

ホッとできる空間も魅力

12年前に七飯駅前に開店し、店内リニューアルのため4年前に移転したものの、現在も店名通り七飯駅の近場でくつろぎのひとときを提供している「ななえ駅前珈琲店」。



評判のコーヒーは「深煎ブレンド」(570円〜)と「中煎ブレンド」(550円〜)があり、それぞれ濃さを選んで注文できます。

使用するコーヒー豆は中南米産にこだわっており、その味わいは酸味少なめでスッキリとしているのが特徴です。

コーヒーとセットにすると100円引きになる「ソフトクリーム」(450円)とも相性が抜群! 9時30分〜LO16時。月曜休。P有。

●亀田郡七飯町本町3-18-32
☎0138-87-0951

ななえ駅前珈琲店

見て楽しい、食べて美味しい

住宅街にあるかわいいケーキ屋さん。店内でまず目に付くのは、色とりどりの「アイシングクッキー」(140円〜)。かわいいだけでなく美味しいと評判で、オーダーも受けてくれます。ほかに、体に優しい材料で作るザクザク系の「全粒粉入り



小さなケーキ屋さんガトールブラン

スコーン」(200円〜)、リッチな味わいの「バタークッキー」(160円)などの焼き菓子や、太白ごま油を使ったしっとりふわふわの「シフォンケーキ」(270円〜)などのケーキを提供。色やイラスト、デザインなどをオーダーできるケーキも人気。各オーダーは要予約。

12時〜17時。日・月・火曜休、オーダーケーキ不定休。P有。

●北斗市中野通1-18-12
☎090-7652-2821

素材の旨味を活かした手作りしゅうまい

北海道産や国産の上質な素材の味を活かし、1つひとつ丁寧に手作りするしゅうまいが人気。ベースとなるタネには、大粗挽きと中粗挽きの豚肉を使用。このタネに、ホッキや帆立、海老などの具材を合わせているのが特徴的で、豚肉と具材の旨



味が最大限に引き出されています。弾力を残しつつふっくらした口当たりの「ホッキしゅうまい」(6個972円、8個1,450円)をはじめ、七飯町・福田農園のしいたけとの絶品コラボ「王様しいたけしゅうまい」(8個1,450円)など、8種類を用意しています。毎週土曜日は6個入りしゅうまい(ホッキ、帆立、熟成肉)が650円。9時〜18時。日曜休。P有。

●北斗市飯生3-2-12
☎0138-73-2044

華隆

ベテランシェフこだわりのパスタ

2001年にオープンした「レストランPino」は、木の温もりを感じられるログハウス風の店内で、カジュアルに食事を楽しめる店。おすすめは種類豊富なメニューの中でも、日替わりのパスタをお得に味わえる「Pinoセット」(サラダ、パン、ドリンク



レストラン Pino

付き1,400円)。取材時の日替わり「サーモンとベーコンのバジルクリームスパゲッティ」は、自家製のバジルを使用したソースの香りが豊かで、サーモンや野菜など具沢山! 絵本やおもちゃも用意されているので、子ども連れでも気兼ねなく足を運ぶことができます。

11時30分〜LO14時、17時〜LO19時30分。金曜休。P有。

●亀田郡七飯町字峠下11-9
☎0138-64-8410

多彩なワインに新商品が登場!

はこだてわいん

多彩なワインの製造・販売を行い、直営店の「葡萄酒館本店」では、約40品種・80アイテムを販売。今夏、感染症対策で試飲用ディスペンサーを導入。常時12種類のワインを試すことができます。11月18日からは、フレッシュでフルーティーな「七飯シャルドネ2021」(4,180円)と、高精度由来の果実味ときめ細かい酸味の「ソーヴィニヨン・ブラン」(3,300円)の2品種が新登場。どちらも辛口の白ワインで、数量限定。同店ならではの「ワインソフトクリーム」(赤・白・ミックス各300円)も好評です。10時~17時30分。水曜休。P有。

