

# 青いほすと

お店と読者の架け橋になる

vol.742

2022年10月14日発行号

## ちょっとずつが嬉しいね 多品目な欲張りメニュー

### 毎週通いたくなるほっこりごはん

#### ごはんおやつシブル

西部地区・常盤坂の上に建つ古民家を改装したカフェ。10品が付く「週替わりごはん」(1,420円)のメインは、毎週食べても飽きがこないようにと、例えば同じハンバーグでも食感や味付けをアレンジするなど、開店以来毎回違うメニューを提供する。

野菜がたっぷりの副菜は、ハーブやスパイス使いが巧みでバラエティも豊か。梅干しや大豆味噌、浅漬けなど自家製のご飯のお供も味わい深い。ひと手間かけたしみじみとした美味しさで、年代を問わず愛されているのも納得。11時30分～最終入店14時15分、17時～最終入店18時(夜は土・日曜のみ)。水曜、第1・3木曜休。P有。

●函館市船見町7-24  
☎0138-76-8930



### 舌も体も喜ぶ料理を満喫

#### 月夜のうさぎ

落ち着いた和の空間が魅力的。「日替うさぎ膳」(1,320円)は、発酵食品や薬膳を取り入れ、ヘルシーで体に良いものを提供。「季節などに合わせて体が喜ぶような献立にしています」と店主。内容は黒米、味噌汁、サラダ、小鉢、副菜、主菜、魚料理など

で、豊富な食材を様々な味付けで調理。野菜が10種類以上入っているのも特徴的で、2種類のデザートとドリンクもセット。3種類の自家製パンにそれぞれ別の具材をサンドした「月夜サンド」(サラダ、デザート2種、ドリンク付き1,210円)も色々な味を楽しめる1品。11時～LO19時30分。日曜、第1・3月曜休。P有。

●函館市戸倉町34-5  
☎0138-87-5839



### 女性の心をつかむランチセット

#### イタリアンカフェ クサナギ

窯焼きピッツァや本格パスタをお得に味わえるランチセットがおすすめ。マルゲリータやクアトロフォルマッジなど6種類のピッツァから選べる「ピザランチセット」(1,700円)と、2～3種類の日替わりパスタから選べる「本日のパスタランチ」(1,850

円)は、8～10種類の前菜が並ぶ「マスターの気まぐれ前菜」も主役級。取材時はヴェネチア風イカの墨煮、トスカーナ風レバー、モツのトマト煮など、イタリアの郷土料理を中心にラインアップ。各本日のドルチェとドリンク付き。11時30分～LO14時30分。ディナーは予約営業でコース料理のみ(4人～貸し切り可)。月曜休。P有。

●函館市亀田町16-22  
☎0138-45-5750



### 美味しいがっばい! わくわくワンプレート

#### クリエイティブディッシュ・ゴエン

あれもこれも食べたいワガママを満たしてくれるのが、「goenのワンプレートランチ」(1,600円)。ライスカバゲットが選べて、ハンバーグやショートパスタ、キッシュやサラダに生春巻きなど、10種類以上のデリにスープとデザートまで付いて、

まるで大人のお子様ランチ! さらにドリンクは60分間おかわり自由。盛りだくさんの美味しさを楽しみながら、おしゃべりにも花が咲きそう。数量限定なので予約は必須。予約受付時間は14時30分～。ランチは月曜～金曜の提供。11時45分～LO13時45分、18時～LO22時(土曜LO23時)。日曜休、月1回月曜不定休。P有。

●函館市本町22-11  
☎0138-84-1535



## 週替わりワンプレートにワクワク!

今年の6月10日にオープンしたこの店は、大きな水槽の中を泳ぐ熱帯魚と、ガラス越しに会える猫達が日々の疲れを癒してくれるカフェ。オープン以来、週替わりの内容が好評の「ランチプレート」(1,650円)は、メイン料理のほか、ブルスケッタ、



スープ、サラダなどが大皿に盛りつけられて登場! ドリンクやデザートも付いており、女性にはボリュームなワンプレートです。ご飯100g追加+80円、サラダ50g追加+100円、ドリンクを3Dカフェラテに変更+200円、シェイクに変更+300円などカスタマイズもできます。11時~LO13時30分。火曜休。P有。

