

青いほすと

vol.764

2023年9月29日発行号

一緒がおいしい!

ビールと餃子



ゆんたく酒場十九の春

沖縄料理と泡盛などを楽しめる同店の餃子は、沖縄県のブランド豚・アグー豚を使った「あぐー餃子」(10個900円)。モチモチ系の皮をバリッと焼き上げたこの餃子は、芳醇な豚肉の旨味を楽しめる贅沢な一品。石垣島のラー油を使ったタレのほどよい



辛味も相まって、「オリオンビール」(600円)が進みます。泡盛との相性も◎。18時～24時。不定休。P有。

●函館市神山3-57-1
☎0138-52-9119

らーめん旭昭和本店

モチモチの皮と甘味のあるキャベツをたっぷり使用し、ごま油でカリッと焼き上げた「焼き餃子」(3個290円、5個400円)。肉感もしっかりあり、ジューシーな肉汁と豊かな生姜の風味が口の中に広がります。もちろん、ビールと最強の組み合わせ。テイクアウト可。「水餃子」(3個290円)。



11時～LO15時、17時30分～LO21時30分。月曜ディナー休。P有。

●函館市昭和2-29-2
☎0138-45-3505

虎の星ギョーザ

毎朝皮から手作りするこだわりの餃子。道産小麦を使用した皮は、手作りならではのモチモチとした食感。野菜がたっぷり入ったあんには、しっかり下味がついているので、タレをつけなくても美味。「餃子」(5個420円)のほか、「しそ餃子」「スタミナ餃子」「ねぎみそ餃子」がセットの「食べ比べセット」(12個1,250円)も好評。テイクアウト可。11時～LO18時30分。日・月・火曜休。P有。



●函館市中島町26-16
☎0138-83-7455

立ち飲み ヒンナ

本場のキムチがたっぷり入った「キムチ餃子」(3個400円)。韓国語では「キムチ マンドゥ」。「各家庭で手作りするので、作り方は自然と覚えた」と話すオーナー・申さんにとっては、お正月に欠かせない故郷の味。丸く形を整えて蒸すのが韓国流。そのまま食べても、醤油にごま油



などをまぜた特製ダレを付けても美味! 18時～22時(土曜は17時30分～、日曜は15時～)。月～水曜休。

●函館市松風町10-2
☎090-3778-5708

ビスターレビスターレ函館店

スチームでもちもち食感に仕上げたネパール餃子「モモ」(5個500円)が楽しめる。スパイスを加えて作られる鶏ひき肉を使ったあんは、長ねぎ、玉ねぎ、ニラなど野菜もたっぷりヘルシー。トマトとごまをベースにした特製ソースで



召し上がれ。味わうときはネパールビールやインドビール(各500円)とぜひ一緒に! 11時～LO14時30分、17時～LO21時30分(土・日曜、祝日は通し営業)。無休。P有。

●函館市美原3-53-47
☎0138-46-7711

ロシア風居酒屋アララット

閉店したロシアレストラン「カチューシャ」の味を引き継ぐ店。ロシア風水餃子「ペリメニ」(580円)は、とり肉と玉ねぎに、かくし味のチーズを仕込んだあんを、手作りの皮で包む。サワークリームに、ちょっぴり醤油をたらすのがおいしい食べ方。ビールのほか、ウオッカやジョージアワインとも好相性。ペリメニ、苜蓿、きのこのパイ、ピロシキが付いた「おまかせセット」(2,650円)もおすすめ。18時～22時。不定休(Facebook参照)。P有。



●函館市梁川町12-13
☎090-2074-1011

らーめん初代 社

「社」の餃子(5個290円)は森町産のSPF豚、知内町産のニラ、自家栽培のキャベツなど、地元素材にこだわったあんを、もちもち食感の自家製の皮で1つひとつ手包み。タレをつけなくても美味しく味わえるしっかりめの味付けがビールにぴったり。テイクアウト可(5個350円～)。店舗前に冷凍餃子が24時間いつでも買える自販機もあり。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

ラーニキッチン昭和店

函館市内に2店舗を構える人気のネパールカレー店。「モモ」(5個500円)は、ネパールでは日常的に食べられている人気料理で、同店では鶏ひき肉に玉ねぎや長ねぎなどの野菜とスパイスを合わせ、皮で包んで蒸し、特製スパイスのタレを添えて提供。特製ダレのごまとニンニクの香りが食欲をそそります。港町店でも提供。11時～15時、17時～22時(土・日曜、祝日は通し営業)。無休。P有。



