

## 種から育てた花と野菜の苗

### フラワーガーデン・キムラ

4棟のビニールハウスと、5月頃からはハウス周辺の一面の花畑が同店の目印。ハウス内では独自に配合した土を使い、種から育てた花と野菜の苗を販売しています。100年ほど前から卸売業と小売業を営んできた店で、4月に入ると常連さんが足を運び始めるそう。3月からパンジーとビ



オラ(各1ポット75円)、5月にはベコニア、マリーゴールドなど多彩な花が咲き誇ります。ナス、トマト、キュウリなど野菜の苗も充実。山野草や宿根草の地堀株も販売しています。800円以上購入で花の苗を1ポットプレゼント。10時~18時。6月末頃まで無休。P有。

●函館市田家町20-13 ☎0138-43-9519

## 多肉植物や寄せ植えならココ!

### 桔梗造園売店部 インドアプランツショップ桔梗



函館駅前の花壇など、公共施設の花も数多く手がける同社。ショップには花苗はもちろん、近年ブームの多肉植物が豊富に並び、男性客も多い。多肉植物ならではの手入れの仕方も詳しく教えてくれる。寄せ植えも人気で、予算や好みに応じてあつらえてくれるのもうれしい。また、店主は

吊り下げた容器に植物を植えこむハンギングバスケットマスターの資格を持つ。「庭が無いから園芸は…」という人も、ぜひ相談してみてください。10時~17時。6月末までは木~日曜、7月からは土・日曜のみ営業。11月下旬~3月末は冬季休業。P有。

●函館市石川町243 ☎0138-46-4646



## 造園業者ならではのアドバイスも

### 函館植木園芸センター はこだてフラワーガーデン

創業46年の造園会社が敷地内で営む園芸ショップ。約140坪の倉庫の中に、宿根草、一年草どちらの花苗も豊富に取りそろえている。庭木の若木が並ぶのも造園業ならではの。土作りの相談にも丁寧に答えてくれ、花を長持ちさせる品質の高い培養土を求めて訪れる人も多



い。この時期のおすすめはアジサイの鉢植え。母の日にカーネーションの代わりにプレゼントする人が増えているのだとか。5号鉢なら3,000円台と手頃で、長く楽しめるのが魅力。9時~17時、火曜休。1月~3月末は冬季休業。P有。

●函館市赤川町138 ☎0138-46-2814

## プロも御用達の圧倒的品ぞろえ

### 株式会社 岩佐商会函館店



プランターやスチールのガーデンアーチ、オーナメントやオブジェなど、ガーデニング雑貨の品ぞろえは道南随一。種の取り扱いも多く、キュウリやトマトなら約10~20種類と、こちらもバラエティ豊か。温度管理された自社のハウスで種から育てた野菜苗は、病気に強く収穫量が高いと評判

で、毎年リピーターが訪れる。人気の多肉植物や観葉植物、パンジー「ドラキュラ」など希少種の花苗も。家庭菜園や花壇作りの前に1度は覗きたいお店。9時~17時30分。4月~6月は無休。7月~3月は不定休。P有。

●函館市桔梗2-36-8 ☎0138-47-2000



## 農家さん自慢の元気な苗!

### あぐりへい屋

道南近郊で収穫された新鮮な旬野菜を販売している農産物直売所「あぐりへい屋」では、5月から野菜苗の販売がスタートします。トマト(ミニトマト、アイコ、中玉~大玉)、ナス、ピーマン、



ししとう、長ねぎ苗、玉ねぎ苗など、さまざまな苗を順次販売予定です。「近隣の農家さんより直接仕入れることが、元気で新鮮な苗を販売できるポイント」と同店。また、小松菜やかぼちゃ、枝豆など四季折々の野菜の種子や花苗、球根なども種類



