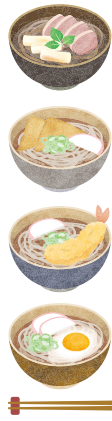


青いほすと

vol.765

2023年10月13日発行号



ほっとするおいしさ!

温そば特集



合わせだし香る天ぷらそば

エムズスタイル



カフェのような内装がお洒落なそば処。自家焙煎コーヒーやスイーツメニューも提供しており、気軽に立ち寄ってほっとひと息つけるのも魅力。温かいそばのイチオシは「天ぷらそば」(1,380円)。季節の野菜や海老の天ぷらは衣がサクサク! 蘭越町産のそば粉を使った香り豊かな麺の風味をきわだたせる

ため、5種類ものだしを使って旨味をじっくりと引き出した贅沢なそばつゆで楽しめる。麺は前日までの予約で手打ちそばに変更可能(+150円、2人~)。11時30分~LO14時30分、17時30分~LO21時30分。日曜、第3月曜休。P有。

●函館市梁川町22-23 ☎0138-76-0636

古民家で味わう極上手打ちそば

板そば 池田や 序葉久



契約農家から仕入れる極上のそばの実を、挽きたて・打ちたて・茹でたての三たてで味わえると評判の店。昨年好評だった「カツカレーそば」(並1,150円)が今年も登場。シビれる辛さのカレーつゆに、衣サクサクのジューシーなトンカツがのった、味もボリュームも大満足の1杯。殻まで挽きこむ挽きぐるみの太めの

そばは味も香りも濃厚で、パンチの効いたつゆにも負けない。寒くなる季節、お腹の中から温まっては? 11時30分~LO14時30分。土・日曜、祝日は夜(17時~LO19時30分)も営業。不定休。P有。

●亀田郡七飯町大川1-10-4 ☎0138-64-2211

週替わりで通いたい手打ちそば店

そばの館がびの



そば打ち教室も主催する手打ちの名店。問屋を通さず直接仕入れた高品質のそば粉を週替わりで使用し提供。その日の朝に手打ちする十一そばで、繊細な香りとのど越しの「更科」か、風味豊かな「並み」かを、その日の気分で選べるのもうれしい。おすすめは「ニシンそば」(1,250円)。店主の母の味を再現したというニシンの甘露煮は、4日間かけて砂糖と醤油のみでじっくり味を含ませながら丁寧に炊き上げる。脂のしつこさがなく素朴な旨味がいつそうつゆの味わいを引き立てている。11時30分~LO14時。金曜休。P有。

●函館市昭和1-14-1 ☎090-8905-4342

好みのそばで味わう「天ぷらそば」

そば処 満る大



創業は大正7年。そば粉7割、小麦粉3割のそばがメニューの基本となり、ほかに、そば粉8割、小麦粉2割の「手打ち挽きぐるみ」(+160円)、そば粉10割の「田舎そば」(+220円)、新そばの時期限定で現在提供中の「十割そば」(+220円)があって、好みで変更ができます。「天ぷらそば」(1,200円)は、ひと口目にそばの風味を楽しみ、揚げたての海老天を1本味わってから、だしの効いたつゆに浸った天ぷらとそばを味わうのがおすすめの食べ方。11時30分~14時20分。夜は休業中。月曜、第3火曜休。P有。

●函館市谷地頭町34-5 ☎0138-22-5953

旨味、甘味、辛味が融合した季節のそば

そばと酒 柏木町三貞



道南産のそば粉10割と北海道産小麦粉2割の外二八そばを提供。季節のそばも楽しめ、10月は挽きぐるみそば粉を使用した「樽前湧水豚と王様しいたけのピリ辛そば」(1,150円)を用意。温そば用に作るつゆは、だしの旨味と甘味が引き出され、このつゆにラー油の辛味、ごま油の香ばしさ、樽前湧水豚、えぞまいたけ、王様しいたけ、軟白ねぎの味わいがなじみ、想像を超えるおいしさ。そばの豊かな風味もしっかり感じます。11時~LO14時30分、17時~LO20時30分(日曜、祝日LO19時30分)。月曜休。P有。