●函館市湯川町2-46-9  
☎0138-86-9039

### Foot Prints

## 3種類のカレーを楽しめるセット

### ラーニキッチン本店

ネパール出身のシェフが、現地から取り寄せたスパイスで作るカレーが人気の店。「ラーニススペシャルセット」(1,950円)は、全13種類から好きなカレーを3種類と、全7種類から好きなナンを1種類選び、それにターメリックライス、焼きもののタ



ンドリーチキン、マライティッカ、シークケバブ、手羽先セクワが付き、デザートとドリンクもセットになるメニュー。産業道路沿いにある昭和店でも提供しており、10月14日から11月14日までは、「青ぼ見た」でこのメニューが両店ともに100円引き。11時~15時、17時~22時(土・日曜、祝日は通し営業)。無休。P有。

●函館市港町1-20-19  
☎0138-45-8788

## 本格中華でたっぷりの満足感を

### 中華料理 李太白

オープンから20年を数える中華料理の人気店「李太白」。ランチメニューの「李太白セット」(1,760円、香物、スープ、サラダ、デザート、ドリンク付き)は、中華一筋に長年腕を振るってきた店主自慢の、小皿料理が充実したセットメニュー。柔らかい豚ヒレ肉と中国黒酢を使った酢豚、プリプリの食感が楽しめるエビマヨ、サクサク食感の春巻き、ほおばると口の中に旨味がじゅわっとあふれる蒸し物など、手間ひまかけた料理を提供する同店のメニューのなかでも、とりわけおすすめの商品をラインアップ! 11時30分~LO14時30分、17時~LO20時30分。水曜休。P有。

●函館市宮前町30-2 ☎0138-42-7778



## 品数いっぱいなのにヘルシー

### カフェ谷地坂

函館山の麓の小高い住宅地にある一軒家カフェ。カウンター席からは函館の街並みと港が一望できる。薬膳をベースに15~20種類の食材を組み合わせ、その特徴と風味を活かした「谷地坂ランチ」(1,000円)は、雑穀ごはん、みそ汁、主菜に、副菜3品とサラダが付く。上品な薄口の味付けで、いろいろな栄養も摂れて健康的と評判で、春・夏・秋・クリスマスとメニューが変わるたびに足を運ぶリピーターも少なくない。オーナーの母の味を受け継いだ、どこか懐かしいオムレツがメインの秋のメニューは、11月末まで。11時~LO16時30分。木・金曜休(1~2月は休業)。P有。

●函館市谷地頭町31-2 ☎0138-27-3351



## 新鮮素材を活かした料理を食べつくし

### 四季海鮮 旬花 五稜郭タワー店

観光スポットに位置しながら、地元の人にも高い人気。同店ならではの料理を色々楽しめるランチメニュー「松花堂弁当」(2,035円)は、市場で直接仕入れた選りすぐりの刺身、季節の焼物、天ぷら、季節の炊き合わせなど、新鮮な素材を活かした彩り豊かな和風御膳。ランチメニューの「日替わりセット」(1,500円前後)も品数豊富。ランチタイムはドリンクサービス。和個室13部屋、半個室のテーブル席3部屋と、どの席も落ち着いて過ごせます。11時~LO15時、17時~LO20時30分。17時30分~21時30分は五稜郭タワー観光バスP利用可(時間変動有)。無休。

●函館市五稜郭町43-9 ☎0138-30-6336



## Sweets

ふわふわ、もちりり、しっとり

Café Rob函館五稜郭店

函館初となる「台湾パンケーキ」を味わえるカフェ。本店のある愛知県産の小麦粉「きぬあかり」をベースとした生地を、専用銅板で焼き上げた台湾式ならではのふわふわ、もちりり、しっとりのハーモニーを楽しめます。定番の「イチゴのご褒美ホールケーキ」(800円)や「キャラメルorチョコバナナ」(750円)などのほか、月替わりも提供(パンケーキとドリンクのセット注文で100円引き)。ほかに、丸かじりサイズの「パンどら」、パンケーキ入りの「ストロベリーパフェ」、宮古島産の熟成黒糖を使用した「タピオカドリンク」など。テイクアウト可。Wolt加盟店。11時～17時。無休。

