

# 青いほすと

719  
2021  
10.29

発行元/株式会社青いほすと 発行人/熊谷 貴典 編集人/青山 慎司

〒041-0801 函館市栴檀町379-27

phone (0138)84-1002 FAX (0138)84-1728 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

## ニヤマ温泉 あじさいの湯

● 函館市七飯町仁山670 ☎0138-65-1110

入浴/13:00~20:00

休/火曜 P/有 入浴料/大人540円

子供料金/有 シルバー割引/有

露サ家食シコリホ



ログハウス調の湯場で、かけ流しの温泉が楽しめます。

## 七飯町健康センター アップル温泉

● 函館市七飯町字中野194-1 ☎0138-66-3601

入浴/10:00~21:30

休/火曜 元旦 P/有 入浴料/大人400円

子供料金/有 シルバー割引/有

露サ家食シコリホ



天然アルカリ性単純泉の源泉をそのままかけ流している湯冷めのにくさが評判の温泉です。

## ななえ天然温泉 ゆうひの館

● 函館市七飯町本町4-6-1 ☎0138-64-1126

入浴/10:00~21:00(最終20:30)

休/無 P/有 入浴料/大人480円

子供料金/有 シルバー割引/有

露サ家食シコリホ



露天風呂は屋根が付いているので天気が悪い日でも入浴が可能です。

## 駒ヶ峯温泉 ちゃっぷ林館

● 茅部郡森町駒ヶ岳657-16 ☎01374-5-2880

入浴/10:00~21:00(最終20:00)

休/不定 元旦 P/有 入浴料/大人450円

子供料金/有 シルバー割引/有

露サ家食シコリホ



森町にある源泉かけ流しの温泉です。露天風呂から駒ヶ岳を望む贅沢な造りになっています。

## グリーンピア大沼 温泉保養館ほっとびあ

● 茅部郡森町字赤井川229 ☎01374-5-2277

入浴/6:00~9:00, 11:00~21:00(最終20:00)

休/無 休館日有 P/有 入浴料/大人500円

子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



お肌がツルツルになると評判の美肌湯温泉です。平日限定で食事+入浴のセットプランもあります。

## ホテル函館ひろめ荘

● 函館市大船町832-2 ☎0138-25-6111

入浴/8:00~20:00(最終19:00)

休/11/30~12/3メンテナンスクローズ P/有

入浴料/大人450円 子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



重曹泉と硫黄泉の2種類の泉質で源泉かけ流しです。

## 北斗市健康センターせせらぎ温泉

● 北斗市本町4-3-20 ☎0138-77-7070

入浴/9:00~22:00

休/月曜(祝日の場合営業) P/有

入浴料/大人400円 子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



大野川のせせらぎを聞きながら、源泉かけ流し(温度調整の加水あり)の湯で、ゆったりのおんびり。

## ホテル・ラ・ジェント・プラザ函館北斗

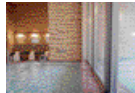
● 北斗市市渡1-1-7 ☎0138-77-5055

入浴/13:00~23:00

休/無 P/有 入浴料/大人500円

子供料金/無 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



こじんまりとした落ちつきある大浴場、新幹線の発着音、北斗の風を感じられる露天風呂があります。

## 温泉旅館 鹿の湯

● 茅部郡鹿部町字鹿部58 ☎01372-7-2001

入浴/13:00~20:00

休/不定 P/有 入浴料/大人500円

子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



磯の香りの露天風呂、豊富な湯量が自慢です。入場制限の場合有。

## きこないビュウ温泉 のとや

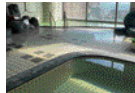
● 上磯郡木古内町字大平20-2 ☎01392-2-4055

入浴/11:00~21:00

休/無 P/有 入浴料/大人500円

子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



木古内町唯一の天然温泉旅館です。津軽海峡を眺めながら、癒しのひとときをお過ごしください。

### 秋の2号連続総力企画

# 日帰り温泉ガイド 郊外編

温泉が恋しくなる季節…。この秋冬は、函館市内や近郊にある温泉施設を巡ってみてはいかがですか？

本紙では今号と次号の2回連続で温泉ガイドを掲載します。次号11月12日発行分では、「市街地編」をお届けします。

**館内設備・備品案内** ●=有 ○=無

露=露天風呂 サ=サウナ 家=家族風呂 食=飲食施設  
 シ=シャムパー コ=コンディショナー  
 リ=リンズインシャムパー ホ=ボディソープ

## 函館市戸井ウォーターパーク ふれあい湯遊館

● 函館市原本町285-1 ☎0138-82-2001

入浴/10:00~21:00(最終20:30)

