

青いほすと

vol.757

2023年5月26日発行号



こころ弾む体験教室

誓いの証を2人の手で

ジュエリーかまた函館店

一生の誓いの証をカップルで作ることができる「手作り結婚指輪体験」(要予約)ならここ! 平均的なサイズのペアリングなら2本で85,000円前後、約3時間で作ることができる。プラチナやイエローゴールドなどから地金を選び、ペンチで丸く形作り、バーナーで溶接。金槌で成形し、専用の工具で好みの模様を付ければ世界に1つだけのオリジナルの指輪が完成! 名前や日付も基本無料で刻印可。スタッフの手ほどきで、ぶきっちゃんも心配無用。お互いの指輪を作り合うのも素敵。ペアリングコースも有。10時30分~19時。水曜休。P有。

●函館市昭和3-30-43 ☎0138-83-5936



オシャレなキャンドルを簡単に作れる!

710CANDLE

ドライフラワーを使用した美しいキャンドルを販売しているほか、手作り体験もできるキャンドル工房。制作体験できるキャンドルは6種類。なかでもおすすめの「ボタニカルキャンドル」(Mサイズ4,740円)は、ドライフラワーを選んで並べ、ロウを着色して固めるだけなので簡単!



ドライフラワーはお店で種から育て収穫した花や、近郊の農家から仕入れた花を1つひとつ大切に加工しているため、色鮮やかで形も美しい。体験は予約制。土・日曜、祝日12時~16時(体験は最終入店15時迄)。平日の制作体験は事前予約で可能。P有。

●函館市谷地頭町25-16
☎0138-76-1123

風で描くアートの世界

UNIVERSE369

作る楽しさを伝える同店では、アクセサリ、フリルリボンフラワーリースなど様々なハンドメイドを体験できます。今回紹介する「アルコールインクアート」は、アルコールインクとエタノールを使って、風をコントロールしながら描いていくもの。色の組み合わせや風の動かし方によって、1つひとつ異なる作品に仕上がるのも魅力で、描いたアートの好きな部分を切り取りオリジナルのインテリアパネルが完成します。料金は3,980円(材料・フレーム代込み)。所要時間は約2時間。スマホケース、名刺入れなど小物用は応相談(料金も異なる)。予約制。問い合わせは10時~19時。

☎080-3238-7393(日本アルコールインクアート協会認定講師・野田)



手軽に楽しく革小物が作れちゃう!

クラフトベース モノクラ



函館市内のあちこちのイベントに、もの作り体験のブースとして出店していた「モノクラ」。その常設店舗として昨年7月にオープンしたのがここ。日替わりで楽しめるさまざまなもの作り体験メニューの中でも、常時体験できる「レザークラフト体験」(1,870円~3,850円)は、大人はもちろん未就学児でも本格的な革小物を作れるため大人気! 始めに作りたいものの型を選び、アルファベットや花柄など100種類以上ある刻印を使って革に自由に型押しし、好きな色に染めて完成。所要時間は1~2時間程度。予約優先。10時~17時。水曜休。P無。

●函館市末広町14-5 ☎0138-84-1414

気軽に、楽しく、コーヒー焙煎を体験

コーヒー自家焙煎工房 ネイチャー

自家焙煎コーヒーを販売する「ネイチャー」では、手回しの焙煎機を使った「珈琲焙煎体験教室」を行っています。深煎り焙煎を2回行うのがこの特徴で、2回目には音や煙など、焼き上がるまでに変化していく状態も分かって、自分で焙煎したことをより実感。焙煎したてのコーヒーはその場で味わい(お菓子付き)、残りの豆約500gは持ち帰ることができます(挽いてもらうことも可)。開催日時は月～金曜の14時30分～15時、土・日曜、祝日応相談。所要時間は約90分。料金は1人2,500円。予約制。自家焙煎コーヒーは100g500円で販売中。

●函館市深堀町1-7 ☎080-1896-1077(担当・平野)



食品サンプルが作れます!

