

青いほすと

お店と読者の架け橋になる

vol.738

2022年8月12日発行号

道南おすすめ土産 2022

道南の
おいしい
を贈りたい

函館の自然が作り上げた地酒

五稜乃蔵

上川大雪酒造が手掛け、54年ぶりに函館に誕生した地酒「五稜」。亀尾地区の酒米を中心とした道産米と、松倉川水系の水、そして函館の気候が作り上げた、まさに郷土の酒。米の香りもふくよかな「純米」(1,430円)、すっきりと上品な「純米吟醸」(1,980円)、華やかで洗練された「純米大吟醸」(3,410円)があり、いずれもスイスイと飲みやすく、函館の海産物とも好相性。酒蔵併設のショップのほか、市内近郊の酒店と函館空港で販売。10時～15時30分(季節によって変動有)。月曜休。P有。

●函館市亀尾町28-1

☎0138-84-5177



料理の幅が広がる液体出汁を贈り物に

株式会社KIZUNA



函館をはじめ、北海道産の5種類の海藻のおいしさを10倍濃縮した液体出汁「極UMAMI 美人(ごくうまびじん)」。

ファンの要望に応じて登場した、特製化粧箱に入った4本セットは贈り物にぴったり! 化粧箱入りは「道の駅なとわ・えさん」や「KIZUNAセブン」などで取り扱っており、なかでも「ギフトプラザオスカー」は、この商品を5,000円送料無料で用意しているので、地方発送したいときにおすすめ。購入場所はTwitterでも確認できます。商品問い合わせは下記まで。9時～17時。土・日曜、祝日休。

☎050-8880-9145



老舗レストラン伝統のスイーツ

函館五島軒



五島軒といえば、カレーが函館土産の代名詞だが、フレンチのデザートから生まれたスイーツも見逃せない。ふんわり軽やかな口どけの「ソーフケーキ」(540円)は、五島軒スイーツの原点。長崎出身の初代料理長・五島英吉が、故郷ゆかりのカステラを手本に作り上げたと言われる当時のレシピをベースに復刻。同店所蔵

の「長崎絵巻」を用いたパッケージからは、函館らしいレトロな雰囲気も漂う。本店のほか十字街直営店、市内イオンで販売。11時30分～15時(本店売店)。火曜休。P有。

●函館市末広町4-5 ☎0138-23-1106



バラエティー豊かなラスク

北島製パン株式会社



昭和38年の創業以来、吟味した良質な素材でパンと菓子を手作りしている「北島製パン株式会社」。平成30年から販売されている「きこないラスク」は、ラスク専用のパンを焼き上げてから作っているので、かたちは手に取りやすく食べやすいスティック状。また、味はミルク・シューガー、メープル、北海道チ

ェダー、バターカレー、ガーリックとバラエティー豊か。ティータイムにはもちろん、お酒のお供にもおすすめです。各8個入り432円。販売場所は同社直営店のほか、道の駅みそぎの郷きこない。9時～18時。日曜休。P有。

●上磯郡木古内町木古内192-4 ☎01392-2-2200



旨味が詰まった甘辛い味わい

道南食糧工業株式会社



創業から80年を数える味噌・醤油の醸造会社。秘伝の味噌に調味料と青南蛮を加え、弱火でじっくり仕上げた「南蛮鉄火味噌」は、旨味が凝縮された甘辛い味わいが絶妙。激辛好きに人気の「青南蛮2倍鉄火味噌」(直営店限定)や、優しい味わいの「ごぼう鉄火味噌」、クセになる美味しさと評判の「行者大蒜鉄火味噌」もおすすめ。販売場所は同社直営店のほか、ホクレンショップ函館昭和店、道の駅なないろ・ななえ、道の駅なとわ・えさん。8時30分～17時(土曜15時まで)。日曜、祝日、第2・4土曜休。P有。

●函館市栄町2-7 ☎0138-22-2721



名水から生まれたクラフト・ビール

エンデバー 函館湯川ブリュワリー



道南の名水処・乙部町の湧水から生まれたクラフト・ビール。瓶詰は、苦みのきいた「IPA」、コクとキレのバランスがとれた「ペールエール」、フルーティで飲みやすい「ホホワイト」(各715円)の3種類。雑味のない柔らかな軟水が、まろやかでスッキリとした味わいのベース。一部原料に乙部産の大麦芽やちみつを使用。郷土の自然が醸す旨さをぜひ味わって。空港や百貨店、一部コンビニなどでも取り扱う。11

