

# 青いほすと

vol.789 2024年10月11日発行号

井  
特  
集



## 希少な和牛を贅沢に召し上がれ

お肉のつしま



肉の旨み濃厚で、脂身のあっさりとしたはこだて和牛を使った「はこだて和牛ローストビーフ丼」(1,320円)は、控えめな酸味の酢飯仕立てのご飯の上に、花びらのように幾重にも重ねたローストビーフがどっさり！ 出汁を効かせた醤油ベースと、和風オニオンの2種類のソースでサッパリ食べられると、幅広い年代に人気。年間200頭しか出荷されず、市場にもあまり出回らない希少種を1頭買っているのは、精肉店ならではの強み。ランチとテイクアウトのみで提供中。11時30分～LO13時30分、17時～LO20時30分。水曜休。P有。

●函館市田家町12-13 ☎0138-45-1763

## 旨みあふれる鶏肉にとろとろの卵が絡む

峠の親子丼



国道5号線沿い、赤・青・白の3色に塗ったコンテナの店舗が目を引く同店。和食料理人として40年以上の経験を持つ店主が作る「親子丼」(1,000円)は、和食の技とこだわりを詰め込んだ逸品。砂糖を使わず、みりん、醤油、道南産真昆布粉末を使って鶏肉を柔らかく煮込み、卵でとじています。卵に火を通しすぎず、

かといって生っぽいわけでもなく、絶妙なとろとろ感の仕上がりに熟練の技が。鶏肉は昆布の出汁で下味をつけており、噛むと旨みがあふれ出します。「ゆめぴりか」をふっくら炊き上げたご飯も美味。10時～16時。木曜休。P有。

●亀田郡七飯町宇峠下294-1 ☎0138-85-6881

## 松前本マグロを産地価格でお得に提供

うみかぜ食堂



テラスから津軽海峡を一望できる「道の駅北前船松前」館内にある食堂。津軽海峡で釣り上げ、松前港に水揚げされた天然の本マグロが贅沢に味わえる「松前本まぐろ丼」は、味噌汁付きで2,180円。口に入れた瞬間のとろけるような舌触りが特徴的な脂ののった部位と、マグロ本来の濃厚な旨みとねっとりとした舌触りが楽しめる赤身の両方をたっぷり味わえます。売り切れたら次の年の入荷時期まで食べられない希少な岩海苔を使った「松前岩のり段重」(1,500円)も人気。そのほか、旬の魚介のメニューあり。11時～15時。年末年始休。P有。

●松前郡松前町字唐津379 ☎0139-46-2211

## 9種類の天ぷらを丼で

そばと酒 柏木町三貞



道産などのそば粉7割に道産小麦粉3割の七三そばをはじめ、道産食材を活かした料理のおいしさにも定評のある店。「はたて海鮮天丼」(1,320円、そば付き1,520円)は、ホタテ、エビ、イカ、キス、カボチャ、ナスなど9種類の天ぷらがのった食べ応えのある1品。おいしさを追求し、海鮮と野菜で衣の厚さを変えた天ぷらは、衣がサクサクで食材の旨みも引き出されています。天ぷら、3時間煮詰め

て仕上げるタレ、ふっくらご飯が三位一体になった丼をぜひ！ 11時～LO14時30分、17時～LO20時30分(日曜、祝日LO19時30分)。月曜休。P有。

●函館市柏木町7-32 ☎0138-52-1055

## 選りすぐりの海鮮素材を堪能

四季海鮮 旬花 五稜郭タワー店



新鮮素材を活かした料理が人気の同店は、選りすぐりの魚介類を豪快に味わえる海鮮丼を、12種類も用意しています。なかでも生ウニ、イクラ、サーモン、イカ、カニ、ホタテ、ホッキが美しく盛り付けられた「旬花丼」(3,575円)は、新鮮魚介を種類豊富に堪能できるひと品。人気海鮮がそろった「生うにいか刺しゅう丼」(2,178円)と、イカ、イクラ、カニのほかにエビ天もった「あじわい海鮮丼」(2,035円)も人気。11時～LO15時、17時～LO20時30分。無休。17時30分～21時30分は五稜郭タワー観光バスP利用可(時間変動有)。

