

# 青いほすと

vol.784 2024年7月26日発行号

Lemon

Amakute suppai Koi NoAi

## シフォンケーキの店 conayuki

「体に優しい」をコンセプトに材料を選び、手作りするというシフォンケーキは、ふわっと軽く、しっとりとした食感。生地にレモン果汁とレモンピールが入った爽やか系シフォンの「レモン」(350円)と、甘酸っぱいレモンクリームと純生クリームをサンドした「レモンクリームサンド」(420円)は、どちらも期間限定商品。営業は火・木・土曜11時～16時。8月は研修のための臨時休業有。詳細はインスタでチェックを。P有。

●函館市本通1-24-3  
☎0138-85-6622



# 爽やかレモン味

## NK2FARM Shop&Cafe

七飯町でオーガニック野菜を育てているオーナーが、化学肥料を使っていないノンケミカルレモンを取り寄せて作る「自家製レモネード」(=写真、イートイン418円)が人気。レモン15～20個分の果汁を使っており、飲むと果実のつぶつぶがあって、食感も楽しい。中の輪切りレモンは皮まで美味。テイクアウト(410円)はプラスチックカップでの提供。8時～LO19時30分(日曜LO18時30分)。月曜休(祝日の場合は翌火曜休)。P有。

●函館市末広町5-8  
☎0138-83-1233



## クープ・オ・クール

素材を吟味し、手間と時間を惜しまずに100種類近くのパンを焼いて、店頭でそろえているパン屋さん。「レモンバターパン」(190円)は、甘酸っぱい自家製レモンカードを使った菓子パン。レモンに砂糖やバター、卵を加えて作るクリーミーなレモンカードと、軽い食感のパンの組み合わせがマル。多品種・少量販売のお店なので、早い時間に売り切れてしまうこともあるそう。購入は予約や取置きが確実。7時～17時。火・水曜、他不定休。P有。

●函館市本通4-32-3  
☎0138-55-9209



## スイーツカフェ カロメリア

定番からシーズン商品まで、種類豊富なラインアップで幅広い層から支持される洋菓子店。夏限定「レモンの風」(480円)は、タルトの中にスポンジとほんのりピターなチョコレート、上には口当たり滑らかなレモンムースがのった、酸味と甘味のハーモニーを楽しめるケーキ。ホワイトチョコとレモンチョコでコーティングした「レモンの詩」(250円)は、ふんわりしっとり、爽やかなおいしさ。10時～19時。月・火曜休。P有。

●函館市鍛冶1-48-29-1  
☎0138-32-5060



## ザ・ランド・オブ・ドリーミング

季節のケーキやランチが評判の喫茶店。「たんぽぽ」という可愛い名前が付けられた写真のケーキは、春・夏限定のレモンパイ。チーズレモンクリームと、生クリームが織りなす甘酸っぱさで人気のスイーツです。店内では、コーヒーまたは紅茶付きの「ケーキセット」(900円)でも味わえます。提供は8月が終わる頃まで。11時～LO15時30分(ランチタイム11時30～LO13時30分)。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市大縄町24-16  
☎0138-41-3006



## シフォンケーキいろいろ

食感が楽しいつぶつぶビスケットやソースなどのトッピングが選べる「カップソフト」(216円)で、レモン味を楽しめます! 10種類以上ある「シェイク」(680円)にもレモン味を用意しており、8月末日までは、このレモンシェイクの注文時に「青ぼ見た」でレモンソースを追加してくれるサービスも! 看板商品の道産米粉のシフォンケーキには「はちみつレモン」(367円)があります。11時～18時。日・月曜、他不定休。P有。

●北斗市飯生2-9-22 京屋ビル2階  
☎090-2056-6180



## カサバ

サンドイッチやカレーが人気の、海沿いに建つロケーション抜群のカフェ・バー。輪切りレモンをはちみつに漬けた自家製レモンシロップを使った「自家製レモンスカッシュ」(440円)や「自家製レモネード」(440円)が楽しめる。爽やかな酸味とはちみつのはちみつ自然な甘さが暑さを吹き飛ばしてくれそう。テラスで潮風を感じながら味わえば、最高の夏気分を満喫できる。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



## スーリールショコラ

カカオ豆からチョコレートを作る、函館唯一のビントゥバー。焼き菓子の「ウィークエンドレモン」(320円)は、香りと酸味が口いっぱい広がる、ちょっと大人なご褒美スイーツ。