時30分~14時、17時30分~21時。水曜日。P有。

●函館市湯川町1-26-24 ☎0138-84-6955



ハイカラな薫り漂う老舗の珈琲

十字屋珈琲 函館駅二朝市店



創業90年の老舗食料品店。開業当時からコーヒー豆の販売を手掛け、ブラジル産豆の自家焙煎を行うなど、函館にコーヒー文化を普及させてきた。ドリップパックはブラジルベースの「十字屋ブレンド」「十字屋マイルドブレンド」(各130円)、シングルの「十字屋セレクト」(150円)の3種類。希少なスペシャルティコーヒーを使用し、繊細な焙煎で風味を引き出す。パッケージのモチーフは末広町本店。本店・旧函館区公会堂支店でも販売。7時~14時。水曜日。提携P有。

●函館市若松町9-19 ☎0138-22-1777(本店)

ミルクの甘い風味と優しい食感のハーモニー

株式会社三海幸



「安全で美味しい」にこだわった水産加工品や乳製品加工品などを製造・販売。北海道の優れた加工食品を選定する「北のハイグレード食品」を受賞した「あずき甘納豆おちちまめ」は、小豆甘納豆に生乳100%全粉乳をふんわりコーティングしたもの。材料は全て北海道産で、口の中に広がるミルクの風味や、ほろっととける優しい食感を楽しめます。香ばしいワルミが入った「おちちくるみ」も人気。各小280円、大486円。同社のほか函館空港、道の

駅なないろ・ななえなどで販売。9時~18時。土・日曜日。P有。

●函館市日乃出町1-20 ☎0138-31-7101



木樽仕込みの塩辛を使ったパエリアの素

小田島水産食品株式会社



大正3年の創業以来、杉の木樽で熟成させる伝統的な製法のイカ塩辛が評判。注目の新商品は、このイカ塩辛を使ったパエリアの素「塩辛deパエリア」(1瓶3~4人前1,296円)。まろやかで旨味が凝縮した塩辛に、ターメリック、オリーブオイル、ニンニクなどを加えて仕上げたこの商品は、米と好みの野菜、魚介類などと一緒にフライパンに入れ、火

を通すだけで想像を遥かに超えた絶品パエリアが完成するというもの。同社直売所で冷凍状態で販売しています。発送可。8時~18時。無休。

●函館市弁天町20-7 ☎0138-22-4312

ガゴメ昆布と道産山わさびの醤油漬け

有限会社函館カネニ



松前漬けが評判の「函館カネニ」の「山わさび入がごめ昆布しょうゆ味」。この商品は、同社秘伝のタレにガゴメ昆布と、北海道産山わさびを漬け込んだもの。ガゴメ昆布ならではのネバトロ食感と、山わさび特有の爽やかな香りとツンとした辛みを楽しめます。白いご飯と味わうと格別! 冷奴やそばなどの薬味にもおすすめ。瓶の底に

山わさびが沈んでいるので、開封後よくかき混ぜてください。函館朝市

内の同社各店舗のほか、道の駅なないろ・ななえなどで販売。

●函館市若松町9-23 ☎0138-22-0104



素材本来の風味を活かした優しい美味しさ

嘉福堂キッチン



「嘉福堂キッチン」の「はこだて雪んこ」は、畑から届けられる美味しさがギュッと詰まったスイートポテト大福。使用するさつまいもは厚沢部町産で、皮をむいて裏ごしするところから、形を整えて求肥で包むまで、全て手作業で作られています。ほどよい甘さのホイップクリームがペーストと一緒に閉じ込め

