

読者の要望多数！
リクエスト企画！！

ベビー&キッズ 連れも安心

お子さん連れに優しい設備やサービスは
アイコンでチェック！

設備などは数に限りがある場合がありますので、事前予約・確認をしてからの利用がおすすめです。

スーパー奥芝商店 函館店

●函館市梁川町7-15
☎0138-83-1017



まるで自宅のように、ゆっくり食事ができそう

熱々のまま食べてこそ美味しい料理を、幼児と一緒にの外食では楽しめない、と諦めていませんか？ 同店の小上がり席にはテレビとおもちゃを完備。ベビー・キッズチェアの貸出もあるので、こくてならゆっくりと食事を楽しめそうです。小上がり席は1回につき1組しか利用できないので、事前の予約が◎ 11時~LO14時30分、17時~20時。木曜不定休。P有。



旬の野菜をたっぷり食べられるスープカレー。旨味が濃縮したスープで野菜嫌いも克服できるかも?!

幼児椅子を置いても広々使える小上がり席。壁には落書き自由の大きな黒板!



グリーンピア大沼

●茅部郡森町赤井川229
☎01374-5-2277



温泉あり、遊具あり、食事できる！

充実の屋外遊戯施設は1日じゃ遊び尽くせないかも！ 館内にはキッズスペースや温水プールもあるので、悪天候の日だって楽しめます。レストラン「まりも」のみの利用も可。たくさん遊んで、温泉に浸かって、おいしいものを食べて、親子3世代みんなが大満足することまちがいのレジャー施設です。日帰りプランや屋外遊具の料金など、詳細はWebサイトで確認を。



温泉利用券を5名様に
応募方法はP6参照。プレゼント

室内でも思い切り体を使って遊べる大きな遊具があるのもうれしいですね。



レストラン「まりも」は11時30分~15時(LO14時30分)、16時30分~20時(LO19時)の時短営業中。



KKR はこだて

●函館市湯川町2-8-14
☎0138-57-8484



記念日や特別な日の思い出作りに

「ベビー&キッズ応援プロジェクト」と題し、宿泊者からの「あったらいいな」の声に応えている安心のお宿。宿泊時はもちろん日帰りプランでも利用できるベビーグッズは、バスチェアやベビーベッドをはじめ書ききれないほどあり、どれも貸出無料。11時から15時までお部屋でのんびり過ごせる「くつろぎランチプラン」など食事各コース用意。予約は前日まで。



個室が使える日帰りプランは2,700円~。おいしい初めなどの記念日にもぴったり。

1階の浴室前ロビーにはキッズスペースも！ おもちゃ、絵本なども用意。



絵本カフェひっぽ

●函館市神山3-64-2
☎0138-87-2691



親子でリピーターになっちゃうカフェ

神山の住宅街に建つカフェ。店内にはたくさんの絵本や木製のおもちゃが並ぶ。子どもが自由に遊ぶ間、ひと息つく時間が過ごせそう。元教職というオーナーの温かな物腰に、思わず子育ての悩みを打ち明けたいくなるかも。日替わりパスタや手作りスイーツ、札幌の名店「嘉多山珈琲」の豆を使ったコーヒーも人気。天気の良い日にはテラス席も。11時～18時。火・水曜休。P有。



常連さんイチオシはソフトクリーム(300円)! 濃厚な味わい。

親子で絵本をめくったりおもちゃで遊んだり。寝ちゃう子も続出。



- おもちゃ
- おむつ台
- 授乳用スペース
- キッズチェア
- ベビーチェア
- 小上がり
- キッズスペース
- お子様メニュー
- 個室
- ベビーベッド

和創菓ひとひら

●函館市西桔梗町851-13
☎0138-83-6668



好奇心も満足するお菓子工房

毎日のおやつから贈答品まで、和・洋のジャンルにとらわれない作りたてのお菓子が豊富に並ぶ。イートインではバウムクーヘンが作られる工程を眺めながら、限定メニューが味わえる。りんごジュースやコーヒー、ラムネ(各220円)などのほか、お茶やレモン水など無料のドリンクサービスも。工場見学(午前のみ、要予約)も人気。9時～19時。無休。P有。



「固焼き」と「ソフト」のふたつの食感、風味を楽しめるバウムプレート(660円)

