

青いほすと

vol.769

2023年12月8日発行号

atarashi- omise wo atsume te mimashita

New Open 2023

素材にこだわり、1つひとつ丁寧に



今年3月にオープンした和菓子屋さん。職人歴37年の店主が、安心して食べられるよう素材を厳選し、優しい甘さの和菓子を作っています。小豆から炊いて作る粒あん入りの「どら焼き」(180円)、もち生地のふくよかな味わいを楽しめる「甘酒大福」(160円)、ふっくら蒸し上げた薯蕷饅頭「蝦夷雪うさぎ」(250円)のほか、「薄荷琥珀」(200円)、「くづ湯」(桜・柚子各70円)、季節の和菓子などを販売。9時~16時(売り切れ次第閉店)。火・水曜休。P有。

●函館市釜谷町605-19 ☎070-2442-2987

あ月の花



北欧テイストのチルなサンドイッチスタンド



今年4月にオープンした、テーブル1席とカウンターのみ小さなサンドイッチスタンド。七重浜「タチバナ」の耳までおいしいパンに、季節の素材をたっぷり挟んで焼き上げた「本日のサンドイッチ」(900円~)には、人参ラベとミニデザートが添えられ、夏場はサラダ、冬場はあったかスープがセットになる。

港町の「1珈琲」から仕入れるオリジナルブレンドは、フレンチプレスかハンドドリップかを選べる。気まぐれメニューの自家製パンも密かな人気。9時30分~16時。木・日曜休。P有。

●函館市末広町9-9 カルチャーセンター臥牛館1階

【instagram】cafe_ruska



住宅街のおいしい秘密基地

ムシャムシャBASE たまぞう



民家を再利用し、今年3月にオープン。吹き抜けの2階にはワーキングや内緒話にもってこいのスペースがあり、まさに秘密基地のよう。ご近所野菜が入る3月~11月は、数種のデリと土鍋炊きご飯、スープの付いた「本日まで飯プレート」(1,180円)を提供。冬場のあったかメニューも思案中とか。自家焙煎

のコーヒーは浅煎りか深煎りかを選べる。アイスクリームがのった「昭和レトロかためプリンセット」(1,000円)も人気。10時~16時。日・月曜休。P有。

●亀田郡七飯町大川5-25-9

☎080-4500-4480



個性的なクラフトビールを飲み比べ

ホワイトシード



国内でも数少ない、醸造所を持たない醸造家「ファントムブルワリー」として活動するオーナーが、今年6月にオープンさせたクラフトビールの専門店。オリジナルレシピを含め、国内外の希少なクラフトビール(900円~)を常時8種類ラインナップ。10日~2週間程度で樽が回転するので、ビール好

きなら足繁く通いたくなること必至。考案レシピが海外コンテスト金賞に輝いたオーナーの、ビールにまつわる話を肴に心地よい酔いに浸ってみて。11時~24時。木曜、他不定休。P無。

●函館市末広町14-4 旧守谷住宅内

☎090-6219-1071



ケーキ1個から気軽に

Patisserie LIBRE



「ケーキや焼き菓子を1個から気軽に購入してほしい」と話す店主が、1人で製造から販売まで行う洋菓子店。道産食材を使った甘さ控えめのスイーツを提供しています。ホワイトチョコムースの中に抹茶パバロアとクリームブリュレが入った「リーブル」(550円)は、底の生地がサクサクで、味も食感も虜になる一品。塩味のきいた生地と、上についた胡麻がポイントの「シュークリーム」(300円)も話題。オーダーメイドのホールケーキは2週間前までに要予約。12時~20時(売り切れ次第閉店)。月・火曜休。P有。

●函館市桔梗3-24-14

☎0138-68-1777



濃厚な旨みと豊潤な香りのスパイスカレー

ハッチャギ カリー・バー



東京の人気店出身のオーナーが2月にオープンさせたのがココ。昼は4種の定番と日替わりカレーのランチ(1,000円〜)を、夜はナチュラルワインやオリジナルドリンクを片手に「知床鶏のタンドリーチキン」(1,600円)など一品料理が楽しめる。信頼できる生産者から仕入れる



素材のおいしさを、繊細に調合したスパイスやハーブがより引き立てている。小上がりもあるので家族でも。11時〜LO14時、18時〜LO23時30分、日曜11時〜LO20時。金曜ランチ休、木曜休。P有。

●函館市美原3-38-3 ☎0138-84-1604

NYスタイルで楽しむビッグなピザ!