られているのもポイント。「プレーン」のほか「カボチャ」「抹茶」「あんバター」などフレーバーも種類豊富。キッチンカーが迎えてくれる本社ガレージ

店のほか土産品店などで販売。11時~17時。不定休。P有。

●函館市追分町1-25 ☎0138-62-6077



Sweets

ベルギーチョコレートたっぷりのワッフル プティ ベルジュ

厳しい品質基準が設けられているベルギーチョコレートの専門店。7月からの新商品「ベルギーチョコワッフル」(350円)は、北海道産の小麦粉や卵などに、ベルギーチョコレートのカカオパウダーを混ぜ込み、さらにベルギーチョコチップをたっぷり入れたもの。外側はカリカリ、中はずっしりと食べ応えがあり、チョコレートの風味とチョコチップの食感が至福のハーモニーを奏でます。ベルギー人のショコラティエが作る本格ワッフルをぜひ！ 販売は土・日曜の正午～(数量限定のため無くなり次第終了)。10時30分～17時。月・火・金曜休。P有。
●函館市石川町469-3 ☎0138-68-1354



HEAD LINE -ヘッドライン-

介護が必要になったときに備えていますか？

Hosta(ホスタ)函館

「40～60代の方から、介護が必要になった場合の備えについて相談を受けることが増えています」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)。相談者は親の介護をしている人が多く、「自分は何らかの準備をしておきたい」「子供に負担をかけたくない」と実感するのだそう。「要介護認定などを受けて公的な介護保険制度を利用し、サービスを受ける場合、自己負担となる費用が発生します。その自己負担分を補てんするために民間の介護保険があります」と高梨さん。また、若いうちに加入すると保険料は安く、万が一介護状態になったときには、その後の保険料の払い込みは免除されるのが一般的です。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



テーマ：旬素材でかんたん薬膳



イカとアスパラのナンプラー炒め

イカもアスパラも今が旬！ イカは脂質代謝を良くし、血中コレステロールの増加を防ぐといわれるタウリンが豊富。アスパラと合わせることで、新陳代謝アップ効果にも期待！

教えてくれた人 お家カフェ あん 店主 安保道子さん

材料(2人分)

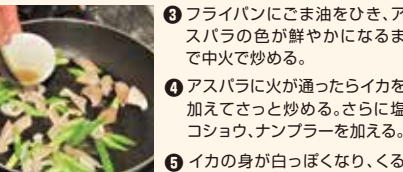
ツボ抜きイカ……1杯
アスパラ……3～4本
ナンプラー……小さじ1
ごま油……適量
塩コショウ……適量



① アスパラは根元の固い部分の皮をむき、食べやすい大きさに斜めに切る。



② イカは皮をむいて開いたら、縦に4等分し、更に2cm幅で斜めに切る。



③ フライパンにごま油をひき、アスパラの色が鮮やかになるまで中火で炒める。

④ アスパラに火が通ったらイカを加えてさっと炒める。さらに塩コショウ、ナンプラーを加える。

⑤ イカの身が白っぽくなり、くるとなったらできあがり！

お家カフェ あん

旬の食材を組み合わせたおいしくて体に優しい薬膳料理と飲み物を提供。6時～16時30分(火曜9時30分～11時30分は仕込み)。水・日曜休。P有。

●亀田郡七飯町大川2-18-2
☎0138-66-2101

イカを入れたら炒め過ぎないのがコツ。ナンプラー(魚醤)は魚類との相性抜群。ナンプラーの代わりに、ドレッシングや焼き肉のタレなどでかんたんアレンジが可能。

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/>



防災・緊急・救急ハンドブック

一般財団法人 函館市住宅都市施設公社



近年、日本各地で地震が多発しています。いつ起きるか分からない災害には、日ごろからの備えが必要。また、火災や救急時にも普段からできる準備をしておきたいところ。「一般財団法人 函館市住宅都市施設公社」では、万が一のときに慌てないための備えを、分かりやすくまとめた「防災・緊急・救急ハンドブック」を作成。

内容は①災害から身を守るために必要な自宅の安全確保と備蓄品の準備、②非常時に備えるための防災チェックリスト、③避難場所の確認項目、④津波から避難するための確認項目、⑤119番通報メモ、⑥緊急時連絡メモなどで、マンション、集合住宅、一般住宅など、住まいによってどう備えるかといったことも確認できます。幅広い層の市民が活用できる内容となっていますので、自宅の目につく場所に保管し、普段から災害や緊急時などに備え確認しておくことをおすすめします。ハンドブックは函館市役所、亀田支所、湯川支所、函館市中央図書館など公共施設に常備されているほか、2次元コードからの閲覧とダウンロードが可能。詳細は下記までお問い合わせを。8時45分～17時30分。土・日曜、祝休。P有。

●函館市美原1-26-8 ☎0138-40-3604(業務部直通)



Webサイト

貴重な松前岩海苔を販売中!