豊富にそろいます。4月~12月は9時30分~16時(1月~3月は9時30分~15時)。月曜休。P有。

●北斗市東前62  
☎0138-77-7779

## 農家直営店ならではの品質と品ぞろえ

### ハウス工藤園芸



広々とした敷地内は6棟のビニールハウスと、屋外に並ぶ3,000種以上の花苗や野菜苗をはじめ、宿根草、鉢花、多肉植物、ハーブ、果樹苗、花と野菜の種、ガーデニング用品などが豊富にそろっており、見ているだけでも楽しい空間。販売されている花や野菜の苗は、有機



肥料をたっぷりと含んだオリジナルの培養土で育てられており、その土は「社長の土」(150880円)として販売もしています。寄せ植えなどができるフリースペースは自由に使うことができます。4月~9月は9時~17時。無休。P有。

●亀田郡七飯町鳴川4-217-3 ☎0138-65-1687

## 豊富な種類の花や植物

### 園芸センターかすみ園

豊富な種類の花や植物が店先、店内、温室、ビニールハウスに並ぶ同店は、植物をそれぞれ適切な温度の場所に並べて販売しているの、どの場所で何の花を育てるかイメージしながら植物を選べます。花や野菜の苗は、霜が降りなくなってから植えると健やかに育つそう。5月上旬なら寒さに強いパンジーやビオラ、芝桜、ロベリア、野菜ではトマト、5月中旬ごろからはペチュニアやマリーゴールド、インパチェンスなどを植えるのが



おすすめ。またナスやキュウリの植え付けは5月下旬からが良い



そう。多肉植物では人気の塊根植物も販売。観葉植物、花や野菜の種、球根もあります。10時~18時。木曜休。P有。

●函館市柏木町10-6  
☎0138-51-2303

## 気さくな店主夫妻が園芸をサポート

赤川線沿いに大きく看板を掲げる園芸店。ガーデニングや家庭菜園初心者でも安心して始められるように



と、北海道の気候に合った丈夫で長く楽しめる苗木を幅広くそろえている。「今植えるなら、比較的手のかからないペルフラワーがオススメ」と、日当たりや水はけ、さらに育てる人の生活リズムなどに合わせて、若い店主夫妻が提案してくれるのも心強い。希少種を時々小ロットで仕入れるので、足繫く通えば珍しい品種にも出会えそう。9時~17時、木曜休。1月~3月末は冬季休業。P有。

●函館市赤川町135 ☎0138-46-3052

### 花夢ショップ オオミ



## ランチ

### カラダがよろこぶヘルシー御膳

3vally



木や緑を活かしたナチュラルテイストのカフェ。自家製の発酵調味料や無添加の味噌、地元的新鲜野菜などを使ったヘルシーメニューをそろえる。1日5食限定(予約不可)の「3vally御膳」(1,100円)は、折りの中に旬素材の和・洋・中のお惣菜9品、それに

ご飯、味噌汁、サラダ、ミニデザート、ドリンクが付く。さらに「青ぼ見たよ」で小鉢1品プレゼント! バリアフリーなので車いすやベビーカーも入りやすい。11時30分~LO14時30分(土・日曜LO17時)、前日までの予約で17時~LO19時の利用可。火曜休。P有。

●函館市湯浜町9-28 ☎0138-87-0251

## おやつ

### 期間限定「春のいちごパフェ」

キッチンハレの日

閑静な住宅街にある居心地のいいカフェ。おすすめは期間限定で提供中の「春のいちごパフェ」(950円)。ほどよい酸味と甘さを楽しめる旬のイチゴをたっぷり使ったこのパフェは、ベリーアイス、サクサクのワッフル、ストロベリーチーズムース、ローズヒップ&ベリーのゼリー、ガトーショコラ、バニラアイスなど、食べ進めるたびにいろいろな味に出会えるワクワクメニュー。新登場のスイーツ「プジン」(600円)も好評。11時~17時。水曜、第2・最終日曜休。P有。

●函館市山の手3-9-17 ☎0138-54-8080



## HEAD LINE -ヘッドライン-

### エアコンクリーニングキャンペーン実施中!

おそうじ本舗 函館昭和店

「おそうじ本舗 函館昭和店」では、6月30日まで「エアコンクリーニングキャンペーン」を実施中! 期間中は「家庭用壁掛けタイプ」のクリーニングが通常1台12,100円のところ、11,000円(お掃除機能付きタイプは+8,800円)とお得。