Sinot PIZZA



「ニューヨークスタイル」をコンセプトにしたピザ店。道産小麦など、素材にこだわった直径50cmにもなるビッグサイズのピザを、1切れから切り売りで提供しています。写真の「ペパロニピザ」(1ピース550円、1枚4,300円)には、ミキサーを使わず

上げた自家製トマトソースを使用。サイドメニューの「モッツアレラスティック」(750円)も、サクサクの食感と、とろーりとしたチーズが楽しめてオススメです。

11時〜15時、17時〜23時(金・土曜、祝日前日は25時まで)。火曜休。P無。

●函館市本町4-15 ☎0138-68-1268



昼も夜も通いたくなるお食事処

お食事処 ぼんぼこ亭



「地元の人が気軽にちょっと飲みに行ける場所に」と、今年3月にオープン。函館市本町にある「居酒屋ハコヤ」の姉妹店で、定食などから一品料理まで、バラエティに富んだメニューを提供。「鶏唐甘酢あんかけ定食」(850円)は、食べ応えのある大きな唐揚げと、シャキシャキ食感の野菜がたっぷり入った甘酢

あんが食欲をそそる一品。角ハイボールに唐揚げが付いた「ハイ・カラセット」(850円)や、海鮮メニューなどもオススメだ。オープンは11時で月曜LO13時30分、火・水・木曜LO21時30分、金・土曜LO22時30分、日曜LO20時30分。無休。P有。

●函館市富岡町2-32-14 ☎0138-85-8846



専門店ならではの味わい

菓子工房ドナテロ



焼き菓子の専門店。店内に並ぶ15種類前後の焼き菓子は、どれも北海道産の小麦粉とバターを使用。人気は黒胡麻の風味に甘みと塩味がバランス良く加わった「フロランタン黒ゴマ」(270円)。また、しっとりずっしりのパウンドケーキは、レモンの酸味が爽やかな「レモン・ケーキ」など3種類(2,300円、カット230円)を用意。青森

りんごの美味しさを引き出した「アップルパイ」(350円)は、土曜限定で販売。11時〜18時(売り切れ次第閉店)。水・日曜休。P有。

●函館市富岡町2-64-9

【instagram】sl_donatello



まずは実食! 気に入った野菜は購入可

NK2FARM Shop&Cafe



オーガニック栽培にこだわった、七飯町産の野菜の直売所兼、その野菜を使用したメニューが楽しめるカフェ。生産者でもあるオーナーがビーツなどの西洋野菜の使い方、食べ方の説明も兼ね、まずは食べてもらおうと今年7月にオープン。写真のメニューは、野菜の旨みと甘みが溶け込んだ「ビーツのキー

マカレー」(スープ、サラダ付き968円、ドリンクセット+220円)。ご飯は古代米入り。セットのサラダは新鮮野菜がたっぷり、気に入ったらその場で購入できるのが魅力的! 8時30分〜LO19時30分(日曜LO18時30分)。月曜休(祝日の場合は翌火曜休)。P無。

●函館市末広町5-8 ☎0138-83-1233



フルーツのおいしさが詰まった「果実ジュース」

果実 juicebar sakura



「罪悪感のないスイーツ」をコンセプトに、生のフルーツをたっぷり使用したドリンクやジェラートなどを提供。素材の味を最大限に活かした「果実ジュース」は「オレンジ」「グレープフルーツ」(各600円)などのほか、まろやかな口当たりの「メロンミルク」(700円)などがあり、「シフォンケーキ」(350円)

または「ちびクレープ」(300円)とのセット注文で50円引きに。小腹を満たす「ちびチキンロール」(500円)もおすすめ。11時〜23時(月・火曜18時閉店)。火曜不定休。P有。

●函館市大手町6-8 ☎0138-76-6565



移動販売 マッチのほたて串



「森町の魅力を広めたい!」と、噴火湾で獲れたホタテを使った「ホタテ串」を販売。味は燻製風味、噴火湾塩味、塩バター味、マヨ南蛮味、カレー味の5種類。どれも1皿500円で、食べ応えのある「2年貝2個入り」か、シェアしても楽しめる「稚貝10個前後入り」から選べます。秋冬の一番人気は塩バター味。また、店主おすすめは燻製風味。ポイルしたものをサッと焼いているので身はふっくらぷりぷり。