●函館市柏木町7-32 ☎0138-52-1055

手打ちそばと甘辛い練のハーモニー

そば切り工房しら川



道央・空知管内北竜町のそば粉を使用し、そば粉10割、中力粉2割の手打ちそばを提供。かけそば専用本枯鯖節、南茅部町産昆布でだしを取り、あっさりとしながらも風味豊かに仕上げたつゆを使った「温かいにしんそば」(1,050円、冷有)は、甘辛く炊き上げた練のやわらかくほろほろとした食感と、しなやかでコシのあるそばが、おいしさを引き立て合います。大揚げが2枚のった「こんこんきつねカレーそば」(1,100円)も人気。11時30分～LO14時15分(そばがなくなり次第終了)。水曜休。P有。

●函館市湯川町3-11-21 ☎0138-57-7741

1,180円のカツカレー南がなんと! 期間限定690円!

酒・そば処 五稜郭ふでむら



北海道産の石臼挽きのそば粉を使ったのと越しの良いごまそばが評判の同店では、人気の「カツカレー南蛮そば」を10月13～31日の期間、「青ば見た」で通常1,180円のところ、ライス無料サービス付き690円で提供してくれます。だしが効いたそば屋のカレーは、辛さの中にも旨味が広がる深い味わい。カラッと

揚げたカツは肉のおいしさが閉じ込められ、カレーが染み込むとさらに美味。カツは大海老フライまたはカキフライに変更可。ほかにもお得なキャンペーンを実施中! 11時～22時(そばがなくなり次第終了)。無休。P有。

●函館市五稜郭町36-1 ☎0138-32-5014

ボリュームミーなメニューそろってます

蕎麦酒彩 吉兆庵



広くゆったりとした店内には、椅子席と掘りこたつの小上がり席があり、1人でもグループでも利用しやすいと人気の店。数種類の天然素材をブレンドしただしを使ったつゆは、しっかりとした深みがあります。自家製の細麺は香りが高いので越しも◎。寒くなった季節におすすめしたいのは大きな海老天がうれしい

「天とじそば」(1,050円)。メニューには単品のそばはもちろん、ランチや定食もそろっていて、17時～居酒屋メニューも豊富に用意されています。そばの大盛りは+150円。11時30分～14時30分、17時30分～LO20時。水曜休。P有。

●函館市赤川1-24-2 ☎0138-47-6151

健康志向のこだわり韃靼そば

蕎麦と天ぷら 千乃家



「ふでむら大中山店」が2020年7月に移転・リニューアル。従来のごまそばに加え力を入れているのが、血糖値の上昇を緩やかにするとも言われるケルセチンを豊富に含み、苦そばとも呼ばれる韃靼そば。この秋から提供を始めた千乃韃靼ライトは、より苦みを抑えた配合で、さらにおいしくなると評判。創業以来継ぎ足しで守ってきたかえしが効いた、きりりとしたつゆとの相性も抜群。サクサク食感が自慢の海老天の「天ぷらそば」(1,150円)がおすす。50g増量サービス中。11時～LO14時(土・日曜LO15時)。水曜休。P有。

●函館市桔梗4-3-16 ☎0138-85-6934

濃厚なだしが香る二八の手打ちそば

松よし



創業35年、長年愛されてきた味を2代目が引き継いだ。石臼挽きの風味豊かな道産粉の二八の手打ちそばは、コシがありのと越しなめらか。大きな海老が2本のった天ぷらそばも人気だが、注目の「イカミンチカツそば」(1,050円)は、中野かまぼこ製造所のイカミンチがのった、食べ応えも満点のあったかそば。たっぷりの宗田節と昆布でひいた濃厚なだしが香るつゆが、イカミンチにジュワっとしみる。2つの老舗の味が井の中でひとつとなつてうまさを引き立て合う1杯。11時30分～LO14時。月曜休。P有。

