

# 青いほすと

お店と読者の架け橋になる

vol.741

2022年9月30日発行号

コリコリと  
ぶりんぶりん  
ニユルニユル

ムふちふちポキポキホもシと  
シャリシャリクちチャ  
フネフネねばねばホネ  
ユムユムポもザプリプリふにふにホロホロ  
ユリちくさらさらぐにくにカリカリキリわ

## 食感★快感!!

米粉が決め手のふわしゅわパンケーキ  
ジョリージェリーフィッシュ



メープルバターパンケーキ 1,100円

ジョリージェリーのパンケーキは軽い口当たりで、なめらかにとろけるような、ふわしゅわ食感のスフレタイプ。北斗市・リッキーファームの安心安全な米粉を使い、グルテンフリーで胃にも優しいから、食事の後でもペロリと食べられちゃいそう。定番の「メープルバターパンケーキ」は、メープルシロップの甘さと、ホイップしたトラピストバターの塩味がくせになる取り合わせ。数量限定のため、予約がおすすめ。11時～LO14時30分、17時～LO21時、水曜休。P有。

●函館市東山2-6-1 ☎0138-86-9908

ふわとろ玉子と至福のハーモニ－

ビーズ・ビー



オムデミライス 1,200円

「フワトロ」または「ブレン」から好きな方を選ぶ根強い人気を誇るメニュー。今回紹介する「フワトロ」は、空気を含んだふわふわ玉子のとろける口当たりと、1週間かけて旨味を凝縮させたデミグラスソースが至福の組み合わせ。チキンライスにもデミグラスソースを使用しているので、すべてがバランスよく調和しています。よりとろとろ感を楽しめるチーズ入り(+180円)も好評。ランチセットやテイクアウトでも味わえます。11時30分～LO14時、17時30分～LO20時30分。月曜休。P有。

●函館市柏木町39-3 ☎0138-51-7881

ワンランク上のチーズハットグ

てつまるケータリング函館



チェゴレラ 550円

北海道では珍しい韓国屋台フードなどを、キッチンカーで移動販売。チーズハットグの生地のみわりに、ダイス状にカットしたポテトを付けて揚げた「チェゴレラ」は、まさにワンランク上のチーズハットグ。韓国流に砂糖をまぶしたフライドポテトはカリカリで、ザクツとしたチーズハットグの食感との組み合わせは最強。もちろん中には、のび～るモッツアレラチーズ！ 食欲をそそる風味が好評の「チェゴレラカレー」(550円)もぜひ！ 出店場所と提供品目はTwitter「てつまるケータリング函館」をチェック！

麺の香ばしさが際立つ絶妙な中華あん

中国料理 香港



長崎皿うどん 950円

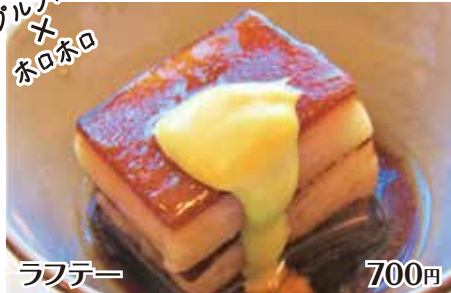
単品からセットまで、豊富にそろそろ本格中華を気軽に味わえる店。本場の食感にこだわり、長崎の製麺工場から取り寄せた細麺を使用。薄口の醤油ベースのあんは、麺の香ばしさを引き立てるため、このメニュー専用で作られています。また、海老、豚肉、きくらげなど、具材に9種類の食材を使用しているため、旨味が凝縮され彩りも豊か。出来立ては、より2つの食感のハーモニ－を楽しめます。酢や辛子で味に変化をつけても美味。11時30分～LO14時30分、17時～LO20時30分。水曜休。P有。

