

手軽でおいしい!!

# 今日は惣菜。

— kyou wa souzai. —

## 選ぶのも楽しい和洋中のお弁当と惣菜

気軽に味わえる洋食が人気の同店は、月・火・水曜の昼の営業時に和洋中の料理を取り入れたお弁当と惣菜を販売。10種類以上並ぶ惣菜(180円〜)は、サラダ、揚げ物、和の惣菜など主菜から副菜まで充実。馴染みのある料理がそろっているので、幅広い層におすすめです。3種類の日替わりお弁当もあります(各600円)。予約・問い合わせ不可。販売月・火・水曜11時30分〜LO16時。レストラン金・土・日曜11時30分〜LO15時、月〜日曜17時30分〜LO20時30分。クリスマス&年末オードブル提供のため12月19日〜お弁当と惣菜の販売未定。木曜休。P有。  
 ●函館市富岡町1-24-6 ☎0138-45-3300



## ビストロコパン

## 好きなおかずを欲しい分だけチョイス



中島廉売大通沿いにあるお持ち帰り専門店。約10種類ある惣菜は、地場産を中心に野菜を豊富に取り入れていません。食物アレルギーに配慮して、小麦の入っていない醤油で調理しているのも特徴。大ぶりの「道産もも肉のザンギ」(100g280円)、自家製とうふマヨを使用した「ポテトサラダ」(100g140円)、ふんわり卵の「にんじんしりしり」(100g200円)などの定番と、旬の味を楽しめる日替わり惣菜を提供。ご飯+選べるおかず(メイン1品、副菜2品)の「ランチボックス」(660円)もあります。11時〜18時。日曜、第2・4・5月曜休。P有。  
 ●函館市中島町14-8 ☎080-6857-2430

## おかず屋うみねこ

季節の素材を使ったフランスの田舎風メニューが常時40種類以上並び、前菜からデザートまで、フルコースが気軽にうちで楽しめる。ソースやマヨネーズまですべて自家製の本格的な味わいながら価格はお手頃。自家製スモークやパテも豊富で、特に肉をペースト状にした「豚肉のリエット」(500円)は、秘密にしておきたいおいしさ。どんなメニューが並ぶかはその日のお楽しみ。毎日少量ずつ仕込むため売切御免。11時〜18時。月曜休(祝日の場合は翌日)、他不定休有。P有。  
 ●函館市湯川町3-13-10 ☎0138-68-1378

## 秘密にしたい隠れ家的デリカテッセン

## 洋風惣菜店 トロワ

家庭ではできないプロの味を気軽に楽しめると、イタリアンベースのデリで多くの常連客に愛される店。人気の前菜13種を盛合わせた「アンティパストミスト」(1,296円)は彩りも味わいも豊かで、家呑みがぐつと贅沢に。良質な牛肉にこだわり、1頭買いなどで出来るだけ安価に仕入れ、ローストビーフや赤ワイン煮などの贅沢メニューもリーズナブルに提供する。絶妙な火入れの技が光るステーキ弁当(1,080円)は1日10食程度の限定。11時〜18時。日曜休。P有。  
 ●函館市五稜郭町32-18 ☎0138-87-2390



## 味わい深い昔ながらのお惣菜とかまぼこ



戦後まもなく創業し、3代目が引き継いでから今年で10年を迎える中島廉売の老舗。函館らしいイカを使った「イカメンチ」(270円)や「いかちぎり揚げ」(100g280円)などかまぼこ類はもちろん、ふき炒めやニシンの甘露煮など、店主母が手作りする昔ながらのお惣菜が人気。特に木曜販売のイカサラダ(100g270円)は根強いファンが多い1品。毎年12月第2週の創業祭には、お得商品が並ぶ。10時〜17時。日・月曜休。P有(中島廉売駐車場)。  
 ●函館市中島町25-16 ☎0138-31-0035