秘密基地のようなキッズスペース。絵本、おもちゃも楽しめて。



- おもちゃ
- おむつ台
- 授乳用スペース
- キッズチェア
- ベビーチェア
- 小上がり
- キッズスペース
- お子様メニュー
- 個室
- ベビーベッド

一心亭 函館広野店

●函館市広野町5-2
☎0138-32-8929



家族そろって最多品目の食べ放題

親子3世代で行きたい焼肉店。イチオシの「一心亭コース」は、一心亭カルビ、冷麺など160品以上が食べ放題(サラダ&ジェラートバー、お子様メニュー付き)。料金は1人4,178円(アプリ会員200円引き)で、65歳以上は証明書提示で500円引き、小学生半額、幼児無料。11時30分～LO14時30分、17時～LO21時(土・日曜、祝日は通し営業でLO21時30分)。無休。P有。



テーブルビュッフェコースが、8月から同店の食べ放題史上最多品目にリニューアル!

広い店内は個室、小上がりも充実。キッズスペースは現在使用不可。



- おもちゃ
- おむつ台
- 授乳用スペース
- キッズチェア
- ベビーチェア
- 小上がり
- キッズスペース
- お子様メニュー
- 個室
- ベビーベッド

そばと酒 柏木町三貞(さんてい)

●函館市柏木町7-32
☎0138-52-1055



大人も子供も美味しい楽しい!

家族で美味しく楽しく過ごせる店。道産産のそば粉10割と北海道産小麦2割の外二八そばと、道産を中心とした厳選食材で作る丼のハーフ&ハーフセットは、お得感があって種類も豊富。キッズメニューはすべて440円(麺の茹で加減対応。麺切りはさみ、味を薄める出汁の用意可)。11時～15時、17時～21時(日曜、祝日は20時まで)。月曜休。P有。



「相天セット」(ドリンク&そば粉のパウンドケーキ付き)は平日限定1,470円。

くっつけたり離したりが楽しいマグネットのおもちゃで遊べる小上がり席。



- おもちゃ
- おむつ台
- 授乳用スペース
- キッズチェア
- ベビーチェア
- 小上がり
- キッズスペース
- お子様メニュー
- 個室
- ベビーベッド

Lunch

沖縄出身の店主が作る本場沖縄そば

おきなわ家 東風平

おすすめは大・中・小から選べる本場の「沖縄そば」(写真は中970円)。かんすいではなく、木灰水を使った道産小麦100%の歯ごたえもっちりな自家製麺に、化学調味料を使わずに、羅臼昆布や鰹節など、10数種類の素材からとった天然出汁の旨みたっぷりのスープがしみる。あっさりとした仕上げのトッピングのラフテーは、とろけるような柔らかさ。同じ出汁で炊き上げる沖縄炊き込みご飯「じゅーしー」(小200円)もやみつきになる旨さ。そばのスープにひたして食べてみて! 11時30分~L015時。月・火曜休。P有。

●亀田郡七飯町大中山1-8-8 ☎0138-84-8147



家食

見ても食べても気分が上がる!

フルーツサンド専門店函果堂



北海道産の新鮮な生乳を使った生クリームと、厳選された完熟フルーツをキメ細かでモチモチのパンではさんだフルーツサンドが評判。定番の中では、イチゴ、ミカン、キウイ、パインのほかに、隠れバナナも入っている「ミックスサンド」(626円)が1番人気。期間限定商品もあり、9月末まで販売予定の「桃サンド」(680円)は、甘く香る桃の果肉とジューシーな果汁が口いっぱい広がります。赤肉メロンの芳醇な香りと濃厚な甘さを楽しめる「メロンサンド」(691円)は10月末まで販売予定。11時~21時(無くなり次第終了)。不定休。P有。

●函館市鍛冶2-7-8(あげ太郎内) ☎0138-83-8629

Beauty

夏の肌ダメージをリセット!

ビューティートリートメントサロン ローズ

シミやシワなど肌老化の原因となる紫外線を浴びた肌のダメージを、同サロンでケアしませんか?