レモン果汁とバターをたっぷり使ったなめらかな口どけのリッチなパウンドケーキに、砂糖とレモン果汁を練り上げたレモンガラスと、ピスタチオをトッピング。6月からは生ケーキの販売もスタート。10時~18時。火曜休。P有。

●函館市山の手2-5-1  
☎080-9062-4693

## ぱんの店ひだまり

猫好き注目の「にゃこぱん」でおなじみのベーカリー。毎年好評のレモンフレーバーのパンに、今年は紅茶の風味もプラス。「紅茶香るレモンクリームブレッド」(430円)は、レモンクリームを折り込み、紅茶の茶葉を混ぜ込んだしっとり生地が特徴。同じ生地を使った「紅茶香るレモンクリームソフト」(260円)はホイップクリームたっぷり。曜日・エリア限定で宅配も行っている。詳細はSNSで。9時~18時30分。日曜、他不定休。P有。



●函館市神山3-2-2  
☎0138-52-0033

## Endeavour(エンデバー)

クラフトビール醸造所を併設したレストラン「エンデバー」では、豊かなレモンの風味が特徴の「居待月」(330ml 792円)が好評。乙部町のミネラルウォーターで醸造したビールに、神奈川県小田原産のレモンを漬け込み、神奈川県ブランド米「はるみ」を加えたこのビールは、すっきりドライな喉越しなので、肉料理と合わせるのがおすすめ。買って帰ることもできます。16時~フードLO20時30分、ドリンクLO21時。水曜休。P無。



●函館市湯川町1-26-24  
☎0138-84-6955

## 喫茶フリーデン

行き交う市電を眺めながら、オリジナルのノンアルコールカクテルなどを楽しめる店。「フェニックスブルー」(600円)は、金色のジンジャーエールに、ブルーのグラデーションを加えたらきれいだらう…、という発想から考案されたメニュー。スライスレモンが入っており、飲んでいく間にもレモンの味が増していきます。+150円でフロートにすることもできます。金曜21時~24時、土曜14時30分~18時30分。日~木曜休。P有。



●函館市青柳町21-16  
【X】@freedenhakodate

## 菓子工房ドナテロ

素材にこだわったお菓子が並ぶ焼き菓子専門店。ラムネのような口溶けに仕上げた「メレンゲ(レモン)」(330円)は、噛むとサクサク、口の中でジュワッと溶けて、レモンの爽やかな香りが口いっぱい広がります。ほど良い甘酸っぱさも◎。洋酒に漬け込んだレモンピールが入っている「レモン・ケーキ」(1本2,300円、1カット230円)は、酸味をしっかりと効かせたレモンチョコが味の決め手。11時~18時。水・日曜休。P有。



●函館市富岡町2-64-9  
【Instagram】sl\_donatello

## カフェ ウェーブ スノー

今年4月に移転したパンケーキとランチが人気のカフェ。メニューは定番5種のほか、季節に合わせた期間限定も用意している。「瀬戸内レモンとカスタード」(1,450円)は、フワフワのパンケーキに、レモン風味の生クリームやカスタードクリーム、バニラアイスが添えられていて、ひと口ごとに味の変化が楽しめる。はちみつ漬のクラッシュレモンがアクセント。夕方は予約がオススメ。11時30分~LO17時(変動有)。金曜、他不定休。P有。



●函館市元町22-11  
☎0138-68-1895

## マルス082

金・土曜限定営業のカフェ。自家製のデザートや、オリジナルスパイスブレンドのチャイを提供。「レモンミルクティーパフェ」(ドリンク付き1,350円)は、レモンカスタードパバロア、ハチミツレモンゼリー、チャイティーに浸したスコーン、バニラアイスの層に、凍らせたきび砂糖レモンをトッピング。カップリングには「1珈琲」の炭焼きコーヒーを使った「ダーティーチャイ」がオススメ。11時30分~LO15時(土曜LO16時)。P有。



●函館市富岡町2-36-29  
【Instagram】okashi\_akiko1

## ふうげつどう

定番から季節限定まで、見た目も美しいケーキが、ショーケースに種類豊富に並ぶ人気の店。毎年好評の夏限定「レモンのレアチーズ」(486円)は、底にスポンジ生地、真ん中にはレモンピール入りのレアチーズ、上にはレモン味のゼリーと、3つの味と食感を楽しめる涼しげなケーキ。また、自家製のレモンジュレが入ったバターケーキ「ケーキシトロン」(216円)は、通年人気の焼き菓子で、こちらもおすすめ。10時~18時。火曜休。P有。



