

りんごのおやつ



七飯町産のりんごのスイーツを堪能

道の駅なないろ・ななえ

七飯町の新鮮野菜や特産品をはじめ、道南のお土産や特産品を活かしたフードやスイーツが豊富にそろっています。七飯町のりんごを使った商品も充実しており、併設のカフェ「峠下テラス」にもりんごを使ったメニューが多数。9月下旬から、直売コーナーで七飯産りんごも販売中。9時～18時。年末年始休。P有。

●亀田郡七飯町峠下380-2 ☎0138-86-5195



りんごのラスク

5枚入り280円、9枚入り615円

七飯のりんご酵母を使った天然酵母パンに、七飯産りんごのペーストを塗って焼き上げたラスク。キャラメリゼしたりんごペーストの香ばしさは魅惑的。



りんごパイ

389円

りんごの形がかわいいこの商品は、バター風味が効いたパイ生地の中に、七飯産のりんごと、りんごと相性抜群のアーモンドクリームが入った間違いのない1品。

香り高い紅玉りんごのスイーツ

ふうげつどう

定番から季節限定まで豊富にそろった洋菓子店。毎年注目の季節限定商品は、春のサクラシリーズ、夏の桃タルト、秋冬のアップルパイなど、どれも旬の味を活かした極上のスイーツ。パンや焼き菓子も人気で、自宅用からギフトまでシーンに合わせて選べます。10時～18時30分。火曜休。P有。

●函館市石川町183-1 ☎0138-86-7026



アップルパイ

1ホール2,376円、カット324円

中には七飯町産の紅玉りんごがたっぷり。パイの底にスポンジを敷いているので、外側はサクッと中はしっとり魅惑のハーモニー。販売は1月下旬頃まで。



タルトボシム

464円

パイ生地系のアーモンドクリームタルトに、炊き上げてから焼いたりんごをのせた定番商品。1月下旬頃までは七飯産紅玉りんごを使用。

見た目も華やかなお菓子が勢ぞろい！

パティスリー バイゲツ

昭和63年に和菓子屋として始まり、今では色とりどりのケーキや焼き菓子、パンなども作っている「パティスリー バイゲツ」。定番メニューのほか、旬の素材などを使って季節感を大切に作る期間限定のお菓子にも定評がある。10時～20時。月曜休。P有。

●函館市赤川1-4-16 ☎0138-46-7238



キャラメルりんご

480円

キャラメル特有のほろ苦さを楽しめるムースは、なめらかで口どけがとても良い。りんごのキャラメルソースとクリームの相性も抜群。秋・冬の期間限定商品。



アップルパイ

200円

バターがたっぷり入った生地を毎日焼き上げ、サクサク食感に仕上げている。フィリングは細かくしたりんごを長時間煮こんでおり、柔らかく食べやすい。

虜になるアップルパイ

ローリエ末広屋

ケーキにパン、焼き菓子など豊富にそろった老舗店。味はもちろん丁寧な接客にも定評があり、手ごろな価格帯も魅力のひとつ。かわいいプチギフトやお土産に最適な商品も充実しているので、贈り物を選ぶ時にもおすすめです(850円～予算に合わせて対応)。8時30分～18時30分。日曜休。

●函館市中島町21-23 ☎0138-51-8280



アップルパウンド

162円

りんごの果汁を入れて作るしっとりとしたパウンド生地と、シロップ漬けしたりんごのバランスがマル。りんご感もしっかりと楽しめます。



あっぷるパイ

270円

4日間練り込んだパイ生地の香ばしさと、シャリッとジューシーなりんごのハーモニー。表面に塗っているアプリコットジャムも絶妙なアクセント。

地元愛から生まれたキュートなお菓子



い最中の皮で包んだ。りんごを型取ったコロんとしたフォルムもかわいらしく、お土産にすれば会話も弾みそう。8時30分～19時。不定休。P有。
●亀田郡七飯町本町4-5-20 ☎0138-65-3571

りんご本来の味をぎゅっと凝縮

大切に育てたりんごを余すことなく使おうと、規格外のおいしいりんごをしばってジュースにしたのが「無添加りんごのジュース」(1,100円)。原材料はりんごだけ、という果汁100%!「レッドゴールド」「サンふじ」「王林×ハックナイン」「名月」など、収穫の時期によって使用するりんごの品種が変わるため、その時その時で違った風味を楽しめます。10月からは「つがる」を使用。電子レンジで温めて飲むのもおすすめ!「道の駅なないろ・ななえ」で購入できます。商品問い合わせは下記まで。
☎090-9519-3424



きびだんごとチョコレートのコラボレーション!



