

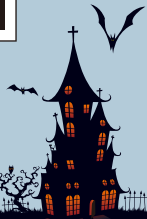
HAPPY HALLOWEEN 青いほすと

vol.766

2023年10月27日発行号



ミール 漆黒の食事



イカサマなタコ焼き?!



たこ焼き 菜々
たこ焼きと差別化できる新メニューを考案中に、「函館と言えばイカ!」という発想から商品化。「イカさま焼き」(10個600円)は、イカ墨を使った真っ黒い生地が大きくカットしたイカゲソをイン!

イカ墨を混ぜたことで生地がモチムニュとした独特の食感になり、冷めても味が損なわれにくいのが特徴。がごめ昆布醤油、ピンク岩塩、レモンソルトなど好みの味で召し上がれ。イチオシはレモンソルトにマヨネーズトッピングの組み合わせ!

11時~LO20時(生地が無くなり次第終了)。水曜、第2・3木曜休。
●函館市湯川町1-26-12 KEIOパチンコ裏 ☎070-4077-7732

コーヒー風味のほろ苦いロールケーキ

コーヒーケーキショップ美鈴湯川店



同店限定販売の「松倉ロール」(1本950円)は、クーベルチョコレートとブラックココアを使用した黒い生地が特徴的。

中の生クリームには、美鈴コーヒーが入っているので、コーヒーの豊かな香りとはほろ苦さを楽しめます。甘さ控えめ、大人味のこのロールケーキには、コクがあってすっきりとした後味の「プレミアムブレンドコーヒー」(100g670円)がおすすめの組み合わせです。売り切れる場合があるので、予約が確実。

10時~18時(カフェはフードLO17時、ドリンクLO17時30分)。無休。P有。
●函館市湯川町2-29-1 ☎0138-57-1820

搾りたて生乳と黒の素材のハーモニー

ほっかいどうファーム函館朝市駅二市場店



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、季節などに合わせて常時約20種類を提供。しっかり練ったコクのあるごまと、石臼で挽いた香ばしい黒ごまを混ぜ込んだ「ごま」のジェラートは、口いっばいに広がる黒ごまの香ばしさと濃厚なミルクが抜群の相性。価格はシングル(450円)、ダブル(500円)、トリプル(600円)。コクはしっかり後味はさっぱりバニラに、ほんのり感じるイカ墨の風味がアクセントの「イカスミソフトクリーム」(400円)も好評。7時~14時。毎月第3水曜休。P有。

●函館市若松町9-22 ☎090-6992-0275

イカ墨で炊き上げるカタルーニャの味

パエリア専門店 マル モンターニャ



花園町への移転を機にパエリア専門店となった同店。イカ墨を使った真っ黒な「イカスミ パエリア」は、海に面しているスペインのカタルーニャ州の名物料理なのだそうです。魚介の旨味たっぷり、そのままでももちろん美味だが、添えられた自家製アリオソースでコクと風味をプラスして楽しむのもおすすめです。前菜、サラダ、スープ、コーヒーまたは紅茶が付いた「パエリアランチコース」なら1,980円でお得に楽しめる。来店は事前予約が確実。

11時30分~LO13時、17時~LO21時。火曜、第2水曜休。P有。
●函館市花園町21-18 ☎0138-84-8551

黒さ際立つ旨辛カレー

道の駅なないろ・ななえ



七飯町の新鮮野菜や特産品をはじめ、道南のお土産なども豊富にそろった道の駅。今回おすすめする黒さ際立つ1品は、特産品を活かしたフードやスイーツが人気のカフェ「峠下テラス」で味わえる「黒いカレー」(550円、テイクアウト可)。イカ墨のコクと濃厚な味わいに黒ごまの香ばしさが加わったこのカレーは、イカ、豚肉、野菜の旨味も詰まっていて、旨辛で風味豊か。「物販コーナー」では、同メニューのレトルトカレーをオリジナルパッケージで販売中(432円)。こちらもお見逃しなく! 9時~18時。年末年始休。P有。

●亀田郡七飯町峠下380-2 ☎0138-86-5195

風味豊かな胡麻が味の決め手

ごま福堂函館店



ごまを傷つけずに、香り高く仕上げる「杵つき製法」の金ごまと黒ごまをはじめ、ごまを使った商品をそろえる店。黒ごまをすり潰し、少量の蜂蜜で味を調えた「黒ごまキューブ」(788円)は、ごま本来の味と香り、上品な甘

