

青いほすと

vol.793 2024年12月13日発行号

2024

New Open!

今年オープンしたお店。

8月 OPEN

café & shop seed on hakodate

やさしさとおいしさがそろうカフェ



自然栽培野菜を使った料理など、体にやさしいメニューを提供。おすすめは素材のおいしさを活かし、丁寧に手作りする料理をいろいろ味わえる「わっぱ弁当」(イトイン自家製味噌付き1,000円)と、パテ、ライ麦パンズ、野菜のすべてが主役級の「ハンバーガー」(850円)。「ほおずきチーズケーキセット」(900円)など、スイーツも好評。テイクアウト可(配達応相談)。野菜なども販売。11時~LO23時30分(土曜LO18時30分)。土曜20時~6時はBAR営業。日曜休。P無。

●函館市本町32-7 ☎0138-76-6954



4月 OPEN

Yukijiro Crown Cafe&Roasters

住宅街にオープンしたシングルオリジンコーヒーの専門店



和食料理人だったオーナーが、おいしいコーヒーを初めて飲んだ時の感動と衝撃を伝えたいと開業した店。生産者や農園が特定できるシングルオリジンコーヒーを、自家焙煎で提供しています。11種類あるコーヒーは購入前に試飲ができ、豆を購入した人はコーヒー1杯無料。「梅酒香るケーキショコラ」(220円)など手作りケーキも販売。ペット入店可。11時~LO18時。日・月・火曜休。1月1日~3日休。P有。

●函館市北美原2-20-24

【Instagram】yukijiro_crown_hakodate



4月 OPEN

つつめばひとつ

テイクアウトの新感覚おにぎり店



特別栽培米のふっくらりんこと、変わり種の具をメインにしたおにぎりは、注文を受けてから握り、出来たてを提供。サイズは大きく、どこから食べても具にあたるのが特徴。ピリ辛おにぎりを大葉で挟んだ「ちゅもっば」、カツオ節をまとった「たぬきの羽衣」(各400円)などのほか、季節のおにぎりも販売(400円、プレ販売300円)。「おにぎり弁当」(1,000円)も好評。数が多い場合は予約を(時間外と定休日は応相談)。11時~LO14時30分。土・日曜休。P無。

●函館市富岡町2-39-23 1階左 ☎070-8360-1006



2月 OPEN

アイスとおやつOsanji

アイス&トッピングで美味しさ倍増!



「毎日でも食べたいアイス」がコンセプト。乳化剤と安定剤を使用せず、牛乳の風味を活かしたアイスは、「ミルクアイス」(450円)と「アフオガード」(650円)のほか、季節メニューもあります。冬のおすすめ「ミルクアイスとカボチャプリン」(700円)は、カボチャ本来の味が引き出されたプリンと、アイスが格別の組み合わせ。焼き菓子やドリンクもあり、イトインスペースでも味わえます。11時~17時。金・土・日曜営業。営業日の変更や問い合わせはInstagram。

●函館市豊川町9-24 【Instagram】Osanji.oyatsu



7月 OPEN

Cola de gato(コラ デ ガト)

カジュアルに楽しめるスペイン料理



カジュアルにスペイン料理を楽しめる店。カウンター席もあり、1人でも気軽に利用できます。評判の「パエリアコース」(昼3,630円、夜4,180円。各2人~、要予約)は、魚介類や鶏肉などの食材と、ブイヨンの旨味がライスに染みわたったパエリアを堪能できます。ランチ1,430円~。ディナーはアラカルトも充実。11時30分~LO13時15分、18時~LO21時。水曜、他不定休(Instagramで発信)。昼のみホテルP利用可。

●函館市本町29-23 LC五稜郭ホテル別館1階

☎0138-76-3939



8月 OPEN

KOMAGATAKE MILK 五稜郭駅前店

自社乳製品とソフトのコラボメニューも！



茅部郡森町の「駒ヶ岳牛乳」の直営店。自社製造の新鮮な牛乳を使い「ソフトクリーム界のフェラーリ」と呼ばれるイタリア・カルピジャーニ社のマシンを使って、なめらかな口あたりのソフトクリームを販売。定番の「牛乳ソフト」のほか、全国の物産展で人気の「芸術ソフト」も提供。低温殺菌ノンホモ牛乳のほか、プレミアムヨーグルトや贅沢ぶりんなど同社の乳製品は全種類購入可。店舗で作っている焼き菓子もぜひ。10時～18時(時短営業の場合有)。木曜、他不定休。P有。