## 太田かまぼこ

プロの味わいをリーズナブルに

## プロの味わいをリーズナブルに

家庭ではできないプロの味を気軽に楽しめると、イタリアンベースのデリで多くの常連客に愛される店。人気の前菜13種を盛合わせた「アンティパストミスト」(1,296円)は彩りも味わいも豊かで、家呑みがぐつと贅沢に。良質な牛肉にこだわり、1頭買いなどで出来るだけ安価に仕入れ、ローストビーフや赤ワイン煮などの贅沢メニューもリーズナブルに提供する。絶妙な火入れの技が光るステーキ弁当(1,080円)は1日10食程度の限定。11時〜18時。日曜休。P有。  
 ●函館市五稜郭町32-18 ☎0138-87-2390



## 洋食デリ リベルタ

## 出汁と野菜がたっぷりのヘルシー惣菜

中村屋



料理人歴40年のベテランとっておきのお惣菜は、出汁を効かせた薄味仕立ての健康志向。そのうま味がダイレクトに味をえる「だし巻き卵」(173円)が1番人気とか。ひじき煮やポテトサラダなどの定番はもちろん、青菜や根菜をふんだんに使った和・韓・中の和え物が多く、野菜不足解消にもってこい。牛骨からとったスープをベースにしたカレールーは、

リピーター続出。唐揚げやハンバーグなどメインも含め毎日約20種が並ぶ。11時～19時(売切れ次第閉店)。日・月曜休。P無。

●北斗市本町3-11-23 ☎0138-86-5606

## 道南唯一! 札幌の人気惣菜店!

農家の息子



季節感や彩りを大切にした手作りの惣菜と弁当を販売。人気は特製ダレに漬け込んだゴロツと大ぶりな「名物ザンギ」(100g320円)や、キャベツたっぷりの「チキンメンチカツ」(230円)、玉ねぎの甘みに明太マヨソースがよく合う「丸ごと玉ねぎロースト」(398円)など。主菜と副菜がセットになった「おかずプレート」

(550円)や、惣菜を少量ずつ楽しめる「ちょい盛りパック」(660円)などもおすすめ。弁当やオードブルの電話予約可。10時～20時。元旦休。提携P有。

●函館市本町24-1 シェスタハコダテ地下1階

☎0138-51-3025(無印良品代表)

## おかずにもおやつにもオススメ!

カウズキッチン

昭和温泉向かいにオープンし、今年の11月に2周年を迎えた「カウズキッチン」は、お弁当の他にもコロッケやメンチカツ、からあげなどの惣菜も販売。厚沢部産のメークインを使用している「カウコロ」(90円)と「ポテサラ」(130円)はじゃがいもの舌触りが滑らかで、自然な甘みを感じられます。他にも「チキから」(110円)、「とんとんメンチ」(150円)は、お肉の旨味がたっぷりでジューシー。商品が1番種類豊富に並んでいるのは11時頃。11時～19時(日曜は15時迄)。年中無休。P有。

●函館市昭和2-37-8

☎0138-84-1711



## 朝獲りで鮮度抜群の魚介あり!

坂井鮮魚店



南茅部の漁港で仕入れた新鮮な魚介を取りそろえている「坂井鮮魚店」は、魚本来の味を活かした惣菜も人気の商品! エビ、イカ、ホッケ、ヒラメ、カキ、ツブなど、多種多様な魚介を天ぷらやフライなどにして提供しています(価格は250～580円)。おすすめは「イカリング」(380円)。イカの旨味をサクサクの衣で閉じ込め、カラリと揚げています。中のイカは皮をむいてあるので噛み切りやすく、弾力があり食べ応えバッチリ。揚げたてが並んでいるのは11～12時頃。10時～18時30分。水曜休。P有。

●函館市石川町350-22 ☎0138-47-3009

## 前菜からスイーツまでそろうデリ

カフェ&デリ マルセン



多彩なメニューを提供する同店は、ショーケースに色とりどりのデリ&スイーツが並んでいます。豊富にそろう野菜のデリは、通年人気の「メークインとスモークサーモンのサラダ」や「かぼちゃとカシューナッツのサラダ」(各594円)などのほか、季節の野菜を使ったサラダやマリネを用意。肉料理では「ハンバーグ」(702円)や「ローストビーフ」(864円)などの単品のほか、ご飯もセットのランチボックスもあります。前菜からスイーツまでそろう点も好評。予約・取り置き可。デリの利用11時～LO18時30分。無休。P有。丸井今井函館店でも販売。

