

POSTIN FREEPAPER 青いほすと

発行元/株式会社青いほすと 発行人/加藤 進 編集人/青山 慎司
〒040-0063 函館市若松町30-21 URL aopos.jp Email info@aopos.jp
TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

634
2018.4.13

公官庁等

本紙編集スタッフが公官庁等に取材して、一般的に相談や問い合わせが多い窓口をピックアップしてまとめ、独自編集したものです。必ずしも相談内容や日常生活の諸問題などが全て解決できる窓口ではありませんので、あらかじめご了承ください。

暮らしのことで困ったことがある

函館市民の方
くらし安心課 ☎21-3136
相続や離婚、隣近所との関係などで困っている時は特別相談をご利用ください。専門の相談員が応じます。秘密厳守。全て予約制で無料です。
七飯町民の方
総務財政課 ☎65-5791

介護保険などについて知りたい

函館市民の方
高齢福祉課 ☎21-3025
高齢者・介護総合相談窓口として、介護保険や高齢者福祉サービスについて相談したい人に対応しています。
七飯町民の方
福祉課 ☎65-2514

家族介護について相談したい

函館市民の方
高齢福祉課 ☎21-3065
高齢者を在宅で介護している家族の方の悩みに電話や訪問等で相談に応じます。
七飯町民の方
介護総合支援センター安心ななえ ☎66-2488

戸籍・住民登録・印鑑登録の届出のことで知りたい

函館市民の方
戸籍住民課 ☎21-3173
七飯町民の方
住民課総合窓口係 ☎65-2512

国民健康保険について聞きたい

函館市民の方
国保年金課 ☎21-3150
七飯町民の方
住民課国保年金係 ☎65-2513

住民税について知りたい

函館市民の方
税務室市民税担当 ☎21-3213
七飯町民の方
税務課 ☎65-2515

子どものことについて相談したい

函館市民の方
子どもなんでも相談110番 ☎32-3192
0～18歳のお子さんに関するあらゆる相談に専門の相談員が応じます。また、必要に応じて専門機関を紹介するなど問題解決のお手伝いをします。面談は予約制です。
七飯町民の方
七飯町保健センター ☎66-2521

子どもの預かりについて相談したい

函館市民の方
ファミリー・サポート・センター ☎23-3920
お子さんのいる家庭の子育てをサポートできるように、育児の手助けをしたい方と育児の手助けを受けたい方で構成する会員組織です。
七飯町民の方
南渡島ファミリー・サポート・センター ☎77-0788

家庭ごみの分け方・出し方を知りたい

函館市民の方
清掃事業課 ☎51-0796
地域ごとに路線と収集日を決めて、「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」「プラスチック容器包装」「缶・びん・ペットボトル」の4分別で収集しています。
七飯町民の方
環境生活課 ☎65-2516

粗大ごみの出し方を知りたい

函館市民の方
清掃事業課 ☎51-5163
1.電話で申し込む。
2.指定されたごみ処理券を貼る。
3.指定された収集日に出す。
重量がおおむね10kg以上100kg以下のもの、辺または径がおおむね2m以下のものが対象です。
七飯町民の方
環境生活課 ☎65-2516

以上10項目の北斗市民の方の相談先

北斗市では北斗市役所の代表電話にお問い合わせいただければ、相談内容によって各部署に電話を繋ぎます。
北斗市役所代表電話 ☎73-3111

法律相談をしたい.1

無料法律相談(収入などの要件あり)
弁護士、司法書士による相談です。
無料情報提供
借金、離婚などの法的トラブルについて、解決に役立つ法制度や相談窓口などを提供しています。
法テラス函館
三井住友生命函館若松町ビル5階
☎050-3383-5560

法律相談をしたい.2

相続、遺言、労働事件(労働者側)相談無料
予約制、一部有料
函館弁護士会法律相談センター ☎41-0232

人権について相談したい

函館地方法務局人権擁護課
函館人権擁護委員連合会
函館地方合同庁舎2階
みんなの人権110番 ☎0570-003-110
子どもの人権110番 ☎0120-007-110
女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

DV、性暴力、セクハラ相談をしたい

ウィメンズネット函館 ☎33-2110

15～39歳で仕事を探している

15～39歳の若者(学生を除く)の就労支援を行います。専任カウンセラーによる個別相談の他、就労に係わる課題解決の取り組みとして、各種セミナー・職場体験等を実施。利用者登録が必要。はこだて若者サポートステーション
ロシア極東連邦総合大学函館校内
☎22-0325

60歳以上で仕事を探している

60歳以上で健康な方の働く場の確保と仕事を通じた生きがいの充実、社会参加を目指すセンターです。センターでは臨時的、短期的または軽易な仕事を引き受けて、会員の希望や能力に応じて提供します。
函館市シルバー人材センター
若松町・あいよる21内 ☎26-3555

保存版

暮らしの手引き 相談窓口ガイド

こんな時、どこに相談したらいいの？

新年度です。新しい生活環境の中で、ちよつと困ったり迷ったりした時に、どこに問い合わせたらいいかわからないケースもあるのではないのでしょうか。また、この春から道南に転動してこられた方々にしても、日常生活の相談窓口が必要な時がきつと訪れるのではないのでしょうか。
今回はスバリ、日々の暮らしの中できつと役立つ相談窓口をスポットを当ててみました。ぜひ保存版にして、いざという時にお役立てください。

