

青いほすと

vol.776 2024年3月29日発行号

Pan
de
hasamu



甘じょっぱさがクセになる!

カサノバ



漁火通り沿いにある飲食とアパレルの複合ショップ。バックパッカーとして色々な国を旅してきたオーナー夫妻が、旅先で味わった南米やヨーロッパの料理から着想を得たオリジナルのサンドイッチなどを提供。写真の「エルビスサンド」(1,100円)はエルヴィス・プレスリーが好んで食べたと言われるアメリカでは定番のサンドイッチ。ピーナツバター、バナナ、はちみつ、ベーコンをはさんだもので、甘じょっぱさがクセになるホットサンドです。

10時~LO19時30分(土曜LO23時、日曜LO17時30分)。不定休。P有。

●函館市宇賀浦町7-7 ☎0138-76-1309

肉の旨味をガッツリ味わえる本格グルメ!

バーガーショップHOT BOX



2月で10周年を迎えた炭火焼きハンバーガーの専門店。こだわりのパティは「おぐに牧場」の黒毛和牛「おぐにビーフ」と、オーストラリア産牛肉の塊肉を手切りで粗く刻み、手ごねで混ぜ合わせ成形。それを備長炭で余分な脂を落としながら、ふっくらジューシーに焼き上げています。パンズは天然酵母を使った「神戸こむぎ館」の特注。

写真の「ベーコンチーズエッグバーガー」(フレンチフライ付き1,710円)は、1番人気のベーコンチーズバーガーに目玉焼きを追加した“王道”メニュー! 11時30分~LO14時30分、18時~LO19時30分。水曜、第2・3火曜休。

●函館市松風町3-11 ☎0138-22-2772

自分好みのサンドイッチを

グルマンカンタ



同店のサンドイッチは、パン、ガルニ(具材)、ソースを選べるのが特徴。その組み合わせは400通り以上あります。発酵バターを贅沢に使ったクロワッサンにはローストビーフとマスタード、道産小麦を使用したバゲットにはエビアボカドとバジルソース、ごまコッペにはマスカルポーネ入り鶏胸肉とレモンハーブが人気の組み合わせ。クロワッサンのサンドは700円、そのほかは各900円。2種類のガルニを選べるハーフ&ハーフは各+100円。自分好みのサンドイッチを見つけに行ってみては。8時~19時(ランチセット11時~15時)。水曜休。P有。

●函館市梁川町10-24 ☎0138-33-5501

本場アメリカのごちそうバーガー

MILL BROWN (ミルブラウン)



本場アメリカのハンバーガーを提供。道産小麦を使用したオリジナルパンズは、ふわっとしたなかにもモチモチ感があるのが特徴。道産牛などの牛肉100%のパティは、粗めにカットした肉を、つなぎを使わず仕上げているので、旨味や風味、肉感がしっかり。シャキとした野菜もいいアクセントで、食材を1つにまとめる自家製ソースも絶品。ベーコン、チェダーチーズ、フライドモツァレラチーズを組み合わせた「ブラウンシュプリームBBQバーガー」(1,650円、セット1,870円)は、まさにごちそうバーガー。11時~20時。不定休。P有。

●函館市本通4-17-38 ☎0138-84-1980

ほっこりくつろげる小さなサンドイッチスタンド

カフェルスカ



テーブル席1つとカウンターのみ小さなサンドイッチスタンド。季節によって中身が変わる「ホットサンドセット」(1,400円)は、グミンのきいた人参ラペ、デザート、ドリンクのほか、暖かい季節には旬野菜たっぷりのサラダ、寒い時期はあったかスープがセットになる。写真は、自家製鶏ハムを挟んだ、チーズがトロリとのびる人気メニューの「塩こうじ鶏ハムと大葉のグリルドチーズ」。耳までサクサクのパンは、七重浜にある「タチバナ」のもの。

9時30分~16時。木・日曜休(4月からは隔週水曜も休業)。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

ボリューミーなのに罪悪感は控え目

ベジカフェ サラダデイズ



植物性の素材だけで作るヴィーガンバーガーの店。大豆ミートと黒インゲンにしっかりと下味を付けたパティは、肉を使っていないのが信じられないほどの旨味と食べ応え。ふんわりしっとりの自家製パンズとの相性もピッタリ。人気の「チーズベジバーガー」(700円)は、チーズも豆乳から作られていて、カロリー控え目。ほかに、豆腐の唐揚げに特製ソースを絡めた