●函館市石川町183-1  
☎0138-86-7026

## 富士冷菓

天然素材の風味を活かしたアイスクリームとシャーベットを製造・販売する老舗店。レモン果汁の酸味とレモンピールのほろ苦さをバランスよく配合した「レモンシャーベット」(320円)は、滑らかな口当たりで後味もすっきり爽やか。新鮮な牛乳と生クリームに、ナチュラルクリームチーズとレモンを加えたアイスクリーム「北海道クリームチーズ」(380円)も好評。10時~17時。木曜、第4月曜休。P無。



●函館市大森町18-15  
☎0138-22-3819



### 函館名物

「函館名物いか踊り。いか刺し、塩から、いかソーメン。もひとつおまけにいかぼっぼ」

「ザ・函館の夏」ですね。いかは美味しいですよ。しかし、いかは美味しいだけではなく栄養価も満点。疲労回復や肝臓機能を正常化するタウリン、抗酸化作用のあるビタミンE、冷え症や肩こりによいナイアシン、血液サラサラDHA・EPAなど多くの栄養素が含まれています。もひとつおまけに高タンパク、低脂質なのでダイエットにもおすすめ。ただ、コレステロールが多いため食べ過ぎには注意が必要です。今年もいか踊りで盛り上がったあとは、いかを食べて疲労回復、血液サラサラ。



タウリン      ナイアシン

ビタミンE      DHA EPA

高タンパク 低脂質

コレステロール多め 食べ過ぎは注意!



## HEAD LINE -ヘッドライン

### 夏得キャンペーン実施中!

#### おそうじ本舗 函館昭和店

普段の掃除から分解クリーニングなどの専門掃除まで、要望に合わせて「プロの掃除」を提供する同店では、8月31日まで「夏得キャンペーン」を実施中。期間中にエアコン、浴室、洗濯機、キッチンなどの「ハウスクリーニング」を9,350円以上注文すると、プロが本気で考えたお掃除専用ハブラシ「BURASHI」と、オリジナルの「マイクロモダンクロス」をプレゼント!



エアコンクリーニングは「家庭用壁掛けタイプ」通常1台12,100円(お掃除機能付き29,000円)のところ、2台で22,000円(お掃除機能付き39,600円)、3台で33,000円(お掃除機能付き59,400円)と、複数台まとめて依頼するとお得! ほかに「風呂・浴室クリーニング」「レンジフード・換気扇クリーニング」「キッチンクリーニング」(各19,800円)、「洗濯機クリーニング」(縦型12,100円、ドラム式18,700円)などの依頼も受け付け中。夏こそ、毎日使う場所をきれいにしてもらって、スッキリ快適に過ごしては。女性スタッフ対応可。業務用や店舗可。他店で断られたエアコンクリーニング応相談。見積もり・相談無料。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

### エアコン取り付けはお任せください!

#### 小野寺機器

函館エリアと札幌エリアのほくでん省エネ推進協力店に認定されている電化と水まわりの専門店「小野寺機器」。エアコン取り付けの相談なら、オール電化をはじめ、さまざまな電気工事を手がけてきた実績豊富な同店へ!



「エアコン全メーカー取り扱い可能! 全機種特価にて販売中! エアコン取り付けならお任せください!」とPRしています。電化に関する豊富な知識を持ち、長年の経験をもとに的確なアドバイスをしてくれる同店のスタッフは、電気・電化のプロフェッショナル。商品知識も豊富で、エアコンの選び方から節約の電気プラン、取り付け、さらにアフターサービスは365日対応と、安心して任せられます。

今なら、暖冷エアコン・エコキュートがお得に交換できる「ほくでんエコ替えキャンペーン」も実施中! 対象の機器への交換で補助金がもらえます。詳しくはお問い合わせを。店舗など業務用のエアコン取り付けの相談もお気軽に。見積もり無料。水まわりのトラブルの相談も随時受け付け中。トイレや台所の詰まり、蛇口の水漏れなどの緊急修理は365日対応。



●函館市花園町28-3  
☎0120-330-660



Webサイト



### 700円分の食事券を7名様に

応募方法は P6

#### そばと天丼のふらわー

5月に移転リニューアルオープンした同店は、薄衣で口当たりが軽い天ぷらが評判。この時期は、のど越しのいい更科蕎麦と天ぷらの組み合わせも魅力的。セットメニューでは、えび天2本、れんこん、かぼちゃ、春菊がのった天丼に、小鉢、漬物、味噌汁が付いた「天丼セット」(890円)や、「天丼&ミノそばセット」(温・冷各1,150円)がコスパ抜群!