株式会社ヤマツ



函館市西桔梗町にある業務用食品卸業の老舗「株式会社ヤマツ」が、本社社屋で高品質の海苔の販売を行っています。春先に松前町で採れた岩海苔も販売中。

香りが強い松前岩海苔は白いご飯にぴったりで、その風味の良さから高い人気を誇ります。取り扱っているお店などでは売り切れになっているところもあるなか、同社では1袋(10枚入)8,100円で現在も社屋で販売。

5月に新しい規格で発売した国産のバラ海苔「黒磯海苔」(1袋320円)も、お茶漬け、お吸い物、そば、うどん、パスタ、雑炊など、どんな料理にも合いおすすめ。社屋での販売は土・日曜、祝日を除く平日の9時~17時で、取り扱い現金のみ。「青ば見た」で「松前岩海苔」を特別価格の7,500円で提供中(50袋限定)。

●函館市西桔梗町537-4
☎090-8635-7910

売りたい不動産の相談なら

ハウズドゥ! 函館美原店



ハウズドゥ! 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「ハウズドゥ! 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



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す、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、「胃腸の弱い人でも服用できる〈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。P有。

●函館市富岡町2-20-8
☎0138-84-5339



おいしく食べて健康に!

北ガスッキングスクール



北ガス函館支店1階のクッキングスペースで、9月13日(火)に料理教室「おいしく健康になりました」を開催します。①10時~13時、②13時30分~16時30分の2回実施。

テーマは「夏バテ防止」で、メニューは写真手前から時計まわりに①鶏とレンコンのつくね煮、

②サバと野菜のポン酢風味、③とうもろこしご飯、④味噌汁。受講料は1,000円。定員は各回8人。講師は木幡恵子さん。

参加希望者は8月19日(金)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(8月12日、15日は休業)。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



書ききれなかった 魅力がここに!! 取材おぼれ話

P1.特集 五稜乃蔵

「酒粕や米麹を使った発酵食品で腸から健康に!」と用意された「腸活セット」は1,620円。内容は「発酵のチカラ 粕床」1個、「生板粕」1個、「あまざけ缶」2個。総額2,136円相当の商品がこのセットでなら24%もお得に購入することができるそう。



P2.特集 株式会社三海幸

各種「まきまき昆布」もおすすめてです!



P1.特集 小田島水産食品株式会社

新商品山うに入りが塩辛864円。福井県伝統の薬味「山うに」が入った塩辛。ゆずの風味が爽やかで夏におすすめです。



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

なるほどトピックス みなさまの生活にきっと役立つ情報が盛りだくさん!

「完全自費型4坪デイサービス」オープン!

フィットアップ

自宅や施設などを訪問して、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」を行う「フィットアップ」では、「自宅にスペースがない」「大勢の中でリハビリをするのは心配」といった声に応え、この8月に完全個室のマンツーマン対応で、運動に特化したリハビリを指導する「完全自費型4坪デイサービス」をオープンしました。



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たオーダーメイドのサポートをしており、保険の範囲では制限があってできないことをしっかりとカバー。「保険内のリハビリでは足りない」と感じているなら、まずは1度試してみたいかがですか。車椅子を利用している人も受け入れ可能。介護認定を受けていない人も利用できます。建物はバリアフリーで、昇降機完備。車椅子対応の福祉車両有。希望者は送迎可。利用料は1回1時間7,000円。詳しくは気軽にお問い合わせを。



●函館市美原4-5-2
コインランドリー2階
☎090-1644-5880



Webサイト

任せて安心の外壁塗装

工藤塗装

外壁の色は紫外線の影響による色褪せや、酸性雨などの影響による化学反応によって年々変化していきます。せっかく塗るなら「汚れが目立たない色にしたい」「イメージを変えたい」という要望などをしっかり伝えて、あとは30年以上実績のあるプロにお任せしませんか。施工するのは1級技能士で職業訓練指導員でもある同社の工藤春洋代表と、同じく1級技能士の工藤貴之さん親子。貴之さんが独立してからも、さらに息の合った親子二人三脚の施工と、豊富な事例に基づいた提案で顧客満足度を高めています。



