



ふっくらふわふわ「おばあちゃんのおやき」

甘味処おやき

函館新外環状道路・日吉インターチェンジのほど近くに、昭和40年創業の「おばあちゃんのおやき」で知られている同店があります。今年101歳になる黒滝さんが作るおやきの皮は、厚みがありながらも口当たりはふっくらふわふわで優しい甘さ。種類は、製餡所から仕入れたあんこにひと手間加えたつぶあんと、濃厚なクリームがあり、どちらも皮の中にたっぷり詰まっているので、満足の食べ応え。価格は各100円と良心的。素朴で懐かしい気持ちになるおやきを、今日のおやつに選んでみては。10時～18時。P有。

●函館市日吉町4-17-1

☎0138-52-6593



ネットリとした甘さがやみつきに

石焼き芋屋本舗 イモ野郎

北斗市にある「らーめんかちぼし」の前に停められた販売車で、不思議な容貌の「芋太郎」が店番をしている「イモ野郎」。石焼きで提供する焼きいも(1g2円)は、甘みの強い人気品種・紅ハルカをはじめ、紅アズマ、シルクスweet、スズホックリなど、その日の仕入れによって品種が変わります。秋から春にかけての季節限定営業

で、営業日はおもに土・日曜。時間は11時～19時30分(焼き上がりによって変動有)。イベント出店などの日は休業となるため、電話で問い合わせるのが確実です。出店情報などはInstagramからもチェックできます。

●北斗市東浜1-12-67

☎0138-76-1958



変わり種もオススメ！

中村屋ななえ本店

ふっくらとした生地の中身がたっぷり、はみ出した生地までふわふわ食感のたい焼きを提供。同店のイチオシ「ネギマヨたい焼き」(230円)は、七飯町産のネギを細かく刻んで、マヨネーズと和えたものをはさんだ変わり種。また、定番の「あんこ」(170円)のあんは、十勝産小豆をじっくり5時間煮込んだ上品な甘さの自家製つぶあん。ほかに「クリーム」(170円)や、りんごとカスタードクリームが入った「アップルたい焼き」(230円)なども楽しめます。10時～18時。不定休。P有。

●亀田郡七飯町本町4-1-42 ☎0138-86-7374



希少な白さつまいもの焼きいも

嘉福堂キッチン

「はこだて雪んこ」をはじめ、地場の食材を使用した手作りスイーツを販売する工場併設の直売店。「北海道のちいさい焼きいも」(300g648円)は、厚沢部町産の希少な白さつまいも「黄金千貫」を使用。このいもは、芳醇な香りと控えめな甘さが特徴で、香ばしく焼き上げたものを冷凍にして販売。自然解凍で食べるのはもちろん、冷蔵庫に入れて冷やし焼きいもにしたり、半解凍でアイスのように楽しんだり、レンジで温めてホクホクにしたりと、食べ比べるのもおすすめです。1本50g前後という食べ切りサイズもマル。9時～17時(日曜、祝日は11時～)。不定休。P有。



●函館市追分町1-25 ☎0138-62-6077

レトロな駄菓子屋の焼きたてたい焼き

箱館カネサ商店

明治42年に建てられた伝統的建造物を、当時の姿に復元したレトロな佇まいの駄菓子屋さん。こんがり焼き目が食欲をそそる、ぼてりとしたフォルムが可愛らしい「たい焼き」(200円)は、注文を受けてから1つひとつ焼き上げる。パリッと香ばしい昔ながらの素朴な味わいの皮にかぶりつけば、ぎっしり詰まった熱々の十勝産100%のつぶあんがあふれ出す。染みわたる甘さが西部地区散策の疲れを癒してくれそう。ほかにクリームとチョコ味も。11時～18時。不定休。P無。

●函館市末広町15-6

☎0138-76-8653



食事系もそろそろモチモチたい焼き

まつり庵



ハコビバ内にあるミニカラーたい焼きの店。「目」がついているかわいいたい焼きの生地は、タピオカ粉が入っているのでモチモチとした食感。王道の「十勝粒あん」「黒ゴマあん」のほか、とろける美味しさと評判の「練乳カスタードクリーム」、子供に人気の「チョコバナナクリーム」、女性に好評の「明太子モッツアレラチーズ」などバラエ