●函館市大手町5-10 ニチロビル1階 ☎0138-85-8545

## 心安らぐ、家庭の味がずらり

キングストア堀川店

旬の食材などを使用した手作り惣菜を提供。根強い人気の揚げ物や家庭的な料理など、さまざまな惣菜が日替わりで並ぶため「今日は何があるかな」と連日足を運ぶ人も多いそう。「自分のちょうどいい量を買いたい」というお客さんからの声に合わせて、セルフサービスの良さを残しつつ、衛生的に保存・陳列ができるケースも特注で用意したという点は地域密着の同店ならではのポイント。お弁当や握り寿司などもあり、それぞれ10時頃から並び始めます。9時～20時。無休。P有。

●函館市千代台町2-4

☎0138-53-9675



## 町会の活動を知っていますか?

### 函館市町会活動

Instagramで町会の活動を紹介する函館市公式アカウント「函館市町会活動」。町会は、同じ地域の住民が助け合い支え合いながら、安心安全で住みよい町を目指し、様々な活動を行っています。具体的には、子どもや高齢者の見守り、街路灯の維持管理、防火・防犯パトロール、清掃活動などで、災害時といった万が一の時には、日頃からの地域の繋がりが大きな力になります。しかし、町会加入者は減少しており、役員の高齢化が進んでいます。「町会が何をしているのかわからない」といった声も少なくありません。そこで、町会を身近に感じてほしいという願いから、函館市にある町会の活動をInstagramで紹介。さらに、ハッシュタグを付けて投稿された町会活動をリポストしています。タグ付けは「#函館町会日誌」「#住んで良かったこの町」。人と地域に優しい町づくりを、あなたの「いいね」から始めてみませんか。



【問い合わせ】  
町会「函館市市民部市民・男女共同参画」 ☎0138-21-3139  
Instagram「有限会社ビデオ・ザ・キッド」  
☎0138-32-8334 【メール】videothekid@gmail.com



## 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円のところ無料でを行っています。「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



## 社会問題になる不動産

### 一般社団法人スターライフ



持ち主が亡くなり管理する人もいないため、荒れ果てた土地や廃屋が全国的に増えています。

本来は誰かが相続しているはずですが、相続人が遠方に住んでいたり、高齢で維持管理が難しい状況であったり、そもそも相続を終えていない場合もあります。その結果、草が生え放題で虫が発生したり、廃墟化や落雪で、隣近所に迷惑をかけたなどの例があります。

「頼れる身寄りがいない」「親族に負担をかけられない」といった高齢者や障がい者に「終身家族代行支援」を行う「スターライフ」は、契約者が亡くなった後の不動産の維持管理も引き受け、法人として不動産の遺贈を受けて管理したり、相続人と連携して管理を行います。代表の星さんは「実際にトラブルが多く、社会問題にも繋がる不動産問題を少しでも減らしたい」と話します。社会問題になる可能性のある不動産を所有している人は、1度相談してはいかがでしょうか。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の請求は下記まで直接電話、または函館市役所、亀田支所、湯川支所の映像広告付近にも常備しています。

●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312

## AI機能搭載の耳穴型補聴器新登場!

### 新日本補聴器センター函館店

補聴器メーカー「オーティコン」から、高度なAIを搭載したオーダーメイドの耳穴型補聴器「Own」が新登場! 車の自動運転などに用いられているAI技術「ディープニューラルネットワーク」が組み込まれた補聴器で、1,200万もの音の情景を学習済み。生活環境のあらゆる音を学習しているので、外の騒がしい場所だけでなく、自宅などの静かな環境でも効果を発揮。キッチンの換気扇、流れる水の音なども効果的に抑えながら家族との会話を楽に楽しめるようサポートします。