●亀田郡七飯町字上藤城11 ☎0138-65-8115



北斗の魅力をお菓子で発信

パティスリー ジョリ・クレール

ずーしーほっきーをあしらった「もちもちエクレア」(230円)などでおなじみの老舗洋菓子店。

最中の皮にサブレ生地を入れてじっくり焼き上げたサクサク食感の「モナスク」(170円)は、お土産としても大好評。

特に、ずーしーほっきーをかたどったモナスクは、北斗桜回廊、セメント工場、ホッキ突き漁、ふっくらりんこなど北斗市の名物をイメージした桜、黒ごま、チョコチップ、焙煎米粉の4つのテイストで、美味しさとともに街の魅力も伝えている。

10時~19時。不定休。P有。

●北斗市中央2-1-5 ☎0138-73-0370



おからスイーツにも続々新商品!

Jimo豆腐ソイアプラス

風味豊かな道南大豆を使用した豆腐のほか、豆乳やおからを使ったヘルシーなスイーツが並ぶ。

イーストでふわふわモチモチに仕上げた大人気のおからドーナツには、期間限定で「木苺&ラムフルーツ」(302円)と「スノーピスタチオ」(346円)が登場している。

さらに注目は、新商品「おからチーズケーキ」(480円)。ホロホロ食感のバイクドタイプで、小野養鶏場の卵と、バニラビーンズをふんだんに使った贅沢なコクと香りは、まさにご褒美スイーツ!

10時~17時。月曜休(祝日の場合翌日休)。P有。

●亀田郡七飯町緑町3-2-1 ☎070-8698-5544



北海道稲作発祥の地から安心と美味しさを

澤田米穀店

誠実に米作りと向き合う生産者と直接契約を結ぶ同店。「同じ品種でも産地や作り手によって風味が違う。食べ比べてみるのもおすすめ」と話す。1kgずつの量り売りをしており、5kg以上は近郊への配達にも応える。またオリジナル商品の開



発にも熱心で、特許製法で油脂を一切使わずに仕上げた、生後10カ月から安心して食べられるポン菓子「ふっくらりんこJAPON」(205円~)や、地元素材のふりかけ、原料に玄米を使用したクラフトビール(期間・数量限定)も販売。

8時30分~19時。日曜、祝日、第3土曜休。P有。

●北斗市中央2-3-1

☎0138-73-2210

毎日通いたくなるサービスや特価品が豊富

スーパーとうかい北斗店

地元根ざした生鮮スーパー「とうかい北斗店」。「旬の魚介を新鮮な状態で提供したい」との思いから、魚売場の一角に対面販売コーナーを設け、氷を敷いた上に魚に詳しい担当者が魚市場で仕入れてきた新鮮な魚介をずらり。調理方法に合



わせて魚をさばくサービスはもちろん、大型の魚を半身だけ欲しいという要望などにも対応。また、仕事の昼休みにお弁当を購入する人が多いことから「さっと買い物済ませられるように」と惣菜コーナーとは別にレジ近くにお弁当コーナーを用意するなどの配慮も。コストコ商品の正規取次店。9時~20時。無休。P有。

●北斗市飯生3-1-29

☎0138-73-5152

Sweets

冬におすすめ「お持ち帰りのおしるこ」

大福の大阪屋

北海道産のもち米100%の餅と、十勝産小豆を使用した自家製あんで作る大福が評判の同店は、小豆の風味とほどよい甘さ、ほんのり効いた塩気が絶妙なバランスの「お持ち帰りのおしるこ」(650円)もおすすめ!

滑らかな口当たりの「こしあん」と、小豆の食感を楽しめる「粒あん」があり、好みに合わせてモチモチでコシのある焼き立て餅とのハーモニーを楽しめます。出来たての味と香りに、心も体も温まるおしるこを冬のおやつに選んでみては。メニューはほかに、大福(各種220円)、「小さな大福のセット」(6種類入り730円)など。11時～16時(LO15時30分)。水曜休、ほか不定休有。

●函館市桔梗町418-486 ☎050-2020-8870



HEAD LINE -ヘッドライン-

合理的な保険を考えてみませんか?