●函館市中島町6-8 ☎0138-56-4511

香り高く深みのあるつゆが決めて

そば膳 一富士



道央の町・北竜町から取り寄せた石臼挽きのそば粉を使った手打ちそばを提供。外二八で手打ちするそばは、コシがしっかりしており、さらにと越しもよいのが特徴。写真の「生姜ニンニクカレー南蛮」(950円)はその名の通り、生姜やニンニク、カレーのスパイスの効果で、身体を芯からポカポカと温めてくれます。揚げた麺のトッピングが見た目と食感の楽しさを演出。そばがなくなり次第終了となるので、事前に電話確認をして訪問するのがおすすめです。11時～14時。不定休。P有。

●函館市桔梗4-15-6 ☎0138-87-0062

移動販売 るみえるキッチン



函館市港町にある就労継続支援施設「るみえる」の移動販売車。同施設に通う利用者さんが作る納豆や味噌のほか、10月からは惣菜の販売もスタート！ 添加物を使わず、塩分を控えた甘みのある味噌はシンプルにそのまま野菜に付けて食べても◎。販売は函館市美



原3-12-5(美原学園通沿い)で、10月は水～金曜15時30分～18時30分、11月からは時間は同じで不定休。その他の出店については上記2次元コードから確認を。



癒し

夏の疲れを心地良くリセット

Rajeunir 10 ans(ラジェニア テン アンズ)

結果重視のメニューをそろえる同店で、日ごろの疲れをリセットしませんか？「アロマトリートメント」は、オールハンドの施術とリラックスできる香りに包まれ、心身共に癒されます。「初回お試し(全身60分)」3,300円。マシンとハンドの技術で施術する「ハイパーナイフ」は、ラジオ波の温熱を利用してじっくりと体を温め、コリをほぐします。とにかく心地良いこのメニュー、美肌や痩身効果も期待できるそう。11月末日まで、「青ぼ見た」で「初回お試し(全身120分)」が、9,900円のところ7,700円になる特別メニューも！ 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



HEAD LINE -ヘッドライン-

健康に不安のある人も加入しやすい医療保険

Hosta(ホスタ)函館

「持病がある、入院・手術歴がある、薬を服用しているなど、健康に不安がある人も加入しやすい医療保険があります」と話すのは、経験豊富なアドバイザーがそろう同社で、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)。最近、健康に不安がある人も加入しやすい医療保険として、テレビCMも放映されていますが、注意点として高梨さんは「告知事項に誤りがあるまま加入してしまうと、入院給付金が受けられない場合もありますので、正しい告知になるようお手伝いさせていただきます」と話します。



9月2日に三井住友海上あいおい生命保険の「医療保険A(エース)セレクト(引受緩和型)」が発売されたので、健康に不安があって医療保険の加入をあきらめていた人は、1度相談してはいかがでしょうか。無料相談は電話予約制。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

秋の温泉満喫キャンペーン中!

湯の川温泉 笑 函館屋

癒しの湯とアットホームな雰囲気が評判の温泉宿。「1泊朝食付きプラン」は、期間限定特別料金の2人1室・1人8,000円(3人1室の場合1人7,000円、シングルでの利用は1人10,000円)。平日限定と謳っていないが、日～金曜がプラン適用なのもうれしいところ。宿泊者特典である人気の美鈴珈琲とスパークリングワインの飲み放題、「函館牛乳」のソフトクリーム食べ放題ももちろん楽しめます。また、「朝の日帰り入浴」(利用時間5時～9時、1人1,000円)と、「朝食ビュッフェ」(利用時間7時～9時、1人2,000円)が、合わせて3,000円のところ青いぼすと読者限定1人2,000円! 利用はすべて前日までの要予約。どちらのプランも11月30日までの期間限定なので、早めの予約がオススメ! 各入湯税別途。



