

### 手頃な価格で早朝から販売

朝市ひろば内でおにぎりなどを販売して20年。ほどよい甘さと粘りが特徴の「ななつぼし」を使用したご飯は、炊き加減がおにぎりにちょうど良く、冷めてもおいしく味わえます。人気の「さけ」(170円)と「たら子」(150円)のほか、「こんぶ」「うめ」(各130円)など約6種類あり、具が多めに入っているのもうれしいポイント。醤油の風味と、香ばしいおこげが食欲をそそる「焼きおにぎり」(130円)もあります。価格が手頃な点も◎。卵焼き、唐揚げなど、おにぎりに合う惣菜セットも販売(各160円)。6時30分~正午。不定休。

●函館市若松町9-22 ☎0138-26-5888



花丸

### 予約必須の岩海苔おにぎり

希少とも言われる松前町産の岩海苔。その中でも、肉厚で磯の香りが強いものを厳選して使用する「岩のり弁当」が看板商品。同じ岩海苔を使ったおにぎりは、南高梅の梅干しが入った「うめ」と、絶妙なあんばいに焼いて手でほぐした塩鮭入りの「さけ」が1個ずつ入って1パック500円。仕入れ先を決めているなど、米と醤油にもこだわりがあるのは言わずもがな。「岩のり弁当」は、おかずもたっぷり入って1,000円。おにぎりもお弁当も前日までの予約必須なのでお忘れなく! 大量注文や定休日の注文などは応相談。日・月曜休。P有。

●函館市桔梗5-18-21 ☎090-8903-9728

キッチン粥川



### 食堂を併設する人気店

おにぎりの佐くら新川店

風味豊かな海苔と、ふわっとしたご飯で作る冷めてもおいしいおにぎりが評判。岩塩を使用した「さけ」「たらこ」(各180円)などの塩おにぎりや、「豚みそ」(190円)などの醤油おにぎりのほか、ご飯としっかりとなじむ岩海苔シリーズ、「こんぶチーズ」(200円)などのチーズシリーズなど、バリエーション豊富。おにぎりに合う「惣菜」(200円~)もおすすめ。併設の食堂では「豚汁」(テイクアウト可)や「ラーメン」と一緒に握りたてを味わえます。9時30分~17時(食堂11時30分~、水・土曜は15時迄)。日曜、祝日休。P有。

●函館市新川町27-9 ☎0138-26-3255



### 毎日食べても飽きない家庭的なおにぎり

キングストア

「同じ米の品種でも、仕入れ先によって味はもちろん固さも違うので、何度も試食を重ねた」というこだわりの「おにぎり」は1個130円~。型を使わずにスタッフが握っているため、形に多少バラつきがあるのはご愛嬌。日替わりの具3種類をそれぞれ塩・醤油で用意し、通常6種類ほどのバリエーションで販売。3月18・19日は春彼岸に合わせて、おにぎりの種類を通常より多めに用意するほか、花を模したおはぎとスペシャルティコーヒーのコラボ販売も実施予定! おにぎりの大量注文は2日前までの予約必須。9時~19時。無休。P有。

●函館市千代台町2-4 ☎0138-53-9675



### 意外な組み合わせの具材がクセになる

おにぎり あゆみ屋

注文を受けてから握るおにぎりは、オリジナリティあふれる具材の組み合わせで、隠れメニューも含めなんと50種類以上。自家製の鶏ハムの「鶏ハムマヨ」(300円)や、ニンニクが効いたピリ辛の「わかめラー油」(200円)、意外な組み合わせがクセになる「筋肉なっとう」(350円)など、ほかではお目にかかれないおいしさに出会える。プラス150円で岩のりに変更可。イトインスペースも新設。「みそ汁」(100円)や、「そーめん茶漬」(350円)といっしょにゆっくりと味わって。10時~13時。木曜休。P有。

●函館市上湯川町46-5 ☎0138-57-1303



### おにぎりと絶品お惣菜のセットがおすすめ

おにcafeママテイク

海苔のリボンをくるりと巻いた、色とりどりのおにぎり(1個200円)がカウンターにズラリ。「しゃけ」「たらこ」など定番のほか、ゴマをたっぷりあしらった焼きおにぎりの「やきおに」、枝豆の緑とのコントラストが食欲をそそる「こんぶ」など、具材は8種類。テイクアウトはもちろん店内でも。おにぎり汁物に、惣菜とドリンクが付く「おにぎりセット」(600円)が人気で、トトロのおつ煮込みや豚バラ軟骨などのお惣菜も絶品。希少なオールドビーンズのコーヒーもぜひ試してみてください。11時~17時。毎月1~7日休。P有。