ティー豊か。生地にイカ墨を練り込んだ「イカ墨スパイシーキーマカレー」は、お酒にも合います。約10種類の定番商品のほか、月替わりの商品も提供。1個140円～150円。11時～17時。火曜休。P有(1,000円以上購入で1時間無料券発行)。

●函館市若松町12-8 ☎090-5778-5953

焦らずじっくり焼いたつば焼き芋は絶品！

Tranquimo(トランキーマ)

昨年11月に開業したつば焼き芋の移動販売店。滑らかな舌触りと強い甘みが特徴の「由栗いも」を、特製の壺でじっくりと、とろとした食感に焼き上げて提供(Mサイズ350円、Lサイズ400円)。写真は白鳥町にある洋菓子店「Malice(マリス)」監修のカスタードクリームを使用した「ブリュレ」(500円、ハーフ300円)。「クリームはたっぷりですが、さつまいもは食物繊維やポリフェノールが豊富、なんといっても低GI食品なので血糖値があがりにくい優良食材です！」と店主。紅はるかやシルクスイートを使った干し芋も販売。営業日はおもに土・日曜。出店情報はTwitterで発信。



店主こだわりのあんこが美味

たいやき鯛吉

今月1日に1周年を迎えた「たいやき鯛吉」の一番人気は、もちろん「つぶあん」(150円)！ 小豆の風味を活かした甘さに切れのあるあんこは、メディアにも度々登場する東京の老舗製菓所「キノアン」のもの。また「クリーム」(170円)は、皮に合わせた甘すぎないカスタードのなめらかな口あたりを楽しめます。そのほか、油で揚げて砂糖をまぶした「上吉(あげきち)」(220円)も人気。現在、1周年記念サービスとして5個購入した人に粗品を進呈中(なくなり次第終了)。11時～16時。木曜休。P有。

●函館市神山3-55-3

☎0138-55-7685



蜜たっぷりいもと、焼いもあんのおやきに夢中！

ヤキイモクニヤ



熟成させた紅はるかを、常滑焼の大きな壺でじっくり時間をかけて、遠赤外線で焼き上げる蜜たっぷりの「やさきいも」(320円～)が大人気。注目は新登場の「おやき焼芋餡」(3個520円)。ロゴマークの焼き印が可愛い小ぶりなおやきの中には、スイートポテトのような食感の焼いもあんがたっぷり。トロリとなめらかな口だけはヤミツ

キになること間違いなし！ 取り置きも可。焼きいも営業は5月末まで。11時～17時(無くなり次第終了)。月・火曜休(変動有)。P有。

●茅部郡森町御幸町24-11 ☎070-8448-5928

パリッ、サクッ羽根付きたい焼き

経堂 小倉庵

オープンから12年を迎える人気のたい焼き屋さん。同店のたい焼きは、パリッと香ばしい羽根と、サクとした食感を楽しめる薄生地が特徴。道産小豆の豊かな風味と上品な甘さを楽しめる「小倉あん」、バニラビーンズが入った口当たり滑らかな「カスタード」のほか、「黒豆ごろごろ豆乳クリーム」「アップルたい」「抹茶あん」など、15種類ある日替わりの中から「本日の日替わり」1種類を販売。1個170円。季節限定のたい焼きを楽しめるのも魅力で、この時期は「焼きいもあん」(3月末頃まで)と「桜あん」(ゴールデンウィーク頃まで)を販売中。11時～13時。月・火曜休。P有。

●函館市桔梗1-6-20

☎0138-46-6600



パン窯で作る焼きいも！

ぱんの店ひだまり

猫の顔の形をした「にゃこぱん」でお馴染みのパン屋さん。シルクスイートなどをおもに使用する人気の「焼きいも」(100g97円)は、パンを焼く窯を使うことで、最適な温度を保ちながら2～3時間じっくりと焼くことができるため、甘くしっとりとした食感に。また、金・土曜限定で提供している「やさきいもチーズ焼カレー」(324円)は、カレーとチーズがのったスパイシーな味わいを楽しめます。焼きいもは4月中旬まで提供の予定。1本から予約可。9時～18時30分。日曜休、他不定休有。P有。