カントリークラフトMAPLE

今年2月にオープンした手作り体験教室。横浜に本店がある「食品サンプル畑」の函館教室にもなっており、樹脂や粘土を使って食品サンプルやミニチュア作りを楽しめます。制作体験の「オムライストレー」(5,500円)は、卵やご飯、ブロッコリーなどのパーツに色付けをし、皿の上に配置して小物トレーを制作。所要時間は2時間程度。このほか1時間ほどでできるミニチュアを使った小物作りのメニューも有。予約優先。13時～17時(11時オープンの日も有)。月曜休、他不定休有。P有。

●函館市中道2-1-13 アジュール中道1-B

☎090-7516-4327



いつでも誰でもそば打ち体験

手打ち蕎麦うさぎ庵

厳選したそば粉を全道から取り寄せ、打ちたてを提供する人気のそば処。営業終了後と定休日に開催している「蕎麦打ち体験」(要予約)は、1人3,500円で500gのそばを打ち、特製つゆといっしょに持ち帰ることができる。「気温や湿度、体温によっても出来上がりが違う。難しいからこそ面白い」とオーナー。子どもから大人まで楽しめ、仕事帰りに立ち寄る人もいるとか。同店では陶芸教室も開催。自作のそばちょこで手打ちのそばを味わう贅沢にひたれそう。「蕎麦打ち体験」は月・火・金・土・日曜14時30分～、水・木曜9時～応相談。P有。

●函館市桔梗5-13-52

☎070-2422-0028



「ろくろ」または「手びねり」で陶芸体験!

はこだて工芸舎



函館の作家が手掛ける工芸品を中心に展示販売する同店では、2種類の陶芸体験ができます。電動ろくろを使う「ろくろ体験」(1人4,000円)は、フリーカップやボウルなど2種類を制作。丁寧な指導のもとに出来上がった作品は、個性豊かで、貴重なひと品になるはず。仕上げにサインを入れ、色味も自分で決めることができます。手びねりで作る「カップ・小皿作り」と絵付け体験」(1人3,500円)は、染付という技法で絵付けができるのも楽しみのひとつ。いずれも所要時間は1～2時間。2人～。要予約。焼き上がりまで約1ヵ月(発送の場合送料別)。10時～18時(受付は16時迄)。無休。P有。

●函館市末広町8-8 ☎0138-22-7706

料理教室「おいしく健康になりましょう」

北ガスッキングスクール

万代町にある「北海道ガス株式会社函館支店」が、月に1日だけ(実施は2回)開いている料理教室。管理栄養士で、北海道栄養士会函館支部支部長でもある専任講師・木幡恵子さん指導のもと、「おいしく健康になりましょう」をテーマに開講しています。実習の前に、その日作る料理についての講義があるため、調理だけでなく食材や栄養について学ぶことができるのもポイント。参加は事前申し込み制で、席数に限りがあるため希望者が多い場合は抽選。次回教室の情報は、本紙次号(6月16日発行)「なるほどトピックス」に掲載予定。問い合わせは月～金曜9時～17時。P有。

●函館市万代町8-1 ☎0138-86-7101



ランチ

味もビジュアルも洗練された1杯

鶏白湯そば 星(あかり)

ミシュラン受賞店プロデュースのラーメン店。モチモチ中太麺に絡む乳白色のスープが特徴の「鶏白湯」(930円)は、鹿児島産の鶏と宮崎産の豚骨から取る濃厚スープに醤油ダレを合わせ、1杯ずつブレンダーで乳化させてまろやかな口あたりとコクを引き出している。サイドメニューには「知床鶏丼」(450円)がおすすめ。ブランド鶏「知床どり」を低温調理でしっとり仕上げ、旨味の濃いブランド卵「龍のたまご」をトッピングした贅沢な味わい。お昼のみならず、深夜のべにも。11時～LO15時、18時～LO1時30分(日曜、祝日LO21時)、不定休。P有。

●函館市本町32-27 ☎0138-85-6123



おやつ

満足度大! 焼きたての大玉団子

しろうさぎ



キッチンカーで函館市内・近郊を移動販売する団子が評判! 一般的なサイズの3倍ほどもある1つ直径5cmの大きな団子は、見た目のインパクトはもちろん、丁寧に焼き上げた出来たての美味しさも好評。厚沢部産の小豆の風味豊かな「あんこ」、乙部産の蜂蜜を使用した「ごまたれ」のほか、「みそ」「しょうゆ」「あんバター」「あずきミルク」「ごまミルク」「あずき抹茶」と種類も豊富。季節限定商品を提供することもあるそう。販売場所はTwitter(@shirousagidango)とInstagram(shirousagi_dango)で随時配信。

☎080-3234-1984

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も相談。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～