●函館市本町30-24 ☎0138-86-6010



## HEAD LINE -ヘッドライン-

### 家族のために「終活」を考えてみませんか？

Hosta(ホスタ)函館

「60代以降の方から、万一の時に子供に迷惑をかけないよう準備しておきたいという相談を受けることが少なくありません」と話すのは、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「万一の場合や要介護状態になった時のために準備すべきは、大切な家族のためにご自身が不安なく過ごすために必要な終活です」とアドバイス。家族葬が増えている近年の葬儀費用に合わせた死亡保障と、要介護認定を受けて公的な介護保険制度を利用した時に発生する自己負担分は保険で準備できます。また、現在加入している保険を今の時代に合わせて見直すことも終活のひとつ。「子供が独立して教育費などが不要になった時には、死亡保障を今の時代に合わせて準備することで月々の保険料もおさえられます」と成迫さん。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：おやさいを食べよう！

おすすめ  
レシピ

### キャベツと鶏肉のレンジ蒸し

キャベツを1/4玉消費でき、かつ簡単においしくできず。さっぱり食べたいときは、鶏肉と梅を蒸したものを、刻んだキュウリやレタスの上に乗せるのもアリ！



教えてくれた人 八百屋すず辰 店主 鈴木辰徳さん



材料(2~3人分)  
キャベツ・・・1/4玉  
鶏もも肉・・・1枚  
梅干し・・・3個  
しょうゆ・・・大さじ2  
日本酒・・・大さじ1



① キャベツを千切りにする。皮を取り除いた鶏もも肉を、幅2cmくらいの短冊状に切る。梅干しは種を出し粗くほぐす。

② 耐熱皿にキャベツを敷き、その上に鶏肉を並べ、ほぐした梅干しをまばらにのせる。

③ しょうゆと日本酒を全体に回しかけ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで8分ほど加熱してできあがり。



#### 取り除いた鶏皮でもう1品

1口サイズに切ってカリカリに炒め、ポン酢で和えるとおつまみにもピッタリ！

#### 八百屋すず辰

「野菜で笑顔をつなぐ」をモットーに主夫で八百屋の店主・鈴木さんが、地元をはじめ全国の篤農家から仕入れた野菜を販売。電子書籍販売中。11時30分～17時(火曜18時、金・土曜19時まで)。日曜・祝日休。P有。

●函館市本通1-24-3 ☎0138-76-9865

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Slim」<https://calorie.slim.jp/>



### 個別指導で発達障害児の学習を支援

学習支援 TOMONA

発達障害などで学びづらさを持つ子供の学習支援をする個別学習塾。特別支援教育士や臨床発達心理士などの資格を有し、東京で発達障害の子供の学習支援や教育相談に携わってきた和田美恵子代表が今年5月に開設。読み書きが苦手だったり、落ち着きがなくて座っていられないといった症状を抱えている子供を対象に、学習状況の「アセスメント(評価・査定)」を行って、1人ひとりに合わせた「学びやすい」学習法を提案。



教材ももちろん個別に用意。アセスメントを行うことで苦手なことや、どんなことにつまづいているかなどを探るとともに、得意なことや強みとなる部分を見つけ、得意な方法で自信を持って学習してゆけるようにサポート。「スムーズに音読できない、書くことを極端に嫌がるなどの

様子が見られたら早めにご相談を」と和田さん。無料体験有。授業料は教材費込み。詳細はWebサイトで確認を。

●函館市西栲梗町832-5 ☎0138-84-5925



Webサイト

## 少人数制で個性と能力を育む

### 函館三育小学校

創立42周年を迎えた道南唯一の私立小学校である同校は、1学年8人定員、2学年複式学級編成の少人数制教育が特色。聖書の教えを土台に、子どもたちが立場を超えてお互いを受け入れ、理解し、共に生きるために欠かせない、コミュニケーション力を育てることに取り組んでいる。また、教職員の目がきめ細かに行き届き、子ども1人ひとりが「見守られる安心」と「認められる喜び」をベースに、主体的に学び、健やかに個性を伸ばしているのも大きな特徴だ。カリキュラムでは、世界に繋がる英語学習と、豊かな情操を育む音楽教育に力を注いでおり、特に英語は1年生から週3回の授業が行われている。スクールバスや学童保育など、サポート体制が充実しているのも保護者にはうれしいポイントだ。

同校では、10月30日(日)9時30分から、来春の新生児に向けた「秋の学校見学会」を開催。児童全員で参加者を迎え、公開授業や施設見学、学校説明を行う。参加希望者は事前に電話またはホームページからお申し込みを。