●函館市昭和3-30-55
☎0138-83-2288

アジアンキッチン チェーズ

東南アジア料理が楽しめる同店の「焼きえび餃子」(5個630円)は、ぷりぷりのエビがたっぷり。これに、ナンプラーと醤油を合わせた甘めの特製タレがよく



合う! タイのシンハービールや、シンガポールのタイガービールなど、東南アジアのビールと一緒に味わうのがおすすめ。20種類以上の世界各国のビールを

用意する同店ならではの楽しみ方だ。17時30分～25時。不定休。

●函館市松風町7-5 函館ひかりの屋台大門横丁内
☎080-5483-4072

あいちゃん食堂

繁華街の一角にある女性1人でも気軽に立ち寄れる小さな食堂。注文を受けてから玉ねぎとひき肉のあんを包んで焼き上げる餃子は、ニンニク控えめで匂いが



気にならないと昼時も人気。ひと口かめば旨みたっぷりの肉汁がジュワッとあふれる。小鉢が3～4品付く「ギョーザ定食」(900円)や、瓶ビールと餃子に小鉢が付いた「ちよい飲みセット」(1,000円夜のみ)がおすすめ。11時～15時、17時～22時。日曜休。P無。

●函館市本町9-11
☎090-8370-8352

廣河ヌードル

同店の餃子(5個750円)は、一般的なサイズよりも2まわりほどビッグに作られているのが特徴。厚みがあってもっちりとした食感の皮は、表面をパリッと焼き



き上げている。ざくざくと大きく切った野菜と肉の旨味が、噛むたびにじゅわっとあふれるジューシーな味わいだ。「瓶ビール」(650円)は、「キリン

一番搾り」を用意。11時～LO14時30分、17時～LO21時。月曜休(祝日の場合は翌火曜休)。P有。

●函館市電田町6-44
☎0138-45-0275

炭焼き居酒屋 アリーズ

あんがたっぷりのジューシーな手作り餃子を提供。にんにくを効かせた「スタミナ餃子」と、にんにく無し



の「とりしそ餃子」「とり生姜餃子」があり、調理方法を「焼き」「揚げ」「水餃子」から選んでオーダー。イチオシはスタミナ餃子の焼き!(4個485円～) しっかりと味付けされているのでシンプルに塩だけで

味わってみて。17時～24時。日曜休(祝前日の場合は営業、翌休)。
●函館市本町4-20
☎0138-53-7774

ラーメンめんぞう

上ノ国町・笹浪精肉店直営の同店では、新鮮なフルーツポークを使った餃子を提供。塩のみというシンプルな味付けて旨みを引き立てた「ちょっと大きめフルーツポークの手作り餃子」(5個480円、10個880円)は、名前通り1個30gと大きめで、食べ応えも○。ラーメンとのセットはもちろ、同一店舗「どばそば」のそばと一緒に味わえるのも面白い。テイクアウト可。11時～LO20時30分。火曜休。P有。



●函館市港町1-12-16
☎0138-40-0880

函館いか家

函館駅前の屋台村「大門横丁」内にある人気居酒屋。「イカスミ餃子」や「ジンギスカン餃子」などの変わり種がそろそろこと有名な店だが、シンプルな「肉餃子」(490円)ももちろ



ろおすすめ。柔らかく臭みの少ないホエイ豚を使っており、噛むと脂の甘みを感じられる肉汁があふれる! 自家製のタレにつけて「生ビール」(580円)と一緒に味わってみてほしい。17時～LO22時30分。不定休。

●函館市松風町7-5 函館ひかりの屋台大門横丁内
☎090-3897-9031

らーめん若大将 北美原別邸



サクッとした薄皮の歯応え、豚肉を多めに使ったあんから溢れ出る旨味とニンニクの風味。同店の「特製ギョーザ」(3個200円、5個360円)は、スタミナ系。月曜

は店内飲食に限り、5個150円の平日限定イベントを開催中。西桔梗本店でも同イベントを開催。テイクアウト10個800円(受付24時まで)。11時～LO24時30分。無休。P有。

●函館市北美原1-5-1 トライアル美原店敷地内
☎0138-84-1512

函館刀削麺 翼餃子

刀削麺や火鍋など、シビれるような中国湖南風激辛料理が堪能できる店。自慢の餃子は、厚めの皮で野菜たっぷりの特製あんを包み、茹でてから焼き上げる「翼の焼餃子」(6個450円)と、特製味噌ダレが湖南唐辛子醬が選べる、モチぶる食感の「翼の水餃子」(6個450円)。各「ハーフ餃子」(3個250円)も用意。オリジナルデザート