●函館市神山3-2-2

☎0138-52-0033



痛み、苦しみ、不安と向き合っている。そんな時に「頑張って」とは、言わないよ。闘病している人は、もうすでに頑張っているのを知っているよ。ナースは、人のあらゆるものを見る。透視まではいかないが、それに近いもので患者さんを見る。この目で見て患者さんを「看(み)る」。

誰だって触れられたくないことはある。それは何? と聞いてしまえば簡単だが、聞かずに見るのが大事だ。見るというか感じとる、そして思いを汲み取る。そこに看護技術が並行する。闘病中は、体の無理だけでなく気持ちも無理しないでほしい。「わがままではないから安心してください。それが個人の尊厳です」ってね。そんな1人ひとりに向き合う「看護」があってもいいよね。



エンジェルハート 自宅の生活に身近なナース ご利用お待ちしております。 TEL 090-8653-6473(松田) 平日 9:00~18:00

HEAD LINE -ヘッドライン-

心踊る春！ 今年こそ外壁塗装しませんか？

工藤塗装



積雪の多かった長い冬からやっと春めいてきました。また、長く続いてきたコロナ禍も、この春からマスクの着用が緩和されるなど生活も変わっていくようです。外壁塗装の実績35年以上のプロにお任せして、外壁も気持ちも一新しませんか？ 施工するのは1級技能士で職業訓練指導員でもある工藤春洋代表と、同じく1級技能士の工藤貴之さん親子。貴之さんの独立後もさらに息の合った親子二人三脚の施工と、豊富な実

例に基づいた提案で顧客満足度を高めています。一般的に外壁の塗り替えは塗り替えから8~12年が目安といわれています。特に屋根や外壁の変色、コーキングまわりのひび割れや隙間が出てきたら、塗り替え時期といえます。見積一例では、外壁塗装は2液型シリコン樹脂塗装(シーラー塗1回、仕上げ2回、計3回塗り)1㎡あたり1,800円~。屋根塗装はサビ止めが1㎡あたり1回500円~、シリコンルーフ塗装仕上げは1㎡あたり1回800円~。それぞれホームタンク、プロパンカバーの塗り替えがサービスとなります。見積もりや作業に関する相談は無料なのでお気軽にお問い合わせを。

●函館市日吉町2-22-34 ☎0138-55-8479 ☎090-9082-4227

好評につき 3 月限定のお得なプランを実施中！

湯の川温泉 笑 函館屋

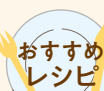


寿司セットの一例

夕食に「蝦夷前寿司セット(風)」が付いた朝夕2食付きの人気プランを、3月の平日に限り、13,200円のところ11,000円の割引価格で提供中！ 3月は全国旅行支援「HOKKAIDO LOVE!割」が適用されるので、料金はそこから20%引きになり、さらに2,000円のクーポンも付くため、実質6,800円(別途入湯税)で、1泊2食の贅沢な旅行気分を満喫できます。このプランの予約は電話でのみ受け付け。予約時に「青いぼすと見た」を

お忘れなく！ 休前日は+2,200円。全国旅行支援が延長になった場合、4月にもお得プランが登場する予定だそう。同館は全26室のプチホテルなので、混雑することもなく、宿泊者同士が団らんスペースの囲炉裏を囲んで談笑するなど、笑顔の輪が広がっていくのが魅力のひとつ。宿泊者特典である人気の美鈴珈琲と、スパークリングワインの飲み放題、「函館牛乳」のソフトクリーム食べ放題ももちろん楽しめます。源泉掛け流しの良質な天然温泉と、函館近郊の味覚を存分に楽しめる食事ではっと一息ついてはいかがでしょう。

●函館市湯川町3-10-3 ☎0138-36-2000



テーマ:スパイスが決め手！

スパイシー・アクアパッツァ

魚の下ごしらえはキッチンバサミで簡単に。頭を落とさず調理することで、おいしいスープがとれます。「尾木咖喱」のスパイスを加えてさらに風味豊かに！

教えてくれた人

尾木咖喱
料理長
土田康貴さん



材料(2人分)