一般的に外壁の塗り替えは新築時から10~12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1,800円~。それぞれホームタンク、プロバンカバーの塗り替えがサービスとなります。見積もりや作業に関する相談は無料なのでお気軽にお問い合わせを。

●函館市日吉町2-22-34 ☎0138-55-8479 ☎090-9082-4227

もちろん道南でもこういう話ありますよね

私の地元大阪で小中高を共にした旧友とひさびさに再会しました。彼は大阪のはずれに広めた土地を持っていますが、価値の低い農地で、税金で赤字に悩むことも珍しくない困ってありました。ところが少し前に、その土地を含む

一方私の懐事情はと言いますと、金も無ければ土地も無い。自営なので年金も見込めず、死ぬまでハードワーク確定です。私にもそんな大ラッキーが来ないかと、函館の資産家さまの方へかけて毎日手を合わせて拝んでおります。どうかよろしく願います。

ペットとの触れ合いを通じて生活の質の向上へ 障がい者福祉サービスみらいサロン(生活介護)



今年6月にペット共生型・障がい者福祉サービスの施設がオープンしました。

海が見渡せる開放的なサロン内で、利用者が自立した日常生活または社会生活が送れるよう、1人ひとりに合わせた生活介護を行っています。大きな特徴は、ペット共生型という点。取材時の7月には小型犬、ヒヨコ、熱帯魚

があり、生き物との触れ合いを通じて癒されるのはもちろん、機能の向上、精神の安定、生活の質の向上につなげています。作業室では、タペストリー、流木工作、リース作りなどの軽作業で、創作的活動の時間を提供。訓練室ではウォーキングマシンなどの器具を使って、運動機能や体力の向上を目指します。さらに、映画鑑賞など楽しいイベントの時間もあります。栄養バランスの取れた昼食は、利用者のニーズに合わせた内容。利用は月~土曜の8時30分~17時。送迎有。見学可(要予約)。詳しくは電話でお問い合わせを。相談もお気軽にどうぞ。



●函館市湯浜町12-5
☎0138-76-2732
☎090-9399-1156(担当/菊地洋子)

シャワーの水量、意外にも使っています

第一住宅設備

365日アフターサービス万全の同社から、今回はお得な節水TOTOサーモシャワー混合栓のお知らせです。

従来のシャワーと比較すると、約35%節水できるTOTOサーモシャワー混合栓「TBV03401Z」は、いつも通りに使用するだけで水道光熱費がメーカー試算で年間約15,700円もお得!



水に空気を含ませて水量を多く感じさせる「エアインシャワー」が、節水しながら従来どおりのシャワーの浴び心地を実現。また、水温の設定温度の変化を抑えて、安全で快適性を向上させた「SMAサーモユニット」を搭載。そんなTOTOサーモシャワー混合栓「TBV03401Z」が、20台限定で標準工事費込63,910円のところ39,600円(標準工事費込)に! 他にも各種水まわり商品を40~60%引きの特別割引価格にて提供! 商品の詳細はWebサイトでも紹介しています。見積・点検無料です。

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。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

身内が亡くなったときの手続き マガジンハウス 税込897円

土地があったらあったで相続だ、何だで大変なんでしょうか。私にとってはまったく無縁の話でございますが。



SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

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。

読む力が書く力をも育てる

今回も読書に関するお話を、先日語彙力に関するデータを見て衝撃を受けたのですが、それによると、成績上位層と下位層の語彙力の差は小1でおおよそ5000語、小6では3万語に、その後も学年が上がると差が広がると示されています。また、語彙力は読書量と相関があり、逆にテレビや動画視聴時間とは反比例の関係にあるのも明確でした。つまり、普段から本を読む子は、限られた語彙で日常会話から学習までこなしているというわけです。「語彙はデジタルカメラの画素数」という有名な日本語学者の言葉があります。同じ風景でも、2000万画素より500万画素のカメラの方が正確に美しく表現できるように、情景や物の形、ひいては自分の気持ちを表現するにも、語彙をたくさ

