



年末年始グルメ情報



毎年好評のクリスマスオードブル!

レストラン どうなんde's

「道の駅みそぎの郷きこない」の中にある人気レストラン「どうなんde's」のクリスマスオードブルは、子どもから大人まで幅広い層が楽しめる料理内容が毎年大好評! 「ポテトグラタン」「ハンバーグ」「ナポリタン」「ローストポーク」「フリッタータ」など12種類の料理をラインアップ! 6,000円(2~4人用)と12,000円(=写真、5~8人用)の2種類あり、いずれも数量限定、完全予約制。予約は12月11日まで。受取は12月24日15時~18時。場所は「函館市地域交流まちづくりセンター」1階。完売の可能性もあるので予約はお早めに。注文時に「青ぼ見た」で、後日レストラン内で使えるチケットを進呈。

☎01392-6-7210



どっちも食べたい! 2種類のメニュー構成

カウズキッチン

ボリューム満点の「クリスマス・年末セット」が今年も2種類登場! 「Aセット」(=写真左)は、看板メニューの「とんとんメンチ」をはじめ「カウコロ」「和風キッシュ」「肉まきおにぎり」「あいがもスモーク」。

「Bセット」(=写真右)は、人気の「チキから」をはじめ「かぼちゃコロッケ」「甘酢肉だんご」「グラタン」「エビちり」。価格はどちらも4人前2,700円で、両セット注文すると5,400円のところ5,200円、12月2日までの両セット注文なら5,000円とさらにお得!

申し込みは12月15日まで。受取は12月23日~25日、12月30日~31日の11時~19時(31日は15時まで)。年中無休。P有。

●函館市昭和2-37-8 ☎0138-84-1711



和食の名店のおせちで、ゆく年くる年

うなぎと和風料理 旬暦 ひだか

四季折々の旬を大切に料理を堪能できる同店の「三段おせち」(=写真、3~4人用24,000円)。

旨味たっぷりの牛タン、エビや黒豆などの縁起物、丹念に仕上げられた料理の数々が、新春の食卓に華やぎを届けます。完売次第受付終了となる数量限定のため、早めの予約がおすすめです。

受取は12月30日~31日の2日間。受取時間は30日が10時~17時、31日は9時~15時。旧函館市内に限り宅配も受け付けています(宅配時間の指定不可)。同店の通常営業は年内12月26日までで、新年は1月2日から。11時30分~LO14時、17時~LO20時30分。水曜休。P有。

●函館市中道1-2-5 ☎0138-31-5077



クリスマスオードブル&おせち料理

ホテルリソル函館

毎年好評の「クリスマスオードブル」と「おせち料理」の予約を受付中!

「クリスマスオードブル」(4人用6,480円)は「牛ステーキ」「キノコのペンネ」「ガーリックシュリンプ」などクリスマスパーティーを彩る洋食オードブル。受取は12月23日~25日10時~17時。配達不可。

「おせち料理」は2人用「千寿」(4.5寸3段重5,940円、配達の場合6,480円)、4人用「萬福」(=写真、6.5寸3段重18,900円、配達の場合19,440円)の2種類。どちらも伝統の和のおせち料理と、お酒にも合う洋食料理を組み合わせたバランスの良い内容です。受取は12月31日の10時~17時(時間指定不可)。配達の場合は、午前または午後の指定のみ可。いずれも完全予約制で、受付は12月20日まで。各受取場所は同ホテル1階。

●函館市若松町6-3 ☎0138-23-9269



クリスマスディナー&オードブルの予約受付中!

ビーズ・ビー

毎年好評のクリスマスメニューの予約を受付中。ディナーコースは「ビーフシチューコース」「ローストビーフコース」(各6,600円)、「ステーキコース」(7,700円)の3コースを用意。時間は18時30分~。未就学児不可。ホームパーティーには「クリスマスオードブル」(4人盛14,000円、2人盛7,500円)がおすすめ。受取は11時30分~14時30分、または17時~。クリスマスメニューは12月22日~24日限定。

年末年始の食卓を彩る「洋風おせちオードブル」は1人盛5,500円、3人盛15,000円、5人盛22,000円。受取は12月31日11時30分~15時。各オードブル受取日時に単品の「ローストビーフ」(3,300円)のテイクアウト可。予約はすべて12月15日まで。11時30分~LO14時、17時30分~LO20時(クリスマスディナー期間は18時30分~LO19時30分)。月曜休。P有。

●函館市柏木町39-3 ☎0138-51-7881



割引や特典でお得に予約!