休/月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始ほか P/有

入浴料/大人360円 子供料金/有 シルバー割引/有

露サ家食シコリホ



皮膚を滑らかにする泉質により「美人の湯」と言われる天然温泉。キャンプ場横に併設されています。

## ホテル恵風

● 函館市恵山岬町61-2 ☎0138-86-2121

入浴/10:00~20:00(最終19:00)

休/無 P/有 入浴料/大人400円

子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



恵山の山からの源泉と、水無海浜からの源泉という2本の源泉が楽しめます。

### 江差町ぬくもり保養センター

● 檜山郡江差町字尾山町126 ☎0139-52-0083

入浴/11:00~17:00  
休/月曜・年末年始 P/無 入浴料/大人440円  
子供料金/有 シルバー割引/有

露サ家食シコリホ



泉質は単純温泉(弱アルカリ性低張性高温泉)。敷地内には足湯もあります。

### 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

入浴/10:00~21:00(11~4月は20:00迄)  
休/第13月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 P/有 入浴料/大人350円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



3種類の温度(35℃、38℃、42℃)の浴槽とうたせ湯があり、長湯を楽しみたい人におすすめです。

### 花沢温泉

● 檜山郡上ノ国町字勝山141-1 ☎0139-55-1770

入浴/10:00~21:00  
休/火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 P/有 入浴料/大人200円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



無臭で多少ぬるぬるした肌ざわりのお湯が、お肌によいと評判です。

### 松前温泉休養センター

● 松前郡松前町字大沢652-14 ☎0139-42-4919

入浴/11:00~21:00(最終20:30)  
休/火曜 P/有 入浴料/大人400円  
子供料金/無 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



ゆっくり休める大広間、売店など施設が充実しています。

### 温泉旅館 矢野

● 松前郡松前町福山123 ☎0139-42-2525

入浴/15:00~22:00  
休/無 P/有 入浴料/大人600円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



源泉100%の茶褐色のお湯は「肌がすべすべになる」と好評です。

### 福島町温泉健康保養センター ゆとらぎ館

● 松前郡福島町字吉岡303 ☎0139-48-5955

入浴/10:30~21:30  
休/月曜 P/有 入浴料/大人400円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



開放感いっぱいの大浴場をはじめ、6タイプの入浴が楽しめます。

### 種川温泉

● 瀬棚郡今金町字種川296 ☎0137-82-0388

入浴/月火水金10:00~21:00、土日祝9:00~21:00  
休/木曜のほか不定 P/有 入浴料/大人450円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



食塩泉で、体の芯までよく温まります。

### おとべ温泉 いこいの湯

● 爾志郡乙部町字館浦515-3 ☎0139-62-3264

入浴/11:00~21:00  
休/月曜 P/有 入浴料/大人400円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



源泉100%の天然温泉が楽しめます。

### 上里ふれあい交流センター 上里温泉

● 檜山郡厚沢部町字上里92-1 ☎0139-64-3100

入浴/13:00~20:00  
休/月曜・年末年始 P/有 入浴料/大人400円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



森林資源の大切さや循環利用などを普及PRできる多目的利用施設です。

### 館地区憩いの家

● 檜山郡厚沢部町館町628-3 ☎0139-66-2632

入浴/13:00~20:00(11~3月は19:00迄)  
休/金曜・年末年始 P/有 入浴料/大人380円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



地元住民の憩いの場となっている町営の温泉施設です。

### 俄虫温泉旅館 大成

● 檜山郡厚沢部町字上里92 ☎0139-67-2211

入浴/10:00~21:00  
休/無 P/有 入浴料/大人400円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



山あいの静かな温泉宿です。

### うずら温泉

● 檜山郡厚沢部町鶉町853 ☎0139-65-6366

入浴/11:00~14:30、15:30~21:00(閉館)  
休/月曜(祝日の場合は翌日) P/有 入浴料/大人400円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



のどかな田園地帯にある温泉施設。館内にある中国レストラン「彩風塘」では、お得なランチメニューなどが好評。

### 温泉ホテル八雲遊楽亭

● 二海郡八雲町浜松152 ☎0137-63-4126

入浴/11:00~21:30(最終21:00)  
休/無 P/有 入浴料/大人550円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



噴火湾を一望できる露天風呂からの眺望はまさに絶景です。

### 八雲温泉おぼこ荘

● 二海郡八雲町鉛川622 ☎0137-63-3123

入浴/11:00~16:00(閉館)  
休/不定 P/有 入浴料/大人600円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