お酒1杯と好きなホタテ串を選べる「ビールセット」、「日本酒(五稜の蔵)セット」はそれぞれ800円。

癒し

心安らぐティータイム

就労継続支援B型グロリアス

寒い時期には、自宅でゆったりとティータイムを楽しんではいかがでしょう。同事業所では、ティーパックのハーブティーを販売。体がポカポカ温まる「ジンジャー」は、冬に最適。優しい味と香りに癒される「カモマイル」と、心身ともに元気になれるような「よもぎ茶」は、四季を問わず人気。レモングラス、カモマイル、ジンジャー、ローズヒップ、よもぎ茶が1個ずつ入った「お試しバラエティーパック」(300円)は、気分に合わせて楽しめます。種類別の「大袋ティーパック」(10個入り800円)もあります。9時~18時。日曜、祝日休。土曜不定休。P有。



●函館市田家町20-23 1階 ☎0138-84-1331

HEAD LINE -ヘッドライン-

健康に不安のある人も相談を!

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」。ライフプランをトータルでサポートする成迫賢太さん(=写真左)が、70代の男性から相談を受けました。男性は30代の頃に、更新型の医療保険に加入。60代になると毎月の保険料は



30,000円以上になり、死亡保障は80歳で切れてしまいます。男性は、保険料は定額で一生継続医療保障を希望し、数年前にも無料相談を受けたことがあります。しかし、40代から慢性疾患を抱えていたため、加入している保険の見直しや新たに加入することはできませんでした。そんな折、健康に不安があっても加入しやすい医療保険が発売されたことを知り、再度相談。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)」に加入できました。「毎月の保険料を抑えられたので生活が安定し、医療の保障が一生継続することで安心したと言っていました。健康に不安がある方もお気軽にご相談ください」と成迫さん。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

「年の瀬アートバザール」を開催! 全品半額!!

はこだてギャラリー

「はこだてギャラリー」が開業50周年を記念し、12月11日(月)~26日(火)に「年の瀬アートバザール」を開催します。期間中は、絵画、工芸品などの展示品を全品半額で提供。国内外有名作家の油絵、版画、日本画、掛軸をはじめ、美術工芸品や茶道具も多数展示販売します。「観覧のみも歓迎ですので、みなさまぜひお越しください」と同店。お気に入りの作品を見つけに、また、心が豊かになる「アートの世界」を体感しに、この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。美術品の鑑定、調査、買取の相談可。



藤田朝治「パリの少女達」(リトグラフ)



樋口洋「雪の函館」(油絵M10号)



田辺三重松「ぼら」(油絵F6号)



シャガール「レヴィ族」(版画)

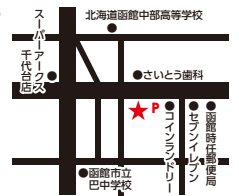
11時~17時。土・日曜、祝日休(12月23日、24日は営業)。P有。

●函館市時任町22-7 ☎0138-32-8831

【URL】http://hakogala.com



Webサイト



1,000円分の利用券を10名様に

応募方法はP6

中華料理 李太白



12月1日に20周年を迎えた同店は、お得なランチセット、一品料理、コース料理など、メニューが豊富にそろった人気店。ランチのおすすめ「李太白セット」(香物、スープ、サラダ、デザート、ドリンク付き1,760円)は、柔らかい豚ヒレ肉と野菜に絡む、中国黒酢のまろやかな酸味と深いコクがたまらない「酢豚」、プリプリ食感の「エビマヨ」、パリッとした皮の中から旨味の詰まった具材がとろり溢れ出す「春巻き」など、中華一筋の店主が腕を振るう料理を堪能できます。コースは17時~(3,000円~、2人~)。11時30分~LO14時30分、17時~LO20時30分。水曜休。P有。

●函館市宮前町30-2 ☎0138-42-7778

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(3)第1114号



口取り予約受付中&本紙限定のキャンペーン!

