

青いほすと

vol.761

2023年7月28日発行号

涼しい日も!
そうでない日も!
ラーメンしか
勝たん!!

夏ラー2023

冷やし中華

990円

豚しゃぶたっぷりのボリューム満点冷やし中華。昨年夏に初登場し、今年の提供を心待ちにしていたファンも多数。醤油ベースのタレであっさりとした食べられるので、暑さでバテ気味でものど越しよく楽しめる。暑さでスタミナ補給にも! 9月中旬までの提供。



らーめん旭 昭和本店

11時~15時、17時30分~21時30分。
月曜ディナー休。P有。

●函館市昭和2-29-2 ☎0138-45-3505

柚子ネギ塩ラーメン

920円

鶏ガラをベースに、道南産と釧路産の昆布、焼き煮干し、さらにかつお節をふんだんに使用したスープは、あっさりとしているながらも豊かな風味を感じさせ、また塩味のバランスも絶妙。爽やかな柚子と三つ葉の香りがアクセント。このスープにちぢれ細麺がしっかり絡み、暑い日も食欲増進!



麵屋椿TSUBAKI

11時~15時、17時~LO20時。月曜休。P有。
●函館市富岡町3-9-1 ☎0138-83-5740

白味噌 生姜添え

500円

8種類のラーメンをすべて500円で提供している同店で、リピート率No.1を誇るメニュー。白味噌の優しい味わいと生姜のさっぱりした風味が、小麦の香り豊かな特注麺によく絡みます。生姜を溶かしつつ食べ進め、味の変化を楽しむのがおすすめ。



巷ノHAKODATE 豚の花道

11時~18時30分(水曜のみLO14時30分)。
木曜休。P有。

●函館市港町1-2-1 ポールスターSC1階Cフロア ☎無

冷やし中華

1,200円

つるつるとしたのど越しと、しこしこの歯応えを楽しめる色鮮やかなわかめ麵を使用。醤油味のあっさりとしたスープをベースに、コクのあるゴマダレをブレンドした特製ダレがこの麵によく合う! 8月9日までの期間限定。お早めに!



中国料理 張家口

11時~LO14時30分、17時~LO20時30分。
不定休。P有。

●函館市石川町314-4 ☎0138-47-7570

味彩つけ麺

980円

魚の出汁が効いた風味豊かな醤油ベースのつけダレに、特注の太麺がしっかりと絡み、口の中に旨みが広がる1品。つけダレの中に入っているチャーシューとメンマが、味と食感のいいアクセント。麺が220gあるので、食べ応えも大満足!



麵厨房あじさい本店

11時~LO20時25分。
第4水曜休(祝日の場合翌日休)。P有。

●函館市五稜郭町29-22 ☎0138-51-8373

冷やし鶏だし塩らーめん

990円

夏にうれしいひんやり塩ラーメンが新登場。コクと旨みの鶏清湯に、かつおといりこの出汁を合わせたすっきりスープと、この1杯のために特注した卵不使用の中細ストレート麺。夏野菜と卵、肩ロースの柔らかかチャーシュー、レモンと氷のトッピングが目にも涼やか。8月末までの期間限定。



らーめん函館武蔵

11時~LO14時30分、17時~LO20時30分。
月曜休(祝日の場合翌日休)。P有。

●亀田郡七飯町鳴川3-16-3 ☎0138-64-4840

サラダ冷やしラーメン

850円

卵ちぢれ麺の上に5種類の野菜がたっぷりのった、9月末までの限定メニュー。タレは醤油ベースで、野菜の上にかかっているマヨネーズとも好相性。サラダ感覚で味わえます。ほかに「冷やしチャーシュー」(930円)など、5種類の冷やしラーメンを同期間用意。



中国料理 香港

11時~LO14時30分、17時~LO20時30分。
水曜休。P有。

●函館市柏木町7-2 ☎0138-52-6478

冷やし麻婆ラ〜メン 1,200円

本場中国の豆板醤とニンニクが、醤油ベースのあんに溶け込んだ、少しピリ辛な麻婆豆腐風のあんがたまらない「麻婆ラ〜メン」が、今年も“冷え冷え”になって登場! 「勝田豆腐店」の豆腐を惜しげも無く使用しているのもポイント。スープ飲み放題付き。8月下旬まで提供予定。