「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80店舗の新日本補聴器センター函館店へぜひご相談ください」と同店。好評につき、サイズ、機種を豊富に用意し、11月25日~12月23日に補聴器の貸出キャンペーンも実施。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。出張訪問可。補聴器電池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。12月29日~1月6日休。P有。

●函館市梁川町1-7 ☎0138-31-8338



## 特別企画 道南ご縁づくり vol.1 青いほすと掲載権プレゼント

越後ゆり 2ndアルバム オリジナル童謡集 **好評発売中!**  
**みんなであたおう**  
親しみやすい歌詞と楽しいメロディで子供から大人まで一緒に歌える全22曲を収録。  
2022年8月19日 リリース!!  
税込 2,000円

## ライブ情報 2022.11.10日現在

### 3valley3buddiesで Christmas Party!

日 時 2022年12月10日(土)  
OPEN 17:00  
START 17:30  
チケット 大人2,000円 学生1,500円 (1ドリンク・ピンチョス付き)  
会場 3valley(函館市湯浜町9-28)

### ちゅんちゅんちゅーにんぐPresents Yuri.H5 Hakodate Final Carnival

日 時 2023年3月25日(土)  
OPEN 17:30  
START 18:00  
チケット 前売2,500円 当日3,000円 (1ドリンク付き、学生500off)  
会場 Tune Hakodate Hotel & MusicBal (函館市湯川町30-1)


## 越後ゆりさんってどんな人??

函館在住のシンガーソングライター、ギター弾き語り、オリジナル曲を中心にライブやYouTubeなどで積極的に活動中。気象予報士でもあるゆりさん。「お仕事の都合で函館での活動は今年度いっぱい」とのこと。CDの購入や、ライブ・イベント出演、曲の制作依頼などは各種SNS(越後ゆりで検索)のDMまたは下記メールにて。  
✉magmag.111kitty@gmail.com



# 写真投稿

今回のテーマは、青背的白飯の友



なんやかんやと言っても一番の飯友は「卵みそ」。息子が小5の頃、夕方留守番をお願いしていたら…5合のご飯と共に土鍋一つ食べちゃったという「卵みそ」です

投稿者・オカメ



手作りいかに塩辛で〜す。白米と相性はばっちり一品好きです。隠し味に美人ちゃん。と味噌いれてます。

投稿者・よし@しんむの湯中の人




卵黄の味噌漬け。昆布出汁と味噌、酒、少し味噌を混ぜた味噌床に2〜3日漬けた卵黄は白飯が止まらなくなります。

投稿者・まりさん北海道フードマイスター



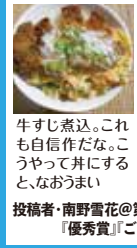
僕的に1番好きなカレーです。ドックでカタクロに出るたびに買ってま〜す

投稿者・風



このタグでちゃっかり自社製品を宣伝しちゃいます！いかにめし用の無添加調味料で味付けしたほたてのやわらか煮、とってもご飯に合います!!

投稿者・味エビスベック(公式ゆるめ)



牛すじ煮込。これも自信作だな。こうやって丼にするとなおうまい

投稿者・南野雪花@第5回キャラ文芸大賞『優秀賞』『ご当地賞』ダブル受賞!

白米と相性抜群の飯の友で  
ご飯がすすむ!

## 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!

### 好評につき、キャンペーン期間延長!

#### 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、前回も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。見もり無料ですので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

### クリスマスにホテルのブッフェはいかが

#### 函館湯の川温泉 海と灯

「クリスマスランチブッフェ」を12月24日(土)・25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。

クリスマスカラーに彩られた店内に、華やかなお料理を用意すること2日間は手間ひまかけて焼きあげるローストビーフなどのクリスマス



メニューはもちろん、子供から大人までが楽しめるバラエティに富んだ贅沢メニューを堪能できます。さまざまな料理が楽しめ、人気のスイーツも充実したブッフェでお腹も心も満たされる素敵なクリスマスの思い出をつくりませんか。大好評の