千秋庵総本家 宝来町本店

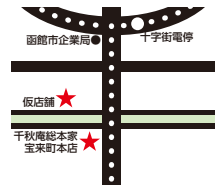
和菓子の老舗「千秋庵総本家 宝来町本店」は現在、店舗リニューアルのためグリーンベルトを挟んだ仮店舗(=写真上)で営業中です。商品のラインナップは通常通り。新店舗は飲食スペースを併設し、来春完成予定です。

また、お正月に欠かせない「口取り」の予約が全店舗で始まっています。豪華な折り詰めになっている千秋庵の「口取り」は、完全予約制で1箱2,300円。予約締切は12月20日(水)。引き渡しは12月28日(木)~31日(日)。

今なら、函館市内と北斗市にある全5店舗で、本紙持参で買い物すると合計金額から5%引きになるキャンペーンを開催! 期間は1月31日(水)まで。期間中1人1回限り。

何かと買い物の機会が増える年末年始にも利用できる、お得なこの機会は見逃しませんね! 宝来町本店の営業時間は通常通り9時30分~18時。水曜休。

●函館市宝来町8-1
Slightly Mansion 弦月1階(仮店舗)
☎0138-23-5131



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、1月10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

髪と頭皮を健康に!

ヘアークリニックタグチ

「日常のストレスは成長ホルモンのバランスの乱れに繋がり、頭皮にも悪影響。薄毛になりやすくなります」と話すのは、「ヘアークリニックタグチ」の店主。今年は、夏の暑さも体に悪影響をもたらしたそう。同店の「スカルプマッサージ」(=写真上)は、頭皮にもしっかりと栄養が行き届くよう、固くなった頭皮を柔らかく、血行が良くなるように導いていくもの。また、登録商標を取得した「田口式温熱発毛療法」は、薬剤を使わない独自の自然発毛法で、根本から立ち上がる太く、強く、硬い髪の増毛効果が期待できる施術。「青ぼ見た」で今年中に予約をすると「スカルプマッサージ」が通常3,500円のところ3,000円、「田口式温熱発毛療法」が1回お試し4,000円。この割引は、予約が年内なら施術は年明けになっても適応。カットなど通常の美容メニューも併せてどうぞ。送迎・出張相談。予約制。

●函館市宝来町31-10
☎0138-22-9482



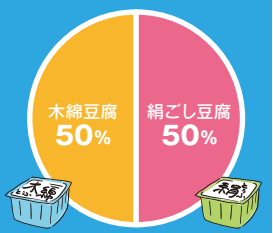
不定期企画

どっち?どっち?

突如2択を迫るこの企画。

第1回目のお題は、

木綿豆腐と絹ごし豆腐、好きなのはどっち??



きれいに分かれましたね。みなさんのご意見は...

木綿豆腐の方が気のせいとお豆腐の味がしっかりしているような気がして好きです。

木綿豆腐好きさん

舌触りがいいので絹で!

絹ごし豆腐好きさん

好みがあるのはもちろん、好みとは別に料理によって使い分ける方も多いお豆腐。お豆腐好きさんから熱いコメントも来ていますよ!

ご飯のおかずにもよし!! 酒のつまみにもよし!! スイーツにもよし!! 豆腐様、貴方はなんて素晴らしい方なのでしょう!!

jimo豆腐さんが一番好き!

堀川町にあったマルホンの豆腐が好きでした。

絹ごし分類でいいのかなー? 我が家の常駐はやつこさんとうふ。充填豆腐以外の形態をしばらく見かけてません(笑)

好きなのは絹ごしだけど、好きなお豆腐屋さんの豆腐はもめん。佐々木豆腐店しか勝たん!

麻婆豆腐やサラダ等アレンジできるとタンパク質も取れて豆腐は最高~

豆腐に対する皆さんからの気持ちがかもったコメントを読んで、共感したり、新発見があったり...。感慨深いものです。

初回は突如 X(旧Twitter)で呼びかけました。この企画、また実施したいので、お題も募集します!