中華料理 壹龍火

11時30分〜LO14時30分、17時〜19時30分。

水曜休、第3木曜休。P有。

●函館市石川町52-196 ☎0138-76-7962

冷やしラーメン 1,045円

子どもから大人まで、暑い夏に大人気のメニュー。モチモチと歯ごたえのある中太麺の上には、ハム、きゅうり、錦糸卵、エビなどの具材がたっぷり。醤油ベースの自家製のタレは酸味があり、サッパリとした味わい。麺や具材にゴマ油が絡んで、さらに風味豊かな一品に。8月末までの夏季限定。



中華ジャンジャン

11時〜LO20時。無休。P有。

●北斗市七重浜4-44-1 ☎0138-48-2400

冷やし担々麺 970円

5年ほど前から提供を始めた夏季限定メニューで、昨年からは麺が選べるスタイルにパワーアップ! 基本は冷麺の麺で、ツルツとしたのど越しの良さを楽しめます。スープによく絡む極太ウイング麺は、しっかり混ぜて、和え麺風に楽しんで。「西桔梗本店」でも提供しているので夏が終わる前にぜひ!



ら〜めん若大将 北美原別邸

11時〜25時(LO24時30分)。不定休。P有。

●函館市北美原1-5-1 ☎0138-84-1512

あっさりつけ麺極(きわみ) 980円

つけダレは鶏・豚ベースに、酸味と甘みが調和したあっさりとした味わい。見た目は辛そうですが、辛みの少ない唐辛子を使用しているためピリッとせず、唐辛子の風味を楽しめるのがポイント! 麺を食べた後は、アツアツのスープを注いで残ったつけダレを最後の一滴まで堪能できます。大盛無料。



めがみ

11時〜LO14時30分、17時〜LO20時30分。

木曜休。P有。

●函館市本通2-34-9 ☎0138-85-6002

タンタンメン 1,080円

全9品ある夏季限定メニューのなかのイチオシ。コクのあるスープとピリ辛肉味噌が麺に絡み、噛むたびにゴマの風味が口の中に広がるクセになる味わい。暑い夏だからこそ激辛を味わいたい人には「カミナリタンタンメン」(1,180円)がおすすめ! 温・冷の選択可能。



中華そば 檜屋

11時〜LO20時10分(スープが無くなり次第終了)。不定休。P有。

●北斗市七重浜2-37-3 ☎0138-48-5585

あっさり中華そば 900円

スープはもちろん、麺やチャーシュー、メンマなどすべて自家製。スープは化学調味料を使わずに豚骨、鶏ガラをじっくり煮込み旨味を抽出。ほんのりと煮干しの風味もあり、あっさりしながらも深みのある味わい。ラーメンダレや割りスープで濃さの調整もできる。



八四六製麺所

11時30分〜15時、17時30分〜21時(スープが無くなり次第終了)。木曜休。P有。

●函館市富岡町3-10-3 ☎080-1881-4535

濃厚魚介つけ麺 980円

昨年夏、限定メニューとして登場し、人気のため通年メニューとなった1品! 豚骨や鶏をベースに魚介の風味も効かせたつけダレは、濃厚でクリーミー。とろみがあるので、冷たくモチモチ食感の極太麺としっかり絡み、たまらない美味しさ。平日は17時までのラーメン注文でライス1杯無料!



おばら家 鍛冶店

11時〜LO21時30分。年末年始休。

P有(共有駐車場)。

●函館市鍛冶2-7-8 ☎0138-85-6880

冷やしら〜めん 870円

ハム、くらげ、きゅうり、わかめ、錦糸卵など、9種類の具材をのせた具だくさんがうれしい夏の定番。冷たさをしっかりと保ったのど越しの良いストレート麺と、自家製ダレのほど良い酸味が食欲を刺激! 夏の暑さを涼やかにしてくれること間違いなしの1杯。涼しくなるまでの提供。



ら〜めん六花

11時15分〜15時、17時〜20時30分。月曜休。P有。

●函館市田家町13-11 ☎0138-43-5718

つけ麺 880円〜

この時期のイチオシは、夏季限定のコレ! 道産小麦の全粒粉を練り込んで、風味を際立たせた自家製の極太麺を、和風だしを効かせたトンコツベースのタレにつけ、溶き卵にくぐらせて味わうのが「社」のつけ麺。麺の量は選べる(200gまたは300gは880円、400gまたは500gは980円)。



