

## お盆玉プレゼント

8月中・末号合併の今号は、お盆玉プレゼント特集です!! 「青ほ読者にプレゼントをください!」本紙のそんなワガママな願いを、笑顔で快諾してくれた企業やお店の皆様のご協力のもと、魅力的な賞品がそろいました。応募方法は次ページを参照。たくさんのご応募をお待ちしています!

### 1 6品セット引換券

提供/道南食糧工業株式会社

創業から81年を数える味噌・醤油の醸造会社。6品セットの内容は、秘伝の味噌に調味料と青南蛮を加え、じっくり炒めた「南蛮鉄火味噌」(460円)、優しい味わいの「ごぼう鉄火味噌」(450円)、酸味控えめで食材に合わせやすい「おろしポン酢」(450円)、甘口の「さしみしょうゆ」(270円)、濃厚な「焼肉のタレ」(480円)、鰹出汁の風味豊かな「めんつゆ」(420円)。同社直営店で単品でも購入できます。8時30分~17時(土曜15時閉店)。日曜、祝日、第2・4土曜休。P有。

●函館市栄町2-7 ☎0138-22-2721



### 2 名様

### 2 より一層サウナを楽しむグッズセット

提供/ワンダフルワールド!

本、アウトドアブランドグッズ、服、おもしろ雑貨などが並ぶ同店より、「より一層サウナを楽しむグッズセット」の店頭引換券を2名様にプレゼント。内容は、自宅でサウナ気分が味わえる入浴剤「サウナ場所」(242円)、光る看板キーホルダー「サウナ」(660円)、サウナ柄のフェイスタオル「サウナパラダイス」(440円)、ととのい系ブランド・ゴリラックスの「ゴシゴシボディタオル」(825円)、サウナで重宝する「サウナマット」(1,540円)の5品。いずれも店頭販売中ですので、今すぐ欲しい人はお早めに。

●北斗市七重浜4-39-1 ☎0138-48-5201



### 2 名様

### 3 レストランアゼリア(洋食or中華コースランチ) ペア食事券

提供/函館国際ホテル

カジュアルなコースランチ(3,000円)のペア食事券をプレゼント。9~10月は秋の味覚が盛りだくさんのメニューを味わえます。同ホテルでは、レストランやショップで使える「レストラングルメチケット2023」を10月末まで販売中。6,000円で6,500円分利用できるお得なチケットで、これに合わせて、地場産の魚介や野菜を堪能でき、看板メニュー「四川激辛麻婆豆腐」も楽しめる「洋食と中華のコラボレーション飲み放題付きプラン」(=写真、90分6,500円)をディナーで提供。11時30分~LO14時、17時30分~LO20時。無休。P有。

●函館市大手町5-10 ☎0138-23-8755



### 1 名様

### 4 お菓子が買える1,000円利用券

提供/パティスリーばら苑

味はもちろん見た目も美しいケーキが評判の同店からは、1,000円分の利用券を5名様に。常時12~13種類そろえる優しい甘さの生菓子をはじめ、手土産に喜ばれる「チーズデザート」(230円)や、「バイクドショコラ」(250円)、「グランショコラ」(2,100円)などもラインナップ。濃厚クリーミーな「クレミアソフト」(550円)や、それに生クリームをのせたパフェ「ホイップショコラ」(850円)もおすすめ。11時~18時30分。月曜休(祝日の場合は翌火曜休)。P有。店舗裏にある系列の手洗い駐車場にも注目。

●函館市本通2-54-1 ☎0138-53-0419



### 5 名様

### 5 カウンセリング付きシャンプー・トリートメントコース利用券

提供/ヘアサロン アリスレイ

毛髪の悩みの駆け込み寺的なサロンから、通常14,850円(2時間)のコース利用券をプレゼント。丁寧なカウンセリングで髪の状態を調べ、高機能のマシンやケアアイテムを使用し、水分量やpH値のバランスを整えることで、髪本来の健康を目指す同店。40代から特に増えるハリ・コシ・うねりなど、エイジング毛の悩みにも応えてくれる。毎日のシャンプーにプラスすることで髪の水分量を整える効果が期待できる強化剤「アルテマ・インフォーム5.5」(5,500円)も好評販売中。完全予約制。9時~19時。不定休。P有。

●函館市東雲町15-13 ☎0138-26-1012



### 2 名様

### 6 平日ランチor週末ブッフェ ペアランチ券

提供/プレミアムホテル キャビンプレジデント函館

好評の平日ランチ(1,650円)は、月替わりメニューや和食・中華の弁当、洋食プレートなど6種類の選べるメインに、カレーやサラダなどのサイドコーナーとドリンクバーが付く充実ぶり。毎週土・日曜は約50種の料理が並ぶブッフェ(大人2,300円、小学生以下1,200円、幼児無料)を開催。8月第3週から9月第2週の土・日曜は毎回大人気の韓国ブッフェ(大人3,000円、小学生以下1,300円、幼児無料)を実施。旨辛メインから流行のデザートまで満喫できる。11時30分~LO14時。無休。P有。