エアコンアルミフィン(熱交換器)を腐食させない洗浄液を使用し、その洗浄液のパフォーマンスを最大化するウルトラファインバブル洗浄機で、エアコン本来の機能を阻害せずにキレイを実現する「おそうじ本舗」は、洗浄原液、洗浄液、洗浄方法で特許を取得。もちろん同店もこの方法で、外せるパーツをすべて分解して洗浄。エアコン内部の汚れの正体はカビやホコリ。臭いが気になる場合は、そのまま使用するとカビが部屋中に飛び散ることになります。また、お掃除機能付きタイプの大半はフィルター部分だけを掃除しているため、奥は汚れている場合が多いそう。汚れは運転効率にも影響するので、クリーニングは光熱費の節約にもなります。抗菌効果が期待できる「防カビチタンコーティング」(1台+3,300円)も好評。要望に合わせて女性スタッフ対応。業務用や店舗可。他店で断られたエアコンクリーニング応相談。見積もり・相談無料。各種クレジットカード利用可。電話受付は8時30分~19時30分。無休。

●函館市昭和2-33-3 ☎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



### 1,000円分の食事券を5名様に

応募方法は P6

トラットリア クアトロ



隣のテーブルとの間を広めにとったゆったりとした空間で、まわりを気にせず気軽にイタリアンを楽しめる店。パスタ(1,150円~)とピッツァ(1,000円~)は夜は単品で、昼はサラダとドリンクが付き、+200円でデザートも楽しめるセットで提供。料理はできるだけ地元の食材を使用して

おり、採れたて野菜など、旬の素材を使った日替わりメニューが登場することもあります。夜はパスタ、ピッツァのほかにアラカルトメニューも用意。コースは3,500円~(2人~、前日までに要予約)。11時30分~14時30分(LO13時30分)、18時~22時(LO21時30分)。日曜休。P有。

●函館市本通2-3-21 ☎0138-76-0179

### 大人の塩分制限

先月は、子どもの塩分制限の必要性についてご紹介しました。今回は大人です。大人は動脈硬化の進行、心臓機能、腎臓機能の低下も加わってくるため塩分制限は不可欠です。健康意識の高まりから最近では塩分を気にする人がとても増えています。ところがこんな報告があります。高血圧患者を対象にした研究で、塩分制限を意識している人たち

と何も意識していない人たちの1日食塩摂取量(尿中食塩排泄量から計算)を比較すると1日1gほどしか差がなかったというもの。

男性は1日食塩7.5g未満、女性は6.5g未満、高血圧症や腎臓病では6g未満が目標とされています。「減塩をしているつもり」だけでは到達できていない人はあまりいません。食品表示なども参考にしながら正しく効率的な管理をしたいものです。



## この先に続く安心の暮らしを考えてみませんか?

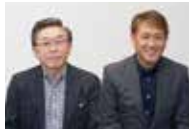
### 一般社団法人スターライフ

頼れる身寄りがない高齢者や障がい者の身元保証や暮らしのサポート、葬儀納骨など、終身を通して家族の立場で支援する「スターライフ」。

60代の女性には兄がいますが、持病があり、何かあったときに頼ることはできません。そこで、緊急時に備えてスターライフに相談したところ、希望に沿った形で支援してもらえることが分かり入会を決めました。1年後、女性は入院しましたが、スターライフが身元保証人となり、安心して入院治療を受けることができました。緊急手術時の同意書など、家族の対応が必要なものも多々ありましたが、そのときもスターライフは「家族代わり」として直ちに駆けつけ対応。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もあります。

緊急入院の場合は、身寄りがなくても病院は医療を施しますが、その後計画的な入院治療を行う際には身元保証人が必要となる場合がほとんど。スターライフは、行政、包括支援センター、病院、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ることもあり、実績は十分にあります。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、湯川支所の広告モニター付近に常備。