「クリスピー豆腐バーガー」(650円)もぜひ試してみてください。テイクアウトは容器代50円がかかる。12時~LO14時(土・日曜LO17時30分)。月曜休。P無。

●函館市元町15-20 ☎090-7655-6960

かわいい美味しい映えサンド

フルーツサンド専門店 函果堂



北海道産の新鮮な生乳から作られるミルク感たっぷりの生クリームと、厳選された完熟フルーツをキメ細やかでモチモチのパンで挟んだフルーツサンドが評判。1番人気はイチゴ、みかん、キウイ、パインのほかに、隠れバナナが入った「ミックスサンド」(696円)。「チョコいちご」(660円)「オレオバナナ」(600円)など、チョコクリームやオレオクリームが入った商品も展開。見た目も華やかな「オープンサンド」(350円)は、小腹が空いた時にベストなサイズ感。11時~21時(無くなり次第終了)。不定休。P有。

●函館市鍛冶2-7-8(あげ太郎内) ☎0138-83-8629

カリもちパンが具材の美味しさを引き立てる

カフェパニーノ



イタリア発祥のホットサンド「パニーノ」が評判のカフェ。波型の焼き目が特徴的なパンは、外はカリッと中はもちっとした食感。サンドする具材はたっぷりコンビの「スモークサーモン&クリームチーズ」や、女性に人気の「レモンチキン&トマト」(単品各720円、ランチプレート各1,370円)、肉の旨味とガーリックソースのハーモニーを楽しめる「ローストビーフ」(940円、ランチプレート1,590円)など7種類から選べます。テイクアウト可。11時~LO14時30分(月曜LO13時30分)。不定休。P有。

●函館市鍛冶1-47-8 ☎0138-86-7227

大沼の牧場直営カフェ、4月1日から営業開始

山川ファームモータウンファクトリー ローストビーフサンドショップ



大沼の恵まれた自然環境のなか、高品質な低脂肪牛肉の生産に取り組む「山川ファームモータウンファクトリー」。その夏季限定の直営カフェ。今年は4月1日から営業がスタートします。看板メニューは写真の「ローストビーフサンドピクニックパック」(1,280円)。良質な飼料を与えて育てた、同社自慢の「山川牛」を使った

ローストビーフは、しっとりやわらかで肉の旨味が凝縮! 付け合わせのピクルスも美味。テイクアウトのほか、店内や店舗前に用意した屋外席で味わうこともできます。11時30分~15時、土・日曜、祝日11時~17時。水・木曜休。P有。

●亀田郡七飯町大沼町889 ☎0138-67-4920

食べ応えバッチリのバゲットサンド

ホテイヤ サンドウィッチスタンド



ガツンと食べ応えのあるバゲットサンドの店。サバやエビ、ローストビーフなど定番7種のほか月替わりのメニューもそろそろ。オススメは「ラムサンド」(1,000円)。ジューシーなラムソテーとたっぷりの野菜に、スパイシーなキャロットジンジャーソースがトロリ。表面がパリパリのバゲットは、銀座通りの「Pain屋」のものを使用。グリーンカレーマヨソースで食べるほくほくのフライドポテトとドリンクのセット「コンボA」(800円)もぜひ一緒にどうぞ。11時~LO19時30分(日曜10時~LO18時30分)。不定休。P有。

●函館市末広町8-5 ☎080-5893-0356

函館に根付いた老舗の味をバーガーで!

