

青いほすと

vol.754 2023年4月14日発行号



おいしいたまご



薄焼き卵で巻いた絶品春巻き!

函館麵屋ゆうみん



中華の老舗「函館麵屋ゆうみん」といえば、中国山東省の地方料理である薄焼き卵で巻いた「春巻」(620円)が有名。卵を使うことで、小麦粉の皮とは違ったふわふわでソフトな食感を楽しめます。ぎっしり入っている具は白菜やニラなどの野菜と豚肉。サッと炒め、醤油・塩・コショウで味付けられた具材は野菜がシャキシャキで、豚肉の旨味も引き出されています。何も付けずにそのまま味わうもよし、

酢醤油に付けるもよし。ライス、スープ、サラダ、漬物、デザート付きの「春巻セット」(850円)もあります。テイクアウト可。11時~LO22時30分。無休。P有。

●函館市若松町19-1 ☎0138-22-6772

卵でおいしさを閉じ込めたお好み焼き

粉もん屋 とん平函館駅前店

本場大阪のお好み焼きをランチタイムにも楽しめる人気の店。看板メニューの「元祖とん平焼」(580円)や「鉄板だし巻」(580円)など、卵を使用したメニューの中でも、注目は「ふわトロ卵チーズ」(=写真、1,380円)。

豚玉のお好み焼きにエビや貝柱などの海鮮をのせ、トロリとチーズをまとうせたら、トロトロ卵でふわわりとおいしさを閉じ込める。卵・チーズ・海鮮が旨みを引き立てあう満足メニューだ。

11時30分~LO14時、17時~LO21時30分、不定休。P無(提携駐車場有)。

●函館市若松町19-3

☎0138-84-1086



ふわサク! 卵の美味しさを活かしたキッシュ

カフェ&デリ マルセン

多彩なメニューを提供する同店では、「キッシュとお茶のセット」(1,210円)を用意。卵のおいしさを活かしたキッシュは、北斗市の養鶏場・鶏喜ファームの有精自然卵を使用したもので、ふわわりとした口当たりが特徴的。さっくりとしたパイ生地とも相性が良く、厚みもあって食べ応えも十分。通年人気の「ほうれん草とスモークサーモンのキッシュ」(=写真)をはじめ、旬の食材を使ったものなど、その日の味を楽しめるのも魅力。デリコーナーでも販売(594円)。11時~LO17時(デリLO18時30分)、日曜各LO16時。火曜休。P有。

●函館市大手町5-10 ニチロビル1階 ☎0138-85-8545



ほんのり甘い卵焼きのふわふわサンド

ヤマヨシコーヒー

振り子時計の音とジャズが心地良い、落ち着いたムードのカフェ。「卵焼きサンド」(600円)は、注文を受けてから卵2個を使って焼きあげるほんのり甘い厚焼き卵を、谷地頭のベーカリー「窯蔵」のパンで挟んだ。辛子パターの香りが鼻をくすぐり食欲をそそる。日本で初めて炭焼



コーヒーを手掛けた神戸・萩原珈琲との相性も抜群。ランチセットはドリンクとサラダ付きで1,000円。デザートにはもうひとつの定番メニュー、堅め食感のプリン(450円)がおすすめ。10時30分~18時、月曜休。P有。

●函館市元町31-24

☎0138-24-3900

ふっくらふわわり大きな卵焼き

旬味 鹿六

落ち着いた雰囲気の中、ランチやディナーを楽しめる同店では、20年前のオープン当初から長さ22cmの大きな卵焼きが人気。卵10個を使って強火で一気に巻き上げるこの卵焼きは、カツオ出汁の風味が豊かな「出汁巻」と、ほんのり甘い「厚焼き」の2種類があり、どちらもふっくらふわわり。できたては内側のクリーミーな食感も楽しめます。各960円でハーフサイズ(各740円)のオーダーも可。11時30分~LO13時30分、17時~LO21時30分。日曜、第2水曜のディナー休(月曜が祝日の場合は月曜休)。

●函館市本町31-8 池垣ビル1階

☎0138-33-4488



親子丼ならここ!