TuQ 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

茶酒厨房おか季



旧国道5号線沿いにある酒をこよなく愛する夫婦が営む小さな酒処。関西出身のオーナーが腕を振るう和・洋・中とりまぜた酒肴はどれも、全国から取り寄せる旬の素材を活かした辛党の心をくすぐる品ばかり。各地の地酒や焼酎、果実酒など酒類が豊富なのも魅力。幅広い年齢層の客が遠方からも足を運び、家族連れの様も。人気の「ローストラム」(200g2,000円)は、低温調理でじっくり火を入れ厚めにカット。ラムの旨味について歪みもすすみそう。18時～23時(LO22時)。不定休。休みはInstagram(okaki_kitchen)で確認を。P有。

●函館市桔梗5-18-4 ☎0138-47-8086

夢の記録の是非

自分の見た夢を毎日文章にして残しています。現実の自分を遥かに超越した発想や神秘の世界が繰り広げられる夢。現実の生活を送る上で貴重なアイデア集になると考え続けていました。ところが夢の記録の効能について調べてみると、いくつかの危険を伴うこともあると知りました。

夢の記録は、「夢日記」と言うそうです。夢日記を書き続けると夢と現実の区別がなくなったり、過去のトラウマを追体験したり、睡眠が浅くなったり、気持ち落ち込んだり。不眠気味の人や落ち込んでいる時はしない方がいいそうです。しかし一方で、明晰夢(夢の中で夢と自覚できる夢)を見られるようになる可能性があります。夢を操ったり夢の中で五感を感じることができたり。

夢の記録は自己責任でお願いします。



天然素材の洋服の店

ecru,(エクリュコロン)



本通富岡通沿い、赤川通との交差点からほど近い場所にあるセレクトショップ。ショーウィンドー越しに、どんなアイテムを取り扱っているのか気になっていた、という人もいるのでは?

同店は綿や麻など、天然素材の洋服を中心に販売。

上質なりネン素材の商品を展開するブランド「a+koloni(コロニー)」をメインに、着心地や肌触りが良く、デザイン性にも優れたアイテムをそろえています。商品の陳列やインテリアに、ヨーロッパのアンティーク家具などを配した店内も魅力的。

入ったことがないお店に行くのは意外と勇気がいるものですが、同店では「どんな商品を置いているのか、見るだけでも気軽に足を運んでもらえれば」と話しています。営業は木～日曜11時～18時。P有。

●函館市富岡町2-31-14
リヴェール富岡1階
☎0138-83-8760



人気中華料理店とのコラボ弁当が登場!

キングストア 堀川店

堀川町電停前にある地域密着型のスーパー「キングストア堀川店」に、同店と人気中華料理店「壹龍火」(函館市石川町52-196)がコラボした弁当(500円〜)が登場しました。手作り惣菜や弁当が手頃でおいしいと評判の「キングストア」と、本格中華料理の「壹龍火」による味・コスパ最強の自信作!



写真はイメージ

壹龍火オリジナルのチキンソースとマヨソースを使ったから揚げやチキンカツ、特製中華だれが絶品のから揚げなど、おかずの単品販売もしています。

同店では電話・FAXでのカタログ宅配サービスもスタート(宅配料金別途)。詳しくはお問い合わせを。9時～20時(日曜、祝日は19時迄)。無休。P有。

●函館市千代台町2-4
☎0138-53-9675



道南 盛り上げ隊

函館には野球愛好者が多いようで興味を持って調べてみると函館軟式野球連盟に数多くのチームが登録していました。「野球が好き」という点はもちろん同じですが、それぞれのチームの目標や特色、想いなどについて2つのあさ野球チームにお話を伺いました。出勤前の早朝に野球の試合を行い、試合後に颯爽と職場へ向かう選手のみなさんを見て「なんてカッコいいんだ!」と胸を打たれました。

チーム名

中国料理香港

久保監督が経営する店名をチーム名に掲げている「中国料理香港」。結成当初から出場していた朝野球大会が廃止になり、違う大会に出場登録することになったのを機に2022年に改名。その年、新規参入した大会で優勝を飾った実績があり、「昨年Cクラスで優勝できたので、今季のBクラスも優勝しAクラスへと勝ち進みたい。目指すはAクラスでの優勝」と闘志を燃やしています。登録している選手約21人は全員が野球経験者。それぞれの仕事の都合もあるので練習は自主練習となっているそうです。入会費や年会費は一切なし。

結成 2008年
人数 21人(2023年5月現在)
監督 久保宏寿

問い合わせ
中国料理香港 久保オーナー
●函館市柏木町7-2
☎0138-52-6478



1日限りの感謝セール!