光を照射する「パワーライトフェイシャル」(初回8,250円)は、シミなどに悩む人を、美肌へと導く効果が期待できます。お手入れに行く時間がない人には、海の生物から抽出した天然針と、美容成分が入った「瑞肌」(約3



カ月分15,180円)が好評。筆者も試していますが、クリームに含まれる天然針の適度な刺激やしっとりとした使用感に、透明感のある潤い肌への期待が高まります。予約受付10時~18時。不定休。P有。

●函館市戸倉町5-12 ☎0120-916-722



HEAD LINE -ヘッドライン-

ドラム式洗濯機完全分解洗浄導入キャンペーン

おそうじ本舗 函館昭和店

「市販の除菌洗剤を何回使っても、カビのカケラが出てくるので分解して洗浄してほしい」「乾燥ダクトの内部が詰まっているようで、洗濯物が生乾きになるので掃



除してほしい」といった多くの要望に応え、「ドラム式洗濯機完全分解洗浄」を導入! 完全分解洗浄では、洗濯層と脱水層の裏側や乾燥ダクト内部の汚れ、ホコリ詰まりなどを除去できます。洗濯機は分解してみると、付着した洗剤カス、ホコリ、繊維くず、泥汚れに加え、嫌な臭いの元となるカビや雑菌が繁殖していることも少なくありません。汚れや臭いが気になるなら、プロの技術にお任せして徹底的にきれいにしませんか?

9月1日から9月30日までは「ドラム式洗濯機完全分解洗浄導入キャンペーン」につき、通常38,500円のところ30,000円!

申し込みは同店のフリーダイヤルに直接電話のうえ、「青いぼすと見た」で対象となります(ネットからの申し込み不可)。要望に合わせて女性スタッフ対応。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

へそのごまって何?

へそごまは、垢や皮脂、衣類の繊維やホコリなどがへそくぼみに溜まって時間をかけて固まったものです。言わば汚れ物の塊です。しかも、ごまの中にはたくさん細菌が繁殖しています。昔からへそごまを取るとお腹が痛くなると言います。しかし汚れ物なら取り除くべきでしょうか?

へそごまはそのままにしても健康を害することはあまりないそうです。むしろ無理に取り除こうとしたときに皮膚を傷つけ感染を起こすことがあります。むやみに触らないのが良いようです。しかし見た目も汚く見えるしどうしても取り除きたい。その場合はオリーブオイルで浸し柔らかくふやけてきたら綿棒で優しく拭き取る方法がおすすめです。ただ硬くて大きくなかなか取れないときは、無理せずに医療機関に相談しましょう。



今回のテーマは、**推し移動販売車**

「移動販売車が居たら買う」
もいいけど、
「移動販売車が居るなら行く」
というのいいよね。
P8もぜひ、ご覧ください!!

投稿者・デニール親父
『幸せのスパイス号』さんの「ポケットピザ」がオススメです! 片手で食べられるピザです! 外はサクッと生地はモチモチ具はトロロと絶妙なバランスで、めちゃくちゃ美味しい! メニューも定番のマルゲリータの他にバラエティーに富んだ全6種類あります! ポテチも!



投稿者・瀧辺リリオ
「ハマチのタコヤキ」(@takohamachan)を買ったよ〜! スイートチリマヨ味、ちょっと甘めのソースが(-v-)イイ!! スイートチリとマヨネーズって合う!! 「函館歩くさん」(@hakodatearuku)情報提供ありがとうございますm(_ _)m



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きます。「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



契約者が亡くなった後も最後まで支援

一般社団法人スターライフ

お墓の継承者不在は、社会問題にもなっています。「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」で支えるスターライフは、この分野でも支援。

夫に先立たれ1人暮らしをしていた高齢の女性は、夫が生前、両親の遺骨を納めるために建てたお墓を守っていました。女性には結婚して東京で暮らす娘がいますが、近くに身寄りがないことに不安を感じ、スターライフと契約。契約の立会人となった娘はスターライフから毎月、母親の様子の記事を受け取り、安心していただけました。数年後、女性は亡くなり、娘とスターライフで葬儀を行いました。契約時に「自分が亡くなった後、夫が生前建てたお墓の継承者を探してほしい」という依頼もあったので、スターライフが女性と交流のなかった夫の兄弟と連絡を取ってお墓の取り扱いについて協議し、継承者を定めることができました。代表の星さんは「お墓の継承者についての相談はとて多く、様々な解決方法をご提案できます」と話します。相談は無料。自宅まで訪問可能。スターライフの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