い食感!「道の駅なないろ・ななえ」限定商品。商品問い合わせは下記まで(平日8時30分～17時30分)。
●亀田郡七飯町字中島205-1 ☎0138-66-3200

天狗堂宝船

15年前に七飯町に移転したことをきっかけに、七飯町の特産物であるりんごを活かした商品を作り続けている「天狗堂宝船」。その中でも特におすすめは「ななえりんごチョコきびだんご」(864円)。りんごパウダーを練り込んだホワイトチョコレートを、同社おなじみのきびだんごにコーティング。固めのチョコとねっちりとしたきびだんごの組み合わせは今までにない

みやご果樹園

そば粉とりんごの絶品コラボ

道南産のそば粉を使った外二八そばが評判で、そば粉を使った焼き菓子も人気。11月末まで提供される「七飯町りんごいちじくのパウンドケーキ」(1カット200円、1本1,750円)は、そば粉で作る生地、風味や、さっくりとした食感が特徴的。キャラメリゼしたりんごもたっぷり入っているので、爽やかな味わいも楽しめます。味と食感のアクセントとなる乾燥イチジクも見事なバランス。テイクアウト、ラッピング可(予約が確定)。定番のパウンドケーキは「栗と甘納豆」「くるみチョコ」。11時～15時、17時～21時(日曜、祝日は20時迄)。月曜休。P有。
●函館市柏木町7-32 ☎0138-52-1055

そばと酒 柏木町三貞



こっくり煮込んだりんごがとろけるピロシキ



わらかく舌の上でとろけ、やさしい甘さと香りが広がる。ちょっとした軽食にもおやつにもぴったり。11時～18時。火・水曜休、他不定休有。P無。
●函館市元町2-3 ☎0138-76-3749

まるたま小屋

地元の素材をふんだんに取り入れ、揚げではなく、本場式に焼き上げたピロシキでおなじみの同店。フレッシュな七飯産のりんごをきび砂糖でこっくりと煮込み、バター

まもなく登場! 秋の人気商品!!



発送にもにも最適な冷凍タイプも用意しています。冷凍タイプは日持ちが1カ月以上と長く再冷凍可。10時～18時。月曜休。P有。
●函館市宮前町25-8 メゾン・ド・ソフ1階 ☎0138-40-9311

プレミアムロール専門店 ガトー・ルーレ

素材・製法にこだわり、定番から季節メニューまで年間30種類以上のロールケーキを提供。11月上旬から販売予定の「キャラメルアップルルーレ」(1,050円)は、ほろ苦いキャラメル風味の生地で、香り高いリッチなキャラメルソースと上質な生クリーム、青森県産のふじりんごの濃厚なコンポートを巻き上げた秋の人気商品! チルド(冷蔵)タイプのほか、お土産や地方

Lunch

ラインナップ充実、コスバもよし！

フーディングカフェ エス



幅広い年代が訪れる同店のランチ(1,100～1,200円)は、旬の素材を活かした月替わりのパスタ6種、オムライス、具だくさんののつけ盛りごはんメニューと、定番のコナツツミルクカレーの全9種類。どれもサラダ、パン、野菜の冷製スープ、ドリンク、デザート3種の盛り付けで、おいしさもお得感も満載！人気のトマトクリームパスタは、生クリームたっぷりであっアツ濃厚。これからの寒い季節、体の中からあたたまりそう。ランチの予約は不可。11時30分～LO14時、18時～LO21時(夜は金・土・日曜のみ)。水曜休。P有。