ら〜めん初代 社

11時30分〜15時、18時〜20時30分。木曜休。P有。

●北斗市七重浜7-11-1 ☎0138-49-0990

ランチ

本場バリの味で南国気分

Bintang Cafe(ピンタン・カフェ)



バリに魅せられた店主が、本場の味をできる限り再現。バリ料理は発酵食品や調味料、スパイスをふんだんに使い、酸味より辛味が強い。日替わりの「ナシチャンプル」(1,200円)は、ご飯に5〜6品の惣菜、ドリンク(コーヒーまたは紅茶)が付いたワンプレートメニュー。魚介や鶏肉のサテ(串)、大豆を発酵させたテンペ、甘辛い春雨の炒めもの、レモングラスが香るキュウリの酢漬けなど、コク旨の味付けでご飯がすすむ。通し営業もうれしい。10時〜20時。不定休。P有。

●函館市富岡町1-22-3 ☎080-5368-9034

おやつ

サクサクとろ〜り、クリーミー

函館牛乳あいす118

牛乳の味を活かした商品を販売。3種類あるコロッケは北海道産のジャガイモに函館牛乳をたっぷり加えているので、甘味があってクリーミー。また、米油で揚げているので油の臭いが気にならず、サクッと仕上がっています。同社のマリボーチーズが入った「チーズコロッケ」(300円)は、とろ〜り伸びるチーズとのコンビネーションを楽しめます。ほかに「牛乳コロッケ」(160円)と「肉コロッケ」(180円)を提供。10時〜17時(7・8月は17時30分迄)、悪天候時変更の場合有。12〜3月中旬休。P有。

●函館市中野町118 ☎0138-58-4460



親子丼1杯無料券を10名様に

応募方法は P6

峠の親子丼



海上コンテナを再利用した店舗が目をはひく親子丼の店。内装にもこだわった店内は、白を基調としたスタイリッシュモダンなデザインで、コンテナの圧迫感を感じずに食事を楽しめます。30年以上に渡り和食料理を追求してきた店主が作る「親子丼」(1,000円)は、とろとろの卵が絶品! 昆布風味の下味がついた鶏肉がタレで煮込まれ、そこに卵が絡み合うことで、旨味が溢れてまろやかな味わい。親子丼のほかにも、注文を受けてから揚げる「塩からあげ」(5個700円)や、鶏肉をハム風に仕上げた「鶏ハム風味」(600円)など、親子丼に合うメニューも有。テイクアウト可能。10時〜16時。木曜休。P有。

●亀田郡七飯町字峠下294-1 ☎0138-85-6881

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

8月31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、完全分解洗浄+防虫キャップ+防カビチタンコーティングがセットの「予防クリーニング」が通常価格22,000円のところ、18,700円とお得。エアコンクリーニングの標準プランは「家庭用壁掛けタイプ」1台12,100円。各お掃除機能付きタイプ+8,800円。



同店が行うのは、特許を取得した「ファインバブルエアコンクリーニング」。これは、泡が弾ける衝撃圧力作用を応用して効率的に汚れを落とすだけでなく、洗浄に使用する水の量も削減することから「一般社団法人ファインバブル産業界」のサービス認証・SDGs認証を取得した業界初の洗浄方法。この環境にも優しい最新技術は標準サービスなので、追加料金はかからず、エアコン内部は、カビやホコリまできれいに取り除かれ清潔に。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なります。お掃除機能付きタイプも、奥は汚れている場合が多いので、この機会にぜひ。なお、完全分解ができないメーカー製品もありますので、問い合わせを。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店相談。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

熱中症予防としての塩分摂取

暑くて汗をかいた時は塩分補充をしましょう。暑い時期によく聞くフレーズです。ところが、専門医はこれを危険視しています。汗をかいた時の水分補給は重要ですが、汗に含まれる塩分はそれほど多くないため多少の汗なら塩分をとる必要は全くないそうです。日本人の1日平均食塩摂取量は10gほど。世界保健機関が推奨しているのは1日5gです。すでに10gの食塩をとっている人が、更に梅干しなど塩分の多いものをとれば食塩過多となり高血圧や脳梗塞、心筋梗塞など病気になる危険性が高くなります。炎天下の肉体労働で短時間に何リットルもの汗をかく場合や食事を十分にとれない高齢者では適切な塩分摂取は必要ですが、普通の生活や軽い運動くらいでは、塩分摂取の必要はありません。



写真投稿①

今回のテーマは、#青ぼの虹色2023

「さっぽろレインボープライド2023」の開催に合わせて虹色がテーマの写真を集めました。まずは、「会いに行ける虹」をピックアップ!