レイモンハウス元町店



本場ドイツ製法のハム・ソーセージでおなじみの「函館カール・レイモン」の直売店兼歴史展示館。ここでは、同社自慢のソーセージやベーコンを使った出来たてアツアツのホットドッグやハンバーガーを楽しめます。「レイモンベーコンバーガー」(700円)は、道産の豚肉と牛肉を使った食べ応えのあるハンバーガーと、表面をカリカリに焼いた厚切りベーコンをサンドした滲み出る肉のおいさを堪能できるひと品。ベーコンの燻製の風味が食欲をそそります。「レイモンドッグ」(380円)をはじめ、ソーセージを使った各種ドッグメニューもオススメ。9時~LO17時30分。年末年始休。P有。

●函館市元町30-3 ☎0138-22-4596

ランチ

本格握りをランチで気軽に

鮨処あうん亭光

シャリにこだわる大将の本格握りが、ランチなら1,200円から気軽に楽しめる寿司店。1番人気は「海鮮にぎりランチ」(1,800円)。新鮮なマグロや、カニ、イクラ、数の子など寿司8貫に蕎麦、サラダ、小鉢と、女将手作りの日替わりデザートも添えられた充実メニュー。4月12日までは「青ば見た」のひとつで全ランチメニューが100円引きに！ 自慢の出汁巻玉子に海苔とワサビを効かせた「玉子サンド」(テイクアウト800円)も軽食におすすめ。11時30分～LO13時30分、17時30分～LO21時。水曜休。P有。

●函館市中島町36-16 ☎0138-86-7713



おやつ

ブルーシールアイスで気分は沖縄

プリエール

アメリカ生まれ、沖縄育ちのブルーシールアイスを中心に、たい焼きやフライドポテトなどを販売。10種類以上あるアイスの中でも、沖縄北谷の塩がアクセントの「塩ちゃんすこう」、優しい味わいの「紅いも」、田芋(ターム)を使ったアイスデザート「沖縄県産田芋チーズケーキ」など、沖縄県産の素材を使ったフレーバーはぜひ味わってほしい。シングル420円、ダブル700円、トリプル1,000円。「たい焼き」(150円～)も好評で、アイスサンドすることもできます(焼き上がりまで約10分。予約可)。12時30分～21時。月曜休。

●函館市湯浜町2-13 ☎0138-55-0507



1,000円分のお食事券を5名様に

応募方法は P6

もんじゃ焼 千景

函館で本場月島のもんじゃ焼きが楽しめる人気店。メニューはオリジナルティにあふれたものばかりで、もんじゃ焼きだけでも40種類以上と種類も豊富。中でもイチオシは明太子、ネギ、キムチ、紅生姜、ベビースターラーメンをトッピングした「ごちゃまぜもんじゃ」(1,000円)。使用する明太子は本場・博多から取り寄せるなど素材にもこだわっています。120分の飲み放題が付いた「宴会コース」は、1人4,500円と5,000円の2種類あり、どちらも利用は4人～(要予約)。4月から、これまでの無休営業が水曜定休に変更。ただし、水曜の祝日などは営業することもあるので、詳しくは店のSNSで確認を。17時～22時(LO21時)。水曜休。P有。

●函館市時任町2-5 ☎0138-55-4155



HEAD LINE -ヘッドライン

「人生を変える、聞こえの体験」をしたい人募集！

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」が、5月31日(金)まで「春の新規来店キャンペーン」を実施中！ 期間中に同店に初めて来店予約をし、「聞こえ」の相談をした人にもれなく500円分のQUOカードをプレゼントしてくれます。希望者には補聴器の試聴や、貸し出しも実施。



Spring



認定補聴器技能者 佐々木

「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。補聴器を取り入れて、前向きで快適な生活を手に入れませんか？ 「聞こえ」の悩みは恥ずかしいことはありません。同店では、認定補聴器技能者の資格を持つ女性スタッフが、聞こえ具合や使用環境に合わせて最適な補聴器を提案してくれます。出張訪問可。函館市と近隣市町の障害者総合支援法対応補聴器取扱店。9時～17時。木曜は完全予約制。日・月曜、祝日休。P有。

●函館市梁川町1-7 ☎0138-31-8338



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～



Tu 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

まさかの春バテ

12月のコラムは冬バテでした。夏バテはよく耳にしますが、冬バテはあまり聞いたことがなかったでしょう。そして今回は、なんとまさかの春バテです。春は季節の変わり目で気候の変化に体がついてゆかず心身の不調を来します。それだけではなく新しい職場や環境な



どの変化でストレスの多い時間でもあります。自律神経が適正に作動せず、疲労、だるさ、頭痛、イライラ、筋肉のコリがつのります。これが春バテ。春バテから身を守るには、日々の気候に合わせた服装を選ぶこと。適度な運動で体を動かして食事はなるべく規則正しく。春バテせず元気に春を楽しみましょう。

一度着たら手放せなくなるアイテムばかり

ランチャーネ



4月1日(月)～18日(木)の日程で「スプリングフェア」を開催!