●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312



## 今年は早めにエアコンの準備を!!

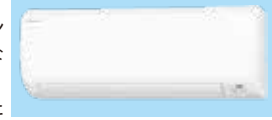
### 第一住宅設備

「昨年エアコン繁忙期は、せっかくのご依頼にもかかわらず設置までしばらくお待ちいただく形となり、申し訳ありませんでした。今年エアコン繁忙期も同様の状況が予想されます。そこで、本格的な夏が来る前に、早期エアコン取り換えキャンペーンを実施します!」と話すのは、「第一住宅設備」の伊藤所長。

「ダイキンコンパクトエアコンシリーズ(S22YTES-W)6畳~10畳用」など、昨年のモデルを先着10台に限り、特別価格で提供! 風が直接体に当たらない「風ないス運転」や、ワンタッチ入・切タイマーなど、基本機能が充実。0.5度単位での細かな温度コントロールが可能なこちらの商品は、シンプル&コンパクトでベーシックなエアコン。前期モデルから搭載している水内部クリーンで熱交換器を洗浄・乾燥し、ホコリやカビ菌の抑制効果も期待できます。気になる価格は、標準工事費込み187,000円のところ88,000円(設置場所の状況によって追加料金が発生する場合あり)。このほかにも特売品が多数! 見積もり・点検無料なので、お気軽にお問い合わせを!

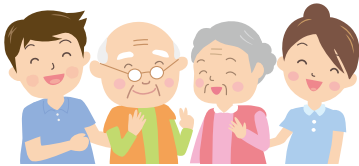
8時~19時。各種クレジットカード利用可。リフォーム低金利ローン利用可。プレミアム付商品券も利用可。年中無休。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



## 介護福祉士実務者研修も補助対象に!

### 函館市保健福祉部地域福祉課



函館市では、新たな介護職員の就労促進と、すでに介護職員として働いている人のキャリアアップを目的として、今年度から「介護職員初任者研修」に加え、

新たに「介護福祉士実務者研修」の受講料等の一部を補助します。

対象となる研修は、都道府県知事の指定を受けた事業者が実施する「介護職員初任者研修」と「介護福祉士実務者研修」(研修の修了日が補助申請日から1年以内に限る)。

対象者は、函館市内の介護サービス事業所に勤務していて、受講料等の一部もしくは全部を負担している個人、または函館市内の介護サービス事業所に勤務している介護職員が受講した研修の受講料等を全額負担している法人。補助金の額は、研修受講料等の2分の1以内の額(上限50,000円)。詳細はWebサイトからご確認を。

【問い合わせ先】

函館市保健福祉部地域福祉課

●函館市東雲町4-13 函館市役所3階

☎0138-21-3289



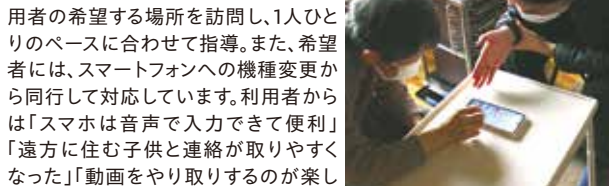
## スマホを使って毎日を便利に

### 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歳から始めるスマートフォン訪問型指導サービス「モバイルフィット」が大好評!

「スマホに変えたいけれど使えるのか不安」「教えてくれる人がいない」といった高齢者の声に応え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。また、希望者には、スマートフォンへの機種変更から同行して対応しています。利用者からは「スマホは音声で入力できて便利」「遠方に住む子供と連絡が取りやすくなった」「動画をやり取りするのが楽しい」と喜ばれています。指導料は1カ月定額15,000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。

☎090-1644-5880

## 写真投稿①

今回のテーマは、#青ぼの桜色

投稿者・函館アロマ&カラーサロン ふわりあん  
ペーパークイリングで桜の花を作りました\*

投稿者・和土産 桜色といえばさくら餅! 道明寺も長命寺も大好きです\*

投稿者・和土産 桜色といえばさくら餅! 道明寺も長命寺も大好きです\*

投稿者・まりさん 北海道フードマイスター 上級食育アドバイザー  
私的に桜色のお漬物です。これが出てくると何故かホッとします笑。

投稿者・EBISU  
安心と信頼の Made in Japan!! 小賀坂スキーが2023-2024モデルでピンク色が新登場!!