の餃子パフェもあり。看板柴犬ジマが欢迎您的てくれます。11時30分～LO14時30分、17時30分～LO21時。水・木曜休。P有。

●函館市美原2-1-4
☎0138-87-4267

居酒屋かまだ

手羽先の骨を抜き、餃子の具をぎゅーと詰めた「手羽ギョウザ」(680円)。皮の焼き目がカリッとしていて、脂が溢れる鶏肉



部分はプリプリ食感! 具はキャベツやニラなどの野菜がたっぷり入っており、とりわけ生姜の香りがきわだって、食欲をそそる。「生ビール」(640円)は、アサヒビールの「うまい!樽生」認定されている「スーパードライ」。薄口のグラスでシャープに

味わえる。17時～LO22時30分。日曜休。P有。
●函館市赤川1-20-1
☎0138-47-7144

ランチ

居心地のいいカフェで満足ランチ

オオテマチ食堂リット



明治期築造の土蔵をリノベーションした、幅広い年齢層に愛されるカフェ。平日限定のランチメニューは4種類。人気は「牛ステーキと梅干しの炒めごはん」(1,650円)。絶妙な焼き加減の柔らかな牛カットステーキを、炒めたご飯に混ぜ込んだボリュームなメニューだが、梅干しのサッパリした風味で、女性でもペロリと平らげるとか。旬野菜たっぷりのサラダとデリ、スープ、ドリンクが付く。黒蜜きな粉白玉団子(+220円)などセットデザートも充実。11時30分～LO15時、17時30分～LO20時30分(材料が無くなり次第終了)。月曜休。P有。

●函館市大手町3-8 ☎0138-76-1403

おやつ

焼きたて熱々のたこ焼き

たこぼうず

作り置きせず、注文を受けてから焼きたて熱々のたこ焼きを提供。だしの旨味が効いた生地は風味が良く、近海のみずダコを使用したタコは大きめで食べ応えあり。外側はふわっと、中はトロッと仕上げる焼き加減も見事。ソースはあっさりしているので、飽きずにパクパク食べられます。10個500円、15個650円、お徳用20個850円。マヨネーズは有・無を選べます。焼き上がりまで20～30分ほどかかり、混み合う場合もあるので、事前の電話予約がおすすめです。飲食スペース有。11時30分～LO20時。月曜休。

●函館市湯浜町2-13 ☎0138-56-6866



アマトリチャーナの食事券を10名様に

レストラン どうなんde's

道南をはじめ北海道産など、地元食材を中心に使ったメニューを提供する「道の駅 みそぎの郷こない」の中にあるイタリアンレストラン。「アマトリチャーナ」(1,000円)は、北海道産の玉ねぎと、たっぷりベーコンのピリッと辛いトマトソースで仕上げる定番人気パスタ。メニューはそのほか、旬の素材を活かした季節がわりのピッツアやパスタ、木古内町産のふっくらりんごを使ったご飯メニューなども用意しています。地元野菜やフルーツなどを使ったオリジナルデザートもおすすめ。11時～LO14時。貸切の場合もあるので予約が確実。夜は完全予約制(コースのみ)。不定休。P有。

●上磯郡木古内町338-14 ☎01392-6-7210



HEAD LINE -ヘッドライン

全国1,800店舗突破記念「大感謝祭」

おそうじ本舗 函館昭和店

ハウスクリーニングでおなじみの「おそうじ本舗」が、全国で1,800店舗を突破!これを記念し、10月31日まで「大感謝祭」を実施しています。

期間中は人気のハウスクリーニング6種類が、何カ所お掃除依頼しても1カ所につき1,100円引きとお得。対象のお掃除は次の6種類(表記は全て割引後の料金)。「壁掛けエアコン」(11,000円、お掃除機能付き19,800円)、「縦型洗濯機」(11,000円)、「ドラム式洗濯機」(17,600円)、「浴室」(15,400円)、「換気扇」(15,400円)、「キッチン」(17,050円)。さらに、期間中ハウスクリーニングを利用した人の中から抽選で100人に、次回利用できる無料チケットをプレゼント(12カ所の対象サービスから1カ所を選択)。

確かな技術と丁寧な作業、きめ細かいサービスに定評のある「おそうじ本舗 函館昭和店」は、要望に合わせて女性スタッフが対応している点も好評。見積もり・相談無料。業務用や店舗可。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