●函館市亀田本町65-25 ☎0138-85-8232

5月 OPEN

ハンバーグJIPLA(ジプラ)

肉感しっかり、ソースも美味



ハンバーグ専門店。和牛と道産豚肉を毎朝挽き、その新鮮な合挽き肉を調理。肉感がしっかりあるのが特徴で、食べ応えも◎。「ハンバーグランチセット」(1,000円)は、じっくり煮込んで甘めに仕上げたデミグラスソースか、玉ねぎの旨味とほどよい酸味が特徴のオニオンビネガーソースかを選んで味わえます。ディナータイムの「塩胡椒・マスタード」や「スープカレーハンバーグ」も好評(単品1,050円～)。11時30分～LO14時15分、17時～LO20時。火曜、第3水曜休。P有。



●函館市湯川町1-28-4 ☎0138-84-6699

4月 OPEN

ダイナー&バー 那覇(ナーファ)

沖縄気分にはたれる居心地のいいバー



十字街アーケードの一角にオープンした沖縄&アメリカンなバー。人気沖縄料理店「東風平」の系列店で、オリオンビールの生ビールや希少な泡盛古酒(各600円～)などが味わえる。トウモロコシ粉100%の自家製トルティーヤの「タコス」(500円～)、沖縄郷土料理のラフテーやゴーヤーチャップルーなど日替わりフードもあり。自家製麺の沖縄そばも定期的に提供。タイミングが合えば沖縄民謡の生演奏も楽しめる。チャージ500円。18時～23時。火・水・木曜休。P無。



●函館市末広町8-14 ☎070-2152-4321

4月 OPEN

おにぎり hasasaki HAKODATE

体によろこぶユニークな具材のおにぎり



美原学園通りにオープン。体にも環境にもやさしい素材にこだわり、地産地消を心掛ける。使用する米は、上ノ国町産の自然栽培米を特別精米したものなど。「あずきおにぎり」(240円)や、手作りチーズと噴火湾のペビーホタテを使った「帆立チーズ」(390円)、食べ応え満点の「平飼卵おにぎり」(430円)など、ユニークな具材のおにぎりが並び、商品説明の効能効果を確かめながら選ぶのも楽しい。おかずや味噌汁もあり。7時30分～14時。日曜、他不定休。P有。



●函館市美原3-6-8 ☎090-3774-2857

8月 OPEN

インドレストラン スム函館

豊富なアラカルトで宴会にも重宝



交通公園近くにオープンしたインドレストラン。5種類あるランチセット(800円～)は、いずれも11種類から好きなカレーを選べる。夜はアラカルトが豊富で、なかでもタンドール窯で焼く「チキンティッカ」(2ピース350円)は逸品。「あんこナン」(600円)などユニークなナンや、インドの炊き込みご飯「ビリヤニ」(1,100円～)もぜひ! 今号の本紙持参で、昼はチキンティッカ1ピースまたはソフトドリンクサービス、夜は会計から10%オフ。11時～LO15時、17時～LO21時。無休。P有。



●函館市梁川町12-13 ☎0138-83-2316

6月 OPEN

パフェ&ダイニング・バー モナ

女子会にもピッタリ! パフェもお酒も充実



ピザ10種、パスタ8種、ご飯もの3種とフード系が充実していて、ランチタイムはサラダとドリンクがセットに。アルコールメニューも豊富で、イタリア風焼き鳥や野菜たっぷりのヘルシーなアラカルトもそろそろ。9種類の定番パフェや、旬の果物を使った季節限定パフェはシメパフェにもピッタリ。オスメの「洋なしとクリームタンジュのパフェ」(1,650円)は、冬限定なのでお早めに! 11時～LO15時30分(日曜LO15時)、18時～LO22時(土曜LO24時)。日曜夜休。P有。



●函館市本町4-9 ☎070-4103-0515

ソロ活

香を焚き、酒飲みながら、地球の果てに思い巡らす
本を読まない人のための本屋 ワンダフルワールド!