投稿者・三海幸スタッフ  
自販機名物 いちご ぱぱろあ

投稿者・lapis(ラピス) @函館のひよこ  
あみぐるみハチさまくまちゃん  
本日、五稜郭公園の六花亭さん前に\*

投稿者・喫茶フリーデン  
桜のシーズンの限定商品。「桜ルージュ」「桜ブライド」「桜ルージュフロート」。桜フレーバーのソーダにミルクティー、そしてクリームソーダ。桜が散るまでの期間限定で販売中です。

投稿者・喫茶フリーデン  
桜のシーズンの限定商品。「桜ルージュ」「桜ブライド」「桜ルージュフロート」。桜フレーバーのソーダにミルクティー、そしてクリームソーダ。桜が散るまでの期間限定で販売中です。

投稿者・喫茶フリーデン  
桜のシーズンの限定商品。「桜ルージュ」「桜ブライド」「桜ルージュフロート」。桜フレーバーのソーダにミルクティー、そしてクリームソーダ。桜が散るまでの期間限定で販売中です。

## 耳かけ式補聴器「Real」が新登場!

新日本補聴器センター函館店

補聴器メーカーとして高い技術力を誇る「オーティコン」から耳かけ式補聴器「Real」が登場。この「Real」は高度なAI搭載により、360度周囲の音を、騒音下でも言葉明瞭に届け、さらに髪やメガネがマイクに触れて起こる雑音や、乗車中に聞こえる風切り音などを自動で低減。よりクリアで心地よい聞こえを実現しています。マスクの邪魔にならない耳穴式補聴器「Own」とともに注目度上昇中。



聞こえは人それぞれ。全国80店舗を誇る補聴器専門店の「新日本補聴器センター」では、補聴器の使い心地を日常生活の中で試用できる「お試し無料貸し出し」を実施中。前述の「Real」をはじめ、多種多様な補聴器を取りそろえており、認定補聴器技能者の資格を持つスタッフが、その中から使用環境など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。函館市と近隣市町の障害者総合支援法補聴器取扱店。9時～17時。木曜は訪問日。日曜、第土曜、祝日休。P有。

●函館市梁川町1-7 ☎0138-31-8338



## 大切な人を想う気持ちを形に

北雲葬祭株式会社

全日本葬祭業協同組合連合会(全葬連)加盟店で、同連合会認定の葬儀事前相談員が在籍する同社は、遺族の想いに寄り添い、真心込めた葬儀を執り行っています。

全国的な葬儀の流れに合わせて、函館市内でも通夜や告別式を終えてから火葬場へ出棺することが増えている近年。最期のお別れをする大切な場となるお棺も、故人と遺族の想いを形にできるものが選ばれています。代表取締役の富士稔さんは「故人が最期に休まれる場所が温かみのあるものであってほしいと思っています。また、大切な人をきれいにお見せしたいという遺族の想いに応えられるようお棺を取りそろえています」と話します。美しい桜柄、胡蝶蘭の刺繍入り、彫刻棺、風雅な鳳凰柄など、男性用と女性用それぞれ、デザイン、色、素材さまざまに用意しています。キリスト棺、無宗教棺もあります。詳しくは同社までお問い合わせください(9時～17時)。葬儀の相談随時対応。訪問可。P有。

●函館市神山1-2-11 ☎0138-56-4187

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750

## セレクトショップオープン&函館蔦屋書店出店

huit un sept

人気セレクトショップのスタッフ3人が、5月24日(水)に新たなセレクトショップ「huit un sept」(ユイトアンセトゥー)をオープンします。店内には、年齢を気にせず着こなせるエイジレスな商品がそろっています。ぜひ行ってみたいはかがですか。