ビールはどのようにして多量に飲めるのか

今年の夏は暑かった。いや暑すぎた。こんな夏には仕事の後のビールが旨い。今年もたくさん飲みました。それにしてもどうしてビールは一度に多量に飲めるのか。水やジュースなら1リットルを一気に飲むのはきついもの。利尿作用があるからか。しかしそれならお茶やコーヒーだって飲めるはず。お酒だからか。しかし、ビールは高々アルコール5%。95%は水です。



実は、ビールはガストリンというホルモンの分泌を増やす作用があるそうです。ガストリンは、胃の入り口の動きを抑え胃の出口の動きを良くすることで胃の内容を早く小腸へ押し流す作用があります。すぐに胃は空になりビールがどんどん飲める訳です。ビールと一緒に食事を摂ると、これもどンドン小腸に送り出し胃は空となりいくらでも食べちゃいます。飲みすぎ食べすぎ注意。と自分に言い聞かせる毎日。

「聴き活」始めませんか?

新日本補聴器センター函館店

全国80店舗を数える補聴器の専門店「新日本補聴器センター」では、最新補聴器を無料で2週間お試し貸し出しする「聴き活キャンペーン」を実施中です。「最近、聴き返しが多くなった」「家族にテレビの音が大きいと言われる」など、「聴こえ」についての悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。「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



認定補聴器技能者 佐々木

はじめての補聴器で

聴き活

キャンペーン

KIKI-KATSU Campaign

技能者の資格を持つ女性スタッフが、丁寧に対応してくれます。キャンペーンは12月22日まで。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・月曜、祝日休。P有。

●函館市梁川町1-7

☎0138-31-8338



Webサイト

「価値ある自分」を信じられる教育を

函館三育小学校

創立43周年を迎えた道南唯一の私立小学校である同校は、聖書の教えを土台に豊かな心を育み、子どもたちがお互いを受け入れ認め合い、自らの価値を信じることのできる教育を実践している。1学年8人定員、2学年複式学級編成の少人数制教育なので、教職員の目がきめ細



かに行き届き、子どもたちは見守られる安心と認められる喜びをベースに、主体的に学び健やかに個性を伸ばしている。カリキュラムでは、世界に繋がる英語学習と、豊かな情操を育む音楽教育に特色があり、なかでも英語は1年生から週3回の授業が行われている。スクールバスや校内での学童保育など、生活面でのサポート体制も充実しており、学校と家庭が緊密に連携を取りながら子どもの成長を支えているのも大きな特徴だ。

同校では、10月29日(日)9時30分から、来春の新入生に向けた「秋の学校見学会」を開催。児童全員で参加者を迎え、公開授業や施設見学、学校説明を行う。参加希望者は事前に電話またはWebサイトからお申し込みを。

●函館市桔梗5-26-1

☎0138-34-2115



Webサイト

特別企画 道南ご縁づくり vol.2 青いほすと掲載権プレゼント

当選者 Global Life HAKODATEさん

英会話教室「Global Life HAKODATE」を運営している松本さんが始めた英会話カフェ「GLT English Cafe」。

「英語を話すには“知識”をインプットして、その知識をどうアウトプットするかが大切」と松本先生。せっかく覚えた英語を使う機会がないのはもったいないという思いから、2月にこのカフェを開業。

どんなカフェかというと…「店内での公用語は英語」つまり、「ご注文からお会計まで英語」というカフェ。そう聞いて緊張した英語ダメな筆者ですが、実際に訪れてみたら先生の人柄のおかげですぐに緊張が解けました。

注文する際もカタカナのルビをふいたメニューがあったので安心して注文することができました。



「海外旅行先で英語を話したい」など目標やレベルに合わせてフォローアップしてくれるほか、テキストを持ち込んで個人勉強に動いても良い、先生との質疑応答で苦手克服するのも良いの自由なスタイルがウケています。耳に入ってくる言葉が英語なのも◎。

利用料金は最初の1時間1,500円ですが、お得なチケット制も有。ドリンク別途350円〜。

ご自身のニュージーランドでの留学経験を元に話す留学に関するアドバイスも身近でわかりやすいと好評!

