

# 青いほすと

vol.758 2023年6月16日発行号

## 百姓屋の牛乳ソフト 400円

添加剤を使用していない自然派ソフトクリーム。牛乳の風味満点!

### 道の駅 あっさぶ

【5~10月】8時30分~18時、【11~4月】9時~17時。年末年始休業。P有。  
●檜山郡厚沢部町緑町72-1  
☎ 0139-64-3738



## ブルーベリーミックス300円

森町特産のブルーベリーを使った風味爽やかなミックスソフト。

### 道の駅 つど〜る・プラザ・さわら

9時~17時。年末年始休業。P有。  
●茅部郡森町字砂原2-358-1  
☎ 01374-8-2828



## トラピストソフトクリーム 400円

発酵したトラピストバターたっぷり風味が豊か。

### トラピスト修道院 売店

【4/1~10/15】9時~17時、【10/16~12/24、3/15~3/31】8時30分~16時30分。12/25~3/14休業。P有。  
●北斗市三ツ石392  
☎ 0138-75-2108



## 牛乳ソフトクリーム 320円

濃厚なのに後味すっきり。キメが細かく、滑らかな口当たり。株式会社駒ヶ岳牛乳の直営店。

### ピカタの森 アイスクリーム

9時~17時30分。火曜休(GW・お盆は営業)。冬季休業。P有。  
●茅部郡森町赤井川81-3  
☎ 01374-5-2323



## バナナソフト 350円

濃厚なバナナ味が幅広い年代に好評。

### 道の駅 YOU・遊・もり

【3/21~10/20】9時~17時30分、【10/21~3/20】9時~17時。年末年始休業。P有。  
●茅部郡森町字上台町326-18  
☎ 01374-2-4886