Hosta(ホスタ)函館

経験豊富なアドバイザーが行う無料相談に定評がある「ホスタ函館」。「無料相談の原点となったのは、勤められるままに保険に加入するのはなく、合理的な保険の掛け方があることを知ってほしいという思いからです」と話すのは、CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格を持つ高梨しのぶさん(=写真中央)。



合理的な保険の掛け方とは、自分にとって適切な備えをすることですが、何の保障が何年必要かなどを自分で判断するのは難しいところ。無料相談では、相談者の家庭環境や仕事、必要な保障の優先順位などを丁寧にヒアリングし、本当に必要な備えを明確にします。「1人ひとり異なる合理的な保険の掛け方を、一緒に考えるのが私達の役目です」と高梨さん。さらに、環境が変わると必要な保障も変わるので、見直しが合理的。「現在加入している保険の保障内容を覚えていない」「何となく加入している」といった人もお気軽にご相談を。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



年末スペシャル2 おすすめレシピ 手作りみそ

編集部谁也がホレ込む旨いみそ。今回は手作りみそ歴10年の副編集長のレシピが登場。

教えてくれた人 青いぼすと副編集長 平井由佳



材料

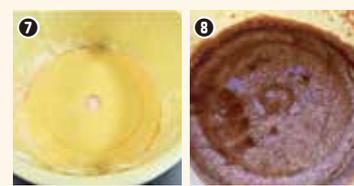
大豆……………600g
こうじ……………600g
天然塩……………300g

材料は大豆2:麹2:塩1。天然塩を使うのがポイント。

- 大豆を洗って鍋に入れ、たっぷりの水に浸して1昼夜おき、しっかりと浸透させる。
- 大豆が入った鍋を火にかけ、ときおり差し水をしながら指で大豆が潰れるくらい柔らかくなるまで煮る。吹きこぼれの原因になるのであくが浮き上がってきたら取り除く。
- 大豆を煮ている間に、こうじをほくしながら、手ですり合わせるように塩と混ぜておく。
- 煮あがった大豆の粗熱をとり、漬物用ポリ袋に入れ手で押し潰す。麺棒やマッシャーを使ってもOK。
- ④の袋に③を加え、混ぜ合わせる。
- 食品用アルコールで消毒した漬物樽に、空気が入らないよう拳で押しながら⑤を詰めていく。



- 詰め終わったら食品用アルコールを含ませたキッチンペーパーをのせ、その上にラップ、中ブタを置いて2.5～3.5kgほどの重石をのせてホコリが入らないようにフタをする。
- 冷暗所に置き、夏場で3カ月、冬場で6カ月ほど熟成させる。表面に水が上ってきたら出来上がりのサイン。



熟成中にカビが発生した場合はスプーンで削ぎ取り、取った後を食品用アルコールで拭き取ればOK。

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-Slism」<https://calorie.slism.jp/>



その日仕入れの新鮮な魚を手頃な価格で提供

株式会社 海州水産



乃木町の「生鮮乃木市場」内にある鮮魚店。「函館一安い店」を目指し、買受人の免許を持っている加藤店長(=写真左)が毎日市場に足を運び、活きの良い魚介類を仕入れて販売。鮮度の良さと良心的な価格帯が評判で、プロの料理人も食材の仕入れ

に多く足を運んでいます。魚をおろしてもらったり、食べ方を教えてもらえたりといった対面販売ならではのサービスも魅力。生魚などは午前中で売り切れてしまうこともあるそう。開きほっけや干し宗八など、自家製の干し物も人気があります。これからの時期は、年末に向けてギフト品やカニ、いくらなども充実。また、年末は寿司と刺身を事前注文で販売。「お刺身の盛り合わせは、お客様の要望に応じてお好きなネタにしたり、苦手な物を入れないようにもでき、原価無視での販売になります!」と加藤店長。毎週木曜日は通常よりもさらにお得に買い物ができる「海州の日」。業務用の注文可。10時～18時。無休(正月休み有)。P有。



●函館市乃木町8-8(生鮮乃木市場内) ☎0138-84-6119(直通)

食べ放題でも味わえる冬期限定メニュー!