メニューはほかに「海老天ざる」「天ぷら定食」(各980円)などもあります。テイクアウトメニューも充実。カウンターとテーブル席のほか、座敷も3室あるので、幅広い層におすすめ。座敷は予約が確実。11時～LO14時、16時45分～LO19時30分(日曜はランチタイムのみ営業)。金曜休。P有。

●函館市中道1-22-5 コーポなかの  
☎0138-31-0771

### ランチ 長居したくなる古民家カフェ カフェクローバー

古民家を改装した居心地のいいカフェ。ランチ(デザート付き1,000円～)は週替わりなど3種で、品切れまで通し提供。和洋中さまざまなワンプレートまたは定食、パスタ、定番のスパイスカレーから選べる。中でもハンバーグは肉の旨みと食べ応えのある食感が好評で、リクエストも多いとか。デザートは自家製のシフォンケーキやバスクチーズケーキなど、常時5～6種類から好きなものを選べる。丁寧に淹れてくれる、人気ロースター「珈琲文庫」のコーヒーも味わい深い。ランチ注文でドリンク100円引き。11時～17時、月・火曜休。P有。

●函館市宝来町3-7 ☎080-9174-5598



### 酒場 ノンジャンルの旨いもの 呑み食い処KEN家(ケンチ)

料理のジャンルにこだわらず、美味しいものを提供するのがモットー。刺身、天ぷら、石鍋料理などのグランドメニューのほか、旬の食材などを使ったその日のおすすめも用意。アルコールは日本酒やワインも充実。低温で約6時間調理してからバーナーで炙って仕上げる「駒ヶ岳ポーク」(2,200円)は、肉厚なのにやわらかく、凝縮した肉の旨味でお酒が進む1品。肉料理と合わせたい「オレンジと生ハムのサラダ」(1,000円)は、自家製バルサミコドレッシングがポイント。料理にボリュームがあるのも◎。宴会コースは6,000円～(2時間飲み放題付き、要予約)。18時～LO23時。日曜休。P有。

●函館市深堀町12-2 ☎0138-87-2304



## 水道管のメンテナンスをしていますか？

小野寺住設

生活に欠かすことのできない水道水。蛇口をひねれば安全で清潔な水やお湯がすぐに出てくると思いませんか。蛇口まで水を運ぶ給水管や、ボイラーや温水器などで沸かしたお湯が通る給湯管。それらが

現在も古い金属製の場合は、経年によるサビが原因となっており、蛇口が詰まったり、赤水が出たりすることがあります。その状態を放置していると腐食が進み、亀裂などが起こって漏水につながります。「水の出が細くて使いづらい」「漏水指摘された」「赤い水が出る」といった症状があるなら、1度配管のチェックをしてもらってみたいはいかがでしょうか。創業98年の「小野寺住設」は、函館市、北斗市、七飯町の「排水設備指定工事店」と「水道局指定工事店」の許可を得ている地元企業。金属管から現在主流のポリエチレン管への水道管交換工事の実績も多数。水まわりはもちろん、住宅全般の知識と経験が豊富なスタッフが在籍しており、水道管の状態を的確に判断し、適切な処置を提案してくれます。問い合わせはお気軽に。見積もり無料。年中無休。



●函館市美原3-1-5  
☎0120-750-750



Webサイト

## お墓の継承者問題を支援

一般社団法人スターライフ



お墓を継ぐ人がいないことから無縁墓が増加し、社会問題となっています。「頼れる身寄りがいない」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、この分野でも支援。夫に先立たれ1人暮らしをしていた高齢の女性は、夫が生前に両親の遺骨を納めるために建てたお墓を守っていました。女性には結婚して東京で暮らす娘がいますが、近くに身寄りがいないことに不安を感じ、スターライフと契約。契約の立会人となった娘は、スターライフから毎月母親の様子の記録を受け取り、安心していただけました。数年後、女性は亡くなり、娘とスターライフで葬儀を行いました。契約時に「自分が亡くなった後に夫が生前建てたお墓の継承者を探してほしい」という依頼もあったので、スターライフが女性と交流のなかった夫の兄弟と連絡を取ってお墓の取り扱いについて協議し、継承者を決めることができました。代表の星さんは「お墓の継承者についての相談は多く、さまざまな解決方法をご提案しています」と話します。相談は無料。自宅まで訪問可。スターライフの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、湯川支所に常備。