●函館市本通3-2-18 ☎070-8551-9975



🍱🍡 作って食べよう! おにぎりのおすすめ具材 🍱🍡

竹葉新葉亭

岩のり入くらげ 120g入 756円



食欲をそそる海苔と醤油の風味、ほどよい甘さ、くらげのコリコリとした食感が特徴。購入は売店の営業時間内(7時~11時、15時~21時)に。

●函館市湯川町2-6-22  
☎0138-57-5171

うにむらかみ

雲丹の佃煮 40g入 1,728円



うに本来の旨味を堪能できる上品な甘さと、ほろほろ食感が特徴のうにを知り尽くした同店ならではの逸品。若松町の函館駅前店でも購入できる。

函館本店●函館市大手町22-1  
☎0138-26-8821

株式会社 丸鮮道場水産

北海道産のほんのり焼きたらこ

120g入  
756円



噴火湾産のたらこの表面だけをさつと焼いた、外つぶつぶ、中しっとり半生タイプ。ひと口サイズにカットし、冷凍しているので切る手間なく使える。

●茅部郡鹿部町字宮浜194-2  
☎0120-47-2523

道南食糧工業株式会社

ごぼう鉄火味噌 100g入 150円



秘伝の味噌にごぼうと調味料を加え、弱火でじっくり練り上げたお米のおいしさを引き立てる鉄火味噌。「ごぼう」のほかに「南蛮」「行者大蒜」もあり。

●函館市栄町2-7  
☎0138-22-2721

🍱🍡 付け合わせに漬物はいかが? 🍱🍡

有限会社中村商店

鯨漬 200g入 360円 赤かぶ糠漬 100g 180円 昆布みそ漬 1束 220円



ニシンの旨みと野菜のシャキシャキ感を楽しむ冬ならではの漬物。人気の冬季メニュー。赤かぶの千枚漬はよくあるが、糠漬は珍しい。米に合う濃いめの塩気。刻んでご飯に混ぜ、おにぎりにするもよし。

●函館市中島町21-10(中島れんばい) ☎0138-51-7378

🍱 おいしいお米が主役のおにぎり

お米のおいべえ

契約農家とともに高品質の米作りに取り組むお米屋さんのおにぎりは、やっぱり米が主役。甘みとほどよい粘りが特徴の冷めてもおいしい「ゆめびりか」を使用し、8種類の具材はその味わいを引き立てる名脇役をそろえた。注目は昆布とサバ節の出汁が効いた「だし」シリーズ。「だし鮭」(280円)、「だしこんぶ」(250円)、「だしチーズおかか」(280円)など、いずれもお米の甘さ、出汁の風味、具材の旨みが三位一体となったりピーター続出の逸品。お惣菜やご飯盛り放題のお弁当も好評。11時~19時(日曜は17時迄)。月曜休。P有。

●函館市桔梗1-3-1 ☎0138-83-6198



🍱 香り高い岩海苔とふっくらご飯のハーモニー

えんむすび

おにぎり、お弁当、惣菜を販売する同店。ガス窯でふっくらと炊き上げたご飯で作る、看板商品の「岩のりおむすび」(全10種類、220円~)は、ふわっとした口当たりになるように、具材によって握り方を変えているのがポイント。それを、醤油をまぶした岩海苔で巻いて仕上げられています。稚内産の鮭を使った「さけ」(260円)と変わり種の「おかまヨ」は、ぜひ試してほしいおいしさ。好きなおにぎりを選べる「おむすびとからあげセット」(280円~)と「おむすび弁当」(500円~)もあり。1個~予約可。8時~18時(お弁当11時~)。日曜、祝日休。

●函館市的場町12-13 ☎070-8527-8819



🍱 おにぎりも和スイーツも楽しめちゃう

お米to大豆 まる屋

甘みのある「ゆめびりか」を、ふんわり空気を含むように握ったおにぎりは、一口かじればホロリとほどける絶妙な口当たり。具材は、大人から子どもまで一番人気の「筋子」のほか、じっくり煮込んだ「牛すじ」(374円)や「大葉チャンジャ」(341円)、「しそ香る塩サバ」(352円)などの変わり種も含め25種類。値段はそのままで大・中・小のサイズ変更ができるのがうれしい。店内には串団子や大福、わらび餅など和スイーツもズラリと並んでいるのでデザートもバッチリ。9時~17時(土・日曜は18時迄)。不定休。P有。

●函館市宮前町20-20 ☎070-9055-1699



🍱 海苔と醤油の香りが食欲をそそる!