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。

「どこに触れていいのかわからない」「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。「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覚えられそう」「スマートフォンに機種変更するところからサポートを受けています」「習い事感覚で楽しい」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。



運動に特化したリハビリを、マンツーマンで指導する「完全自費型4坪デイサービス」と「自費型訪問リハビリ」についてのお問い合わせもお気軽にどうぞ。

☎090-1644-5880



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



写真投稿

協力店・Dart & cafe Lupinus



¥400円

協力店・てつまる



協力店・R's Kitchen



協力店・West River Kitchen



協力店・おもちゃのお店 ブルートイ



協力店・想作たこ焼き ひとふね



6個 550.

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!

お待たせしました! 8カ月ぶりの再入荷!

第一住宅設備

「第一住宅設備」からビルトインガスコンロ再入荷のお知らせです。一般的に家庭用ビルトインガスコンロの耐用年数は約10年が目安とされています。現在使用中のガスコンロに、炎の色が青ではなく赤やオレンジ色、すぐに点火できない、火力が弱く火力調節も不能、炎が自然に消えてしまうことがある、ガス臭さがあるなどの症状はありませんか? ひとつでも当てはまるならお得なこの機会に取り替えませんか?



今回紹介するノーリツビルトインコンロ「N3GT2RVQ1」は、揚げ物温度調整やタイマーなど、普段あまり使わない機能をカットしたシンプルな機種。そのうえ操作性に優れ、リーズナブルな価格が魅力の商品です。家計応援キャンペーンとしてLPガス、都市ガスどちらでも同店標準工事費込み102,740円のところを60,500円で提供。「上記機種はほんの一例で、ビルトインコンロのほぼ全品を40~50%引きにてご提案させていただきます。見積りや点検は無料。プレミアム付き商品券、残っていませんか? 10月まで当店でも使えますので、この機会にご利用ください」とスタッフ。

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

秋の補聴器相談会を開催!

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26日(金)から9月17日(土)まで「秋の補聴器相談会」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もらうのが目的。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。9時~17時。木曜は訪問日。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



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。席に限りがあるので予約を忘れずに。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)



頭皮も疲労している!?

ヘアークリニークタグチ

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、ここ2~3年は生活の面でも制限が多く、日常のストレスから元気をなくし、心と体のバランスを保てない状態になっている人が増えている。そんな話を耳にした人も多いのでは。

「髪の悩みも多く聞かれます。髪のベタツキ、頭皮のかゆみ、赤み、フケ、抜け毛、円形脱毛症などのトラブルは、頭皮からのSOSです」と話すのは、薬剤を使わない独自の自然発毛法で、これまで多くの抜け毛の悩みに対応してきた「ヘアークリニークタグチ」の田口代表。田口代表によると、髪の毛は自分で洗えても、頭皮は自分では洗浄できないものなのだそう。「頭皮の洗浄なら、血行を良くし、毛穴にたまった老廃物を出させるヘッドスパがおすすです」と話しています。「最近髪に元気がない」そんな人は、1度同店の施術を試してみませんか。

9月15日までは、抜け毛、薄毛、円形脱毛症などに効果が期待できる登録商標を取得した「田口式温熱発毛療法」が1回お試し4,000円、「ヘッドスパ」が通常4,000円のところ3,300円。カットなど通常の美容メニューも併せてどうぞ。送迎・出張相談。予約制。

●函館市宝来町31-10 ☎0138-22-9482



青ほの★ 勝手に応援!!



姉妹で進む空手道

横山あずみさん、ゆずほさん

遠愛女子高等学校の2年生・横山あずみさんと同中学校の3年生・横山ゆずほさんは、姉妹で空手道を歩んでいる。始めたのは姉のあずみさんが小学1年生、妹のゆずほさんが年中のとき。きっかけは「知り合いが習っていて楽しそうだったので」とあずみさん。あずみさんが習うならと始めたゆずほさんは「型があまり好きではなくて、よく寝たふりをしていました」と笑顔を覗かせる。その後、競技を相手にしぼった2人は自宅に作った練習場で稽古に励む日々。そんな姉妹が口をそろえるのは「函館で勝っても全道大会では勝てない」ということ。特に、あずみさんの年代は日本代表など強い選手が多く、恐怖心で普段の動きが取れなくなってしまう。そこであずみさんは、自分らしく戦うことに意識を集中させるようになり、それからは勝敗に関わらず良い試合ができるようになった。高校生として姉妹で試合に臨む来年は「全道大会で初戦突破が目標」とゆずほさん。高校生最後の年を迎えるあずみさんは「全道大会でメダルを取ってインターハイに繋げたい」と、来年北海道で開催されるインターハイに向け静かな闘志を見せた。

心の代書屋 松田聡がズバリ!