「C.Bar #2」にて、毎週土曜日10時~17時に営業。予約状況によって営業時間を変更する場合があります。来店の際はご予約を。予約や問い合わせなどは各SNSから。

●函館市本町17-13 第11C館 3階



歩行が困難な人にも安心の暮らしを

一般社団法人スターライフ

「頼れる身寄りがいない」「親族に負担をかけたくない」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」を行っている「スターライフ」。

例えば、同行や付き添いが必要となる通院、墓参り、買い物、市役所や銀行などの公的なものを含む、各種手続きのとき、車椅子のまま車の乗り降りができる福祉車両も用意されているため、利用者から「冬の通院も安心」「負担を軽減して移動できる」と喜ばれています。

「スターライフ」は、専門的な知識と経験を持つ企業や個人が集まり運営しているので、あらゆる方面のサポート体制が整っています。「歩行が困難な方にも安心していただけるよう家族の立場でお手伝いします」と代表の星さん。

不安や問題は1人で抱えず、まずは相談してはいかがでしょうか。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されています。

●函館市山の手2-44-4

☎0138-83-2312



ボイラー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、10月31日までボイラーの無料点検キャンペーンを実施中です。長年使用したボイラー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。「音がうるさい」「変な臭いがする」「突然止まる」といった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思わぬタイミングでトラブルに見まわれ、修理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。毎日使う給湯ボイラーも、冬を前にしっかりと点検しておきたい暖房ボイラーも、この機会にぜひ。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



Webサイト

10月2日から函館蔦屋書店に出店!

huit un sept(ユイト アンセトゥー)



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。

10月2日(月)~15日(日)は「函館蔦屋書店」で、同店初となるマルシェを開催します。出店場所の中央吹き抜けマルシェブースには、秋冬に重宝するアイテムが充実。着心地の良いニット、きれいめから崩せるデザインまでそろそろデニム、合わせるボトムを選ばないブラウス、ボディアインをカバーするワンピース、着こなしに一步差がつくコートなどのほか、自社ブランド「Ten」のスニーカーも入荷。

コラボ店は「fiore tomoco」(アクセサリー)、「boBin」(ワイヤーを使った小物、ハンドメイドの帽子、古道具)。商品のほとんどは1点物なので、早めに足を運んでみては。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(10月1日、10月16日休)。P有。

●函館市昭和3-36-4
☎080-3268-9573



冬に向けて設備は万全ですか?

住まいのホームドクター KlaFit

朝晩の気温が下がり、冬支度を考え始めている人も多いのではないでしょうか。「川股設備工業」では、本格的な使用前に、暖房機器の試運転とメンテナンスをおすすめしています。石油・ガストーブ、ファンヒーター、床暖房、パネルヒーターなどの暖房機器は、こまめにメンテナンスをすると結果的に修繕費用が抑えられ、長く使用できるうえ、ランニングコストが低減する場合も! 清掃や点検は、自分ではできる作業に限りがあります。いつもと違う動作音や暖まるまでの時間が長くなった、なかなか点火しないなどの症状が起こった場合は、1度見てもらってはいかがでしょうか。使用年数や故障の内容を見極め、最適な提案をしてくれます。「ストーブの寿命は、使用状況や手入れの仕方によって変わりますが、大体の目安は約5~7年。お客様の状況に合わせ、交換のご提案や修理対応をいたします」と同社。Webサイト「KlaFit(クラフィット)」なら、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です。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



冬に備えてやっておきたいボイラー点検!

第一住宅設備

前回も好評だった各種ボイラー、電気温水器、各種暖房機無料点検&特価キャンペーンのお知らせ! 現在使っているボイラーや暖房機などに燃焼中の音がうるさくなった、お湯の温度が安定しない、煙やススが出る、においがある、異音がするなどの症状は出ていませんか? このような症状が当てはまったり、ほかにも循環不凍液をしばらく交換していない、設置後10年以上経過しているという場合は無料点検がおすすめです。



灯油、電気、ガスなど取り扱い機器が豊富な同店は、エコ機能のある最新機器の紹介や、「電気から灯油へ」というような熱源の切り換えなどの提案もできます。

「経験豊富なスタッフが無料点検に伺います。さらに、各メーカー希望小売価格より、各種ボイラー本体、電気温水器の30~60%OFFも、前回は好評いただきましたので同様にいたします。見積もり無料ですのでこの機会にお気軽にご相談ください」と同店スタッフ。

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



スマホを覚えて安心で便利な毎日に

フィットアップ



「スマホを持って、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」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「スマホを使えると1人暮らしでも安心できる」「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か月定額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「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

Festival Point HAKODATE

NOV PRESENTS

NIKO NIKO CABLE TV

KUROFUNE Circus

黒船サーカス

2023 10

14・15

OPEN 9:30-CLOSE 17:00

会場: 函館港『緑の島』

入場無料

募集要項・イベント詳細はこちら

https://www.kurofune-h.com/

青ぼの★ 勝手に応援!!