職人が1本1本縫い上げる美しいピンタックが、洗練されたムードを演出してくれる「ヤッコマリカルド」のウエア、デザイン性と機能性を兼ね備えたドイツのシューズブランド「ガボール」の靴、肌触りの良い、山形のニットメーカー「佐藤織



維」のオリジナルブランド「M.&KYOKO」のウエア、女性の体を美しく見せてくれる、ニットを中心としたトータルコーディネートブランド「COSA-NOSTR」のアイテムなど、

見ているだけで心が春めく商品を豊富に用意。「ガボール」の靴は、サンプルを用意した受注販売もします。ぜひ、商品が豊富にそろった早めの来店を! 11時～17時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市豊川町21-3

☎0138-22-2164



不器用な私、家族に笑われたけど…

円山 彩蔵(さくら)

「久しぶりにママ友とランチに行ったサエさん。数年ぶりのママ友は以前と違ってイキイキしている。エステ? ジム? と思って聞いてみたら習いものだそう。そのおかげで、中学生のお姉ちゃんの卒業式に着物を着て行ったという。えっ、素敵! 私も着たい!! でも家族には無理しないほうが良いよと笑われた…」

「これは当教室に通われた生徒さんの実例です。着物が着られると楽しいことが沢山あります。お持ちの着物をいかしてチャレンジしてみませんか?」と話すのは「円山 彩蔵」。エピソードの続きは右下の2次元コードから見る事ができます。



同店の教室で着物を着られるようになったコミコさん

同店が函館地区で16期目となる着付け教室をスタートします。これまで1,600人以上が参加した実績を持ち、特別な器具を使わずに手結びの着付けとコーディネートなどが学べる教室で、4月から「亀田交流プラザ」(月～金曜)と「中道会館」(土曜)で開講。週に1回同じ曜日に通い、受講料は全10回で5,000円(1回あたり500円)。初めて通う人への記念特典の小物の購入などに使える3,000円分チケットプレゼントもうれしい。受講申し込みは右記2次元コードのWebサイトからどうぞ。

店舗の営業時間は12時～18時30分。

●札幌市中央区南1西25 ☎0120-829-847



Webサイト エピソード続き

サービス付き高齢者向け住宅と提携!

フィットアップ



1人ひとりに合ったりハビリや運動を指導する「フィットアップ」が、高松町にあるサービス付き高齢者向け住宅「コラソン」と提携しました。

「コラソン」は高齢者が暮らしやすい居住環境で、自宅と同じような生活を送りながら、安心して生活できる住宅です。もちろん、必要なサービスを受けることも可能で、自費型リハビリ



や介護サービスも利用できます。さらに、代表・森田拓也さんが完全マンツーマンで行う「自費型訪問リハビリ」(初回体験4,000円)と「自費型デイサービス」(入浴+リハビリ付き初回体験8,000円)は、入居者に限り初回体験無料。2回目以降も1,000円オフで利用できるの、健康的に自立した生活を送るためのサポートを効率良く、お得に受けられるのがメリット。「身体の状態や目的に合わせて、完全オーダーメイドでサポートします」と森田さん。自費型リハビリとコラソンについては、気軽に問い合わせを。

☎090-1644-5880



Webサイト

エアコンの新設、買い替えは春がおすすめ!

住まいのホームドクター KlaFit

春が近づき、そろそろ夏のことでも考えなくてはならない時期がやってきました。実は春がエアコンの新規設置、買い替えを検討するベストなタイミング。

近年の温暖化の影響か、北海道でも7月には30℃を超える日も珍しくありません。新設、買い替え



ともに、エアコンの購入時期は6～8月が圧倒的に多く、この時期は品切れになるケースもあるそう。エアコンの購入を検討中なら、ぜひ早めにクラフィットに相談を。部屋の間取りなど、要望に合わせ最適な機器を提案してくれるほか、取り付けやアフターフォローも万全です。

「ほかにも水まわり、ガス機器の取り付けなど、住設備のことならどんなことでも対応いたします」と同店。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たり、具体的な故障の症例や、修理金額の目安などを予めWebサイトで確認できるのも安心ポイント。相談はお気軽に。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



函館市近郊の「住まいのホームドクター」 Webサイト



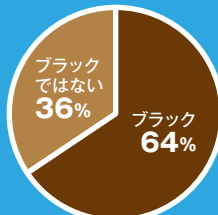
Webサイト

不定期企画

どっち?どっち?