ん持っているほうが適切に表現できるのです。ここ数年で入試制度も大きく変わり、学力を測る入試が増えています。言語を通して正確に「書く力」が、より求められるようになり、また、書くという行為は、自分の頭の中の動画情報を文字に変えることですが、普段から動画の視聴だけをして文字情報を得ていなければ、出るようにはなりません。つまり文字を頭の中で動画情報に変えるという作業、すなわち「読む」と「書く」の力の差は、基礎となるのです。日本語はすべての教科の基礎です。理由は単純で、勉強や思考のすべてに私達は日本語を用いているからです。スピードや効率化が求められる時代ですが、読書文化が教育の面からも強く願う今日この頃です。

青ば調査隊の教えてください！

今月のテーマ
「訪問マッサージ制度」

身体介護が必要な人などを対象にした医療制度

「訪問マッサージ制度」は、あん摩マッサージ指圧師の国家資格取得者が、リハビリが必要な人のもとに向き、医療保険を使ってマッサージや運動療法を施す制度。寝たきりや歩行困難など身体介護が必要な人が医師の同意のもと、在宅でマッサージなどを受けられるもので、リラクゼーション目的の利用はできません。自宅のほかグループホームなどの老人介護施設に来てもらうこともできます。介護保険の枠に影響しないので、ヘルパーやデイサービス、デイケアの利用を減らす必要がないのも利点。函館市で訪問マッサージ・鍼灸を行っている圖師浩志(ずしひろゆき)さんによると「寝たきりなどから起りやすい廃用症候群や、床ずれの予防、関節拘縮の予防・改善などにもリハビリは必須ですが、要介護の方は介護点数をリハビリにまわす枠がほとんどないのが現状です。そんななかでも、訪問マッサージは医療保険適応で経済的な負担も少なく、対象範囲も広いのでリハビリを取り入れやすいのが良いところ」なのだそう。



取材協力

圖師浩志(ずしひろゆき)さんはり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師免許取得
☎070-5040-2315
9時~16時 日曜休

リハビリで今よりできることを増やしたい人、また介護の負担を減らしたいという家族などは、利用を考えてみるといいかもしれません。

Present

このマークが目印!



プレゼント ※全てP7掲載

三兄弟の悪だくみ北海道公演事務局 提供

- ①古今亭菊志ん・菊太楼・文菊 三兄弟の悪だくみin函館 招待券.....5名様

公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 提供

- ②上野耕平サクソフォン・リサイタル 招待券.....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 8・12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22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ことがあります。

ドクター講座



うめき皮膚科
院長 梅木 薫

安全に毛染めをするためには

ファッションとして、そして男性や高齢者でも自分で毛染めをする人が増えてきたため、毛染めでかぶれる人が増えています。いろいろな毛染めがありますが、一番売れている酸化染料にはパラフェニレンジアミン(以下、PPD)が含まれ、かぶれる原因の大部分を占めています。このため日本ヘアカラー工業会の自主基準によって、染める48時間前に皮膚アレルギー試験(パッチテスト)を行うよう定められています。多くの方がご存じであるにもかかわらず、実際に行われている人はごく少数です。しかし、日本人の10人に1人はPPDに対してアレルギーの体質を持っているといわれており、毛染め前には必ずパッチテスト(方法については、日本ヘアカラー工業会ウェブサイト)に動画が公開されています)を行うことが強く推奨されています。

もしパッチテストで反応が出た場合は、その毛染め剤の使用は止めて、ヘアメキアや、PPDが含まれていない毛染めを使用しましょう。しかし、PPDが入っていない毛染めやヘナでも、まれに他の成分でかぶれることがあるので、ヘアメキア以外はやはりパッチテストをしてください。そしてパッチテストで陰性と出ても実は陽性(偽陰性)で、実際に染めてかぶれる症状が出ることもあり、その場合は速やかに皮膚科で治療を受け、できればPPDのパッチテストも受けてください。(PPDのパッチテストを行っている皮膚科は限られていますので、事前に確認をお願いします)。

最近子供たちにも、毛染めによるおしゃべり障害が多くなっています。それは、子供の皮膚が完成されていないことや、説明書を読まず、製品を正しく使用できていないためと考えられています。お子さんへの使用は特別な理由がなければ、極力控えてほしいと思います。