三宮 涼太さん
砂子間 由菜さん
砂子間 央翔さん

全国優勝を目指す空手道

知内町の空手道少年団に所属する三宮涼太さん(中2)と、砂子間由菜さん(小5)、央翔さん(小4)姉弟は、8月に福岡市で開催された全国大会に出場した選手。三宮さんは、お兄さんが空手を習っていたことから興味を持ち、4歳で入団。由菜さんと央翔さんは「強くなりたい」と、3年前に入団。実際に競技として取り組んでみると、形の順番を覚えることに苦労した。屈託のない笑顔で「先生が怖すぎ」とも話す。とはいえ、稽古を重ねた技で試合に勝った時、3人は改めて思う。「空手はカッコいい!」。全国大会は1回戦で幕を閉じたものの、レベルの高さを肌で感じた経験は今後に繋がるだろう。取材時には、9月に開催される道南大会と11月に開催される今金近隣大会での優勝を目指し、練習日以外も走り込みなどで下半身強化に努めている。全国大会で得た「もっと練習しなければ勝てない」という思いを胸に、「全国優勝」を目指す3人の空手道は続いていく。



初心忘るべからず...
行政書士の松田です。
今年の夏はいつまで続くやら...というほどの暑さが続きました。ようやく秋めいてきた感じがありますが例年よりは気温が高く、好物のイカを食べる機会がめっきり減っています。この暑さのせいでしょうか、事務所の開業が、いよいよ二十年が眼前に迫りました。今年も無事無事という方が急死するなりシロクナ出来事が続き、自律神経がやられそうです。開業当初を振り返ると、毎日お心拍数上昇続きであり、それは今も変わりません。人が来ては去るということを繰り返して、自分自身に何かし

本気談

本気と書いてマジ
— 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

ら原因があるのだろと思いつつ、何もない中から始めた自分としては、正直なところ本気を感じることが出来なかったというのが本音です。子育てをしてきたことも大きな糧となっていました。今もなお何が本気なのか見えていません。子育てするうちに出来ていないわけですから、他人に押し付けられるのは嫌いです。...などと思つては騙りの最たるものであり、きつと死ぬまで出来ぬこととして、そう思いつづき、周囲からの要請もあり時として講師を引き受け、時として学生を招き入れ、なんとか事務所を継続することが出来ています。これは、この世の多くの皆様を支えていることだと思います。

省させていたたく機会を得られました。このことは、気付かぬ限りという錯覚が抱いたので、驚きやきつつけを与えてくださったことに感謝しています。幸いにも当事務所にはいわゆるクレーマー的なお客様は誰人としていらっしゃらないのです。だからこそ、その原因は自ら招いたことと素直に認めることが出来ました。何事も初心を忘れてしまえば絶対にはたかぬことと常に言い聞かせています。これは、どんなことがあっても忘れてはならないことなのです。いつもお声をかけてくださる多くのお客様や、青はを見ていられるお声をかけてくださる方々に本当に救われています。どのような場面でも感謝の気持ちを決して忘れず、日々の業務に関わらせていただきます。明日の命は分かりませんが、死の瞬間に後悔しないためにも今を真摯に謙虚に過ごしていくことが肝要です。今年の冬はどうなるのか大変気になるところですが、生きていくからその寒さを感じられるわけですから、文句を言わずに過ごしてゆきましょう。いつもこの文章を読んでもらっている皆様に感謝しています。

ピックアップ! 「ナカジマ薬局災害救援車」展示・見学会

札幌に本社を置く「ナカジマ薬局」が、同社所有の災害救援車の展示・見学会を開催します。北海道胆振東部地震から5年。それ以降も地震や豪雨災害などが各地で頻発。さまざまな災害予測も発表されています。災害はいつ起きるか分かりません。「ナカジマ薬局災害救援車」は、そんな災害時に「道民、患者様のお役に立ちたい」「日頃から防災意識を高め災害に備えたい」などの強い思いから企画・制作されました。防災月間の締めくりに、車両を見学し、防災について考えてみては。



- 日時 9月29日(金)14時~17時
会場 ナカジマ薬局サンセイ本店 駐車場 (函館市杉並町12-7)
- 日時 9月30日(土)10時~15時30分
会場 函館市地域交流まちづくりセンター 館下で防災マルシェ会場内

【問い合わせ】株式会社ナカジマ薬局 ☎011-633-2345 (平日10時~17時)