●函館市若松町14-10 ☎0138-27-8220



### 5 名様

## 7 アフタヌーンティーセット ペア利用券 2名様

提供/函館湯の川温泉 海と灯

自分へのご褒美に、優雅な時間を過ごせるアフタヌーンティー。「函館湯の川温泉 海と灯」では、1階にある和食処「雲波」で和テイストの「アフタヌーンティーセット」を提供しています。和菓子や抹茶を使ったスイーツなど多彩な甘味はもちろん、軽食として手鞠寿司や季節の果物、葛餅などで、四季の移ろいを演出。日本茶や紅茶などと合わせてほっこりするティータイムを過ごしてみたいかがでしょう。料金は1人2,500円(利用は2人〜)。提供は毎週水曜の14時~LO16時、3日前までの要予約。1日10食限定。

●函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390(代表)



## 8 美人ちゃんスペシャルセット 5名様

提供/合同会社EGAO(えがお)

道南食材を活かした商品などを企画・販売する同社。「美人ちゃん」の愛称で親しまれる主力商品・10倍のお湯割りで飲むお出汁「極(ごく)UMAMI美人」、お寿司やお刺身にうってつけの「はこだて美人醤油」。函館近海の未利用魚を加工・販売する取り組み「未利用魚介プロジェクト」の、こもちだいの美人焼きなどは製造から180日間常温で保存可能。栄養価はもちろんおいしさも求めた「災害食プロジェクト」の美人雑炊は、製造から1年間常温で保存可能。日常の買い置きが、万が一の備えにもなるこれらの商品をセットにしてプレゼント!

☎050-8880-9145(株式会社KIZUNA共通、平日9時~17時)



## 9 がま口内蔵 整頓できるポーチ 2名様

提供/zugvogel-3 渡り鳥さん商会

「仕分けして収納する場所を決める」という整理収納の理論をもとに、出し入れしやすい袋物を開発している「zugvogel-3 渡り鳥さん商会」。その代表で、整理収納アドバイザーの長谷川絵里子さんが手がける「整頓できる袋物・入れ子トート」シリーズのポーチ(1個3,500円)を、2名様にプレゼント。中の仕切りががま口になった、ポーチの中にもうひとつポーチが入っているような作りが特徴。本体、がま口内部ともにマチ幅がたっぷり、3つのスペースのどこに入れてもモノが探しやすく、出し入れがラク。

☎080-5987-4755 【メール】info@zugvogel-3.com



## 10 函館塩レモンサワーの素 12名様

提供/株式会社イチマス

多種多様なお酒を取りそろえる同店より、函館エリア限定販売の「函館塩レモンサワーの素」(500ml入り869円)の店頭引換券を12名様にプレゼントします。この商品は、函館の夜景を再現した夜空のように美しい深い青色が特徴。おすすめの割り方は本品1に対し炭酸水3。爽やかなレモンの酸味を熊石の海洋深層水の塩が引き締めた、キレのあるすっきりとした味わいを楽しめます。購入および問い合わせは、同店までお気軽に(旧函館市内は3本以上の注文で無料配達可)。9時~21時。無休。P有。

●函館市湯川町1-26-29 ☎0138-57-3251



## 11 高濃度ビタミンウォータージェット利用券 3名様

提供/Rajeunir 10 ans(ラジェニア テン アンス)

結果重視のメニューをそろえる同店より、4月に導入したマシンで施術を行う「高濃度ビタミンウォータージェット」の利用券を3名様にプレゼント。このメニューは、ナノレベルまで小さくした高濃度ビタミンなどの栄養分を、エアージェットで肌の奥まで届けるもの。シミ、シワ、タルミの原因にもなる紫外線を浴びた肌のケアにおすすめです。初回お試し13,200円のところ、10月末日まで「青ぼ見た」で初回お試し7,700円。65歳以上送迎可。10時~19時(予約受付18時迄)。予約制。不定休。P有。

●函館市富岡町1-1-22 ☎0120-916-722



## 12 Jimo豆腐「よせ」3個セット 5名様

提供/Jimo豆腐ソイアプラス

大粒で甘みの強い北上市産大豆「ゆうづる」を使った、同店の看板メニュー「よせ豆腐」(378円)を3個セットにしてプレゼント。非加熱で仕上げたフルフルのなめらか食感と、豆の濃厚な風味を味わって。このよせ豆腐と豆乳ソフトを使った「Jimoよせパフェ」(650円)は有名デパートの催事でも好評を博した逸品。黒蜜ゼリーと白玉、大納言の煮豆、きなこ黒蜜をトッピングした、クリーミーで後味サッパリのお豆腐屋さんならではのヘルシースイーツをお試しあれ。10時~17時。月曜休(祝日の場合翌日休)。P有。