本、アウトドアグッズ、おもしろ雑貨などが並ぶ同店で、1人おうち時間に
おすすめの商品を発見! ①上品な香りが漂うフランスの紙のお香「パビ
エダルメニイ」(858円)で、部屋を高級ホテル
のような空間に。②形状の異なる3種のグラス
「ピアグラスセット」(1,650円)で、ビールの喉ご
し、コクの違いなどを飲み比べて、家呑みを満
喫。③地の果て、海の果てなど、世界の果てを壮
大な写真とともに解説する「地球の果ての歩き
方」(1,980円)のページをめくり、気分は旅人
に。12時12分~23時23分。火曜休。P有。

●北斗市七重浜4-39-1 ☎0138-48-5201



おやつ

甘い! 大きい! 石焼き芋

はこだての自然派shop&茶房 あい



函館および近郊のものを中心に、野菜、調味
料、乳製品などを販売する食材のセレクトショッ
プ。茶房スペースでは玄米を使った食事や飲み
物を提供(テイクアウト可)。秋から3月頃までは、
「紅はるか」を使った「やきいも」(1本260円)も販
売。この焼き芋は甘味が

強く、ねっとり&しっとりとした口当たり。今年はサ
イズが大きいのもうれしい。茶房スペースで味わ
うこともできます。10時~17時30分(茶房スペ
ース10時30分~LO15時30分)。火曜休。P有。

●函館市日吉町3-45-3 ☎0138-85-6717



HEAD LINE -ヘッドライン-

不動産買取強化中!

使わない家や土地の売却で困っていませんか? 美原交差点前にある「ハウストゥ 函館美原」では現在、不動産の「買取」を強化中! 同社は建築および住宅設備の企業として、創業98年を誇る「株式会社小野寺住設」が運営。地元企業ならではの地域に密着したサービスに定評があります。「買取」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、現状渡しができます。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。空き家や相続不動産の売却、ローン滞納による売却、売りたいのに売れないなど、不動産売却について困っていることがあるならまずは気軽に相談を。また、古いアパートの買取も強化中。「古くなったアパートの解体をお考えのオーナーさんは、解体前にぜひご相談ください。当社で解体費用の半分をお持ちします!」とPRしています。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」を開催中。



●函館市美原3-1-15
☎0120-750-700
北海道知事渡島(3)第1114号

ハウストゥ 函館美原

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



恋活パーティの参加者募集!

知内町婚活イベント実行委員会

知内町に住む男性との恋活パーティー「知内と恋活」が、実行委員会主催、「明治安田生命保険相互会社」と「ダイニングバー 煙が目にしみる」の協力のもと、来年2月15日(土)に開催されます。実行委員会では現在参加者を募集中。男性は知内町に住んでい



る人限定、女性の住まいは問いません。

募集対象はおおよそ25~45歳の未婚の男女で、定員は各10人。参加料は男性2,000円、女性1,000円(飲み放題・軽食付き)。会場は函館市本町にある「ダイニングバー 煙が目にしみる」。時間は17時~20時(受付開始は16時30分)。

参加希望者は2025年2月6日(木)までに、下記2次元コードから要申し込み。不明点がある場合は下記問い合わせ先に連絡を。申し込み多数の場合は抽選。

今年10月にも開催され、好評を博したこのイベント。お酒を交えてのフリークを中心とした、和気あいあいとした雰囲気のパティーなので、出会いを求める人は気軽に参加してみたいかがでしょう。

【問い合わせ】

☎01392-5-6161 (知内町役場政策調整課)

【メール】kouhou@town.shirouchi.hokkaido.jp



申し込みフォーム



1,000円分利用券を10名様に

応募方法は P6

とん悦

厳選した素材とこだわりの調理法で、愛され続ける和風とんかつ専門店。同店では、たっぷりの油で揚げ「サクサク揚げ」と、少なめの油で片面ずつ、じっくり焼くように揚げる「カツレツ揚げ」の2種類から好みの揚げ方を選べます。おすすめは、創業時から守り続けてきた調理法の「カツレツ揚げ」。薄衣でしっとりあっさりとした仕上がるので、凝縮した肉の旨味をより楽しむことができます。写真のメニューは、一枚もののヒレ肉を使った「北海道産ヒレとんかつ定食」(1,580円)。店内は小上がり席もあるので、子供連れでもゆっくりと食事ができます。お昼はランチタイム限定のお得なメニューもあり。11時30分~LO14時、17時~LO20時。12月31日~1月1日休。P有。