味、ほろほろとした食感を楽しめるスイーツ。ほかに、黒ごまペーストが入ったジェラート「黒ごま豆乳」(518円)、吉野本葛を使用した「黒胡麻とうふ」(238円)、なめらかな口当たりの「黒胡麻はちみつ」(540円)など、黒くておいしい商品が多数。各金ごまバージョンも販売。9時30分～19時。無休。

●函館市末広町13-9 金森洋物館内 ☎0138-23-2900

黒いイカ墨スープがインパクト大

らーめん まいど



鶏ガラ、豚骨、香味野菜などから、じっくり丁寧に作る透き通ったスープがやみつきになると評判の函館塩ラーメンの名店。函館らしさをさらにアップさせるメニューとして誕生したのが、このイカ墨をスープに加えた「黒しおらーめん」(900円)だ。ベースに溶け込んだ昆布の風味と相まって、魚介の深い味わいが際立つ1品。トッピングは

味玉、小松菜、海苔、メンマ、麩のみで、あえてチャーシューはのせない。細めのちぢれ麺に絡みつく魚介の旨味を堪能して。11時30分～LO14時30分、17時～LO20時30分。火曜休。P有。

●函館市湯川町1-26-34 ☎0138-85-8870

黒いシューと真っ白なクリームのコントラスト

キューブシュー工房



四角形のシュークリームでおなじみの同店。20以上のレパートリーから常時5～6種類が店頭で並ぶ。「ブラックレアチーズ」(280円)は、そんな中でも竹炭を練りこんだ、黒い外見がユニークな1品。サクッと軽い歯ごたえのシューの中には、口だけの良い真っ白なレアチーズクリームがすみずみまでたっぷり。十勝産生クリームを使い、さわやかな酸味のあっさりとした味わいに仕上げている。毎月第2・4木曜日の湯川寺境内など、定期的に移動販売車も出店。情報はInstagramなどSNSをチェックして。12時～18時。月・木曜休。P有。

●函館市富岡町1-22-1 ☎090-3111-1699

イカの風味がチーズに合う進化系イカコロッケ

いなみ食品工業株式会社



「イカコロッケ ブラックチーズ」(110円)は、人気のイカメンチ「イカコロッケ」に、イカ墨とチーズを合わせて進化させたもの。見た目のインパクトはもちろん、コクのある味わいに仕上げ、定番のイカコロッケとはひと味違ったおいしさを実現。通常は定番と季節限定商品を入れ替えて販売しているが、紙面掲載を記念してしばらくの間、この「イカコロッケ ブラックチーズ」を販売強化することなのでこの機会にぜひ！

購入は工場直売所「かまぼこ屋台フライデー」(金曜10時～19時)、工場前とスーパー魚長大野店前にある自動販売機(24時間稼働)、移動販売カー「いなみかまぼこフライカー」で。

●茅部郡森町字新川町217 ☎01374-2-2349

中国のたまり醤油でより黒いチャーハンに…

広州グレコ



「点心和鶏出汁おでんとシャンパンのお店」をコンセプトにした、カジュアルムードの中華居酒屋。「中国四千年の黒チャーハン」(748円)は、餃子や油淋鶏などと並ぶ同店の定番人気メニュー。この黒さは日本の一般的な醤油よりも色が黒く、濃厚でコクのある風味が特徴的な中国のたまり醤油「老抽王」を使うことで付くのだそう。見た目の印象とは違い塩辛さはなく、ひき肉や卵など具材の旨味もしっかり堪能できる一品。パラっと香ばしく炒め上げているのも〇。口の中に広がる風味に大満足すること間違いなし！ 17時～LO23時。不定休。

●函館市本町4-19 ☎0138-83-8099

ここでしか味わえないイカスミ餃子！

函館いか家



「函館はイカの町なので、ほかにはないイカの料理を作りたい」と考案した、商標登録されている「イカスミ餃子」(500円)。自家製の皮はイカ墨をたっぷり練りこむことで黒光りするほど真っ黒！その中には、シャキシャキの野菜や細かく刻んだイカがたっぷり!! イカの身からあふれ出る旨味が、皮や具材に染み込んでイカの風味をダイレクトに楽しめる1品です。ほんのりと塩味が付いているので、何も付けずに味わうのがおすすめ。ビールやハイボールとも相性抜群！