ご自宅のトラブル等に関すること

水回りのトラブルに関する相談と対応

株式会社小野寺住設

水漏れ、パイプやトイレの詰まり、水道凍結など、急な「水回りの困った」に365日対応する。

函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750

住まいの修繕やリフォームの相談と対応

株式会社ホーム住工

住宅の外壁、内装リフォーム全般、板金工事、塗装工事、内装工事など取り扱っています。

函館市美原4-2-20 ☎0120-806-105

リクシルリフォームショップ小野寺住設

手すりの取り付けから大掛かりなリフォームまで、家族構成や生活スタイルに合わせてより快適な住空間の提案をしてくれる。

函館市花園町28-3 ☎0120-750-750

鍵・錠のことで困った時の相談

株式会社米一金物店

鍵と錠で困った時に電話すると対応してくれる専門店。錠前への取付・交換・修理・合鍵製作も承っている。

函館市新川町9-13 ☎22-6220

害虫駆除の相談と対応

西武消毒株式会社

ネズミ・シロアリなどの予防駆除の専門業者。

函館市新代台町28-3 ☎54-1880

ご自宅の清掃等に関すること

家の清掃に関する相談と対応

ヤマトホームコンビニエンス株式会社

換気扇や流し台、浴槽、トイレ、エアコン、窓ガラス、庭、ベランダなど、一般家庭の清掃業務をしてくれる。

函館市港町3-2-14 ☎0120-008-008

おそうじ本舗 函館昭和店

エアコン、換気扇、浴室、キッチン、洗濯槽など、掃除のことを気軽に相談できる専門店。

函館市本通2-34-6 ☎0120-910-362

草刈り、庭の手入れ、家具の移動や運搬などの相談

リボーンカンパニー

家の中や庭の掃除から家具の運搬・移動・組立、買い物の代行などを行っています。

函館市銭亀町300-49 ☎080-8296-2451(直通)

その他、ご自宅に関すること

エネルギーに関する問い合わせ・相談

北海道ガス株式会社函館支店

引越しの場合やガス機器の修理を希望の場合の相談窓口。

函館市万代町8-1 ☎41-3175

北海道電力株式会社函館支店

契約や請求、設備に関する問い合わせ窓口。

函館市千歳町25-15

引越し・アンペア変更 ☎0120-12-6565

停電や電柱・電線などの設備 ☎0120-060-912

電気の契約や電気料金の請求 ☎0120-865-154

布団をレンタルしたい時

タジマ寝具

1泊1組から対応。すぐに使えるよう1組ずつ収納ケースに入れて納品。希望日に納品、回収。来客、遠方の家族などを宿泊させる時に便利な、老舗布団専門店のレンタルシステム。

函館市柏木町2-25 ☎0120-846-843

パソコンのトラブル・故障などの相談と対応

ブルーコンピューター

パソコンの故障・不具合、エクセルやワードなどのソフトの導入など、経験豊富なスタッフがそろった専門店。中古パソコン、周辺機器、サプライ品も販売している。

函館市大川町6-2 ☎87-0516

インターネット回線・ケーブルテレビの開設の相談

NCV 株式会社ニューメディア函館センター

インターネットとテレビが繋がる「かいてき光」などインターネット回線の加入や、地域情報満載のケーブルテレビの開設。

函館市桔梗町379-31 ☎34-2525

放課後等デイサービスに関すること

障がいのあるお子さんの支援の相談と対応

音の森はこだて

音楽療法をメインとした療育を行っている児童発達支援放課後等デイサービスです。

函館市田家町18-24 ☎83-6597

放課後等デイサービス ポラリスひろば

運動と学習を通じて社会性とコミュニケーション能力の向上を支援している。見学・体験随時。

【大川教室】函館市大川町15-22 ☎76-7000

【富岡教室】函館市富岡町1-33-8 ☎76-1211

【桔梗教室】函館市桔梗5-26-14 ☎83-7097

その他、暮らし全般に関すること

遺品整理・生前整理に関する相談と対応

さくら生前・遺品整理社

「一般社団法人 遺品整理士認定協会」認定の遺品整理士有資格者が在籍。思い出の品などを大切にされた業務を心がけている。

函館市中島町25-18 ☎0120-996-702

株式会社おせっかい

終活に関する相談を承っている。

函館市神山町245-21 ☎090-1305-9570

家族葬など各種葬儀に関する相談と対応

有限会社小田桐葬儀社

家族葬向け小規模ホール「セレモニーハウス桐花」を併設した葬儀社。病院等から直接安置室にご遺体搬送可能。24時間寝台搬送車運行。会員制度有。

函館市若松町23-9 ☎0120-22-1684

頼れる親族がいなくて困った時の相談と対応

一般社団法人スターライフ

入院や施設入居時の身元保証から墓参り付き添いなど日常までサポート。万一の際は24時間駆けつけ葬儀、納骨まで支援。

函館市山の手2-44-4 ☎83-2312

結婚相手探しに関する相談

株式会社日本ブライダル連盟 ららぽーとブライダル

結婚相談所。入会から成婚までを専任のスタッフがじっくりとサポートする。

函館市新川町19-8 ☎27-0303

シニアライフの相談

ふらっとDaimon

趣味などの余暇活動や健康に関する講座、イベントなどに参加できるサロン。カフェ、雑貨ショップなどを備えており、介護についての相談も受けている。

函館市若松町17-12 樺二森屋アネックス6階 ☎26-1188

日曜当番医・救急当番医の問い合わせ先

救急医療情報案内センター

受診できる医療機関の案内を行っている。医療相談は不可。

☎0120-20-8699 携帯電話からは☎011-221-8699

消費者トラブルの相談

函館市消費生活センター

有料サイト情報料などの架空請求や、訪問販売による悪質商法の被害など消費生活に関する相談を相談できます。

函館市若松町17-12 樺二森屋本館6階 ☎26-4646

HEADLINE

今年こそ我が家の外壁の塗り替えを！

工藤塗装

雪が多かった冬も終わってよいよ春！「今年こそ家の外壁の塗り替えを…」という人はぜひ、外壁の塗り替えなら30年の実績が定評の『工藤塗装』へ！



屋根や外壁の変色・退色やコーキング周りのひび割れ・隙間ができたなど、塗り替えの目安は新築の時から8～10年後が一般的といわれています。『工藤塗装』ではどんな小さな仕事でも仕上がりに定評があります。