## 特製こんぶソフト 400円

山川牧場ソフトクリームに地場産真昆布を練り込み、仕上げに追い昆布パウダー。

### ナトワカフェ

【4~10月】10時~17時、【11~3月】10時~16時。月曜休(祝日の場合はその翌日)。P有。  
●函館市日ノ浜町31-2  
☎ 無



# 2023 ソフトクリーム ガイド

表記はすべてテイクアウトの価格です。イートインの場合、価格が違ふことがありますのでご注意ください。各ショップデータは2023年6月1日現在のものです。

## 縄文クルミソフト 350円

縄文人も食べていたクルミのパウダーが練り込まれているちょっとほろ苦い風味のソフトクリーム。

### 縄文ロマン南かやべ

【4~10月】9時~17時、【11~3月】9時~16時30分。月曜休。P有。  
●函館市白尻町551-1  
☎ 0138-25-2030



## プレミアムキリマンジャロソフト 350円

極深煎りのキリマンジャロコーヒーをハンドドリップで抽出し、独自の技術で作ったオリジナル。秋までの期間限定。

### 高島屋珈琲館 北斗店

12時~17時。不定休。P有。  
●北斗市本郷2-28-16  
☎ 0138-77-1101



## バナナソフトクリーム 350円

マダガスカル産バナナビーンズを使用した牧場ソフト。卵は使っていない。

### 久保田牧場 ミルクパーラー

【4~9月】10時~17時、無休。【10~3月】10時~15時30分。火曜休。P有。  
●亀田郡七飯町字軍川527-2  
☎ 0138-67-2559



## ソフトクリーム バナナ 350円

函館酪農公社直営店。脂肪分3.8%以上の牛乳をたっぷり使用した濃厚なソフトクリーム。

### 函館牛乳 あいす118

10時~17時。12~3月休業。P有。  
●函館市中野町118  
☎ 0138-58-4460



## ジャージー牛乳ソフトクリーム (サツマイモ) 550円

厚沢部産のサツマイモを使用したオリジナルソースをトッピング。

### 道の駅 あっさぶ商業施設 アッサン

【夏季】9時~18時、【冬季】9時~17時。年末年始休業。P有。  
●檜山郡厚沢部町緑町72-1  
☎ 0139-56-1230





**北海道もふもふ牛乳  
ソフトクリーム 350円**

新鮮な牛乳で仕上げた、リッチなミルク風味が特徴のソフトクリーム。

**THE DANSHAKU LOUNGE**  
10時～18時。年末年始休業。P有。  
●亀田郡七飯町字峠下379-3  
☎ 0138-82-8888



**抹茶ソフトクリーム  
380円**

ふんわり優しい口当たりと濃厚な抹茶の風味を楽しめる。

**鈴木牧場牛乳**  
10時～17時。不定休。冬季休業。P有。  
●北斗市向野3-1-21  
☎ 0138-77-8241

**みそぎの塩ソフトクリーム300円**

津軽海峡の海水を焚いた塩のクリームをトッピング。

**道の駅 みそぎの郷きこない**  
9時～18時(ソフトクリームの提供は17時迄)。年末年始休業。P有。  
●上磯郡木古内町本町338-14  
☎ 01392-2-3161



**ソフトクリーム300円**

フレーバーは牛乳、いちご、いちごミックスの3種類。1番人気は写真のミックス!

**道の駅 上ノ国もんじゅ**

【4～10月】9時～17時、無休、【11～3月】10時～17時、月曜休(祝日の場合はその翌日)。P有。  
●檜山郡上ノ国町字原歌3  
☎ 0139-55-3955

**ラ・フランス  
ソフトクリーム  
小330円～**

洋菓子に使うリキュール類で風味付け。桃味も有。

**駒ヶ岳茶房**

10時～17時(日曜は16時迄)。月～木曜休。P有。  
●茅部郡森町字駒ヶ岳345-3  
☎ 070-8529-7427



**小原のガラナソフト 350円**

北海道民のソウルドリンク「コアップガラナ」を使用した名物ソフト。

**道の駅 なないろ・ななえ 峠下テラス**

9時～18時。年末年始休業。P有。  
●亀田郡七飯町字峠下380-2  
☎ 0138-86-5195

**パニラソフトクリーム 350円**

2種類の牛から採れる生乳をブレンド。味とコク、バランスの良さが自慢。

**山川牧場 ミルクプラント**

【4～10月】9時～17時。無休。P有。  
●亀田郡七飯町字大沼町628  
☎ 0138-67-2114

**いずみちゃんミックス  
(いちごミックス) 300円**

ミルクの風味に甘酸っぱいいちごがベストマッチ!

**道の駅 しかべ間歌泉公園**

【11/30迄】月～木曜9時～17時、金～日曜・祝日8時30分～18時。夏期無休。P有。  
●茅部郡鹿部町字鹿部18-1  
☎ 01372-7-5655

**ワインソフトクリーム(白) 350円**

ナイアガラワインを使ったソフトクリーム。キャンベルを使った赤も有。

**はこだてわいん 葡萄館**

10時～17時30分。水曜休。P有。  
●亀田郡七飯町字上藤城11  
☎ 0138-65-8170

**トマトソフト(コーン) 280円**

北斗産トマトジュースを使用。甘みの中に爽やかな酸味が広がる。カップは250円。

**JA新はこだてファーマーズマーケット  
あぐりへい屋**

【4～12月】9時30分～16時、【1～3月】9時30分～15時。月曜休、年末年始休業。P有。  
●北斗市東前62 ☎ 0138-77-7779

**オリジナルレシビ  
ソフトクリーム 300円**

添加物を加えずに作るオリジナルレシビのソフトクリーム。

**道の駅 北前船松前**

9時～17時(食堂は11時～LO14時30分)。年末年始休業。P有。  
●松前郡松前町字唐津379  
☎ 0139-46-2211

**Soiaソフト 350円**

Jimo豆乳をブレンドした、ミルク感たっぷりの豆乳ソフトクリーム。

**Jimo豆腐Soia plus+**

10時～17時。月曜休(祝日の場合はその翌日)。P有。  
●亀田郡七飯町緑町3-2-1  
☎ 070-8698-5544



スピリチュアルペインという言葉を知っていますか？ 生きる意味や価値を見失うことによる苦痛のことです。患者さんには1人ひとり違う物語があります。悲しいけれど、寂しいけれど、人は誰もがいつかは死を迎えます。誰もが穏やかに最期を迎えたいものです。スピリチュアルペイン緩和のお手伝いに、ナースも仲間に入れていただきたい。ナースとして、そして人として、苦痛を少しでも緩和できるように看(み)させていただきます。マリさんナースのこのハンドパワーで痛みを緩和マッサージいたします。ご家族と共に、思いを汲み取りながらケアいたします。ナースとして…人として…。