函館おたふく堂

道産素材にこだわったお菓子の店「函館おたふく堂」では、毎年佐賀県の寒海苔を入札で購入。焼き入れし、産地直送してもらうそのオリジナル焼海苔「有明産 佐賀海苔」(1パック450円、3パック1,000円)のおいしさを知ってもらうきっかけに、5種類の醤油おにぎりを販売しています。一番人気の「鮭」(190円)は、店で鮭の半身を焼いて使用。「たらこバター」(200円)は、焼き菓子にも使用するココのあるバターが、海苔と醤油の風味とも相性抜群! 午前で売り切れてしまうこともあるので予約が確実。10時~19時。火曜休。P有。

●函館市中道1-22-5 ☎0138-32-2300





## 移動販売 函館酪農公社



1973年の創業当時に販路を拡大するためにスタートしたという同社の移動販売。全国初の取り組みとして話題になったそうで、この販売車にどこか懐かしさを感じる函館市民も多いのでは。今では牛乳・乳製品はもちろん、サービスの 일환として一般食料品

も受注し届けるなど当時よりもパワーアップ。根強いファンや買い物に不自由な地域に住むお年寄りからの支持を得て現在は請負で3台のトラックが稼働しています。曜日によって販路は異なりますが、函館市・北斗市・七飯町で活躍中!

●函館市中野町118 ☎0138-58-4460



## 癒し

### ほっとひと息、童心に帰る時間

#### 中古絵本とコーヒーの店 キリン

コーヒーの香りに癒されながら、懐かしい絵本などを眺めて、ほっとひと息つける場所。壁に飾られたほっこり系の動物の絵は、店主の作品。ポストカードとして販売もしています(1枚200円)。飲み物は自家焙煎の「コーヒー」(500円)や、「過替わりコーヒー」(550円)、「ココア」(500円)、「クリームソーダ」(600円)、「レモンスカッシュ」(400円)などを提供。11時~17時。水曜休。P有。

●函館市花園町17-26 【Instagram】@hanazono1726



## HEAD LINE -ヘッドライン-

### リフォーム相談会を開催します!

#### パナソニックリフォームクラブ

リフォーム部門と不動産部門が連携し、要望や状況に応じた理想的な住まいを提案してくれる「小野寺住設」。リフォームや住宅購入の手続きなどには複雑な面もあり、「それがちょっとストレス」と感じる人も少なくないはず。同社は不動産の購入、処分の相談から、リフォーム、デザイン、施工までを一貫して請け負うことで、理想的なデザインや、機能



性を備えた住空間を提案してくれることに定評があります。「住宅省エネキャンペーン2024」が、3月から申請受付開始予定となります。補助金を活用して、住まいの省エネ化工事を考えてみてはいかがでしょうか。一例として、高性能断熱窓への取替工事など、開口部のリフォーム工事を行った場合、1戸あたり200万円を上限

に、費用の2分の1相当の補助が受けられます。そのほかにも、省エネ事業として補助金を受けられる工事があります。3月17日(日)10時~16時に、美原交差点前にある「美原ショールーム」で住まいに関する相談会を開催します。足を運んだ人には、来場者プレゼントとしてもちろんティッシュ5箱をプレゼント! また、不動産部門の「ハウストウ 函館美原」からは、物件の所在地と、土地・建物面積をあらかじめ用意して参加した人に不動産の物件レポートを無料で進呈。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