中国料理 香港

クリスマスや年末年始に、本格中国料理のオードブルはいかが。11月30日までに予約すると、早期予約割引として最大500円引きに! また、大晦日用オードブルを12月1日以降に店頭予約し、さらに12月31日の店頭受取を指定すると、先着50人限定で「冷凍イクラの醤油漬け」をプレゼント! 大切な日のオードブル予約の計画はお早めに!

オードブルは「A」(2~3人用4,800円)、「B」(3~4人用6,800円)、「C」(4~5人用8,900円)、「D」(=写真、5~6人用12,500円)の4種類。どれも自慢のメニューを詰め込んだオードブルで、クリスマスや年末年始の食卓を盛り上げてくれること間違いなし。無料配達可(配達エリアは要問い合わせ)。12月31日は細かな時間指定不可。11時~15時、17時~21時。水曜休。12月31日~1月3日店舗休業。P有。

●函館市柏木町7-2 ☎0138-52-6478



2024 おせち

特製おせち 三段重「寿」 (5人盛) 数量限定

早割 11,990円 (税込) 【通常販売価格 12,990円 (税込)】

特製おせち 二段重「錦」 (2~3人盛) 数量限定

早割 9,990円 (税込) 【通常販売価格 10,990円 (税込)】

早割 12月3日受付締切 12月17日受付 12月31日受付

数量限定 甚兵衛 プレミアム重 (予約受付締切日12月17日)

おせちとセットのご注文で500円OFF!

おせちとセットの注文で500円OFF!

中道店 函館市中道1丁目1-16 ☎32-7334 営業時間/AM10:00~PM10:00

湯川店 函館市湯川3丁目8-18 ☎57-5006 営業時間/AM10:00~PM9:00

七重浜店 北斗市七重浜2丁目36-6 ☎49-3434 営業時間/AM10:00~PM10:00

年末年始 予約受付中

1月1日も営業しています!

寿 (5人前) 24,624円 (65貫) / 3人前 16,092円 (39貫)

幸 (6人前) 16,135円 (60貫)

吟 (6人前) 21,967円 (66貫)

お好きなタイミングで受け取れる テイクアウトも便利!!

ご予約 函館中央店 ☎0138-32-0330

お問合せ 函館昭和店 ☎0138-86-6181

Monthly Lunch Buffet

皆様からのご要望にお応えし「マンズリーランチビュッフェ」を再開しました。大好評につき、お席をご用意できない場合がございます。早めにご予約ください。

会場 2階 ビュッフェレストラン月舟

開場 12:00~14:00 (最終入店 13:00)

ワイン飲み放題付き 各日限定 100名 ※要事前予約

11/18(土)・19(日) 収穫祭 ランチビュッフェ

12/16(土)・17(日) X'mas ランチビュッフェ

函館湯の川温泉 海と灯 ヒューイットリゾート

ご予約 函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390 (代)

お好きな料理をお選びください 選べる

和洋中30種類から

- 15品選んで 13,800円
- 20品選んで 18,000円
- 全30品で 26,000円

3~5人前

おせちご予約の方は 年越しそば4人前が1,500円

おせちご注文のお客様全員に スワイズ蟹(刺)プレゼント!

おせち2人前もごさいます 2人前は 14,800円

しゃぶしゃぶもセットで 大サービス!

予約締切 12月20日

ふでむら五稜郭店 配達もいたします!