●函館市中道2-11-16 ☎0138-53-8555

家食

毎日でも食べたい味と価格

えんむすび

おにぎり、お弁当、惣菜を販売。ガス窯でふっくらと炊き上げたご飯を、醤油まぶしにした岩のりで巻く「岩のりおにぎり」(1個150円～)が入った「おむすび弁当」は、大きいおにぎり2個と、定番の惣菜の中でも人気の「塩からあげ」や「すし屋の玉子焼き」などが入っています。酸味を控えた醤油ベースのあんこ、とろとろ玉子の組み合わせが絶妙な「天津飯」もおすすめ。価格は各390円とリーズナブル。日替わりのお弁当と惣菜もあります。予約は1個～可。おにぎりは予約が確実。8時～18時(お弁当の販売は11時～)。日曜、第3月曜、祝日休。

●函館市市場町12-13 ☎070-8527-8819



Beauty

どんなスタイルも映える「美人ブラウス」

タランチーネ



「ヤッコマリカルド」(36,300円)のブラウスで、上質な大人のオシャレを！「美人ブラウス」との呼び声も高いこのアイテムは、斜めに入ったピンタックがシルエットをきれいに見せてくれるうえ、裾の斜めラインが体型をカバー。また、手作業で仕上げることで生まれる、ピンタックのハリ感が高級感を演出。着心地が良く◎。合わせるボトムスによってカジュアルにもフォーマルにも重宝します。カラーは白のほか、季節に合わせて展開。カラーやサイズなど入荷状況は気軽にお問い合わせを。11時～17時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市豊川町21-3 杉崎ビル ☎0138-22-2164

HEAD LINE -ヘッドライン-

年末大掃除キャンペーン！

おそうじ本舗 函館昭和店

11月1日から来年1月5日まで「年末大掃除キャンペーン」を実施します。期間中に全メニューの中から9,000円以上の依頼をすると、プロも使っている「お掃除グッズ」(1,760円相当)をプレゼント。グッズ内容は引き算のおそうじ術(冊子)、強力電解水クリーナー(300ml)、ワイピングクロス(2枚)の3品。申し込みが期間中であれば、おそうじが期間外になっても対象となります。

1年の汚れを落としたいこの時期は、カビ、水アカ、皮



脂汚れなどを汚れに合わせた洗剤でキレイにする「浴室クリーニング」と、ファンやフィルターなどを分解して徹底的に洗浄する「換気扇クリーニング」(各16,500円)が人気。ほかにも、手の届かない場所やなかなか取れない汚れなど、プロの掃除に任せてスッキリしませんか。見積もり・相談無料。徹底した衛生対策に取り組

み作業を行います。要望に合わせて女性スタッフ対応。各種クレジットカード利用可。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

趣味を持つ魅力

毎日仕事や家事に追われてとても趣味に時間など割けない。多くの人がそうなのではないでしょうか。趣味とは誰から指示されることなく没頭できる好きなこと。想像してみてください。きっと何かあるでしょう。それをする時間を思い切って作ってみましょう。好きなことだからきっとできるでしょう。

趣味は仕事や人間関係、病気などのストレスを忘れさせてく



れます。生活にメリハリをつけてくれるので趣味以外のことに精力的に取り組むことができるようになります。心が安らぐので人にも優しくなれます。その結果、人生が今よりもっと豊かになるかもしれません。

いつかできればと思っていた趣味。今すぐ始めてみましょう。



自宅で習うスマートフォン

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。「天気の悪い日も自宅に来てもらえるので続けられます」「繰り返し丁寧に指導していただきました」「外出が不便になる冬も身内や友人とスマホで交流できそうです」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



Webサイト

バターとミルクの食パン「ブル・レ」

にこにこぱん



七飯町大川・国道5号線沿いにある同店は「豆パン100円」と書かれた看板が目印。

店内には70～80種類のパンが並んでいます。そのなかでも、食パンの「ブル・レ」ははずせない1品。厳選した3種類の粉と2種類の酵母に、バターとミルクをたっぷり入れて作るこの食パンは、