投稿者・だがり屋さきき商店



投稿者・[公式]函館立ち飲みハコスタ



投稿者・癒し塾ふわりあん@函館

地元で活躍中のパフォーマーさんたちからも多数の投稿が! 専業主婦みなさん虹も出せるなんてすごい!!



投稿者・アサツキ@函館マジシャン



投稿者・魔女Meque@絵とシャボン玉



投稿者・バルーンパフォーマーキック



投稿者・高野太吾(函館マジシャン)

外出の機会が増える電動車椅子

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。

自立をサポートする「WHILL」は、「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するもの。

代表の森田拓也さんは「外出が困難になって歩行能力が落ち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」と話します。操作が簡単な点も好評で、3cmの段差が越えられます。スマートフォンから遠隔操作も可能。利用者は「小回りが利くので、コンビニや銀行など行ける場所が増えました」「デザイン性の高さに家族が興味を持ち、家族との外出も多くなりました」と話します。試乗希望者には同行してサポート。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

シャワートイレセットをお得に提供!

小野寺住設

美原交差点前にある「小野寺住設」は、水まわりのトラブルから住宅の改修などで、住まいに関することなら何でも相談できる創業98年の地元企業。トイレを新調するなら、同社に相談してみてもいいでしょうか。LIXILのシャワートイレ「アメージュZA」を床材と壁紙セットで、交換工事費、処分費込み238,000円で提供中です。「アメージュシャワートイレ」は、表面がツルツルで、頑固な水アカと汚物の両方を流してくれる新素材「アクアセラミック」を採用。シャープなフォルムをはじめ、手洗い鉢や便座裏など、細部まで掃除しやすさにこだわったデザインも特徴です。使い心地では、お尻洗浄の吐水量が従来品の約1.2倍にアップしており、たっぷり感のある洗い心地を実現。ほとんどの排水位置に対応し取り付けできるので、工事は2~3時間程度で終わるそう。施工実績豊富なスタッフが親切丁寧に対応してくれるので、まずは気軽に相談を。



「アメージュシャワートイレ」は、表面がツルツルで、頑固な水アカと汚物の両方を流してくれる新素材「アクアセラミック」を採用。シャープなフォルムをはじめ、手洗い鉢や便座裏など、細部まで掃除しやすさにこだわったデザインも特徴です。使い心地では、お尻洗浄の吐水量が従来品の約1.2倍にアップしており、たっぷり感のある洗い心地を実現。ほとんどの排水位置に対応し取り付けできるので、工事は2~3時間程度で終わるそう。施工実績豊富なスタッフが親切丁寧に対応してくれるので、まずは気軽に相談を。



「アメージュシャワートイレ」は、表面がツルツルで、頑固な水アカと汚物の両方を流してくれる新素材「アクアセラミック」を採用。シャープなフォルムをはじめ、手洗い鉢や便座裏など、細部まで掃除しやすさにこだわったデザインも特徴です。使い心地では、お尻洗浄の吐水量が従来品の約1.2倍にアップしており、たっぷり感のある洗い心地を実現。ほとんどの排水位置に対応し取り付けできるので、工事は2~3時間程度で終わるそう。施工実績豊富なスタッフが親切丁寧に対応してくれるので、まずは気軽に相談を。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



Webサイト

「愛」の名曲を圧巻の歌声で!