国道277号線雲石峠の麓の一軒宿です。四季折々の周りの風景と川のせせらぎを聞きながら入る露天風呂がおすすめ。

### 温泉ホテル八雲遊楽亭 熊石ひらたない荘

● 二海郡八雲町熊石平町329 ☎01398-2-4126

入浴/11:00~21:00(最終20:30)  
休/無 P/有 入浴料/大人500円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



山間の景色とともに、良質のお湯が楽しめます。

### 温泉旅館 銀婚湯

● 二海郡八雲町上の湯199 ☎0137-67-3111

入浴/正午~16:00  
休/月曜 P/有 入浴料/大人700円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



自然のままの体に優しい温泉をお楽しみください。

### パシフィック温泉ホテル 清龍園

● 二海郡八雲町上の湯162-1 ☎0137-67-2011

入浴/11:00~20:00  
休/無 P/有 入浴料/大人600円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



現在、サウナ、家族風呂、飲食施設を休止中。臨時休業の場合有。せっけん備え付け有。

### あったからんど

● 瀬棚郡今金町字今金435-270 ☎0137-82-3711

入浴/10:00~22:00  
休/水曜午前 P/有 入浴料/大人450円  
子供料金/有 シルバー割引/無

露サ家食シコリホ



海水よりも塩分濃度が高いお湯は、道内でも屈指の強塩泉です。

# Work

～未来を担う～

## 毎日の暮らしにお花で彩りを

職業名 生花販売業

協力会社 ガーデンショップきこうえん

### 主な業務

担当/(まい)記者

切り花、観葉植物、鉢花を販売しているお花屋さん。仕入れから、管理・手入れまで幅広い業務があります。とても華やかに見える人気の仕事ですが、朝早くから市場へ花を仕入れに出掛けたり、花の鮮度を保つための「水揚げ」や「水換え」などの地道な作業や、水の入った重い花器を持つこともあるそうです。

取材に伺った『きこうえん』さんでは仕入れを週3回行うほか、店内のディスプレイや、花束やアレンジなどの商品製作をしながら接客をして、お花の配達も行っています。



### 気軽ににお花を楽しめる「まほうの花びん」



今注目されている定額制サービス「お花のサブスク・まほうの花びん」がオススメです。期間中は毎日お花をもらうことができるので、リビング、キッチン、トイレ、子供部屋など、身近なところでお花を楽しむことができます。コースは3種類あり、各コースの料金など、詳しくは店頭で！

### お花を楽しむイベントも

『きこうえん』さんでは、リース作りのワークショップなど、お花のある暮らしをより楽しむようなイベントも開催しています。詳細は店頭やお店のアプリなどで確認できます。10時～18時(祝日は17時まで)。日曜休、ほか不定休あり。P有。



●函館市中島町38-10 ☎0138-51-3014

# HEADLINE

## ダブルキャンペーンで大掃除がお得！

### おそうじ本舗 函館昭和店

『おそうじ本舗 函館昭和店』では、11月1日から来年1月5日まで、「ダブルキャンペーン」を実施します。

期間中は、全メニューから9000円以上の注文で、プロが使っている「お掃除グッズ」(1400円相当)をプレゼント。グッズは、おそうじガイドブック、キッチン万能



スポンジ、強力電解水クリナー、マイクロモダンクロスの4品。さらに、「エアコンクリーニング」(家庭用壁掛けタイプ通常12100円、お掃除機能付きタ

イプ+8800円)は、1100円引きと、ダブルでお得！

エアコンの暖房をつけた時に異臭がしたら、カビが温風で一気に放出されているかもしれません。清々しい空気と気持ちで新年を迎えたいこの時期こそ、奥の奥まで専門機材で徹底的に洗浄してくれるプロの掃除がおすすめです。

手の届かない場所や細かい部分の汚れが綺麗になる「浴室クリーニング」や「換気扇クリーニング」(各16500円)も好評。見積りも・相談無料。徹底した衛生対策に取り組み作業を行い、要望に合わせて女性スタッフが対応します。

各種クレジットカード利用可。電話受付は8時30分～19時30分。無休。

●函館市昭和3-24-18 ☎0120-910-362



### ドクターの健康コラム

## がじんしんち 雅人深致

～ふれあって優しさ～



理事長 田崎 雅敬

### UJ たんだ泌尿器科

函館市宮前町30番17号

☎0138-45-7366

## 夢のはたらき

人はどうして夢を見るのか。夢のはたらきが最近少しずつ分かってきました。

人が眠っているとき、脳の働きは低下し視覚、聴覚、触覚など外部神経伝達は抑制され、運動神経伝達も抑えられます。そしてREM睡眠と呼ばれる状態になったとき、別の神経伝達物質が働き脳の視覚、運動、感情中枢を刺激して現実のような世界が見えたり様々な感情が起ります。これが夢です。脳の働きが低下しているため、おかしな夢も



