下には熱々スープ。汗だくになりながら食べるのが最高でした😊

高齢者や障がい者の家族として..

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の暮らしを、家族の役割を果たす「終身家族代行支援」で支え、この5月に設立7周年を迎えた「スターライフ」。同法人は専門的な知識と経験を持つ企業や個人によって運営されており、サポート体制をあらゆる方面から整えています。具体的には、入院時の身元保証、安否確認、万が一の際の葬儀・納骨など「家族が行うこと」は全て引き受けるほか、緊急時には24時間いつでも駆け付けてくれます。不安や孤独、困っていることなど、まずは1度相談してみたいかがですか?

スターライフ運営スタッフ  
代表理事 星博章  
理事 中澤修一(シニアライフサポート保険代表)  
理事 野呂信詞(有限会社野呂葬儀社 代表取締役)  
監事 杉本昭  
社員 星かおり(一般社団法人スターライフ 事務局長)  
社員 小林敬雄(サービス付き高齢者向け住宅小華苑 代表取締役)  
社員 土谷孝子(サービス付き高齢者向け住宅小華苑 取締役)  
法人社員 有限会社見上不動産  
社員 多田達弘(株式会社H+A-T 代表取締役)  
社員 堀田剛史(堀田法律事務所)

相談は無料。自宅まで訪問可能です。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、湯川支所に常備されています。  
●函館市山の手2-44-4  
☎0138-83-2312

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。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



よく効く漢方を続けたい

よねざわ薬品

「この時期は、草取りや納戸の掃除などで普段使わない筋肉を動かし、炎症を起こした人が多く来店されます」と話すのは、富岡町にある「よねざわ薬品」の米澤弘美先生。そんな相談について、「胃腸の弱い人も服用できる<錠剤20日3,190円>に、寝返りすら打てない重度なら<顆粒13日2,750円>を3日間だけ加え、辛さを和らげつつ回復を待つことができます」と話します。また「下剤を長年服用していた70代男性が、便通の調整に苦しみ来店され、<漢方通じ薬2,585円>と腸内細菌の餌となる成分主体の整腸剤<1,980円>を試したところ、改善がみられたと喜び継続服用中。キャリアのある仕事をこなす40代女性は、段取りの衰えを感じ、老化かもしれないと不安を覚えて来店。<田七人参含む健康食品20,520円>を30日間ほど試し、高血圧の改善にも繋がって気持ちが楽になったと現在も継続中」と教えてくれました。辛くて困っている症状があるなら、1度じっくり話を聞いてもらってはいかがでしょうか? 10時~18時30分。日曜、祝日休。8月12日(金)、13日(土)はお盆休み。P有。



●函館市富岡町2-20-8 ☎0138-84-5339



コラボカレーで夏を楽しもう!!

函館 尾木咖喱

「函館に増えつつあるカレー屋同士、協力してムーブメントを巻き起こしたい」と、「尾木咖喱」と「奥芝商店」が期間限定のコラボメニューを提供中。「函館の新名物を目指している尾木咖喱名物のチキンカレーと、元祖エビ出汁スープカレー-奥芝商店のおくおくスープのコラボをぜひお楽しみください!」と両店。「尾木咖喱」で提供しているのは「石焼おぐおくカレー」(=写真上、1,320円)。石焼鍋を使っているのでスープカレーがグツグツと熱々のままで登場。湯気とともに立ち上る香りが食欲をそそる1杯。「奥芝商店」では「奥芝商店×尾木カレー 2種のあいがけカレー」(=写真下、1,500円)を提供。両店自慢のカレーの美味しさをそのままシンプルに味わうことができる1皿。期間は両店とも8月10日まで。各1日10食限定。



【函館 尾木咖喱】  
11時~15時(土・日曜、祝日は17時迄)。木曜休。P有。  
●函館市末広町14-3 ☎0138-26-2333  
【スープカレー-奥芝商店 函館店】  
11時~LO14時30、17時~20時。木曜不定休。P有。  
●函館市梁川町7-15 ☎0138-83-1017



青ぼの★勝手に応援!!

全国に通じるチームを目指して  
NASS男女混合リレーメンバー

小学生から一般まで所属する陸上クラブで、小学生最後のシーズンを迎えた可香瑠桜さん、中村聖也さん、岡野凜さん、上戸蓮さん。4人は男女混合リレーのメンバー。5月に行われた大会では全道参加標準記録を突破し、全道大会の切符を手にしたが0.1秒差で着順は2位。その日4人に笑顔はなかった。しかし「1人ひとりが0.1秒でもタイムを上げる」という目標が生まれ、新たなスタートを切った瞬間となった。コーチの高松さんが「自分達で考え動くことができる」と話すように、それぞれが走力上げるため取り組むべき課題も見つけた。1走の可香さんは苦手な内側のレーンの練習を強化し、2走の中村さんは緊張する場面でもいつも通り走れるメンタル力を、3走の岡野さんはカーブの走力アップ、4走の上戸さんは後半に追い上げるための体力作り。個々の課題だけでなく、勝負の鍵を握るバトンパスで、わずかなロスもなくするための技術も磨いている。全道大会は7月24日。「全国に通じるチームになりたい」という4人の思いをバトンでつなぎ、全力で駆け抜けるだろう。



世の代書屋  
松田 慎がズバリ!