●亀田郡七飯町緑町3-2-1 ☎070-8698-5544



## 13 彩り弁当 引換券 2名様

提供/寿々半

手間を惜しまず、1品ひと品丁寧に手作りする和食が評判の「寿々半」から、月替わりのメニューが楽しみな「彩り弁当」(2,750円)の引換券を2名様に! どんな料理を味わえるのかと、毎月楽しみにしているファンも多いお弁当。季節感あるメニューを堪能できます(プレゼントのお弁当は、写真と内容が異なります)。2日前までに要予約。函館市内は5,000円以上の注文で無料配達可。予約受付11時~17時。月曜休(祝日の場合は翌火曜休)。P有。店内飲食は休止中。プレゼントは店頭引き換えのみ(配達不可)。

●函館市本町34-16 ☎0138-56-5255



写真はイメージ

## 応募 ハガキまたは二次元コードから ご応募ください

ハガキは希望賞品の番号と賞品名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、下記宛先までご応募ください。二次元コードからは、応募フォームに必要事項を記入の上ご応募ください。「10番」はアルコール製品のため応募は20歳以上に限ります。

【宛先】〒041-0801 函館市桔梗町379-27

株式会社青いぼすと「お盆玉プレゼント」係

応募締切は8月28日必着。当選者の発表は発送にかえます。いただいた個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。



▲1~6番の応募 ▲7~13番の応募

困っている人がいたら…。泣いている人がいたら…。ケガをしている人がいたら…。ナースとしてではなく、まず人として耳を傾けます。出来ることがあったら手を差し出します。ナースとして質を上げるために、私・マリさんナースも日々学び中です。人としての倫理をきちんと学び成長すること。今は、看護の質がとてども求められます。機能性も大事ですが、もっと大事なものは人としてですね。温かい気持ちがあるかないかで道筋は変わります。目の前にいる人は機械じゃありません。人間対人間！ まずは「人として何をすべきか」ですね。そして、そこからナーススイッチに切り替えます。切り替えなくては、ただの人で終わってしまいます(笑)。真心込めた優しい看護を提供しています。



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-

### 加入している保険の保障内容を知っていますか？

#### Hosta(ホスタ)函館

経験豊富なアドバイザーが行う無料相談に定評がある「ホスタ函館」。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)が、59歳の女性から相談を受けました。その女性が加入している生命保険の死亡保障は、59歳までは500万円ですが、60歳からは10万円になります。加入していた保険は、契約時に定めた一定期間を保障する定期付終身保険。高梨さんは「定期保険を定期預金と混同して、お金が戻ってくると勘違いされる方が少なからずいます」と話します。女性の場合は、医療保障は一生継続終身型で、払い込みも終わっているのもそのまま残り、死亡保障については既婚で子どもがいなかったことから、身辺整理に備える分として、新たに死亡保障の保険に加入する対策を取りました。「自分がどんな保険に加入しているのかわからない方は少なくありません。内容を確認するお手伝いもさせていただきますので、お気軽にご相談ください」と高梨さん。同社のアドバイザーは内容確認はもちろん、1人ひとりに合わせて無駄なく必要な保障を見極めてくれます。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



## ランチ

### 放し飼いの採れたて卵かけごはん

#### 足湯カフェ 山の時計



野鳥のさえずりを聞きながら、源泉かけ流しの足湯が楽しめる野外のカフェ。希少種「函館地鶏」の採れたて卵がついた「卵かけごはんセット」(1,000円)がマストメニュー。おからや米ぬかなど安心安全な餌を与え、放し飼いでストレスなく育てた鶏の卵は、クセがなく濃厚でほんのり甘みさえ感じられる。目の前の菜園から収穫した野菜や唐揚げなど副菜も充実。日替わり限定ランチ(1,200円)には、牡蠣やホタテなど新鮮な魚介メニューも登場。11時~16時、雨天・冬季(11月~3月末)休業。P有。

●函館市旭岡町29-13 ☎090-4874-0100

## おやつ

### 搾りたて生乳と厳選素材のジェラート

#### ほっかいどうファーム

搾りたて生乳100%と北海道の厳選素材にこだわった手作りジェラートの店。フレーバーは33種類あり、その中から季節などに合わせて毎日20種類を用意。人気は濃厚な生乳の味を楽しむ「搾りたて牛乳」。また、この時期はミルクととうもろこしの甘味を活かした「道産とうもろこし」と、夕張メロンの美味しさが詰まった「赤肉メロン」がおすすすめ。豊水の果汁たっぷりの「梨のソルベ」は、季節限定で登場中。シングル(430円)、ダブル(480円)、トリプル(580円)。もちもちまたはカリカリを選べるジェラートクレープも好評。12時~18時。無休。P有。