峠の親子丼



和食料理人として長年腕を振るってきた店主が昨年11月にオープンさせた、コンテナを再利用した親子丼の店。旨味あふれる自慢の「親子丼」(1,000円)は、砂糖を使わず醤油、みりん、特製昆布粉末などで、旨味成分をグッと引き出した優しい甘さのつゆが味の決め手。昆布風味の下味がついた、柔らかくジューシーな鶏肉と、とろとろの卵が絡んだ絶品の親子丼

をぜひお試しあれ。注文を受けてから揚げのカリカリ食感の「塩からあげ」(5個700円)もおすすめ。テイクアウト可。10時~16時。木曜休。P有。

●亀田郡七飯町字峠下294-1 ☎0138-85-6881

知る人ぞ知る町中華の技あり卵メニュー

チャイニーズハウス元宝



東京の有名店で修業したオーナーの味を求めて、昼はビジネスマン、夜は家族連れなどで賑わう、知る人ぞ知る町中華の隠れ名店。「天津飯」(1,050円)は、絶妙な火加減でふんわりと仕上げたカニ玉に、コクのあるコハク色のあんがたっぷり。驚くほどなめらかなあんの食感は、ダメにならないよう湯煎しながら丁寧に片栗粉を溶かすことで生まれるのだとか。ひと手間を惜しまない姿勢が

おいしさの理由。11時30分~LO14時、17時~20時、月曜休。P有。

●函館市赤川町153-31 ☎0138-47-7333

「フワトロ」も「プレーン」も絶品!

ビーズ・ビー

クラシックが流れる落ち着いた空間で、上質な洋食を味わえる店。根強い人気の「オムデミライス」(1,200円、チーズ入り+180円)は、卵が口の中でとろける「フワトロ」か、ご飯を卵で優しく包んだオムドックスな「プレーン」か選ぶことができます。どちらも熟練の技が際立つ口当たりと、1週間かけて旨味を抽出したデミグラスソースが抜群の相性で、このデミグラスソースを使ったチキンライスと三位一体のおいしさ。テイクアウト可。「ランチセット」(1,400円)は、スープ、サラダ、デザート、ドリンク付き。11時30分~LO14時、17時30分~LO20時。月曜休。P有。



●函館市柏木町39-3 ☎0138-51-7881

しみしみ&サクサク食感の味玉天!

天丼専門店ふらわー

衣が薄めで、口当たりの軽い天ぷらが人気。同店の味付き卵は、鶏出汁や生姜などが入った特製ダレに2日間漬けているので、中まで味がしっとり。この卵を使った天ぷらが楽しめる「豚角煮天丼」(920円、テイクアウト980円)は、しみしみ卵&ホロホロの角煮に、衣のサクサク食感が加わっておいしさ倍増! 「味付き玉子天」(1個140円)を、好みの天丼にプラスするのもおすすめ。モーニングメニューのラーメンに「味玉」(1個120円)をトッピングすることもできます。9時~LO14時、16時30分~LO19時30分。月曜休。P有。



●函館市日吉町3-44-13 ☎0138-31-0771

買えるおいしいたまご

鶏喜(けいき)ファーム

北斗市の山林に囲まれた静かな場所での産鶏の「ゴトウもみじ」を平飼いする養鶏場。卵は10個入り600円。配達相談。不在の場合もあるので訪問するときは要事前連絡。

●北斗市野崎237
☎090-6991-9497

ついき農園

七飯町・仁山のふもとにある有機農業に取り組む農園。有機野菜を食べて元気に育った鶏の濃厚でコクのある卵が評判。コープさっぽろ各店、道の駅なないろ・ななえでも販売。

●亀田郡七飯町仁山425-1
☎0138-65-5249

里山楽房

純国産鶏「岡崎おうはん」を平飼いで育てている「小野養鶏場」の直営ショップ。無添加の餌を与えた自然卵「おのたま」(6個パック720円~)を販売。営業は金・土・日曜、祝日11時~16時。