●函館市五稜郭町43-9 ☎0138-30-6336

## 選べる2種類のどんぶりで満腹ランチ

### うなぎと和風料理 旬暦 ひだか



国内産の大ぶりの活ウナギを熟練の技で調理するウナギ料理をはじめ、寿司、刺身、天ぷらなど豊富なメニューをそろえる和食店。お手頃なランチから、記念日などお祝いの席、宴会や法要などさまざまなニーズに対応し、幅広い客層に親しまれています。ランチタイム限定「アベック丼」は、天ぷら、海鮮、カツ、ス

テーキ、生姜焼きの中から選べる2種類のどんぶりに、茶碗蒸しと味噌汁が付くお得メニュー。基本価格は990円で、海鮮を選んだ場合は1,210円。11時30分～LO14時、17時～LO20時30分。水曜休、火曜不定休。P有。

●函館市中道1-2-5 ☎0138-31-5077

## 極上のウニを心ゆくまで

### うにむらかみ 函館本店



おいしいウニを求めて全国から食通が訪れる、ウニ加工会社の直営店。型崩れ防止や日持ちさせるために使われる添加物「ミョウバン」を使わず、徹底した温度管理で鮮度を保った新鮮なウニを提供するのがこだわり。「無添加生うに并レギュラー」(7,260円)は、同店自慢の生ウニをたっぷり80gのせた看板メ

ニュー。ミョウバン由来の渋みやえぐみがなく、滑らかで溶けるような舌触りと、ウニ本来の甘みと濃厚な旨みが口いっぱい広がります。ウニの量半分のSサイズ(4,345円)もあり。8時30分～LO14時30分。水曜、年末年始休。P無。

●函館市大手町22-1 ☎0138-26-8821

## ご飯が進むヤンニョムチキン

### 中国料理 香港



お得なランチやセットなど、本格中華を気軽に味わえるメニューがそろった店。10月31日までは、期間限定の新メニュー「ヤンニョムチキン丼」(スープ付き950円)が登場します! ご飯の上に豪快にのせたヤンニョムチキンは、同店の人気メニュー「鶏の唐揚げ」(890円)に、コチュジャンを効かせた自家製ヤンニョム

ダレを絡めたもので、以前イベントで提供し好評を博した1品! 甘辛チキンとご飯のコラボをこの機会に試してみても。11時30分～LO14時30分、17時～LO20時30分。水曜休。P有。

●函館市柏木町7-2 ☎0138-52-6478

## かつ丼ならココ!

### そば処 江戸八



手頃な価格で、味、ボリュームともに満足できるメニューを提供し、愛され続けるそば処。同店では「かつ丼」(味噌汁、お新香付き900円)は、そばにも負けない人気。国産豚の生肉を使ったカツはしっかりとやわらかく、香ばしい衣には「安定のおいしさ」と評判の甘辛いタレが染み込んでいる! とろみを残しながらふんわりと仕上げた卵もいい感じで、「かつ丼を食べるならココ!」というファンが多いのも納得。このかつ丼にハーフサイズのそばが付いた「かつ丼と小丼もり」

(1,000円)もお得でおすすめ。10時30分～LO19時。日曜、第3土曜休。P有。

●函館市万代町7-29 ☎0138-41-7664

## 衣のサクッと食感と、出汁の香りがやみつき

### そば工房エムズ・スタイル



そば粉や昆布、かつお節などの出汁の素材はもちろん、野菜や塩に至るまで、食材を吟味し、そば好きを唸らせる同店注目の丼メニューは「えびフライ丼」(1,160円)。エビを包むサクサク食感の衣には、自家製食パンの耳から作る、オリジナル生パン粉を使用。出汁の効いたキリリとしたつゆが染みて食欲をそそ

る。契約農家から仕入れる精米したてのふっくりんこは、圧力鍋でふっくら炊き上げる。ほかに、生卵の天ぷらをのせた「玉揚げ丼」(980円)も人気。11時30分～LO14時30分、17時30分～LO21時30分。日曜・第3月曜休。P有。

●函館市梁川町22-23 ☎0138-76-0636

## 上ノ国産のブランド豚を使った豚丼

### ラーメンめんぞう・どぼそば和家 港店



そば、ラーメン、定食などバラエティ豊かなメニュー構成で、幅広い層から支持される店。果物、牛乳、ヨーグルトを与えて育てた上ノ国産のブランド豚「フルーツポーク」を使用する「豚丼」(小そば付き1,050円)は、食欲をそそる甘じょっぱい自家製の醤油ダレを絡めた肩ロース肉を、道産米をふっくら炊き上げたご飯