見積一例では、外壁塗装が2液型シリコン樹脂塗装(シーラー塗1回、仕上げ2回、計3回塗り)1㎡あたり1800円～。屋根塗装は、サビ止めが1㎡あたり1回500円～、シリコンルーフ塗装仕上げは1㎡あたり1回800円～。それぞれホームタンク、プロパンカーの塗り替えが無料サービスとなります。見積・相談は無料。1級技能士で職業訓練指導員でもある工藤春洋代表と1級技能士の工藤貴之さんが親子で仕上げる仕事は評判です。詳細はお気軽にお問い合わせください。

●日吉町2-22-34 ☎55-8479 【携帯電話】090-9082-4227

全国実力薬局100選に選出

うちやま薬局

全国5万5千店以上ある中から、特に実績のある薬局を「全国実力薬局100選」として紹介している「薬局100委員会」が、2018年度の受賞薬局を発表し、本町・ホテル法華クラブ向かいにある「うちやま薬局」が道内では2店舗のみの「漢方・相談薬局部門」の実力薬局に選出されました。



同薬局は創業65年。病院の検査で何でもないと言われた症状や、病院での治療で満足いく結果が得られなかったという人などに、「漢方療法やサプリメントを駆使して喜ばれる結果を数多く提供してきました。」「昔、〈病院で治らないものが薬屋さんで治るんですか?〉と言われたことがありました。全てではありませんが、〈うちやまの漢方療法〉で良くなられた方が多々ございます。来て良かった、電話で相談して良かったとお褒めの言葉も多数いただいております。お店は小さくても一流の頼りになる薬局と自負しております」とは、薬剤師の内山賢治代表。同店の漢方薬は1日分540円で30日分なら16200円のところ12960円の20%オフ。営業時間は午前9時～午後6時30分。毎週日曜日・祝日定休。

●本町30-25 【フリーダイヤル】0120-2424-60 【URL】https://242460.jp



地域に根差した道の駅に：

七飯町道の駅「ななえ」ななえ支配人 石川智さん



今年3月、国道5号線沿いの七飯町下地区に開業した道の駅「ななえ」ななえ。ななえは、ななえの支配人・石川智さんが目指しているのは、「お客様がいつ来ても、驚きのあふれる道の駅。訪れた人が満足できる魅力的な空間を、農産品や地元企業の製品など、取り扱う各商品の出品者と一緒で、地域に根差した道の駅を作ろう」と奮闘中。出身は秋田県。大学卒業

七飯町道の駅「ななえ」ななえは、道南産の商品を幅広くそろえる「物販コーナー」、カーナビを使った「ソフトクリエーション」の製品をメインにメニュー作りをしている「飲食コーナー」の3つのブースに分かれており、飲食「コーナー」には道内初出店となる愛媛県松山市の人気クレープ「ジョップ」(「マテリアアクレープ」)、「ジョップ」を「ななえ」の質問には、「近隣にある飲食店と競合しないため、ここにしかない物をそろえ、他のお店と共存共栄しながら地域を盛り上げてゆきたい」と話してくれました。

今月のおすすめスイーツ

bar-del CLOE(パール・デル・クロー) 「いちごとクリームブリュレのパフェ」

特典の「青ぼ見た」は必ず注文のときに！

港町にある『CLOE(クロー)』は、こだわりのネルドリップコーヒーが評判のカフェですが、スイーツ好きの間ではパフェが美味しいお店としても知られています。「いちごとクリームブリュレのパフェ」(単品750円、ドリンクセット1050円)は、毎年楽しみにしている人も多いというフレッシュいちごを使った季節限定品。表面をカリッとさせたクリームブリュレの下にはホイップクリーム、牛乳プリン、アイスクリームが入っています。4月13日から27日まで、この季節限定パフェを含むパフェ全品が、注文時「青ぼ見た」で単品100円引き、ドリンクセット(ドリンク一部指定有)200円引きで楽しめます。10:00～22:00。無休、P有。



●港町11-11-24 ☎86-7124

着信までの長い時間

▼東京で暮らす70代の叔母と時々、Eメールのやり取りをする。特に用事がなくても、お互いの近況を報告し合うひとりは心地よい。友人とのメールのやり取りと違って、こちらがメールを送った後に、まるで手紙の返事のように随分時間が経ってから返信が来ることも心がほっこりする。――昭和の終わりの頃、1度は諦めたテレビ業界への就職を決意して、東京の叔母に相談した。数日後、叔母から郵便で届いた東京の転職情報誌の分厚さに驚いた。もっと驚いたのは、テレビ業界の求人情報がたくさん掲載されていることだった。残念ながらもそのほとんどの採用条件が「専門学校卒」だったが、数少ない「高卒可」の会社を見つけて履歴書を送った。▼めでたくその会社の採用試験に合格して上京した。せっかくなので入社した会社だったが、不満があつて転職を考えたことがあり、叔母から送ってもらったものと同じ転職情報誌を買った。分厚い誌面になくさん掲載された求人情報を目で追いつながら、「人生なんて、いつでもやり直せるんだ」と高を括った。▼近頃はたまに自分の部屋に籠って、ウイスキーを飲みながらアコースティックギターで昔の曲を爪弾いたりしている。フォークソングから歌謡曲まで、昔の曲はいい曲ばかりだ。▼昭和フォークを代表するアーティストの1人、井上陽水さんの曲の中に、「人生が二度あれば」という曲がある。人生は何歳からでもやり直せるというふうが、やはり若い頃とは違って、齢を重ねるとともに演じが効かなくなつて先が見えてきたいまの僕にとっては心に響く曲名である。別にこれまでの人生を悔いているわけではないけれど、もし人生が2度あれば…と考へてしまふのは歳をとった証拠なのだろうか?▼人生に2度目があれば僕はどう生きるのだろ? あむこれ考えた結果、1度も2度もそんなに変わらない生き方をするのではないかとこの結論に達した。むしろ、「人生は1度きりなのだから」と思つてチャレンジしたことが、成功しても失敗しても、自身が生きてゆく肥やしになつてきたような気がする。▼過日、特に用事もないが、久しぶりに東京の叔母にメールで、「人生が2度あれば…」という内容を書き綴つた。さて、大好きな叔母はどんな返事をくれるかな? そんなほっこりした気持ちが続く着信までの長い時間が僕は大好きだ。(慎)