●函館市山の手2-44-4  
☎0138-83-2312

## 温泉でビアガーデン開催！

東前温泉 しんわの湯

昨年大好評だった「しんわの湯ビアガーデン」が今年も開催！生ビールをはじめ、駐車場で「Grin」のタピオカドリンク、「平野漁業部」の煮つぶ・活つぶ、館内にある食事処「あきた屋」の人気メニューや限定メニューなど、グルメも豊富にそろいます。当日会場内で販売する1枚200円×5枚綴り券(1,000円)を購入し、そのチケットを使って食べ物の支払いをするのが今年の楽しみ方。飲食以外に「みみのみみ」による耳つぼや、ハンドマッサージなど癒し系の出店もあります。



開催日時は8月9日(金)15時～20時と、8月10日(土)12時～19時。10日は「こども緑日」もあり！

源泉100%かけ流しの豊富な湯量を誇る「しんわの湯」は、アルカリ泉とナトリウム泉の2種類のお湯を楽しめる温泉施設。男女どちらの浴室にも11種類の浴槽と3種類のサウナを完備。広い露天風呂も人気です。リニューアルした売店や新設された駄菓子コーナーなど、館内にも楽しみ満載の同施設で、温泉に浸かり、キンキンに冷えたビールを飲んで夏を満喫しませんか。

●北斗市東前85-5  
☎0138-77-8555



Instagram X

## 家の設備に関する困りごとならなんでも相談を！

住まいのホームドクター KlaFit(クラフィット)

暮らしに関わる設備全般の工事、修理、リフォームを請け負うWebサイト「KlaFit」。運営する「川股設備工業」は、函館市をはじめ近隣・近郊の各市町指定の給水装置工事業者・排水設備業者なので、水まわり全般のトラブルも安心して任せることができます。また、工事に関する有資格者が対応するので、給湯器やコンロなどの機器修理、取り付けも万全！



そのほかにも、風呂場の「鏡が割れちゃった!」といったときや、「ドアが開かない」というとき、「シャワーヘッドの交換ってどうやるの?」など、どこに頼んでいいのか困ってしまうような「暮らしの設備に関する困りごと」から、設備の買い替え相談、リフォームまで幅広く対応。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。

●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

## 写真投稿①

今回のテーマは、#青ぼのツートン



うちのみーちゃんの抜け毛「水色と白のツートン」。みーちゃんなんだろうー？って顔してる。君の羽毛だよ！

投稿者・あきうき 時々低浮上



投稿者・よし



投稿者・公式

ツートンお菓子といえば。赤は赤レンガ倉庫・白は雪をイメージしたサイコロキャラメル

投稿者・[公式]道南食品/サイコロキャラメル



投稿者・鯉



投稿者・きなこのお母さん

写真投稿②

今回のテーマは、#青ぼのツートン

白×黒



癒しのモニター♪上野動物園のお母さんジャイアントパンダ「シンシン」  
投稿者・サトウ | 料理人 | 熊鷹社中洋食キッチンSato

白×黒



ツートンフロアの「アダプトホール」! 広々ホールを何に使うかはあなた次第!  
投稿者・はなみづ | 料理人 | 函館のセルフ写真館・フリースタジオ

白×黒



推し活するには絶好の機会!! 札幌市に所在する音楽制作会社「Akashic Records LLC」。業務内容は多岐に渡ります。  
投稿者・Kumiko Kubota

白×黒



うちのチロ君 | 投稿者・瀬川明

今回の写真投稿もXで呼びかけました。投稿や拡散など、ご協力ありがとうございました!!

新しいスタイルの「自費型デイサービス」が好評! フィットアップ

1人ひとりに合わせたりハビリや運動の指導をする「フィットアップ」では、新しいスタイルのデイサービス「自費型デイサービス」が好評。



「利用していることを知られたくない」「大勢の中でリハビリや入浴介助を受けたくない」といった声に応えたこのデイサービスは、プライバシーを考慮して所在地は非公開。社名入りの送迎車や制服も使用していません。カフェのような雰囲気プライベート空間で行われる「自費型リハビリ」は、パーソナルトレーナーの国際資格を持ち、理学療法士でもある代表の森田拓也さんが完全マンツーマンで指導。「入浴介助」は、介護福祉士が行います。「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しっかりカバーします」と森田さん。介護認定を受けていない人も利用可能。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。