●函館市港町1-2-1 スーパーアークス港町店内 ☎0138-76-0069



### 塗り替えサービス付きでお得!

#### 工藤塗装

外壁の塗り替えの目安は10年~12年とされていますが、年数に関わらず「壁を触ると白い粉がつく」「外の窓枠の下方に線状の汚れが目立つ」などの症状が見られたら塗り替えのサイン! 「うちの壁はまだ大丈夫」と思っていないですか? 放っておくと塗装だけでなく外壁の傷みが進んでしまい、塗装費用のほかに修繕費用が発生してしまうこともあります。

外部全塗装工事費用の目安として、のべ床面積100㎡の場合、55万円~(高圧洗浄・仮設足場費用含む、コーキング工事別途)。外部全塗装には外壁・屋根・破風・軒天が該当しますが、今ならホームタンクとプロパンカーの塗り替えサービス付き! 失敗や損をしないためにも「軒天ってどの部分?」「屋根に錆止めはしてくれるのか」など、細かい質問でも丁寧に答えてくれる業者に見積もりを依頼しましょう。そして、内容と金額に納得したうえで契約するためにも、余裕を持って予定を立てることがおすすすめです。外壁塗装も化粧も下地が大切。仕上がりがキレイであることはもちろん、下地剤からしっかりと丁寧に塗ることによって塗料が長持ちし、壁の傷みも少なく、ゆくゆくは節約に繋がる場合もあるそう。外壁塗装のことなら30年以上現場で培った、技術と信頼・実績のある1級技能士で、職業訓練指導員が代表を務める会社にお任せ! 見積もりや相談は無料です。

●函館市日吉町2-22-34 ☎0138-55-8479 ☎090-9082-4227



## 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~



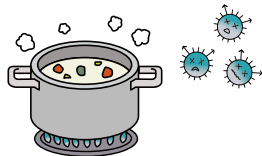
## たんだ泌尿器科

函館市宮前町30番17号 ☎0138-45-7366

理事長 田崎 雅敬

## 食中毒

「ぶどう売る 美貌のサルも カエル大」  
医療をまだ知らない医学生時代に食中毒の原因菌とその潜伏期間を覚えるのに利用した暗記法です。



【当日発症】①黄色ブドウ球菌(おにぎり)②ウェルシュ菌(カレー・シチュー)  
【翌日発症】③ビブリオ(魚)④ボツリヌス(飯寿司)⑤サルモネラ(卵)  
【2日以降】⑥カンピロバクター(鶏)⑦エルシニア(乳製品・豚)⑧大腸菌  
しかし、これを覚えて安心するのは医学生のみ。まだまだ暑い日が続きます。本当に安心するには、食中毒予防の3原則「付けない、増やさない、やっつける」を覚えましょう。手洗いや食器、調理器具の洗浄により菌を付けられない。菌を増やさないよう食材は適切な温度で保存し調理後は速やかに食べる。十分加熱し菌をやっつける。詳しくは、厚生労働省ホームページもご参照ください。



### 「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・齊木健詞さん、ピアニスト・篠宮久徳さんの3人。ブッチェーのオペラ「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 aria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 ☎0570-023-223(平日10時~17時)



Webサイト

## 電気温水器のエコ替え応援キャンペーン!

### 第一住宅設備

地元で安心、電車道路沿いの千代台公園近く、青い看板でおなじみの同社より、エコ替え応援キャンペーンのお知らせ。「昨今の電気代高騰で、多くの家庭が、電化機器を省電力のものに変更するよう迫られているのでは?。そんな思いから「少しでも電気代節約に協力したい」と実施を決定! 電化機器の中で、家庭の消費エネルギーの3割をも占める給湯器。電気料金を抑えるポイントはこの給湯に掛かる電気代を減らすこと。大気熱を利用し、お湯を沸かすエコキュートは、取り替えるだけで給湯に掛かる電気代が最大半以下に抑えられるそう。今回は「ダイキンエコキュート2023モデル」各種を、希望小売価格の40%引きで提供(商品のみ。工事費、配管部材などは、現在の設置状況・位置により別途見積り)。さらに、現在使用中の電気温水器を60,000円で下取り!

また、8月末までは普通に使用するだけで35%節水できるコンフォートウェブシャワー搭載の「TOTO節水シャワーサーモ混合栓」プレゼントのW特典も! 通常の灯油ボイラーから灯油エコフィールボイラーへの取り替えキャンペーンも継続中。見積り・点検無料。詳しくはWebサイトをチェック。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

## 1人で不安を抱える人に伝えたい

### 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」。

1人暮らしで身近に親族もいない70代の女性は、体調面や孤独死の不安、遠方に住む弟に負担をかけられないという思いから、希望に沿った形で終身にわたり支援してもらえるスターライフに入会。女性は「一昨年緊急入院しましたが、スターライフが保証人として即対応してくれたので、安心して療養できました。入院期間中には遠方に住む弟とのやりとり、留守宅の見回りや、郵便物など持って来て欲しい物を届けてくれるなど、家族のように接してもらい心強い気持ちでした」と話します。現在は通院時に送迎のサポートを受けていますが「どんな天候でも時間通りに来てくれて、常に誠実で思いやりのあるスタッフの方に感謝でいっぱいです」と話し、1人で不安を抱えている人にスターライフを知ってもらい、心から安心できる日々を送ってほしいと願っています。

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

## 2店舗目の「自費型デイサービス」がオープン

### フィットアップ

自宅や施設などを訪問して、1人ひとりに合わせたリハビリや運動の指導をする「自費型訪問リハビリ」を行う「フィットアップ」が、2店舗目となる「自費型デイサービス」をオープン!