の上にのせた、シンプルながらも味わい深い逸品。「フルーツポーク」ならではの柔らかくて甘みのある肉質をぜひご堪能あれ。セットの「小そば」は太麺の田舎そばで、味噌汁に変更も可。11時～LO20時30分。火曜休。P有。

●函館市港町11-12-16 ☎0138-40-0880

## ソロ活

### 1人フルコースで贅沢な時間を

レストランラ・ターチ

本格フレンチを気軽に味わえる同店は、1人からフルコースの利用が可能。オープンキッチンなので、調理風景を眺めながら過ごせるのもソロにはうれしい。ディナーの「スペシャルコース」(5,500円)と「ラ・ターチコース」(6,600円)は、旬の食材を使った料理を堪能できるフルコース(各ワゴンデザート付き)。一品一品自分のペースで楽しめる1人フルコースで、贅沢な時間を楽しめよう。ランチ1,650円～。ディナー4,400円～。11時30分～LO13時30分、18時～LO19時30分。夜は予約営業、昼は予約が確定。第1・3水曜、日曜ランチ、火曜ディナー休。P有。  
●函館市亀田本町3-24 ☎0138-43-8118



## おやつ

### 風味豊かなコーヒーをスイーツで

コーヒーケーキショップ美鈴湯川店

6月に開催された「美鈴函館市民感謝祭」で初登場した「社長のコーヒーシュー」は、同社社長が監修したこだわりの品。定番人気の「鈴木商店の珈琲焼菓子」(15枚入り800円)の生地を使って焼き上げたサクサクのシュー生地、コーヒーのほろ苦さを感じるクリームがたっぷり詰まったコーヒースーツ。甘さ控えめながら食べ応えは十分! 価格は1個400円(イートインは407円)。10時～18時(喫茶はフードLO17時、ドリンクLO17時30分)。無休。P有。大前店と空港店でも提供しています。  
●函館市湯川町2-29-1 ☎0138-57-1820



## HEAD LINE -ヘッドライン-

### バス運転手として働いてみませんか?

#### バス運転手合同就職相談会

地域住民の生活や、観光客にとって必要不可欠なバス運転手。函館バス昭和営業所に所属する開井勇次さん(=写真)は、トラックの運転手からバスの乗務員に転身し、6年。日々の運転業務では「安全が最優先」と話し、乗務中は慌てず、常に平常心であることを心がけているそう。路線バスの運転手は地域の足を支える社会貢献度の高い仕事です。大きな車体を操るため「難しそう」と思われがちですが、最近は車の性能も上



がり、オートマチック車の導入も進んで、女性も活躍しています。10月27日(日)、渡島合同庁舎で「バス運転手合同就職相談会」が行われます。当日は参加バス会社8社が、個別にブースを設け、採用条件や養成制度などについての相談に対応。また、ハローワークのブースでは、雇用保険や各種手当の相談も受け付けます。参加希望者は下記2次元コードの申し込みフォーム、または電話で10月23日(水)までに要申し込み。家族同伴での参加可。未経験者、大型二種免許未取得者歓迎。参加バス会社はじめ、詳細は下記広告でチェックを。

#### 【問い合わせ・申し込み】

北海道渡島総合振興局 地域創生部地域政策課

☎0138-47-9431 (平日8時45分～17時30分)



Webサイト 申込フォーム

### QUOカードがもらえる「見積キャンペーン」を実施中!

#### パナソニックリフォームクラブ

美原交差点前にある、創業98年の「小野寺住設」が運営する「パナソニックリフォームクラブ」が、「見積キャンペーン」を実施中です。12月20日(金)まで、「Panasonicショールーム」(函館市桔梗3-34-16)、「TOTOショールーム」



(函館市桔梗町418-99)、「LIXILショールーム」(函館市石川町314-5)のいずれかで「小野寺住設」を指名し、見積もり依頼をすると、後日5,000円分のQUOカードをプレゼントしてもらえます。「パナソニックリフォームクラブ」は、2023年オリコン顧客満足度調査において、戸建リフォームランキングの項目で、第1位を獲得。手がける工事は多岐にわたっており、経験豊富なスタッフが相談から施工まで親身に対応してくれます。