洗練された函館駅前のホテルランチ
メインダイニング フォーポイント



フォーポイントバイシェラトン函館2階の「メインダイニング フォーポイント」のランチがリニューアルした。和洋中それ

ぞれのシェフが作る10種類以上のランチはどれも洗練された素材と味が秀逸で、まさにホテルランチらしい風格。僕がいただいた「駒ヶ岳ボクジンジャー」(=写真、デザート・ドリンク付き1700円)は、おろし林檎の酸味と肉の脂身のほどよい甘みが調和したステーキスタイルの生姜焼き。カルパッチョや十割そばの美味しさもホテルメイドならではの抜群の安定感。今度は「八丁味噌で仕上げた和風ビーフシチュー」(1日10食限定1800円)を食べたいと思った。たまにはご家族やお友達で素敵なおランチのひと時を!

ランチタイムは午前11時30分~午後2時30分。無休。
●若松町14-10
☎27-8220



パソコンのトラブル解決ならこの店! ブルーコンピューター

新年度を迎えて新しい環境での生活がスタートした人の中には、パソコンの用途や使用頻度が変わったという人も多いのではないだろうか?

東京・秋葉原から直接仕入れた中古パソコンと、行き届いたアフターサービス。修理などで評判のパソコンショップ「ブルーコンピューター」ではこの春から進化した人や新社会人になった人などに向けたパソコン購入やエクセル、ワードなどのソフトの導入をはじめとしたパソコンに関する各種相談に応じ



田中代表(右写真)はじめ知識と経験が豊富で親切丁寧な「ブルーコンピューター」のスタッフはパソコン環境のことなどで困った人や、パソコンが突然壊れたりおかしな挙動があったりした人の強い味方。周辺機器やサプライ品も色々展示しているので来店する楽しさもありますのでぜひ「ブルーコンピューター」の店内をチェックし



てみてはいかがでしょうか! 営業時間は午前11時~午後7時。無休。店舗前駐車場有。
●大川町6-2
☎87-0516



あなたのベストパートナーを探します!

結婚願望はあるものの理想の出会いに恵まれない...というあなた! 全国各地の人の巡り合いをサポートしている「らぼーとブライダル」に相談してみればいかがですか。



50~60代のシニア世代の男性も大歓迎です!

らぼーとブライダルは感じていた人も気軽に体験できるチャンス! 初婚、再婚は問いませんので、詳しくはお問い合わせ。また、好評の「我が子に変わって親の婚活」も無料相談に応じています。遠方に住むお子さんの出会いもサポートしておりますので、まずはお気軽にご相談ください。詳しくは、電話またはホームページ「函館らぼーとブライダル」で検索を。現在、20~30代の会員が入会中。ブライダールーの保護のため予約制。受付は午前10時~午後6時。
●新川町19-8
☎27-0303

函館っ子の青春の味 担当/(SS) 記者

唯一無二のソウルフード まるきん焼そば

運ばれてきたソースを1回してから青のりをたっぷり。そんなルーティーンを何年も続ける常連さんも多いのが、競輪場外車券売場となりの「まるきん」。もし、「美味しさ」に点数をつけられるのなら、まるきんの焼きそばは高得点にはならないかもしれませんが、でも、つい学校をサポートした屋下りの罪悪感、楽しみにしていた映画を観たあとのドキドキ感、忘れられないあの時の気持ちや空気の中で食べた「肉大」は何にも代え難いこの店だけの味なんです。食べログの点数なんかには表れない、この店だけの「あの味」を思い出してみませんか。営業時間は午前11時30分~午後7時。毎週水曜日定休。
●松風町10-11 ☎22-7616



ケーブルテレビ加入なら今がチャンス! NCV函館センター

日本ハムファイターズファンに朗報! ケーブルテレビインターネットでおなじみの「NCV函館センター」では現在、ファイターズのホームゲーム全試合を視聴できる「ニコニコケーブルテレビ」に契約すると、通常は有料の録画機能付きチューナーが無料になる「ファイターズ応援キャンペーン」を実施中です。



「ニコニコケーブルテレビに加入するなら今がチャンスです」とPRする、地域密着グルメリレー番組として人気の「てけてけおじゃまマップ」でおなじみのアナウンサー・高橋ともみさん。

「ニコニコケーブルテレビ」は国内外の各種スポーツチャンネルをはじめ、映画やドラマ、最新のヒット曲などが楽しめる音楽チャンネル。人気アニメ、釣り、旅行など、子供から大人まで家族みんなが満足する多彩なチャンネルラインアップが魅力。ケーブルテレビサービスです。あらゆるコンテンツを好きな時間に観ることができ、年々加入者が増えています。

そのほか、地域密着番組もあり、この春から新生活をエンジョイしたいという人も、転勤などで道南に住み始めた人も、ケーブルテレビ加入ならぜひこの機会をお見逃しなく! お申し込み、お問い合わせは下記まで直

最新設備の街の歯医者さん

本通1丁目・戸井線沿いの「五稜郭デンタルクリニック」は、最新の機材と衛生管理を追求する先進的な歯医者さんです。ブライダースに配慮した半個室の診療室には、治療に使う水を高度な衛生管理のもとで消毒するシステムを備えた最新の診療台を一部に導入するほか、歯科用のCTスキャンをいち早く導入するなど、北海道エリアでは最新の機器をそろえ、高度で細やかな診察が可能なインプラント



などの先進医療も安心して受けることができます。そして、「地域に根ざした歯科医院」を目指す同クリニックは相談のしやすさ、特長、痛い時はもちろん、定期的な診察やホワイトニングなど、歯にまつわることは何でも相談できます。
●本通1-37-7
☎83-7553



大切な歯の健康を維持するため、まずは相談から始めてみませんか。診療時間は午前9時~午後1時、午後3時~午後8時(土曜日は午後6時まで)。水・日曜日、祝日休診。

喫茶店ノスタルジー

4月13日は「喫茶店の日」なのだそう。1888年のその日、東京に日本で初めての喫茶店が誕生したそう...