オープンに先駆け5月8日(月)～5月21日(日)には、同店初のポップアップショップとして、「函館蔦屋書店」の南側入口特設ブースに出店します。ブース内にはメッシュ素材のTシャツやプリントTシャツ、カーゴパンツなど、今夏トレンドの女性らしい大人カジュアルをはじめ、上質なりネン素材のブラウスやワンピースなど、夏のおしゃれが動き出すアイテムが充実。商品のほとんどが1点物ですので、お早めに! 期間中は函館蔦屋書店内でのみ営業。10時～19時(初日は11時～、最終日は18時迄)。



●函館市昭和三3-36-4 ☎080-3268-9573

●函館市昭和三3-36-4 ☎080-3268-9573

●函館市昭和三3-36-4 ☎080-3268-9573

## リフォームキャンペーン実施中!

小野寺住設



創業98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」では、現在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、トイレの詰まりやボイラー点検をはじめ、アスファルト舗装、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。

Panasonic製品を中心にLIXIL製品やTOTO製品など各種メーカーの製品を取り扱っており、キャンペーン中は全製品通常価格の30～60%オフ。美原にある店舗ショールームではユニットバス3台、システムキッチン3台、IHヒーター11台、トイレ5台、外壁パネルなど、各種住宅設備の実物を展示しているほか、住まいに関わる相談をまとめてできる相談会も開催しています。見積もりは全て無料となっていますので、まずは気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。訪問前に事前予約をした人に来店者プレゼントも用意。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750

## 写真投稿②

今回のテーマは、#青ぼの桜色

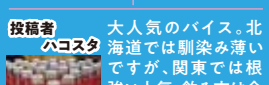
投稿者 herbarium~mirei~ (ハーバリウムミレイ) 桜の木に止まりお花見を楽しんでいるシマエナガちゃんです



投稿者・中ちゃん 北斗産 あまおとめを使ったイチゴミルク。ピンクのいちごは、奈良県産淡雪です



投稿者・サトミ 髪をピンクにするのがマイブーム!



投稿者 たがじ屋 ささき商店 店内の桜色した駄菓子たち

投稿者 ハコスタ 大人気のハイス。北海道では馴染み薄いですが、関東では根強い人気。飲み方は金宮焼酎で割るだけ。一本で2杯飲めるのでコスバ最強と強炭酸がウリ。ハイス最高!

投稿者 ネコ大好き さくら食パン発酵中。

投稿者 Nakano hito 工房 レジン(樹脂)の中は桜色

投稿者 かえる 今金町の愛指ランドに置いてあったスワン(ネッシー?)ボートです。シーズンオフなので陸揚げされました。

投稿者 おにぎりあゆみ屋 うちの店のキャラクター、聖子ちゃんです。

全ての写真を載せられませんでしたが、この他の写真はTwitter「#青ぼの桜色」で検索してください!



Instagram



Webサイト

青の旗★ 勝手に応援!!  
全員ハンドでインターハイ2勝へ



創部は昭和24年。日本代表となったOBもいる同部には、取材時の3月には15人が在籍。部長の越中谷さんは「入学してから競技を始めた選手も多いので、アドバイスしながら声をかけるよう気を配っています」と話し、「全員ハンド」をモットーに奮闘する。このメンバーで戦った新人戦全道大会では、決勝で惜しくも敗れたものの、力を合わせ積み上げてきた結果が形となった準優勝といえるだろう。身長の高さと手足の長さを活かしてシュートコースを狭くゴールキーパーの春木さんは、部員全員が理想とするキーパーになるため努力を重ね、バックプレイヤーの辻さんは、ロングシュートを武器にシュートバリエーションを増やすトレーニングを、ウイングプレイヤーでムードメーカーの早川さんは、周りを見てプレーすることを意識する。「シュートが決まったとき、仲間と一緒に喜びを分かち合うのが最高にうれしい」と話す部員達は、全員ハンドで全道大会の1位通過と函館で開催されるインターハイで2勝を目指す!