ときめきオペラコンサート 函館公演

オペラ歌手の歌声を聞いたことはありますか? 日本でのオペラ文化の発展を目指し、音楽家の支援・育成をしている「さわかみオペラ芸術振興財団」主催によるコンサートが9月2日(土)、函館市芸術ホールで開催されます。出演はソプラノ歌手・梨谷桃子さん、バス歌手・斉木健詞さん、ピアニスト・篠宮久徳さんの3人。ブッチェ二のオペラ「蝶々夫人」から「ある晴れた日に」、ビゼーの「カルメン」から「闘牛士の歌」など、誰もが1度は耳にしたことがあるオペラのアリアやデュエット、また、日本歌曲など、「愛」をテーマにセレクトした名曲を届けてくれます。

開場13時15分、開演14時。全席指定前売一般3,000円、学生(高校生以下)1,000円、当日券は各500円増し。チケットは会場となる函館市芸術ホールで販売、または下記までお問い合わせを。未就学児入場不可。公益財団法人さわかみオペラ芸術振興財団



梨谷桃子(ソプラノ)



斉木健詞(バス)



篠宮久徳(ピアノ)

開場13時15分、開演14時。全席指定前売一般3,000円、学生(高校生以下)1,000円、当日券は各500円増し。チケットは会場となる函館市芸術ホールで販売、または下記までお問い合わせを。未就学児入場不可。

公益財団法人さわかみオペラ芸術振興財団

☎0570-023-223(平日10時~17時)



Webサイト

スマホを覚えて日常を豊かに

フィットアップ



「スマホに変えても使いこなせるか心配」といったシニアや、「離れて暮らす親にスマホを持ってほしいが、操作方法を教えられない」と思っているシニア世代を親に持つ人におすすめなのが、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」で行っている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。利用者からは「離れて暮らす子供や孫と連絡が取りやすくなった」「音声検索で分からないことを調べられるので便利」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②

今回のテーマは、#青ぼの虹色2023

「さっぽろレインボープライド2023」の開催に合わせて虹色がテーマの写真を集めました。まずは、「会いに行ける虹」をピックアップ!



投稿者・だがり屋さきき商店



投稿者・[公式]函館立ち飲みハコスタ



投稿者・癒し塾ふわりあん@函館

地元で活躍中のパフォーマーさんたちからも多数の投稿が! 専業主婦みなさん虹も出せるなんてすごい!!



投稿者・アサツキ@函館マジシャン



投稿者・魔女Meque@絵とシャボン玉

写真投稿②

「虹」とひとことでも言っても、「七色」「カラフル」など思い描くものが違って面白い!こんなにさまざまな虹色が集まりました!!



投稿者: 渡辺リリオ



投稿者: 健康マーシャルピンク



投稿者: ジョシュ@函館で英会話



投稿者: 藤エビスバックいかめし



投稿者: よし@しんわの湯中の人



投稿者: うさうさ

Twitter! #青ぼの虹色2023で、元の写真と共に添えられた素敵なコメントもぜひ見てください。



投稿者: 函館野外劇【公式】



投稿者: KIZUNA

空に虹が懸ると嬉しくなりますね!!

さっぽろレインボープライド2023
テーマ「雨上がりの札幌は美しい」
詳細はP8をご覧ください!!

シャワートイレのこの価格はラストチャンス!

第一住宅設備

「第一住宅設備」から、毎回好評で、即完売になるシャワートイレのお得なリフォームキャンペーンのお知らせ! モデルが一新されるので、この価格での提供はこれが最後! 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洗った洗浄を実現。

「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」。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。「物価上昇が続く中、今年も価格据え置きでキャンペーンを実施します!」と同店スタッフ。見積もり・点検無料。詳しくはWebサイトでもチェックできます。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



Webサイト

高齢者や障がい者の家族として支援

一般社団法人スターライフ

「頼れる身寄りがない」「親族が遠方に住んでいたり、高齢で負担をかけられない」といった高齢者や障がい者に家族の役割を果たす「終身家族代行支援」で暮らしを支え、この5月に設立8周年を迎えた「スターライフ」。同法人は専門的な知識と経験を持つ企業や個人によって運営されており、あらゆる方面からサポート体制を整えています。具体的には、入院時の身元保証、安否確認、万が一の際の葬儀・納骨など「家族が行うこと」は全て引き受けるほか、緊急時には24時間いつでも駆け付けてくれます。不安や孤独、困っていることなど、