**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分投げ銭  
電話にてご予約ください。  
チームマツダ行政書士法人 社員 松田 啓  
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

青山 慎司という男

行政書士の松田です。  
私が、事務所を開業したのは平成17年7月。今年も開業記念日、がやってきました。開業当初、どんな仕事をしていたかと振り返ると、宅地造成に関する大規模農地の転用やほんの少しの車庫証明や自動車登録業務が中心だったと思います。  
当時、手作り名刺や小さなチラシを作り、歩いて配布していました。が、路肩に無残に捨てられていたことを目の当たりにし、悲しさよりも、それを機に自分の中で心が点きました。

本心にもない、人脈もなければ金もない、そんなマナスタンプレードでした。あるものと言は、せいぜい自分の気概だけ。  
私にも少ない友人知人はいらぬもの、その方々には絶対に頼ることはできないと言いつつ聞かせることのできる毎日でした。自分との関わりを、そんな中、ある人物が事務所に来てくれました。聞けば知り合いからの紹介とのこと。  
その人物、青いぼすとの前編集長の青山さんでした。青山さんは高校の後輩です。とにかく行動力と口動力抜群の男です。  
突然、「行政書士？知られていないよ。知られていない士業です。今、紙面に空きが出たので、「発何かコラムを書いてみませんか」と告げられ、何も無いなら有るものを創り出せばいいわけですから、自分のモットーである「やたもん勝ち」に照らし、「やる」と即答したので。  
そこから、彼との新たな交流が始まりました。「青ぼ」とコラボして、広告と許認可を組み合わせた「創業起業」

に関するセミナーを共同企画開催しました。参加者は皆無かもと半ば開き直していましたが、当日は、その不安を掃するほどの来場者が会場を埋め尽くしたのには感謝感激したものです。  
何事も行動しないと始まりません。チャレンジする姿勢は青いぼすとの原稿書きから得られた気がします。当事務所は、個人事務所から法人化した若し行政書士が本気で頑張っています。悩むくらいなら行動すること。二番煎じは無用常に謙虚な姿勢と相手の立場にたつて生活すること。青いぼすを通じて多くのお客様との縁が生まれ、お仕事を通じて様々なことを学ばせていただきます。  
先日、青山さんが次のステップを歩み始め事務所へひこうり顔を出してくれました。いつもと変わらない青山節で会話を打ち合わせ。次のセミナーの企画を頼み合いました。引き続き、地元が元気にされるような行動を共に繰り返されることを楽しみにしています。本気になれば何んでもできます。若者も頑張ろう!

**Present**  
このマークが目印!▶

**プレゼント** ※全てP7掲載  
函館湯の川温泉 海と灯/ヒューイットリゾート 提供  
① 日帰り入浴券.....ペア1組様  
② ランチサーブス券.....ペア1組様  
③ 夕食ビュッフェ券.....ペア1組様

**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プレゼントの番号を明記し、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 7.29プレゼント係

**Webで応募**  
右の2次元コードからご応募ください。

**応募締切** 8月8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する場合があります。

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/

**342**  
HAKODATE OOHURA  
**Healness & Wealness**

**薬について**  
薬局長 鍵谷 厚志

●薬とは  
薬は化学物質の集まりです。薬はヒトと長い付き合いであり、その中でも漢方薬は有名です。  
漢方薬は生薬と呼ばれる効果を表す成分をいろいろと混ぜ合わせます。この漢方薬を服用することで病気を治療し、人々の生活に役立っています。  
また生薬に含まれる活性物質を元にする事で、西洋医学にも大きな影響を与えています。  
西洋薬の多くは単一の化学物質を用いるので、西洋薬は主に特定の病気を治療し、その作用は強力で、漢方薬は有効成分が多く、多彩な効果が期待でき、広範囲の病気に有効です。

●薬の作用する場所  
生物の体には受容体と呼ばれる「何かにくっつくこと」で働くタンパク質があります。この受容体に

●薬は病気を完全に治すもの?<br>高血圧の薬を飲めば確かに血圧は下がります。糖尿病の薬を飲めば血糖値は下がります。しかし、これらは一時的なもので薬の摂取をやめれば、再び血圧は高くなるし血糖値も高くなります。

●薬の主作用と副作用<br>病気やけがを治すのに役立つ薬。しかし場合によっては副作用を引き起こすことがあります。だからこそ、薬について正しい知識を持つことが大切です。

●薬は病気を予防したり改善したりするためにあります。病気を治すには病院を受診して適切な治療を受けたり、運動療法・食事療法を行うなど患者さん自身の努力が必要になります。

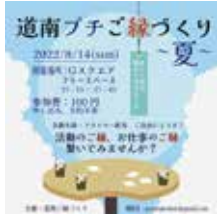
●薬には主作用と副作用があります。主作用は、その薬の本来の目的である効果(熱が下がる、痛みが止まるなど)で、副作用は、目的以外の好ましくない働き(かゆみ、発疹、眠気、胃痛など)をいいます。