炭火焼肉 藤

函館工業高等学校からほど近い場所にある同店は、単品、定食、コース、食べ放題など、予算や目的に合わせて選べる焼肉が人気。また、春にリニューアルした店内は、清潔感のある居心地のいい空間。



食べ放題は「学生プラン」(1,500円、前日までの予約で500引き)、「スタンダード食べ放題」(大人2,000円、飲み放題付き3,600円)、通常メニューから選び放題の「プレミアム食べ放題」(大人3,500円、飲み放題付き5,000円)があり、いずれも時間制限がないのがうれしいところ(学生プランのみ利用は22時まで)。現在、冬期限定メニューが登場しており、食べ放題プランでもそれらを味わえます。「石焼チーズフォンデュ」「鶏ささ身」「鶏セゼリ」は、すべての食べ放題プランで利用可。プランによって利用できる「ミートローフ」「牛タン」「エゾシカ肉」は、単品でも提供。年末年始も休まず営業しているので、ぜひ足を運んでみては。18時～。不定休。P有。

●函館市川原町7-2 ☎0138-56-8929



Instagram

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1月17日(火)に、料理教室「おいしく健康になりましょう」を開催します。①10時～12時30分、②13時30分～16時の2回実施。



メニューは写真手前右から時計回りに①長芋とコーンのスープ、②鯖と野菜のポン酢かけ、③餅のガレット、④きな粉のラスク。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12月14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

今年のうちに取り替えてはいかがですか?

第一住宅設備



「第一住宅設備」がお得な洗面化粧台取り替えキャンペーンを実施します。

対象の「TOTO Vシリーズ洗面化粧台」は、奥行きが従来品の52～58cmに比べ、わずか49cmと薄型なので、マンションの狭いスペースや間取りによって設置方法が限られる場所などにも対応できます。さらに、お湯と水をきちんと使い分けて燃料費を節約できる「エコシングル水栓」、ガラスのくもり止めはヒーターを使わずに電気代を節約できる「エコミラー」など、エコ機能が備わっているのはもちろん、泡や髪の毛がスイスイ流れる「すべり台ボウル」、段差が少なく水垢などの汚れがたまりにくい排水口など、毎日のお手入れが簡単な洗面化粧台です。

気になる価格は、久々の洗面化粧台取り替えキャンペーンにつきTOTO Vシリーズ一面鏡(間口75cm・ホワイト)を20台限定で標準工事費込み176,000円のところ、標準工事費込み77,000円に!

ほかにも40～60%引きの水まわり商品が多数あるので、お気軽にお問い合わせください。

8時～19時。年中無休。各種クレジットカード・リフォーム低金利ローン利用可。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



Webサイト

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

自費型訪問リハビリを行う「フィットアップ」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」も好評。利用者からは「大勢の中でリハビリするのは心配なので安心して通える」「デイサービスに通わずにリハビリだけできるのが良い」「自分に合ったリハビリができる」と喜ばれています。



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も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、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

**大好評につき
今月もやります。**
**ホワイト
10,000円保証!!**
ルイヴィトン(モノグラム)
ハンドバッグ・ショルダーバッグ

破れ・大きな傷・ダメージがあっても
ホロホロな状態でも!

メッキの中に18金も多数?
メッキも査定。
高額買取続出!!

※お品物とご一緒にこちらの広告を提示していただいた方のみ有効。※他券との併用不可。当店のみでご利用可能。※おひとり様1回限り有効

**テレホンカード 50
度数**
350円で買い取り!!

**ブランド品&貴金属
買取強化中**

Reuse Shop
WAKABA

買取店 わかば イオン湯川店
北海道公安委員会 1231130001518号

所 函館市湯川町3-14-5
イオン湯川店1階

休 年中無休 時 10:00～19:00

☎080-7849-7139

※ご契約の際、ご本人確認書のご提示が必要です。
※18歳未満の場合保護者の同意が必要となります。

ワンダフルワールド！
店主・上村佳樹の
一部の人にきくと
役立つホンやモノ

お恥ずかしい話ですが歯周病になりました。奥歯から腐ったオシロイの臭いがします。1日4回歯磨きをし、歯間ブラシと洗口液を駆使しましたが一向に良くならないため、腹をくくって歯医者に行ってきました。衛生士さんに専用マ