子供の頃、父親に弁天町の「エデン」という店に連れて行ってもらったことがある。それがおそらく僕にとっての喫茶店デビュー...

「カフェ」という言葉はお洒落だが、「喫茶店」という言葉の響きもいい。若い頃はコーヒーの味もよく分からなかったけれど、喫茶店でぼ〜と過ごした時間はそれなりに素敵だった気がする...

一部のの人にきつと役立つホンやモノ

本を読まない人のための本屋 ワンダフルワールド! 店主 上村佳樹 ●七重浜4-39-1 ☎48-5201

そのうち自分の家も忘れるのでしょうか

最近物忘れがひどいのです。買物に行っても、必ずと言っていいほど買い忘れがあります。40代も中盤なので仕方ないのかもしれませんが、忘れたからといってもう1度買いに行くのも大変です...



「おとな学」入門はじめて始めるエイジングケアマガジンハウス 722円+税 加齢により起こる様々な症状に初めて向き合う30〜40代。若い頃と同じようにはいかないココロとカラダの不安を解消してくれる1冊です。

医師がすすめる健康枕 創業118年、寝具専門店として定評の「タジマ寝具」では、心地よい眠りのために気軽に見直すことができる東京西川の「医師がすすめる健康枕」をおすすめしています。

枕の中から「肩の凝りやすさ」「横向き寝の多い人」など、自分の眠りに合った枕を選ぶのも大きな特徴です。また、簡単に高さ調節ができるのも嬉しいところ。



「ご相談フリーダイヤル」0120・846・843 ホームページ「やすらぎショップタジマ」で検索

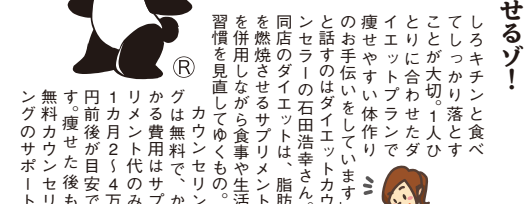
春・夏物、ガボール社の靴フェア 驚くほどの履きやすさと優れたデザイン性を兼ねたドイツ「ガボール」社の春・夏物シューズフェアを「タランチーネ」で開催しています。



定休：土曜日不定休、4月16日(日)は正午開店。 ●豊川町21・3 ☎22・21664

タランチーネ

夏までにぜったいやせるゾ! 冬のコーデを脱ぎ、薄着になりはじめる季節です。ね、寒い季節にため込んだ脂肪と体重をどうにかしたいと思っている人も多いため...。



富岡町にある「くすりの元気」では、健康的にやせられる方法として、リバンドしない方法として、くすりの元気は現代医学の知識を学んで、しっかりとしたカウンセリングのもと販売が許される「日本中医学研究会(別名パンダの漢方)の会員店です。」



快適に節約、混合栓&高性能便座を特別価格で 創業93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、テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から、快適と節水を両立した混合栓と、高性能便座のお知らせです。



TOTO台所ワンホール混合栓 TKGG31E2Zが、通常価格4万5885円のところ、税込3万2400円(標準工事費込、先着50台限り)。 パナソニック「ビューティー・トワレ」

小野寺住設



めかけ、編集者からみ
に興味ある人などが話
をはじめ、地元出版業
をほしめ、地元出版業
をほしめ、地元出版業



会場には、日頃から
ピープス函館や青いほ
すとを愛読している人
をはじめ、地元出版業
をほしめ、地元出版業

連載 未来の話をしよう 著/山崎 藍 (はこだてセカンドスクール)

1.情報リテラシーを磨こう

筆者プロフィール
函館市出身。函館中部高
校、国立弘前大学を卒業。
学生時代から家庭教師、塾
講師の経験を経て、2005
年、堀川町に個別指導の学
習塾「はこだてセカンドスクール」を開校。
2015年、2校目となる宝来教室も開校。特
技は占いで、「ハコラク」の占いページを担
当。今年度は札幌北高校をはじめ、第一志
望校全員合格。
はこだてセカンドスクール
堀川教室
堀川町19-4 富田ビル1階
堀川町電停徒歩1分
宝来教室
宝来町11-7 2階 サツドラ宝来店向かい
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

今回よりタイトルが「未来の話をしよう」に変わりました。私達は今、日々生活をしながら未来に向かって生きています。そんな一人ひとりの未来が希望あるものであるよう私はずも願っています。そして、そのためには「情報リテラシー」というのが、特にこれからの時代を生きていく代の子供達に、親世代の私達が何か少しでも出来ることは少ないですが、かと思つて生活していかなくてはなりません。未来を創る大切な役割を担っているのですから、私が子供だった時代からは考えられないほど情報化社会の現在ですが、正しい情報た

「未来の話をしよう」に変わりました。私達は今、日々生活をしながら未来に向かって生きています。そんな一人ひとりの未来が希望あるものであるよう私はずも願っています。そして、そのためには「情報リテラシー」というのが、特にこれからの時代を生きていく代の子供達に、親世代の私達が何か少しでも出来ることは少ないですが、かと思つて生活していかなくてはなりません。未来を創る大切な役割を担っているのですから、私が子供だった時代からは考えられないほど情報化社会の現在ですが、正しい情報た

はこだて医療情報 医療法人秀真会 藤岡眼科副院長 藤岡聖子

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

アレルギー性結膜炎の原因(アレルゲン)を調べてみませんか?