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

## 癒し 心地よい眠りへ導くキルトケット タジマ寝具

暑さで寝苦しい夏を前におすすめしたいのが「パシーマ・キルトケット」(シングルサイズ9,350円)。医療用にまで純度を高めた脱脂綿とガーゼで作られた肌に優しいこの寝具は、軽くて柔らかな肌触り。吸水性、通気性、保温性に優れているので、汗をかいた時期もサラッと蒸れずに快適で、寒い時期には暖かく包み込んでくれます。また、洗濯機で丸洗いできて、乾きも早いので、いつも清潔に使えます。心地よい眠りで癒される夜を体感してみてください。パシーマのバットシートも好評。10時~18時。日曜、祝日休。P有。



●函館市柏木町2-25 ☎0120-846-843

## プレゼント 1,000円分の利用券を5名様に 中国料理 香港



お得なセットメニューやコース料理、一品料理などメニューが豊富。本格中華を気軽に味わえると評判の店。おすすめは期間限定で提供中の冷やし中華。スタンダードな「あっさり冷やし」(850円、半チャーハン付き1,150円)をはじめ、自家製チャーシューがメイン具材の「冷やしチャーシュー」(930円)、色とりどりの具材が豪華な「五目冷やし」(1,020円)、たっぷり野菜がうれしい「サラダ冷やしラーメン」(=写真、850円)と5種類用意しているので、好みやその日の気分で選ぶことができます。醤油ベースで酸味控えめのタレは幅広い層に好評。11時30分~L014時30分、17時~L020時30分。水曜休。P有。

●函館市柏木町7-2 ☎0138-52-6478

## HEAD LINE -ヘッドライン-

### 「繋がる安心」ドライブレコーダー

Hosta(ホスタ)函館



自動車事故は気を付けていても避けられない場合があります。経験豊富なアドバイザーがそろった「Hosta函館」の成迫賢太さん(=写真左)は、万一の事故に備えて、自動車保険専用のドライブレコーダーの取り付けをおすすめしています。そのドライブレコーダーは、録画するだけでなく一定以上の衝撃を検知すると保険会社に自動通報され、ドライブレコーダーを通じてオペレーターと直接会話ができ、ケガなどの状態から初期対応まで迅速にアドバイスしてくれます。通信機能により位置情報も分かるので、緊急時には救急車やレッカー車の手配もオペレーターが行います。さらに、事故の状況や走行速度なども自動送信されるため、確かな情報をもとにした事故対応が可能で、早期解決につながるケースもあります。「サービス開始から約2年が経過したこのドライブレコーダーは、いざという時に助けてくれる心強い味方となります」と成迫さん。事故対応の詳細は下記2次元コードから確認できます。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  
☎0138-26-9018



YouTube

### 塗装工事と一緒に、外壁と屋根の健康診断を!

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られることができます。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。家も人も健康が第一。診断・塗装・管理まで、トータルサポートの同社にまずは気軽に相談を。

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

## 電動車椅子で移動を楽しくスマートに

### 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、車や自転車の代わりとなる電動車椅子「WHILL」(ウィル)を導入しました。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、自立をサポートする「WHILL」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」といった高齢者が、移動手段のひとつとして利用しています。代表の森田拓也さんは「外出が困難になって歩行能力が低下することを避けるためにも、WHILLで行動範囲を広げ、スーパーなど目的地に着いたら歩く。そうすることで、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と生活の質向上にも繋がります」と話します。操作が簡単な点も好評で、小回りが利き、3cmの段差が越えられます。また、スマートフォンで遠隔操作もできます。試乗希望者には同行してサポートしているので、気になる人は試乗してみたいかですか。詳しくは問い合わせを。購入の相談も対応。