マッパ本気談
本気と書いてマッパ
困りごと悩みごと、
各種相談 60分掛け銭
電話にてご予約ください。
チームマッパ行政書士法人 社員 松田聡
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

行動

行政書士の松田です。コロナの猛威はいつまで続くのでしょうか。今年も夏が終わりを告げ、年末はどのように変化しているでしょうか。さて、今年はコロナの影響で中止続出した様々な行事は徐々に再開されています。当事務所は、開業時から継続しているキャリア教育の環で職業体験を受けていますが、今のところ依頼は無い状態です。そんな状況でも市内のあ

る中学校から出前授業形式となるようすが、久しぶりに子供達と接点を持つことになりそうです。我々の業務のひとつに許可・認可・免許の申請手続きがあります。将来を担う子供達に対して、少しでも、これらの申請手続の話題を通じて、将来の選択肢がひとつでも増えるきっかけに繋がればという願いで本気でお話しをしていきます。今から準備をさせていただきます。また、一方では起業・創業に向けての許可可手続きと広告という内容でセミナーの開催を目指しています。当事務所内、人数限定で開催することも視野に入れています。混迷を極めていく時代だからこゝで、常に前向きに自分を信じてチャレンジする姿勢が不可欠でしょう。明日は何が起きるか分からない。確実という言葉が薄れつつあり、函館市街に目をやれば繁華街という響きは無いに等しく、賑やかだった以前の街を夢見ている

我が国は、一昨年から昨年にかけて約六十四万人強もの人口が減少し、とりわけ十五歳未満の年少人口の割合が十二%を下回っているという衝撃の統計が出ています。将来は体どうなってしまうのかと決して他人事では済まされない時代に生きています。だからこそ、何かをやらなければと二種の焦りを覚えていきます。あと二年弱で還暦です。事務所内では、若い先生達が着実に様々な業務に積極的に取り組んでいます。私自身はというと、次のステップを踏み出すための準備に取り掛かっています。考えのなから行動を...と言いつつ消費していきます。他力じゃなく自力で、いつも多くの皆様から心温かなお声をかけていただいています。ありがとうございます。

Present



このマークが目印!

プレゼント

グリーンピア大沼 提供

①温泉利用券(P1掲載).....5名様

有限会社函館カネニ 提供

②カネニ はこだて朝市 ねこんぶだし(P7掲載) 引換券.....5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・26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

9月5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。

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/>



Health & Wellness



診療放射線技師 熊谷 和典

骨粗しょう症

骨粗しょう症とはホルモンバランスの変化や加齢、運動不足により骨がスカスカになる病気のことです。

骨粗しょう症になつてしまうと骨が弱くなり、骨折しやすくなつてしまいます。骨量(骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラルの量)は、年齢が20歳をピークに減少していき、40歳以降になると著しく減少すると言われています。そのため、できるだけ早くから骨量の減少を少なくする予防が大切です。食事や運動は骨の健康に役立ちます。カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの栄養素

を積極的に摂ることが大切です。また、適度に日光を浴びることによってビタミンDが体内でつくられます。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、カルシウム吸収率がよくなります。

運動の適度な刺激で、骨量を増やす効果も期待できます。激しい運動をする必要はありません。散歩やジョギングなど、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。

骨粗しょう症の検査は血液検査やレントゲン検査(DXA法)などで調べることができ、DXA法は主に腰椎、股関節で測定します。10分程度寝ているだけの検査です。簡単な検査で、被ばく量もわずかです。ので、安心して受けることができます。骨粗しょう症を早期に発見できれば早期治療につながります。検査を受けたことのない方は1度、かかりつけ医などにご相談されるとよいでしょう。