函館市五稜郭町36-1 TEL/FAX 0138-32-5014

移動販売

楽しいを作るキッチンカー
ピッツァ ディヴェルテンテ



10月1日に営業を開始したばかりのピザのキッチンカー。道産小麦を使った生の生地を、注文を受けてから伸ばして焼き上げる本格ピザは全部で5種類！好みに合わせて選べる辛いソースなども用意しています。素材の味を大切に、あえて味付けをして

いない自家製トマトソースと、こだわりのチーズたっぷりの「マルゲリータ」が一番人気！

今後は地場産の食材を使用したピザやワンハンドで食べられるカルツォーネなども登場させる予定です。出店場所についてはInstagramなどSNSで確認できます。



癒し

花のある暮らし

ガーデンショップきこうえん

外で花を見る機会が減る時期は、部屋に花を飾ってほんのりハッピーに過ごしては。切り花が美しくディスプレイされた同店は、癒しの空間。11月からは幾重にも重なった花弁が魅力の「ランキキュラス」が充実。クリスマス



の花「ポインセチア」もおすすめ。1か月コース1,650円(初回は1,150円)、3か月コース2,750円で、花のある暮らしを楽しめる定額サービス「花のサブスク」も行っています(花瓶に入った花と空になった花瓶を交換)。10時～18時(祝日17時まで)。日・火曜休。P有。

●函館市中島町38-10 ☎0138-51-3014



1,000円分の利用券を5名様に

応募方法は P6

イタリアンカフェ クサナギ

窯焼きピッツァやパスタのほか、イタリアンおつまみも人気。イタリア産のカラスミと、さっと炙ったホッキ貝がアルコールにも合う「ホッキ貝とからすみの軽いバター風味」(1,480円)は、ニンニクとアサリの出汁がきいたオイルパスタ。高温で一気に焼き上げた生地のサクッとした食感と、とろ〜り糸引くモッツアレラチーズのハーモニーが楽しめるピッツァ「マルゲリータ」(1,580円、テイクアウト1,680円)や、イタリアンオムレツ「フリッタータ」(700円)もはずせないメニュー。「パーティーコース」は飲み放題2時間30分付き5,500円～(要予約)。8人以上で貸し切りにも対応。18時～LO21時。月曜休。P有。



●函館市亀田町16-22

☎0138-45-5750

HEAD LINE -ヘッドライン-

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、12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、修理費用が高額に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

素泊まり 5,500円！ 秋・冬温泉 GoGo プラン登場！

湯の川温泉 笑 函館屋



朝晩冷え込む季節になり、ますます好評のアットホームな雰囲気温泉宿。「秋・冬温泉GoGoプラン」と題した「素泊まりプラン」は、2人1室・1人5,500円！ 土曜を除いた日～金曜がプラン適用になり、人気宿泊者特典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。さらに、人気の「朝食ビュッフェ」を、通常1人2,000円のところ1人1,500円で付けることもできます。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1人2,000円になるお得な青いばすと読者限定プランも期間延長！ いずれのプランも入湯税別途。前日までの要予約。12月22日までの期間限定となっているので、早めの予約がオススメ！

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。源泉掛け流しの温泉と朝食バイキングで、ほっと一息つきませんか。

●函館市湯川町3-10-3

☎0138-36-2000



一級技能士の確かな技術と安心の品質

合同会社 TATAMI WORKS(タタミ ワークス)

代表の西山さんと営業部長の中江さん。国家資格である一級畳製作技能士の資格を持つ2人が、二人三脚で2021年11月に開業した同社。道南での畳の製造販売店の新規開業は45年振りだそうです。これ



までに培った確かな技術をもとに、機械と手作業を使い分けて良質な畳を作り、柔軟な対応や細かな気配りで、畳のある暮らしの良さを発信しています。熊本県産の上級イ草を使った畳をはじめ、日焼けや変色しにくい人工素材を使った化学畳や和紙畳、

健康畳と呼ばれる、ダニ・カビなどの発生を抑える素材を使用した、アレルギー体質の人も安心できる畳なども取り扱っています。近年人気の

正方形の畳などは、デザインやカラーバリエーションが豊富で、和室にも洋室にもマッチする点が幅広い層から人気。見積もり無料。畳の入れ替え時に、必要な家具移動なども無料で行ってくださるといった親身な対応も好評です。「まずは気軽にご相談ください」と同社。電話受付は9時~17時。不定休。