●函館市桔梗5-26-1 ☎0138-34-2115



Webサイト

## おいしく食べて健康に!

### 北ガスクッキングスクール

「北ガスクッキングスクール」では、北ガス函館支店1階のクッキングスペースで、11月8日(火)に料理教室「おいしく健康にならしましょう」を開催します。①10時~12時30分、②13時30分~16時の2回実施。

メニューは①かんたん太巻き寿司、②すまし汁、③揚げ出し豆腐、④ぼたての酢味噌和え。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10月19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

## 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

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



ハウズドゥ! 函館美原店  
株式会社小野寺住設

## 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

## 青いぽすと 配布スタッフ募集中!!

週2回(火・金曜日)、早朝から日没までの時間帯に、チラシや宛名指定のダイレクトメールを各家庭に配布するお仕事です。

詳しい業務の説明に伺います! 「やる」「やらない」の決定は業務説明のあとでも問題ありません。お気軽に問い合わせください!!

### 急募エリア

#### 週2回エリア

- 入舟町
- 弁天町
- 船見町
- 元町
- 青柳町
- 谷地頭町
- 住吉町
- 東川町
- 栄町
- 田家町
- 白鳥町
- 八幡町
- 宮前町
- 亀田町
- 吉川町
- 北浜町
- 追分町
- 亀田港町
- 西旭岡町3丁目
- 日吉町1~4丁目
- 東山1~3丁目
- 富岡町1・2丁目
- 北美原1・2丁目
- 港町2丁目
- 千代台町
- 宇賀浦町
- 高盛町
- 杉並町
- 深堀町
- 花園町
- 湯川町1丁目
- 戸倉町
- 上野町
- 上湯川町
- 亀田本町
- 上湯川町
- 鍛冶2丁目
- 中道1丁目
- 神山3丁目
- 昭和1丁目
- 美原4丁目

#### 月2回エリア

- 陣川1・2丁目
- 神山町

### 業務委託契約となります

お支払いは出来高制です  
(配布部数×配布単価)  
部数、単価は各配布エリア、配布物によって異なります。

株式会社青いぽすと

[Tel] 0138-84-1002

詳細はホームページでもご覧いただけます



## 冬も快適な高齢者住宅で自分らしい暮らし アメニティー コレクティブ

シルバーライフを安心して快適に、自分らしく暮らすことができるサービス付き高齢者向け住宅。



日中は専任職員が常勤し、居室を訪問するなどして体調を確認。夜間は、緊急通報コールシステムで、もしものときも随時対応してくれます。入口はオートロックシステムなので、セキュリティ面も安心。入居前から利用している介護保険サービスも継続できます。また、コンビニや簡易郵便局が徒歩1~2分と立地条件が良く、移動販売車も来ます。さらに、希望者には週1回買い物のお迎えを行っています。居室は、IHキッチン、クローゼット、洗面台、洗濯機が置ける脱衣スペース、トイレ、お風呂などを完備した清潔な空間で、1人部屋と夫婦など2人で入居できる部屋があります。談話室にはフリーWi-Fiを設置しています。食事は1日3食提供していますが、利用は1食から可能で自炊もできます。雪かきや外出など、不便が多い冬期のみのお入居にも対応。対象は原則60歳以上。見学や資料の送付など、詳しくはお問い合わせを。電話受付10時~16時。P有。



●函館市昭和4-33-10  
☎0138-62-5151

## 運動に特化した「完全自費型4坪デイサービス」 フィットアップ

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」を行う「フィットアップ」。「自宅にスペースがない」という人や「大勢の中でリハビリをするのは心配」といった人は、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」を利用できます。



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て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度試してみませんか? 車椅子を利用している人の受け入れ可。介護認定を受けていない人も利用できます。建物は全面バリアフリー、昇降機完備。車椅子対応の福祉車両有。希望者は

送迎可。料金は1回1時間7,000円。詳しくはお問い合わせを。

●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

## ボイラーの点検をして冬に備えましょう!

### 第一住宅設備

地元で安心、水道局指定工事店の「第一住宅設備」より、前回は好評だった各種ボイラー、電気温水器、各種暖房機無料点検&特価キャンペーンのお知らせです。

現在使っているボイラーや暖房機などに燃焼中の音がうるさくなった、お湯の温度が安定しない、煙やガスが出る、においがする、異音があるなどの症状は出ていませんか? このような症状が当てはまったり、ほかにも循環不凍液をしばらく交換していない、設置後10年以上経過しているという場合は無料点検がおすすめ。