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



みかんを食べて手が黄色に

店先にたくさん冬みかんが並び季節になりました。みかんは食べすぎると手が黄色くなると言われます。都市伝説のひとつのような気もしますが実際にはどうなのか。子どもの頃にみかんを多量に食べたら確かに手のひらが黄色くなったような記憶があります。実は、みかんを食べると黄色くなるというのは本当のこと。みかんに含まれる色素が脂肪に蓄積され肌が黄色く見えるそうです。特に手のひらや足の裏などは脂肪が多いため黄色が目立つわけ。ちなみにこの現象は、柑皮症なる病名がつけられています。となると健康に悪いのか心配になるわけですが、治療は不要で健康を害することはないそうです。黄色くなるのが気になる方は、みかんを食べる量を少し減らせれば対策になります。今が旬の冬みかん。楽しく味わいたいですね。



HEAD LINE -ヘッドライン

年末大掃除キャンペーン!

おそうじ本舗 函館昭和店

11月1日から来年1月4日まで「年末大掃除キャンペーン」を実施! 期間中はハウスクリーニング全メニューを対象に、総額税込み11,000円以上の利用で「すみっくらしオリジナルグッズ」をプレゼント。グッズ内容は強力電解水クリーナー、マルチクロス、A4



ファイル2枚セット、カレンダー、手揚げ袋の5点。期間中に申し込み、利用が期間外でも対象。ただし、上記商品はなくなり次第終了となり、その場合はプレゼントはおそうじ本舗ハウスクリーニンググッズに切り替わります。

今年の汚れを落としたいこの時期は、カビ、水アカ、皮脂汚れなどを、汚れに合わせた洗剤できれいにする「浴室クリーニング」と、ファンやフィルターなどを分解して徹底的に洗浄する「換気扇クリーニング」(各16,500円)、「キッチンクリーニング」(18,150円)、「エアコンクリーニング」(12,100円、お掃除機能付き20,900円)など、まとめてスッキリするのはいかがでしょうか。見積もり・相談無料。要望に合わせて女性スタッフ対応。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

綱引大会の参加チームを募集!

函館市スポーツ協会

綱引で心地よい汗と感動を! 今年で24回目を数える「函館市民スポーツフェスティバル 綱引大会」が、12月9日(土)に函館アリーナで開かれます。児童から大人まで幅広く参加できる冬のスポーツイベントとして、函館市スポーツ協会と函館市文化・スポーツ振興財団が共催で実施。現在、その参加チームを募集しています。大会は小学校低学年、高学年、中学生男子、中学生女子、高校生・一般の部の5部門。参加は各部門1チーム10人。総数で60チームを募集。参加料はかからず、参加者全員に参加賞を呈呈。優勝、準優勝、3位には表彰と賞品授与があります。応募期間は11月17日(金)まで(ただし、総応募数が60チームに達した時点で受付終了)。申し込みは、Web(下記2次元コードから)または、所定の申込書に必要事項を記入し、郵便、ファックス、メールのいずれかで送付。申込書は、函館アリーナや函館市中央図書館などに置いてあるパンフレットか、函館市スポーツ協会のWebサイトで確認を。



●函館市東雲町5-11 SEPT函館ビル501-2

☎0138-27-1004 FAX0138-27-1024

【メール】office@hakodate-taikyo.com



応募フォーム Webサイト

1,000円分の利用券を5名様に

プレゼント
応募方法は P6

ハッコークITCHEN

函館市の伝統的建造物に指定されている「守屋住宅」を活用した商業施設の一部に、8月にオープンしたカフェ。

飯ずし教室などを主催してきたオーナーが、梅干しや柚子胡椒などさまざまな自家製発酵食品を活かした、体にうれしいメニューを提供。自然農法に取り組む農家など、近隣の生産者から仕入れた食材を、彩りも国産も豊かなデリに仕立てる。



自家製キムチのピビンパや、発酵ショウガを効かせたカレーなどが登場する「日替わりランチプレート」(1,000円～)は、テイクアウトも可。11時30分～18時(売切れ次第終了)。月曜、他不定休。P無。

●函館市末広町14-4 【Instagram】kabu821_hakko_kitchen

ランチ 老舗のうなぎを格安で!