これでいつでもメニューができます！

シンで歯周ポケットを洗浄してもらった後、数回にわたり歯茎に麻酔をぶっ刺され、超音波で歯垢を削られ、地獄のような…じやなく、徹底的に治療していただきました。平気なフリをしながらも心の中は大絶叫でしたが、ありがとございました(恐怖とは裏腹に全く痛くありませんでした)。

お薦めします。
なおその際に虫歯がら力所発覚したため、数回にわたり歯茎に麻酔をぶっ刺され、超音波で歯垢を削られ、地獄のような…じやなく、徹底的に治療していただきました。平気なフリをしながらも心の中は大絶叫でしたが、ありがとございました(恐怖とは裏腹に全く痛くありませんでした)。

お薦めします。
なおその際に虫歯がら力所発覚したため、数回にわたり歯茎に麻酔をぶっ刺され、超音波で歯垢を削られ、地獄のような…じやなく、徹底的に治療していただきました。平気なフリをしながらも心の中は大絶叫でしたが、ありがとございました(恐怖とは裏腹に全く痛くありませんでした)。



ミルクウェイ 税込87円
おいしすぎてつい食べすぎちゃう。当店でリピート率ナンバーワンのチョコ菓子。食べたあとは歯磨きしましょう。

SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201



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の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)

ペットとの触れ合いを通じて生活の質の向上へ
障がい者福祉サービスみらいサロン(生活介護)



今年6月にペット共生型・障がい者福祉サービスの施設がオープンしました。

海が見渡せる開放的なサロン内で、利用者が自立した日常生活または社会生活が送れるよう、1人ひとりに合わせた生活介護を行っています。大きな特徴は、ペット共生型という点。取材時には小型犬、ヒヨコ、熱帯魚があり、生き物との触れ合いを通じて癒されるのはもちろん、機能の向上、精神の安定、生活の質の向上につながっています。作業室では、タペストリー、流木工作、リース作りなどの軽作業で、創作的活動の時間を提供。訓練室ではウォーキングマシンなどの器具を使って、運動機能や体力の向上を目指します。さらに、映画鑑賞など楽しいイベントの時間もあります。栄養バランスの取れた昼食は、利用者のニーズに合わせた内容。利用は月～土曜の8時30分～17時。送迎有。見学可(要予約)。詳しくは電話でお問い合わせを。相談もお気軽にどうぞ。

●函館市湯浜町12-5

☎0138-76-2732

☎090-9399-1156(担当/菊地洋子)



売りたい不動産の相談なら

ハウズドゥ! 函館美原店



ハウズドゥ! 函館美原店
株式会社 小野寺住設

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



よく効く漢方を続けたい

よねざわ薬品



これからの季節は、雪かきや大掃除などの力仕事で筋を傷めてしまうことがよくあるのだとか。「そんな時は漢方顆粒20日8,800円」に、寝返りすら打てない重度なら「顆粒13日2,750円」を数日加え、辛さを和らげつつ回復を待つことができます」と話すのは、「よねざわ薬品」の米澤弘美先生。健康相談への親身な対応が評判で、他にも「長年下剤を服用してきた30代の女性が、漢方通じ薬2,585円」と健胃効果のある「漢方胃腸薬2,420円」で、お腹の痛みもなくこれまでとは比べられない量のお通じがあったと喜び、現在も継続中。胃の調子が悪かった60代女性は「漢方顆粒30日13,200円」と、体質改善のために「天然アミノ酸30日9,020円」を継続し、体調に自信が出てきたそう。原因不明のしゃっくりが長く続き、通院から1年近くになって駆け込んできた方が「漢方顆粒1週間分」購入を続けていたら、いつの間にかしゃっくりが減ってきたそうです」と話してくれました。