●亀田郡七飯町鳴川4-3-8
☎080-1977-9972

バターがふんわりと香る卵とベーコンのスパゲティ

赤い風車



「あかふう」の呼び名で親しまれている昭和52年創業のカジュアルレストラン。「カルボナーラ風車風」(スープ付き735円)は、オープン当初から提供している同店オリジナルの卵とベーコンのスパゲティ。ベーコン、玉ねぎ、ピーマンを入れて炒めたスパゲティの上に、バターと塩・コショウで味付けしたプレーンオムレツをオン!

シンプルなおいしさながらバターがふんわりと香り、1度食べるとまた食べたくなるひと皿です。11時~翌6時(月曜は24時まで)。火曜休。P無。

●函館市本町32-9 ☎0138-54-3625

たかが採血、でもあなどれない採血…。

人によって、さまざま。体質、気質により、注射の針を見た瞬間や、針を刺した瞬間、迷走神経反射とやらによって、めまいや吐き気、ひどいときはそのまま気を失って倒れてしまう。これはね、仮病ではないんだよ。しょうがないんだよ。何回も言うけど体質、気質だからね。今後ずっと付き合うしかない。ただ、少しだけいい方法あるよー。それはね、最初から横になって採血してもらおう。そして、そのまま、横になったまま少し休む。これに限る！

もっといいのは、患者さんが言う前に、こちら側から先に「横になって採血しますか?」という配慮。



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-

自転車に乗る家族を守るために

Hosta(ホスタ)函館

自転車と歩行者による事故のニュースを耳にすることがあります。そんな事故で、自転車を運転していた人に約1億円の賠償命令が出たケースもあります。経験豊富なアドバ



イザーがそろう「Hosta函館」で、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)は、自転車同士の接触事故で、一方はそのまま走り去り、もう一方のケガをした人から相談を受けたことがあるそうです。自転車に乗っている家族を守るため、高梨さんがおすすめする「日常生活賠償特約」は、加入している自動車保険や火災保険などに付帯できる特約で、1家族に1人加入していると、同居の家族全員が補償の対象となります。高梨さんは「事故を起こしたとき、まずはケガをした人を助けることが最優先です。そのうえで、万が一相手に賠償金を払うことになった場合に備えておくことは、家族を守ることに繋がります」と話します。自転車に乗っている家族がいる人は、加入している保険の確認をお忘れなく。同社への相談もお気軽にどうぞ。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。募集代理店は三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社(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
- 三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社(4月3日から社名変更)
- ☎0138-26-9018

癒し

極上の癒し空間

もみほぐしサロン イヤシンス

バリ島のスパをイメージした空間で、五感のすべてに極上の癒しを提供。心身ともにリラックスできるオールハンドの「もみほぐし」は60分4,150円〜。組み合わせることで、より高い癒し効果が期待できる「もみほぐし+ヘッド」(60分4,380円)は、目と首まわりの疲れや、寝つきの悪い人におすすめ。施術部位がスッキリと軽くなる「もみほぐし+バリ風足つぼ」&「もみほぐし+ハンド」(各60分4,480円)は、保湿力の高いココナッツオイルを使用しているので肌もツルツルに! 10時~20時(月・木曜16時まで)。入店は閉店時間の1時間前までに。予約優先。不定休。P有。



- 函館市富岡町2-37-20 ☎0138-87-0880

バターとシュガーの魅惑の美味しさ

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」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。そんな中、今回紹介するのは新商品の「バターシュガーキャラメルトースト」(250円)。

2月中旬の発売当初から早くも人気を呼んでいるこのパンは、発酵バターとさとうきび100%のフランス産ブラウンシュガー・カンナードをたっぷり使用。160度のオーブンで50分かけて焼き上げ、表面をキャラメル化させています。丸い面はサクサク、その周りはカリカリ、中はモチモチとした食感で、噛むほどに発酵バターの豊かな風味が口の中に広がる1品。より、サクサクカリカリ感を楽しむならでき立てがおすすめ。スイーツ気分の日にぜひ味わってほしい。焼き上がりは10時頃。早い時間に完売になる場合も多いので、予約が確実。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