かしいと判断できず記憶に残りにくいのです。夢を見ているとき、脳は覚醒時の記憶を整理し不要な記憶を消去しているといえます。特にストレスとなるような感情をトラウマにならないよう処理しているそうです。夢は覚醒時の恐怖感情を消し去ってくれているのです。毎日睡眠はしっかりとしましょう。



## 青ぼの目

### 1人時間

▼東京で暮らす叔母から時折手紙が届く。この夏に届いた手紙の末尾で叔母は、「近頃は友達と約束をして行動するのが少し億劫になってきた」と綴っていた。▼時期を同じくして函館市内在住の叔父から、僕の誕生日を祝ってくれるメッセージがSNSで届いた。文面の中で叔父は、「70歳でメールもSNSもやめようと思っているの、これが最後の誕生日のメッセージになる」と綴っていた。▼加齢とともに、周囲の人の交流を少しずつ減らしてゆくことは珍しいことではないらしい。定年退職後に年賀状の習慣をやめたという人の話もよく聞く。▼僕には趣味や仕事がかきついで仲良くなった友達が数多い。連絡手段が電話しかなかった時代に比べれば、SNSの登場によって気軽に快適に友人と連絡を取り合えるようになった。特に、グループでのSNSは連絡事項がすぐにグループ全体に伝わるのでとても便利なものだ。しかしその一方で、誰かの投稿に対する返信の内容や返信するタイミングに気を遣うこともよくある。▼人生というのはシンプルなもの、公序良俗に反しない限り自分の思い通りに生きてゆけば良いものだと思う。しかし、周囲の人達から自分の言動がどう思われているかが気になったり、自分が周囲からどう評価されているかが気になってしまふことで、人生が複雑に思えてしまうこともあるのではないだろうか。▼世に從へば、心、外の塵に奪はれて惑ひ易く、人に交れば、言葉、よその聞きに随ひて、さながら心にあらず。徒然草の一文である。周囲からの評価ばかり気にしていると自分の本心をなくしてしまふと、兼好法師は言っているのではないだろうか。▼仕事や趣味を通じてたくさんの人と過ごす日々は僕の人生を豊かにしてくれる時間だが、一方で僕は一人で過ごす時間も大切にしている。例えばオートバイでふらりと向かった先で出会った素敵な風景。例えば夕暮れの漁港で釣り糸を垂らしている時に遠い水平線に沈んでゆく夕陽。言葉にしたらもったいないくらい風景を一人きりで眺める時間はたまらなく素敵で時である。加齢とともに孤独な時間がきつくと増えるだろうが、これからもそんな1人時間を大切にしていきたい。▼群衆の中にあっても孤独を守る人こそ、至高の人であるとは、アメリカの思想家の言葉。

(慎)



### 安心して自分らしく暮らせる高齢者住宅 アメニティー コレクティブ



サービス付き高齢者向け住宅『アメニティー コレクティブ』は、シルバーライフを安心で快適に、自分らしく暮らせる場所です。

マンション型のこの住宅には、日中は専任職員が常勤。夜間は、緊急通報コールシステムを導入して随時対応しています。入口はオートロックシステムなので、セキュリティー面も安心で、入居者は自由に外出できます。入居前に利用していた介護保険サービスの継続も可能。清潔でプライバシーの守れる居室は、IHキッチン、クローゼット、洗面台、洗濯機が置ける脱衣スペース、トイレ、お風呂などを完備した快適な生活空間で、1人部屋と夫婦など2人で入居できる部屋があります。食事はそれぞれの生活スタイルに合わせて、1日1食〜対応（自炊可）。さらに、雪かきや買い物など不便が多い冬季のみ居住できる点は、シルバー世代や家族から好評。「年を重ねても自分の生活スタイルを楽しむながら、困った時には頼れる安心の暮らし」を、1度見学してみたいはいかがですか。

今後のために、早めに見ておきたいという場合もお気軽にどうぞ。詳細はお問い合わせを。電話受付は10時〜16時。P有。

●函館市昭和4-33-10 ☎0138-62-5151



### お悩みスッカリ!「相続登記無料相談会」開催 函館司法書士会

相続、遺言、不動産の生前贈与、成年後見や相続放棄など、不安や疑問をひとりで抱えこんでいませんか? 司法書士は、そんな様々な暮らしの困りごとに、身近な法律家として親身に寄り添ってくれる頼もしい存在です。

日本に司法書士制度が誕生して来年で150周年。『函館司法書士会』ではこのプレ・イベントとして、11月6日(土)、函館市亀田交流センター大会議室3で、「相続登記無料相談会『司法書士さん、教えて!』」を開催します。相談は相続登記以外も受け付けます。ぜひこの機会に、あなたのお悩みをスッカリさせてみませんか?