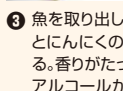
- ◆ソイ……………2尾
- ◆アサリ……………10個
- ◆ミニトマト……………6個
- ◆にんにく……………2片
- ◆尾木スパイス(またはガラムマサラ)……………4g
- ◆ローズマリー(あれば)……………4本
- ◆鷹の爪……………4本
- ◆白ワイン……………100cc
- ◆オリーブオイル……………100cc
- ◆水……………600cc
- ◆塩……………4g



① ソイの尾とヒレをキッチンバサミで切る。エラからハサミを入れ、アゴと頭の内側の筋を切り内臓を引っぱり出す。骨に沿った血合いの部分の部分を歯ブラシなどでこそぎ取り、ウロコを金タワシなどでこそぎ落としたり、きれいに水洗いし、両面に切れ目を入れ塩・コショウ(分量外)する。



② 熱したフライパンにオリーブオイル(分量外)をひいて、強火でソイを焼く。フライ返しで押し付けるようにしながら、両面の皮にしっかりと焼き目をつける。



③ 魚を取り出したフライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、弱火にかけ、香りがたったら鷹の爪と白ワインを入れ、アルコールが飛んだら水を加えて強火で沸騰させる。



④ ③にソイを入れ、アクを取りながらスープが白っぽく濁ってくるまで強火で5分ほど煮る。スープが煮つまってきたらアサリとトマトを入れふたをする。

⑤ アサリの口が開いたら尾木スパイスを溶かしローズマリーをのせる。香りがたったら完成。

尾木咖喱

キッチンカーが毎週火・土曜11時~15時に、洗車場「Wash.A 神山」(函館市神山町249-1)に出店。詳細はTwitterで。店舗は11時~19時。木曜休。P有。
●函館市末広町14-3
☎0138-26-2333



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/>



西部地区の医療の窓口に

たからまち総合診療クリニック

宝来町の電車道路沿いに4月3日(月)、「たからまち総合診療クリニック」が開院します。

玉城耕平院長は「函館西部地区の医療の窓口として、臓器、疾患を問わず、広く対応させていただき、みなさんの健康に寄与していければ」と話しています。



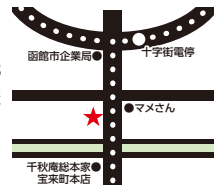
熱が出た、手を切ったなど突発的な困りごとがあったときに、安心してかかることができるクリニックを目指しており、地域住民の健康に長く寄り添っていくのが願いだそう。介護保険の認定についてな

ど、介護の困りごとなどにも積極的に相談ののっていく予定。

診療時間は9時～12時30分、14時～18時。木・日曜、祝日休診(祝日のある週は木曜診療有)。P有。

●函館市宝来町8-9

☎0138-86-9181



女性に心身のリラクゼーションを

ヒーリングリラクゼーションPUPPET(パペット)整体院

肩こり、腰痛、頭痛、冷え症、疲れが取れないなど、不調のある女性に おすすめしたい女性限定の癒しの整体院。整体師でセラピストの石垣



さんは、心身のカウンセリング後、頭部から足先まで優しい力加減で施術を行っており、普段見過ごしている身体からの小さな信号を手のひらで捉えて、時間をかけて手当てする「霊気療法」による施術も行っています。また、ゆがみの原因となる身体の使い方のクセなどを見極めて、日常生活で気をつけたほうが良いことなどもアドバイス。施術は着衣の

まま受けられ、体験した人は「温泉に入った後のような心地良さを感じてほっとする」「優しい手によって癒される」など、心身のリラクゼーションを体感。料金は60分4,000円(施術後のハーブティー付き)。50種類あるハーブティー用の有機ハーブの量り売りも行っており、1人ひとりに合わせて調合したブレンドティーを楽しむこともできます。心と身体がリラックスする癒しの時間を味わってみては。問い合わせ・相談はお気軽にどうぞ。完全予約制(10時～11時、16時～17時、17時～18時のいずれか)。定休日はブログで配信。

●函館市日吉町4-2-18 ☎0138-87-2281



ブログ

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4月11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から時計回りに①キーマカレー、②野菜の塩糀漬け、③魚のフライ・タルタルソース。

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3月23日(木)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。