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



Webサイト

## 1日限りの感謝セール!

### 小野寺住設



イベント会場

美原交差点前にある創業98年の「小野寺住設」が、6月18日(日)10時~16時に、「TOTO函館ショールーム」(=写真上、函館市桔梗町418-99)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。函館市住宅リフォーム補助制度の利用可。見積もり無料。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



Webサイト

## 「KlaFit」サービス開始キャンペーン開催中!

### 住まいのホームドクター KlaFit

企業から一般家庭まで幅広く対応する、地域密着の総合設備工事業者「川股設備工業」が、暮らしに関わる設備全般の工事、修理、リフォームを請け負うWebサイト「KlaFit(クラフィット)」を開設。そのサイトが好評を博しています。住まいには予期せぬトラブルがつきものですが、原因に見当がつかず、相談先に迷ったことがあるという人も多いのでは? 「KlaFit」は、そんなときにパソコンやスマートフォンからいつでも気軽に相談・依頼が可能。水道、ガス、



エアコン、暖房機などの突然のトラブルや故障の修理、買い替えの相談のほか、リフォームやメンテナンスまで幅広く対応しています。問い合わせフォームでは、故障箇所などの写真を添付のうえ相談することもできます。

2023年6月まで「KlaFit」サービス開始キャンペーンとして、5,500円以上の利用で、次回使える1,000円分の利用券をプレゼント中。9時~17時。見積もり無料。年中無休。

●函館市桔梗町695-5 ☎0138-86-5828



Webサイト

## 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7月19日(水)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冷や麦・冷麺風、②ほたての胡麻和え、③鶏肉のトマト煮、④人参のナムル。

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6月22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9時~17時。

●函館市万代町8-1 ☎0138-86-7101



応募フォーム

## 青いほすと設置場所

青いほすとは下記の場所にも設置しております。部数に限りがございます。予めご了承ください。

- キラリス函館内「えぞりす」
- 函館市女性センター
- 函館栄好堂丸井今井店
- 中島れんばいふれあいセンター
- シエスタハコダテ内「Gスクエア」
- 函館市地域交流まちづくりセンター
- 函館市中央図書館
- 函館アリーナ
- 函館市青年センター
- キングストア堀川店
- ギフトプラザ オスカーマガドンキホーテ店
- 津軽海峡フェリー 函館フェリーターミナル
- 津軽海峡フェリー 大間フェリーターミナル
- 北斗市総合文化センター かなでる
- 北斗市総合体育館
- 野菜100円ショップ(七飯町本町)
- 道の駅なないろ・ななえ
- 道の駅なとわえさん
- スーパーとうかい北斗店
- スーパーとうかい砂原店
- 駒ヶ岳茶房
- 戸井ウォーターパーク
- 雑貨&体験型キャンドル工房「つきあかり」(今金町)

青いほすとオフィスでは、バックナンバーもお渡しすることができます(過去1年以内)。

定期購読(有料・6カ月更新)も承ります。詳しくはお問い合わせください。

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

「アスパラベーコンを食べたあとにトイレで小用を足すと、笑っちゃうくらいアスパラベーコンの匂いがするよね」という話をしても、今ひとつ共感が得られません。ずいぶん不思議だったのですが、その疑問がようやく晴れました。驚くことに、あれほど強烈な匂いにもかかわらず、その香りのエッセンスを嗅ぎ取れるのは約3割ほどの人間だけ。残り7割の人は知覚できないという研究がなされていたのです。なるほど私のあるある話かスルーされるのも仕方ありません。

北海道は特に、嗅ぎ分けられる人が少ないみたいです

あのフレバーを嗅ぎ分けられるあなたは限られた能力者です。実生活ではなんら役に立ちません。その能力を誇りましょう。ちなみにこの文章も、大多数の方にはピンと来ないということになります。残念ではありますが、選ばれた方のみ「ヘーイ」となっていたられば幸いです。

『香水』ハトリック・ジュースキント

文春文庫 880円

まれな嗅覚をもつ主人公がその才能で、人を操り、狂気させるほどの香水を世に送り出す。芸術的殺人鬼を描く恐怖物語。

SHOP DATA  
●北斗市七重浜4-39-1  
☎0138-48-5201

好評につき6月末日まで期間延長!