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/>

356 Healness & Wealness



医師 石田 岳

四十肩、五十肩は エコーで治す
年齢を過ぎて、これと言ったきつかけもなく肩が痛くて上からなくなる。多くの場合、数カ月で症状は消えますが、この間がずっと続く人もいます。四十肩とか、五十肩と呼ばれる病態ですね(以下省略して四十肩と呼びます)。この四十肩は、肩関節への注射が効果的です。四十肩の病態が、肩関節内の炎症とそれに続く関節包の癒着なので、癒着が始まる前に抗炎症作用のあるステロイドを関節内に注射すると、注射した直後から痛みが軽減します。

ところがこの注射、エコーを使わないとかなり成功率が低いそうなんです。2011年にアメリカで発表された研究では、エコーを使わなかった場合(ランドマークと言います)、熟練した医師でさえ、成功率は約50%。なんと一回に一回しかお薬がちゃんと関節の中に入っていなかったそうです(※1)。注射して良くなるかどうかは、まさにいちかばちかの賭け、ということになりますね。また、関節内への注射では、注射の効果を見て、痛みの原因がそこにあったかどうか確認することがあります(診断的治療と呼びます)。だからちゃんと関節腔にお薬が入ったかどうか分からないと、痛みが取れなかった時に、どうして痛みが取れなかったのか、その原因が分からなくなってしまうのです。

一方で、エコーで見ながら注射すると、成功率は途端に95%を超えます(※2)。その違いはどこにあるかというところ、エコーでは、針先がどこにあるか、確認できるという点にあります。僕の肌感覚では、ほぼ100%に近いんじゃないかと感じてます。これくらい高い正確性を得ることができれば、多くの患者さんが注射で四十肩を克服することができそうですし、効果が無い場合でも、次にどういった治療が必要か、正確な戦略を立てることができそうです。

※1 出典 Journal of Shoulder and Elbow 2011 Oct; 20(7): 1147-54
※2 出典 World J Orthop. 2022 Mar 18; 13(3): 259-266

「一粒の麦 荻野吟子の生涯」 「われ弱ければ 矢嶋楯子伝」上映会

催し

男女不平等の時代に、境遇に負けることなく、女性の地位向上に尽力した2人の女性の生涯を描いた山田火砂子監督作の上映会。日本女性の真の強さを伝える2作品。



日時:10月29日(日)「一粒の麦」10時15分～
「われ弱ければ」12時45分～ 15時15分～
入場:自由席 各回前売1,200円 当日1,500円
会場:函館赤レンガ倉庫 金森ホール
【問い合わせ】現代ぶろだくしゅん
☎03-5332-3991(平日)



味覚の秋が楽しめる! ～第28回熊石産業まつり～

催し

旬を迎えた秋サケの即売会や、食料品から雑貨まで、町内商品をご奉仕価格で販売する「商工会したくた市」を実施。大網で鮭をすくう「鮭すくい大会」や、会場産品などが当たるビンゴ抽選会、歌謡ショーなども会場を盛り上げる。「サケ鍋」「サケのちゃんちゃん焼き」の無料提供もあり。秋サケづくしのイベント!



日時:10月14日(土)9時30分～12時30分
会場:熊石漁港ふれあい広場
【問い合わせ】実行委員会 ☎01398-2-3111

第61回 北水祭

催し

地域の協力のもと、北水祭がパワーアップ! [fes! 盛り上げてごめん]をテーマに、毎年恒例のマグロ丼販売や各種団体による模擬店出店のほか、イカダベッサーヒーローショーなどのステージイベントも行う。学祭ならではの研究室ツアーにも注目。



日時:10月8日(日)・10月9日(月・祝)
10時～17時
会場:北海道大学函館キャンパス
【問い合わせ】実行委員会
【メール】hokusui.fes@gmail.com



マンドリンクラブ淳の会 ラストコンサート

催し

昭和54年に、当時大沼中学校長だった故・長谷川淳先生の指導のもと誕生した「マンドリンクラブ淳の会」が解散を決定。長きに渡り活動を続けてこられたことへの感謝の気持ちを込め、最後の演奏を届ける。入場無料。



日時:10月15日(日)14時開演
会場:七飯町文化センター 小ホール
【問い合わせ】事務局 ☎0138-65-1722

第40回 上ノ国町産業まつり

催し

上ノ国町の新鮮な特産品が勢ぞろい! 鮭のちゃんちゃん焼きの格安提供、新米格安販売などのほか、鮭つかみどり(予定)や大ビンゴ大会なども実施。野菜、新米、鮮魚ほか、掘り出し物が盛りだくさんのタイムサービスは9時から約30分間。