同館は全26室のプチホテル。宿泊者同士が団らんスペースで談笑するなど笑顔の輪が広がっていくのも魅力。源泉掛け流しの良質な天然温泉と、朝食バイキングでほっと一息ついてはいかがでしょうか。

●函館市湯川町3-10-3

☎0138-36-2000



1,000円分の利用券を5名様に

応募方法は P6

月夜のうさぎ



店内は落ち着いた和の空間。そんななか、体に優しい料理を提供。この時期のおすすめは、たっぷりの明太子とシャキシャキのキュウリ(温麺のときは水菜)をのせたそうめんを、特製の出汁醤油と豆乳を合わせたコク旨スープで味わう期間限定メニュー「めんたい豆乳麺」(1,320円、温・冷有)。小さな黒米おにぎりや日替わりの1品も付いていて、おにぎりをスープに浸して食べるのもgood。食べるラー油で味の変化も楽しめます。提供は11月上旬までで、数量限定。ドリンクセット+250円、ケーキ&ドリンクセット+500円、パフェ&ドリンクセット+650円。11時～LO19時30分。日曜、第1・3月曜休。P有。

●函館市戸倉町34-5 ☎0138-68-1557

2店舗目の「自費型デイサービス」が好評!

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」。その2店舗目となる「自費型デイサービス」が好評!



このデイサービスは、プライバシーを考慮して開設場所を非公開にし、社名入りの送迎車なども使用していないので、通っていることを知られたくない人も安心して利用できます。また、「大勢いる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。介護認定を受けていない人も利用可。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。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

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、本格的な使用を前に、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がでしょう。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



Webサイト

節水効果が期待できるトイレへ取り替え!

第一住宅設備

「次はいつやるの?」との問い合わせも多い節水トイレへの取り替えキャンペーンを実施!

「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



TOTOピュアレストQR



CH951SPF

達280,500円のところ税込126,500円(標準工事費込、先着20台限定)。また、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。年中無休。

●函館市千代台町29-15

☎0120-222-592



Webサイト

品質の良い羽毛布団はリフォームがお得!

眠りを伝える タジマ寝具



羽毛布団を長年使用すると、温かくない、何となく重い、襟が汚れている、偏りがある、羽毛の吹き出し、といった劣化が起こります。また、寝室環境に合う厚みにしたいなど使用感が気になる場合もあります。このような悩みに、親身になって丁寧に対応してくれるのが、創業122年の寝具専門店「タジマ寝具」。田島社長は「この羽毛布団、まだ使えるかな?」と感じたら、寿命ではなくお手入れが必要になったサインです」とアドバイス。

羽毛布団のリフォームは、洗浄方法や仕立て方法によって使用感が大きく変わります。羽毛布団のリフォームとオーダーメイドに定評のある同店では、布団の中身を覆っている側生地から羽毛を取り出し、お湯と洗剤で優しく直洗いで羽毛を復元。さらに、使う人1人ひとりに合わせ、最適な仕立て方法を提案してくれるので、使い心地が断然良くなります。ダウン90%以上の羽毛布団なら、買い替えよりもリフォームがお得。「羽毛布団リフォーム」31,900円~。10月末日までリフォームの提案・見積もり、羽毛診断無料(訪問可)。問い合わせは下記フリーダイヤルまで。10時~18時。日曜、祝日休。P有。

●函館市柏木町2-25 ☎0120-846-843



Webサイト

青いぼすと設置場所

青いぼすと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
- ・函館市民会館
- ・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
- ・東前温泉 しんわの湯
- ・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)

青いぼすとオフィスでは、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
一部の人のきつと
役立つホンやモノ

私のお店に限らないと思います
が、商品をご覧になっているお客さまが「高」として身体をのけておられることがございます。想像していただくだけでいいです。想像していただくだけでいいです。想像していただくだけでいいです。