世の代書屋  
松田 隆がズバリ!



**マジ本気談**  
——本気で書いてマジ——  
困りごと、悩みごと、各種相談 60分按げ銭  
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 隆  
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

延ばし…延ばし…

行政書士の松田です。春を迎え、新たな生活も徐々に軌道に乗る始めた頃です。私はいくつか、この春に自宅内にある身の回りの物を整理する予定です。実はこの「予定」という言葉を用いる時点で、すでにやらない可能性が大なのです。毎年この時期になると、その作業を進める気持ちに勢いは増すのですが、何故か作業自体は一向に進まず地団駄を踏んでいます。「忙しい…今にやる…」など何となくの理由をつけては、先延ばしにする傾向にあります。その目標達成に至るまでの作業のなかで、新たな発見があるはずですが、これからの人生を左右する

**Present**  
このマークが目印! ▶

**プレゼント**  
トラットリア クアトロ 提供  
1,000円分食事券……………5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・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** 5月8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 ☎0138-47-3300 <http://www.ohmura.or.jp/>



医師 戸川 大輔 (とがわ だいすけ)

「ただの圧迫骨折」も  
立派な「骨折」です!

加齢に伴い、骨が弱くなることはよく知られています。閉経によってホルモンバランスが変化する女性には、よりその傾向が強くなります(骨粗しょう症)。骨粗しょう症になると、尿もちや段差でつまづくだけで骨折することもあります。骨粗しょう症が背景にあつて発生した骨折を「脆弱性骨折」といいます。足の付け根の骨折(大腿骨頸部骨折)や手首の骨折(橈骨遠位端骨折)、そしてせぼねの骨折(いわゆる圧迫骨折)がその脆弱性骨折の代表です。近年、足の付け根の骨折や手首の骨折に対しては、ほとんどの場合、早期に手術治療を行ってリハビリをすることが勧められます。しかし、最も頻度が高く、大事な脊髄神経の入れ物でもあるせぼねの骨折に対しては、極力手術以外の方法で治療が行われてきました。コルセットを用いた装具治療と骨粗しょう症の治療を組み合わせた治療がその治療です。しかし、常に体重のかかるせぼねの骨折では、重度に変形してしまう場合や、なかなか骨が治らない場合があり、後々のせぼね全体の变形(猫背・後弯症)による慢性的な腰背部痛が起ったり、残った骨折の断片が後方の神経組織を障害したりする場合もあります。このような場合には、骨を削ったり、スクリューを入れたりという侵襲の大きなせぼねの手術を要し、これは高齢者にとっては大変な負担となります。症状の改善が悪い場合は「ただの圧迫骨折」という考え方はとても危険です。2011年から保険収載された経皮的椎体形成術(バルーン・カイトプラスター…通称BKP)は数ミリの傷で力所を骨折を即座に固定できる低侵襲な手術で、本邦ですべてに8万人以上の患者さんが受けている手術治療です。せぼねの骨折によって体動時の疼痛が長引き、骨折前の日常生活が取り戻せない場合や、骨折によるせぼねの变形が著しい場合、超高齢者でせぼねの骨折により寝たきりになつてしまふような場合などにはこの治療が奏功する場合があります。お近くの整形外科に受診し、ご相談ください。

## はこだてわいん ゴールデンウィークフェア

催し

今年は「地域還元ワイン」(数量限定、1本税込600円)に「りんごワイン」が新登場。また、両日とも14時30分から50周年記念福袋(5,000円、各日30セット限定)を販売(14時~整理券配布)。また直営店の「葡萄館」でも10~20%オフのセールを実施。



日時:5月3日(水)~4日(木)10時~16時  
(葡萄館は17時30分迄)

【会場・問い合わせ】

株式会社はこだてわいん ☎0138-65-8170

## サラキ岬チューリップフェア

催し

恒例のチューリップ販売のほか、今年はキッチンカーも出店。飲食スペースも用意される。会場となるサラキ岬をはじめ、道の駅や道南トロッコ鉄道など、木古内町内の観光スポットをまわる特産品プレゼント付きの「春のきこないスタンプラリー」も同時開催。