突如二択を迫るこの企画。第3回目のお題は、

コーヒーはブラック派?



ブラック以外ではミルクプラス、砂糖プラス、ミルク&砂糖プラス、その時の気分でという人も。

函館に初めてスタバが出来たとき、注文が難しいとテレビで見ていたから友達と事前に何を注文するかシミュレーションして買いに行きました。しかも注文したのはコーヒーではなく抹茶ラテ(笑) 今では緊張せずに注文している自分に気づいて懐かしくなります。

砂糖プラス派 1016-toiro-

インスタントはもう飲めない。昔は酸味強い豆が好きでしたが、今は酸味無理(笑) 味覚は変わるものですねー。

砂糖プラス派 饅頭宮

コーヒーは深煎り派で最初はストレートで飲みその後少量の砂糖を入れます。函館でお気に入りの店は北前屋珈琲店、ケーキも美味しい。

砂糖プラス派 湊苑

地元函館の美鈴のコーヒーが好きです。

砂糖プラス派 ママン

いつかブラックで珈琲豆の違いが分かるくらい大人の口になりたい! 思い出とかでなくすみません。

ミルク&砂糖プラス派 まるまる

1珈琲さんのコーヒーが美味しくてハマってます。

ミルクプラス派 くらら

ほぼ自宅でしか飲んだことはないのですが最近業務用のコーヒールを譲り受け、マキネッタがあったのを思い出して豆をひいて飲んでます。ただこのコーヒーが美味しいのかどうかはわかりません。

ミルクプラス派 些細

本町のトレールさんがお気に入りです。気さくなマスターとのお喋りが楽しいしコーヒーも美味しいし日常を忘れてゆっくりできます。

その時の気分で みわ

どっち?どっち?

ブラックが苦手でしたがスペシャルティコーヒーと出会い苦手を克服し、今では珈琲店を営んでおります。アフリカのエチオピアなどフルティな珈琲が好きです。是非函館の人にも浅煎りの素晴らしい味を味わっていただきたい。

ブラック派 **なまら珈琲店**

学生時代はとにかくコーヒーが趣味で豆を仕入れてはオリジナルのブレンドコーヒーを色々試していました。40代になり拘りは昔ほど少なくなりましたが、お手軽なドリップ式コーヒーを色々試しています。

ブラック派 **Kazuyuki**

コーヒーは豆のまま購入して飲む直前に豆を挽く事。

ブラック派 **ボークチャップ**

北斗市にある高島屋珈琲館がお気に入りです。定番の珈琲豆から限定の珈琲豆など色々な珈琲豆が並んでいて、選ぶのが楽しいです。珈琲の香りが漂う中で淹れる珈琲時間は至福な時間です!

ブラック派 **珈琲大好き**

宝来町のブルースの木さんが大好きです。珈琲豆は勿論のこと、オーナーのハマさんが淹れるネルドリップの珈琲、奥様の美子さんの素敵な接客、笑顔が素敵な珈琲店です。遠くて中々行けませんが、函館で一番好きな珈琲豆屋さんです。

ブラック派 **ますみん**

珈琲を飲まない日は無い程、毎日飲んでる珈琲好きです。私が子供の頃、喫茶店で父が頼んだ「ウインナーコーヒー」。店員さんが運んできた時の衝撃は今でも忘れません。=ウインナーソーセージじゃなかったんだ!!=

ブラック派 **まつもと**

ハンコ酒のあとに立ち寄るアイリーデイス。丁寧に淹れていただくノンカフェイン珈琲。がはラーメンじゃなく珈琲で...。カロリーな罪悪感の無い美味しい1杯です。

ブラック派 **まりさん**

松前町から片道100kmを毎週末通った今は無き珈琲店アンフィニ。飲んでるうちに甘味→苦味→酸味→甘味...と変化する至高の珈琲の美味しさとマスターの種番たっぷりの楽しいトークが懐かしいです。今は新たな至高の珈琲を求めて放浪う珈琲難民です。

ブラック派 **くー**

今回は、コーヒーの飲み方とともに、コーヒーにまつわる思い出や、こだわりなども聞いてみました。気になる飲み方やお店はありましたか?