物価が上がれど給料上がらず

油高などを考慮すると、決してぼったくり価格などではなく「すべての現場が苦勞してなんとかその売価に抑えている」ことが想像できます。
とはいえ、私もイチお客さんとなれば、お店で「高」と口にした

そうなることがございます。そういうときは「高」と叫ぶより「一本立て、適正」と叫ぶようにしております。
お店で「適正」と叫ぶ、気の悪いおじさんがいましたら、それは私でございます。はやく物価上昇を上回る賃金上昇となり、「安い」という叫びが聞こえる世の中になつて欲しいものです。

MOKUサウナタオル 1,100円
海外依存度の低いものの方が価格上昇は抑え気味です。サウナ専用MOKUタオルは国産今治製でございます。

SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201



中古車リース、月々5,000円～!

株式会社ディーズ

石川町にある「株式会社ディーズ」では、月々5,000円～という手頃な価格で車に乗れる中古車リースが好評。リース車両は全車無事故車で、料金には車両代、車検代、オイル交換代、自動車税、諸経費が含まれています。また、リース満了後には乗っている車をプレゼントしてもらえます。新車・中古車の販売、車検、整備、钣金塗装を行う同社は、整備工場も備えており、修理が必要になったときにも快く対応してくれます。車の乗り換えを検討中の方は1度足を運んでみてはいかがでしょうかでしょう。不要になった車の買い取り、下取りの相談も随時受付中。10時～18時。不定休。



●函館市石川町276-8



売りたい不動産の相談なら

ハウストゥ 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「ハウストゥ 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

ハウストゥ 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(第)1114号



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、11月15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



おいしく食べて健康的に!

北ガスッキングスクール



「北ガスッキングスクール」では、北ガス函館支店1階のッキングスペースで11月14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つくねしそ風味、②魚の粕汁、③ごはん、④アスパラの豚肉巻き麴焼き。
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10月19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



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!

経験者として、今年度もお手伝いをさせて頂いていただくことになり、今回は講座も1つ担当します。この仕事をしているのと意外に思われることもありますが、私は長い個別指導の学習塾をしているので、集団授業の経験は数えるほどであり、実は人前で話をすることが割と苦手です。そのことがコンプレックスでもありますが、先日ある懇親会の司会をする機会がありました。失敗もあつたものの何とか無事に終えることができ、やつてみることでしか得られない気付きや学びがあり、今ではその機会を与えてくれた友人に感謝しています。

経験は最大の学びであるとはよく聞きますが、数えきれないほどのノウハウを座学で学ぶよりも、1度の実体験が教えてくれることは数知れないと思います。メルカリ

の出品の仕方を学ばなメルカリに出品してみ、ホームページの作り方を学びたければホームページを作ってみる。特に、基礎学習を終えた忙しい大人にとっては、学びは経験からしか得られないと言ってもいいほど、経験は効率よく頭に体に早道です。ただ、その際心がけたことは、「失敗を恐れないこと」。経験学習には、知識学習以上に失敗がつきものです。失敗を通して新たな気付きや学びを得て、そこを修正することによって成長のスピードは座学とは比べ物にならないほど格段に上がるので、失敗を恐れずに挑戦することが大切です。

「まなびフェス」での講座に向けて、私もまだまだ不安はありますが、自分自身の成長を信じ、また、受講してくれる皆さんに喜んでもらえる講座づくりを目指して頑張ろうと思っています。

10月22日に函館市亀田交流プラザで「まなびフェス」が開催されます。私は今年もお手伝いをさせて頂いていただくことになり、今回は講座も1つ担当します。この仕事をしているのと意外に思われることもありますが、私は長い個別指導の学習塾をしているので、集団授業の経験は数えるほどであり、実は人前で話をすることが割と苦手です。そのことがコンプレックスでもありますが、先日ある懇親会の司会をする機会がありました。失敗もあつたものの何とか無事に終えることができ、やつてみることでしか得られない気付きや学びがあり、今ではその機会を与えてくれた友人に感謝しています。

つみた 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アーティストさんに会って来た! 作者さんに会いに行く!