辛くて困っている症状があるなら1度じっくり話を聞いてもらってはいかがでしょう。10時～18時30分。日曜、祝日休。年末年始休。P有。

●函館市富岡町2-20-8 ☎0138-84-5339



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。

混沌の中で生きる力をつける

先日イギリスで新しく首相になったスナク氏は、インド系イギリス人です。グーグルやIBM、アドビといったグローバル系企業のトップを軒並みインド人が占めていて、これは少なくとも数年前までは考えられなかったことでしよう。しかもスナク首相の場合は生まれはイギリスですが、ほかの人達はインドで生まれ、大学もしくは社会人になるまで、多くの時代をインドで過ごした生粋のインド人です。この理由を採っていくと、勿論数学を中心とした理系の力と英語力を持っていることがあげられるのですが、実はそれよりも大きな理由があると考えられています。それは「混沌とした中でも発揮できる力」を持っていることです。インドは発展途上国であり、日本や他の先進国のようになにもかもが整えられた環境ではありません。そんな混沌とした環境の中で学んできたことが、何が起きるかわからないという現代のグローバルな社会において、臨機応変に仕事を進めていく力に代わり、そこに世界中が注目しているのです。

翻って日本では、整えられた環境の中で教育を受けることが最高であるという価値観がまだまだ主流です。ただ、今後ますます国境の壁が取り払われていく中、どんな環境でも学ぶことができる力と、どんな状況でも前に進んでいけるような精神的な強さを身につけることこそが、今後必要になっていくのではないかと思っています。

ヘアカットが苦手な子どもをサポート

ドライヤーやバリカンが苦手、じっと座っていることが苦手、タオル、クロス、シャンプーが苦手。そんな理由からお店に行くことができない障がいを持つ子どもたちが、ゆくゆくは美容室でのカットができるように、1人ひとりの歩みに合わせてサポートしてゆく取り組み。例えばお店に入るのが困難な子は、そこからスタートします。できないことがあっても叱らずに、できない理由に耳を傾け寄り添い、「できたら褒める」を繰り返して「美容室に行くのは楽しい」「髪を切ると気持ちいい」「スッキリする」というプラスの思いを積み重ねてゆきます。目指すのは、どの子どももサロンの椅子に座ってニコニコ顔の「子どもも親も美容師もみんなが笑顔のスマイルカット」。年齢の制限はありません。「ママにもできる！チャイルドカット」で、家族が子どもの前髪を切る時のコツや、髪を切る時の子どもへのアプローチ法を学ぶこともできます。

取材協力

hair&make m -エム-
スマイルカット実施店となり3年目の美容室。代表スタイリスト・山本美沙さんの人にも環境にも優しい施術が好評。9時30分～18時。火・木曜日休。P有。
●函館市五稜郭町28-5
☎0138-83-5790



Present
このマークが目印！▶

プレゼント
五稜乃蔵 提供
腸活セット(五稜乃蔵 純正酒粕付き).....3名様 (P7掲載)

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 12・9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19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。

Doctor講座

痛み止めを使う時は 腎臓に注意！

ロキソニン、セレコックス、ボルタレン、バファリンなど非ステロイド性消炎鎮痛薬は、いわゆる「痛み止め」として非常によく処方される薬です。炎症に関わるプロスタグランジンという物質を抑えることで鎮痛効果を発揮します。プロスタグランティンは炎症だけでなく普段は腎臓や胃腸の血流を良くする働きもしています。痛み止めはその働きも抑えてしまうので腎臓が障害されるのです。

また、むくみの解消、心不全の悪化防止などに使用される利尿薬や、ACE阻害薬、ARBと呼ばれる種類の高血圧薬を服用している場合、痛み止めと一緒に服用することで腎臓血流量がさらに少なくなり腎機能が二気に悪くなる可能性があります。

腎臓の血流を保ち腎機能の悪化を防ぐためにも痛み止めを服用する時には十分な水分を摂るよう心がけましょう。利尿薬や降圧薬を服用している場合には、主治医とよく相談したうえで痛み止めを使うようにしましょう。

その他の痛み止めでは腎障害を来すことはあまりありませんが、基礎疾患や併用薬、体調などにより腎障害やその他の副作用を引き起こすことがあります。痛み止めを続ける場合には、その必要性と危険性についてよく理解して、必要性が危険性を上回る場合にも定期的に検査を受けるなど十分注意しながら続けることが大切です。