日時:5月3日(水)~7日(日)10時~16時  
会場:サラキ岬

【問い合わせ】木古内町産業経済課

☎01392-2-3131



## 第二十九回 北海道女だけの相撲大会

催し

2人の横綱を輩出した福島町の特別行事で、毎年母の日に行われてきた女性限定の相撲大会が4年ぶりに復活! 女性たちが熱い戦いを繰り広げる。賞金付き写真コンテストも実施。



日時:5月14日(日)

10時~14時30分

会場:福島大神宮境内相撲場  
(雨天・福島町総合体育館)

【問い合わせ】

福島町観光協会 ☎0139-47-3004



## 第74回 もりまち桜まつり

催し

お花見コスプレ、アウトドアレストラン、カラオケ採点バトルなどが行われる。5月14日(日)は12時~14時に香西かおりさん、峰功治さん、高田ともえさんをゲストに迎えての歌謡ショーと、19時30分から夜桜花火大会を実施。各詳細は2次元コードからチェック。



期間:4月29日(土)~5月14日(日)

会場:森町 青葉ヶ丘公園

【問い合わせ】

森観光協会 ☎01374-7-1286



## Rajeunir 10 ans

新店

ーラジェニアテンアンズー

戸倉町の「サロン ローズ」が、店名を新たに富岡町に移転オープン! 「Rajeunir」にはフランス語で「若返る」という意味があり、店名には「10歳若返る」という意味が込められている。23年に渡る豊富な施術実績をもとに、結果重視で1人ひとりの美の悩みに応える。10時~19時(予約受付は18時迄)。不定休。P有。



●函館市富岡町1-1-22

☎0120-916-722

## DRAGONGATE JAPAN PRO-WRESTLING

催し

神戸市が拠点のプロレス団体「ドラゴンゲート」の函館大会。チケットは各種プレイガイドで発売中。問い合わせは下記までメール。



日時:5月22日(月)

17時30分開場

18時30分開場

会場:函館アリーナ

入場:特別RS席8,800円 指定席A6,600円

指定席B5,500円

当日券は各+1,100円

【メール】ticket-info@dg-pro.jp



## 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4月13日現在のものです。

次号予告

5月12日号 ころろ弾むお弁当

## 編集後記

花も野菜も育てられない。過去に1度チャレンジしたミニトマトは2個しかならず、栽培キットのアスパラは横向きに生えてきた。私に育てられる種や苗はかわいそう。というわけで、植物たちの幸せのためにも花は眺める、野菜は食べるのみにしている。(c)

流行の曲を聞こうと思つて、音楽のサブスクサービスを開始。ところが、懐かしのツボを突かまくら、だいたい懐かしの曲を聴いています。さすがAIと言わね、むしろ私の同級生で、なんならいつも一緒にカラオケ行つてたんじゃないかと思ふくらい詳しい。(まじ)

猫は眠くなる体温を下げるために耳や肉球から熱を逃がすらしい。この情報を知る前からよく猫様の耳を触っていたのですが、確かに眠くてむにゃむにゃしている時の猫様の耳を触ると、熱いような...。犬や鳥も眠い時はどかか熱くなるんでしょうか? (ツチ)

お誘いいただき、以前「青いぼすと」に応援コーナーで紹介した上磯中学校合唱部のコンサートに行きました。圧巻の歌声、美しいハーモニー。あの中に入つて歌いたい。指揮者になつて演奏をまとめたい。そんな妄想をしてみようほど、見事なステージでした。(pop)

枯らす不安は拭えないのだが、つつい買ってしまった。メントのような甘くさわやかな香りがする、モコモコフォルムがかわいい多肉植物「アロマティカス」。かくなる上はこれを手始めに、今度こそ憧れの「家の中」ジャンル化計画を推し進めたい。(yas)