ブルーコンピューター



Windows10のノートパソコンを格安で購入できる「春のパソ祭り」が、好評につき6月末日まで期間延長! 状態の良好なパソコンをお手頃な価格で提供できるのは、代表の田中さん自らが、東京・秋葉原からパソコンを買い付けてくるから。購入を迷っているなら今がチャンスです!

2025年10月のWindows10のサポート終了を見据え、Windows11の導入についての相談はもちろん、商品選びから修理まで、中古パソコンのことで聞きたいことがあれば何でも気軽に相談できます。また、パソコンを長く快適に使用していくには定期的な点検・整備が大切です。同店なら購入だけでなく修理の対応も万全なので、「動作が遅くなった」「ウイルスに感染していないか心配」など不安があるときは簡易診断・簡易点検を受けるのがオススメ。パソコンの動作診断や不要になったパソコンの回収は無料に対応。11時~19時。無休。P有。

●函館市大川町6-2 ☎0138-87-0516



ボイラー、電気温水器の無料点検キャンペーン!

小野寺住設

創業98年という長年の実績と知識に基づいた、信頼の技術と豊富な経験に裏打ちされた的確なアドバイスで、多くの支持を得ている「小野寺住設」が、ボイラーと電気温水器の無料点検キャンペーンを6月30日までの期間限定で実施します。

長年使用したボイラーや電気温水器は意外なトラブルを抱えていることが少なくありません。ボイラーに「音がうるさい」「変な臭いがある」「突然止まる」といった症状や、電気温水器に水漏れや漏電などの心配な症状が見られるなら点検をおすすめします。そのままにしておくとおぼろげなタイミングでトラブルに見まわれ、修繕費用が高額となってしまうこともあります。そうなる前にぜひ点検を!

同社のボイラー無料点検キャンペーンは、水まわりのプロがしっかりと点検し、問題が見つかった場合には予算や工期など、それぞれの家庭に最適な方法を提案してくれます。無料点検のチャンスはなかなかありません。この機会にまずはお問い合わせを。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



お得な展示会! ご当地ラーメンプレゼントも!

第一住宅設備

「第一住宅設備」からお得なイベントのご案内です! 6月23日(金)10時~16時に、「TOTO函館ショールーム」(函館市桔梗町418-99)で「新リフォームクラブみらい」共同開催による全国一斉イベントとして、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。ご来場者特典として『ご当地ラーメンセット』を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。年中無休。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



6月26日から函館蔦屋書店に出店!

huit un sept

5月24日にオープンした「huit un sept」(ユイトアンセトウ)は、幅広い年齢の女性が着こなせるエイジレスな服がそろそろセレクトショップ。

6月26日(月)~7月9日(日)は「函館蔦屋書店」の南側入口特設ブースに出店します。これからの時期に重宝するTシャツは、コーデの主役になるカラフルなデザイン、シンプルなきれいな系、オーバーサイズ、細身シルエットなどバリエーション豊富。夏のおしゃれを格上げするバッグ、サンダル、スニーカーなど小物類も充実しています。ほかにも、1枚でコーデが決まるワンピース、独特のハリ感が涼しげな麻素材のパンツやシャツ、サラッとした履き心地のコットンパンツなど、夏に押さえておきたいアイテムがそろっています。商品のほとんどは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)。店舗の営業時間は11時~19時。不定休(6月25日、7月10日休)。P有(鈴木精肉店と共有)。

●函館市昭和3-36-4 ☎080-3268-9573



# 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。自律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!

**『発信』することの意義**

先日、教室に電話がかかってきました。前回、母のことをコラムに書いたのですが、それを読んで見ず知らずの方から私のコラムを読んでくれたこと、自分の人生にも色々なことがあったけど頑張っている、と励まされ、私も思わず涙が溢れてきました。以前、高校時代の先生のプリントを素晴らしがあったところ、その先生からもご連絡をいただき、アップグレードされた新しいプリントを送ってもらったこともありました。

一億総発信者時代、という言葉を聞いたことはあるでしょうか。現代はSNS等様々な手段で、誰もが気軽に発信できるようになりました。発信すること、リスクやデメリットも伴います。受け手が意図しない受け止められ方をして誤解を招く