～保険適用から5年～ ピロリ菌の検査はお済みですか?

アレルギーは、通年性と季節性のものがあります。通常、通年性アレルギーはハウスダストなど年間を通じて空気中にある物質により起こり、鼻炎症状が強く、目の症状は軽いことが多いです。一方、季節性アレルギーは一定の時期に出現する花粉などが原因で起こるアレルギーであり、皮膚のかゆみ・鼻水・くしゃみ・涙目・目の充血など、目にも症状が強く出ることがあります。季節性アレルギーはいわゆる花粉症ですが、地方によって植物の種類や、花粉の飛ぶ時期が違います。
北海道地方ではスギ花粉の飛散がきわめて少なく、シラカンバやテンサイが花粉症の原因物質(アレルゲン)として見られます。しかし、ここ道南地方は唯一スギ花粉の飛散が見られる土地で、すでにスギ花粉の飛散が始まっています。花粉症のアレルゲンとして4～6月はスギ・シラカンバ・ハンノキ・ヒノキ・イネ、7～9月はイネ・ヨモギ・ブタクサ・テンサイなどの花粉の飛散が多いとされています。しかし、温暖化により今までは東北地方の花粉アレルゲンだったアカマツ・りんごなどが道南地方では4～6月に飛散するようになってきています。
また、口腔アレルギー症候群といって、(左下の)花粉症がある方が、(右下の)果物、野菜などを食べた時に、花粉症と同じ症状になるのに加え、口腔内にピリピリ感が発症することがあります。口に入った途端にのどの腫れや痒みで気づくのですが、蕁麻疹や喘息など重症化しやすいので注意が必要です。よって、重症化を回避するためにもアレルギー性結膜炎になったことのある方は、1度自分のアレルギーの原因をちゃんと血液検査で調べておくことをおすすめいたします。
シラカンバ→りんご・もも・さくらんぼ
イネ科→トマト・メロン・スイカ・オレンジ
よもぎ・ブタクサ→メロン・スイカ・りんご・セロリ
●石川町450-2 ☎34-5550

ヘリコバクター・ピロリ菌感染胃炎での感染診断および除菌治療が保険適用となつて、この2月で5年がたちました。ピロリ菌の検査は、もうお済みですか? ピロリ菌は5歳以下で感染し、成人での感染はほとんどないとされています。ということは、いま胃の中に菌がいなければ生涯、感染の可能性は少ないと言えます。調べる気持ちがあるなら早いほうがいいですよ。胃癌になってからでは遅いのです。ただし検査の前に胃の内視鏡検査を受けなければなりません。
この2月末までの5年間の当院における感染率および治療成績を紹介します。胃の内視鏡検査の件数は4439件で、2355人(男性870人・女性1485人)がピロリ菌の感染診断を希望されました。そのうち半数近くの1106人(47.0%)がピロリ菌陽性でした。男性50.5%、女性44.9%の感染率でした。そのうち1060人に除菌治療(1次除菌)し、これまでに判定できたのは893人(男性341人・女性552人)で、菌が消失したのは697人(78.1%)でした。男性80.6%、女性76.4%の除菌率でした。消失しなかった196人のうち183人に2次除菌治療を行っています。判定できたのは161人(男性53人・女性108人)で、菌が消失したのはなんと158人(98.1%)でした。まとめると、感染率47.0%、1次除菌率78.1%、2次除菌率98.1%でした。治療および判定が完了した858人のうち855人(99.7%)にピロリ菌が消失したことになります。
治療すればピロリ菌が消える可能性が高く、胃癌になりにくくなります。残念だったのは、ピロリ菌の検査を受けたとき、すでに21人が胃癌になっていました。ピロリ菌がいなくても胃癌になった人(おそらく既感染もしくは偽陰性)、ピロリ菌がいるのに除菌せずに胃癌になった人、除菌でピロリ菌が消えたのに胃癌になった人がいます。2つのお願いです。1つはピロリ菌の検査を受けるなら早く、もう1つは除菌治療が成功しても定期的に検査を受けてください。
●八幡町21-12 ☎41-1818

Delicious Spot サン・マリノ

守り続けてきた手作りの味



昭和46年に函館駅前地区で創業した洋食レストラン「サン・マリノ」は、平成5年から現在の店舗で営業しています。
創業当時から守り続けてきた味の中でも、継ぎ足しして使用しているデミグラスソースは評判の逸品。牛肉や数種類の野菜を使い、毎日大切に煮込み続けられているこのデミグラスソースを味わえるメニューの中で、今回おすすめするのは「カニコロケとハンバーグステーキの盛り合わせ」(ライス、コーヒー付き1512円)。ふっくら柔らかなハンバーグステーキにデミグラスソースの深いコクと程良い酸味が、互いを引き立てあう見事な1品です。

さらに、生蟹を使用して丁寧に作られるカニコロケも、蟹の風味とまろやかなホワイトソースが口の中に広がる至福の味。
手頃なランチメニュー(4種類、各1080円)をはじめ、80種類以上あるメニューは、使用しているソース類からマヨネーズ、ガムシロップに至るまで一切手を抜かず手作りしている点も、この店の大きな魅力。愛され続ける理由がわかる料理を、ぜひ1度ご賞味ください。
お持ち帰りも承っておりますので、詳しくはお問い合わせを。