きめが細かくしっとりモチモチで、耳まで美味。トーストするとさっくりとした食感も楽しめ、何もつけずに食べてもバターの豊かな風味を感じます。甘さ控えめなので料理と合わせやすく、飽きのこない味わいです。変わらぬ人気で、毎日食べたいと評判の「ブル・レ」をぜひ1度試しては。価格は1本900円、1斤300円。焼き上がりは9時、スライスは10時。予約、取り置き可。9時～17時。日・月曜休。P有。

●亀田郡七飯町大川3-3-1

☎0138-76-6693



Instagram

なぜ家族代行支援が必要なのか？

一般社団法人スターライフ

「頼れる身寄りがいない」「親族に負担をかけたくない」といった高齢者や障がい者に、家族の役割を果たす「終身家族代行支援」を行っています。

「頼れる身寄りがいない」というのは、特別なことではありません。パートナーに先立たれた、身内が遠方に住んでいる、身内が高齢で頼れないなど、誰にでも起こり得ること。そのような状況になった時、1人では対処できない事柄が出てくるのも実情。高齢者の中には、保証人を頼める人がいないという理由で手術や入院治療を受けられない例や、高齢者施設に入所できない例があります。保証人は、緊急時の対応や支払の連帯保証、万が一亡くなった場合の手続きなど様々な場面で必要です。

1人暮らしの高齢者が増加傾向にある近年、医療保険や介護保険があっても「身寄り」がなければサービスを受けられないという現状に 대응する形で、全国的にも、保証人を引き受ける法人が増えています。「スターライフ」も行政、包括支援センター、医療機関、高齢者施設などから助けを必要としている高齢者の相談を受けているそう。「安心して暮らせるよう新しい家族として支援します」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。

●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312



冬本番の前に！ 暖房点検まだ間に合います！

第一住宅設備

アフターサービスも好評の「第一住宅設備」より暖房ボイラー、給湯ボイラー、ストーブ点検、不凍液交換のお知らせです。

暖房器具などに使われている不凍液（暖房循環液）には、凍結防止・防腐・防食剤などが入り、定期的に交換することでボイラー本体・配管・パネルヒーターなどの故障頻度を減らし、長く使えるようにしてくれるそう。交換のタイミングは3～5年くらいが理想とされています。また、ボイラー、ストーブ点検はボイラー本体と周辺器具にある消耗部品の状態を確認し、必要に応じて交換することで予期せぬ故障を防ぐのが主な目的です。セントラルヒーティング暖房ボイラー不凍液交換は基本料金19,800円＋不凍液9,900円～。ボイラー・ストーブの点検無料キャンペーンも実施中！

各種暖房、給湯ボイラー本体の30～50%OFFも継続中です。見積もり・出張料無料なので、気軽にお問い合わせを。本格的な冬が来る前に、実施中の各キャンペーンを利用してみてはいかがでしょうか。8時～19時。各種クレジットカード・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

写真投稿

今回のテーマは、ウチの猫の可愛い1枚

投稿:tani 	投稿:ゆこ
投稿:ソナ 	投稿:のりんち
投稿:のん 	投稿:いろは・ひまわり
投稿:たかし屋 さき商店 ア太郎	投稿:アディー
投稿:daten-masa 	投稿:hanクラ
投稿:あきほる 	投稿:こたち
投稿:そば屋たら家本店 	投稿:七猫
投稿:coco 	投稿:coco
投稿:coco 	投稿:coco
投稿:coco 	投稿:coco
投稿:coco 	投稿:coco
投稿:coco 	投稿:coco
投稿:coco 	投稿:coco