スターライフ運営スタッフ

代表理事	星博章 一般社団法人スターライフ
理事	中澤修一 シニアライフサポート保険
理事	三上茂 有限会社ミック
監事	杉本昭
社員	星かおり 一般社団法人スターライフ
社員	小林敏雄 株式会社創和社 (サービス付き高齢者向け住宅小華苑) 代表取締役
社員	土谷孝子 株式会社創和社 (サービス付き高齢者向け住宅小華苑) 取締役
法人社員	有限会社見上不動産
社員	多田達弘 薬剤師
社員	堀田剛史 堀田法律事務所

まずは1度相談してみれば、相談は無料。自宅まで訪問可能。スターライフの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、湯川支所に常備。

●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312

良質な「聞こえ」で快適な生活を

新日本補聴器センター函館店

「聞こえ」の良さは、生活の質向上につながります。会話がスムーズになると、家族や友人とのおしゃべりも楽しくなり、趣味の場など外出の機会も増えるはず。補聴器を取り入れて、前向きで快適な生活を手に入れませんか? 「補聴器が初めての方も、すでにお使いの方もお気軽にご相談ください」とは、全国80店舗を誇る補聴器の専門店「新日本補聴器センター」。



同店では、認定補聴器技能者の資格を持つ女性スタッフが、聞こえ具合や使用環境に合わせて最適な補聴器を提案してくれます。補聴器はメガネと違って、時間をかけて体になじむよう音量を調整していく必要がありますが、同店なら購入からその後のメンテナンスまでサポートしてくれるので安心。現在、補聴器の聞き比べ体験会を実施中。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。8月14日~19日夏季休業。P有。

●函館市梁川町1-7 ☎0138-31-8338



認定補聴器技能者 佐々木治子

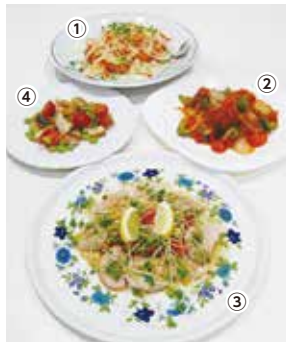


Webサイト



食品ロスを減らす・リメイククッキング

函館市・北ガス共催イベント



函館市と北ガス共催による料理教室「食品ロスを減らす・リメイククッキング」が9月6日(水)、北ガス函館支店1階のクッキングスペースで開かれます。管理栄養士の木幡恵子さんを講師に、残ったおかずのリメイク料理を学びます。

メニューは①醤油味噌田揚げの南蛮漬け、②鶏の塩唐揚げを使った酢鶏、③刺身でカルパッチョ風サラダ、④焼き鳥イタリアン風。また、エコクッキングメニューとして「カラフル野菜スープとエコ・ゆで卵」も調理

します。時間は10時~13時。受講料は1,000円。

参加資格は函館市内在住者で定員は12人。参加希望者は7月28日(金)~8月3日(木)の間に下記2次元コードから申し込みを(応募多数の場合は抽選)。問い合わせは月~金曜9時~17時。

北ガスクッキングスクール

●函館市万代町8-1 ☎0138-86-7101



応募フォーム

青島の★ 勝手に応援!!

自分自身が納得できる作品を



ハリストス正教会が見下ろせる部室で活動する16人。入賞だけではなく、表現力や集中力を培いながら、協力して作品を完成させている。現在開催

中のインターハイ・ハンドボールのポスターは、部長の佐藤心知さんの作品。普段は人物画に取り組んでいるが、このポスターではヒョウを描くことにも挑戦した。「ヒョウは強さと冷静な判断力で獲物を倒すイメージがあり、インターハイで戦う選手と重なりました」と話す。取材時は、部員全員が出展する高文連の作品を制作中。風景画で2年連続全道大会に進出した本間唯華さんは「コントラストをしっかりと表現したい」と話し、昨年空の絵で全道大会に進出した内藤柚さんは、今年も幻想的な景色を描こうと奮闘している。大切にしているのは、自分自身が納得できる作品に仕上げること。キャンパスには、それぞれの思い描く世界が表現されていた。

心の代書屋
松田 聡



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。今年は大風が少なく大雨の影響が各地で起きていますが、自然を侮れませんね。先日、仕事がひと段落し夜の大門を歩きました。すると、人出が多く驚きましたが、その多くは観光客だったようです。コロナがら類になり、人は以前の賑わいに戻りつつあるのです。