今回は X で呼びかけました。皆さんからの「二択で迫りたい」お題も募集!

今年は早めにエアコンの準備を!!

第一住宅設備

「昨年の猛暑の辛さから、エアコンの導入を検討している人が多いのでは。そこで、本格的な夏が来る前に、早期エアコン取付・取替キャンペーンを実施します!」と話すのは、「第一住宅設備」の伊藤所長。

「ダイキンコンパクトエアコンEシリーズ(S223ATES-W)6畳~10畳用」など、昨年のモデルを先着10台に限り、特別価格で提供!

風が直接体に当たらない「風ないス運転」や、ワンタッチ入切タイマーなど、基本機能が充実。0.5℃単位での細かな温度コントロールが可能なこちらの商品は、シンプル&コンパクトでベーシックなエアコン。前期モデルから搭載している水内部クリーンで熱交換器を洗浄・乾燥し、ホコリやカビ菌の抑制効果も期待できます。気になる価格は、標準工事費込み198,000円のところ99,000円(設置場所の状況によって追加料金が発生する場合あり)。このほかにも特売品が多数! 見積もり・点検無料なので、お気軽に問い合わせを!

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



Webサイト

親が75歳を超えたら「気かけどき」

一般社団法人スターライフ

頼れる身寄りがない高齢者や障がい者に「終身家族代行支援」を行う「スターライフ」は、入院や手術、福祉施設や賃貸住宅に入居するときなど、身元保証人が必要などにも家族の立場でサポートしています。

代表の星さんのもとにはさまざまな相談が寄せられますが、家族や親族がいても「身元保証を頼みたい」というケースがあります。その理由は「子供に頼みにくい」「何年も行き来がない」「迷惑をかけたくない」といったことが多いそう。このような依頼に星さんは、「まずはお子さんに不安な現状を正直に話してください」と勧めています。家族が支え合う形を大切にしてほしいからです。そうは言っても、親から子供には切り出しにくいもの。高齢の親を持つ人に向けても星さんは「親が75歳を超えたら気かけどきです。以前は断られたかもしれませんが、もう1度、一緒に暮らそうかなど気遣いの言葉をかけてはいかがでしょうか」と話します。もちろん、困っている人は、1人で不安を抱えず相談を。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



薄毛、抜け毛が気になるなら...

ヘアークリーニングタグチ

今年の2~3月は寒暖差が大きく、体調を崩したり、気持ちが悪くなったという人もいます。日常のちょっとしたことがストレスになると、1日を明るく過ごすことも難しくなってしまうがち。心や体の不調は、髪や頭皮にも影響するそうです。

「ヘアークリーニングタグチ」の「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、登録商標を取得した施術。また、「スカルブマッサージ」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。抜け毛、薄毛が気になる人は、リラックスも兼ねて1度体験してみたいいかが? 4月20日(土)までに「青ば見た」で予約をすると、「田口式温熱発毛療法」が1回お試し4,000円、「スカルブマッサージ」が通常3,500円のところ3,000円。カットなど通常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



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、4月30日(火)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、冬期間毎日稼働している暖房ボイラーも、この機会にぜひ。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



Webサイト

函館大谷
高等学校
サッカー部

青ぼの★ 勝手に応援!!

目標に向かって突き進む!