たんだけん尿器科 理事長 田崎 雅敬

五稜乃蔵 純正酒粕

新商品

函館の地酒として注目の「五稜」。その酒造りにできる酒粕「五稜乃蔵 純正酒粕」(378円)の販売がスタート。とろりとしたペースト状で扱いやすく、甘酒はもちろん料理やスイーツ作りにも重宝するはず。この発売を記念し、上川大雪酒造の粕床と缶入り甘酒2缶、板粕をセットにした「腸活セット」(1,620円)に「五稜乃蔵 純正酒粕」をプラスしてプレゼント! 賞品は五稜乃蔵店頭で引き換え。



【問い合わせ】五稜乃蔵

10時～15時30分。月曜休。P有。
●函館市亀尾町28-1
☎0138-84-5177



函館市民スケート場

オープン

函館競輪場内に今年もオープン! 外周250mのスピードスケートリンクと、アイスホッケーやフィギュアスケートができるサブスケートリンクがあり、期間中は恒例の各種イベントも実施。



期間:12月10日(土)～2月19日(日)
(12月31日～1月1日休場)

時間:平日 12時～19時

土・日曜、祝日、小・中学校の冬休み期間 10時～19時
(小学生は16時以降、中学生は16時30分以降保護者同伴)

料金:小・中学生 1回券200円 高校生 1回券300円 一般 1回券600円
(中学生、高校生は要学生証)

貸靴:1回400円

●函館市金堀町10-8 ☎0138-54-5233



ひろはこ冬の観光キャンペーン

催し

北海道応援キャラクター「雪ミク」連携による青森県弘前市と函館市合同の冬の観光キャンペーン。雪ミクのイラストコンテスト展示をはじめ、フォトスポットパネル設置、初音ミクの公式アプリ「ミクナビ」を活用した「デジタルチェックインラリー」などが、両市各場所で開催される。2月28日(火)まで。



下記2次元コードは「ひろはこ特設ページ」。



しかべ間歌泉わくわくサンデー!!

催し

毎月第4日曜日に開催される鹿部町の恒例イベント。四季を通して様々な魚介類が水揚げされる鹿部町。その新鮮な魚介類や温泉を、毎月工夫をこらして「美味しく・楽しく・面白く」紹介。今回は来園者にクリスマスプレゼントを用意。



日時:12月25日(日)11時～14時

会場:道の駅しかべ間歌泉公園

入場:施設により一部要入園料
(大人300円 子供200円)

【問い合わせ】

鹿部温泉観光協会 ☎01372-7-3500



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・石川祐志。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

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24日現在のものです。

次号予告 12月23日号 私が選んだ今年の漢字

編集後記

私が子どもの頃は今より冬はもっと寒く、雪も多く、小学校の校庭に毎年スケートリンクが作られていました。そして今年、1日のうち1時間は必ずスケートの授業をするのが決まりました。もちろん上手になど滑れず。スケートは今も「観るに限る!」と思っている。(C)

興味をもつたらすぐ飛び付いてしまう習性があります。いろいろな場に行つて経験してみても、暗い・静か・動けないのどれか一つ当てはまるとたちまち眠気に負けてしまうことがわかりました。それを踏まえて時間を無駄にすることなく飛び付くつもりです。(まい)

洗い物、掃除、洗濯、水仕事をする時にはゴム手袋を履く。しかも、ちよつと素敵なゴム手袋を。そんな丁寧な感じを指してはいますが、気が付けば素手。ちやちやっと素手。結果冬期恒例のアカギレ。今年こそ、きちんとゴム手袋を履く女性になれますように。(BPP)

エリア拡大とはちよつと違つたが、今年これまであまり興味のなかつた韓流ドラマに守備範囲を広げてみた。流行に乗って、梨泰院、イカ、ウ・ヨンなど、どれも面白かつたが、相方が「愛の不時着」で、私より先に涙ぐんでたのが一番面白かつた。(ヤス)

飼っている猫が新しい遊びにハマりました。ティッシュボックスに前足を突っ込み、ティッシュを爪で引っかけて取り出したあと噛みついてサクサクと引き抜く。無我夢中で引き抜いている姿は可愛いですが、もったいないの箱をひっくり返して対策中。(ツチ)