YouTube Webサイト

### 春はもうすぐ! 今年こそ外壁塗装しませんか?

#### 工藤塗装

春になると外壁や屋根の塗装の依頼が一気に増える傾向にあるそうです。今年是我が家も...と考えているなら、見積もり作成前後にしっかりと打ち合わせの時間を設けてくれ、きちんと納得したうえで依頼ができる「工藤塗装」に相談してみませんか。施工するのは1級技能士の工藤貴之代表と、同じく1級技能士で職業訓練指導員でもある父・工藤春洋さんの親子。貴之さんの独立後も息の合った親子二人三脚の施工と、豊富な実例に基づいた提案で顧客満足度を高めています。一般的に外壁の塗り替えは新築時から10~12年が目安といわれています。特に屋根や外壁の変色、コーキングまわりにひび割れや隙間



が出てきたら、塗り替え時期といえます。外壁・屋根塗装を依頼すると、ホームタンク、プロパンカバーの塗り替えがサービス! 作業に関する相談や見積もり無料。4月30日(火)までに見積もり依頼をした先着10人に、今なら500円分のQUOカードをプレゼント中!

●函館市美原4-11-28

☎090-6699-0903

☎0138-55-8479



### 1,000円分の食事券を10名様に

#### はる鮨

昨年10周年を迎えた同店。職人歴28年のオーナーが、極力地元の魚介を仕入れ、素材のおいしさを引き出す技術で提供しています。3月15日~4月15日は「青ぼ限定セット」(4,400円)を用意。内容は、南茅部産の本マグロを堪能できる、しっとりとした赤身と甘味が広がる中トロ、ムラサキウニなど、小ぶりでふわっとしたシャリと、魚介の味わいを繊細に表現した



握り12貫。それに小鉢3点盛りと汁物が付いています(仕入れ状況により内容が変更になる場合有)。握りは「上」(1,980円)~。11時30分~13時30分、17時30分~21時。満席になることが多いので予約が確実。火曜休。  
●函館市若松町18-17  
☎0138-22-8655

## 価格据え置き！ 好評につき2カ月連続！！

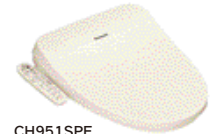
### 第一住宅設備

毎回好評の節水トイレの取り替えキャンペーンを、今年も価格据え置きで実施したところ、すで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280,500円のところ税込126,500円(標準工事費込、先着20台限定)。また、パナソニック温水洗浄便座(CH951SPF)のみの交換も対応可。価格は標準工事費込93,500円のところ税込33,000円(標準工事費込、先着30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！



TOTOピュアレストQR



CH951SPF

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利用可。年中無休。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



Webサイト

## 「付き添いサービス無料イベント」を開催

### フィットアップ



自宅や施設などを訪問して、1人ひとりに合わせたりハビリや運動の指導をする「自費型訪問リハビリ」と、「自費型デイサービス」訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」を展開する「フィットアップ」が、身体が不自由な人を対象に毎月2回「付き添いサービス無料イベント」を開催します。

「買い物に出かけたいけれど、重い荷物を持って移動するのは難しい」「自分に似合う服を選んでほしい」「会話をしながら楽しく買い物したい」と思っている人は、専門のスタッフの付き添いのもと、安心して楽しい時間を過ごしてはいかがでしょうか。もちろん、利用中の体調管理はしっかりと行います。また、福祉車両があるので、車椅子を利用している人も参加可能。イベントは水曜の11時～12時。定員に達した場合は抽選。送迎相談。詳しくは問い合わせを。

☎090-1644-5880



Instagram

Webサイト

## スプリングコレクション in 函館蔦屋書店

### huit un sept



おしゃれが華やくこの季節は、エイジレスな服がそろそろセレクトショップ「huit un sept (ユイト アン セトゥー)」で、春のアイテムを見つけませんか？ 3月24日(日)まで「函館蔦屋書店」に出店中です。出展場所の南側入口特設ブースには、この春おさえておきたい商品が豊富にそろっています。注目のショート丈トップスは、上半身がコンパクトにまとまり、脚長効果でスタイル良く見えるアイテム。ボトムスも細めから太めまで充実しているので、好みの春コーデがcaないます。ほかにも、1枚で「今旬らしさ」を演出できる春の 아우ターや、カーディガンなどきれいな羽織り、コットン素材で着心地の良いカットソー、パーカーなど、売り場にそろそろアイテムのデザイン、カラー、素材は春爛漫！ 商品のほとんどは1点物なのでお早めに。期間中は函館蔦屋書店内でのみ営業。10時～19時(3月24日は18時迄)。通常営業は3月26日～。11時～19時。不定休(3月25日休)。P有。