●函館市宝来町22-2
☎0138-22-2448

かゆいところに手が届くサービスを目指して フィットアップ

利用する人のかゆいところに手が届くサービスを目指す「フィットアップ」は、「スマートフォンを使えるようになりたい」「教えてくれる人がいない」といったシニアの声に応え、65歳から利用できる訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」を行っています。この



サービスは、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。希望者には、機種変更から同行してサポートしています。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）。ほかに「自費型デイサービス」と「自費型訪問リハビリ」も行っています。「利用される方の今がもっと楽しいものになるようお手伝いさせていただきます」と森田さん。スマホの操作を覚えたい人や自分の体に合わせたメニューでリハビリをしたい人、また、誰に頼んでいいのかわからないことがある場合なども、まずは1度相談してみたいはいかがでしょうか。

☎090-1644-5880

今年最後のチャンス！

第一住宅設備

大好評の節水トイレの取り替えキャンペーンも今年最後！ お得に新しい節水トイレに取り替えて、すっきりと新年を迎えませんか？



TOTOピュアレストQR

「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



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。「青ば見た」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・出張応相談。予約制。



●函館市宝来町31-10

☎0138-22-9482

ミシンのメンテナンスは大丈夫ですか？

越野ミシン商会

「長い間使っていなかったミシンを久しぶりに動かしたら故障した」という経験がある人はいませんか？

ミシンの点検、修理、販売を行う「越野ミシン商会」の代表・越野健二さんは、「しばらく使っていないミシンは潤滑のためのグリスが固まっていて、そのまま動かすと焼き付けてしまうケースがよくあります。冬場は気温が下がって空気も乾燥するので、より注意してください」と話します。また「いつも使っているミシンも定期的に専門業者にメンテナンスしてもらおうのがおすすめです」とも話しています。一般的に、ミシンの部品は購入から8年ほどで供給期間が終わると言われています。いざというとき、修理の依頼をしても部品が無ければ直すことが困難に。それを避けるためにも、定期的な点検を！ 目安として、購入から5年以上経ったミシンは特に注意が必要だそう。機械はしっかりメンテナンスすることで長く快適に使えるもの。ミシンも例外ではありません。同社は、点検、修理は電話1本で出張対応。依頼電話の際に「青ば見た」で出張料5,500円が3,850円に！ 日曜、祝日休。12月21日、12月29日～1月5日休。P有。



●函館市大手町12-5 カサドル駅前303号

☎0138-27-6105 ☎090-8638-9844

青いぼすと 設置場所

青いぼすととは下記の場所にも設置しております。部数に限りがございます。予めご了承ください。

- ・青柳町会館
- ・NK2 FARM Shop&Cafe
- ・函館市地域交流まちづくりセンター
- ・函館市女性センター
- ・キラリス函館内「えぞりす」
- ・だかし屋 ささぎ商店
- ・フリースタジオ はこブレイス
- ・津軽海峡フェリー
- ・函館フェリーターミナル
- ・函館市青年センター
- ・中島れんばいふれあいセンター
- ・キングストア堀川店
- ・函館栄好堂丸井今井店
- ・シエスタハコダテ内「Gスクエア」
- ・セブンイレブン 函館五稜郭公園前店
- ・函館市中央図書館
- ・函館アリーナ
- ・函館市民会館
- ・ギフトプラザ オスカー
- ・メガドンキホーテ店
- ・北斗市総合文化センター・かなで〜
- ・北斗市総合体育館
- ・東前温泉 しんわの湯
- ・野菜100円ショップ（七飯町本町）
- ・道の駅なないろ・ななえ
- ・大沼国際セミナーハウス
- ・大沼国際交流プラザ
- ・駒ヶ岳茶房
- ・戸井ウォーターパーク
- ・道の駅となえさん
- ・スーパーとうかい砂原店
- ・雑貨&体験型キャンドル工房「つぎあかり」（今金町）
- ・津軽海峡フェリー
- ・大間フェリーターミナル

青いぼすとオフィスでは、バックナンバーもお渡しすることができます（過去1年以内）。

定期購読（有料・6カ月更新）も承ります。詳しくはお問い合わせください。

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

私の両親は共働きで忙しく、プレゼントは全て現金で解決するタイプでした。そのため小学校に上がる頃には私はサンタがないことを知っていました。それでも人生で一度くらい、サンタがいるっていい朝を迎えたく、その年のクリスマスは