ワンダフルワールド!
店主・上村佳樹の
一部の人にきくと
役立つホンやモノ

実はいじわる爺さんでは
ありませんように

通勤途中にお花の手入れして
るお爺さんを見かけます。そのお
爺さんは自分の敷地内の花壇ス
ペースでタバコの煙をくゆらせなが
ら、いつも「ニコニコ」いじりをして
ます。育て方が卓越しているのだ
でしょう。花はムッキムキに元気で

す。勢いついたお爺さんは公共
スペースにまで勝手に花を植え、見
事な花を咲かせていました。そん
な花を愛する花が爺さんです
が、ひとへに気がなることがございま
す。この花が爺さん、庭いじりの
最中タバコを吸い終えると慣れた

手つきで側溝に捨てるんです。花
の手入れのたびに捨てているとな
ると恐ろしい本数の環境汚染。花
にはやさしいのに地球には厳しい
花さか爺さん。厳しい方のお爺さ
んが出てくるのが怖いのでお声をか
けることができません。来年
はさりげなく距離を縮めてから、
ポイ捨てをしなくなるような話が
できたらなと思っています。

むかしむかしあるところに、
死体がありました。

青柳碧人
双葉文庫
704円
花さか爺さんの後
日譚が本格ミステ
リーに。絵本とはか
け離れたシリアスな
桃太郎、一寸法師な
ど短篇5編を収録。

SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

年末年始にまだ間に合う! ボイラー点検!

第一住宅設備

何かと忙しい年末年始にボイラーが故障。そんなことになったら大
変! 無料点検&特価キャンペーン中に点検を! 使用中のボイラーや
暖房機などに燃焼中の音がうるさくなくなった、お湯の温度が安定しない、
煙やススが出る、においがする、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。



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、前回好評いただきましたので同様に行います。見積り
無料ですのでこの機会にご相談ください」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。プレミアム付商品券利用可。年中無休。
●函館市千代台町29-15
☎0120-222-592



プライバシーを考慮した「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」。2店舗目の「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、介護福祉社が「入浴介助」を行います。「プライバシー
を守りながら、保険の範囲では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。詳しくは問い合わせを。
☎090-1644-5880



訪問カットで髪も心もハッピーに

函館訪問美容室 BLUESALTY

「カットできないと諦めていた人たちの美容室です」と話すのは、訪問
福祉理美容師の資格を持つ店主の野口雄介さん。自身の地元である
福島県内をはじめ、東京や横浜などで美容師としての経験を積んだ
後、ここ函館で開業したのが出張専門の美容室「BLUESALTY」。



高齢者や体が不自由な人、また妊娠中だ
ったり、小さな子供がいて外出が難しい人などの
元に、介助の知識を備えた理・美容師が訪問
し、利用者1人ひとりの要望や悩みに応じた
カットなどを行うのが訪問福祉理美容師。野口
さんも、髪と共に、心もハッピーになってもらえ
るようサービスの提供を行っています。カット
4,400円(出張費・交通費込)。

主な訪問地域は函館市、北斗市、七飯町。自
宅はもちろん、介護施設、病院などへの出張も行っています。所要時間
は準備、後片付けを含め1時間程度。髪が飛び散らないようシートを敷
くなどするため、作業には2畳ほどのスペースが必要で、お湯、電源、イス
は訪問先の物を使用させてもらうそう。完全予約制。予約は電話のほか、
LINEからもできます。9時~17時。
☎090-6931-7540



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階のク
ッキングスタジオで1月16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。①
10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かきのクリームシ
チュー、②お餅のピザ、③ホッ
トレモネード、④豚ばらと大根
のフライパン蒸し。

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12月14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!

まなびフェスを終えて
今年度のまなびフェスが無事に終了しました。講座出演等ご協力して下さった関係者の方々、そしてご来場くださった方々、お礼申し上げます。私は今回、姓名判断に関する講座を開きました。60分ほどの講座でしたが、前日には逃げ出したい気持ちになり、体調不良で倒れてしまいました。など、今思えば本当に不謹慎で罰当たりなことまで考えてしまうほど緊張で頭がいっぱいでしたが、何とか無事に終えることができました。限られた時間の中、優先順位をつけて伝えていくことの大切さなど、経験しなければ学べなかったことが数えきれないほどあり、終わってほっとした後は、「本当にやって良かった」と心から思いました。反省点も多々ありますが、受講してくれた方々には感謝の気持ちでいっぱい입니다。