こともあるでしょう。それでも、どんなに斬新なアイデアも発信しない限りは誰にも伝わらないように、自分の考えや自分自身を発信していくことは、これからは生きる人達には必要不可欠なものになります。誰にでもできることはA1や機械がやってくれるようになる時代、つまり自分はどのような人間であるのか、ということこそが生き残る強みになるのです。発信というと少し大げさな感じが、自分が感じたいことや考えたこと、心が動いたことを話したりコメントしたりして、誰かに伝えていくことが第一歩です。とはいえ私自身、まだまだ発信が足りないと感じています。今年も残り半年、より発信を意識した生活をしようと思っています。

# 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作者さんに会いに行く!

## 手びねりが魅せる陶芸のエネルギー

陶芸家 上野伊都美さん



上野さんが陶芸を始めるきっかけとなったのは、函館美術館で働き始めてから。仕事をしていく中で目にする数々の作品に魅了され、陶芸を始めることを決めたという。上野さんの作品は、蕾や水、音などをテーマに、自然の持つ美しさや力強さ、見えないものに宿るエネルギーを表現。手びねりという手法で形を練り上げていき、材料選びや色付け、焼き上げまですべて1人で行う。1つの作品を作り始めた



▲タイトル「蕾のイメージ」  
7月26日から、札幌市民ギャラリーで行われる「日本現代工芸美術展北海道会展」では、上野さんの作品も展示される。情熱が込められた作品を実際に見たときの感動を是非体験してみたい! 作品展示の情報は上記Instagramから。



# Present

このマークが目印!



## プレゼント

**中国料理 香港 提供**  
1,000円分利用券.....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 6・16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26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



たんだ泌尿器科 理事長 田崎 雅敬

## うんちのカロリーと 眞の摂食カロリー

できればやせたい。医者からカロリーを抑えるように言われている。いろいろな理由で食品のカロリーを気にすることがあるのではないだろうか。

しかし、こう考えたことはありませんか。食べても体に吸収されなかったものは、やがて糞便として排泄されます。その排泄された分のカロリーは、表示されているカロリーから差し引くことができるのではないかと。

糞便1グラムあたり約2〜3キロカロリーと言われます。仮に100グラムのうんちをすれば最大300キロカロリーを表示カロリーから差し引くことができる計算になります。しかし、残念なことにはこの考え方は間違っているそうです。現在の食品表示は、糞尿

として排泄されるエネルギーを差し引いたエネルギーが記載されているのです。表示カロリーからうんちのカロリーを差し引いてはいけません。

ただ、食品表示も眞の摂食カロリーではないとされます。食品表示には、食材の吸収に必要なエネルギーが考慮されておらず、例えばたんばく質を吸収するには約30%、炭水化物は10%、脂肪は2%のエネルギーを必要とします。つまりたんばく質は100キロカロリー摂取しても70キロカロリーしか吸収できないのです。これ以外にも食物繊維の摂取量や腸内細菌叢(腸内フローラ)の状態、年齢、アルコールなど体に蓄えられないエネルギーといった、さまざまな要因により摂食カロリーは変わるそうです。

それでは、カロリー表示は役に立たないものなのか。決してそのようなことはありません。年齢や性別に見合ったカロリー表示に基づく食事制限は、健康寿命を長くすることが分かっています。カロリー表示は、よく見るようにすると良いようです。

## 第70回 江差かもめ島まつり

催し

海上保安庁巡視船「かむい」体験航海などのほか、ものまねタレント「SHINOBU」、「木山裕策・新浜レオン 歌謡ショー」などステージイベントが盛りだくさん。花火大会は1日19時45分～。

日時：7月1日(土)13時～20時30分  
2日(日)10時～15時

会場：かもめ島周辺

【問い合わせ】

江差観光コンベンション協会事務局  
☎0139-52-4815



## 函館恵山

催し

### Bike Love Meeting Vol.1

オートバイをテーマにしたイベント。キッズ電動バイク&ストライダー体験会や、白バイ・パトカー撮影会(時間不定・ゲリラ登場)、飲食ブースなども用意。子供から大人まで、バイク乗りもそうでない人も楽しめるはず。雨天決行。詳細は各SNSでチェックを。