「自費型訪問リハビリ」についての問い合わせもお気軽に。  
☎090-1644-5880



良好な「聞こえ」で快適な生活を

新日本補聴器センター函館店

「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? 「補聴器が初めての方も、すでにお使いの方もお気軽にご相談ください」とは、全国80店舗を誇る補聴器の専門店「新日本補聴器センター」。



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。補聴器はメガネと違って、時間をかけて体になじむよう音量を調整していく必要がありますが、同店なら購入からその後のメンテナンスまでサポートしてくれるので安心。現在、補聴器の聞き比べ体験会を実施中。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。8月13~16日夏季休業。P有。

認定補聴器技能者 佐々木

●旧オーデオパード 至北川市 至本町

●デキス函館

●函館市千代台 公園陸上競技場

●函館市梁川町1-7

☎0138-31-8338

Webサイト

カットできないと諦めていた人たちの美容室 函館訪問美容室 BLUESALTY

「BLUESALTY」は出張専門の美容室。訪問福祉理美容師の資格を持つ代表の野口雄介さんが、高齢者など、外出が困難な人の元を訪問し、1人ひとりの体調や要望に合わせたカットなどを行っています。



利用者からも「美容室に自分で行くことができなくて気持ちが落ち込んでいたけれど、自宅に来てオシャレにカットしてもらえて心もハッピーになった」「希望のスタイルに素早くカットしてもらえるから、体の負担も少なくありがたい」「ステキにカットしてもらえた」「可愛く・カッコよくなれた」など喜ばれています。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。自宅のほか介護施設、病院などへの出張も行っていきます。所要時間は準備から後片付けまで含めると1時間ほどかかりますが、カット自体は5~10分ほどとスピーディー。体に負担なく、すばやくオシャレに仕上げられます。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おうそう。完全予約制。予約は電話のほか、LINEからでもできます。9時~17時。

☎090-6931-7540



大好評につき再実施! 節水トイレがお買い得! 第一住宅設備

好評の節水トイレの取り替えキャンペーンを先月実施したところ、すぐに完売してまったので今月も実施します!



「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)標準工事費込280,500円のところ税込126,500円(標準工事費込、先着20台限定)。見積もり無料。今回もすぐに販売予定台数に達することが見込まれるので、前回交換できなかった人はぜひお早めに!

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



青ほの★ 勝手に応援!!

眞山夕依さん  
齋藤春輝さん

夢は世界で活躍する社交ダンサー

「ダンスうんどう塾函館」で社交ダンスのレッスンに励む、眞山夕依さん・齋藤春輝さんペア(小5)。「ペアを組んで踊るのが楽しい」と話す眞山さんは3歳から、また、「発表会や競技会に出ると上達しているのが分かって嬉しい」と話す齋藤さんは5歳から同教室に通っている。スポーツであり、芸術であり、ショーでもある社交ダンスは、音楽とダンスの一体感や表現力などが求められる競技。躍動感のあるラテン種目(サンバ、チャチャチャ、ルンバ、パソドブレ、ジャイブ)を踊る2人は、上品で優雅なスタンダード5種目にも取り組んでいる。3月に開催された「北海道オープンダンス選手権大会」では、ジュニア級で準優勝。1人で踊るシャドー部門では、眞山さんが準優勝、齋藤さんが3位と健闘。取材時には、7月に開催される競技会での優勝を目指し、基本の動きを丁寧に行いながら音と合わせていた。「世界ランキングで上位になりたい!」と話す2人は、「全種目のダンスを見てほしい」と軽やかなステップを踏み、華麗に舞う。その姿は、踊る喜びに溢れていた。



心の代書屋  
松田 聡がズバリ!