今月上旬に東京・仙台・青森出張してきました。行先々で賑やかさが以前よりも増しているように感じました。賑やかさは良いことです。水面下ではやはりコロナに

感染して苦しんでいる方が多くいらっしゃいます。ところで、以前からお知り様向けのパートをお知らせしてきましたが、ようやく名前が決まりました。オナーさんの何気ない一言「住みやすそ」から決まりました。実際、完成した建物を見学しましたが、私自身、隠れ家として借りたい衝動に駆られました。日当たりが良く静かで交通機関を利用するにも便利な所です。部屋の窓を開けると爽やかな風が吹き抜けていきます。

人的交流も自然に行われるであろうことを想像しながら、このあと必要な何かを模索しました。すると、クリーニング店、ハイヤヤ会社、出前可能な近所の飲食店など、いざという時の何かに対応してくださる方がいるだけで、入居者は安心するはず。体調のことは大家さんがお話を聴いてくれますし、個別の相談ことは私でよければ対応します。多くの人達が自然と環になり、お互いを自然とサポートできる昔ながらの隣近所になついたらと思っております。

人が誰かに頼られることは、自ずと認知症の予防にも繋がります。持ちつ持たれつという気ない人間関係は不可欠な気がします。お入居帯が増加しているいまこそ、積極的な声掛けできる雰囲気が必要ですよ。先月末ですが、鹿部町主催の終活セミナーでお話をしてきました。来場者から生の声を聴くことができました。これって水山の角なのだろうと改めて現実を突きつけられ帰ってきました。また、私の同級生からも様々な問いかけを頂いています。我々も親世代が高齢となり、それに伴い私達も高齢に向かっています。住居のこと、認知症になった時のことなど、様々なお話しを頂戴しています。

これまで私がお仕事を通じて経験してきた様々なことを基に、皆様にお伝えできる機会があればと思います。町内会や様々な団体などでセミナーのご依頼を常時受けていますのでお気軽にお声をかけてください。いつもお読みいただき感謝しています。ありがとうございます。

Present
このマークが目印!

プレゼント

①峠の親子丼 提供
親子丼1杯無料券.....10名様

②木下大サーカス札幌公演事務局 提供
招待券(自由席 9月8日~10月15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 7・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 8月7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。

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/>

354 Healness & Wealness

ビタミンとは?
薬局長 鍵谷 厚志

ビタミンとは、私たちの生命活動を維持するために生体内で重要な働きをする有機化合物です。私たちのからだをつくるものになるのは、3大栄養素である糖質、脂質、たんぱく質ですが、ビタミンはそれらの代謝を助ける「潤滑油」のような働きをします。ビタミンは体内でほとんど合成されないか、合成されても微量なため、食べものから摂取する必要があります。「必須栄養素」とよばれています。

ビタミン剤には水溶性(水に溶けるもの)と脂溶性(油に溶けるもの)の2種類があります。水溶性にはビタミンB1、B2、B6、ニコチン酸、パントテン酸、ビタミンB12、ビタミンCがあります。脂溶性ビタミンには、ビタミンA、D、E、Kがあります。

私たちのからだを健康に維持するために欠かせないビタミン。正しい働きや、ご自分の年齢などに合わせた適切な摂取量を知り、毎日の食事、市販品も上手に活用しながら、豊かな食卓を囲んでいきましょう。

水溶性ビタミンは過剰に取りすぎても、尿中へ排泄されるため副作用はないと考えます。しかし、脂溶性ビタミンは吸収されやすく、尿中へ排泄されないため過剰に取りすぎにより過剰症をおこすことがあります。過剰症にはビタミンAでは食欲不振、悪心、嘔吐、脱毛、発疹など、ビタミンDでは食欲不振、頭痛、口渴などのほか、血液中のカルシウム濃度が高くなり、腎臓や血管などにカルシウムが沈着したりします。ビタミンKでは下痢、悪心、嘔吐などがあります。ビタミンEだけは過剰症の心配はないとされています。その理由は今のところ分かっていません。

ビタミンは、食品にも多く含まれています。例えば、レバーにはビタミンA、B2、B12、魚類にはビタミンB6、B12、D、ブロッコリーにはビタミンC、K、豚肉にはビタミンB1などです。