1,000円分の利用券を10名様に

応募方法は P6

そば切り工房しら川

道央・空知管内北竜町のそば粉を使用した手打ちの外二そば(そば粉10、中力粉2)が評判。風味豊かなつゆは、旨味が凝縮した「熟成薩摩産本枯本節二年物」をメインに、宗田節、南茅部町産昆布を使用。これからの時期におすすめの「エビ天おろしそば」(1,330円)は、しなやかでコシのあるそばの上に、大海老と旬の野菜の天ぷら、北斗市・しみず農園の辛味大根がのった冷たいそば。ゴールデンウィーク頃まで提供予定の「にしんそば」(1,050円)もお見逃しなく。11時30分~L014時15分(そばが無くなり次第終了)、土・日曜の夜は予約営業。水曜休。P有。



- 函館市湯川町3-11-21 ☎0138-57-7741

新しい第一歩を踏み出してみませんか?

就労継続支援B型 グロリアス



障害者総合支援法に基づく福祉サービスを行っている同施設。手芸、ビーズアート、羊毛フェルト、ハーブ茶の計量、チラシ折り、袋詰め、パソコン入力、接客補助、ポスティングなど幅広い作業を行っており、通所者はその中から自分に合った作業を選ぶことができます。通所は原則として毎週月～金曜と隔週土曜の10時～15時

ですが、体調などを考慮し、短時間からでも無理なく通うことができます。また、スタッフが手作りする1食250円の昼食は、1カ月の上限が2,000円と決まっています。自宅から事業所までの送迎といったサービスも充実し、事業所入口の両端に手すりを設置するなど、安全への取り組みにも力を入れています。現在通所している本人はもちろん、その家族からも「ここに通って毎日が充実している!」と喜びの声が上がっています。見学・体験随時受付中。

●函館市田家町20-23 1階 ☎0138-84-1331(担当/前田)



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5月15日(月)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揚げない酢豚、②キャベツとアスパラの香味かけ、③ご飯、④味噌汁、⑤白身魚とナスのバター醤油ソテー。

受講料は1,000円。定員は各回10人。講師は木幡恵子さん。

参加希望者は4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。

●函館市万代町8-1

☎0138-86-7101



応募フォーム

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。

「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!」と同店。



パナソニックグループ



「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! 5月31日までは無金利キャンペーンも実施中!

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



Webサイト

街の歯医者さんで、気軽に歯の相談を!

五稜郭デンタルクリニック

「地域に根ざした歯科医院」を目指す「五稜郭デンタルクリニック」は、開業当初から衛生管理にも力を入れていると評判の歯医者さんです。診療室は全て半個室型なので、他の患者さんと近距離で診察を受けることはありません。

また、治療や診察などに関する相談がしやすいと好評です。痛いときはもちろん、定期的な診察やインプラント(保険診療外)など、歯にまつわることは何でも相談できるので、大切な歯の健康を維持するために、まずは相談から始めてみませんか。

診療時間は9時～13時、15時～20時(土曜日は18時まで)。毎週水・日曜、祝日休診(祝日のある週は水曜診療有)。P有。

●函館市本通1-37-7

☎0138-83-7553



函館出身のシンガーソングライター・佐藤圭太さんが、4月15日にチャリティーライブを開催します。このライブは、2023年2月にトルコ南部で発生した大地震の被災者を支援しようと企画されたもの。収益金の一部は被災地に寄付されます。サブタイトルにある「五、六〇〇マイルの彼方へ…」は函館とトルコ南部を直線で結んだ距離だそう。当日は佐藤さんのほか、この企画に賛同する5人のシンガーが出演。