「クロスや床材を張り替えたい」「古くなったキッチンシステムキッチンにしたい」「ユニットバスを入れ替えをしたい」「浴室乾燥機を取り付けたい」「出窓や二重サッシを取り付けたい」「玄関ドアを交換したい」など、暮らしが今よりもっと快適になる住まいのさまざまな相談に対応。見積もり無料。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



YouTube Webサイト



### 1,000円分の利用券を5名様に

応募方法は P6

炭火焼肉 藤

10周年を迎えた同店は、食べ放題全コースに時間制限がないので、思う存分食べたい人におすすめ! 食べ放題は「学生プラン」(1,700円、前日までの予約で500円引き)、「豚・鶏食べ放題」(大人2,200円、飲み放題付き3,800円)、「スタンダード」(大人3,000円、飲み放題付き4,600円)、通常メニューから選び放題の「プレミアム食べ放題」(大人3,700円、飲み放題付き5,200円)があり、セットの飲み放題は、アルコールなども時間制限なしで提供(利用は24時まで。学生プランは22時まで)。コース以外では「エゾシカ肉」(単品900円、プレミアムコースでも注文可)と、「骨つきラム」(単品のみ1本800円)が人気。18時～最終入店21時。不定休。P有。11月1日より価格改定予定。



●函館市川原町7-2

☎0138-56-8929

## この冬、光熱費を節約したい家庭に朗報！

### 第一住宅設備

安心自社施工の「第一住宅設備」より、「光熱費節約応援キャンペーン」のお知らせ！ 光熱費による家計の圧迫に頭を抱えている家庭、とりわけオール電化の家庭に朗報です。電化機器からの取り替え限定で、エコフィールボイラーを特価で提供中！ 例えば「ノーリツ壁掛けエコフィール給湯専用ボイラー OQB-CG4706WFF」なら標準工事費込み455,290円のところ297,000円、「ノーリツ床置き暖房ボイラー OH-CG1204FF」なら標準工事費込み559,130円のところ396,000円。エコフィールボイラーは、これまで捨てていた排気に含まれる熱を回収することで、大幅な節約ができる高効率なエコボイラー。静音でにおいも少なく、電気温水器と比べて省スペースというメリットも。灯油機器（エコフィール給湯、暖房ボイラー、ガスコンロ）は、オール電化（電気ボイラー、電気温水器）とランニングコストを比べて、4人家族で年間130,514円も節約できた実績があるそう。電化機器からエコフィールボイラーへの取り替え限定で、下取りキャンペーンも開催中。詳しくはお問い合わせを。見積もり・点検無料。詳細はWebサイトでもチェックできます。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

## 財産管理と相続人との繋がり

### 一般社団法人スターライフ

元気なうちに、任意後見契約に加え、財産管理委任契約などを進める人が増えています。一方で、受託者が財産を着眼する事件もあり、不安を抱く人もいます。



頼れる身寄りのない高齢者の「家族代行」を終身で引き受ける「スターライフ」の代表・星さんは「不正を防ぐ体制が整っているかを確かめて、財産の管理を依頼する先を選んでください」とアドバイス。スターライフでは、支払い代行などで一時的に現金や通帳を預かった場合などは、入出金の内容、金額、残高を支援記録に残し、スタッフ全員と高齢者本人とで共有する体制を取っています。スターライフの契約者は、子供がいない高齢者が大半ですが、相続人がいる場合は、可能な限り相続人を含めた3者で契約を進め、相続人へも財産状況を含めた支援記録を提供しています。「相続人が高齢や居住が遠方などの理由で頼れない場合でも、互いの状況把握程度はスターライフを通して行っていくことで、繋がりを感じていただけたらと思います」と星さん。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、湯川支所に常備。

●函館市山の手2-44-4  
☎0138-83-2312

## 函館市の介護職員等資格取得支援について

### 函館市保健福祉部地域福祉課

函館市では、新たな介護職員などの就労促進と、すでに介護職員などとして働いている人のキャリアアップを目的として、資格取得のために受講する研修の受講料などの一部を補助しています。