灯油、電気、ガスなど取り扱い機器が豊富な同店は、エコ機能のある最新機器の紹介や、「電気から灯油へ」というような熱源の切り換えなどの提案もできます。「経験豊富なスタッフが無料点検に伺います。さらに、各メーカー希望小売価格より各種ボイラー本体、電気温水器の30~50%OFFも、前回好評いただきましたので同様に行います。見積もり無料です。この機会にお気軽にご相談ください」と同店スタッフ。

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

## 自分らしく! 新しい通信制高校のカタチ

### エコール函館五稜郭 鹿島朝日高等学校連携学習センター

アルバイトをしたい、勉強のほかに真剣に取り組みたいものがある、集団の中では自分らしくいられない…。そんな理由で高校をあきらめないで!

岡山に本校を置く「鹿島朝日高等学校」は、全国350の学習等支援施設に約4,700人が在籍する、地元しながら自分に合ったスタイルで学べる新しい形の通信制高等学校。週1~5日の中から通学スタイルを選べ、インターネットを使った自宅学習のサポートも有。教室はアットホームな少人数制で、遠足やクリスマス会など楽しい思い出作りも可能。中学でつまづいた学びも丁寧にサポートしてくれるから、多くの卒業生が大学や専門学校への進学を叶えている。来年度からは、声優やスポーツインストラクターなど、様々な夢を応援するオプションのオンライン講座もスタートするとか。同校では新入学生はもちろん、他高校からの転入や社会人の編入も毎月受け入れている。見学や個別相談は随時受付。電話受付は平日9時30分~17時。

●函館市本町26-18

第2名美ビル4階

☎0138-86-5516



Webサイト



## ワンダフルワールド! 店主・上村佳樹の 一部の人にきっと役立つホンやモノ

私が自動車運転免許を取得したのはもう30年以上も前。当時通っていた教習所は、今では考えられないくらい指導が厳しく、喧嘩腰だったり罵られたりという事が多々ありました。カチンと来てしまつては不合格の評価を下される

### 怒りを抑えて冷静に判断するの 教習の一部だったのでしょか

所へ行ききました。バイクを倒し、いつまで経ってもへっぴり腰の運転。私の知る「一番の教習所でしたら怒声が飛んで来そうでしたが、懇切丁寧な指導をしていただき無事二輪免許を取得しました。私的には話のネタになる強烈なエピソードを獲得したかった気もしますが、パワハラがない世界最高で

### 39歳の免許合宿 こめたん ワンボックス 税込1,650円

39歳の2人が挑戦する免許合宿体験記。一筋縄ではいかない教習指導員の面々。教習所時代の苦い思い出がリアルインします。



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。

## 「がんばる宣言」と「がんばったこと発表会」をしよう

今年もあつという間に下半期。日の短さを感じる季節になりました。この数年、以前よりも在宅ワークの割合が増え、それと同時に自宅だと思ってしまうことが多くなってしまいました。この悩みは、受験生など勉強をしている人達にとっては昔から多くある悩みでもありますが、自宅では緊張感もなく、気持ちの切り替えが上手くいかないのが原因です。これに対して、自分の会社の仕組みを自宅でも取り入れてみるという人々の話を聞きました。その会社では朝礼で今日の目標を話すことを「がんばる宣言」と名付け、また月に1度「何をがんばったか」を振り返り発表するそうです。この「がんばったこと発表会」を、自宅で夕食時などに家族や友達としてみたところ、子供達か

らたくさんのがんばったことが出てきて大いに盛り上がりだそうでした。予定のない休日など、1日をだらだらと過ごしてしまいがちな日には、朝のうちに「私は今日○○をやりま〜す」「今日は○○を終わらせま〜す」などと宣言することで、1日の行動が明らかに変わって話していただきました。人は常に主体的に生きていける生き物です。同じことをやっても、誰かに命令されてやるのと、自分で決めてやるのと、自分で決めてそれに向かうのとではモチベーションも伴う結果も大きく変わります。この宣言の良いところは、自分でやることを決めて周囲に宣言しているところ。ネーミングも、力が湧いてくるように、やる気が上がるように、やる気が上がらなそうなる時は、周りの人に「がんばる宣言」をしてみるのはいかがでしょうか。時にはゆっくり休むことも人間にとって大切な時間だと思えますよ。