●函館市万代町8-1

☎0138-86-7101



応募フォーム

光熱費削減！ エコリフォーム展示会を開催

第一住宅設備

水まわりの緊急メンテナンスでお馴染みの「第一住宅設備」から久々の展示会のご案内！ 3月26日(日)の10時～16時に、TOTO函館ショールーム(函館市桔梗町418-99)で、住まいのエコリフォーム商談会を開催します。ひさしぶりの開催となる今回は、TOTO全商品を30～60%引きの展示会特価で提供！

さらにエコフィール、給湯ボイラー、暖房ボイラー、寒冷地エアコン、エコキュートの特価品も用意しています。

「高騰している電気代や灯油代。これからどう生活していこうかとお悩みの方、この機会にお気軽にご相談ください。高熱費を抑えて快適な暮らしを実現できる方法をご提案いたします。なお、当日はお好きなタイミングでご来場いただけますが、混雑を避けるために電話での事前予約のご協力をお願いしています。心ばかりですがご来場者特典も用意しておりますので、お気軽にお問い合わせいただければと思います」とスタッフ一同。

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も利用可。年中無休。

●函館市千代台町29-15

☎0120-222-592



Webサイト

道南 盛り上げ隊

道南・森町在住の小説家・南野雪花さんが原作をつとめるマンガ「二度追放された冒険者、激レアスキル駆使して美少女軍団を育成中！」の第2巻がぶんか社より2023年3月3日に発売されました！(詳細はコーナー下部)

作品の魅力を「ますます面白さと登場人物の魅力も増しており、とても読み応えのある一冊となっております」と話す南野さん。1巻を拝読した私としては、危なっかしい少女たちがこれからどのように成長していくかが楽しみです！(執筆時は2巻未読)

私が南野さんとお会った時はいつも「重版したい」の文字が大きく書かれたTシャツを着ていて、文字通りその思いを抱いていた南野さん。その甲斐もあってか第1巻は重版になったとのこと！すごい！

この漫画はもちろんオススメですが、現在執筆している小説の更新情報も確認できるTwitterもぜひ注目！個人的には料理上手な南野さんの自炊メニューを紹介している「#ゆきか飯」も毎日楽しみにしている投稿です。



タイトル 二度追放された冒険者、激レアスキル駆使して美少女軍団を育成中！【2】

作者 青木千尋/著・南野雪花/原画
出版社 ぶんか社

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

前回
の朝シャン
おじしやんの
前日譚です

いつもカットしていただく美容
師さんにシャンプーのポイントを
教えていただきました。髪は洗
えても頭皮がしっかりと洗
えていない方が多いそうです。ポイント
は5本の指の腹で、前頭部から後
頭部に向かって頭皮を押し洗うこ
とです。毛根の中の皮脂を、指で
絞り出すイメージです。毛根の過
剰な皮脂が取り除かれることで、
悪臭の原因がなくなり、髪の毛は
根元からふんわり、発毛も促進さ
れます。さらに顔面がうるうるに
引っ張り上げられるのでリフト
アップの効果もあります。
このシャンプー方法、私がカット
に行くとき必ず一から十まで懇切丁
寧に説明してくださいます。なぜ
毎回それほどまでに熱心に解説
してくださるのか不思議だったの
ですが、もしかしたら私の頭皮が
臭いのをなんとか遠回しに伝えよ
うとしてくれたのかもしれま
せん。

サウナハット 3,630円／tomte

サウナハットはのぼせ防止だけでな
く、髪や頭皮を熱や乾燥から保護
してくれます。ダ
メージが気
になる方は
ご利用くだ
さい。

SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

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！

昨年6月開院の内科クリニック

医療法人社団恵愛会 函館クリニック

内科を中心に、地域のかかりつけ医として幅広い層の診療を行うクリニック。院長の伊達基医師が、患者の訴えにしっかりと耳を傾ける丁寧な問診を行い、的確な治療に努めています。「かかりつけ医は、お腹が痛い、熱がある、そんな何かがあったときのファーストステップ。必要に応じて専門医の紹介も行いますので、何科を受診してよいかわからないときも安心してご相談ください」と院長。また、健康診断のちょっとした数値の異常について「裏に病気が隠れていることもあるので、わずかな異常だからと見過ごさずに、早めの再検査をおすすめします」と話しています。