第75回 JABA北海道結成記念大会

催し

社会人野球の全国組織・日本野球連盟の北海道地区連盟結成記念の地方大会。観戦する機会が普段あまりない社会人野球の熱戦や、地元チーム「函館大洋倶楽部」の活躍をこの機会にぜひ！ 全7チーム出場。



日時: 8月12日(土) 9時～
8月13日(日) 8時30分～
会場: 函館オーシャンスタジアム
入場: 無料

【問い合わせ】
日本野球連盟 函館支部事務局
☎090-2052-1747(内藤)



函館北方マンドリンクラブ 創立100周年記念演奏会～世紀をこえて～

催し

クラブのOG・OBや道内外の仲間たちも参加し、60人以上の大規模メンバーで届ける。迫力満点の大曲から繊細な曲まで、多様なプログラムを用意。

日時: 8月19日(土) 13時開場 13時30分開演
入場: 無料(要整理券、無くなり次第終了)
会場: 函館市芸術ホール
【問い合わせ】☎080-4680-2714(谷内)



たこ焼きフェス2023

催し

地元から4店舗、室蘭市と新十津川町から各1店舗が出店。各店食べ比べサイズも用意。抽選券付きお得チケットも販売する。ゲーム交流会やビンゴ大会、歌やダンスのパフォーマンスなども実施。詳細・最新情報は各公式SNSをチェック。



日時: 8月26日(土) 11時～18時
8月27日(日) 11時～17時
会場: 萬屋七重浜店横 特設会場



読み語りの会「花音」 創立10周年記念朗読公演

催し

朗読ボランティア団体「読み語りの会「花音」」の創立10周年記念公演。市内の2つの朗読団体と、ギターとの共演で、原爆投下直後の広島を舞台にした井上ひさしの作品「少年口伝隊1945」を朗読する。



日時: 8月11日(金・祝)
13時開場
13時30分開演
会場: 函館市中央図書館
視聴覚ホール
入場: 無料

【問い合わせ】
☎090-3115-9830(犬童)
☎090-7517-6110(安澤)

春風亭小朝独演会

催し

人気落語家・春風亭小朝さんが昨年に続き、江戸落語の独演会を開催。当日11時から、前座を務める五明樓玉の輔さんによる落語の楽しさを知るワークショップも有(有料、要事前申し込み)。詳細は下記2次元コードからWebサイトをチェック。



©岡本隆史

日時: 9月9日(土)
13時30分開場 14時開演
会場: 函館市芸術ホール
入場: 全席指定 3,800円
【問い合わせ】函館市芸術ホール
☎0138-55-3521



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

6年ぶりの札幌公演が好評開催中! 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」の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】
☎011-854-0009



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7月13日現在のものです。

次号予告 8月18日発行 8月は中号・末号 合併号! お盆玉プレゼント特集

編集後記

録りためていたフィギュアスケートの映像を整理しよう思っているのですが、なかなかはかどりません。この試合は誰々の演技が素晴らしかったのか、自己ベストが続出した良い試合だったのか、もう一度観たい場面が惜しくって消去ボタンが押せず…。(E)

毎朝珈琲を淹れてくれた父が他界してからは、私が珈琲を淹れて父の写真に供えるようになった。そんな朝のルーティンが、まもなく1周年を迎えるというのに身につかない。3回忌を迎える頃にルーティンができていれば上出来…。(まい)

1人で飲食店に入るのが苦手。初めてのお店だと怖いな〜とか、お店が混んでいてテーブル席に案内されちゃった〜らどうしよう…とか、色々考えてしまいます。でも、ラーメン店は行きやすい。ラーメン店だけは気楽に、1人で行えることが多いんです! (ツチ)

眼鏡に憧れていました。学生の時には、授業中だけ眼鏡をかけたという素敵で知的なアクションをしたくて、薄暗い部屋で本を読んだりしましたが、視力は絶対悪調。そうこうしているうちに年齢を重ね、今後必要になる大人眼鏡のイメージが膨らんでいます。(BP)

毎年近所の直売所で買ったものを使っていたが、今年はプランターで育てたバジルでペーストを作ってみた。若干かは4月の園芸特集。コストは若干割高だけど、使いたい時に新鮮なものをさっと収穫できるのは便利。丁寧な暮らしでここを楽しんでいる。(ヤス)