「デイサービスに通っていることを知られたくない」という人のプライバシーを考慮して、今回は開設場所を非公開。社名入りの送迎車やユニフォームも使用しません。さらに「大勢の中でリハビリや入浴介助を受けたくない」という要望にも応え、完全マンツーマンで、パーソナルトレーナーの国際資格を持ち、現役理学療法士でもある代表の森田拓也さんが「自費型リハビリ」を、介護福祉士が「入浴介助」を行います。料金は初回体験(入浴+リハビリ付き)8,000円(通常10,000円)。入浴のみ4,000円、リハビリのみ7,000円。「プライバシーを守りながら、保険の範囲では制限があってできないことをしっかりカバーします」と代表の森田さん。リハビリの回数を増やしたい人や介護認定を受けていない人の利用も歓迎。車椅子を利用している人の受け入れ可。建物は全面バリアフリー。車椅子対応の福祉車両有。希望者は送迎可。詳しくはお問い合わせを。

☎090-1644-5880



Webサイト

## お家のお困りごとなんでも解決!

### 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」が運営する、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)」。

水まわり全般のトラブルは、函館市をはじめ、近隣・近郊の各市町指定の給水装置工事業者・排水設備業者が点検・処置をするので、安心して任せることができます。また、工事に関する有資格者が対応するので、給湯器やコンロなどの機器修理、取り付けも万全!

そのほかにも、風呂場の「鏡が割れちゃった!」といったときや、「ドアが開かない」というとき、「シャワーヘッドの交換ってどうやるの?」など、どこに頼んでいいのか困ってしまうような「暮らしの設備に関する困りごと」から、設備の買い替え相談、リフォームまで幅広く対応。パソコンやスマートフォンから気軽に問い合わせが可能なので、利用してみても、9時~17時。見積り無料。年中無休。

●函館市桔梗町695-5 ☎0138-86-5828



函館市近郊の「住まいのホームドクター」



Webサイト

## 不定期 コロコ踊る魅力を発信! 道南 盛り上げ隊

大きなお祭りが魅力満載なのは言わずもがな。規模は大きくないけれど、個人的に大注目のイベントを2つピックアップしてみました!

### しんわの湯 夏祭り

日時: 8月18日(金) 16時~20時  
19日(土) 15時~20時  
20日(日) 15時~19時

会場: 東前温泉 しんわの湯 (北斗市東前85-5)

ビールに合う焼き鳥などのおつまみ各種や、ヨーヨー釣りなどの屋台が、正面駐車場の岩の前に並ぶ「しんわの湯 夏祭り」が今年も開催! 開催時間前に、ゆっくりに温泉に浸かって、種類豊富なお風呂を満喫するのもオススメ。7月から祀られている、お風呂の仏さま「跋陀婆羅菩薩(ぼたぼらぼさつ)」も必見!



### スポーツ街づくりイベント

同時開催 スポーツ×マルシェ

日時: 9月18日(月・祝)

会場: グリーンピア大沼(芝生グラウンド)  
雨天時はグリーンピア大沼体育館

社会人サッカーチーム『FC函館ナチャーロ』によるイベント。元日本代表のプロサッカー選手・久保竜彦さんと佐藤寿人さんを講師に招いての小学生向けサッカー教室と、調律アーティストのIGARASHI SHUNさんによるアクリル板アートの体験会。参加者募集中。また、キッチンカーやフリマなどが出店する親子で楽しめるマルシェも同時開催! 詳細や参加申し込みは公式Webサイトから。



※昨年の様子

ワンダフルワールド!  
店主・上村佳樹の

一部の人にきつと  
役立つホンやモノ

ウルトラマンの声って思い浮かべられますか? 最近も同様かは分かりませんが、「ハアアア!」とか「デエアア!」といった、高層ビルに鳴り響くほどの大きな叫びです。「巨その声をちょうとしつかりめに頭で再生しても

ついに私の正体を明かす時が来たようです

らった上で聞いてもらいたいのです。いつからか私のくしゃみはウルトラマンになってしまいました。ウルトラ怪獣もたじろぐ迫力です。大きなくしゃみをするのは、羞恥心がなくなったオジサンの特徴だそう。全開でくしゃみをする

なるほどトピックス 生活に役立つ情報盛りだくさん!