診療時間は9時～12時30分、14時30分～18時（水・土曜は午前診療のみ、木曜午後は往診）。日曜、祝日休診。P有。

●函館市戸倉町155-1
☎0138-83-5852

大人の春物は函館蔦屋書店へ

アンジュール

3月13日（月）～26日（日）に「函館蔦屋書店」に出店！ 出店場所の南側入口特設ブースには、大人の魅力を引き立てる春のアイテムが並んでいます。1枚で春のおしゃれに差がつくアウターは、きれいめからカジュアルまで充実の品ぞろえ。素材の良さが際立つ春ニットは、差し色に使えるビビッドカラーから癒し系の淡いパステルカラーまでカラー展開も豊富。ほかに、定番人気のトップスやボディラインをきれいにさせるボトムなど、大人が着たい旬のアイテムが並んでいます。商品のほとんどは1点物ですので、お早めにどうぞ。入荷状況は「函館アンジュール」で検索。期間中は函館蔦屋書店内でのみ営業。10時～19時（3月13日は11時～、3月26日は18時迄）。通常営業は3月28日～、11時～19時。不定休（3月12日、3月27日休）。P有。

●函館市石川町350-21
カーサデクエルノⅡ1階右
☎090-6093-8721

外壁の無料点検をしてもらいませんか

小野寺住設

美原交差点前にある、創業98年の「小野寺住設」運営の「パナソニックリフォームクラブ」が、外壁無料点検を実施しています。

同店では、「外壁のプロが責任を持って点検します！ ていねいに点検し、質問には正直に何でもお答えします！ 必要のない工事は勧めません！ 点検したからと言って、強引な営業はしません！」と話します。「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。外装建材のトップブランド・パナソニックグループ「KMEW（ケイミュー）」の資材を使用する外壁工事は、全国1,500物件以上のリフォーム実績を見ながら相談ができるうえ、家の平面図があれば、外壁の張替イメージを作成してもらうことができます。そのほか、屋根や水まわりリフォームなどの相談もお気軽にどうぞ。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750

Webサイト

1人ひとりに寄り添う「自費型訪問リハビリ」

フィットアップ

自宅や施設などを訪問して、1人ひとりに合ったリハビリや運動を指導。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、札幌のスポーツ整形で経験を積み、障がい者スポーツ指導員としても活動するなどの豊富な経験を活かし、自費型訪問リハビリを行っています。

自費型訪問リハビリは、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。疾患や身体の構造などに合わせてオーダーメイドでサポートしてもらえるので、自分に合った効果的なリハビリができ、身体機能の向上を目指せます。「丁寧に指導してもらえて移動や待ち時間がないのもうれしい」と利用者。医療機関と連携しているので、必要な場合は受診を勧められる点でも安心。介護施設やケアマネジャーからの依頼にも対応。料金は通常8,000円のところ、初回1,000円。詳しくはお問い合わせを。

☎090-1644-5880

Webサイト

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。

一緒に考えよう

先日ある芸人の独演会へ行ってきました。日本では馴染みが少ないですが、海外ではメジャーなスタンダードアップコメディという、お笑いを通じて社会問題などを考えるきっかけを与えてくれるような内容に、非常に心を揺さぶられました。その中で印象に残ったのが、彼が公立中学校で最下位だったと言っていたことです。彼自身のネタは視点も感性も非常に鋭く意外でしたが、「小学校の頃、分からない問題を先生に聞きに行ったら先生に聞かされたのもう一度聞いたら馬鹿にされ、恥ずかしくてそれ以来先生に聞きに行くのをやめた」と言っていました。勉強に「つまずくきっかけはそんな風に、ほんの些細なことかもしれない。特に子供の頃は人前で恥ずかしい思いをしたくないとか、家