1968年創部。4月からは40人の部員に新入生が加わって、今年度が始動する。「対戦相手を見てプレーできる技術力」を目指し取り組んできた昨シーズンは、北海道FAリーグに昇格。最高峰のリーグへ向かう階段を1つ上がったが、来月からスタートを切る同リーグ戦では1部昇格、高体連と選手権は全道ベスト8入りを目標に、部員達の戦いはすでに始まっていた。相手を分析し全体を見るミッドフィルダーの山下さんは「どの部員がピッチに立っても差がなく戦えるチームにしたい」とキャプテンとしてチームを引っ張る。攻撃に繋がるパスと空中戦が武器の森さんは「フィジカル面を強化してチームに貢献したい」と話し、センターバックで守備の要となる。「チーム力を上げるためにも球際の強さを高めて献身的なプレーをしていきたい」と話す高杉さんは10番を背負い、冷静にボールを捌く。サッカーだけでなく、日常生活の1つひとつにこだわる部員達。すべては目標達成のために。

お母さんとお嬢さんがお店を切り盛りしていたことで、食事を済ませ、お母さんとお嬢さんと昔の話に話が咲き、賑やかだった頃の昭和通商店街や大門の話などから、活気ある函館の街が蘇ってきました。ところが、今や当時の街の様子は、まさに寂しい限りです。函館も少子高齢化の影響から、小中学校の統廃合がこの先も進むような勢いです。今すぐに子供を増やすことは現実的ではありませんが、以前の函館に存在していたことを振り返り、そこから、これらの街の繁栄に繋がるヒントを得られれば、などとお話をしながら考えに更けています。

心の代書屋 松田 聡がスバリ!



マッパ本気談

—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。

チームマッパ行政書士法人 社員 松田 聡
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

いよいよ

行政書士の松田です。
今年も春を迎えます。この時期は、卒業、入学、就職、退職、人事異動などの光景を、あちらこちらで目にします。

新たな世界での活躍を心からお祈り申し上げます。ある日、市役所での仕事を終え、昼食のため昔よく行ったお店にしばらくふりこ顔を出しました。お店の雰囲気も味も昔と変わらず、美味しかったです。変わったことと言えばお父さんが亡くなられ、今は、

例えば、エアリー三人脚などだろうか。足に負担をかけず、今風にセンサーを開発してもらい、それを脚の取り付けて誰かと普段通りの徒歩で活用することや、競技として時間と距離と点数を競うなど。これにより健康増進と食欲増進、加えて認知症予防に繋がり、さらに五感も研ぎ澄まされるだろう、というものです。

私はいよいよ来月には人生のひと区切りを迎えます。自分の年齢を考えると残すところあとわずかです。事務所のスタッフと色々と話のですが、函館発祥の何かが出来れば、それに伴う産業が並行して生まれるのではないかなど、結論が出ないお話をしています。

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/>

362
Healness & Wealness



院長 大村直久
おおむら たかひこ

神経ブロックって 痛いのか?

今年の冬は寒暖の差が大きく過酷な時期もあったと思いますが、身体的には暖かく、雪も少なく、腰痛持ちの方にはありがたい、冬らしいくない気候でしたね。まだ2月未だのに、白鳥の北帰行の鳴き声もう聞こえていて、今年には本当に驚きました。

適しておらず、単なる腰痛症では打たれることはまずありません。また、首のヘルニアなど頸椎の神経根症の患者さんには、超音波ガイド下に神経根ブロック注射を行うことで、より安全かつ、迅速に行うことができるようになりましたが、こちらの頸椎の神経根ブロック注射は、腰に比べて大きな痛みは出にくいと考えていただいても宜しいかと思えます。

このように、痛みといつても、神経由来のビリビリを痛みとも言いますが、これには神経修復薬や信号を抑える薬を使います。そして、打撲のような物理的な痛みには、いわゆる鎮痛薬を使います。しびれ、重だるさ、痛み、とう言いがかりに良いか判らない、ということもあると思います。

Present

このマークが目印!▶

プレゼント
もんじゃ焼 千景 提供
1,000円分の食事券.....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 函館市栢根町379-27
株式会社青いぼすと 3・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 4月8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。

令和6年度 函館新人演奏会～音楽の新しい風～

募集

函館市内・近郊にゆかりのある若手演奏家にエールを送ることを目的に開かれる演奏会。出演資格など詳細は下記2次元コードからWebサイトでチェック。



募集締切:5月7日(火)まで
参加料:20,000円(相当額の公演入場券提供)
公演日:7月28日(日)
【問い合わせ】函館市芸術ホール
☎0138-55-3521



七飯町歴史館企画展 「これは、○○??」

催し

無数にある身の回りの道具の中であって、何に使うのか、どのように使うのかすら想像もつかない、そんな「謎の道具!」をテーマにした企画展。単に名前を紹介するのではなく、何に使うのかを想像してもらうことを目的に、クイズ形式で紹介していく。