■11:45～14:15(LO/13:45)、17:00～21:00(LO/20:30)
■木曜休 ■P有 ●花園町21-10 ☎53-6433

CLOSE UP

書籍『青の目』は出版記念イベントも開催

当社発行の書籍『青の目』お天道様からいただいた編集人という生き方』(新書版136ページ、定価900円+税)が3月24日に函館鷹屋書店より発売。当日午後2時から、函館鷹屋書店発行のフリーマガジン「ピープス函館」編集長の吉田智士さん(II号真下・右)と、書籍の著者で本紙編集長の青山慎司(II号左)との対談による出版記念イベントが開催された。
会場には、日頃からピープス函館や青いほすとを愛読している人をはじめ、地元出版業に興味ある人などが話かけ、編集者からみた函館の魅力についてのトークに耳を傾けたほか、質問コーナーでは青いほすとと配布組織についてやそれぞれの媒体の読者からの投稿の紙面活用についてなど、地元情報媒体に熱心な読者ならではの質問内容が会場を盛り上げた。
書籍は現在、函館鷹屋書店で発売しているほか、函館鷹屋書店のオンラインショップ(QRコード参照)でも購入することができ

みなとまち市民プラザ

■読者の声
■お知らせ
■プレゼント

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りやイベント情報、サークルのメンバー募集などをお待ちしております。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。各情報の掲載につきましては掲載日が限定される場合や、内容によって掲載できない場合もございます。FAXまたはEメールをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご一報ください。FAXまたはEメールのみでのお申し込みは受け付けておりませんので、予めご了承ください。

TEL 84-6816 FAX 27-5001 Email info@aopos.jp [担当/平井]

読者の声

幸せな気持ちに！
青いぼすと毎回楽しませていただいております。今回(2月9日号)の「ほのぼのエピソード」は、本当にどれも素敵なお話がたくさんありました。私も読んで嬉しかったです。道ですれ違うだけの人があんなに優しい人に見えます。
(駒場町、T・M)
*毎年2月の恒例企画である「ほのぼのエピソード」には、いつもこのようなおハガキが多数寄せられます。今年もたくさんのお便りが届きました。読者の皆さま、いつもご愛読ありがとうございます。

懐かしくなりました
函館出身で、仕事の関係で約10年間関東にいました。函館に戻り、変わっていることや忘れてしまっていることがばりして、青いぼすと昔のまま。小学生のころに配布したタフを思い出して、一緒に投函していただき、懐かしかったです。
(宮前町、Y・T)
*お帰りなさい。青いぼすとを讀んで、10年ぶりの函館生活、ぜひ楽しんでください。

伝わりやすさ
思いおこせばかりの転動してきたばかりの十数年、青ぼ上で「ママさんバレー部員募集」の記事を見つけたことが、私がママさんバレーを始めるきっかけになりました。
(鍛冶、M・M)
*ありがとうございます。

いつもとなりに
青いぼすと。日常生活に追われ、ひと息。そんな時に「集」の記事を見つけたことが、私がママさんバレーを始めるきっかけになりました。
(鍛冶、M・M)
*ありがとうございます。

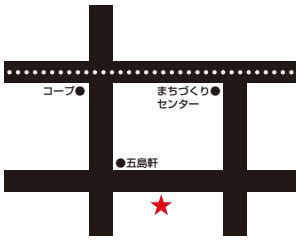
お知らせ
パウンドテニス初心者講習会の参加者を募集
「函館パインコート」では、パウンドテニスの初心者講習会の参加者を募集しています。開講は5・6月の祝日を除く毎木曜日の午前10時〜正午。参加費は2カ月全8回で1000円。場所は、大町・函館中華会館裏のパインコート。申込締切は5月6日。詳細は☎23・1652(松原)。

応募方法
いずれのプレゼントもハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたっぷりとお書き添えの上、上記各宛先までご応募ください。締切は4月23日。

新店舗・リニューアル情報

ステーキワインひげバル

北斗市にある「おぐに牧場」のブランド肉「北斗プライムビーフ」をメインに提供するレストラン「ステーキワインひげバル」が元町にオープンしました。本町の「ステーキ&ハンバーグひげ」の姉妹店。教会だった建物を再利用した空間。ステーキは夜は単品、昼はご飯とサラダがセット(ランチタイムは11時30分〜16時。20種類以上のワインを楽しめる「ワイ



編集後記

巨大な壁のように立ちだかっていた我が家の庭の雪山がどどんと溶けていく頃はこの原稿を書いている。「冬来りなば春遠からじ」。大雪に悩まされた冬も終わって季節はいよいよ春。釣年のしなりを確かめてリールを磨きながら、素敵な季節の訪れを待っている今日この頃…。(慎)
冬道を運転してタイヤのホイールキャップをなくした話を以前ここで書いたところ、知り合いの何人かから「ホイール落ちてたよ(笑)」みたいな連絡が来ました。あなたたちが見かけたホイールキャップ、多分私のじゃない。新しいのもう買ってる。(七)
カマキリは積雪量を予測して積雪よりも上の位置に卵を産み付けるそうです。今回の予測はどうだったのですね。予想が当たっていたのなら去年産みつけた卵は超高層住宅で…。見たい気持ちでいっぱいですが、どこにいいたら見られるかしら。(まい)

春の服を身につけると、気持ちが上がります。しかし、体感温度は下がります。寒がりの私にとって、初春はまだ厚手のタイツを履いていた時期。なんなら、冬のコートや手袋だって大歓迎。そんな感じで、気持ちと体のすれはあまるもの、春の匂いにウキウキする朝。(BP)
ようやく走れるようになり、仕方ないのでランニングを開始しているのですが、春先の身体の重さはなんですかね。まあここまでの不慣生の結果なので原因は自分以外の何モノでもない訳ですが、毎朝どんよりした気分になります。で、こで、まずはダイエットから…ハイ。(SS)
20年くらい使っているコップをこの春処分することにしました。息子が小学生の時に買ったお気に入りでもとでも名残惜しいのですが、お役目御免してあげなければええって可哀そうほど傷だらけなので諦めることにしました。長年、お疲れ様でした！ありがとうございます。(ガ)
今号からライターに加わった佐々木です。地元で長年愛されている媒体に参加できて、とってもうれしく思っています。初めて出した特集企画がさっそく採用されてウキウキです。青ぼ記者としてはオールドルーキーですが、どうぞよろしくをお願いします。(廉)