●函館市柏木町7-2 ☎0138-52-6478

とろける沖縄の郷土料理ラフテー

おきなわ家 東風平

プルプル  
×  
ホクホク



ラフテー

700円

丁寧に下処理した皮付きの豚バラ肉を、黒砂糖と泡盛で2日間煮込んだ豚の角煮「ラフテー」(2日前まで要予約)。ほろほろの肉に脂身がトロりととろけ、皮の下のゼラチン質はプルプルでコラーゲンたっぷり。濃い目の味についついご飯もお酒も進みそう。現在夜のみのメニュー。コース(2,500円～、要予約)の1品としても提供中。11時30分～LO15時、17時～LO21時(夜は金・土曜のみ、沖縄民謡ミニ・ライブ付きチャージ500円)。月・火曜休。P有。  
●亀田郡七飯町大中山1-8-8 ☎0138-84-8147

食感を楽しめる期間限定メニュー!

中華料理 壹龍火

サクサク  
×  
ホクホク



秋野菜とカボチャの  
ブリカツあんかけ焼きそば 1,100円

森町産のカボチャなど、こだわりの秋野菜をメインにした具材が入った、黒胡椒が効いたトロトロのあんに、パリッと焼いた麺がからむ逸品。そこに函館近海産のブリをサクサク衣のカツにしてトッピング! カボチャのホクホク、きのこやたけのこなど野菜のシャキシャキ、ブリカツのサクサク。どこから食べてもさまざまな食感を楽しめるこのメニューは10月1日～31日の期間限定。イトインはスープ飲み放題付き! 11時30分～LO14時30分、17時～LO20時30分。水曜、第3木曜休。P有。  
●函館市石川町52-196 ☎0138-76-7962

甘さすっきり、ごまと豆乳のお汁粉

cafe CHI's

もちもち  
×  
プルプル



白ごまの冷製白玉しるこ 720円

香港のスイーツを参考に、和の素材を使って日本人の口に合うように作ったオリジナルスイーツ。冷たい豆乳をベースにした白ごまの甘みと香ばしさが口の中に広がる、濃厚だけれど後味あっさりなひと品。黒糖寒天は1g単位で試行錯誤を重ねて作られたプルプル食感が特徴的で、もちもちの白玉とも相性抜群。トッピングは蜜煮したホクホクの黒豆と、味のアクセントになる黒蜜&黄な粉! 雪が降るまでの期間限定。15時30分～最終入店22時。日曜休(月曜祝日の場合翌日休)。  
●函館市末広町13-20 2階 ☎0138-22-8479

熱々を頬張るのが醍醐味!

たこ焼き 菜々

カリカリ  
×  
とろとろ



塩こしょう (10個)

480円

絶妙な焼き加減はもちろん、生地に揚げ玉を加えたり、焼くときに米油を使用するなど「さらに食感と美味しさを追求したたこ焼き」を提供! 1番人気の「ソース」に次ぐ人気の「塩こしょう」なら、カリとろ食感はもちろん、出汁の風味もよりダイレクトに味わえます。パック中の蒸気で柔らかくなっても香ばしさは損なわれませんが、早めに食べるのが◎ お得なまとめ買いは事前注文がオススメです! 11時～LO20時。水曜、第2・3木曜休。  
●函館市湯川町1-26-12 KEIOパチンコ裏 ☎070-4077-7732

シンプルだからこそ違いが分かる!

パティスリーショートベリー

サクサク  
×  
ほろほろ



バタークッキー

2枚入り190円

ベースとなる材料に北海道産を使用し、丁寧に作り上げるケーキと焼き菓子が評判。2010年のオープン当初から幅広い層に人気のバタークッキーは、道内産の材料のみを使用し、配合に始まり、1つひとつの工程に神経を注いで生地が作られます。また、焼き加減も季節によって微妙に調整。そうすることで、食感がよく安定した美味しさに仕上がるのだそう。個包装のパッケージがかわいいのでギフトにもおすすめです。10時～19時(日曜、祝日18時まで)。不定休。P有。  
●函館市桔梗町418-112 ☎0138-87-0500

ネバトロカレーは栄養もたっぷり!