対象となる研修は、都道府県知事の指定を受けた事業者が実施する「介護職員初任者研修」と「介護福祉士実務者研修」（研修の修了日が補助申請日から1年以内に限る）。

対象者は、函館市内の介護サービス事業所などに勤務していて、受講料などの一部もしくは全額を負担している個人、または函館市内の介護サービス事業所などに勤務する介護職員などが受講した研修の受講料などを、全額負担している法人。補助金の額は、受講料などの2分の1以内（上限50,000円）。

令和6年6月から、一部の障がい福祉サービス事業所なども補助対象になっています。詳細はWebサイトで確認を。

【問い合わせ】

保健福祉部地域福祉課

●函館市東雲町4-13 函館市役所3階  
☎0138-21-3289



Webサイト

## 申し込みは2次元コードから

### 北ガスッキングスクール

食材や栄養についても学ぶことができる「北ガスッキングスクール」の人気料理教室「おいしく健康になりましょう」。

次回開講日は11月11日（月）。①10時～12時30分、②13時30分～16時の2回実施します。

メニューは①ガーリックチャーハン、②ポトフ、③あさりとかまぼこのワイン蒸し。受講料は1,500円。定員は各回10人。講師は木幡恵子さん。

参加希望者は10月18日（金）までに下記2次元コードからの申し込みが必要です（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。

【会場】

北海道ガス株式会社函館支店 1階ッキングスタジオ  
●函館市万代町8-1



応募フォーム

# 大募集！

## 2024年を表すオリジナル四字熟語

あなたにとって2024年とはどんな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27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25日 必着

Web応募は ▶  
こちらから



▼ハガキの書き方

郵便はがき

85

0410801

北海道函館市桔梗町379-27  
株式会社青いほす  
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。

※郵便料金不足のハガキはお受け取りできません。あらかじめご了承ください。

ワンダフルワールド!  
店主・上村佳樹の  
一部のみにぎって  
役立つホンやモノ

先日、夕食を食べるために冷蔵庫から残り物をいくつかテーブルに出してあげました。さあ食べようというところで、ドレッシングが無くて気がつきません。仕方なく冷蔵庫へドレッシングを取りに行ったのですが、庫内のどこにもドレッシングはあ

こちらを読んで『店長凄いな!』と思っただけ  
読解力がないかもかもしれません

「キューピー深煎りごまドレッシング」が確かにあったはずなのに。怪訝に思いながらも席に戻ると、なんと探していたドレッシングがすでにテーブルにあるではありませんか。この他にも家の鍵が玄関のキーフックではな

く台所の調理器具のフックにかかってたり、トイレに入るとすでにスボンのチャックが全開だったりとおかしな現象が次々と起こるんです。もうおわかりですかね。そうです、わたしの超能力が使えるようになって見知らぬ地に立つ瞬間移動してやっついてもできる気がします。

エスパー魔美  
藤子・F・不二雄  
小学館  
550円

超能力に目覚めた中学生「佐倉魔美」が人のためにその能力を使い、成長する人間ドラマ。

SHOP DATA  
●北斗市七重浜4-39-1  
☎0138-48-5201

会員以外も相談OK!! 相談強化月間

函館民主商工会

地域に根ざして64年。記帳や税金、労働保険など経営に関する相談ができる団体組織。会員は、さまざまな業種の全国20万人の個人事業や中小企業の事業主。北海道から沖縄まで、全都道府県の約600事務所地域に密着した対応を行っています。



会員からは「民商」の名前で親しまれていて「長年の経験と豊富な知識を持った役員・事務局は、営業に関することはもちろん、個人事業主やその家族の生活に関する相談もできる心強い味方」と定評があります。この10月～11月は相談強化月間として、会員以外でも相談できる時間を設けています。時間は毎週火曜日の午後。相談は無料。留守や来客対応中のこともあるので、相談には電話やメールでの事前予約が必要です。「インボイスがよくわからない」「確定申告がきちんとできるか今から憂鬱」など質問したいことがある人はもちろん、「今さらこんなこと聞いてもいいかな…」と不安を抱えている人も、まずはこの機会に相談してみたいかがでしょうか。9時～18時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市中島町18-15 ☎0138-52-3185  
【メール】minsyo@hakomin.org

社交ダンスの発表会が10月20日に

TEAM SACHIKO(チームサチコ)

「TEAM SACHIKO 15周年記念秋の発表会&ダンスパーティ」が10月20日(日)に「プレミアホテル-CABIN PRESIDENT- 函館」(函館市若松町14-10)で開催。