## ざいだん友の会

以前から気になって今年ついに入会！ 決断理由は、函館市芸術ホールで開かれる「リサイタル・シリーズ」の今年の演目が、筆者にとっては例年以上に魅力的だったから。友の会の会員は、この「リサイタル・シリーズ」をはじめ、運営する「函館市・文化スポーツ振興財団」が主催するコンサートなどのステージを優待価格で鑑賞できたり、チケットの先行発売や優先入場といった特典も受けられます。有効期限は1年間。期限が終わるまで、まだまだお世話になる予定です。



会員カードと、これから開催予定の「リサイタル・シリーズ」のチケット

### 函館市・文化スポーツ振興財団「ざいだん友の会」

「公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団」が行う文化・スポーツの各事業を楽しむとともに、財団の活動に賛同することを前提に入会できる。会員には個人会員(年会費2,000円)と法人会員(年会費10,000円)があり、函館市民会館、函館市芸術ホール、函館市文学館、函館アリーナ、函館市公民館、函館市北方民族資料館、函館市民プール、千代台公園陸上競技場(夏季)の各窓口で入会申し込みができる。

### ドクター講座

## 急性腹症ってなに？



医療法人社団 東野内科消化器科クリニック 院長 東野 清

急性腹症は疾患名ではありません。急性に発症し、激しい腹痛を伴う数多くの疾患の総称で、早急に診断・治療(多くは手術)を必要とします。現在では、検査・画像診断の進歩により、そのほとんどで原因検索が可能となり、原因不明な場合は少なく なっています。

一般的に、急性腹症と考えられる病 気・病態には穿孔性腹膜炎、ひどい急性虫垂炎や急性胆嚢炎・胆管炎、急性脾炎、腸の捻じれによる腸閉塞、ヘルニアの嵌頓、腹部大動脈瘤の破裂、腸の血管の急性の閉塞などがあり、これらは緊急手術または処置を必要とする場合がほとんどです。他に尿管結石、子宮外妊娠、卵巣の捻転などの泌尿器・婦人科の病気もあります。いずれにしても、心だん感じないような強い痛みがあるときには、医師の診察を受けてください。

大事なことは、緊急手術が必要か、またその可能性があるのかを見極めることです。緊急性手術が必要か、またその可能性があるのかを見極める

ことが最も重要です。つまり病院を紹介するのか、そのまま帰宅させるのかを判断しなければなりません。CT検査でほとんど診断が可能となりますが、残念ながら多くのクリニックにはCTはありません。頼りにするのは触診と超音波検査です。採血結果を待つだけの腹膜炎と診断でき、すぐに救急車を呼びます。経験上触診で診断が難しいのは血管病変と子宮外妊娠や卵巣の捻転などの婦人科疾患です。腹部の圧痛が軽いのにも、激しい痛みを訴えるときは注意が必要です。また、急性虫垂炎と大腸憩室炎の鑑別が難しいこともあります。治療方針が異なるので、安易に抗生剤を投与して経過をみるのは危険です。急性腹症ではありませんが、単なる胃痛で受診したのに、実は心筋梗塞だったという経験をしました。たまたま診断できましたが、そのまま胃の内視鏡検査をしていたらと思うとゾッとします。

みなさんにお願ひです。経験したことがない強い腹痛があるときは、自分で運転しないでください。病院に到着さえすればよくなると思わないでください。理由は運転が危険であることと、そのまま帰れる保証はないからです。乗せてもらうタクシーを利用しましょう。

# Present

このマークが目印！▶



### プレゼント

公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 提供  
金子三勇士ピアノ・リサイタル  
招待券……………ペア2組様

### 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 10・14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

10月24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。

## 金子三勇士ピアノ・リサイタル

催し

日本人の父とハンガリー人の母のもとに生まれ、6歳で単身ハンガリーに渡って研鑽を積んだ実力派ピアニスト・金子三勇士さんのリサイタル。演奏曲目はリスト「ラ・カンパネラ」ほか。

日時:11月27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



## のび〜るチーズピザ

新商品

宅配ピザ「テンフォー」にこの秋、新メニュー「のび〜るチーズピザ」が登場! テンフォーのピザは通常でもチーズたっぷり。そんな「いつものピザ」の1.5倍以上のチーズ量で、究極の「熱々のび〜る体験」はいかが。「はみだしベーコン」「ごろごろポテト」「ダブルソーセージ」の3種類。