チャリティーライブ
WOMY SOUNDS CHARITY
五、六〇〇マイルの彼方へ…

日時 2023年4月15日(土)
一部 開場16:00 開始16:15
二部 開場19:15 開始19:30
会場 函館コミュニティプラザ「Gスクエア」
(函館市本町24-1 エススタハコダテ4F)
入場 一般 2,500円
学生 1,500円(学生書提示必須)
小学生以下は入場無料

タイムテーブル
吉田ゆい(一部出演) 16:15~16:45
北イサム(一部出演) 16:45~17:15
高木みか(一部出演) 17:15~17:45
瀬川喜彦(一部出演) 17:45~18:15
BeeTAN(一部出演) 18:15~18:45
佐藤圭太(二部出演) 19:30~20:30

お問い合わせ・ご予約
☎womysounds71@gmail.com



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

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!

演奏会で一緒にステージを盛り上げよう!

音楽集団 ZERO



函館市と北斗市を中心に活動をしている音楽集団「ZERO(ゼロ)」が、新団員を募っています。同団体はバンドをベースとしながらも、ギターやベースのほかシンセサイザーなどの電子楽器を取り入れるなど、従来の型にとられない柔軟な音楽スタイルで活動を展開。奏者が音楽を楽しみ、また、1人ひとりが演奏の中で輝けることを目指しており、現在は、10月に北斗市総合文化センター・かなで〜で行われるバンド主催の演奏会「Show time2023」に向けて、「ド派手な演奏でステージを盛り上げよう!」と練習に取り組んでいます。音楽が好きでやる気のある人なら経験問わず入団可(高校生不可)。中でも30~40代以降の人を募集強化中。貸し出し楽器が60台以上あるので、楽器を持っていない人も入団できます。月会費2,000円(学生1,500円)。練習は主に函館市美原1丁目の「パチンコ富士」の2階で毎週水曜19時~22時に実施。YouTubeで過去の演奏を見ることが出来ます。興味のある人は、まずは1度見学を! 問い合わせは下記まで。
【メール】zero2021403@gmail.com



その塗装工事、大工さんに見てもらってますか?

株式会社コジテック

新築時はピカピカでキレイな屋根と外壁。でも、年月が経つと塗装はもちろん、木材や下地材も傷んでくるのを知っていますか? 外壁は湿気や雨漏りなどの影響で、外部からは判断しづらくても、中の下地材が傷みスカスカになっていたり、木材が水分を含んでふやけたりしている場合があります。こうなってしまうと、屋根と外壁をキレイに塗り替えても、見えない壁の内部で腐食が進んで、どんどん家が脆くなってしまいう危険があります。そこで、塗装する前にしっかりと下地も調査することをおすすめします。ホームドクターの「株式会社コジテック」なら、大工・塗装工事の両方を安心して任せることができます。最初に家全体を調査し、大工工事を含めた塗装見積もりを無料で作成してくれます。きちんと納得したうえで工事が始まるので、後から多額の請求が来るなどの心配もなく安心です。LINEで写真を送信するだけの立会い不要の簡単見積もりも好評。



●函館市美原3-53-47 西浦ビル3階 ☎0138-83-5229
LINE

お待たせしました! シャワートイレ再入荷!

第一住宅設備

「第一住宅設備」から、毎回好評ですぐに完売してしまうシャワートイレのお得なりフォームキャンペーンのお知らせです。3カ月ぶりの入荷となる今回も数量限定なのでお見逃しなく! 新型パナソニックビューティートワレの「ノズル除菌クリーニング」は、除菌水でノズル洗浄。抗菌効果の高い銀イオンを練りこんだ「ノズル抗菌シャッター」「Ag+抗菌便座」で、着座面やノズルカバーにも抗菌効果が期待できます。掃除のしやすい段差、継ぎ目の少ないデザインも好評。さらに、新機能の「リズム洗浄」「ムーブ洗浄」により、心地よい水流でしっかりとした洗浄を実現。「スマート暖房便座」が便座に座らなかった時間帯を曜日ごとに学習し節電までしてくれます。これほど機能が充実した「パナソニックビューティートワレCH941SPF」の気になる価格は、標準工事費込88,000円のところ税込29,700円(標準工事費込、先着20台限定)。このほか各メーカー希望小売価格より30~60%引きの特別割引価格で提供中。「原材料価格高騰のため、メーカー価格の値上げが続いていますが、今年も価格据え置きで提供します!」と同店スタッフ。見積無料。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利用可。年中無休。
●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



自立をサポートする電動車椅子を導入!