小野寺住設



美原交差点前にある創業98年の「小野寺住設」が、5月28日(日)10時～16時に、「LIXIL函館ショールーム」(=写真上、函館市石川町314-5)において、日頃の感謝を込めたスペシャルイベントを開催します。当日はユニットバス、システムキッチン、洗面台、トイレ、給湯・暖房ボイラーなどを、同店通常価格の40～60%オフで提供。ショールームの展示品を見て、触って、使い心地などを体感したうえで商品選びができます。足を運んだ人には、来場者プレゼントとしてもれなく、BOXティッシュ5個プレゼント! 1日限りのこの企画をぜひお見逃しなく!

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。美原にある店舗ショールームでも各種住宅設備の実物を展示中。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。見積り無料。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



充電式補聴器貸出キャンペーン!

新日本補聴器センター函館店

好評の補聴器貸し出しキャンペーンを5月26日(金)～6月26日(月)に実施。三大メーカー「オーティコン」「フォナック」「シバントス」の補聴器を種類も豊富に用意しています。1人ひとりの聴力によって選ぶ補聴器も変わります。重度まで対応できる「耳掛けパワータイプ」、耳の中にびったり収まり、メガネやマスクをする時に邪魔にならない「耳穴タイプ」、また、近年人気の充電式補聴器は、電池交換いらずで手間なく、操作も簡単で楽に使うことができます。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。「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店舗の補聴器専門店新日本補聴器センターへ、ぜひご相談ください」と同店。昨年10月に登場した高度なAI搭載のオーティコン「Own」も好評。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4土曜、祝日休。P有。

●函館市梁川町1-7 ☎0138-31-8338



道南 盛り上げ隊

チーム名

函館民主商工会

税金や記帳など、経営に関する相談会や学習会などを行い、中小企業をサポートする「函館民主商工会」によるチーム。もちろん民商会員以外のチーム入会も大歓迎!



今年の練習は5~7月で計5回(日曜日の午前中)、新川公園野球場を練習のために確保し、その時に参加できる人で無理なく練習するそう。チームの9割が経験者ですが、未経験者も楽しく練習しているそうです。「目標はリーグ戦5試合を勝ち進んでいくこと!と思いつつ勝つことよりも野球を楽しむことを大切にしている」そうです。入会費や年会費など個人出費はありません。

結成 2017年
人数 20人(2023年5月現在)
監督 藤井 秀和
問い合わせ
函館民主商工会
●函館市中島町18-15
☎0138-52-3185



今回はあさ野球のチームにお話を伺いましたが、夕方に試合を行う「たそがれ野球」もあるということを知りました。野球経験の有無に関わらず、野球シーズンの開幕にココロ踊る人は多いのではないのでしょうか。ルールをあまり知らなくても試合を観るのは楽しいものですね。「函館 あさ野球」で検索すると詳しい情報が出てきます。

訪問型スマートフォン指導サービス

フィットアップ

「スマホに変えたいけれど使えるようになるのか不安」「教えてくれる人がいない」といった高齢者におすすめしたいのは、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」が行う訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」。



65歳から利用できる「モバイルフィット」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スマートフォンの使い方を指導。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サポートしています。利用者からは「スマホは画面を拡大できて見やすい」「連絡が取りやすくなったので、日常生活の不安が減った」「孫の動画を見るのが楽しみ」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

「今金男しゃくオーナー制度」の受付開始

今金町農業協同組合(JA今金町)



農林水産省の「地理的表示(GI)保護制度」に登録されている今金町のブランドイモ「今金男しゃく」と、JA今金町オリジナル加工品などの詰め合わせが届く「今金男しゃくオーナー制度」の受け付けがスタートしました。「今金男しゃく」は昭和30年に銘柄が確立。以降60年

以上に渡って品質にこだわり生産されてきました。申し込み締め切りは9月30日(土)で、限定800口に達し次第受付終了。詰め合わせの発送は10~11月ころ。参加料は届け先が道内の場合1口6,500円、道外は7,000円(各税・送料込、振込手数料別途)。申し込みは下記2次元コードの入力フォーム、または申込書を下記まで郵送もしくはファックス。

【問い合わせ】

今金男しゃくオーナー制度事務局(株式会社ブレナイ社)
〒060-0031
札幌市中央区北1条東4丁目8-8 大竹ビル2階
☎011-231-1713 【FAX】011-231-1714



新モデルでこの価格! 家計応援キャンペーン

第一住宅設備

昨今続く物価の上昇や、世界情勢による燃料費の高騰などで家計が圧迫されていませんか? 「第一住宅設備」では、要望に応じて水道代の節約を助ける節水トイレへの取り替えキャンペーンを実施します!