次号予告

4月27日号 たこ焼き屋さん特集
5月11日号 七飯町お出かけガイド

発行元/株式会社青いぼすと
〒040-0063 函館市若松町30-21
【電話】84-6816 【FAX】27-5001
【E-mail】info@aopos.jp 【URL】aopos.jp

Staff

発行者 Publisher	加藤 進 Susumu Kato
編集長 Editor in chief	青山 慎司 Shinji Aoyama
副編集長 Assistant chief	平井 由佳 Yuka Hirai
エディター Editor	坂本 麻衣 Mai Sakamoto
ライター Reporter	花輪 志保里 Shihori Hanawa
	品川 真一郎 Shinichiro Shinagawa
	高松 郁子 Ikuko Takamatsu
	佐々木 康弘 Yasuhiro Sasaki
営業 Sales planner	橋本 崇 Takashi Hashimoto

青いぼすと 設置場所のご案内

- 青いぼすととは一般家庭に宅配しているほか、右記の場所に設置しております。青いぼすとの未配達地域にお住まいの方は、ぜひ最寄りの青いぼすと設置場所をご利用ください。設置部数に限りがございます。予めご了承ください。
- ☐函館市地域交流まちづくりセンター ☐キラリス函館内「PRONTO」[えぞりす] ☐カフェくあふあり
 - ☐函館市女性センター ☐シエスタハコダテ内「Gスクエア」 ☐ふらっとDaimon ☐函館市民会館
 - ☐函館市青年センター ☐函館市中央図書館 ☐北斗市総合文化センター・かなで〜る
 - ☐野菜100円ショップ(七飯町本町) ☐道の駅なないろ・ななえ

SPOTLIGHT

iDeCo(個人型確定拠出年金)の相談は北陸銀行へ

北陸銀行



「北陸銀行」では現在「iDeCo新規ご加入キャンペーン」を実施中です。平成30年1月4日から9月28日までのキャンペーン期間中に北陸銀行で申し込むと、対象の方の中から、抽選で200人にクルメカタロギフトが当たります。iDeCoは現在北陸銀行に口座がない人でも申し込み可能です。お申し込み、お問い合わせは函館支店・函館東支店・五稜郭支店まで。

iDeCoとは、公的年金に上乘せして老後にもらえる年金を増やすための私的年金です。単に積み立てるだけでなく、あらかじめ決めておいた金融商品で月々の掛金を運用できるのが特徴です。全額を定期預金で運用することもできますが、一部を国内外の株式や債権、不動産などに投資する投資信託で運用することも可能です。自己責任のもと、自分で商品を選んで運用します。iDeCoの目的は大きな儲けを狙うことではなく、大切な老後の資金をなるべく安定して運用することです。専門のスタッフがお客様のライフプランに合わせた資産運用のアドバイスを行います。月々の掛金が全額所得控除の対象になるなど、税制面でも各種優遇があります。詳しくは窓

口までお気軽にご相談ください。

「北陸銀行」では現在「iDeCo新規ご加入キャンペーン」を実施中です。平成30年1月4日から9月28日までのキャンペーン期間中に北陸銀行で申し込むと、対象の方の中から、抽選で200人にクルメカタロギフトが当たります。iDeCoは現在北陸銀行に口座がない人でも申し込み可能です。お申し込み、お問い合わせは函館支店・函館東支店・五稜郭支店まで。

そのほか、お金に関するさまざまな相談も受け付けています。「住宅の購入・お子様の進学・相続・退職など、人生の中でお金が出ていく、または入ってくるタイミングなどではぜひご相談ください」と函館支店の林司(はやしつかさ)さん。五稜郭支店の北村徹(きたむらととおる)さんも「お客様それぞれにライフステージに合わせて最適な提案ができるよう、皆で頑張っています」と話します。保険の見直しなどの相談にも無料で乗っくれるそうなので、ぜひ有効に活用してみてください。

- 函館支店
- 若松町 17 10
- 26 5 0 0 1
- 五稜郭支店
- 本町 12 1
- 55 2 5 1 1
- 函館東支店
- 中道 2 49 17
- 53 9 5 1 1

より安心できる情報を提供します！ Hosta(ホスタ)函館

経験豊富なアドバイザーがそろっている「Hosta函館」。この4月1日より、新しいスタッフが増えました。



新たにスタッフに加わったのは、大手生命保険会社に勤務していた経験を活かして法人コンサルタントにも定評の千葉雄平さん(II写真中央右側)と、保険代理店に勤務していた経験から1人ひとりに細やかな対応で相談に応じている中安勉さん(II写真真右)。もちろん、本紙読者にお馴染みのCFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の高梨しのぶさん(II写真中央左側)と、住宅ローンアドバイザーの資格を持ち、ライフプランをトータルでサポートしている成泊賢太さん(II写真真左)も生命保険の相談に限らず

様々なリスクに対応。「それだけの得意分野を活かしながら、お客様に寄り添い安心を提供して参ります。ぜひ、お気軽にご相談ください」と、代表取締役の篠憲治さん。相談はいつでも無料(予約制)。ホームページ「ホスタ函館」からも予約できます。

● 若松町 14 10
函館ソインタワー7階・MS保険サービス北海道株式会社

● フリーダイヤル
0120-1219018

募集代理店
MS保険サービス北海道株式会社 (Hosta函館)

【司受保険会社】
三井住友海上あいおい生命保険株式会社
三井住友海上火災保険株式会社