フィットアップ

1人ひとりに合ったりハビリや運動を指導する「フィットアップ」では、「外を歩くのは短い距離でも大変」「家族に連れて行ってもらわなければ買い物に行けない」「荷物を持って歩けない」といった高齢者の声が多いことから、電動車椅子「WHILL(ウィル)」を導入。電動車椅子は手動車椅子を動かさない人が使うものと思われがちですが、この「WHILL」は、車や自転車に代わる移動手段のひとつとして、自立した生活を助けてくれるもの。「WHILL」で出かけ、スーパーなど目的地に着いたら歩くことで、安全に歩行する機会を増やせます。また、家族に頼らずに外出できることは、生活の質向上にも繋がります」と代表の森田さん。筆者も試乗してみましたが、小回りが利き、操作は簡単。3cmまでの段差が越えられ、スマートフォンから遠隔操作もできます。同行のうえサポートしてくれるので、1度試乗してみてもいいでしょう。詳しくはお問い合わせを。購入の相談にも対応。「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。
☎090-1644-5880



耳毛がすごいお爺さんになりそうで怖いです

鼻からクワガタが出てきたことありませんか? 先日鼻がモゾモゾするのを鏡を見ると、鼻の穴からクワガタの後ろ足が出ていました。指でつまんで引っぱりましたが、簡単には出てきません。そこで力をこめて引っ張ったところ、

鼻毛がすごいお爺さんになりそうで怖いです

毛は自分史上初めてです。調べましたところ老人になると太く濃い毛が、急速に成長するのだそうです。たしかに不自然に長く伸びる体毛を、眉や乳首回りなど、身体のあちこちで見かけるようになりまし。この事件を経てマスク解禁後の身だしなみにより、層気をつけなければならぬと再認識した次第です。

昆虫最強王図鑑学研 1,320円(税込)

最強の昆虫をトーナメントバトル方式で決定する図鑑。クワガタはなかなか強いということがこの本で分かりました。



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状取得。2005年、はこだてセカンドスクール開校。自学習する力の育成を目指しています。今年度も第一志望校全員合格達成!

学びの本質はアウトプットにある!

勉強の方法は人それぞれ、百人いたら百通りですが、成果が出ていない人、出ていない人に関する程度は共通項があると感ずます。それは簡単に言うと、アウトプットをしないかどうかがです。インプットはテキストや動画で知識を得たりそれをまとめたり、人に教えてもらうなどの作業で、アウトプットはそれを使って問題を解いたり、人に教えるなど、外に出す行為です。どちらも必要なのですが、成果が出ていない人はたいていインプットのみで終わっていることが多いです。インプットだけでは分かったつもりになってしまいがちで、自分の出来ないの仕分けができません。真の理解はアウトプットすることで得られるのです。そこで、

勉強の方法は人それぞれ、百人いたら百通りですが、成果が出ていない人、出ていない人に関する程度は共通項があると感ずます。それは簡単に言うと、アウトプットをしないかどうかがです。インプットはテキストや動画で知識を得たりそれをまとめたり、人に教えてもらうなどの作業で、アウトプットはそれを使って問題を解いたり、人に教えるなど、外に出す行為です。どちらも必要なのですが、成果が出ていない人はたいていインプットのみで終わっていることが多いです。インプットだけでは分かったつもりになってしまいがちで、自分の出来ないの仕分けができません。真の理解はアウトプットすることで得られるのです。そこで、

新年度になり、新しいことを始める人も多い時期です。アウトプットを意識して、効率の良い学びの時間を過ごされてください。

つちだ 土田が行く!