以前、座学よりも経験することが学びの最大の早道であると書きました。私が、私自身を持ってそれを痛感しました。そしてある方がかつて、何か自分に役割を振られた時に「いや、自分は無理です」と断らぬことが大切。そのための準備を常にしておく、次にチャンスが巡ってくるかは分からないのだから、と話した言葉も私を後押ししたのですが、本当にその通りだと思いました。自分の講座以外の時間は興味のある講座を受けたりしたのですが、これもまなびフェスの魅力の1つだと思えます。その時々によって自分が生徒になったり講師になったりしながらも、主体的に学び合う。今年受けてくれた人の中から、来年は講座を担当してくれる人が続々出てくれたらいいなあと、期待に胸を膨らませていきます。

つちだ 土田が行く!

アート好きスタッフ・土田が、好きな作品、見てワクワクした作品の作者さんに会いに行く!

装いをランクアップさせてくれるジュエリー

ソウタシ作家 煌KIRAさん



中世ヨーロッパの貴族の装いに用いられていた、伝統的なコード刺繍アクセサリ「ソウタシエ」の作家さん。煌KIRAさんの作品は、ソウタシエコードという紐だけではなく、天然石やビーズなども縫い合わせた高級感のあるデザイン。コードが

とても軽い素材なので、存在感がありながらも、ずっと着けていても疲れのない魅力。意外にも、カジュアルな服装にも馴染みやすいらしく、ソウタシエをひとつ身に着けるだけで、オシャレがワンランクアップしたような気持ちで外出できるそう! 12月16日から12月24日まで、ハンドメイドの人気ショップ「ボナーフィル」が主催のポップアップショップが金森赤レンガ倉庫金森洋物館で開催。煌KIRAさんの作品も出展されるので、繊細で華やかなソウタシエを実際に見てみてほしい。アクセサリのオーダーは、インスタグラムのDMで受付中。



Present

このマークが目印!▶



プレゼント

中華料理 李太白 提供

1,000円分利用券.....10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 12・8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

12月18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



たんだ泌尿器科
理事長 田崎 雅敬

検査の基準値

病院で検査を受けた時にも「う検査結果に基準値が表示されていることがあります。この基準値に照らし合わせて自分の検査結果が正常かどうか判断している方も多いと思います。しかし、基準値だけでは正しい判断ができないこともあるので注意が必要です。

基準値は、病気がない健康人の検査値を集計し、その平均値を中心にして全体の95%の人が含まれるように範囲を設定したものです。そしてここが重要なのですが、この範囲に含まれなかった5%の人たちが全員が健康人だということ。すなわち基準値から外れても直ちに異常とは言えないのです。また基準値は40〜60歳の健康人

の検査値をもとに集計しているため、若年者や高齢者では病気ではないのに基準から外れたり、その逆の場合もあるのです。それでは、検査結果はどう見ればよいのか。基準値との比較も無駄ではありません。実際に基準値から外れた場合に病気になる可能性は高くなります。これに加えて確認しておきたいのは、検査結果の経年変化です。貧血の数値が常に基準値を下回っていたとしても、他に病気もなく数値が長年変化しない場合は、95%から外れた健康人の可能性が高くなります。これは逆に、

例えば腎臓機能の数値が常に基準範囲の人でも、検査をするたびに腎臓機能低下が進んでいる場合は、すでに病気が始まっている可能性があります。基準値は大切な指標ですが、必ずしも正常値を示すものではありません。かかりつけ医の説明をよく聞いて自分の検査値を正しく理解しましょう。

ざいだんアートマルシェ

募集

函館市内および近郊で創作活動をする、ハンドメイド作家やアーティストのオリジナル作品を展示・販売する「ざいだんアートマルシェ」。その出店者を募集。



出店料は1区画(縦2m×横2.5m)1,000円。申し込みは12月20日(水)まで。応募多数の場合は抽選。

日時:1月20日(土) 10時~16時
会場:函館市民会館3階
小ホール・大会議室・展示室

【問い合わせ】函館市民会館
☎0138-57-3111



クラシックの名手たちによる 映画音楽・民謡 テレビ主題歌コンサート

催し

洋画・邦画の名曲からテレビ主題歌まで、誰もが1度は耳にしたことがある、そんな名曲の数々を美しく、そして楽しく届ける。チケットはセイコーマートのマルチコピー機でも購入可。