奥芝商店函館店 道南でSHOW

ねばねば  
×  
とろとろ



がごめ納豆キーマカレー 1,300円

独特のネバトロ食感を味わえるのが、この「がごめ納豆キーマカレー」。函館名産のがごめ昆布のねばりと、ひきわり納豆と刻みオクラのトロみが溶けだし、食べ進めるにつれスープがトロトロとなめらかに。しゃきしゃきのキャベツやほくほくのカボチャに、ナスや大根など、大きめ野菜の食感も楽しく、それぞれの食材のうま味をネバネバが包み込む。食物繊維やたんぱく質をたっぷりとれるのもうれしいポイント。11時～LO14時30分、17時～LO20時。木曜休。P有。  
●函館市梁川町7-15 ☎0138-83-1017

## Lunch

### 素材の味わいをいかした満足中華

元町八花倶楽部

路地裏に建つ隠れ家的な中華の名店。肉絲飯やチャーハン、中華粥などからメインを選べる「ランチセット」(1,450円、ドリンク・デザート付)の1番人気は、あっさりやさしい塩味の「あんかけ焼きそば」。焦げ目が香ばしい麺に、肉や魚介、野菜やきのこなど、約15種類の具材を贅沢に使ったあんがトロリとからむ。丁寧な仕事でそれぞれの素材の食感や味わいを引き出しているから、最後まで飽きがこない。3種の前菜も1つひとつが美味。12時～LO13時30分、17時30分～LO19時30分(夜は前日までに要予約)。木曜、第1・3水曜休。P無。



●函館市元町17-10 ☎0138-83-8345

## 家食

### 部位を選べるポリューミーな唐揚げ

お弁当のまちべんMACHIBEN



味とポリュームが評判のお弁当と惣菜を販売。看板メニューの「唐揚げ」(1本130円～、5本550円)は、1本80～90gという大ぶりサイズ。肉本来の味を引き立てるシンプルな味付けも好評で、「ジューシー」(もも肉)、「ヘルシー」(むね肉)、「ミックス」(もも肉&

むね肉)と、部位を選べるのもうれしいところ。この唐揚げをメインに他のおかずもトッピングできる「唐揚げのり弁当」もおすすめで、なかでも「唐揚げのり弁当・エビフライ」(650円)は大ぶりのコラボ! 他に、丼、麺類、チャーハンなど有。11時～14時、16時～20時。月曜休。P有。

●函館市本通2-33-33 ☎0138-76-4142

## Beauty

### 未来へつながる健康美

フィットアップ

健康美を目指すなら、1人ひとりに合ったリハビリや運動の指導をする「フィットアップ」の「最新AI姿勢分析システム」を試してみませんか?

写真撮影で体の歪みを細かく分析できるこのシステムは、今の体の状態はもちろん、今後脂肪が付きやすい場所やこりの出やすい部位なども推定。その結果に基づき、代表の森田拓也さんが自宅でできる運動などを指導。筆者も体験しましたが、体の歪みや使い方のクセが分かり、改善するための動きも簡単なので続けられます。料金は1回3,000円。予約制。詳しくは問い合わせを。☎090-1644-5880



## HEAD LINE -ヘッドライン-

### 「ドラム式洗濯機完全分解洗浄」がお得!

おそうじ本舗 函館昭和店

「市販の除菌洗浄剤を何回使っても、カビの欠片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じて導入した「ドラム式洗濯機完全分解洗浄」が好評につき、10月31日まで同メニューがお得になるキャンペーンを延長!

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。洗濯機を分解す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。洗濯機の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?