入社2年目のアート好き女子・土田が、好きな作品、見てワクワクした作品のアーティストさんへ行って来た! 作者さんに会いに行く!

豊かな色彩が魅力的!

現代美術家 滝花 保和さん

活動を始めてから15年、函館を中心に札幌でもイベントや個展を開いている人気アーティストさん! タイトル「いきもの」(=写真)は、現実には存在しない滝花さんだけの生き物を描いた作品。テーマを決めず抽象画を描くように始め、だんだんと形を具現していくという描き方で、滝花さん自身も何がうまくいっているかわからないワクワク感を楽しんで制作しているそう。魅力的な線は、あえて「ぶれ」させることで、人間らしさを表現している。アトリエ兼ギャラリーカフェである「POET」では、絵画が飾られているほかに、滝花さんの絵がプリントされたマグカップや洋服など、たくさんのグッズを販売。コーヒーと一緒に滝花ワールドを存分に楽しめる。



「POET」(5月頃から今年の営業を再開予定) 土・日・月曜 12時~17時。P有。
●函館市美原3-57-2 ☎080-3236-3877

Present

このマークが目印!▶



プレゼント

そば切り工房しらか 提供

1,000円分利用券.....10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 4・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 4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場合があります。

ドクター講座



医療法人社団 東野内科消化器科クリニック 院長 東野 清

ヘリコバクター・ピロリ感染 胃炎 保険適用から10年

胃がんの原因のほとんどがピロリ菌です。5歳以下で感染します。成人での感染はほとんどありません。というところは、いま胃の中に菌がいなければ、将来胃がんを発症する可能性は限りなく低いと言えます。私が医師になったころは、20代・30代、とくに女性のスキルス胃がんは珍しくありませんでした。最近ではほとんどみかけません。時代とともに感染率の低下が原因だと考えられました。さらに除菌治療が普及し、また中学生のピロリ菌検査により、近い将来胃がんは珍しい病気になるかもしれません。

ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎での感染診断および除菌治療が保険適用となつて、この2月で10年がたちました。感染診断を受けるには胃の内視鏡検査を受けなければなりません。この10年間の当院における感染率および治療成績を紹介いたします。これまで3458人(男性1334人・女性2124人)がピロリ菌の感染診断を希望されました。そのうち1537人(44.4%)がピロリ菌陽性でした。男性47.2%、女性42.7%の感染率でした。そのうち1456人に除菌治療(1次除菌)し、これまでに判定できたのは1237人(男性485人・女性752人)で、菌が消失したのは1007人(81.4%)でした。男性83.9%、女性79.8%の除菌率でした。消失しなかった230人のうち218人に2次除菌治療を行っています。判定できたのは197人(男性62人・女性135人)で、菌が消失したのはなんと190人(96.4%)でした。男性95.2%、女性97.0%の2次除菌率でした。まとめると、感染率44.4%、1次除菌率81.4%、2次除菌率96.4%でした。治療および判定が完了した1204人のうち1197人(99.4%)でピロリ菌が消失したことになります。つまり治療さえすれば除菌できると考えてよいでしょう。

除菌後さらに胃がんになる人がいます。2つのお願いです。1つはピロリ菌の検査を受けるなら早く、もう1つは除菌治療が成功しても定期的に検査を受けてください。

第75回 松前さくらまつり

催し

さくら専用LEDライトを使用したライトアップやスタンプラリー、松前神楽などの郷土芸能演奏、こどもの日イベントなど内容盛りだくさん。

日時：4月22日(土)～5月7日(日)

会場：松前公園ほか

【問い合わせ】北海道まつまえ観光物産協会

☎0139-42-2726



第27回 北斗陣屋桜まつり

催し

桜のトンネルで知られる松前藩戸切地陣屋跡で行われる「北斗桜回廊」のオープニングイベント。桜とともに吹奏楽やステージイベントなどを楽しめる。北斗市自慢の味も集結！雨天中止。

日時：4月22日(土)