うなぎ処高はし

うなぎといえばここ! と、親子3代で通うファンも多い名店。ランチタイムの目玉は、平日限定の「ランチうなぎ」(1,550円)。赤字覚悟の低価格ながら素材の妥協は一切なし。新鮮な国産うなぎを使い、身はふっくら、皮目はパリッと香ばしく焼き上げる。創業以来継ぎ足しで守る上品なタレがご飯になじんで、箸が止まらない。こちらのメニューは夏季(7・8月)休止。ランチメニューは現金のみ。材料が無くなり次第終了。11時30分～LO13時45分、17時～LO20時。火曜、第1・3月曜(祝日を除く)休。P有。

●函館市五稜郭町24-7 ☎0138-56-0810



おやつ ふわふわしっとり、3種の「むしばん」 はるの餅

厳選した国産のもち米を使った餅菓子をはじめ、いなり寿司やかんぴょう巻きなど品ぞろえ豊富。そんな中から今回おすすめするのは、11年前のオープン当初から根強い人気の「むしばん」。生地との配合や蒸し方に気を配り、しっとりふわふわに仕上げた、シンプルだからこそ熟練の技術が光る品。食べ応えのあるサイズ感も◎。幅広い層に好評の「たまご」、1番人気の「黒糖」、ほろ苦い「コーヒー」の3種類あり、どれもほっこりするおいしさです。各150円。取り置き可。8時～18時。不定休。P有。

●函館市松風町2-5 ☎0138-23-3133



「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、「聞こえ」についての悩みを抱えている人も多いのではないでしょうか。「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



認定補聴器技術者 佐々木

はじめての補聴器で



キャンペーン

KIKI-KATSU Campaign

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。「聞こえ」の悩みは恥ずかしいことではありません。この機会に相談してみませんか。同店では、認定補聴器

●函館市梁川町1-7

☎0138-31-8338



Webサイト

フリーWi-Fi完備！ 快適な高齢者住宅

アメニティー コレクティブピア

シルバーライフを安心して快適に、自分らしく暮らすことができるサービス付き高齢者向け住宅。

日中は専任職員が常勤し、居室を訪問するなどして体調を確認。夜間は緊急通報コールシステムで、もしものときも随時対応してくれます。入口はオート



ロックシステムなので、セキュリティ面も安心。入居前から利用している介護保険サービスも継続できます。コンビニや簡易郵便局が徒歩1~2分と立地条件が良く、移動販売車も来ます。さらに、希望者には週1回の買い物送迎も有。居室はフリーWi-Fi、IHキッチン、クローゼット、洗面台、洗濯機が置ける脱衣スペース、トイレ、お風呂などを完備した清潔な空間で、1人部屋と夫婦など2人で入居できる部屋があります。また、フリーWi-Fiを設置した談話室もあります。食事は1日3食提供して

いますが、利用は1食から可能で自炊もできます。雪かきや外出など、不便が多い冬期のみ入居にも対応。対象は原則60歳以上。見学や資料の送付など、詳しくはお問い合わせを。電話受付10時~16時。P有。



●函館市昭和4-33-10

☎0138-62-5151

スマホでつながる安心を

フィットアップ

「難しそうでスマホに変えられない」といったシニアや「高齢の親にスマホを持ってほしいけれど、操作方法を教えることが出来ない」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を使い方を指導。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しています。利用者からは「LINEですぐにやり取り出来るので1人暮らしでも安心」「音声で入力と検索ができて便利」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「自費型デイサービス」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

函館市プレミアム付商品券使えます！

第一住宅設備

地元企業として地域貢献、地域活性化を最優先に業務に取り組んでいる「第一住宅設備」は、11月スタートの函館市プレミアム付商品券の登録店となりました。住まいの悩みをこの機会に相談してみませんか。

各種リフォーム工事(外装工事、内装工事、キッチン交換、ユニットバス交換、トイレリフォームなど)はもちろん、気になっていてもどこに頼んでいいのかわからず悩んでいた水まわり各種修理(蛇口の水漏れ、排水の流れが悪い、温水洗浄便座の故障など)、買い替えをしたいと思っ



ていながらタイミングを逃していた各種設備機器設置(エアコン、ボイラー、照明器具、換気扇、洗面台など)といった、さまざまな工事に利用することができます。

さらに、12月末までの契約で各種メーカー希望小売価格より40%~60%引きとなるお得なリフォームキャンペーンも同時開催中！ 詳しい内容は電話またはウェブサイトで確認できます。「ぜひこの機会にご利用お待ちしております」とは同社スタッフ。

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



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
- ・道の駅となえさん
- ・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。

大募集!