「TOTOピュアレストQR」は洗浄水量が従来より約71%節水となる大4.8ℓ、小3.6ℓの超節水トイレ。年間約14,200円もお得になり、さらにフチなし形状、トルネード洗浄でお掃除が楽! 気になる価格は「TOTOピュアレストQR」(便器+タンク+パナソニック温水洗浄便座CH951SPF+標準工事費+産業廃棄物処理費用)標準工事費込280,500円のところ税込126,500円(標準工事費込、先着20台限定)。さらにパナソニック温水洗浄便座(CH951SPF)のみの交換も対応可。価格は標準工事費込93,500円のところ税込33,000円(標準工事費込、先着30台限定)。見積もり無料。掲載後すぐに販売予定台数に達することが見込まれるので、問い合わせはお早めに! 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は6月15日迄。年中無休。



●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592
Webサイト

財産管理と相続人との繋がり

一般社団法人スターライフ

任意後見契約に加え、元気なうちに財産管理委任契約などを進める人が増えています。一方で、受託者が財産を着服する事件も発生し、不安を抱く人もいます。



頼れる身寄りのない高齢者の「家族代行」を終身で引き受ける「スターライフ」代表の星さんは、「不正を防ぐ体制が整っているかを確認して、財産の管理を依頼する先を選んでほしい」とアドバイス。スターライフでは、支払い代行などで一時的に現金や通帳を預かった場合などは、入出金の内容、金額、残高を支援記録に残し、スタッフ全員と高齢者本人とで共有する体制を取っています。スターライフの契約者は子供がいない高齢者が大半ですが、相続人がいる場合は、可能な限り相続人を含めた3者で契約を進めたいうえで、相続人へも財産状況を含めた支援記録を提供しています。「相続人が高齢や居住地が遠方などの理由で頼れない場合でも、互いの状況把握程度はスターライフを通して行っていただければ繋がりを感じていきます」と代表の星さん。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しています。

●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312

青ぼの★ **勝手に応援!!**

勝ち上がるためにベストを尽くす

「クロスバイクで遠出するのが好きで、自転車競技に興味を持ちました」と笹森凌駕さん。出身は八雲町。中学3年生の時には、同部の練習を見学。競技として取り組むことを決意した。実際に始めてみると、練習がきつと思うこともあった。ベストを出せずに悔しい思いもした。しかしそれ以上にハードな練習を乗り越えた時や、ベストタイムが出た時の達成感は大きく、瞬間に高校生最後の年を迎えた。昨年はインターハイ予選の北海道大会で1kmタイムトライアルとケイリンで2位。その後、今年函館で開催されるインターハイ出場を目標に、日本最速の高校生といわれた先輩・中石凌さんと部活が終わってからジムに通い、中石さんが卒業後もバンクでタイヤを引くなど努力を重ねている。「ベストを尽くして勝ち上がりたい」と話す笹森さんは「これまで指導してくれた先生やコーチ、そして卒業した先輩達に、強くなった姿を見せたい」と静かな闘志を見せた。



心の代書屋
松田聡がスバリ!



夢物語

——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

行政書士の松田です。
市内の街路樹は、緑が濃くなってきました。五月もあっという間に過ぎていきます。
今年二月に書かせていただいた「夢物語」の建物は、いよいよ完成が迫ってきました。

オーナーさんのやり取りがスタートしてから二年以上が経ちました。自宅はあるけれど冬場の除雪はうんざり。相続する人が誰もいない。孤独死にならうという。介護施設には入りたくない。自分が死んだ後のことが気になる...等々。