料金は通常38,500円のところ、キャンペーン中は30,000円。キャンペーンの申込みは、同店の下記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(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・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～19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～



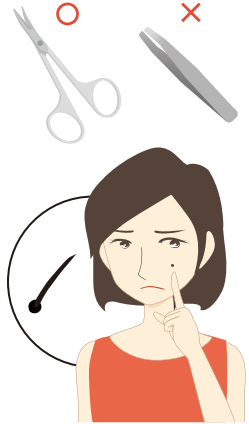
### Tu たんだ泌尿器科

理事長 函館市宮前町30番17号  
田崎 雅敬 ☎0138-45-7366

### ほくろ毛

自分のものも他人のものも、気になったことがあるでしょう。なぜかほくろに生える毛は太くて長い。

ほくろは他の皮膚細胞より細胞分裂が活発で血流も豊富なため、ほくろに生えた毛は酸素や栄養をたくさん利用する分よく育つそうです。よく育つことは何よりですが、それゆえ変に目立ちます。つい抜いてしまいたい衝動にかられることもあるでしょう。でもそれは御法度。ほくろ毛を抜くのは大きな刺激となり、それを慢性的に繰り返すと稀ではありますが、ほくろ癌になることがあるそうです。癌にならずとも毛囊炎を起こし痛くなることもあります。ほくろ毛は抜くより切るのが適切とされます。もちろん切らずにおいても問題はありません。



## 品質の良い羽毛布団はリフォームがお得!

### 眠りを伝える タジマ寝具

羽毛布団を長年使用すると、温かくない、何となく重い、襟が汚れている、偏りがある、羽毛の吹き出し、といった劣化が起こります。また、寝室環境に合う厚みでないなど、使用感が気になる場合もあります。このような悩みに、親身になって丁寧に対応してくれるのが、創業121年の寝具専門店「タジマ寝具」。田島社長は「この羽毛布団、まだ使えるかな?」と感じたら、寿命ではなくお手入れが必要になったサインです」とアドバイス。

羽毛布団のリフォームは、洗浄方法や仕立て方法によって大きく変わります。同店では、布団の中身を覆っている側生地から羽毛を取り出し、お湯と洗剤で優しく直洗いで羽毛を復元。さらに、使う人1人ひとりに合わせ、最適な仕立て方法を提案してくれるので、使い心地が良くなります。ダウン90%以上の羽毛布団なら、買い替えよりもリフォームが断然お得! 「羽毛布団リフォーム」31,900円~。10月末日までリフォームの提案・見積、羽毛診断無料(訪問可)。お問い合わせは下記フリーダイヤルまで。10時~18時。日曜、祝日休。P有。

●函館市柏木町2-25 ☎0120-846-843



Webサイト

## 充電式補聴器貸出キャンペーン!

### 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、最近人気の充電式補聴器の貸出キャンペーンを、9月30日(金)から10月15日(土)まで実施します。補聴器は、聴力の維持とともに認知症予防にも役立ちます。この機会に三大メーカー「オーティコン」「フォナック」「シバントス」の補聴器を試してみたいかがでしょう。

充電式補聴器は、電池交換いらずで手間なく、操作も簡単で楽につけることができます。耳の中にびったりと収まり、メガネやマスクなどをする時にも邪魔にならない耳穴式も用意。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て最適な補聴器を提案してくれます。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ませんか。出張訪問可。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



YouTube

## 社交ダンスの発表会が10月23日に

### TEAM SACHIKO(チームサチコ)

社交ダンス教室「TEAM SACHIKO」の「第13回 秋の発表会&ダンスパーティ」が10月23日(日)に「フォーポイントバイシェラトン函館」(函館市若松町14-10)で開催。

「スペシャルゲストとして、スタンダードファイナリスト浅村慎太郎&遠山恵美組をお招きします。JBDFスタンダードSA級、セグエチャンピオン、統一全日本ショーダンスチャンピオン、統一全日本選手権ファイナリスト、西部日本スタンダードチャンピオンという結果を残してきた現ファイナリストの美しいダンスを間近で見られるこの機会は見逃せません。生徒さんも発表に向けて張り切って練習中です」と同教室代表の中澤先生。