「スペシャルゲストとして、全日本チャンピオンとして国内外で活躍してきた庄司浩太&庄司名美組をお招きします。ボールルームSA級、統一全日本チャンピオン、アジア太平洋チャンピオンという結果を残してきたお二人による美しいダンスを間近で見ることができます。生徒さんもこの発表会に向けて一生懸命練習中です!」と中澤先生。

ドアオープン16時。チケット15,000円。チケットは同教室でのみ取り扱い。席数に限りがあるので問い合わせなどはお早めにご連絡。購入のため教室を訪問する場合は事前に連絡を。

また、同教室では新規会員を募集しています。個人レッスン、サークルレッスンのほか、友人と通えるグループレッスンなどから選ぶことができます。見学や無料体験は随時受け付けています(要事前予約)。レッスンの曜日や時間などは気軽にお問い合わせください。

●函館市白鳥町3-26 オリエンツ館内  
☎090-8898-5757

1人ひとりのペースに合わせたスマホ指導

フィットアップ



「スマホに変えたいけれど、操作が難しそう」「使い方を何度も聞くのが申し訳なくなり、分からないままスマホを持っている」といったシニアや、「親にスマホを使ってほしい」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」の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の使い方を指導。また、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「同じところを何度も聞くことがありますが、毎回丁寧に教えていただけて」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)。詳しくは問い合わせを。

「自費型デイサービス」と「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

水まわりのトラブルを任せて安心

小野寺住設

水漏れからトイレや排水管の詰まり、リフォームまで、水まわりの相談なら、美原交差点前にある「小野寺住設」へ! 同社は函館市、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」の許可を得ている創業98年の地元企業。

蛇口の 水漏れ	パイプの 詰まり	トイレの 詰まり

長年の実績に基づいた知識と技術を持つ経験豊富なスタッフが、水漏れや水道凍結、詰まり、あふれなど、急なトラブルのときに迅速に、年中無休で対応してくれます。

「蛇口の水漏れ」(基本料金4,800円)、「パイプの詰まり」(同5,800円)、「トイレの詰まり」(同7,800円)など、料金も良心的な設定で、さらに11月30日(土)までは「青ぼ見た」で前述の基本料金が2,000円引き!



好評につき、給湯ボイラー、暖房ボイラーの無料点検キャンペーンも引き続き実施中です。見積もり無料。7時～19時。  
●函館市美原3-1-5  
☎0120-750-750



Webサイト

渡島地方・檜山地方の町 ～お出かけ情報～ 上磯郡 木古内町

道の駅 みそぎの郷 きこない



取り扱い商品の中心は、木古内町を含む道南西部9町から集めた特産品やおみやげ品。木古内駅前に建ち、観光案内やレンタカーの窓口もある。9時～18時(季節により変動あり)。テナントの営業時間は店舗により異なる。年末年始休。10月12日(土)・13日(日)はイベント実施(P7参照)。  
●上磯郡木古内町字本町338-14  
☎01392-2-3161

木古内みそぎまち歩き

木古内駅前を出発し、ガイドとともに1時間ほどかけてまちを散策。寒中みそぎにゆかりのあるスポットを巡り、商店街では試食や試飲を楽しみ、ゴールのみそぎ浜に着いたら、水ごりで寒中みそぎを疑似体験! 参加は1人1,000円(3日前まで要予約)。  
【申し込み先】木古内町観光協会  
☎01392-6-7357(平日9時～17時)



木古内町郷土資料館 いかりん館



町の歴史に関する貴重な資料を展示。サラキ岬の沖合約2km、水深約20mのところから引き上げられた、威臨丸のもとと推定されるイカリは迫力満点。記念乗車券や制服などの鉄道資料や、遺跡から発掘された土器、石器なども見応えがある。入場無料。9時～16時。月曜(祝日の場合翌火曜)、年末年始休。  
●上磯郡木古内町字鶴岡74-1  
☎01392-2-4366

木古内町年間イベント

寒中みそぎ祭り(11月13日～15日)  
サラキ岬チューリップフェア(5月上旬)  
きこない威臨丸まつり(8月中旬)  
間/木古内町観光協会 ☎01392-6-7357  
アイアンマンジャパンみなみ北海道大会(9月中旬)  
きこない大産業魅力フェア(11月3日)  
間/木古内町役場 ☎01392-2-3131

つちだ 土田が行く!