夢物語の発想は、これまでお仕事を通じて多くのお客様とのやりとりから得られた生の声の集大成といえる過言ではありません。
私が行政書士としての立場で関わってきたのは、事業計画の策定と金融機関との資金調達関連に付随する諸手続きです。加えて、それに至るまでの建設業や建築士の選定を進めてきました。オーナーさんのお人柄は、親から相続した遺産を無駄遣いするのではなく、少しでも社会に貢献出来ぬものかと、純粹かつ素朴な方です。ご縁あってオーナーさんとおつき合いをさせていただいており、常日頃少しでもお手伝いできればという気持ちでいます。

行政書士は、許認可などの手続き代行にとどまらず、時には企画・提案・コンサルなどを手掛けています。私自身、選層が迫り土業としてのひと区切りとして夢物語を完成させたい気持ちがあります。オーナーさんの発想が合致したことからスタートした夢物語です。これを具現化するまでに

多くの皆様のお力添えがあったのは言うまでもありません。また、開業以来多くのお客様からのニーズを伺うことができたことに本当に感謝しています。

これを契機に、空き家状態の公営の住宅が生まれ変わることを期待しています。ところで、話は変わりますが、改めて命の尊さを体感した出来事がありました。開業時からお世話になっていた方と、いつも通りにやり取りをしていたのが、その数時間後に突然の疾患で亡くなった。お棺のご本人と対面すると涙が止まらず心にボカすと穴が空いてしまった気持ちです。

随前前のこと、目の前で飛び降り自殺を目撃したことがありました。命について改めて考えさせられた出来事でした。命の在り方は様々です。どうせならもうと穏やかににおらかに伸び伸びと生きていきたいものです。

さて、夢物語ですがご興味のある方は気軽にご連絡いただくと幸いです。今月も最後までお読みいただきありがとうございます。感謝

Present



このマークが目印!

プレゼント

- ①茶酒厨房おか季 提供
1,000円分食事券.....5名様
- ②木下大サークス札幌公演事務局 提供
御招待券(自由席 7月8日~8月18日有効)・・・ペア10名様

ハガキで応募

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号と希望するプレゼントの番号を明記し、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5・26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 6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 ☎0138-47-3300 <http://www.ohmura.or.jp/>



Healness & Wealness

352



臨床検査技師 吉見 綾子

血圧脈波検査について

血圧脈波検査とは、動脈硬化の状態を調べる検査のひとつです。動脈の内側の壁にコレステロール等が付着し血管の壁が厚く硬くなり、通常の状態より動脈内部が細くなる状態が動脈硬化です。

動脈硬化を放置することで、さまざまな疾患につながる可能性があります。心臓の冠動脈(心臓に栄養を送る血管)に硬化が起こると、狭心症や心筋梗塞に。脳の動脈では脳出血や脳梗塞に。足の動脈では筋肉の血流が減り、歩くと痛むなどの症状が出たり、ひどくなると足先が壊死することもあります。

動脈硬化の起こりやすい原因は、主に加齢や生活習慣ですが、高血圧症や高脂血症、糖尿病、肥満や喫煙をされる方は血管に負担をかけ動脈硬化の促進の原因となります。

検査方法はベッドに仰向けに寝た状態で行います。両腕と両足首に血圧用のカフを巻き、血圧と脈波(血液の流れ)を測定します。両手首で心電図、胸の心臓の位置に心音計測用のマイクを装着し、全て同時に計測を始めます。その結果をもとに動脈の硬化や詰まりの程度を器械が判定します。

動脈の硬化の判定方法は、腕から足までの脈の伝わる速度を測定することで、心臓から出る動脈を伝わっていくスピードがわかり評価することが出来ます。血管の壁が硬化していると伝わるスピードが速くなり、硬化していない血管ではゆるやかなりします。

また、詰まりの判定方法は腕と足首の血圧比で評価します。健康な人は足首の血圧が腕の血圧より高いのですが、足の動脈内部が細くなったり詰まっていると血流が悪くなり、足の血圧が低くなります。検査結果は自分と同じ年齢の健康な人と比較することができたり、定期的に検査することで、動脈硬化が進んでいないかをチェックすることも出来ます。検査時間は準備時間と合わせると5~10分程度で比較的短時間で終わる簡単な検査で、当日中に医師からの診察診断を受けることも可能です。

気になる方は1度検査をして自分の動脈硬化の状態を把握してみたいかがでしょうか。

四季の杜ボタニカルフェア 2023

催し

花と緑に親しむイベント。寄せ植え体験や観葉植物の苔玉作り体験、ヒース挿し木体験など、各種ワークショップや花苗販売、フリーマーケットなどを用意している。キッチンカーも登場。小雨決行。