●北斗市昭和2-15-22(事務所)

☎0138-73-3511



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

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

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。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-700

北海道知事渡島(第)1114号



完全マンツーマンの「自費型デイサービス」

フィットアップ

自宅や施設などを訪問し、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」は、「利用し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、開設場所は非公開。社名入りの送迎車なども使用していません。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。「保険の範囲では制限があてできないことをカバーします」と森田さん。介護認定を受けていない人も利用可。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。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



Instagram



Webサイト

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12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鶏とポテトのクリーム煮、②リースサラダ、③プリン、④フルーツサンド。

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11月16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

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

郵便はがき

63

041-0801

北海道
函館市
桔梗町3
79-1
27

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。

ワンダフルワールド!
店主・上村佳樹の
一部の人がきっと
役立つホンやモノ

8月末に当店の本の仕入れ先が倒産しました。本屋と名乗っているのにもかかわらず本が仕入れられないという、ありえない事態となりました。全国に名をはせる大型書店ですら閉店する昨今、ウチの仕入れ先が安泰な訳はないと思ってお

元氣玉だけではなく現金玉も欲しいです

りましたが、まさかの予感の中。必死でがんばっていたのに梯子を外されたらどうしよう。なんとか新しい取引先をのぞいては、本屋という看板が外さなくて済みます。本屋という看板が多い小取次を選択するしかない、今までよりさらに取扱いを厳

選せねばなりません。以前の当店の戦闘力が「フリリン」だったとすると、仕入先変更後は「ヤマチャ」といった所でしょうか。より一層本屋とは名ばかりになりそうですが、どうか今後も見放さないと。ちなみに今回の倒産で先方に預けていた保証金100万円が踏み倒されました。可哀そうすぎるオラに皆さんの元氣を分けてください。

DRAGON BALL外伝
転生したらヤムチャだった件

ドラゴン画廊・リー
集英社 440円

鳥山明先生が漫画を描けなくなってしまったため、近年のDBシリーズは違う漫画家が描いておられますがどれもクオリティが凄いです。



SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

暖房機に気になる症状はありませんか?

住まいのホームドクター KlaFit

本格的な冬が来る前に、今使っている暖房機器を見直しませんか? 「点火しにくい」「異臭がする」「変な音がする」、また「火力が大きくなり、なかなか暖まらない」など、気になる症状が出始めたら「住まいのホームドクター クラフィット」に相談を。暖房機の寿命は、使用状況や手入れの仕方によって変わってくるものの、メーカー推奨で8年とされています。「クラフィット」では、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全般の相談に対応。使用年数や故障の有無などの状況を見極め、交換の提案や修理対応をしています。また、新規取付を希望する場合も、各家庭に合った暖房機の種類や選び方などを提案。商品の紹介から工事まで一貫して請け負ってくれます。「この部分は修理・交換できる?」「故障の原因が分からない」など、不明な点や困りごとを、気軽にパソコンやスマートフォンから問い合わせできるのもうれしい。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



「真綿ふとん」が10,000円引き!

眠りを伝える タジマ寝具

寝具専門店の同店が、創業124年を迎えました。これを記念し、シングルサイズの「真綿ふとん」を通常27,500円のところ、10,000円引き(30枚限定)で提供する感謝セールを実施!

天然繊維のシルクを、繭の状態から綿状に引き伸ばしたものが真綿。これを中綿に使用した真綿布団は、品質は確かな一方で、自宅では洗えないことや価格の高さが気になる点。

同店がおすすめる「真綿ふとん」は、自宅の洗濯機で洗える加工を施し、価格も手頃。「中綿にシルクを100%使用した真綿布団ですので、吸湿性と放湿性に優れています。冬は暖かいインナーケットとして、夏は涼しい肌掛けに、オールシーズン快適な眠りをサポートしてくれる1枚です」と田島社長。保湿性もあるため静電気が起きづらく、ホコリを寄せ付けにくいのも特徴のひとつ。自宅用はもちろん、両親や祖父母などへのプレゼントにも選ばれているそうです。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