マシ本気談  
— 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。

チームマツダ行政書士法人 社員 松田 聡  
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

一步を踏み出す

行政書士の松田です。  
暑いのか寒いのかよく分からない複雑な気候の昨今ですが、皆様体調など崩されてはいませんか。自己免疫力を高めるには食事に力をつけ、信じて疑わない私です。  
つい最近ある手続きのご依頼を受けたご家族様。みなさん笑顔が素敵です。聞けば、お父さんは家庭菜園で野菜作りをし、毎年おいしい野菜を家族で楽しんでいるとのこと。  
何かに動かしむことは自身を認めることとなり、そして家族や周囲の人たちを自然と認めることに繋がっていき、他人の目を気にして、本来の自分とかけ離れた自分を作らず、自分本来の素の姿で生活できる自信に繋がるようにも思います。  
そのご家族とおつきあいが、改めて、多くのことを気づかされた気がしています。  
具体的内容はさておき、仕事の依頼をしたものの、何から始め、何をどうすればよいのだろうかと思案に暮れていた数年の間、毎日毎日悩んでいたようです。  
そこには、ある一步を踏み出したのだらうかと、いつたり来たりの日々を過ごしていたとのこと。ご家族が恐る恐るうちの事務所に連絡を下さり、ようやく一步を踏みだしたとおっしゃっていました。  
初めてお客様を訪問、お客様が話されることを拝聴しつつ、内容を整理しながら、本人がやりたいことを浮き彫りにしていき、また、お客様の表情が和らいだその時からいよいよお手伝いのスタートです。  
何度かのやり取りを繰り返し、お客様が求めている唯一無二の創作物の完成です。ある手続を無事に経て、その数日後にお客様を訪問すると、二歩を踏み出すことの大切さを実感しました。やらすに出来ない、とはそこから目を背けていたに違いない、まずは、一步を踏み出すことですね。と意気揚々と話してくれました。  
そのお客様から、「いつも遅い時間までありがとうございます」といいます。そのお母で咲き誇ったバラやカスミソウの花束をいただきました。  
車内はお花の香しい香りに包まれ心穏やかな気分です。  
どのようなことでも、一步を踏み出さなければ、何も見えてはこないでしょう。実践ありきです。  
いつもお客様から勇気づけられ、元気づけられている松田です。  
どんなお仕事でもやりがいがついてきます。そこに、アナログならではの五感と、いふ妙味を直に感じることが出来るからではないでしょうか。いつも、いつも皆様感謝です。

Present



このマークが目印!▶

プレゼント

そばと天井のふらわー 提供  
700円分食事券.....7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 函館市栞町379-27  
株式会社青いぼすと 7・26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

8月5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。

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/>

HAKODATE OHMURA Healthness & Wellness 366



放射線課 課長 熊谷 和典

骨粗しょう症検査のすすめ

「いつのまにか骨折」という言葉を聞いたことがありますか。特に背中が痛くなった経験がないのに、気づかないうちに背骨が折れていたという状態です。骨粗しょう症による圧迫骨折が、いつのまにか起きていくのです。一度骨折を起こした人は、元の骨粗しょう症を放っておくとその後、もくりかえし、別の背骨にも骨折を起こしやすく、どんどん背骨が曲がっていく可能性が高まります。次々に骨折するので、「くりかえし骨折」と言われています。  
そのため病院で骨の検査をして、自分の骨の強さ(骨強度)や状態を把握して、骨折を予防することが重要になります。  
検査には、DXA(DEXA)法、MD(エムティ)法、超音波法などがあります。  
また、自治体で40歳以上の女性を対象に、5歳刻みで骨粗しょう症検査も行われています。お住まいの自治体のホームページ等を確認し、積極的に活用しましょう。

どがあり、骨に含まれるカルシウムの量などを測定します。  
DXA法はX線を用いて全身(腰椎)や脚のつけ根(大腿骨近位部)の骨密度を正確に計測して表されます。  
MD法は手のレントゲンやアルミニウム板と同時に撮影して骨密度を測定します。  
超音波法はかかとやすねに超音波をあてて測定します。X線を使用しないため、妊娠中の方でも測定することが出来ます。  
他にも背骨(胸椎や腰椎)のレントゲンを撮影し、骨の状態や骨折がないかなど確認します。また、骨代謝マーカーでは血液や尿を検査して、骨が作られている程度や骨が壊されている程度を調べることで、骨の新陳代謝のバランスを知ることが出来ます。

骨粗しょう症の診療科は整形外科が基本ですが、内科や婦人科で診ることも出来ます。近くの病院やかかりつけ医で相談してみるといいでしょう。

## 裏夜景と花火観賞会

催し

通常、夜間は閉鎖している「四季の杜公園 丘の家」を開放して行うイベント。キッチンカーの出店や、小学生以下対象の無料で楽しめる子ども縁日もあり会場はお祭りムード満載。イベント時、駐車場は花の丘駐車場のみ開放。道新花火大会が順延になった場合中止。