日時:3月27日(水)～5月26日(日)
会場:七飯町歴史館 企画展示室
入場:無料
【問い合わせ】七飯町歴史館 ☎0138-66-2181

Takahiro Fujii x Jun Hayakawa オーボエ&バンドネオン Tours vol.6

催し

オーボエ奏者・藤井貴宏さんと、バンドネオン奏者・早川純さんによるデュオコンサート。パロック音楽から、映画音楽、タンゴまで、2人の音楽にまつわる話を交えながら楽しませてくれる。



日時:4月3日(水)
18時45分開場
19時15分開演
会場:旧函館区公会堂
入場:一般3,500円 高校生以下1,500円
【問い合わせ】☎090-6213-4994(工藤)
【メール】tangoloco2014@gmail.com

ゆうき指圧院長 大谷内輝夫 講演会

催し

「脊柱管狭窄症を自分で治す!」(主婦の友社)など多数の著書があり、全国で講演を行う大谷内輝夫さんが、「100歳まで歩ける身体作り」をテーマに自宅で簡単にできるひざ・腰・股関節痛に悩む人向けの運動法を指導。飲み物持参。動きやすい服装での参加を推奨。



日時:4月13日(土)
10時～11時30分
会場:七飯町文化センター リハーサル室
入場:3,800円(定員20人)
【問い合わせ】☎090-1306-3618(福田)

函館公園 こどものくに

オープン

函館公園の中にあるレトロな子供向け遊園地。「遊具きっぷ」(1枚350円)、「得々きっぷ」(8枚2,500円)のほか、今年度からお得な「1日フリーパス」(2,800円)も登場! 無料コーナーもあり。入場無料。雨天休園(公式サイトで確認)。



時間:10時30分～16時30分(平日)
10時～17時(土・日曜、祝日、GW、春・夏休み期間)
●函館市青柳町17-4 ☎0138-22-5039



読み語りの会「花音」 創立10周年記念朗読公演

催し

朗読・読み聞かせのボランティア団体「読み語りの会「花音」」の創立10周年を記念した朗読公演。江戸に生きる市井の人々の心の機微を描いた4編の時代小説を会員7人が朗読。



日時:3月30日(土)
13時開場
13時30分開演
会場:函館市中央図書館 視聴覚ホール
入場:無料
【問い合わせ】
☎090-3115-9830(犬童)
☎090-7517-6110(安澤)

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

本紙掲載の記事、写真等の無断転載を禁じます。
掲載内容は2024年3月14日現在のものです。

次号予告 4月12日号 今日のランチは中華にしよう!

編集後記

コンタクトレンズの度数を上げたら当然ながら手元が今までより見えにくい。そうなる説明はしてもらった。視力チェックもちゃんとしてもらった。でも、実感するまで信じていなかった。眼科で聞いた話はこのことだったかとようやく気づいた今日この頃。(七)

「シュールって何?」という私の問いに対して「君の使うLINEスタンプ」と教えてもらい、その後も質疑応答を繰り返しても理解できず「諦めなさい」という結果になった。「カオス」に対しても同様の結果となり、「エモい」はもはや全員が理解できずじまいである。(まい)

好きな食べ物ができると、そればかり食べてすぐ飽きてしまいます。でも今マイブームの豆腐ドーナツは結構長い。砂糖をまぶすだけでも美味しいですが、砂糖醤油をつけたり、ホイップクリームをつけたり、マヨも合う。色々味が変えられるから私向き! (ツチ)

ミニチルのライブが終わり、数日が経った2月末日現在。しばらくは何もせず余韻に浸っていたくらいですが、そうもしてられないのが現実。ということで、今日もライブで聴いた曲を聴き、あの幸せな時間からパワーをもらい、やるべきことに向き合います。(B.P.)

パン屋さんじゃないけど、パンがめっちゃくちやおいし店がある。カフェ・ルスカで時々登場するシナモンロールは売り切れ必至の限定隠れメニュー。サラダテイスのパンズやレストラン・パスタのシンプルなパンも、できればそれだけで売ってほしいくらい。(ヤス)