第18回 催し グリーンピア大沼 秋の花火大会

コロナ禍で開催が見送られてきたグリーンピア大沼恒例の秋の花火大会が復活！
3000発の花火が、音楽と共に山間の秋の夜空を彩る。当日は11時～20時に模擬店もオープン。また、ビンゴ大会(13時～)やじゃんけん大会(14時～)など、豪華景品が当たるゲーム大会も実施。荒天中止。花火は観覧無料。詳細は下記2次元コードから公式Webサイトをチェック。

日時:9月10日(土) 19時～20時(予定)
会場:グリーンピア大沼
ホテル裏芝生広場
【問い合わせ】☎01374-5-2277



はこだてグルメサーカス 催し 2022

函館最大級のグルメイベントが3年ぶりに開催！地元をはじめ、函館とゆかりのある道内外の都市の美味しいものが勢ぞろいする。参加各自治体の伝統芸の披露、ご当地キャラクターによる観光PRなどのステージイベントも楽しみ。函館にいなごら各地のうまいものを堪能できる2日間！

日時:9月3日(土) 10時～17時
9月4日(日) 10時～16時
会場:はこだてグリーンプラザ、太陽パーキング
【問い合わせ】
はこだてグルメサーカス実行委員会(函館市観光部内)
☎0138-21-3383(土・日曜、祝日を除く9時～17時30分)



男女平等参画関係法律相談事業 催し 無料法律相談

配偶者や恋人からの暴力、職場でのセクハラやパワハラ、ストーカー、雇用・労働問題、離婚など、さまざまな法律問題に関する相談に、函館弁護士会の伊藤詠子弁護士が応じる。相談者の性別は問わない。感染対策をしたうえでの対面相談。

日時:9月30日(金)
13時30分～16時30分(1人30分)
電話による事前予約制(先着6人)
会場:函館市亀田交流プラザ
予約:8月30日(火)～
(日曜、祝日を除く9時～17時)

【予約・問い合わせ】
公益財団法人 北海道女性協会 ☎011-251-6329

カネニ はこだて朝市 新商品 ねこんぶだし

函館産白口浜真昆布をふんだんに使った液体出汁が、カニや松前漬の販売で知られる「函館カネニ」から登場。釜でじっくりと煮出す独自のストレート抽出製法で、昆布の旨味を引き出している。函館朝市内の同社各店舗などで販売。Webサイトからも購入できる。読者プレゼントは青いぼすとオフィスで引き換え。

【問い合わせ】
有限会社函館カネニ
☎0138-22-0104



全国ご当地パンフェア 催し

その土地に行かないとなかなか味わうことができない、地元で愛されている全国のご当地パンが大集合。「1度食べてみたかった」「こんなのあるの!？」と、見て楽しい、食べて美味しい食のイベント。各店、各日売り切れ次第終了。P5の広告もぜひチェックを。

日時:9月9日(金)～11日(日)
10時～18時30分(最終日16時終了)
会場:丸井今井函館店 7階催事場



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 坂本麻衣
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8月8日現在のものです。

次号予告 9月16日号 大人の学び

今年の片付けをスタートさせるぞ、みたいなことを何号か前にここで書いたような気がする。記憶が曖昧なのは、そう！取り掛かっていたいから。タンヌなどの大物は去年処分したので今年捨てるものはなく、どうにも張り切れない。というのはもちろん言い訳。(´)何気なくて自分じゃ気がつかないのかな。あなたの周りをよく見てみて。ね。そこにほら、ここにも。あなたの周りにはゴミが落ちてるよ。ゴミはゴミ箱に捨てるんだよ？急に言われても困るね。これは「ゴミ箱」と言ったら「ゴミ箱」を入れるものです、からでOK？(まじ)じっくりテレビを観ることはあまりないですが、スポーツは別。7月末現在陸上、野球、サッカーと目白押し。NCVで放映中の高校野球は再放送で観ることが多いので、勝敗を知ったうえでトリーがあるんですけどね。(B.P)我が家の双子が赤子だった頃、オムツ、ミルク、夜泣き対応など子育て全般を見事にこなした子煩悩なうちの相方、今、顔が怖くて圧が強いという理由で子らにちょっと敬遠されてるの、ほんとに不憫。だからって、犬に赤ちゃん言葉は笑えるからやめて。(ヤッ)

編集後記