ドアオープン17時。チケット15,000円。チケットは同教室でのみ販売(要事前連絡)。ただし、席数に限りがあるので購入を希望する場合は早めの問い合わせがおすすめです。

また、同教室では新規会員を募集しています。好みに合わせて個人レッスン、サークルレッスン、友人と通えるグループレッスンなどから選ぶことができます。見学や無料体験レッスンは事前予約が必要です。レッスンの曜日や時間などは気軽に問い合わせください。

●函館市白鳥町3-26 オリент館内 ☎090-8898-5757



投稿者:藤原めい



投稿者:とたひ



投稿者:るん太



投稿者:函館イベント情報局編集長

今回のテーマは、青ぼのコスプレ2022



投稿者: 来人Next ???



投稿者: 四@NEXT沼ハロ



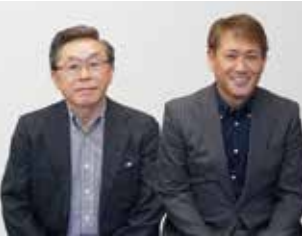
投稿者: ラム

市内のあちこちでコスプレイベントが開催されている函館。函館はコスプレ熱が高い！ということで、今回は素敵なコスプレ写真を投稿していただきました！たくさんのご参加、みなさんありがとうございました！

この他の写真はTwitter「#青ぼのコスプレ2022」で検索してください！

## 万が一の入院に備えて心強い味方を 一般社団法人スターライフ

ここ最近の病気に関するニュースを見聞きして、「急に入院することになっても頼れる人がいない」と不安を抱える高齢者が少なくないようです。緊急入院の場合は本人に身寄りがなくとも病院は医療を施しますが、その後計画的な入院治療を行う際には身元保証人が必要となります。



「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、入院時の申込書・誓約書などの保証人欄に法人として署名・捺印するだけでなく、医師からの説明の際に同席にしたり、手術の立ち合いなど、家族代わりにの支援を行います。ほかにも、日用品の買い出し、各種支払いの代行、家に残してきた雑用など、依頼に応じて引き受けています。「不安を解消して安心して日々を送れるようサポートします」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

## 約半年ぶりのキャンペーンです！

### 第一住宅設備

「第一住宅設備」から、毎回好評ですぐに売切れしてしまうシャワートイレのお得なリフォームキャンペーンのお知らせです。今回も数量限定なのでお見逃しなく！



新型パナソニックビューティートワレの「ノズル除菌クリーニング」は、除菌水でノズル洗浄。抗菌効果の高い銀イオンを練りこんだ「ノズル抗菌シャッター」「Ag+抗菌便座」で、着座面やノズルカバーにも抗菌効果が！掃除のしやすい段差、継ぎ目の少ないデザインも。さらに、新たに追加された「リズム洗浄」「ムーブ洗浄」により心地よい水流でしっかり洗い、「スマート暖房便座」が便座に座らなかった時間帯を曜日ごと学習し、自動で節電までしてくれます。これほど機能が充実した「パナソニックビューティートワレCH941SPF」の気になる価格は、標準工事費込86,900円のところ税込29,700円（標準工事費込、先着20台限定）。この他にも各メーカー希望小売価格より、30～60%引きの特別割引価格で提供中。「原材料価格高騰のため、今後値上げが予定されており、この価格でのご案内は今回が最後かもしれません」とスタッフ。見積無料。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は10月28日まで利用可。年中無休。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



## 「Welcome to unjour MARCHE」を開催！ アンジュール



10月3日～10月16日に、「函館蔦屋書店」で年に1度の「マルシェ」を開催！ 出店場所の中央吹き抜けマルシェブースには、着心地の良いニット、ボディラインをカバーするワンピースやパンツなど、「アンジュール」が今秋に向けて選んだ大人心をくすぐるアイテムが並びます。コラボ店の商品も見逃せないところで、「fiore tomoco」のアクセサリや「boBin」のワイヤーを使った小物は、秋のおしゃれ度を底上げします。さらに、ブース内に飾られている「verde CHIOSCO」のドライフラワーも購入可能。商品のほとんどは1点物ですので、お早目にどうぞ。期間中