## 売りたい不動産の相談なら

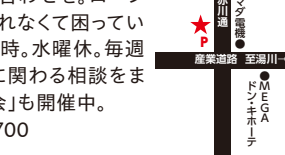
ハウストウ 函館美原

使わない家や土地を持っていて困っていませんか? 中古住宅、土地、アパート・マンションなどの処分を検討中なら、美原交差点前にある「ハウストウ 函館美原」に相談を。同店は建築および住宅設備の企業として、創業98年を誇る「株式会社小野寺住設」が運営。「買取」の場合は建物にキズ、雨漏り、漏水などがあってもそのまま、古屋も解体せずに現状渡しで引き取りしています。家の中に残っている家具や荷物も撤去する必要はありません。査定料も不要。また、売却の「仲介」をする場合には全国展開のノウハウを活かし、さまざまな媒体で物件情報を発信。売買実績なども積極的に公開しているほか、土地や建物の金額をその場で無料査定。不動産の買取金額や建物の査定金額を知りたいという人は、まずは気軽にお問い合わせを。ローン滞納による売却や、売りたいのに売れなくて困っているといった相談にも対応。10時~18時。水曜休。毎週土・日曜の10時~15時には住まいに関わる相談をまとめてできる「不動産なんでも相談会」も開催中。

住まいのすべてを、スマートに。  
**HOUSEDO**

ハウストウ 函館美原  
株式会社 小野寺住設

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-700  
北海道知事渡島(島)第1114号



## 良好な「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」。



認定補聴器技能者  
佐々木

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19日まで夏季休業。P有。

●函館市梁川町1-7 ☎0138-31-8338



## おいしく食べて健康的に!

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9月12日(火)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鶏のスープ煮、②チーズがんもどき、③ごはん、④胡瓜とトマトのワサビ和え。

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8月24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

## 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、8月20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。見積もり無料。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



Webサイト

ウルトラマン全員集合シールブック  
ホブラ社  
693円  
子どももオジサンも大好きなウルトラマンですが、意外と女性にも人気です。シールをスマホケースに挟んで昭和レトロっぽくしてください。



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

## ドクター講座



うめき皮膚科  
院長 梅木 薫

### 汗で悩んでいる方は、 まずは塗ってみませんか？

汗にはエクリン汗腺とアポクリン汗腺からなる2種類の汗があります。エクリン汗腺はほぼ全身の皮膚に分布し、体温調節の役割を担っています。アポクリン汗腺から出る汗は、ワキガの原因になります。

エクリン汗腺から出る汗が、日常生活で困るほどの状態を「多汗症」と呼び、脇や手のひら、足の裏など、汗腺が多い部位に生じる「局所多汗症」の9割以上が、明確な原因がわからない「原発性」といわれています。多汗の方は、手を挙げにくい、夏場でも薄着になれない、頬や首に汗が乾かずにべたべたになる、握手ができない、汗でスマートフォンやパソコンの操作がしにくくなるなどで、生活を苦しめておられると思います。現在、保険診療で、脇汗、手汗を抑える外用剤が発売さ

れ、満足のいく効果が現れています。ただ薬の副作用として、口渇感、光をまぶしく感じる、尿が出にくくなるなどの副作用が起きることもありますが、注意が必要です。もう一方のアポクリン汗腺は、脇や陰部に分布して、思春期になると性ホルモンの影響で分泌が多くなります。ワキガにおいては、アポクリン汗腺の汗が皮膚の表面の細菌によって分解され、においの物質になってしまつて起こります。ワキガの方は、アポクリン汗腺が大きく、その数も多く、分泌量が多い傾向があります。また優性遺伝のため親子ともに現れることが多く、日本人の10人に1人はワキガと言われているので、決して少ない人数ではありません。現在、保険診療で処方できる外用剤はありません。皮膚表面の細菌を減らすため、脇毛を処理してよく洗い、頻回に清拭して、脇を清潔に保つことが基本ですが、それでも気になる方は、病院専売品の長時間汗を抑えて、細菌を殺菌するクリームやジェルを使用することも可能です。多汗は命にかかわることはありませんが、生活の質を落とすしてしまう疾患です。悩んでいる方は、皮膚科を受診してみてください。

## 青ぱの★ 勝手に応援!!

函館市立旭岡中学校  
リコーダー部

### 音と心を合わせて

道南で唯一のリコーダー部。30年余り前の創部当初から受け継がれているのは「仲良く楽しく演奏しよう」ということ。取材時も和気あいあいとした雰囲気だったが、顧問の須藤教諭がタクトを手にした途端、空気が引き締まる。「全員で1つの目標に向かって取り組んでいます」と部長の柄澤さん。目標は全国大会のステージで、金賞受賞者の中から特に優れたものに贈られる花村賞。ソプラノリコーダー奏者として全国的にも評判の薮越さんをはじめ3年生は、引退の前に1つでも多くのことを後輩に伝えるために奮励する。長さ2mほどもあるコントラバスリコーダーを演奏する2年生の中村さんは「ストローを使って肺活量を鍛えています」と話し、楽しそうな雰囲気にかき立てられて入部した1年生の滝谷さんは「表現力を高めたい」とソプラノリコーダーを響かせる。聴くものを魅了する主旋律、温く深みのある副旋律、1つひとつの音が重なり合い、美しく優しいハーモニーを紡いでいた。