ワイン飲み放題(赤・白・スパークリング)ももちろん付いています! 時間は12時〜14時(最終入店13時)。料金は大人1人3,480円、小学生1人2,500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ブッフェ。今回も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)

### クリスマス用メニューの予約受付中

#### クッキングショップ大林

JR五稜郭駅前にある手作り惣菜の販売店「クッキングショップ大林」では、クリスマス用の「丸どり」(1,680円)、「若どりレッグ」(320円)、「手羽先揚げ」(100g227円)の早めの事前予約を推奨しています。

創業からおよそ50年を数える同店は、秘伝のタレに漬けてから揚げの国産鶏を使った「手羽先揚げ」が美味しいと評判。クリスマスシーズンは例年大変混み合っており、当日の電話注文や直前の予約では対応しきれないこともあるほど大人気です。「何かと忙しい年末、待ち時間を少なく確実に買い求めいただくためにも早めのご予約を」と同店。クリスマス用「丸どり」は12月23〜25日のみ販売。「若どりレッグ」と「手羽先揚げ」は毎日店頭に並びますが、クリスマス期間は12月19日までに予約をすると購入確定。今年のクリスマスは、大林のテイクアウトメニューを味わってみませんか? 10時〜19時30分(日曜は18時30分まで)。第1・3日曜休。P有。

●函館市亀田本町65-25 ☎0138-41-2823



### マンツーマンでスマートフォンを指導

#### 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。「スマートフォンへの機種変更から同行してもらいました」「天気の悪い日も自宅に来てもらえるので続けられます」「スマホで身内や友人といつでも交流できるのがうれしい」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



## Lunch

### リーズナブルに職人の握りを味わう

すし屋のよいしょ



活きのいいネタを、職人が目の前で小気味よく握ってくれる寿司をお昼から楽しめるのが、同店の「握り寿司ランチ」(1,400円)。握り8貫に、プチプチはじけるイクラの昆布巻き軍艦などの巻物、じゅわっとつゆがしみた稲荷寿司に店自慢の玉子焼き、さらに茶碗蒸しとお吸い物、デザートゆずプリンとドリンクもついてこの値段はお得。他に、井からあふれるほどのネタを盛りつけた「よいしょ丼」(1,400円)など、ランチは4種類。どれもリーズナブルで大満足。11時～14時30分、17時～22時。水曜休。P有。

●函館市桔梗3-40-10 ☎0138-47-1420

## 家食

### スイーツの人気店はパンも絶品!

スイーツカフェカロメリア

スイーツが人気の同店は、20～25種類そろそろパンも好評。やどかりをイメージした「いちごのハーミット」(250円)は、サクッと香ばしいクロワッサンの中にカスタードクリームと生クリーム、上にイチゴをトッピングしたスイーツ店らしい1品。菓子パンでは、大粒ピーナツクリームの食感がクセになる「つぶつぶピーコロ」(180円)、サクサクとふんわりのハーモニー「カロ★メロンパン」(190円)がおすすめ。ジュシーチキンの「ローストチキンパン」(230円)や油を使わずにグリルした「ベジブル」(200円)などの惣菜パンも試す価値あり! 10時～19時。木曜休、水曜不定休。P有。



●函館市鍛冶1-48-29-1 ☎0138-32-5060

## Beauty

### 美眉を叶える人気サロン

LONDON LASH 函館店

まつ毛パーマとまつ毛エクステの専門店で、話題の「ハリウッドプロウリフト」が登場! 「眉毛を整えると顔の印象がアップする」と評判のこのメニューは、眉毛パーマで毛流れを矯正し、余分な毛はワックスで除去しながら美眉に仕上げています。薄い、濃い、クセがあって整わないなど眉毛に悩みがある人はもちろん、メイク時間を短縮したい人もぜひ試してみてください。なお、施術は美容師免許を持つアイリストが行っています。料金は通常6,900円のところ、初回5,900円。10時～19時(受付18時まで)。予約制。不定休。P有。