また、「Mサイズ1枚1,040円テンフォーピザ」(税込1,123円)に、秋限定の「秋の和風きのこピザ」が仲間入り。メニュー詳細、店舗検索はWebサイトから。

【URL】<https://www.tenfour.co.jp>



## 道南フェスティバル

催し



「つながる」をテーマに道南の「人・物・街」がシエスタハコダテに大集結! 1階、地下1階の無印良品および屋外テラスでは、道南18市町村のご当地グルメが集う「道南つながる市」、4階のGスクエアでは、体験型イベントやワークショップなどに参加できる「道南EXPO」を開催。参加店や各催しの詳細はSNSをチェック。

日時:10月22日(土)・23日(日)  
10時~18時



## 2022年 三師会合同講演会

催し

「脳の老化を止めたければ歯を守りなさい!」

函館市医師会、函館歯科医師会、函館薬剤師会からなる「三師会」主催の講演会。講師は認知症の専門医で医学博士、13万部発行のベストセラー「親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返ります」などの著書もある、医療法人ブレイン理事長の長谷川嘉哉さん。入場は無料。定員250人。聴講希望者は当日直接会場へ。

日時:11月19日(土)  
14時30分~16時(開場14時)

会場:函館市民会館 小ホール

【問い合わせ】  
函館歯科医師会事務局  
☎0138-23-3650

## 函館男声合唱団 第16回定期演奏会

催し

「海です」「子どもはひかりのおくりもの」など、函館在住の作曲家・佐々木茂さんが手掛けた曲を中心に届ける。指揮・島昌之さん、濱田陽一さん、ピアノ・類家唯さん。

日時:10月23日(日)  
13時30分開場  
14時開演

会場:函館市民会館 大ホール  
入場:前売1,000円 当日1,200円  
高校生以下無料

【問い合わせ】☎090-9526-2989(大山)



## 第11回 大沼ハロウィンナイト& 紅葉ライトアップクルーズ

催し

かぼちゃのランタンライトアップやYOSAKOIソーランの演舞、野菜・米の詰め放題など内容盛りだくさん。小雨決行。花火大会は22日、23日の18時30分から15分間。

日程:10月21日(金)  
~23日(日)

会場:大沼公園広場

【問い合わせ】  
一般社団法人ぐるり道南観光推進協議会  
☎0138-85-8455(大沼交通内)



## 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](mailto:info@aopos.jp)  
URL [aopos.jp](http://aopos.jp)

発行人・編集人 熊谷貴典  
副編集長 平井由佳  
副編集長 坂本麻衣  
ライター 花輪志保里  
ライター 安沢ともこ  
編集補助 土田葉月  
配布業務 小野大樹

本紙の内容は2022年9月28日現在のものです。

次号予告 10月28日号 特集「りんごのおやつ」

あれこれ食べたいといえはバイキングずらりと並ぶ料理を前にすると元を取りたい気持ちがメラメラと燃え上がる。必勝のコツは体まないこと。満腹に気付かないよう、ひたすらに食べ続ける。もはやフードファイター。そして体重増加にノックアウト。(ヤス)

少し前までは扇風機を付けるほど暑かったのに、急に毛布が必要ほど寒くなってしまいました。入浴剤を入れたお風呂にゆっくり浸かりたい。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、適度な運動をして、食事や睡眠にも気を付けたいです。できるかな。(ツチ)

お店の駐車場に停める時、入口から遠い場所に停めることで、誰かが近くに駐車できるという話しを聞き、小さな親切を実践中。昨日は買い出しの荷物が重かったものの、近くに停められる人がいると思つと心は軽やか。今朝、なんだか腰の調子が...苦笑。(BP)

ちよつとずつ食べるくらいでは到底満足できないくらいに食べても食へても食欲が収まらない時があります。それはもう満腹中枢が壊れたのかと思つてしまいます。もしくは食べた後すぐ空腹になる。これでも高校生くらいまでは少食だったんですよ。本当だよ! (まじ)

今まで普通に着ていた洋服が、ある日突然全く似合わなくなったと感じることってありませんか? 今年の夏の始めころ、手持ちの洋服全て(大げさ)そんなふう感じました。時は過ぎ、そろそろ秋冬物を意識する今。似合っても似合ってなくても私は私だ! (ヒ)

## 編集後記