## 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/>

## 355 Healness & Wealness

### 放射線課長 熊谷 和典



### 骨粗しょう症の検査

骨粗しょう症とはホルモンバランスの変化や加齢、運動不足により骨がスカスカになる病気のことです。

骨粗しょう症になると、骨が弱くなり、骨折しやすくなってしまう。自覚症状がほとんどないまま進行する特徴があることから、骨折して初めて骨粗しょう症であることが判明することもしばしばあります。

このような事態を防ぐために、定期的に骨粗しょう症の検査を受けることが重要です。

検査は大きく2種類に分けられ、X線を用いるDXA(デュキサ)法やMD法、超音波を用いるQUS法があります。

DXA法はエネルギーの低い2種類のX線を当てて骨量を測ります。基本的に全身の骨を測ることができ、背骨や足の付け根、

手首の骨などを測定します。検査の特徴として、通常のX線撮影に比べて被ばく量は少なく、各種検査の中では精度が高いという特徴があります。MD法は両手の間にスロープ状のアルミニウム板を置いてX線撮影をし、骨とアルミニウムの濃度を比較して測定します。被ばく量は少なく一般的なX線撮影装置で簡単に撮影できます。QUS法は通常かかとの骨に超音波をあてて測定します。骨粗しょう症の検診に用いられることが多く、X線を使用しないため、妊娠中の方でも測定することができま

そのほか、背骨(胸椎や腰椎)のX線撮影をし、骨折や変形の有無、骨がスカスカになつていないかの確認をします。骨粗しょう症と他の病気を区別するためにも必要な検査です。

骨粗しょう症の検査は、女性は40歳から、男性は50歳からを目安に、4〜12カ月に1回程度のペースで定期的に受診することが理想です。

特に女性は40代半ばに閉経後、骨密度が急激に減少しやすいため、男性に比べて骨粗しょう症の発症リスクが高いです。骨粗しょう症について気になる方はかかりつけ医や近くの医療機関にご相談ください。

## 癒し 猫と過ごす癒しの時間

保護ネコカフェ チャチャ



「猫が好き」「もふもふが好き」という人におすすめの癒しスポット。猫は人に癒しやリラックス効果を与えとも言われています。猫たちと触れ合い、じゃれ合っている姿を眺め、幸せな時間を過ごせるはず!

店内にいる20匹以上の猫は譲渡の対象にもなっています(詳しくは問い合わせを)。利用料は30分550円。1時間(1ドリンク付き)1,100円。フリータイム(フリードリンク付き)2,200円。中・高校生は1時間770円、フリータイム1,320円。12時〜18時。金曜休。P有。

●函館市湯川町1-20-8  
☎0138-36-5120



# Information

各店舗の営業状況や催しは、天候や感染対策などの諸事情から中止や変更となる場合があります。



## しかべ間歌泉わくわくサンデー!!

催し

毎月第4日曜日に開催される鹿部町の恒例イベント。四季を通して様々な魚介類が水揚げされる鹿部町。その新鮮な魚介類や温泉を、毎月工夫をこらして「美味しく・楽しく・面白く」紹介。今回は「海鮮丼」、「海鮮天丼」をワンコインで提供。また、子供縁日や、足湯にミントを浮かべた「ハッカの湯」を用意。



日時:8月27日(日)11時~14時

会場:道の駅しかべ間歌泉公園

入場:施設により一部要入園料(大人300円、子供200円)

【問い合わせ】鹿部温泉観光協会 ☎01372-7-3500



## はこだてグルメサーカス2023

催し

地元をはじめ、函館とゆかりのある道内外の地域の「グルメ」が集結!! 参加自治体の観光PRステージも楽しめる函館最大級のグルメイベント。函館にいなが各地のうまいものを堪能できる熱い2日間!



日時:9月2日(土)10時~17時

9月3日(日)10時~16時

会場:はこだてグリーンプラザ、太陽パーキング

【問い合わせ】

はこだてグルメサーカス実行委員会(函館市観光部内)

☎0138-21-3383(土・日曜、祝日を除く9時~17時30分)

## 自然って何だろう?

催し

自然へまなざしを向けたレイチェル・カーソン。自然との付き合い方を文学の中にも表現し続けた児童文学者「宮沢賢治」。この独自の感性を持つ2人のまなざしを紹介しつつ、写真や、同館所蔵の標本や剥製などを使って、改めて「自然とは何か?」というテーマを観覧者に問いかける。