数量限定! お得な船便ボジョレ・ヌーヴォー

株式会社イチマス

フルーティーな香りとフレッシュな美味しさ、待望の旬の味「ボジョレ・ヌーヴォー」の季節がやってきました! 評判も上々の2023年「ボジョレ・ヌーヴォー」ですが、同店がおすすめるのは、物価高騰の中でも断然お得な船便。航空便から1ヵ月ほど入荷が遅れますが、品質管理は万全で最高の商品が届きます。

現在予約受付中の船便「ボジョレ・ヌーヴォー」は、葡萄畑からボトリングまで一貫した管理で毎年高品質のワインを造り出し、多くの専門家から高い評価を得ている「モメサン・ヴィラージュ」。豊かな香りと果実味、上質な果実が醸し出すふくよかな口当たりと凝縮感のある味わい特徴です。予約価格は税込1,380円。6本以上から無料配達可。入荷予定は12月中旬。クリスマスや年末年始に、ぜひ味わってみては。なお、毎年早い時期に完売となりますので、予約はお早めどうぞ。

イチマス本店
●函館市湯川町1-26-29 ☎0138-57-3251
リカーランドイチマス
●函館市日乃出町12-18 ☎0138-56-2204



モメサン・ヴィラージュ

光熱費削減! 冬のエコリフォーム展示会を開催

第一住宅設備

水まわりの緊急メンテナンスでお馴染みの「第一住宅設備」から久々の展示会のご案内! 11月18日(土)の10時~16時に、TOTO函館ショールーム(函館市桔梗町418-99)で、住まいのエコリフォーム商談会を開催します。久しぶりの開催となる今回は、TOTO全商品を30~60%引きの展示会特価で提供!

さらにエコフィール、給湯ボイラー、暖房ボイラー、寒冷地エアコン、エコキュートの特価品も用意しています。「高騰している電気代や灯油代。これからどう生活していこうかとお悩みの方、この機会にお気軽にご相談ください。高熱費を抑えて快適な暮らしを実現できる方法をご提案いたします。なお、当日はお好きなタイミングでご来場いただけますが、混雑を避けるために電話での事前予約のご協力をお願いしています。心ばかりですがご来場者特典も用意しておりますので、お気軽にお問い合わせいただければと思います」とスタッフ一同。

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。プレミアム付商品券も利用可。年中無休。
●函館市千代台町29-15
☎0120-222-592



はこだてセカンドスクール

☎0138-51-1766

著/塾長 山崎 藍



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。今年度も第一志望校全員合格達成!

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



「エコーチェンバー」という言葉をご存じでしょうか。SNSで自分と意見が近い人をフォローし繋がったり、インターネットで興味のある言葉を検索すると、アルゴリズムが分析学習して興味関心に近いものが優先的に表示されたりする結果、自分と似たような意見や情報ばかりが入ってきて、偏った考えに陥ってしまうことを、閉じられた小部屋で音が反響する物理現象に例えたものです。

インターネットは私達の生活に欠かせないものとなつていますが、ネット社会は非常にエコーチェンバーが起きやすい環境といえます。自分自身を省みても、自分の意見がいねど同意されることは否定されるよりも当然気分が良いので、意識してエコーチェンバーにならないようにする必要があります。それではどのようにするか、まずは

と、考えをコントロールに保つうえで非常に有効であると思います。もう一つは、実生活の中にサードプレイス、すなわち家庭・仕事(もしくは学校)以外の居場所を作ること。

先日ある方が、町の小さな居酒屋には予期せぬ出会いがあり、多様性が生まれると話していましたが、いろいろな人と出会い、自分と違う考えに触れ、自分の意見が必ずしも正しいとは限らないという気持ちを持つことが、エコーチェンバーを防ぎ異なる意見を受け入れられる土壌を作ることだと思います。

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も会ってみたい! 作者さんに会いに行く!