2023年を表す オリジナル四字熟語

あなたにとって2023年はどんな1年でしたか?
今年1年をオリジナルの四字熟語で表現し、Webまたはハガキでご応募ください。
応募作は12月22日発行の年内最終号の特集「今年を表すオリジナル四字熟語」に掲載します。
※全ての応募作の掲載を約束するものではありません。
応募締切:11月20日 必着

Web応募は
こちらから



▼ハガキの書き方

64

郵便はがき
041-0801

北海道函館市桔梗町379-27
株式会社青いぼすと
今年を表す四字熟語係

紙面に掲載となる項目

- ①オリジナル四字熟語
- ②読み方
- ③熟語の意味
- ④ペンネーム
(紙面に掲載してもよい名前)
- ⑤年齢

応募者情報

- お名前
- ご住所
- 電話番号

いただいた個人情報は、応募作の内容確認が必要になった場合に使用させていただきます。そのほかの目的では使用しません。

なるほどトピックス 生活に役立つ情報盛りだくさん!

万が一の入院にも頼れる存在

一般社団法人スターライフ

「急に入院することになっても頼れる人がいない」と不安を抱える高齢者は少なくないようです。緊急入院の場合は本人に身寄りがないと病院は医療を施しますが、その後、計画的な入院治療を行うときには身元保証人が必要となります。「頼れる身寄りがない」「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」で暮らしを支えるスターライフは、入院時の申込書・誓約書などの保証人欄に法人として署名・捺印するだけでなく、医師からの説明のときに同席したり、手術のときには立ち合うなど、家族代わりの支援を行います。ほかにも、日用品の買い出しや各種支払いの代行、家に残してきた雑用などを、依頼に応じて引き受けています。「不安を解消して安心して日々を送れるようサポートします」と代表の星さん。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、11月30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。

給湯
暖房
ボイラー
無料点検
キャンペーン

●函館市美原3-1-5
☎0120-750-750



得意と苦手を探り、個性に合った学習を提案

学習支援TOMONA

発達障害などで学びづらさを抱える子供の学習支援をする個別学習塾。特別支援教育士や臨床発達心理士などの資格を持ち、東京で発達障害の子供の学習支援や教育相談に携わってきた代表が、いろいろな



な苦手を抱える児童・生徒の学びを、個別にサポート。学習状況の「アセスメント(評価・査定)」を行い、1人ひとりに合わせた学習法を提案しています。小学生は課題を見立てた後、今必要な力は何かを考え、無理のない教材からスタート。中学生は苦手の原因を探りながら、その子に合ったやり方でテストで得点することを目指し、「出来る」という自信が付くようサポートしていきます。指導は小学生はゲーム形式やアプリを使ったり、中学生の英語はフォニックス学習法を取り入れたりと、負担の少ない学習方法で行っています。

現在、指導枠は満席ですが、来年度からの入会を検討している児童・生徒を対象に、初回相談を受け付け中。無料体験有。授業料は教材費込み。詳細はWebサイトで確認を。

●函館市西桔梗町832-5
☎0138-84-5925



よく効く漢方を続けたい

よねざわ薬品

「暑い夏が終わりました。寒い季節を前に、お身体の準備は整っていますか?」と話すのは、富岡町にある「よねざわ薬品」の米澤弘美先生。

夏の間、冷たい飲み物を毎日飲み、タン、そしてセキまでひどくなった女性は、漢方顆粒(20日分8,800円)と、身体を温め血流を促す漢方栄養剤(10日分6,600円)で、体調を整えながら食事の摂り方にも気を配っていくそう。

同じくセキでも、タンは軽くからむ程度という男性は、別の処方の漢方顆粒10日分とお腹を温める漢方栄養剤10日分様子見。今後は経過を相談しながら、薬の発送なども利用し復調を目指すそう。

いつの頃からか親指のつけ根が痛み出したという70代の女性は、湯煎で簡単に飲める健康食品15日分6,480円と、塗り薬4,378円で徐々に痛みが和らぎ、バネ指まで回復してきたと報告してくれたそうです。

辛くて困っている症状があるなら同店で1度話を聞いてもらってはいかががでしょう。

10時~18時30分。日曜、祝日休。P有。

●函館市富岡町2-20-8
☎0138-84-5339



青島の★
勝手に応援!!