～アーティストさんに会って来た～

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!

パフォーマー兼イラストレーター!

魔女 Meque(めけ)さん



「魔女」を名乗り、魔法(シャボン玉を使ったパフォーマンス公演)の修行をする傍ら、イラストレーターとしても活動しているMequeさんは、子供の頃から「絵を描くこと」と、「魔法・魔術」などがあるファンタジーな世界観」が大好き。絵を仕事にすることと魔女になることの両方につづと憧れがあったそうです。絵を仕事にする夢は、デザインの専門学校卒業後に叶いました。

でも、魔女になるにはどうすればいいのかわからなかった。そんな中、とある書籍で紹介されていた、海外の現代魔女の「魔女になると決めた時が魔女の第1歩」という言葉を読んで、自分でもなれるんじゃないか…!? と思い、3年前に魔女になることを決意。現在は、日常生活でやらかしてしまった自身の「うっかりドジ」を、クスッと笑える漫画日記にしてXで投稿中! 「めけにつき」で過去の投稿を見ることができます!



Present

このマークが目印!



プレゼント

炭火焼肉 藤 提供

1,000円分利用券……………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。

〒041-0801 函館市桔梗町379-27 株式会社青いぼすと 10・11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 10月21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ことがあります。

ドクター講座



医療法人社団 東野内科消化器科クリニック 院長 東野 清

腹部大動脈瘤は超音波検査でわかります

腹部大動脈は腹部の最も深い部分で走行しているため、触診では分からないうことがほとんどですが、やせたら腹部を触ると大動脈を触れることは珍しくありません。腹部大動脈は正常の太さが約2cmですが、これが3cm以上に膨らむと腹部大動脈瘤と呼ばれます。発生のピークの平均年齢は65歳前後であり、男女比は6対1で男性が圧倒的に多いとされています。発生原因の90%が動脈硬化で、リスク因子は肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常、高尿酸血症、喫煙の6つが上げられています。ごく稀に喫煙習慣(慢性閉塞性肺疾患)と糖尿病との強い関連が指摘されています。腹部大動脈瘤患者の90%が喫煙者です。

腹部大動脈瘤は拍動性の腫瘍として触診で発見されることがありますが、無症状のことが多いため検査で偶然発見されることがほとんどです。瘤が大きくなると周りの臓器が圧迫され、腰痛や腹痛などの症状が出現します。瘤が破裂すると出血性ショックを引き起こされ、多くは突然死となります。救急車を呼んで病院に着いたとしても、そのうち約半数は手術準備中に亡くなったり、なんとか手術を行うことができて、その手術成績は不良と言われるを得ません。最終的には破裂後には80～90%が死亡すると言われております。それほど恐ろしい病気です。

破れる前に診断することが重要です。CTがあれば容易に診断できますが、診療所では超音波検査が有用です。肥満や腸管のカスなどで見えづらい人もいますが、多くは容易に診断可能です。腹部大動脈瘤と診断されると、定期的超音波検査でフォローします。瘤が大きくなると破裂のリスクが高まるため、一般的には4.5cmあるいは5cm以上が手術の目安となります。当院では3.5cmを超えると、心臓血管外科を紹介しています。破裂する前の手術は安全に行われています。決して恐ろしい病気ではなくなります。

一旦拡大した大動脈瘤を小さくするようの特効薬はありません。したがって内科的治療を行う上で重要なことは動脈硬化の進行を予防することであり、特に血圧のコントロールが重要となります。

●函館市八幡町21-12  
☎0138-41-1818

## みそぎの郷きこない 道の駅まつり

催し

ご当地コロッケやご当地スイーツなど、木古内町自慢のグルメを販売。鮮度抜群の海産物の即売会もあり。また、農家のお母さんたちが丹精込めて育てた新鮮野菜を元気に販売する。12日10時～15時はJR貨物イベントも開催。



日時:10月12日(土)～13日(日) 9時～16時  
会場:道の駅みそぎの郷 きこない  
【問い合わせ】道の駅みそぎの郷 きこない  
☎01392-2-3161



## 道の駅 上ノ国もんじゅ ハロウィンイベント2024

催し

上ノ国町内外の露店やフリーマーケット、キッチンカーが出店する恒例イベント! ハロウィンかぼちゃ重量選手権や上ノ国町の特産品などが当たる抽選会、上ノ国ワイン試飲会、ふわふわ遊具設置など家族みんなで楽しめる企画盛りだくさん!