●函館市昭和3-36-4 ☎080-3268-9573



Instagram

## 人気の洗浄便座をお得に提供！

### 小野寺住設

水まわりのトラブル・緊急修理は、許可のある業者へ連絡を！ 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」の許可を得ている企業です。そんな同社から、高性能便座がお得になるお知らせ。パナソニックの「ビューティー・トワレ」は、かんたんなお手入れで快適に使える温水洗浄便座の人気機種。継ぎ目がなく汚れの付着しにくいステンレスノズルは、スイッチひとつで出てくるため、掃除をしやすのが特徴です。また、使用の度に「使用前」「使用后」「立ち上がり後」の3回、ノズルを自動洗浄するのでキレイが長持ち。この「ビューティー・トワレ」を今回は先着30台に限り、通常税込32,780円(取付工事費別)のところ、限定価格税込9,900円(取付工事費別)で提供。メーカー問わずほとんどの便器に装着できる機種なので、便座の交換を検討中の人はこの機会をお見逃しなく。数に限りがありますのでお早めに。そのほか、トイレ本体も各メーカー在庫があるのでお問い合わせを。

「TOTO洗面化粧台」も特別価格で販売中！

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



パナソニック「ビューティー・トワレ」



Webサイト

## 青いぼすと設置場所

青いぼす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。

- ・キラリス函館内「えぞりす」
- ・函館市女性センター
- ・函館栄好堂丸井今井店
- ・中島れんばいふれあいセンター
- ・シエスタハコダテ内「GSクエア」
- ・函館市地域交流まちづくりセンター
- ・函館市中央図書館
- ・函館アリーナ
- ・函館市民会館
- ・函館市青年センター
- ・キングストア堀川店
- ・セブンイレブン 函館五稜公園前店
- ・NK2 FARM Shop&Cafe
- ・ギフトプラザ オスカ
- ・メガドンキホーテ店
- ・津軽海峡フェリー 函館フェリーターミナル
- ・津軽海峡フェリー 大間フェリーターミナル
- ・北斗市総合文化センター・かなで〜る
- ・北斗市総合体育館
- ・野菜100円ショップ(七飯町本町)
- ・道の駅ななえ
- ・道の駅ななえさん
- ・東前温泉 しんの湯
- ・スーパーとうかい北斗店
- ・スーパーとうかい砂原店
- ・駒ヶ岳茶房
- ・戸井ウォーターパーク
- ・雑貨&体験型キャンドル工房「つきあかり」(今金町)

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

突然職場のパソコンの動きが重くなり、すぐ固まるようになり、1週間あれこれ復旧方法を試しましたが全く治る気配がありません。残る手段は「初期化」です。これまでのパソコンの全記録が完全に消去されてしまう人生終了ボタンで

昭和生まれの私なので、根性論で長持ちさせます

す。「これでダメならスクラップだな」思わず口からこぼれたその言葉に反応したのか、パソコンの動きがみるみる蘇ってきました。一方自宅では食洗機が動かなくなり、冷蔵庫、洗濯機、電子レンジ

にAppleなど、あらゆる大型家電の使用期間が10年以上経過しており、次々と壊れてもおかしくない事が判明しました。総額にして約30万円。気に買い替えるとなると家計は破綻です。そこで「まだスクラップになりたくないよね? 頑張り!」と家電を追い込んで、思い切ってはお気をつけください。

キャプテン2 コーヒー城倉 (原案 ちはあきお) 集英社 528円

根性論だけでなく、「2」では時代に合せて現代野球を取り入れているところがおもしろいです。

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

今、湯ノ岱がアツい!