和風で幻想的な世界で魅せる

イラストレーター つつくさん



民間信仰や土着信仰をテーマに、どこか懐かしさを感じさせるイラストを描いている。このテーマに目覚めたきっかけは、高校生の頃に神社で巫女の助勤をしたことだろう。境内は普段、静けさに包まれ荘厳な空気感があるのに、祭が始まると一転し、人々の活

気にあふれ賑わいを見せる。そのギャップに感銘を受け、インスピレーションのおもむくまま創作活動を続けている。「獣の里」を舞台にした作品集「獣の里のかくり神」(2,530円)は、描き下ろしの作品を含め、約100点のイラストを掲載。イラストに添えてある文章は世界観をより堪能できるものになっており、読み物としても満足感のある一冊。アマゾンなどネットショップや各書店で販売中。Webコミック「PIE COMICS」では、6月からスタートした新連載「御霊帰し」も毎月更新中!



Present

このマークが目印!



プレゼント

月夜のうさぎ 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 10・13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23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。

ドクター講座



医療法人社団 東野内科消化器科クリニック 院長 東野 清

年に二度、腹部超音波検査を受けましょう

おなかの検査には、超音波検査、胃の内視鏡検査、大腸の内視鏡検査、さらに病院ではCT、MRIが一般的に行われています。それぞれ

腹部では肝臓、胆嚢、膵臓、脾臓、腎臓、膀胱、前立腺、子宮、卵巣など、おもに消化管以外の臓器を観察します。甲状腺、心臓、乳房などの観察と異なり、腹部では基本的に空腹時に行います。さらに短時間呼吸を止める必要があります。高度の呼吸不全の患者さんでは、観察が不十分となります。

腹部超音波検査はプローブをおなかに当てるだけで、全く苦痛がなくリアルタイムに観察できます。被曝もなく安全です。産婦人科では、妊婦さんの健診に用いられています。腹部の観察では、患者さんの状態(消化管のガスや体格)などの要因によって、観察の精度が大きく左右されます。いろいろな工夫しても、見えづらさ患者さんがいます。これが唯の弱点と言えます。患者さん専用のモニターを備えていれば、自分で画像をリアルタイムに確認で

あくまでも超音波検査はスクリーニング検査です。それだけで確定診断がつく病気はたくさんあります。大事なことは異常を発見することです。その異常が自院で経過をみれるものか、CTなどの精密検査が必要かを判断します。必要なら、速やかに病院を紹介することは求められます。今回病気については述べていませんが、超音波検査で簡単に大きな情報が得られます。年に一度は検査することをお勧めします。

第17回 北斗消防フェア

催し

はしご車搭乗体験や、放水体験などができる各種体験コーナーや、消防装備品・防災用品等の展示コーナーを用意。記念品の当たるスタンプラリーも実施する。北斗市と連携し防災コーナーや道南カレフェス、子ども縁日も同時開催。消防フェアは雨天・災害時中止。



日程：10月15日(日)10時～13時
 (道南カレフェスと子ども縁日は16時まで)
 会場：新函館北斗駅前広場
【問い合わせ】北斗消防署 予防課保安係
 ☎0138-73-3191

道南フェスティバル2023

催し

「道南の未来につながる」をテーマに道南の「人・物・街」がシエスタハコダテに大集結！1階、地下1階の無印良品および屋外テラスでは、道南18市町村のご当地グルメが集う「道南つながる市」、4階Gスクエアでは、体験型イベントやワークショップなどに参加できる「道南EXPO」を開催。道南の魅力溢れる参加店や、各催しの詳細はSNSをチェック。