楽しむ気持ちを大切に、勝利を目指す!

発足は8年前。現在は道南で唯一のドッジボールチームとして、小学生17人が活動中。指導者の渡辺さんは「スポーツを楽しみながら、技術、体力、自主性を高め、最後に繋がるよう育成していきます」と話す。競技としてのドッジボールは、ルールが細かく、外野と内野の人数やフォーメーションなどチームによって戦略は異なるが、それが面白さのひとつでもある。「みんなで協力して勝ったり、負けてもそこから強くなるために力を合わせて取り組めるのが楽しい」と話すリーダーの佐野さんは、アタックを得意とする外野の選手。取材時は積極的にキャッチできるプレーを目指し、汗を流していた。キャッチ力のある内野の小松さんは「練習の成果をゲームで出せるとうれしい。出来なかったときは悔しいので、達成できるように練習します」と、球速を上げるために投球フォームを修正している。それぞれが自分の課題に取り組み、チーム力を上げ、12月から開催される道南リーグに挑む!



心の代書屋
松田 隆がズバリ!



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分だけ
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 隆
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

時間と笑顔

秋が深まってきました。そうこうしているうちに初雪の音が聞こえてきました。今年は異常な暑さに加え湿度が高かったため、皆様身体に疲労が蓄積されているのではないのでしょうか。
今月上旬に、青森での仕事のついでに孫に会いに仙台へ行ってきました。いつもなら天候に恵まれるのですが、今回ばかりは、そうはいかず、暴風雨の影響でフクリのダイアが大幅に乱れてしまいました。果たして、海を渡って行けたら待つ孫と再会。再会までの間、大きくなたか、笑ってくれるか、歩いているか?と期待を思い切り膨らませていました。
「おっ、いたぞ。ついには再会だ」と心の中で叫びながら孫と対面する。「この爺さんだ?」とでも言いたげな怪訝そうな表情で、膨満した期待が蹴されてしまいました。
そうはいうものの、時間と共に、産まれた頃、稲刈り風呂に入った記憶が蘇るだろうと期待をするものの、家族からは「そんなわけない」とそれらも蹴され、踏んだり蹴つたりでしたが、それでも夕食時には「ニコニコと愛らしい表情で抱っこをせがまれると、途端にそれまでの鬱々とした気分が疲れが風に吹き飛びました。笑顔ついで、最近、私自身笑顔から遠ざかっていたことに気づかれました。
笑顔、笑い声は健康に不可欠な要素であるため、心身ともに健康であるために、時間を上手に使い、人を喜ばせることに努めます。今月も読んでいただき感謝です。

Present
このマークが目印!
プレゼント

プレゼント
ハッコウキッチン 提供
①1,000円分利用券.....5名様
公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 提供
②三浦文彰ヴァイオリン・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。
〒041-0801 函館市桔梗町379-27
株式会社青いぼすと 10・27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 11月6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/>

357
Healness & Wealness

リハビリテーション課 講師 武藤 綾都

たかが肩こり、されど肩こり

首すじ、首のつけ根から肩または背中にかけて張った、こった、痛い、こんな症状を感じたことはありませんか? ひょい人では頭痛や吐き気を伴うといった症状まで起こしてしまっている方もいらっしゃいます。人間は二足歩行をするため、もともと首や腰に負担がかかりやすい体をしてます。首から肩にかけての筋肉が姿勢を保つために緊張し、血行が悪くなると、重く感じるのが肩こりです。
筋肉の緊張は人間の肩は、重い頭と腕を支え続けている。
首と肩の周辺には、さまざまな筋肉があります。首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅広い筋肉がその中心になります。これらは重い頭と腕を支えて立っているだけでなく、緊張し続けている。緊張が続きと筋肉が疲れて血液や栄養がたまり硬くなります。それが血管を圧迫して血液の循環を悪くしたり、末梢神経を傷つけたりと、こりや痛みを起します。また、血行不良になると、筋肉に十分な酸素と栄養が供給されず、筋肉に疲労がたまって、ますます筋肉が硬くなってしまうのです。それらの要因が単独、または、互いに関連し合いながら肩こりを引き起こします。
原因といえるものは、デスクワークなど首や背中が緊張するような姿勢での作業、長時間の運転、長時間の歩行、長時間の立ち仕事、長時間の読書、長時間のテレビ視聴、長時間のスマホ操作などです。また、長時間の歩行、長時間の立ち仕事、長時間の読書、長時間のテレビ視聴、長時間のスマホ操作などです。