うさぎのイラストで癒しを届ける

イラストレーター 和土 遼さん



ももちなムードのうさぎと、お菓子を組み合わせた、ほっこり癒されるイラストを描いているイラストレーターさん! 色鉛筆や水彩絵の具を使って絵を描くことが子供の頃から好きで、ずっと描き続けてきたそう。そんな和土さんが、イラストレーターとして正式に活動を始めたのは4年前。趣味として自分用に描いていた年賀状のイラストを家族から「売ってみたら?」とすすめられ、恐る恐る販売してみたところ、想像していたよりも反響があったそう。その嬉しい体験がきっかけとなり、イラストレーターとして活動を開始した。

和土さんが店長を務めている「喫茶フリーデン」では、作品が飾られているほか、ポストカードやキーホルダーなどのグッズを販売。1月13日まで、函館栄好堂丸井今井店で個展「うさぎの菓子折り」も開催!



Present

このマークが目印!



プレゼント

イタリアンカフェ クサナギ 提供

①1,000円分利用券.....5名様

フラメンコ・ロルカ 提供

②創立30周年記念発表会 招待券.....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 11・10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20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場合があります。

ドクター講座



医療法人社団 恵愛会
函館クリニック
院長 伊達 基

血液からわかる健康状態

私たちの体は健康状態を教えてくれる秘密の手紙を持っています。その手紙が書かれているのが血液です。血液検査は私たちの体の内部で何が起きているのかを理解し、健康状態を評価するための大事なツールです。

血液は私たちの生命維持に不可欠な役割を果たしています。酸素、栄養素、ホルモン、免疫細胞などさまざまな要素を体内の細胞に運びます。血液はまた体温の調整、酸塩基平衡の維持、出血のコントロールなど、多くの重要な働きを行っています。

赤血球とヘモグロビンは酸素を体中に運び、組織や細胞に供給します。ヘモグロビン濃度が低いと貧血の状態です。平常なヘモグロビンはエネルギー供給と健康な生活に不可欠なものです。

また血液検査で貧血の原因を検索することもできます。鉄不足やビタミン不足、血液疾患による貧血がを

白血球は私たちの免疫システムの主要な構成要素です。白血球数や種類は感染症や炎症の有無を示し、免疫力を反映します。正常な白血球は体を病原体から守るために不可欠なものです。また、白血球の種類は異常から血液疾患が見つかることもあります。

血糖値は糖尿病の診断と管理に重要です。正常な血糖値の維持は健康な代謝を示す重要な要因です。

クレアチニン、尿素窒素、eGFR(推算糸球体濾過量)は、腎臓の機能を示す指標になります。これらの値に異常がある場合は腎臓疾患が疑われます。

コレステロール値は心臓、血管の健康管理に大きな影響を与えます。高いLDLコレステロール(悪玉コレステロール)と、低いHDLコレステロール(善玉コレステロール)は動脈硬化や心臓病のリスクを高める可能性があります。

血液検査は健康の診断書であり、早期の問題を発見し適切な対策を講じるための貴重な指標です。正常な血液結果を維持するためにはバランスの取れた食事、適切な運動、ストレス管理などが大切です。血液は私たちの健康状態の物語を語っています。その物語を読み解き、健康な未来を築くために行動をしましょう。

ヌーベルアンサンブル 創立50周年記念演奏会

催し

東京からのゲスト・サクソフォーン奏者の原ひとみさんや、函館在住のピアニスト・伊藤亜希子さんとともに、これまでの活動で演奏してきた曲を中心に届ける。第3部は、公募による参加者を含む総勢40人によるサクソオーケストラの演奏。



日時:11月19日(日)
13時30分開場
14時開演

会場:函館市芸術ホール
入場:自由席 一般1,500円 高校生以下1,000円
【問い合わせ】☎090-8908-3010(橋本)

フラメンコ・ロルカ 創立30周年記念発表会

催し

函館を代表するフラメンコダンサー・永倉麻貴さんが代表を務める「フラメンコ・ロルカ」の創立記念発表会。ギターにペペ・マジヤさん、歌声で踊り手を支えるカンテに織田洋美さんなど、豪華ゲストを迎えての熱いステージ!