日時:10月20日(日) 9時30分～13時30分  
会場:道の駅 上ノ国もんじゅ 屋外特設会場  
【問い合わせ】道の駅 上ノ国もんじゅ  
☎0139-55-3955

## ふわふわアドベンチャーツアー ハロウィンパーティー in 函館アリーナ

催し

毎年大人気のふわふわアドベンチャーツアーが今年も函館に! 高さ約12mもある世界最大級のスライダーや、時間内にアトラクションの制覇を目指すエアertime・ランUターンver.など人気遊具が集結。遊具の各料金など詳細は公式サイトで確認。



日時:10月26日(土)～27日(日)  
9時30分～17時(最終入場16時30分)  
会場:函館アリーナ  
【問い合わせ】テレビ北海道  
☎011-200-7885



## 道南フェスティバル2024

催し

開催4年目となる今年のテーマは「道南の未来を拓く」。1階と屋外テラスでは、道南18市町村が誇るご当地グルメが一挙大集結の「道南つながる市」、4階では、道南の学びと成長に特化したトークセッションや講演、ワークショップなどに参加できる「道南EXPO」を開催。各催しの詳細はSNSをチェック。



日時:10月19日(土)～20日(日)  
会場:シエスタ ハコダテ  
【問い合わせ】シエスタハコダテ  
☎0138-31-7011



## スポーツ×マルシェ

催し

サッカーチームの運営を主軸にした「道南スポーツまちづくり振興会」による家族で楽しめるイベント。スポーツメーカー・マクロンによるウェア販売会をはじめ、キッチンカーやリラクゼーションサロンの出店などがあり、サッカー教室参加者以外も気軽に来場し楽しめる。道南の小学生を対象としたサッカー教室と同時開催。



日時:10月12日(土) 10時～16時  
会場:グリーンピア大沼 芝生グラウンド  
【問い合わせ】道南スポーツまちづくり振興会  
【メール】fc.hakodate.nacharo.2017@gmail.com



## 第13回 大沼ハロウィンナイト& 紅葉サンセットクルーズ

催し

かぼちゃのランタンライトアップ、YOSAKOIソーラン、りんごや米の詰め放題など、今年も内容盛りだくさん。ハロウィン仮装大会も実施。小雨決行。両日17時30分から実施する花火大会では約20分間に2,800発もの花火が打ち上がる。コスプレ来場者歓迎。



日程:10月19日(土)～20日(日)  
会場:大沼公園広場  
【問い合わせ】一般社団法人ぐるり道南観光推進協議会  
☎0138-85-8455 (大沼交通内)



## 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9月26日現在のものです。

次号予告 10月25日号 抹茶味特集

## 編集後記

白っぽくて絶対に泥はねしてほしくないのに、はいていると高確率で雨が降るスカートがある。天気予報が雨じゃなくても降られる。気に入っているのはいらないという選択は、最近では「雨? 望むところだ!」という気持ちを持って着用することになっている。(一)

私は力持ちで力も強い方です。母はそんな私を「ゴリラみたいだね」と褒めてくれます。でもあまりにも重い物を持ち上げた時や洗濯バサミを摘んだ時に壊してしまう時など、呆れた時はマジ、ゴリラと、それはそれは冷たく言い放つんですよ。(まい)

左目の下まつげが逆さまつげなので、よく目まづげが入って涙が出てきます。不快感が嫌で、切って対策することもありました。最近、視力が落ちてきたのでコンタクトをつけてみたのですが、これってまつげガードになるんですね! 思わぬ効果に感動。(ツチ)

ミスターのライブ、最前列とまではいきませんが、願いが叶ってとてもいい席でした。周りの人がみんなそう思っていることは重々承知ですが、何度も目が合いました。幸せな時間だっただけにロスも重症ですが、最前列の目標に向かってスタートします笑。(BOP)

最近、犬の散歩の際に1キロのアンクルウエイトを装着している。ゆるい坂道の上下りをただかか30分、片足500グラムの負担だけで、これがけつ000ぐ。ふともも、尻、腸腰筋が刺激されうっすら筋肉が付いてきたような気がしている。体重は減らないけど。(ヤス)