族にからかわれただけでも傷つくくらい繊細身が出会う、勉強を苦手にしている子の多くも、最初は質問をすることに非常に億劫で、こな、笑われないかな」と不安そうでした。私はいつもそんな子達に心をつなぐたいと思つてます。子供の小さな疑問を大切に、その質問でできたこと、その第一歩を褒める。本来子供は好奇心が旺盛なので、どんな質問をしてくるようになります。彼は仲良くなったジャーナリストに疑問をぶつけると「一緒に考えよう」と言われ、のびのびと嬉しそうに答えていました。私も、答えを教えるだけでなく、「一緒に考えよう」と出てきた疑問を自分達で解決する喜びを知るきっかけを作れるような存在になりたいと思います。学びの本質は、間違ひなくそこにあるのですから。

青ば調査隊の
教えてください！今月のテーマ
「ホームスタート」

子育て経験者による無償の訪問型子育て支援

6歳未満の子供が1人でもいる子育て家庭に、研修を受けた地域の育児経験者が無償で訪問し、相談にのったり、一緒に外出や育児などを行う家庭訪問型の子育て支援ボランティアのこと。40年ほど前にイギリスで始まり、世界22カ国で導入されている活動です。電話かメールで連絡をすると、調整役のオーガナイザーが訪問したうえで、最適な支援と一緒に考え、家庭に合ったサポートをホームビジター（訪問ボランティア）に引き継いでくれます（ベビーシッターや家事代行はできません）。訪問は週に1回2時間・4回程度が目安で、産前から利用可能。「最初は上手に子育てできなくても当たり前」そんな思いをベースに、「相談できる」「頼れる」とい安心感の中で、全てのママが子育てができるように寄り添っていきしくみです。

取材協力

函館子育て支援隊
ホームスタートみはら

「美原子育てサロン」を拠点に、2014年10月から活動をスタート。電話の問い合わせ時間は月～土曜9時～17時。

●函館市美原1-29-21 ☎0138-62-2020

☎090-3890-5875（オーガナイザー・風間）

【Mail】hs-kosodate.mihara@email.plala.or.jp



Present

このマークが目印！▶



プレゼント

国分北海道株式会社 提供

函館塩レモンサワーの素……………3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 3・17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

3月27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。

ドクター講座

気道過敏性



おの内科呼吸器内科
クリニック
院長 小野 貴広

新型コロナウイルスに感染後、咳や痰、呼吸苦、喘鳴（ゼーゼー、ひゅーひゅーする音）に1ヶ月以上も悩まされ、相談に来られる方が当院にもたくさんいらっしゃいます。そのため、以前にもお話しさせてもらった気道過敏性について、もう一度投稿させていただきます。喘息患者さんは、アレルギーを引き起こす要因であるアレルゲン（カビやハウスダスト、花粉など）以外でも、日常にある様々な刺激にさえ敏感に反応してしまい、咳や痰、喘鳴（ゼーゼー、ひゅーひゅーすること）などの症状を引き起こします。例えば、冷たく乾いた空気（冬場だと雪かき後など）、塩素系の化学物質、急激な運動、香水、線香の煙などが知られていきます。このような気管支の反応性を禁煙を心がけましょう。

を、気道過敏性と言います。重症な喘息患者さんほどより敏感になつていて、ちょっとした弱い刺激でも喘息発作を引き起こすことがあります。気管支に炎症が起こり続けていると、より一層刺激に敏感になるため、こうした理由から、新型コロナウイルス感染後に症状を訴えられる患者さんが多くいらっしゃいます。もともと気づいていなかっただけで、実はアレルギーをもつていて感染後に顕在化されたのが、感染をきっかけに免疫反応が変わってしまったのかは区別することができません。しかし、肺機能検査を行うことで現在の気管支の状態をある程度把握することはでき、長引く咳や痰、息苦しさ、喘鳴を改善させるきっかけにもなりますので、新型コロナウイルスの後遺症だから仕方ないとお考えになる前に、肺機能検査をしてみるのも1つの方法ではないかと考えます。また、喫煙によっても気管支には多かれ少なかれ炎症が引き起こされます。少しでも症状を軽くし、長引かせないためにも減煙・禁煙を心がけましょう。

ピロシキ博2023 in HAKODATE

催し

人気飲食店が作った具と、参加ベーカリーの生地を組み合わせたスペシャルなピロシキが勢ぞろいする。名店「モンパルナス」のピロシキも特別販売。モデルでタレント、人気YouTuberでもあるアリオナのトークショーをはじめ、音楽ステージや落語、読み聞かせなど内容盛りだくさん。