業、姿勢の良くない人(猫背、前かがみ)、運動不足、精神的なストレス、なて肩、スマートフォンの操作など連続して長時間同じ姿勢をとること、カバンをいつも同じ方の肩にかける、冷房で体が冷えるなどが原因です。
肩こり予防が大切です。同じ姿勢を長く続けない、蒸しタオルなどで首や肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる。適度な運動や体操をする。入浴し身体を温め、リラクゼーションなどがあげられます。

運動を2つほど紹介します。
①腕振り体操。肘を軽く曲げ、胸の前で手を繋ぎます。顔は正面を向いたまま、両肩を腕ごと左右に振ります。腰を傷めないように大きく、ゆっくり行いましょう。
②肩を回す体操。肘を軽く曲げ、指先を鎖骨あたりにもっていき、その状態で、両肩をリラックスを背負うイメージで前に回します。次に、両肩を上着を脱ぐイメージで後ろに回します。
こんな病気が肩こりの原因になることもあります。貧血、低血圧、高血圧などの症状があるときは肩こりを起こすこともあります。また、狭心症や心筋梗塞、胃潰瘍などが原因になることもあります。そのほか、目の病気が、視力に合わない眼鏡をかけたまま、歯のかみ合わせが悪い、虫歯があつて片方の歯でしかものをかめない、などが原因になつている場合もあります。また、不安・イライラなど長く続くとストレスが肩こりを誘発するともいわれています。
仕事も遊びも、何ことも集中することは大切ですが、根を詰めすぎるのは肩こり防止のためにはよくありません。夕方仕事終わりに首、背中が張つてこりを感じたら、もしかしらそれは根を詰め過ぎた証拠。もう少し力を抜いてリラックス、そして筋肉をほぐすように少し動かしてみましょう。
明らかに原因疾患があれば、その治療が必要ですが、まず、整形外科医にご相談ください。

第11回

ななえオール物産グルメフェア

催し

特産品の直売など七飯町のグルメが集結。今年は飲食ブースも復活する。ゲームなども用意されるほか、特産品などが当たる大抽選会も実施(11時30分～、14時30分～の2回)。先着プレゼントは10時～(りんご)、13時30分～(じゃがいも)の2回実施(各100人)。



日時: 11月5日(日) 10時～15時
会場: 七飯町文化センター
【問い合わせ】七飯町商工会 ☎0138-65-7111

第39回

森あきあじ祭

催し

水揚げされたばかりの生鮭を浜直で販売するなど、森町近海で獲れる秋の味覚を楽しめる。新巻鮭のほか、旬の魚介類も特別価格で用意する予定。鮭のチャンチャン焼きと鮭鍋の無料配布も実施(無くなり次第終了)。



日時: 10月29日(日) 9時～11時15分
会場: 森漁業協同組合天蓋荷捌施設内
【問い合わせ】森漁業協同組合 ☎01374-2-2222

北海道キッチンカーフェスティバル in新函館北斗駅

催し

北海道各地からキッチンカーが集まる人気の食イベント。北海道の“うまいもの”を、贅沢にあれもこれも味わえる。今回は初の3日間開催とパワーアップ! 出店者も続々決定中! 今回はどんなグルメが味わえるか乞うご期待! 雨天決行、荒天中止。



日時: 11月3日(金・祝)～5日(日)
会場: 新函館北斗駅前イベント広場
【問い合わせ】北斗市観光協会 ☎0138-77-5011



三浦文彰

ヴァイオリン・リサイタル

催し

2009年、世界最難関と言われるハノーファー国際コンクールで史上最年少の16歳で優勝。名門オーケストラや有名指揮者とも多数共演する国際的ヴァイオリニスト・三浦文彰さんが来函。プログラムはドビュッシー「ヴァイオリン・ソナタ」ほか。