安全に素敵に毛染めをするためには、前回もなぐても次にかぶれることがありますので、面倒だけれども思いがけず、毎回毛染め前には自分でパッチテストを行いましょ。

五稜郭まちなか フェスティバル

催し

本町児童公園や本町交差点地下歩道など、本町・五稜郭・梁川エリアの複数会場で、2日間にわたり「キッズパーク」「アートマルシェ」「大道芸&LIVE」などが行われる。「シエスタハコダテ」「丸井今井函館店」「テーオーデパート」「ペルクラシック函館」でも連携イベントを実施。北ガス駐車場から開催エリアを循環する無料バスが、両日とも30分間隔で運行。詳細は下記二次元コードから公式Webサイトをチェック。



日時:8月27日(土)・28日(日)
10時~18時(会場により異なる)



クラフトベース モノクラ

新店

伝統的建造物を利用したイベント出店でおなじみの「函館モノクラフトマーケット」の常設店。手作り体験ができる「クラフトスペース」、古いハンドトリートメントなどを行う「癒しのスペース」、スイーツなどを提供する「キッチンスペース」があり、体験メニューを日替わりで用意。道南のおすすめ土産などをそろえる「モノハンショップコーナー」も有。出店内容は電話で問い合わせ、またはSNSをチェック。10時~17時。水曜休。P無。

●函館市末広町14-5
☎0138-84-1414



リサイタル・シリーズ

催し

上野耕平サクソフォン・リサイタル

サクソフォンの未来を担う若手プレイヤー・上野耕平のリサイタル。「タイスの瞑想曲」、山中惇史編曲「カルメン・ファンタジー forサクソフォン」ほか。ピアノ・白瀬元。

日時:9月11日(日)
13時15分開場 14時開演
会場:函館市芸術ホール
入場:全席指定 一般4,000円
25歳以下 2,000円
当日券は各+500円

【問い合わせ】
函館市芸術ホール
☎0138-55-3521



古今亭菊志ん・菊太楼・文菊

三兄弟の悪だくみin函館

催し

「悪だくみ」を携えて、古今亭一門から三人衆が登場! 下記二次元コードから当日精算のチケット予約が可能。

日時:9月17日(土)
14時30分開場 15時開演
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
イベントスペース
入場:全席自由2,000円

【問い合わせ】
三兄弟の悪だくみ
北海道公演事務局
☎090-8272-0397



発行/株式会社青いばすと

〒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 熊谷典典
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

本紙の内容は2022年7月28日現在のものです。

次号予告 8月26日号 ベビー&キッズ連れも安心!

鹿兒島にいる友人に地元のお土産を送る約束をしていて、何を送ろうか迷っていた時に特集の企画がお土産に決まりました。もう迷うことはありません。私得すぎて本当に感謝したい特集です。素敵なお土産を見て、きっと友人も喜びます。(ツチ)

ウエルカムです。(ヤス)

仙台・喜久福のほうじ茶生クリーム大福、名古屋・坂角のえびせんべいゆかり、沖縄・玉木製菓の亀せんは、これまでにいただいた中でも3大美味しかったお土産。あ、でもいただいたら何でも構いません。特にお酒ならいつでもウエルカムです。(BPP)

子供同士の会話って、スピードがあります。テンポやちよいちよい出てくる略語もそうですが、話の展開も早いですよね。そんな風に会話が弾んでいる時に、私にふられたので答えたら「衛星中継」という声が聞こえたのは空耳ですかね苦笑。(BPP)

ハエトリ草という食虫植物を育て始めました。虫を捕まえて栄養にするかと思いきや、水だけの飼育で十分育つんですって。というか虫を捕まえるために葉を閉じる行為はかなりの労力らしいです。それなら閉じなきゃ良いのに命がけで狩りを行うところ最高。(まい)

編集後記

転んだリケガをしたときに、写真付きで報告する友人がいます。彼女はよく転ぶ仲間。先日転んでスボンに穴が空いたことを知らせたら「相変わらずです。ね、私は無傷。でも...」と娘さんの青たん写真が返信されてきた。恐るべしDNA! ケガしやすいは遺伝する!?(E)