●函館市本町30-22 ☎0138-86-5399

## 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

来年1月5日まで「年末大掃除キャンペーン」を実施中です。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。

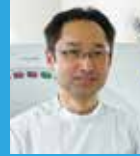


1年の汚れを落としたいこの時期は、カビ、水アカ、皮脂汚れなどを汚れに合わせた洗剤でキレイにする「浴室クリーニング」と、ファンやフィルターなどを分解して徹底的に洗浄する「換気扇クリーニング」(各16,500円)が人気。ほかにも、手の届かない場所やなかなか取れない汚れなど、プロの掃除に任せてスッキリしませんか。見積もり・相談無料。徹底した衛生対策に取り組み作業を行います。要望に合わせて女性スタッフ対応。各種クレジットカード利用可。電話受付8時30分～19時30分。無休。

●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～



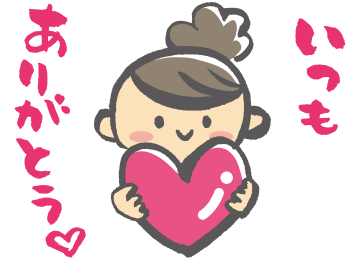
**たんだ泌尿器科**

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

### ありがとうの気持ち

ありがとうと言われると、なんだか気持ちが和らぎますよね。ただ、自分からありがとうを言うと、もっとうれしい効果があるのです。

感謝の気持ちを持つと脳では幸せホルモンのセロトニンやオキシトシン、脳内モルヒネと呼ばれるエンドルフィンが分泌され気分が高揚したり多幸感が得られる効果があります。恥ずかしくて直接ありがとうを言えなくても、ありがとうの気持ちを持つだけで同じ効果が期待されます。リラックスしてストレスが減りやる気につながります。さらに、お互いにありがとうを言い合ったら、とても優しい気持ちになれると思います。




## 青ぼの★勝手に応援!!

### 楽しさを原動力に高みを目指す!

齋藤 矜太さん

函館西高等学校1年生の齋藤矜太さんが、壁の突起物に手足を掛けて登る「スポーツクライミング」を始めたのは小学3年生。「冬も思いきり体を動かしたい」と思っていた時、たまたま見かけたのがボルダリングジム「HOMIM」。「楽しくてハマりました」と、現在も同ジムでトレーニングを重ねている。同競技は、到達した高さを競う「リード」と、課題コースを完登した数を競う「ボルダリング」があるが、函館にはリードを行える施設がないため、洞爺湖まで出向き岩場を登る。決して恵まれた環境とはいえない中、北海道代表として団体の出場も果たした。「リードは実力不足でしたが、ボルダリングは全国レベルまであと一歩でした」と振り返り、「大会毎に初めてのコースを登るのが楽しい」とも話す。すなわちそれは、様々なコースを想定してトレーニングしなければならないということでもあるが、ハードな場面でも楽しい気持ちで原動力となっている彼なら、更なる難関の壁を突破するだろう。



### 母の代書屋 松田 聡がズバリ!



## 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分投げ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

### 自宅待機

行政書士の松田です。ふたたびコロナの勢が増してきています。前回のコラムに、血尿のことを書かせていただきましたが、それをご覧になられた多くの方々から様々なお声を頂戴しました。その中で、「事務所の宣伝も大切だけれど、松田も人間だ」という内容で身近に感じられて良かったよ。体が資本だから、これくらい大丈夫と言わずに、「ちゃんとメンテナンスしなさいよ」と笑いながら声をかけていただきました。そのようなお声をかけていただくだけでも、ただけるだけで元気になるものです。皆様のお気遣いにも感謝しています。