日時:10月1日(日)
9時～14時
会場:上ノ国町役場前駐車場
(雨天時はジョイ・じょぐろ)
【問い合わせ】実行委員会
☎0139-55-2121(上ノ国町商工会内)



北斗市応援隊北斗七星☆実行委員会主催 ファミリーコンサート

催し

「ピアノ・クラリネット・ヴァイオリンの魅力にあなただへ」と題し、11時～13時30分～の2回、入場無料の音楽ステージを実施。ステージの間には、ずーしーほっきークイズ会もあり(12時30分～13時)。人気カレー店が集うカレーフェスも同日開催(カレーフェスの問い合わせは北斗市観光協会 ☎0138-77-5011)へ。



日時:10月15日(日)
会場:新函館北斗駅1階 ほっとギャラリー
【問い合わせ】実行委員会 ☎070-8555-7783

無料調停相談

相談

函館調停協会に所属する民事調停委員・家事調停委員が、民事および家事の紛争についての相談に応じる。相談内容は金銭、売買、土地建物、サラ金、信販関係、交通事故による損害賠償、夫婦間の問題、相続関係などの家族・親族間の紛争ほか。秘密は厳守される。予約不要。下記番号に問い合わせをする場合は、函館調停協会による調停無料相談に関する問い合わせである旨を伝えること。

日時:10月21日(土)10時～15時
会場:函館市亀田交流プラザ
【問い合わせ】
函館調停協会
☎0138-38-2371(函館地方裁判所総務課)

読み語りの会「花音」創立10周年記念公演 堀井美香朗読会

催し

ナレーションの名手、元TBSアナウンサー・堀井美香さんが、プロの語りで珠玉の朗読を届ける。予定演目は太宰治作「燈籠」、小川未明作「童話全集」より、ほか。入場券はイープラスでも販売中。



日時:10月22日(日)
12時開場
13時開演
会場:金森赤レンガ倉庫
金森ホール
入場:自由席 2,000円
【問い合わせ】
☎090-3115-9830(犬堂)
☎090-7517-6110(安澤)

小林沙羅 ソプラノ・リサイタル

催し

海外にも活動の幅を広げるソプラノ歌手・小林沙羅さんが、日本歌曲やオペラの名曲を、河野紘子さんのピアノに乗せて届ける。



日時:10月27日(金)
17時45分開場 18時30分開演
会場:函館市芸術ホール
入場:指定席 一般4,000円 25歳以下 2,000円
(当日各+500円)
【問い合わせ】函館市芸術ホール
☎0138-55-3521



プレゼント

レストラン どうなんde's 提供

①アマトリチャーナの食事券.....10名様

株式会社現代ぶろだくしゅん 提供

②「一粒の麦 荻野吟子の生涯」上映会 招待券.....4名様
③「われ弱ければ 矢嶋楯子伝」上映会 招待券.....8名様

読み語りの会「花音」提供

④堀井美香朗読会 招待券.....3名様

公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 提供

⑤小林沙羅ソプラノ・リサイタル 招待券.....ペア5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9・29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

10月10日(火)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。

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9月14日現在のものです。

次号予告 10月13日号 温蕎麦特集

推しのオリジナルロゴ入りTシャツを買った。着ると背筋が伸び、道土をすまじと礼儀正しく振舞い、道路交差点でも立ち止まる。穏やかに微笑み、間違っても舌打ちはしない。これが推しにワウかと感動するが、脱ぐとすぐ元に戻るのが我ながら残念。(ヤス)

ケットを取る時にせー! (BP) ミスチルのライウチケット、先行予約抽選に当選しました。前回の編集後記で強気発言をしましたが、クジ運が良かった記憶が全くないので、星座占い第一位の日に申し込むという作戦に出た結果です。(記者・真央ちゃん)のチケットを取る時にせー!

台湾に行き、ちょっと驚いたことがありました。iPhoneで撮影すると、消音モードにしていても必ずシャッター音が鳴りますよね。台湾では鳴りません。この仕様を知らず、壊れたかと思いついてみることに。台湾では鳴りません。この仕様を知らず、壊れたかと思いついてみることに。台湾では鳴りません。この仕様を知らず、壊れたかと思いついてみることに。

暑かった今年の夏。風邪をひいて熱を出した話を前回書きましたが、病み上がり直後にも見舞われました。ついこの間、買い替えたのにもう壊れたのかと思いついてみたら、10年以上使っていたというのは中年あるあるではないでしょうか。(ヒ)