中は函館蔦屋書店内でのみ営業。10時～19時（10月3日は11時～。10月16日は18時迄）。入荷状況は「函館アンジュール」で検索。通常営業10月18日～。11時～19時。不定休（10月2日、10月17日休）。P有。

●函館市石川町350-21  
カーサデクエルノⅡ 1階右  
☎090-6093-8721



## 自宅で習えるスマートフォン

### 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。「外出を控えた時期や、天気の悪い日も自宅に来てもらえるので続けられます」「繰り返し教えてもらえるので覚えられそうです」「ビデオ通話や孫の動画など楽しみが増えました」と喜ばれています。指導料は1か月定額10,000円（訪問は月4回まで。メールやLINEでの質問は何回でも可）。詳しくはお問い合わせを。

マンツーマン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」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



青ほの★ 勝手に応援!!

気持ちを1つに声を合わせ、全国のステージへ  
北斗市立上磯中学校合唱部

男子16人、女子29人が所属。昨年はNHK全国学校音楽コンクールで全国出場を果たし、取材時には同コンクールの道南地区代表として出場する北海道大会に向け、さらには出場するすべてのコンクールで全国のステージに立つことを目指し、気持ちを1つに声を合わせる。課題は「1人ひとりが責任を持って声を出すこと」と部長の村田さん。ソプラノリーダーの水口さんは「歌唱力と表現力を高めたい」と話す。昨年よりも高い目標を持ち日々練習に励んでいるが、部の雰囲気は和気あいあい。合言葉は「平和が1番」。歌うこともままならない、決して平和とはいえない状況の時もあるからこそ「私達の演奏でポジティブな感情を持ってもらいたい」という願いも込めて歌う。前後左右の間隔を取り、マスクを付けたままでも、1人ひとりの歌声はしっかりと重なり合い、美しいハーモニーを響かせていた。



心の代筆屋  
松田駿がスバリ!



マシ本気談  
——本気と書いてマジ——  
困りごと、悩みごと、  
各種相談 60分だけ! 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 松田駿  
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

無用の長物?

行政書士の松田です。コロナの猛威は行ったり来たり繰り返しかと思えます。また、今年の夏は突然の大雨により函館市内はじり近郊の町では大なり小なりの被害があったと聞いています。

自然の猛威に対して、様々な対応を施したとしても時に無力感を抱いてしまうものがあります。

数年前の青ほに、健康はひとつ、病気の数は数えきれないほどの種類がある...と書いた記憶があります。

今や携帯電話が普及し、それがさらに発展してスマホを携帯することが日常になりました。スマホからの意志伝達は、非常に簡便となり、様々な情報のやり取りがという間に行われます。ところが、そのあつという間の便利さ故、人の顔が見えていないように見えてしまうことも実際にあります。その結果、考えなくともいことを考える時間が増え、人の習性としてプラスよりもマイナスに捉えてしまう傾向から、自分自身の言動等に自信がなくなってしまうなど、自分自身への影響が多少少なからずあるのではないかと感じています。

私自身、メール等のやり取りは未だに不得手であり、現在から大きく遅れを取っています。自分なりに遅れを取り戻そうと必死ですが、やはり、直接声を聴く、顔を見るという行動に出ています。

私見ですが、これは余計な精神力を消費しすぎたのです。コロナ禍以降、ほぼ毎日SNSを通じて動画

今や携帯電話が普及し、それがさらに発展してスマホを携帯することが日常になりました。スマホからの意志伝達は、非常に簡便となり、様々な情報のやり取りがという間に行われます。ところが、そのあつという間の便利さ故、人の顔が見えていないように見えてしまうことも実際にあります。その結果、考えなくともいことを考える時間が増え、人の習性としてプラスよりもマイナスに捉えてしまう傾向から、自分自身の言動等に自信がなくなってしまうなど、自分自身への影響が多少少なからずあるのではないかと感じています。