日時: 11月26日(日)
13時15分開場 14時開演
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



北海道立 道南四季の杜公園

開園20周年 感謝祭

催し

コンサートやクイズ大会などのステージイベントや、パトカー・消防車との記念撮影会など楽しい企画を用意。野菜販売も行うほか、キッチンカーも登場する。14時から大抽選会もあり(抽選券配布は10時～13時)。雨天時は規模を縮小して開催。



日時: 11月3日(金・祝) 10時～15時
会場: 北海道立 道南四季の杜公園 丘の駅前・花の丘北駐車場
【問い合わせ】道南四季の杜公園管理事務所 ☎0138-34-3888



第2回きこない大産業魅力フェア

催し

～はこだて和牛と海の幸～

鮭の格安販売をはじめ、物販コーナーやご当地焼きそばの大食い大会など、木古内町のおいしいものがそろう。会場内で買い物をするだけで参加できるガラポン抽選会で、豪華景品が当たるかも?! はこだて和牛格安販売の整理券は、9時～と12時30分～の2回配布。



日時: 11月3日(金・祝) 9時30分～15時
会場: 木古内町ファミリースポーツセンター
【問い合わせ】木古内町役場産業経済課 ☎01392-2-3131



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: 11月5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)

ピアノコンサート・フォー・ユー

募集

11月1日(水)から、出演者の応募を受け付ける。定員(35組)になり次第受付終了。

開催日時: 2024年1月8日(月・祝) 13時～
演奏時間: 1組5分程度(使用ピアノ: スタンウェイ)
参加料: 1組3,000円
応募: 住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・曲目・作曲者名と、応募の理由(50字以内)を記入したものを下記窓口へ持参、またはハガキで郵送
窓口: 〒040-0001 函館市五稜郭町37-8 函館市芸術ホール
「ピアノコンサート・フォー・ユー」係
【問い合わせ】函館市芸術ホール ☎0138-55-3521



市民美術展

募集

第24回「はこだて・冬・アート展」

絵画、工芸、書、写真、デザインなど、地域で制作活動をする作家のオリジナル作品を展示する「はこだて・冬・アート展」の出展者を募集。制作年数や経験は問わず。函館市内および近郊在住の高校生以上の未発表作品を受け付ける(1人1作品)。

出品料: 一般1,000円 高校生500円
募集: 12月1日(金)～翌1月31日(水)
展示: 2月25日(日)～3月3日(日)
10時～19時(最終日は17時まで)
会場: 函館市芸術ホール ギャラリー
入場: 無料
【問い合わせ】函館市芸術ホール ☎0138-55-3521



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

本紙の内容は2023年10月12日現在のものです。

次号予告 11月10日号 年末年始グルメ情報

編集後記

最近の社内でものつぼらの話題は日々の運動不足について。足腰が弱っていくであろう今後に危機感を持つ社員同士で、良質な運動の情報を持ち寄り、これは大変そうとか、これだったら続かないとか言っている。いいからまずはやってみて誰か言って! (C)
買った物中に何か落ちたような物音に振り返るも何も無かった。気のせいかなと思つて買った物を続けたら後から「お姉さん鍵落としてますよ」と声をかけられて車の鍵を落としていたことが判明。なんて良い人でしょう。お姉さんごつて呼んでくれました。(まい)
ゲームの実況動画を見るのが楽しくても、動画でストーリーを全部知ってしまうので、実際に遊ばずに満足してしまつてもあるのです。好きなゲームなのに売り上げに貢献できないのが申し訳ない! という罪悪感で購入することが稀にあります。(ツチ)
「今日はゆとりがある」と思っていたらこれが終わったら、しばらく落ち着くと思つてると、そうはいかないことが起こるのがお決まりのパターン。この世に生まれる時に、つい勢いでひびりせずに動き回ります!」なんて神様に宣言したのかも。(BPP)
ちよつと奥さん、10月終わりますよ。歳を取ることに1年が短く感じるけれど、それにしても早く知りませんかね。断捨離を今年の目標として年初に掲げたけれど、ひとつも達成できてないし、何なら服も本も増えているし。3年計画に切り替えてもいいですか。(ヤス)