お願いしたのは、『超合金ガチャガチャドラえもん』でした

元を見回しました。ところがプレゼントはどこにも見当たりません。台所へ行くところなんですが完全に忘れてしまっている母の顔がありました。両親の多忙さはわかっていましたが、胸の奥で何かポキッと折れる音がしました。どなたか私の枕元にプレゼント置いて、今でもポッカリ開いた心の穴を埋めてください。

そんな理由で今でもドラえもんに固執するのかもしれない。

とっておきドラえもん
わきあいあい家族編
藤子・F・不二雄
小学館 880円



SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

申し込みは2次元コードから
北ガスクッキングスクール

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

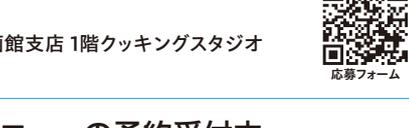
次回開講日は12月20日(月)。①10時～12時30分、②13時30分～16時の2回実施します。

メニューは①梅ごま混ぜご飯、②餅の春巻き、③サーモンの一口ソテー、④かんたんミックス浅漬け。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12月20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階クッキングスタジオ
●函館市万代町8-1



クリスマス用メニューの予約受付中
クッキングショップ大林

JR五稜郭駅前にある手作り惣菜の店「クッキングショップ大林」では、クリスマス用の「丸どり」(1,800円)、「若どりレッグ」(380円)、「手羽先揚げ」(100g243円)の早めの予約を推奨しています。



創業からおよそ50年を数える同店は、秘伝のタレに漬け込んでから揚げる国産鶏を使った「手羽先揚げ」がおいしいと評判。クリスマスシーズンは例年大変混み合っており、当日の電話注文や直前の予約では対応しきれないこともあるほど大人気です。「何かと忙しい年末、待ち時間を少なく確実に買い求めいただくためにも早めのご予約を」と同店。クリスマス用「丸どり」は12月23～25日のみ販売。「若どりレッグ」と「手羽先揚げ」は毎日店頭並びますが、クリスマス期間(12月23～25日)に購入するならば12月20日(金)までにご予約を。今年のクリスマスは、大林のテイクアウトメニューを味わってみませんか? 10時～19時(日曜は18時30分まで)。第1・3日曜、他不定休。P有。

●函館市亀田本町65-25
☎0138-41-2823



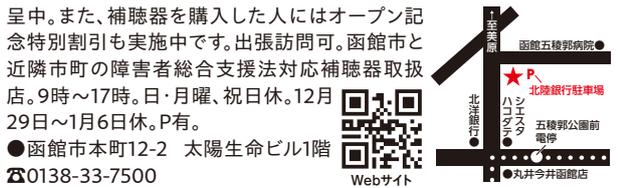
補聴器店が統合オープン! 記念割引もあり
Audika(オーディカ)函館店

「新日本補聴器センター」と「五稜郭補聴器センター」が統合され、「Audika函館店」としてオープン。認定補聴器技能者の資格を持つスタッフなど、3人の補聴器アドバイザーが、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。「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? 現在、オープン記念のプレゼントを進呈中。また、補聴器を購入した人にはオープン記念特別割引も実施中です。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。日・月曜、祝日休。12月29日～1月6日休。P有。

●函館市本町12-2 太陽生命ビル1階
☎0138-33-7500



水まわりのトラブルを任せて安心
小野寺住設

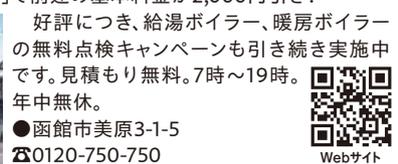
水漏れからトイレや排水管の詰まり、リフォームまで、水まわりの相談なら、美原交差点前にある「小野寺住設」へ! 同社は函館市、北斗市、七飯町の「排水設備指定工事店」と「水道局指定工事店」の許可を得ている創業98年の地元企業。

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	パイプの 詰まり	トイレの 詰まり

「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1月末までは「青ば見た」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。年中無休。
●函館市美原3-1-5
☎0120-750-750



きじひき高原

春から秋にかけて開放されている高原の人気レジャースポット。手軽にアウトドアを楽しめるキャンプ場や、自然のなかでのんびりと過ごせる匠の森公園などがある。標高560mに位置するパノラマ展望台からは、雄大な景色を一望！現在は冬期クローズ中。各エリアのオープン時期や期間、通行可能時間などは下記URLからWebサイトを参照。
<https://www.city.hokuto.hokkaido.jp/docs/1959.html>