上ノ国町国民温泉保養センター



日帰りの小旅行に出かけませんか。「湯ノ岱温泉」の呼び名で知られる「上ノ国町国民温泉保養センター」がおすすです。道内でも珍しい炭酸泉を堪能できる温泉で、35℃、38℃、42℃の3種類の浴槽と、打たせ湯があります。ゆったり、のんびり、長湯を楽しんでは。入浴料大人(12歳以上)

350円、子供100円、3歳未満無料。第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)。

近くには旧湯ノ岱小学校をリノベーションした施設「上ノ国ワイナリー&サテライトオフィス」が2022年にオープン。現在、3種類のオリジナルワインを併設ショップで販売しています。入浴の行き、帰りに立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

上ノ国町国民温泉保養センター

●檜山郡上ノ国町字湯ノ岱517-5

☎0139-56-3147

上ノ国ワイナリー

●檜山郡上ノ国町字湯ノ岱243-4

☎0139-56-1260



申し込み方法が変わります

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」。その参加申し込み方法が、下記2次元コードの応募フォームからのみになります。



次回開講日は4月17日(水)。  
①10時~12時30分、②13時30分~16時の2回実施。

メニューは①鶏肉の生姜焼き、②イカとキュウリの中華炒め、③白和え、④ご飯、⑤味噌汁。受講料は1,000円。定員は各回10人。講師は木幡恵子さん。参加希望者は3月22日(金)までに下記2次元コードからの申し込みが必要(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階キッチンスタジオ

●函館市万代町8-1



応募フォーム

地域に愛される工事業者を目指して

株式会社 K.Bコーポレーション

同社は電気工事と電気通信工事の2種類の建設業許可取得のもと、電気・電気通信・防犯カメラ・LAN・LED照明工事をおもに請け負っている電気工事業者。函館で創業し、その後札幌に本社を移転。そして、今年



2月に函館営業所を開設。「みなさまから身近に感じてもらえる業者でありたい」と話す林原代表は北斗市出身、函館大学卒業の根っからの道南人。自社サービスであるアパートやマンション、宿泊施設、店舗向けのWi-Fiブランド「UP-NET」を展開しており、インターネットの利用料金北海道最安値にも挑戦中だそう。また、防犯カメラやLED照明の取り付け・交換工事にも力を入れており、複数の工事の同時施工ならさらにお得になるというのうれしい。店舗、一般家庭問わず、防犯カメラや照明工事だけの依頼も快く受けてくれます。見積もり無料。お問い合わせはお気軽に。

【問い合わせ】

☎0120-265-126



LINE Webサイト

売りたい不動産の相談なら

ハウズドゥ 函館美原

使わない家や土地を持っていて困っていませんか? 中古住宅、土地、アパート・マンションなどの処分を検討中なら、美原交差点前にある「ハウズドゥ 函館美原」に相談を。同店は建築および住宅設備の企業



ハウズドゥ 函館美原  
株式会社 小野寺住設

として、創業98年を誇る「株式会社小野寺住設」が運営。「買取」の場合は建物にキズ、雨漏り、漏水などがあってもそのまま、古屋も解体せずに現状渡しで引き取りしています。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。また、売却の「仲介」をする場合には全国展開のノウハウを活かし、さまざまな媒体で物件情報を発信。売買実績なども積極的に公開しているほか、土地や建物の金額をその場で無料査定。不動産の買取金額や建物の査定金額を知りたいという人は、まずは気軽にお問い合わせを。ローン滞納による売却や、売りたいのに売れなくて困っているといった相談にも対応。10時~18時。水曜日。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」も開催中。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-700

北海道知事渡島(3)第1114号



# はこだてセカンドスクール

☎0138-51-1766

著／塾長 山崎 藍



## 筆者プロフィール

函館市出身。函館中部高校、弘前大学卒業。高等学校一種教員免許状取得。2005年、はこだてセカンドスクール開校。自律学習する力の育成を目指しています。今年度も第一志望校全員合格達成!



### 堀川教室

函館市堀川町19-4 富田ビル1階  
堀川町電停徒歩1分

### 宝来教室

函館市宝来町11-7 2階  
サツドラ宝来店向かい

**変わりゆく時代の中で**

私が教育の世界に身を置いてから、20年以上経ちますが、その間の時代の変化には目を見張るばかりです。特に、ここ数年のスピードは目覚ましく、以前の常識やスタンダードが実は間違っていたり、非常識になったりすることも多々あります。親よりも子供の方が柔軟に時代に対応している、親の世代の価値観を押し付けることが害悪でしかないこともたくさんあります。人は年を取るとつい、人に何かを教えたくなるものですが、若い人の方がずっと先を行っていることもたくさんあるので、常に謙虚に学び、受け入れる姿勢を忘れずにいたいと思っています。そして、この変化の時代の子育てにおいて最も大切なことは、子供の好きや興味の芽をとことん育てること。以前テレビでもお