猫の投稿をしているフォロワーさんが多い！

そこで、写真投稿を呼びかけてみたところ、なんとこんなにたくさんの投稿が！

写真投稿



猫の写真で紙面を挟んでみたい...そんな思いが叶いました。
元の投稿はTwitter・ハッシュタグ #青ぼの猫サンドで見ることができますニャ！

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！

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



ミシンのメンテナンスは大丈夫ですか？

越野ミシン商会

「久しぶりにミシンを動かしたら故障した」という経験がある人はいませんか？

ミシンの点検、修理、販売を行う「越野ミシン商会」の代表・越野健二さんは、「しばらく使っていないミシンは潤滑のためのグリスが固まっていて、そのまま動かすと焼き付けてしまうケースがよくあります。冬場は気温が下がって空気も乾燥するので、より注意してください」と話します。また、ミシンは長く使っていると糸がからんだり切れたり、目飛び、針折れ、布を送らないなどの不具合が起きることがあります。「必要な時にそんなことが起きないように、いつも使っているミシンも、定期的に専門業者にメンテナンスしてもらうのがおすすめです」とも話しています。機械はしっかりメンテナンスすることで長く快適に使えるもの。ミシンも例外ではありません。同社は、点検、修理は電話1本で出張対応。依頼電話の際に「青ぼ見た」で出張料5,500円が3,630円に！ 日曜、祝日休。12月30日～1月4日休業。

●函館市大手町12-5 カサドル駅前303号

☎0138-27-6105 ☎090-8638-9844



収穫祭 ランチbuffet開催！

函館湯の川温泉 海と灯

「収穫祭 ランチbuffet」を11月19日(土)・20日(日)の2日間、2階ビュッフェレストラン「月舟」で開催します。

実りの季節を祝うこの2日間は、秋の食材と北海道の恵みを堪能できる「収穫祭」をテーマとしたオータムメニューの数々が会場を彩ります。ビーフステーキなどの各種肉料理、毎回人気の贅沢スイーツはもちろん、ライブキッチンの出来立て料理を楽しむこともできます。さらに、大好評のワイン飲み放題(赤・白・スパークリング)も付いています！

時間は12時～14時(最終入店13時)。料金は大人1人2,980円、小人1人1,650円、未就学児無料。毎月恒例となり人気を集めているランチbuffet。今回は混雑が予想されるので事前予約がオススメです。

●函館市湯川町3-9-20

☎0138-57-5390(代表)



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

10月28日(金)～11月22日(火)に、補聴器の貸し出しキャンペーンを実施。好評につき、三大メーカー「オーティコン」「フォナック」「シバントス」の補聴器を種類も増やし、豊富に用意しています。1人ひとりの聴力によって選ぶ補聴器も変わります。重度まで対応できる「耳掛けパワータイプ」、耳の中にびったり収まり、メガネやマスクをする時に邪魔にならない「耳穴タイプ」、また、近年人気の充電式補聴器は、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。認定補聴器技能者の資格を有するスタッフが、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、周りが騒がしいと聞こえないなど、お悩みがございましたら全国83店舗の補聴器専門店新日本補聴器センターへ、この機会にぜひご相談ください」と同店。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、第4土曜、祝日休。P有。

●函館市梁川町1-7 ☎0138-31-8338



青ぼの★

勝手に応援!!

駅伝チーム

「道南連合」

みんなで1つのゴールを目指して

長距離選手にとって憧れの舞台ともいえる駅伝だが、メンバーがそろわず出場できない選手もいる。そのような選手の夢を支えるため、6年前に発足した中学生の駅伝チーム。今秋も「駅伝のレースに出たい」と切望する中・長距離選手を中心に、男女各1チームが結成された。9月末の取材時には、北海道中学校駅伝競走大会をはじめ、道南駅伝競走大会、南北海道駅伝競走大会に向け練習に励んでいた。男子キャプテン・福島中学校の中村さんは「1人ひとりが悔いのない走りをする」と、個人では区間賞を取りたい」と話し、女子キャプテン・浜分中学校の渡谷さんは「自分のペースをつかんで走れるように練習して、チームで入賞したい」と話す。メンバー同士まだぎこちない雰囲気もあったが、「連合チームでも走りたい」という気持ちを持つ選手が集まっていることが、このチームの強みだろう。合言葉は「仲間がいれば頑張れる」。1人では決して繋ぐことの出来ない襷を胸に、みんなで1つのゴールを目指す。



う気持ちを持つ選手が集まっていることが、このチームの強みだろう。合言葉は「仲間がいれば頑張れる」。1人では決して繋ぐことの出来ない襷を胸に、みんなで1つのゴールを目指す。

心の代書屋
松田聡がスバリ!