私自身、メール等のやり取りは未だに不得手であり、現在から大きく遅れを取っています。自分なりに遅れを取り戻そうと必死ですが、やはり、直接声を聴く、顔を見るという行動に出ています。

私見ですが、これは余計な精神力を消費しすぎたのです。コロナ禍以降、ほぼ毎日SNSを通じて動画

**Present** このマークが目印! ▶

**プレゼント**  
寿々半 提供  
彩り弁当 引換券.....2名様

**ハガキで応募**  
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、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 9・30プレゼント係

**Webで応募**  
右の二次元コードからご応募ください。

**応募締切** 10月11日(火)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/>

**Healness & Wealness** 344

**神経変性疾患の原因は?**  
医師 井口 正寛 (いぐち まさひろ)

脳や脊髄の特定の神経細胞が徐々に変性して脱落していき、症状を引き起こす疾患をまとめて「神経変性疾患」と呼びます。神経変性疾患にはアルツハイマー病、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などが含まれます。これまで、神経変性疾患の原因はよくわかっていませんでしたが、近年様々なことが明らかになってきています。

我々の細胞の核の部分にはDNAがあり、そこに遺伝情報が書き込まれています。ただ、遺伝情報といふのは蛋白質の設計図に過ぎず、そこから三次元構造を持つ蛋白質を作り上げなければいけません。これが大変なことなのです。出来立ての蛋白質は、ベタベタした疎水性の部分が多く含み、糊の付いた紙を使って折り紙をするようなものです。いくらかは失敗が生まれます。

不良品の蛋白質ができたとき、我々の体にはそれを分解する仕組みが大きく2つあります。1つはユビキチン・プロテアソーム系で、不良品であることを示すユビキチンがついた蛋白質をプロテアソームというシユレクターのような蛋白質が切り刻んで分解するものです。もう1つはオートファジーといつて、ある領域をこっそりと取り囲んで、分解酵素で溶かしてしまうのです。ちなみにオートファジーの仕組みを解明した大隅良典先生は、2016年にノーベル生理学医学賞を受賞しました。

多くの神経変性疾患は、こうしたシステムで処理しきれなかった不良な蛋白質が、神経に蓄積して発症すると考えられています。おそらく、不良な蛋白質のできやすさ、その分解能力の違いが発症に影響するのでしょう。蓄積する蛋白質の種類によって発症する病気は違い、アルツハイマー病ではアミロイドβやタウ、パーキンソン病ではαシヌクレイン、ALSではTDP-43といった蛋白質が蓄積します。

こうしたメカニズムの解明から、それぞれ不良な蛋白質をターゲットとした治療薬の開発が日夜おこなわれています。

## 令和4年度 函館矯正展

催し

函館少年刑務所の「マル獄」製品をはじめ、全国の刑事施設で製作した刑務所作業製品を多数展示販売。BAYはこだてイベント広場内の特設会場では、函館少年刑務所鱒川農場で収穫したじゃがいもなども販売する(9時30分～17時)。



日時:10月15日(土)・16日(日)  
9時30分～19時

会場:金森赤レンガ倉庫 金森洋物館特設会場  
【問い合わせ】

函館少年刑務所 職業訓練課 ☎0138-52-5500

## 無料調停相談

催し

函館調停協会に所属する民事調停委員・家事調停委員が、民事および家事の紛争についての相談に応じる。相談内容は金銭、売買、土地建物、サラ金、信販関係、交通事故による損害賠償、夫婦間の問題、相続関係などの家族・親族間の紛争ほか。秘密は厳守される。予約不要。下記番号に問い合わせをする場合は、函館調停協会による調停無料相談に関する問い合わせである旨を伝えること。

日時:10月15日(土)10時～15時  
会場:函館市亀田交流プラザ

【問い合わせ】  
函館調停協会

☎0138-38-2371(函館地方裁判所総務課)