トラピスト修道院

1896年、フランスなどから訪れた9人の修道士たちによって創立された、日本最初のカトリック男子修道院。周辺は自然にあふれ、季節ごとの美しい景観が訪れる人の目を楽しませてくれる。売店で販売しているトラピストバターやクッキーなどは、定番人気の北海道土産としておなじみ。大人気のソフトクリームは、春まで販売を休止中。
 ●北斗市三ツ石392
 ☎0138-75-2108



北斗市年間イベント

- 北斗市夏まつり(7月下旬)
問/北斗市商工会 ☎0138-73-2408
- 北斗桜回廊(4月中旬～4月下旬)※予定
- 北斗紅葉回廊(10月中旬～11月上旬)
- 北斗光回廊(11月下旬～2月下旬)
～新函館北斗駅前イルミネーション～
問/北斗市観光協会 ☎0138-77-5011
- 青空フェスタ(7月中旬)
北斗市商工観光まつり in 八郎沼(9月下旬)
問/北斗市商工会支所 ☎0138-77-8107
- グルメだよ!全員集合in北斗(6月下旬)
- 北斗市茂辺地さけまつり(11月上旬)
- 北斗光回廊(12月17日～24日)
～トラピスト通り並木道ライトアップ～ **P7参照**
問/北斗市経済部観光課 ☎0138-73-3111

つみた 土田が行く!

アート好きスタッフ・主田が、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!

～アーティストさんにお会いしました～

白と黒でカワイイを描く

無彩色イラストレーター AKKI さん



リボンやフリル、スイーツなどの可愛いものと、レトロ感が融合した「カワイイ×無彩色」なイラストを描くAKKIさん。作品のほとんどが無彩色なのは、自室のインテリアをモノトーンにしたことがきっかけ。統一感を出すために、服や筆記用具などの周りの物もモノトーンで合わせ始めたら、元々カラフルだった作風も影響されて無彩色に! イラストを見た人から「無彩色だからこそ、キャラクターがどんな色なのかを想像できて楽しい!」と、感想をもらってうれしかったことも、無彩色で描き続ける理由なんだとか。来年は、作品展を開くことが目標だそう。イラストやイベント情報はインスタでチェック。AKKIさんのYoutubeチャンネルでは、イラストのメイキング動画を投稿中!



Present

このマークが目印!



プレゼント

とん悦 提供
1,000円利用券.....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・13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23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



たんだ泌尿器科 理事長 田崎 雅敬

尿に糖を出す薬 最新の腎臓病治療薬

尿に糖が出ていると言われ、まず思いつくのは糖尿病。尿の糖は病気でなくても見られる場合はあるのですが、それでもやはり尿に糖が出ているというのは、あまりいい気分がしません。それなのに、あえて尿に糖を出し、しかもそれが腎臓病の治療になるとは、いったいどんな薬なのか。

尿に糖を出す薬(SGLT2阻害薬)は、以前より糖尿病治療薬として使われています。血液中の糖は、腎臓の中の糸球体という老廃物排泄フィルターから、いったんは血液の外へ流れ出てゆきますが、その後は尿管という老廃物を仕分ける経路で再吸収され、血液の中に戻ってきます。SGLT2阻害薬は、頻度は少ないのですが脱水や尿路感染症、性器の感染症、低血糖などの報告があります。また、全ての腎臓病に効果や適応があるわけはありません。使った方がよいのかどうかは、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

●函館市宮前町30-17
 ☎0138-45-7366

戻ってきます。SGLT2阻害薬は、尿管での糖の再吸収を抑えてそのまま尿と一緒に排出させることで、血糖値を下げ、糖尿病を改善させます。そして、この仕組みは血糖値を下げるだけでなく、なんと腎臓機能を保護する働きもあることが判明したのです。さらに、余分な糖を排泄することで肥満を予防したり、心臓を保護する作用を持ち合わせたりするなど、現在は糖尿病以外にも多くの用途で用いられるようになりました。尿に糖が出るのも悪くはないどころか、この場合はとても良いのです。

ただし、SGLT2阻害薬には、頻度は少ないのですが脱水や尿路感染症、性器の感染症、低血糖などの報告があります。また、全ての腎臓病に効果や適応があるわけはありません。使った方がよいのかどうかは、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