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分掛け銭
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 聡
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

感謝

行政書士の松田です。

先々月のある日、突然、血尿が出ました。それが、血の塊が尿道を塞いでしまい真夜中にトイレでしばらく自分との闘いが続きました。あれから、たまたま血の塊が尿とともに放出され、ご近所のお医者様を訪ね、苦手なMRI検査など受検したものの、前立腺癌の兆候なし、前立腺肥大も問題なし。との結果で二体自分の体で何が起きているのか皆目見当がつかず今に至ります。

今、全く問題なく過し、前向きな話題であれば積極的に気持ちが進むのですが、

前向きな話題であれば積極的に気持ちが進むのですが、

前向きな話題であれば積極的に気持ちが進むのですが、

前向きな話題であれば積極的に気持ちが進むのですが、

前向きな話題であれば積極的に気持ちが進むのですが、

前向きな話題であれば積極的に気持ちが進むのですが、

前向きな話題であれば積極的に気持ちが進むのですが、

前向きな話題であれば積極的に気持ちが進むのですが、

前向きな話題であれば積極的に気持ちが進むのですが、

Present

このマークが目印! ▶



プレゼント

zugvogel-3 渡り鳥さん商会 提供

ZUG財布 (P7掲載)2名様

※賞品は青いばすとオフィスで引き換えとなります

※色の指定はできません

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
株式会社青いばすと 10・28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

11月7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/>



Healness & Wealness

345

糖尿病とどう付き合っていくべきなのか?

医師 小野 真佑子



現在、日本中の糖尿病患者さんの数は1000万人と言われている。糖尿病は身近な病気となり、治療は食事・運動・薬剤の3本柱からなっており、まずは1日3食バランスよく食べて間食・果物は控え、食後20・30分程度の運動を習慣化するなど、出来る範囲で生活を変えていくことから始まります。これでは血糖値が思うように下がらない場合は薬の出番になりますが、この糖尿病治療薬、内服薬は8種類、注射薬はインスリン製剤とGLP-1受容体作動薬の2種類があり、飲み方も1日1回のものであれば1日3回内服するもの、注射製剤は週1回注射するものから毎日複数回注射するものと様々であり、病状に合わせた治療を行うことはもち

ろんですが、患者さんの生活スタイルやご希望に合わせて薬を選択することが可能になっています。また巷で、やせ薬として話題になっているものがありますが、実はこれらの薬剤の一部は、糖尿病治療薬であり、体重を落としたい糖尿病患者さんは、もちろん個々の病状により医師が必要であると判断した場合、これらの薬剤を使うと効果的に体重を落とすつつ血糖値も改善することが可能になっています。

また、血糖値の高い状態が続くと整形外科をはじめとした外科手術の際、術後の傷の治りが遅れたり、創部の感染リスクを高めてしまうことがこれまでの報告で明らかになっています。逆に糖尿病の患者さんでも血糖値が安定していると、先に述べた術後合併症のリスクは非糖尿病病患者さんと同じように抑えることができます。近年話題の新型コロナウイルス感染症にしても糖尿病患者さんは重症化しやすいことが知られていますが、血糖値が安定している場合、重症化するリスクを抑えられると言われています。

平均寿命が男女ともに80歳を超えている日本ですが、糖尿病合併症や新型コロナウイルスに負けず健康寿命を延ばすべく日々の血糖値にも常に気を付けていきましょう。

HAKOMEN新曲「HAKODATEにKOI」

函館にゆかりのある歴史上の偉人を、キャラクターにして結成させた2次元アイドルグループ「HAKOMEN(ハコメン)」が、2ndミュージックビデオ「HAKODATEにKOI(ハコダテにコイ)」をYouTubeで公開。「函館愛」をテーマにした曲に合わせ、サビでは4頭身の可愛いHAKOMENが真似しやすい振り付けで踊る。



がま口内蔵L字ファスナー角財布「ZUG」

函館在住の整理収納アドバイザーが開発した、収納力があって出し入れしやすく、デザイン性にも優れたコンパクト財布。ファスナーを開けると、中に開け閉め簡単ながま口。小銭もカードもサッと出せて、サッとしまえる。12,100円。商品の詳細・購入は2次元コードから。