日時:12月9日(土)
17時30分開場
18時開演

会場:函館市芸術ホール
入場:自由席一般2,500円 学生・障がい者1,000円
【問い合わせ】フラメンコ・ロルカ
☎090-9082-9255



芸能界最強の占い師 ゲッターズ飯田 開運トークライブ

催し

開運ヒントが盛りだくさんのトークショー。当日は抽選で直接占ってもらえるチャンスもある。物販は各開演時間の45分前からスタート。



日時:11月25日(土)
①11時30分開場 12時開演
②15時開場 15時30分開演

会場:北斗市総合文化センター かなで〜
入場:全席指定 3,000円(当日+500円)
未就学児入場不可

【問い合わせ】北斗市かなで〜協会
☎0138-74-2000

陸上自衛隊函館駐屯地 Christmas Concert 2023

催し

陸上自衛隊函館駐屯地主催の年末恒例のクリスマスコンサート。演奏は各地イベントにも多数出演し、幅広いレパートリーで楽しませてくれる札幌真駒内の第11音楽隊。入場無料。



日時:12月10日(日)
12時45分開場
13時30分開演

会場:函館市市民会館
【問い合わせ】
陸上自衛隊函館駐屯地 司令職務室広報班
☎0138-51-9171(内線370)

カウズキッチン

3周年

11月で3周年! それを記念し「オープン3周年記念セール」を実施。期間は11月20日(月)~25日(土)の6日間。看板メニューの「とんとんメンチ」をはじめ、「カウココ」「チキから」「塩レモンチキから」の人気惣菜4種を、1個ずつセットにして通常470円になるところ330円で提供! お得なこの機会をお見逃しなく!! 11時~19時(日曜は15時まで)。年中無休。P有。



●函館市昭和2-37-8
☎0138-84-1711

音楽劇 ピーターとオオカミ

催し

プロコフィエフ作曲の音楽物語を、新たに編曲・脚色し、生演奏と朗読で届ける。語りには俳優の西村まさ彦さん、演奏は絶妙なハーモニーを展開する2人の音楽家・大嶋吾郎さんと副田整歩さん。言葉と音楽が飛び交う現代版「ピーターとオオカミ」。



日時:12月21日(木)
18時開場 18時30分開演

会場:七飯町文化センター
入場:全席指定 一般2,500円
高校生以下1,500円(当日各+500円)

【問い合わせ】七飯町文化センター
☎0138-66-2066

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25日現在のものです。

次号予告 11月24日号 学習塾特集

編集後記

「洗髪後は自然乾燥でよし!」という生活を長年続けてきたのですが、ドライヤーを使うと乾かすだけで髪がきれいにまとまることを知りました。せつかくの上質なカットを今まで台無しにしてきてごめん、美容師さんの顔を思い浮かべながら心で謝りました。(ヒ)

可愛いなと思っていたファアのベスト。服屋さんでさっそく試着してみました。そしたらびっくりするくらい良く似合う。もうどうやら見てもマタギにしか見えない。かなりの手馴れと見受けられるような貴族を醸し出していた。もちろん購入はしていない。(まい)

今年の夏は暑すぎて、北海道じゃないんじゃないかと思いましたが、こんなに暑いなら、秋冬はちよつとくらい暖かいのかなと期待していたのに、急激に寒くなりましたね! 大量発生する雪虫も、凄い量の雪が降るっていう伏線なんじゃないかと思えてきました。(ツチ)

ホームベーカーリーが使用中に壊れました。どの段階なのかも分からず、握ねたり発酵させたりして焼いてみました。見た目は普通でしたが、息子に感想を聞くと「分らない」。旨いでも不味いでもなく「分らない」は彼の精一杯の優しさでしょう苦笑。(BP)

先日、東北に住む娘が帰郷した。進学で函館を離れて早6年。1人暮らしにも慣れ、色々あれと遅く成長している様子。嬉しくもあり寂しくもあり。もっと頻りに帰ってこれればとも思いますが、母へのツッコミは家族イチ厳しいので、やっぱりたまにいい。(ヤス)