日時：7月1日(土)  
2日(日)  
10時～16時

会場：道の駅 なとわ・えさん

【問い合わせ】

ナトワショップ&カフェ  
☎0138-38-9220



## グルメだよ! 全員集合in北斗

催し

北斗市をはじめ道南や東北の「食」をテーマにしたイベント。新函館北斗駅前に飲食・物販店舗が集結。

日時：6月24日(土)  
25日(日)  
10時～17時

会場：新函館北斗駅前特設会場  
(街区内道路・イベント広場)

【問い合わせ】実行委員会事務局  
☎0138-73-3111

(北斗市役所経済部観光課内)



## 第29回

募集

### 函館港イルミネーション映画祭2023

実行委員会が「シナリオ大賞」と「ショートムービーコンペティション」の参加作品を募集中。「シナリオ大賞」は、函館から新しい映画およびその人材を発掘・発信しようとスタートし、これまでに長編・短編合わせて12本のシナリオが映画化・映像化。グランプリの「函館市長賞」は賞金100万円。「ショートムービーコンペティション」は、若手映像作家の育成などを目的に開催。締切など各応募要項は公式サイトをチェック。

【問い合わせ】

函館港イルミネーション映画祭実行委員会  
☎0138-22-1037

【URL】<https://hakodate-illumina.com>



## 楽市楽座もりまち食KING市

催し

5・7・9・11月の第1日曜日に開催される食品市。漁業・農業とともに盛んな森町特産の新鮮な水産物や農産品、加工品など、旬の味覚を多数そろえ販売する。雨天決行・荒天中止。

日時：7月2日(日)  
9時～12時

会場：森町地域活性化広場  
(森町役場隣)

【問い合わせ】実行委員会事務局

☎01374-7-1284 (森町役場商工労働観光課内)



## 青葉マンドリン室内楽団 コンサート

催し

「高名な作曲家の知られざる名曲とダイナミクスへの挑戦」と題し、マンドリンオーケストラ曲の作曲家として著名な「アマデイ」「マネンテ」「ポッターキアーリ」の室内楽曲を中心に、少人数でオーケストラの大曲「フィンランドディア」にも挑戦する。

日時：7月6日(木)18時30分開場 19時開演

会場：七飯町文化センター スターホール

入場：自由席 一般2,000円

大学生以下 1,200円

【問い合わせ】☎090-6215-0685 (田中)



## 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](mailto:info@aopos.jp)

URL [aopos.jp](http://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6月1日現在のものです。

次号予告

6月30日号 学習塾特集

## 編集後記

前回、札幌で志村けんの大爆笑展を観てきた話をここに書きましたが、札幌に行った1番の目的は志村けんではなく、浅田真央ちゃんのアイスショーを観るためでした。志村けんは実は、まあ、実は…などと改めて言うほどの話ではないのですけれども…。(じ)

焼き目や焦げ目を付ける調理器具「サラマンダー」。テレビからサラマンダーと聞こえてきたので、つきりウーパールーパー(別名メキシコサラマンダー)のことだと思って真剣に画面に食い付いて見ていたのに調理器具の話だったから騙されたと思いました。(まい)

アイスの早食いをしてから、凍っている物を食べると歯が痛い。治るのが治らないのか知りたいたいです。どうしても歯医者が怖くて行けていません。それでも甘くて冷たいソフトクリームは大好きなので痛みを我慢して食べています。食い意地WIN!(ツチ)

掃除、洗濯、料理という名のある家事に比べて、はつきり名称がない家事を「もなき家事」と言うことを知り、そのような家事が多いことにも気が付きました。そこで、「これは名もなき家事だわ」とアピールする作戦に出してみました。失敗に終わりました苦笑。(BP)

睡眠時間を削ってRPG「セルダの伝説」をやりこんでいる。リンクとの付き合いも30年近くになるが、寄る年波のせいか操作がおぼつかず、やたらと死ぬ。目はショボつくし手汗もひどい。いったい何歳までリンクと一緒に冒険できるかと思うと少し切ない。(ヤス)