日時:3月18日(土)~19日(日)
10時~15時

会場:函館蔦屋書店2階ステージ

【問い合わせ】

ソユーズはこで焼キピロシキ事務局

☎0138-76-3749(まるたま小屋)



函館塩レモンサワーの素

新商品

函館の夜景を再現したご当地レモンサワーの素が登場! 国分北海道株式会社と網走ビール株式会社が共同開発し、この春函館エリア限定で発売。最大の特徴は、目を奪われるような「夜空のように美しい深い青色」。おすすめの割り方は「本品1:炭酸水3」で、爽やかなレモンと、熊石の海洋深層水を使用したキレのあるすっきりとした味わいを楽しめる。お土産にもおすすめ。P3の広告もぜひチェックを! 読者プレゼントは青いぼすとオフィスで引き換え。アルコール製品のため応募は20歳以上限定。

【問い合わせ】

国分北海道株式会社道央支社函館支店

☎0138-38-1032



オーダースーツのKASHIYAMA 新作春夏オーダー会

催し

本格的オーダースーツが33,000円~。仕上がりまでは最短1週間。学割スーツは22,000円。

会場:ポールスターショッピングセンター

1階特設会場

日時:4月7日(金)

15時~18時

4月8日(土)

10時~18時

4月9日(日)

10時~16時

【問い合わせ】

カシヤマ札幌店

☎011-208-5606



あっちもこっちも昆虫展

催し

昆虫を新しい視点と技術で読み解き、楽しむイベント。ARで、「さわらない」新時代の昆虫採集をしたり、200点以上もの昆虫たちの高解像度画像を、間近でじっくりと観察したり。子供から大人まで楽しめる。常設コンテンツのほか、ワークシoppも用意。

期間:3月25日(土)~4月11日(火)

入場:要入館料(イベント参加は無料)

【問い合わせ】はこでみらい館

☎0138-26-6000



ベンジャミン・フリス Piano Recital

催し

これまで、数々のコンクールで入賞を果たしてきたピアニスト、ベンジャミン・フリスさんのリサイタル。函館在住の音楽家・次藤正代さんとの共演も予定。

日時:3月23日(木)

18時30分開場

19時開演

会場:函館 聖マリア教会

入場:一般4,000円(当日+500円)

【問い合わせ】サロンエラル

☎080-3099-5619(山村)



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2023年3月2日現在のものです。

次号予告 3月31日号 アニバーサリーケーキカタログ

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
編集 土田葉月
ライター 花輪志保里
ライター 安沢ともこ
配布管理 小野大樹
営業 工藤ひとみ

タイツを穿こうとして、人生2度目のギックリ腰になった。思えば前回もパンツを穿こうとした瞬間だった。もういっそもも穿かなければ、こんな痛みにさいなまれることも無いのにと、思うが、そうもいかず。ご迷惑をおかけした各方面にお詫いいたします。(ヤス)

休日に何もせず、一日中ぐたぐたと過ごしてみたいと思うことはありますが、やってみたことはありません。理由は、いろいろ目について逆にストレスになりそうなのと、翌日2倍大変そうだから。そんなわけで休日の今日、明日の私のためにも家事をします。(BP)

朝と夜の挨拶は欠かしません。許される限り撫でて、毎日ちゅーるを献上しているというのに、うちの猫様が一番好きなのは父なんです。なぜ私じゃないのよ! と失笑した彼女のようないきなり、猫と戯れる父をいつも羨ましく見つめています。(ツチ)

先日行った健康診断の結果が出ました。なんと身長が伸びて自己ベスト更新です! 「身長は158センチです」ってたくさん答えたので遠慮せず、どんどん私の身長が何センチか質問してください。体重も増えていたけど身長伸びてたから仕方ないと思う。(まい)

2月上旬のある日。コンサートを観に札幌へ。この距離なら歩けるなと思いい街なかを徒歩移動したら、その日は極寒。寒すぎて歩いたことを後悔し始めたころには、今さら電車やタクシーに乗る距離ではなく。久しぶりの札幌。寒さを舐めていたと反省。(ヒ)

編集後記