日時：10月21日(土)・22日(日)
 10時～18時



秋川雅史ミニライブin七飯町 「千の風になって」

催し

テノール歌手・秋川雅史さんのミニリサイタル。公演後14時から、アイヌ伝統楽器演奏やアイヌ古式舞踊、多彩な出演者によるトーク&ライブが楽しめる「第6回イランカラブテ音楽祭in ななえ」を無料で実施(13時40分開場)。



日時：11月3日(金・祝)
 12時40分開場
 13時開演
 会場：七飯町文化センター
 入場：自由席2,000円
【問い合わせ】七飯大沼国際観光コンベンション協会
 ☎0138-67-3020

854CRAFT HOLIDAY

催し

知内町随一の大自然の中で楽しめる体験イベント。知内ニラ餃子や蒸し牡蠣、うにご飯などが味わえる飲食店ブースをはじめ、体験ブース、イベントブース、癒しブースなどを用意。豪華景品が当たる大抽選会もあり。駐車50台可。



日程：10月22日(日)9時～15時30分
 会場：矢越山荘
【問い合わせ】知内観光協会青年部
 ☎01392-5-6161 (知内町役場商工観光係)



みそぎの郷きこない 道の駅まつり

催し

ご当地コロッケやご当地スイーツなど、木古内町自慢のグルメを販売。鮮度抜群の海産物の即売会もあり。また、農家のお母さんたちが丹精込めて育てた新鮮野菜を元気に販売する。



日時：10月21日(土)・22日(日)9時～16時
 会場：道の駅みそぎの郷 きこない
【問い合わせ】
 道の駅みそぎの郷 きこない
 ☎01392-2-3161



第12回 大沼ハロウィンナイト& 紅葉サンセットクルーズ

催し

かぼちゃのランタンライトアップ、YOSAKOIソーランやマーチングバンドのパフォーマンス、りんごや米の詰め放題など、今年も内容盛りだくさん。ハロウィン仮装大会も実施。小雨決行。花火大会は両日とも18時から15分間。



日程：10月21日(土)・22日(日)
 会場：大沼公園広場
【問い合わせ】
 一般社団法人ぐるり道南観光推進協議会
 ☎0138-85-8455 (大沼交通内)



発行／株式会社青いぼすと

〒041-0801
 函館市桔梗町379-17
 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

本紙の内容は2023年9月27日現在のものです。

次号予告 10月27日号 黒い食べ物特集

編集後記

乾燥しがちなこれからの季節は肌が痒くなるが増えます。でも背中などは上手に掻くことができません。肩甲骨のまわりは特に骨の外側なのか内側なのか、土なのか下なのか、掻けば掻くほど痛いポイントを見失います。肩甲骨をスツキリ掻ける日はきつと来ない。(ヒ)

誕生日に母が買ってくれたワンピースを着て出掛けたある日のこと。いつの間にかケージから逃げていたコオロギと玄關で遭遇。ペットの大事な生き餌なので捕まえる私。その姿を見ていた母が「オシャレしてもやるんが2歳の頃から進歩がない」と嘆いた。(まい)

仕事があつて外出してないから、休みの日は外で遊びたい！という発想に至るアウトドアな人に憧れます。私にとっては、自宅から出たらすべて外出判定なので仕事に行くのも外出。いつも外出しているから、休みの日は家で寝ていたいと思ってしまう。(ツチ)

うちの猫に「おすわり」を教えたら、あっさり出来るようになりました。その後、息子が教えた「お手」も覚えました。食べ物欲しくて、冷蔵庫の前で「おすわり」をして熱い視線を送ってくるころも、ちよつとだるそうに「お手」をするところも、世界一かわいいです♡(BP)

札幌・手稲で祖母が創業した蕎麦屋で生まれました。子どもが1人入りそうなおきなすんどうでとる出汁の匂いが苦手で、けっこう大人になるまで蕎麦を好まなかった。その店はもう無いが舌は味を覚えていて、未だにうまい蕎麦の基準は祖母の味だったりする。(ヤス)