## 寿々半 彩り弁当

人気

「寿々半」の「彩り弁当」は、月替わりのメニューが楽しめる和食弁当。手間を惜しまずに、1品ひとしな丁寧に手作りされる季節感ある料理を堪能できます。2日前までに要予約。11時～17時。月曜休(祝日の場合は翌火曜休)。P有。店内飲食は休止中。プレゼントは店頭引き換えのみ(配達不可)。



●函館市本町34-16  
☎0138-56-5255



## 第39回

催し

### 上ノ国町産業まつり

上ノ国町の新鮮な特産品が勢ぞろい! 鮭のちゃんちゃん焼きの格安提供、新米格安販売などのほか、鮭つかみどり(予定)や大ビンゴ大会なども実施。野菜、新米、鮮魚ほか、掘り出し物が盛りだくさんのタイムサービスは9時から約30分間。



日時:10月2日(日)8時30分～14時  
会場:上ノ国町役場前駐車場

(雨天時はジョイ・じょぐら)

【問い合わせ】上ノ国町産業まつり実行委員会  
☎0139-55-2121(上ノ国町商工会内)



会場MAP

## 北斗市応援隊北斗七星☆実行委員会主催 ファミリーコンサート

催し

音楽ステージ「ピアニスト伊藤亜希子vsザーレーほっきー」を11時～13時30分～、函館リコーダー協会による演奏(伊藤亜希子さん共演)を13時～実施。クイズなどステージの合間に楽しめる企画や、参加者プレゼントなども有。入場無料。



日時:10月2日(日)11時～14時30分  
会場:新函館北斗駅1階 ほっとギャラリー  
【問い合わせ】☎070-8555-7783

## 函館市民オーケストラ 第42回定期演奏会

催し

指揮に豊嶋和史さん、チェロ独奏にナサニエル・ローゼンさんを迎えて贈る3年ぶりの定期演奏会。ベートーヴェン「交響曲第6番(田園)」ほか。



日時:10月2日(日)  
12時30分開場  
13時30分開演

会場:函館市芸術ホール

入場:前売1,000円 当日1,200円

高校生以下無料(要整理券・当日配布有)

【問い合わせ】☎090-3775-3861(菅井)

## 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

本紙の内容は2022年9月14日現在のものです。

次号予告 10月14日号 多品目な欲張りメニュー特集

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

歯ごたえのある固い食べ物が好きだ。ゴリゴリのおかきとか、大豆の煎り豆とか、貝柱の珍珠とか、ポテチなら堅あげポテトを選びたい、たくあんもふにゃふにゃのものは許せない。たこえ類つべたの裏側が傷ついても、ひるむことなく挑んでいきたい。(ヤス)

サラダにマヨネーズは合わないと思いつきながら過ごしてきました。もしタイムマシンがあったら、今まで一口も食べることなく脳内で勝手に味を想像して食べず嫌いしていた過去の自分に教えてあげたいです。サラダにマヨネーズ:美味しいよ...!(ツチ)

足が痛くて歩けなくなるのを避けるため、もう何年も靴はかかとの低い「べったんこ」しか履いていません。それなのに外反母趾になりました。あれってかかとの高い靴を履いてなる物じゃなかったんですか!? 都市伝説なんですか? 何だか納得がいきません。(ヒ)

色んなことがあったある日、眠気がピークに達したので体を軽く動かして目を覚ました。と思ったけど目が覚めることなく立ってそのまま居眠りしてました。まさか立ってそのまま寝るとは思わず自分の想像を軽く越えてくる自分ですごいなって本当に感心する。(まい)

スポーツ観戦だけでなく、合唱や楽器の演奏を聴くのも好きです。今号の「青ほの★勝手に応援」のコーナーで紹介した上磯中学校合唱部の演奏は、「勝手に涙」が出ました。間違いない、私の心は浄化されました。機会があれば、皆さんも聴いてみてください。(B.P)

## 編集後記