日時: 8月1日(木) 18時~21時  
会場: 四季の杜公園 丘の家  
【問い合わせ】北海道立道南四季の杜公園  
☎0138-34-3888



## 北海道のブルワリーを巡る CRAFT BEER

本

総合商研株式会社からムック本「北海道のブルワリーを巡る CRAFT BEER」が発売。日本でクラフトビールブルワリーの数が東京・神奈川に次いで3番目に多い北海道。北海道にある39軒のブルワリーのビール造りにかける熱い思いなどを取材・紹介した同書は、クラフトビールの世界にどっぷり浸かれる1冊。函館鳥屋書店ほかで発売中。1,650円。



【問い合わせ】  
総合商研株式会社 地方創生支援部  
☎011-223-2111



## 歌楽コンサート

催し

「心に寄り添うあたたかい歌で、街に笑顔を。」をモットーに、道南を中心に音楽活動を行っているあいたひめさんのコンサート。指導に携わる函館少年少女合唱団によるステージも予定。



日時: 8月17日(土)  
13時開場  
13時30分開演  
会場: 函館市芸術ホール  
入場: 自由席1,500円(当日+100円)  
中学生以下無料  
【メール】hakodate.aita@gmail.com



## 第017回

### はこだて国際民俗芸術祭

催し

世界の民俗芸術団体が元町公園に集い、野外パフォーマンスなどを行う大型イベント。世界の料理や雑貨が大集合する「もぐフェス」、スポーツ体験などを楽しむ「わくわくフェスティバル」も同時開催。入場パス(全日程有効)は前売り大人1人15,000円、このほか学生料金や時間などの詳細は公式サイト参照。



日時: 8月5日(月)~11日(日)  
会場: 元町公園および周辺  
【問い合わせ】  
一般社団法人 ワールズ・ミート・ジャパン  
☎0138-27-7081



## 第25回

### ざいだんフェスティバル

催し

「文化・スポーツの振興」と「地域社会の連携・活性化」を目的に幅広い年代の市民が楽しめる事業「ざいだんフェスティバル」が、5年ぶりに開催。7月31日までフリーマーケット出店者募集中(郵送の場合期日必着)。



日時: 8月25日(日) 10時~15時  
会場: 函館市民会館  
【問い合わせ】  
公益財団法人 函館市文化・スポーツ振興財団  
☎0138-57-9734(管理課)



## 2024本町商店街振興会 納涼ビアガーデン

催し

北斗市の本町商店街振興会主催による、毎年大好評の納涼ビアガーデンが今年も開催される。夕暮れどきから屋外で飲むビールは最高! よく冷えた生ビールと、屋台のグルメで北斗市の夏を満喫! 雨天決行。



日時: 8月8日(木)~10日(土)  
17時~21時  
会場: 北斗市総合分庁舎 駐車場特設会場  
【問い合わせ】  
北斗市商工会支所  
☎0138-77-8107



## 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7月11日現在のものです。

次号予告 8月9日号 お盆玉プレゼント特集

クジ運が悪いので当たり前付き自販機もチョコボールの金のエンゼルも当たったことがない。でも高倍率のチケット抽選にはときどき当選。チケットが取れると「クジ運が良い」みたいに見えることもあるがそれは違う。チケット抽選はクジではない。戦いだ。(七)

幾度も続く試練。笑ってはいけない時ほど笑いが止まらない。どうしても震えちゃった。なんか乗り越えたと思っただけ。矢先、同じく笑いを堪えたであろう人と目が合った。その何故か。そして互いの「堪えリーダー」の態度良すぎて通じ合っちゃってまた笑い再開。(まい)

対策しなきゃまずいぞ、と焦るような暑い夏が来るなんて泣きそう! この数年の暑さは本当に厳しいですよ。ね。私の部屋は、昼間にヒジヒジと日差しが当たるので、夜は熱がこもっちゃってほかほか。寝るときはアイス枕2個装備+窓全開+扇風機強です!(ツチ)

子供達5人が家にいた頃、料理に「○○の素」を使うと1箱では足りない!! 不経済という私ルールで使いませんでした。最近になり、家にいる子供が減った今なら1箱で足りる! と気が付き、買い物中は素が並ぶ場所と立ち往生。おすすめの情報、待ってます。(B.P)

カー、クーラー、カラテレビが新三種の神器と呼ばれたのは、東京オリンピック開催の1964年のこと。遅れること60年、おろしも仏パリオリンピックの今年、我が家にクーラーが付きました。もう一人間のためではなく、留守番を頑張る犬のためです。(ヤス)

## 編集後記