馴染みの某生物学の先生が、日本の若者の自殺率が高いことをあげ、「子供に好きなことをやらせていたら自殺なんてしない」と話していました。好きなことの中には本人の適性があることも多いのです。好きなことができ、それを肯定してもらえると子供は自信がつき、自分の行動に責任を持つようになります。親の価値観を押し付けて行動を制限すると、何事においても他責的になってしまふのです。これからは個の時代です。子供達1人ひとりが自分のやりたいことを存分に言い、自信をもつてたくましく生きていくことを願います。生か抜いていくために私ができることは何か、微力ではありますが、願う今日この頃です。

# 土田が行く!

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!

## ほっこりいらすとで癒されたい!

イラストレーター Jam.さん



「シュールでポップなテイスト」を大切に、かわいいデフォルメキャラクターを描いているJam.さん。作品1つひとつのテーマは、「丸いパンを見て可愛いと思ったから」(=写真右上)だったり、「お好み焼き店で見た、厚切りベーコン焼きというメニュー名の響きが良かったから」(=同左下)だとか…。日常の小さな喜びや発見を切り取って、ほっとするような絵を描いているそう。現在は、函館のアーティストさんたちの仲間入りをして、大好きな函館を盛り上げる! という目標で活動中。イラストがプリントされたスマホケース(=同右下)やロンパースなどのグッズは、Instagramのプロフィール欄に記載されている販売サイトから購入できます。グッズのリンクエントもInstagramのDMで受け付けています。

まるいパンってカワイイわ!



# Present

このマークが目印!▶



### プレゼント

はる齋 提供

1,000円分の食事券.....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 3・15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 3月25(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。

## ドクター講座



ただだ泌尿器科  
理事長 田崎 雅敬

### 塩分を減らすと 体重を減らせる!?

厚生労働省では、成人の塩分摂取量を男性7・5グラム未満、女性6・5グラム未満、高血圧症や腎臓病の人は6グラム未満とするようにすすめています。しかし、それを知っても「それでは塩分制限始めるぞー」となる人は、あまり多くないのでは。でも実際には、塩分制限を始めるご意外といふことがあるんですよ。

①心筋梗塞、脳梗塞、腎臓病、高血圧などの危険を軽減できる  
②それは聞いたことあるけど、食事のときにはつい忘れてしまふ  
③血圧が下がれば薬を減らせる、特保のお茶も買わずに済む  
④「ほあ、薬を減らせるのはいいな。お金の節約にもなる」  
⑤味覚が改善し食材がおいしく感じられる

「そんなことあるのかな? でも本当ならちょっと興味があるな」  
④調味料の使用量が減るので家計の出費を減らせる  
「意外と醤油や味噌はしょっちゅう購入しているものな」  
⑤夜間頻尿が改善することがある  
「へえ、塩分減らすと夜間トイレに起きにくくなるのか」  
⑥むくみが取れる、体重を減らせる  
「え、本当? それなら塩分制限がんばってみるかな!」

さっそく今日から始めてみましょう。せっかくなので上手に制限しましょう。安定した塩分制限は、まず毎日摂っている塩分量を知ることが始まります。現在、食品表示には「食塩相当量」が表示されています。商品を買うときや食べる前に確認する習慣をつけましょう。インターネットなどではメニュー毎に塩分の目安も紹介されています。最近多く見かける減塩商品はおいしさを損なわず塩分を抑えたものもあります。活用してみましょう。毎日適度な運動をすると塩分制限により得られるメリットは増加します。これからは、冬の間になまった体をとんとん動かしてみましょ。



## もうすぐ春の小物展

催し



函館市内および近郊在住の作家の手づくり作品を展示即売する。カラーコーディネーター・今村美香さんによる講演や、同スタジオの講師による陶芸体験など、ケーキセット付きのワークショップも実施(予約制)。期間中の木・金・土曜はカフェ営業もあり。

日時:3月28日(木)~4月6日(土) 11時~16時

会場:山の手スタジオBAU  
(函館市山の手2-49-21)