日時:1月21日(日)

13時開場

13時40分開演

会場:函館市芸術ホール

入場:自由席 一般2,800円

中学生以下1,000円

(当日各+500円)

【問い合わせ】

ハナミズキ音楽事務所 ☎070-2644-6015

北海道教育大学函館校吹奏楽団 Winter Concert 2023

催し

北海道教育大学函館校吹奏楽団が、第71回全日本吹奏楽コンクールに出場。それを記念したコンサート。子供から大人まで、幅広い世代が楽しめる多彩なプログラム。



日時:12月17日(日)

16時30分開場

17時開演

会場:函館市芸術ホール

入場:1,000円(小学生以下無料)

【問い合わせ】北海道教育大学函館校吹奏楽団

☎080-2874-0419(内山)



YOSHIMURA 4-1

催し

New Year's concert in 2024

2011年に函館市内の2組の兄弟で結成。メンバー全員の苗字が「吉村」だったため、バンド名を「YOSHIMURA 4」と命名し活動を展開。今回はメンバー3人が2つの会場で、心地よい音楽を届ける。

日時:1月5日(金) 18時30分開場 19時開演

会場:ライオンのサム(函館市末広町12-8)

入場:2,500円(1ドリンク付き)

日時:1月7日(日)

13時開場 14時開演

会場:函館市公民館

入場:2,000円

【問い合わせ】

☎0138-31-5482(吉村)



ココロに元気と癒しをチャージ

催し

お仕事帰りの朗読サプリ vol.9

フリーアナウンサーの犬童いづみさんと安澤智子さんによる朗読会。作品は「チューリップの幻想」(犬堂さん)、「あつあつの、ほくほく」(安澤さん)。



日時:12月15日(金)

18時30分開場

19時開演

会場:函館市地域交流まちづくりセンター内

cafe DripDrop

入場:1,000円(1ドリンク付き・要予約・限定30人)

【問い合わせ】朗読サプリプロジェクト

☎090-3115-9830(犬堂) ☎090-7517-6110(安澤)

函館市民スケート場

オープン

函館競輪場内に今年もオープン! 期間中実施される恒例の各種イベントが人気。



期間:12月9日(土)~2月18日(日)
(12月31日~1月1日休場)

時間:12時~19時(土・日曜、祝日、小・中学校の冬休み期間10時~19時。小学生は16時以降、中学生は16時30分以降保護者同伴)

料金:各1回券 小・中学生200円 高校生300円

一般600円(函館市内在住・在学の小・中学生

は無料。中・高生は要学生証)

貸靴:1回400円

●函館市金堀町10-8 ☎0138-54-5233



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 熊谷典典
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11月22日現在のものです。

次号予告 12月22日号 今年を表すオリジナル四字熟語

編集後記

2023年も終わりが見えて参りましたので、そろそろ来年の目標を考えてみようかと思っているところです。という、毎年立派な目標を立てているみたいですが、ここ10年ほどは「元気に過ごす」以外の目標を立てたことはありません。そして毎年達成。幸せだ。(一)

猛烈に猫舌なので熱々のものは食べられません。豆腐とか自分の器の中で半分の半分くらいに割って冷ましておくのが通例。フーフーしないのはなぜかという、せつちが故に箸で掴んでると、熱いままでもつい口に運んでしまい、驚いて口から出しちゃうから。(まじ)

某動画アプリでバズった「ライスペーパーネキ」の話で(まじ)記者と盛り上がり、やってみることに。色々な具材を包んで試した結果、個人的おすすりはマカロニサラダ×ポテチ(しあわせバター味)の組み合わせ。現在、中に包む具材案を募集しています。(ツチ)

以前「うちの猫はクレインゲームのひよこが好き」という話をしましたが、(まじ)記者も取ってくれました。プタとクマとカッパを。それからというもの、ひよこよりプタとクマとカッパに夢中な愛猫。今後は、ひよこじゃないシリーズも集めることにします。(BP)

最近新しくお迎えしたものは、こたて工芸舎で作家物のマクカップ。ユイットアンセトウでグレーのリップ付きフリッソとして行きつけのショップの訳アリ品。セールで大量購入したお洋服。アリス割引きで7点買って1万円! いや、やっぱりセールは興奮する。(ヤス)