日時:6月4日(日)
10時~14時

会場:北海道立道南四季の杜公園

花の丘エリア 北駐車場芝生広場

【問い合わせ】北海道立道南四季の杜公園

☎0138-34-3888



令和5年 夷王山まつり

催し

夷王山神社例祭の日のイベント。17日は宵宮祭、18日が本祭。18日は歌手の中村美律りさんが登場する「歌謡まつりin上ノ国」(14時~)をはじめ、各種ステージイベントを実施。屋台村・露天コーナーも有。



日時:6月17日(土)
~18日(日)

会場:夷王山神社および夷王山特設会場

【問い合わせ】上ノ国町観光協会

☎0139-55-3949



huit un sept

(ユイット アン セトゥー)

新店



国道5号線沿いに5月24日、レディースウェアのセレクトショップがオープン! コンセプトは「幅広い年齢の女性が

着こなせるエイジレスな服」。洋服から靴やバッグなどの小物類まで、幅広いアイテムをそろえる。ほとんどが1点ものなので小まめなチェックがおすすめ。11時~19時。不定休。P有。

●函館市昭和3-36-4

☎080-3268-9573



弦楽合奏団 アンサンブル・アダージョ 第29回 定期演奏会

催し

函館を中心に活動をしているアマチュア弦楽合奏団の4年ぶりとなる定期演奏会。元札幌交響楽団ヴィオラ奏者の遠藤幸男さんを指揮に迎え届ける。入場無料。問い合わせはメール。



日時:6月18日(日)14時開演

会場:函館市公民館

【メール】ensembleadagio.hkd@gmail.com



スーパー ミラクル イリュージョン 木下大サーカス札幌公演

催し

年間動員数120万人。あの「世界を感動させた木下大サーカス」が6年ぶりに札幌で公演を行う。121周年記念のスペシャルなショー。



期間:7月8日(土)~10月15日(日)

会場:旧月寒グリーンドーム跡地特設会場

入場:大人前売3,000円

子供(3歳~高校生)前売2,000円

各指定席料金別途

【問い合わせ】

☎011-233-0018(~7月2日)

☎011-854-0009(7月3日~)



はこだて国際民俗芸術祭 ボランティアスタッフ

募集



今年の開催が待たれる「はこだて国際民俗芸術祭」。その主催団体「ワールズ・ミート・ジャパン」が、ボランティアスタッフを募集中。芸術祭スタッフの合言葉は「人生を変える経験」。応募条件など詳細は下記二次元コードまたはURLから公式サイトでチェック。

【問い合わせ】芸術祭事務局

☎0138-27-7081

<http://wmdf.org/community/wmdf-staff.html>



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5月11日現在のものです。

次号予告 6月16日号 ソフトクリームガイド2023

編集後記

行って参りました。札幌でやっていた「志村けんの大爆笑展」ショーケースに展示されていたひとみばあさんのかつらを見て感動! モニターのコメント映像を見て爆笑! 毎度毎度同じオチなのに何回見ても笑えるってすごいなと改めて思った日。

(七)

ヒラヒラしているもの、ふわふわしているもの、ゆらゆらしているもの、達を身につけるのが好きなんです。いちいち動作が大きいからかよく絡まりがち。そして性格が性格なので一旦絡まってしまうと「しやらくせえ!」と引きちぎってしまうようになります。(まじ)

プレゼント用に羊毛フェルトを作っていたのですが、完成まで8カ月もかけてしまいました。制作の目安時間は5時間なのに。この絶望的なまでの先延ばし癖を克服するのには、1回で1つの作品を作れちゃう「物作り体験」は私にベストなのでは...!?

(ツチ)

うちの猫はクレーンゲームのひよこが好き。投げるしくわえて持つてくるという遊び方なんです。度々行方不明になります。そのような事情です。クレーンゲームのひよこを必死に取るうとしている中期の女性を見かけても、温かく見守ってください。(BP)

社交ダンスを間近で見える機会がたまにある。背中がピンと伸びた80代のダンサーたちが複雑なステップを軽やかに踏み、音楽が鳴ればたちどころに、これはルンバ、これはスローと判別するの、もすごい。「体験からいかが?」と誘われたが、ムリムリムリ×10。(ヤス)