【問い合わせ】

zugvogel-3 渡り鳥さん商会

☎080-5987-4755

info@zugvogel-3.com



楽市楽座もりまち食KING市

催し

毎年5・7・9・11月の第1日曜日に開かれている食品市。漁業・農業ともに盛んな森町特産の新鮮野菜や水産加工品、毛ガニ、鹿肉製品など、旬の味覚が多数そろそろ。雨天決行・荒天中止。時短開催。

日時：11月6日(日)

9時～11時

会場：森町地域活性化広場(森町役場隣)

【問い合わせ】実行委員会事務局

☎01374-7-1284

(森町役場商工労働観光課内)



金子三勇士ピアノ・リサイタル

催し

6歳からハンガリーで研鑽を積み、これまで数々の国際コンクールで優勝しているピアニスト・金子三勇士さんが、ベートーヴェン「第九」の特別編曲版など珠玉の名曲を演奏する。

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



ピアノコンサート・フォー・ユー

募集

11月1日(火)から、出演者の応募を受け付ける。定員(30組)になり次第受付終了。

開催日時：2023年1月9日(月・祝) 13時～

演奏時間：1組5分程度(使用ピアノ：スタンウェイ)

参加料：1組3,000円

会場：函館市芸術ホール

応募：ハガキに住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・

曲目・作曲者名と、応募の理由(50字以内)を

記入し、郵送か函館市芸術ホール窓口にて持参

宛先：〒040-0001 函館市五稜郭町37-8

函館市芸術ホール

「ピアノコンサート・フォー・ユー」係

【問い合わせ】函館市芸術ホール

☎0138-55-3521



市民美術展

募集

第23回「はこだて・冬・アート展」

絵画、工芸、書、写真、デザインなど、地域で制作活動をする作家のオリジナル作品を展示する市民美術展「はこだて・冬・アート展」の出展者を募集。制作年数や経験は問わず。函館市内および近郊在住の高校生以上の未発表作品を受け付ける。

出品料(1作品)：一般1,000円 高校生500円

募集：12月1日(木)～翌1月31日(火)

展示：2月26日(日)～3月5日(日)

10時～19時(最終日は17時まで)

会場：函館市芸術ホール ギャラリー

入場：無料

【問い合わせ】函館市芸術ホール

☎0138-55-3521



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
配布管理 小野大樹
営業 工藤ひとみ

本紙の内容は2022年10月13日現在のものです。

次号予告 11月11日号 特集「年末年始グルメ」

普段はあまり意識してなくても「親子だから? 似ている」と思うことがあります。私の場合、亡くなった父と、家の中を歩いているときに立つ床と足が擦れる音が同じ。そんな誰でも一緒じゃね? というなにか。他の家族が歩いても同じ音は聞こえない。(C)

熱帯魚カナヘビ、ヒョウモンカゲモドキ、アカハライモリ、マスクドツリーフロッグ、そして生き餌のコオロギも飼っています。ある日、脱走したであろうコオロギが家族団欒中の居間に出現。殺虫剤かけよう! と母に叫ばれたのは言うまでもありません。(まじ)

今年も終わりに近づいていくことに、愕然としています。なにせまだ、今年の目標を決めていなかったのです。苦笑。ということ、気を取り直して早々に来年の目標を決めることにしました。並行して今年が「終わり良ければすべて良し」となるよう精進します。(BP)

脂肪がヤバイ。もう犬の散歩ごときではどうにもならない。食は我慢できないので、しばらく休眠していたジムを再開することにした。筋肉は付きはじめたのに、なぜか全く体重は減らない。むしろ増える。筋肉の重さ? そのうちカチムチになるに違いない。(ヤス)

秋になり油絵を描きたい衝動に駆られ、新しいキャンバスを買いました。しかし、下描きに手を付けてからは全く進まず1カ月以上も経ってしまっています。最近では雪が降りそうなど寒くなってきましたし、「芸術の秋」中に描ききれない自信がありません。(ツチ)