10時～15時

会場：国指定史跡松前藩戸切地陣屋跡

【問い合わせ】北斗市商工会 ☎0138-73-2408



北斗桜回廊

催し

桜の美しさを各所で楽しめる北斗市の桜イベント。期間中は法亀寺のしだれ桜、大野川沿いの桜並木、松前藩戸切地陣屋跡の桜トンネルをライトアップ！お花見屋台やフォトコンテスト、スタンプラリーなども実施される。道道96号線沿いの清川千本桜も必見！

日時：4月22日(土)～5月7日(日)

【問い合わせ】北斗市観光協会

☎0138-77-5011



シエスタ6周年感謝祭

催し

各店舗による「感謝ぶくろ」販売や感謝特売をはじめ、「春のパンまつり編」と題した「函館つながる市」など、日頃の感謝を込めたイベントが盛りだくさんの2日間。4階・Gスクエアではステージイベントやワークショップも開催。詳細は下記2次元コードを確認を。

日程：4月22日(土)・23日(日)

会場：シエスタハコダテ

●函館市本町24-1



バウンドテニス 初心者体験講習会

募集

「函館パインクラブ」がバウンドテニスの初心者講習会の参加者を募集。バウンドテニスは、何歳からでも始められる生涯スポーツにも最適な競技。同クラブの初心者講習会は、過去の参加者のほとんどがテニス未経験者。練習は火曜日コースか土曜日コースかを選べる。5月の練習日は下記の通り。

火曜日コース：5月23日、30日 10時～11時30分

土曜日コース：5月20日、27日 10時～11時30分

会場：函館パインクラブBTコート

(函館市大町1-12 函館市中華会館下)

【問い合わせ】函館パインクラブ

☎0138-59-0588(関口)

☎090-5220-2452(松原)

テニポン競技体験講習会

募集

テニポンは運動不足解消や体力作りができるスポーツとして、道内の中高年を中心に普及。「函館テニポン協会」では、毎月3～4回、13時～16時に基本練習や試合形式の練習を行っており、現在5～6人程度の無料体験講習会の参加者を募集中。希望者は運動靴持参、スポーツのできる服装で参加のこと。4～5月の練習日は下記の通り。

4月練習日：18日(火)、25日(火)

5月練習日：9日(火)、19日(金)、30日(火)

練習会場：函館市勤労者総合福祉センター

「サン・リフレ函館」

【問い合わせ】函館テニポン協会

☎0138-40-4037(市川、16時以降)

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
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

本紙の内容は2023年3月30日現在のものです。

次号予告 4月28日号 特集「植える・育てる」

編集後記

失くすものは比較的に見つかるとは。諦めていたものが思いがけず出てきてラッキー。そんなことが時々あります。先日、車の座席のすき間から昨年夏に紛失した手袋の片方が出てきました。外出先のことか落ちてしまったと思っていたのに、もう片方捨てたのに。(E)

東京に行ってきました。早々に大事なミッションをクリアしたあとは、動物園に行つて水族館に行つて、最後はお世話になってる代理店さんにお会いすることもできました。超濃密で日帰りしてきました。迷子になりつつ無事に帰ってきた私、偉いぞ！(まい)

簡単そうでは実はもの凄く難しい。そう、それは：卵料理！ 家庭科で最初に習いましたが、いまだ完璧に卵を扱えない。ゲームで言うと、チュートリアルで出現した敵が実はラスボスだったみたいなもの。今回の特集はラスボスを倒した勇者たちの特集なのです。(ツチ)

ミズチルの映画が公開されると知った時、函館上映はないかも！と思つていましたが、追加上映の劇場にシネマアイリスの名が！ もちろん観て来ました。泣いてきました。函館のファンを勝手に代表して、上映に関わつてくださった皆さんにお礼申し上げます。(BP)

暖かくなると、今年こそ何か植物を育てたいと思う。弁当に使うシソとか、ベイストにするためのバジルとか、園芸上手の人のことを、「緑の指を持つている」というそうだが、観葉植物も枯らす私の指はどうも茶色のようで、今年も踏み出せずに終わるそう。(ヤス)