薬を使用して異常を感じたら直ぐに医師や薬剤師などに相談してください。薬の種類によっては自己判断で急に中止すると危険なケースもありますので注意が必要です。

## 道南プチご縁づくり～夏～

催し

自分をPRしたい人、PRしている人と繋がりたい人、函館で仲間や知り合いを増やしたい人同士の「ご縁」をつなぐイベント。名刺、チラシ、活動資料の持ち込み可。物販不可。時間中のお入り自由。詳細は下記2次元コードから。



日時:8月14日(日)15時15分～17時45分  
会場:シエスタ ハコダテ 4階

函館コミュニティプラザGスクエア  
フリースペース

参加費:100円(参加事前予約不要)



## 安田祐子作品展「奏でる空の葉」

催し

函館在住の画家・安田祐子さんが、市内2会場で絵画展を開催。油彩画、アクリル画を中心とした平面作品を展示予定。2会場とも風景画が中心。入場無料。



会場1:函館国際ホテル ギャラリーカリオン  
日時:8月2日(火)～21日(日)9時～21時

会場2:SUQ+  
日時:8月6日(土)～23日(火)  
土・日・月・火曜のみ13時～18時  
8月21日(日)のみ13時～20時

【問い合わせ】☎090-2056-4290

## 第36回元和台マリンフェスティバル

催し

環境省選定「快水浴場百選」に選ばれている「海のプール」が3年ぶりに開設され、イベントを開催。水上ゴザ走り、ビーチフラッグ大会、ウニ・ホタテ手づかみ体験などのアトラクションが用意されている。小雨決行、荒天中止。海のプール開設は8月21日(日)まで。



開催日:8月7日(日)  
会場:乙部町元和台海浜公園 海のプール  
(パリアフリービーチ)

【問い合わせ】実行委員会事務局  
☎0139-62-2871(乙部町役場産業課)

## 二度追放された冒険者、激レア スキル駆使して美少女軍団を育成中!【1】

新刊

道南・森町在住の小説家・南野雪花さんが初めて原作を努めたコミックの第1巻が7月5日、ぶんか社より刊行。ある組織を2度も追放された主人公が、極貧でどんづまり状態の少女たちと出会い、彼女たちを教え導きながら冒険を繰り広げてゆくという、コメディありシリアスありの楽しい物語。



原作/南野 雪花  
作画/青木 干尋  
ぶんか社 630円+税

## 函館湯の川温泉 海と灯

1周年

／ヒューイットリゾート

1周年の感謝を込めたアニバーサリーイベントとして、地元利用者に向けたスペシャルビュッフェや、宿泊者向け記念イベントなどを展開中。また、上記利用券を本紙読者にプレゼント。応募はP6参照。当選は各ペア1組。

●函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390



- ①日帰り入浴券
- ②ランチサービス券
- ③夕食ビュッフェ券

## 道南丸ごと美人炊き込みご飯

新商品

株式会社[KIZUNA]から常温真空レトルトおにぎりが発売。「道南まるごと美人炊き込みご飯」と「道南まるごと美人焼きおにぎり」の2種類。自社ブランドの液体だし「極UMAMI美人」と道南の食材を使い、栄養価にもこだわった商品。日常使いはもちろんお土産にもおすすめ。



【問い合わせ】  
☎050-8880-9145(平日9時～17時)

## 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  
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

本紙の内容は2022年7月14日現在のものです。

次号予告 8月12日号 道南おすすめ土産2022

## 編集後記

昔からよく寝るほうではありません。年齢のせいか以前よりは寝られなくなりましたが、本気を出せばまだ大丈夫です。先日は朝1度起きてから午前中いっぱい2度寝したのに、夜は8時には寝て翌朝6時まで。残念なのは夜中に何回も目が覚めたこと。(C)

煮出すタイプのお茶でも飲むかなと思いついた時に火にかけてケツケツ。しばらく経った時にタタタツという音が消えてるなと思つたら、水分が蒸発しちゃってポットは空に。らしくないことを思いついたばかりにうっかり家を焼失するところだった。(まじ)

新商品限定商品、好みではないのに美味しそうに見えるスイーツ、普段食べないような料理など、目新しさや見た目だけで食べ物を選び、結果「苦手だった」ということが多々あります。子供達からストップがかかる時もありますが、この気持ちは止められません。(BP)

そうめん(損保乃糸推奨)を茹でて、ちょっといいオリーブオイルと美味しいお塩をかけて食べるのが最近のお気に入り。トマトや水菜など、ありものの野菜をトッピングしてもよし。冷やし中華の酸味が胃に負担となってきたお年頃でも安心です。(ヤス)

夏麺といえは、私が真っ先に思い浮かんだのは冷やし中華です。祖母が毎年作ってくれた冷やし中華が大好きでした。夏だという印象を強くさせる風物詩、見ていると懐かしい気持ちになるのはなぜでしょう。皆様はどんな夏麺がお好きですか？(ツチ)