つい最近のこと、家族の中でコロナに感染し、私自身濃厚接触者となり、自宅待機を余儀なくされました。普段、動き回っているのが常ですが、自宅待機は本当に苦痛でした。これから数日間、高齢の母と二人暮らしとなり、真っ先に食事のことが頭を過ぎりました。外食は出来ぬ、宅配を利用するものも、もう在り物で作るしかない。家の中の食材を洗いさらしました。母はそろそろ全うを迎えようとしていた様子です。そのようにしては敬遠されるはずで、私が作れるはずもなく、という状態で、あご汁のみそ汁、静岡県のお客様から頂いた卵や冷蔵庫の野菜をフル活用。さらにPCR検査に買ったイカでイカ刺しと塩辛を作り、白飯自費。他に、サツマイモと平草と小松菜の炒め物、大根の煮つけと大根の皮の酢漬けに赤かぶの漬けたものを作り、時には、インスタントラーメン味噌味にひきわり納豆を投入し、もやしと小松菜

の炒め物と半熟卵を載せてみました。納豆と味噌は合うのですね。これも自画自賛。常に母親の反応を気にするのですが、なんの反応もなく、自画自賛から自暴自棄へ…。これでもかと、今度は大学芋を作り食べさせました。色々作りつつ、ふと食事を作っている世のお母さん達の凄さとか大変さを改めて実感しました。手作りの料理のお陰で体重は若干減りました。食事と手作りの料理の大切さをこの機会に思い知ることが出来ました。いま一番欲しいものは包丁と天日塩と愛ですね。包丁の切れ味次第で料理の時短とけが防止に繋がります。塩の加減次第で食材の旨みを引き出すことが出来るのです。

自宅待機はキツかったです。PCR検査は陰性だったことが幸いでした。この機会に食事作りを通して日常生活や仕事の段取りなど様々な場面で応用出来る実感しています。待機中に食材を送ってくださったお客様や、連絡を頂戴した皆様には色々とお気遣いいただき感謝しています。何れともあれ健康的な生活を送ることが肝要です。

## Present

このマークが目印! ▶




プレゼント

**株式会社小原 提供**  
合格祈願ガラナ(6本).....12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11・25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** 12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 ☎0138-47-8666 <http://www.ohmura.or.jp/>



346  
Healness & Wealness



通所リハビリテーションおおむら  
所長 朝倉 正貴  
あさくら まさたか

### 安全な在宅生活と在宅での運動

コロナが流行し、今まで外出など活動性が高かった方も外出を控えるなど、以前に比べ活動性が低下した方も多いと思います。

デイケアやデイサービスなどで週1回や2回のリハビリを行っていても、家で寝ていることが多いなど、在宅で活動性が低い場合は、筋力がつきにくいです。無理なく持続的に運動することで、少しずつ筋力がつき歩行の安定性向上、安定した生活に繋がっていきます。そのため、ここでは在宅でできるリハビリについてまとめていきます。

1つ目の運動として、椅子に座り、片方ずつ膝を伸ばしていく方法です。これは太ももの前の筋肉に力をつける運動で、そこに力を入れるように意識して行うと効果的です。

これ以外にも在宅でできる運動は多くありますが、簡単な運動を紹介しました。どの運動も意識するところをしっかり把握することで効果は大きくなります。またデイケアや訪問リハビリ、デイサービスなど専門職のスタッフがいるところに通い、在宅での問題点、自分に合った在宅でできる運動を指導してもらうことも大切なことです。

これから冬となり外出する機会も減少するため、家でできる運動で筋力低下を予防し、転倒の無い安全な生活を送れるようにしましょう。

## 合格祈願ガラナ

新商品

受験生を応援するカフェインアップガラナが今年も登場！ 学問の神様・菅原道真公を祀っている北野天満宮で合格祈願してもらった原料を使用し、12月12日の大安の日に製造、12月20日の先勝の日に発売。裏面のパッケージ絵馬に名前、住所、志望校を記入し、発売元の「株式会社 小原」に送付すると北野天満宮で合格祈願してもらえます。函館市内および近郊の各スーパーマーケット、土産品店などで取り扱い。読者プレゼントは12月20日から29日までに青いぼすとオフィスで引き換え。

### 【問い合わせ】

株式会社 小原 ☎0138-65-6545

【絵馬送付締切】

1次:2023年1月9日(月) 大安

2次:2023年2月7日(火) 大安



## 第28回 函館港イルミネーション映画祭

催し

映画上映のほか、シナリオ大賞授賞式やショートムービー・コンペティションなども実施。上映スケジュール、ゲストなどは電話またはWebサイトで確認を。

期間:12月2日(金)~4日(日)