八神純子 キミの街へ2025 ～Share the moment with you～

催し

「全国各地に声を届けたい」という願いから「キミの街へ」と名付けているコンサートツアー。パワフルな歌声をピアノ・宮本貴奈、ギター・竹中俊二の演奏に乗せて届ける。



日時: 2月8日(土)
15時30分開場
16時00分開演

会場: 七飯町文化センター パイオニアホール
入場: 全席指定6,000円(当日+500円)
【問い合わせ】七飯町文化協会
☎0138-66-2066



国道5号線 万代町商興会 冬のイルミネーション

催し



22年続く万代町商興会によるイルミネーション事業。昨年実施し好評だったフォトコンテストを今年も実施。募集期間は12月23日(月)～1月18日(土)。「国道5号線 万代町のイルミネーション」をテーマにした写真が対象。最優秀賞には2万円相当の副賞を用意。また応募者全員にプレゼント有。詳細はインスタグラムで。



期間: 12月20日(金)～3月10日(月)
時間: 17時～22時頃
【問い合わせ】万代町商興会
☎0138-42-0202



北斗光回廊 ～トラピスト通り並木道ライトアップ～

催し

トラピスト修道院正門へと続く約400mの並木道をライトアップ。期間中はフォトコンテストなどの企画を用意。今年は新企画も盛りだくさん。24日は地域の人たちが作ったワックスキャンドルを設置。催しの詳細はWebサイトをチェック。



期間: 12月17日(火)～12月24日(火)
時間: 16時～20時
【問い合わせ】実行委員会
☎0138-73-3111



バックステージツアー

催し

普段は入ることのできない舞台裏を見学。多目的舞台や音楽舞台の転換作業などを解説付きで見ることが出来る。参加無料。申込用紙に必要事項を記入してFAXまたは持参するほか、Webサイトから事前申込。応募期間は12月19日(木)～1月19日(日)。



日時: 1月26日(日) 14時～
会場: 函館市芸術ホール
対象: 小学生以上(小学生は保護者同伴)
【問い合わせ】函館市芸術ホール
☎0138-55-3521



ざいだん「邦楽こども教室」 第冬期短期コース

募集

小学生が対象の「邦楽こども教室」の受講生を募集。講師は「NPO法人青少年と伝統芸能を育てる会」。日本の伝統楽器・箏を基本から楽しく学べる5日間。参加料を添えて函館市民会館に直接申し込み。募集は12月27日(金)まで(先着順・定員14人)。



日時: 1月8日(水)～1月12日(日)
13時30分～15時(休憩含む)
会場: 函館市民会館 3階展示室ほか
料金: 参加料1,800円(保険料含む)
【問い合わせ】函館市民会館 ☎0138-57-3111

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14日(土)～2月16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11月28日現在のものです。

次号予告 12月27日号 今年を表す四字熟語特集

編集後記

脚が痛くなるほど歩いても筋肉痛にならない、自分には痛くなる筋肉が無いんだと思っていました。が、自宅から鉄道で出かける、太ももが筋肉痛になると判明。原因は最寄駅に行くまでに通る土手、7段ほどのちょっとした急な階段を上るせい。運動不足を再認識。(一)

「繁殖して増えた」という方からイモリを譲ってもらい飼いはじめました。その数なんと21匹。このイモリ達のほか、ヤモリ、カエル、トカゲ、ウーパールーパーを飼っていますが、「ヘビを飼ったら家から出す」と母に強く強く言われているためヘビは飼っていません。(まじ)

獲物に噛みつき全身を回転させ遠心力で獲物を引きちぎる。これは、「ワニが獲物を仕留めるときに必殺技「テスロー」」。この技、ずっと既視感があったのですが、見つけました。私に噛みつき、足蹴りを食らわせないからクルクル回転する我が家のテスロー猫です。(ツチ)

以前は天使や妖精の雑貨が好きでしたが、見渡すとじわじわ増えているネコグッズ。ネコの物が多いのか、それとも目につくのか、とにかくかわいいう姿で誘惑してくるんですよね。というタイミングで掛け時計が壊れ、迷わずネコの振り子時計を購入。大満足。(B.P)

雪が降ったので犬の散歩は長靴を履いているが、ふと、その重さを量ってみた。片方700グラム。スニーカーが200グラムだから一気に500グラム増。アングルウエイと合わせて両足で2.4キロ。これで正月太りを気にせずおせち爆食できますよね。(ヤス)