日時:7月28日(金)~9月10日(日)9時~17時

会場:七飯町歴史館 企画展示室

入場:無料

【問い合わせ】

七飯町歴史館 ☎0138-66-2181



## 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31日現在のものです。

次号予告 9月15日号 特集「お茶しに行こう!」

## 心の代書屋 松田聡がズバリ!



### マシ本気談

—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

加してござりました。自分が住んでいる函館の街を市電で通り抜けていく、それも我が物顔で市電に乗車できる機会などそうそう多くはないはず。私自身、仕事で頭の中が許容範囲を超えてしまった時のごく、言葉が出てくず、人の名前もスムーズに出ず、挙句の果てにはトイレに行つたあと、大切な入口のチャックを閉め忘れてしまふなどお恥ずかしいことが頻りに寄せた経験があります。そんな時、多少費用を要しても、ひとり市電貸し切りをしようかなど真剣に考えたことがありません。ひとり貸し切り電車に乗り込み、ビール片手に市内を回るなんてことが出来たらどうだろうかと思いつつ、たまたま、息抜きは必要なこと。たまには現実逃避も必要なこと。またまた甘々な自分ですが、やってみなければ何も見えてはきません。次々と模索することは必要ですが、模索だけで終わらせてはその時間をもったいないと思えてなりません。やはり、やっとなんか勝ちな勢いでやってみることが必要なことと思えてなりません。ああでもない、こうでもないという理由を見つけれないなら、やってみてそこから見えてきたことを糧にすればいい気がします。以前、ある広告代理店の人お食事豊富な社長さんから生食事のお誘いがあり、そこで様々なお話をお伺いすることが出来ました。本気で元氣と勇氣を頂きました。それは、生きていくからやろうと思えば出来る、加えて、やるかやらぬかはずれかひとつ、これはほじんと来てしまいました。そんなのです。自分を律して、明日は我が身ですから、相手を敬い感謝する心は当然だと思ひ知りました。明日も、様々なところが元氣で、笑顔を絶やさず過ごしてきたいものです。今度も皆様に読んでいただき感謝しています。ありがとうございました。

## 連載コラム 未来の話をしよう



### 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。今年度第一志望校全員合格達成!

## 哲学への回帰

私は高校時代、倫理の授業が面白かったことがきっかけで、大学では哲学を専攻しました。哲学と云うと、気難しい人が1人だけ考えていること、そして現代のあまり役に立たないもののように思われることが多いかもしれませんが、かく言う私もそうで、そのことに長い間コンプレックスを感じていました。近参加し始めた読書会の主催の方が「読みやすい本よりも、哲学書のような読みにくい本のほうが話すべき学びが多い」と語っているのを聞き、哲学に対するイメージが自分の中で180度変わりました。そして、哲学書に書かれていた思想が現代を生きている上で役立つことがあったり、また、昔の人も今の人もあまり変わらず同じようなことで悩ま苦しんでいることなどを知りました。そして巷にあふれる多くのビジネス書や自己啓発本に対して自分が感じていた違和感の正体も知ることができました。多くの自己啓発書が示す成功は資本主義的、強い言葉は功利的、つまり金銭的な成功のみを成功と定義しています。もちろん生きるうえでお金は大切ですが、人の幸福は多種多様で、働くことで心が満たされたり、自分に誇りをもって生きられること、人に必要とされる幸せなど、決して稼ぐこと以外に幸せを感じている人はたくさんいます。私は読書会を通じて、哲学の魅力に改めて気づかせてくれた主催の彼にとっても感謝しています。そして残りの人生で、哲学を改めて学び直し、それを易しくかみ砕いて理解するお手伝いをしたり、哲学や思想を身近な生活に役立てる方法を考えていきたいと思っています。

## 編集後記

音楽やダンスなどの公演を観るのが好きで、今年は年明けから月に最低2回は何かしらを鑑賞するのを自分に課している。エンターテインメントは義務で楽しむものではないけれど、鑑賞記録を見返すと自分が充実した生活を送っている人っぽい感じがして良い。(一) ポケモンスリープを始めたゲーム詳細は左参照。入眠までの所要時間は6分程。3段階評価で表示睡眠の深さは、1番眠りが深いぐつぐつりが全体の約90%をマーク。良く寝ている自信はあったが、私も色々なバターンの結果報告が欲しいという贅沢な悩みができた。(まじ) ポケモンスリープというゲームを始めました。遊び方は、スマホを枕元に置いて眠るだけ。簡単に睡眠の時間や深さを記録できるゲーム。とくに面白いのが、睡眠中の音声を録音する機能。自分の寝言が聞けちゃうので、何を喋ったか聞くのが毎日の楽しみ。(ツッパ不具合が多々あり、車を乗り換えました。ナンバープレートの数字は希望していませんが、ナンバー占いというものがあることを思い出して調べてみました。結果はとも良かったので、乗り換えた車が気に入りました。という話をすると、単純と言われます。(B.P) お盆といえば幽霊だが、霊感は一切無いのでお会いしたことはない。見ないし感じないからそこそそかもしれないが、怪談は大好物だ。疲れすぎて眠れない時など、あえて怪談を読む。怖さで体が緊張し、そのあと逆にリラックスできる気がするから。おすすすめです。(ヤンク