【問い合わせ】山の手スタジオBAU

☎0138-55-4806



## 令和5年 西高美術部作品展

催し

函館西高校美術部による作品展。1・2年生の部員が平日放課後、制作に取り組んできた油彩・平面作品を中心に展示。会期中の16時~17時頃(土・日曜、祝日は10時~16時頃)は生徒が在廊。



日時:3月14日(木)~20日(水・祝)

会場:函館市地域交流まちづくりセンター

入場:無料

【問い合わせ】北海道函館西高等学校

☎0138-23-8415(担当/柴田)

## 令和6年

### 能登半島地震 災害支援コンサート

催し

ピアニスト・伊藤亜希子さんと、ソプラノ歌手・次藤正代さんによる能登半島地震被災地支援コンサートの第2弾。会場に募金箱を設置し、集まった募金から経費を差し引いた全額を日本赤十字社を通じて被災地に届ける。



日時:4月7日(日) 13時30分開場 14時開演

会場:北海道立函館美術館ホール

入場:無料(椅子60席、そのほか立ち見席)

【問い合わせ】☎090-3774-1447(伊藤)

## 八雲町マルシェin函館空港

催し

日本で唯一、日本海と太平洋の2つの海に面する「八雲町」から、町自慢の名産品の数々が函館空港に大集合!! 詳細は一般社団法人八雲観光物産協会のInstagram(下記2次元コード)から。



日時:3月16日(土)~17日(日)

10時~16時

会場:函館空港国内線 2階販売エリア

【問い合わせ】

北海道エアポート株式会社 函館空港事業所

☎0138-57-8886



## 道の駅 なないろ・ななえ

催し

### 6周年祭

七飯町や近隣のおいしいものなどが勢ぞろいする味覚市やガラポン抽選会、ソフト早食い王決定戦、〇×大会、記念きっぷプレゼントなど、楽しい企画盛りだくさんの2日間。隣接する「THE DANSHAKU LOUNGE」でもイベント開催。



日時:3月23日(土)~24日(日) 9時~15時

会場:道の駅なないろ・ななえ

【問い合わせ】道の駅なないろ・ななえ

☎0138-86-5195



## 函館市民ミュージカル

催し

### はこだて RapSoDay CONCERT

多様性をテーマに、さまざまな個性を持った人たちがともに歌い、踊り、演じ、好評を博したミュージカルをコンサート形式にして再演! セリフや歌詞を字幕表記し、誰でも楽しめるやさしいステージを届ける。Rダンスカンパニーとの初コラボにも注目。



日時:3月30日(土) 13時30分開場 14時開演

会場:函館市民会館 小ホール

入場:一般1,000円 中学生以下500円

【問い合わせ】函館ミュージカル劇場

☎090-8371-5554(高島)

## 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

本紙の内容は2024年2月29日現在のものです。

次号予告 3月29日号 バーガー&サンドイッチ特集

## 編集後記

高校の同級生数人で集まる機会がありました。最長では30年以上ぶりという懐かしい人も参加することが分かった。持って行ったらきつと話が盛り上がるに違いないと卒業アルバムを持参したのですが、全員老眼。写真も名前もよく見えず…。(七)

へアクリップ(魚の骨形)で前髪を留めてのを忘れ、来客対応中に「前髪…」と頭を過ぎるも、ミスだと悟られないようそのまま完遂。スーツで出社した別な日は、大事なシーンが終わった後にジャケットを着忘れていたことに気付いた。本当に! もう! (まじ)

某有名ユーチューバーさんが9年くらい前に投稿した「巨大爆弾おにぎり」を作る動画が今も大好き。10種の具材を1個のおにぎりにぶち込んだ超贅沢目大おにぎりで、味が混ざって美味しくなせそうに見えるけど、さすが爆弾! 舌で感じる味が最高です。(ツチ)

おにぎりを作るのは早いですが、早いだけでなく大切に扱います。なので、出来上がったおにぎりを雑にバッグに入れたり、何気に握ったりしているのを見たものなら「おにぎりは生き物です。丁寧に」と言うほど。そう、おにぎり愛に溢れています。(BP)

先日、ヤマタチはいやの元料理人の方のプリ大根をいただく機会があった。はいやや三笠、入川といった和食の店は、子どもの頃よそ行きを着て行く場所だった。鰻や陶板焼き、林業味噌やコノワタ、どれも忘れられない。あの頃から酒呑みの舌だったんだな。(ヤス)