会場:函館市公民館

入場:一般 1回券1,000円(当日1,300円)

1日券2,500円(当日3,000円)

3日券5,000円(前売のみ)

ペア1回券1,800円(前売のみ)

学生 1日券1,000円(前売・当日とも)

60歳以上 1回券1,000円(前売・当日とも)

### 【問い合わせ】

実行委員会事務局 ☎0138-22-1037

(函館市地域交流まちづくりセンター内)

【URL】hakodate-illumina.com/



## 札幌七飯公演

催し

札幌交響楽団の5年ぶりとなる七飯町での演奏会。指揮・広上淳一、チェロ独奏・石川祐支。曲目はモーツァルト「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」、ハイドン「チェロ協奏曲第1番ハ長調」、ベートーヴェン「交響曲第7番イ長調」。

日時:12月26日(月)

17時30分開場

18時開演

会場:七飯町文化センター

入場:自由席 一般3,000円

25歳以下 1,000円

当日券は各+500円

### 【問い合わせ】

七飯町文化協会 ☎0138-66-2066



## はこだてクリスマスファンタジー

催し

巨大クリスマスツリーの設置、ツリー点灯と毎日18時からの打ち上げ花火の演出に加え、今年はBAYはこだてイベント広場で3年ぶりにスーパースターが復活！ ツリーの点灯時間は16時30分~17時45分、18時~22時(12月1日は18時~)。

期間:12月1日(木)~25日(日)

会場:赤レンガ倉庫群前海上

スーパースター:16時30分~20時

### 【問い合わせ】

実行委員会事務局 ☎0138-27-3535

(函館国際観光コンベンション協会内)



## 手仕事のめくもり

催し

### 一日々の暮らしに寄り添うモノ

大量生産ではなく、手仕事によって作られた「モノ」たちの「趣き」や「用の美」を伝える企画展。かつては当たり前だった、手作りの道具の素朴さや個性、使われることで蓄積される魅力などを伝える。

日時:11月16日(水)

~1月15日(日) 9時~17時

会場:七飯町歴史館 企画展示室

入場:無料

休館日:12月31日(土)~1月5日(木)

【問い合わせ】七飯町歴史館 ☎0138-66-2181



## 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11月9日現在のものです。

次号予告 12月9日号 青いぼすと新エリア特集

## 編集後記

お惣菜と言えば、たまに「自分で作ったほうがやっぱり美味しい」とおっしゃる方がいます。そんな方に言いたいです！ 手作りはあなたが料理上手だからできるわけではないんです！ 本当に、強く言いたい。(C)

今年後半は片耳を悪くし、コロナ濃厚接触者から陽性者になり、父が他界し、家族の骨折とザツと挙げて濃い日々でした。忙しかったのか記憶はつつすら...。じゃあ7月以前の事はハッキリ覚えていないのかと言えば特段を覚えていない。ただの記憶力の問題ってことか。笑(まじ)過去には色々なベットの暮らしでしたがフランクがあるのでYouTube先生に習って勉強を重ねていました。いつかその時が来たらこの玩具を買いたい、こんな風に育てたい等々、予習は完璧として今、ようやく勉強の成果を発揮しています(続く)。(BPP)

職種も年代も違うが、ネタも個性も強めの女子9人が集まった飲み会。男女の見た目の境界線について考察し、異文化交流を語り合い、尾崎豊を熱唱し、最後はXのヨシキを担いで青函交流イベントを開催すること誓って終了。大変有意義な時間であった。(ヤマ)

ココアクッキーを焼いた後すぐ、硬さを確認するため1つ食べたらふにゃふにゃしていました。生焼けなのかと思いきやもう一度オーブンに入れたのが間違い。焦げました。ココア色だと焦げているのかいらないのか。わからないうちです。ね(リベンジしたいです。(ツチ)