時間は①10時〜②10時45分〜③11時30分〜④13時15分〜⑤14時〜⑥14時45分〜の全6回。感染症対策のため事前予約制で定員24人。会場では、ここ函館をロケ地として撮影された女優・高橋恵子さんと司法書士とのトークイベントの動画も上映。2024年までに義務化される相続登記について分かりやすく語っていて、こちらも必見! 相談後は、ぜひご視聴ください。

予約受付時間は9時〜17時。土・日曜、祝日休。

●函館市千歳町21-13 ☎0138-27-0726



### おすすめランチ

担当/ (慎) 記者

#### 松よし 中島店

11時〜14時 月曜休 P有  
●函館市中島町6-8  
☎0138-56-4511



(慎) 記者派、松よし中島店の三日月の味。冷そば、二重煮、1550円。味のいい方。まず、もりそばを何もつけず手繰り、そば本来の味と香りを愉しむ。その後はそばに直接わさびをのせて薬味入りのつゆで味わう。次に、味噌汁に少し口をつけて天丼に箸を伸ばす。つゆがかかったそばだけ少し残して最後、このそばで割ったつゆと一緒に愉しむ。このセットは、そばまたはうどん、または冷をお好みで選ぶことができます。

### 金利0%のリフォームキャンペーン実施中

#### 小野寺住設

創業96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」では、50万円から最大500万円まで5年間(60回)金利0%の「安心リフォームキャンペーン」を実施中です。同店が手掛ける工事は多岐にわたっており、新築、リノベーション、水まわりリフォーム、外壁張替、屋根塗装などを、相談から施工完了まで一括して請け負っています。



キャンペーン中は各種取り扱いメーカーの製品が全て通常価格の30〜60%オフ。美原にある店舗ショールームではユニットバス、システムキッチン、トイレ、稼動IHクッキングヒーター、外壁パネルなど各種住宅設備の実物を展示中。また、同社建築士によるリフォーム無料相談も行っています(要予約)。更に同社では、「車に車検があるように家にも定期点検が必要」と、パナソニック住宅健康診断の「家検」を、通常33000円のところ無料で行っています。「家検」には、住まいが「長持ち」「価格を維持」「維持費削減」「安心な暮らし」の4つのメリットがあります。詳しくはYouTubeの家検動画をご覧ください。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



ウェブサイト YouTube

### 介護職員初任者研修の受講料等を一部補助!

#### 函館市保健福祉部地域福祉課



函館市では、市内の介護サービス事業所に勤務している人や、新たに介護職に就く人のキャリアアップを目的として「介護職員初任者研修」の受講料等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」(研修の修了日が補助申請日から過去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で介護職員として勤務し、受講料等の全額または一部を負担している個人(直接雇用されていない派遣職員等を除く)と、函館市内の介護サービス事業所に勤務している介護職員が受講した研修に係る受講料等を全額負担した法人。補助対象経費は、研修の実施機関に直接支払った受講料、テキスト代、実習代で、補講等に係る費用は含まれません。補助金の額は、対象経費の2分の1以内で、1人につき上限は5万円。「すでに介護職に就いている人はもちろん、介護職以外の人でも就業のきっかけにしてほしい」と、同課。

介護の正確な知識を身に付け現場で活かしたい人は、函館市役所本庁舎3階の地域福祉課までお気軽にお問い合わせを。ホームページからも詳しい内容が分かります。

●函館市東雲町4-13 ☎0138-21-3022



### 青島の★勝手に応援

担当/ (BP) 記者

#### リベンジは全国大会で!

##### 荒木 陽仁 さん



「ササモリジム」(所属するウエルトレーニングジム)荒木陽仁(17歳)さんがシムの門を叩いたのは、中学3年生の時。きっかけを聞くと「強くなりたかったから」と答えるが、やがてボクシングという競技に夢中になっていった。ボクシングの魅力は「対戦相手と直接戦える」ところ。本人、その反面シムで練習する時や、練習通りの動きができなかった試合の時など、1人で自身と向き合う場面も多い。

この春行われた国民体育大会北海道予選では優勝を果たしたものの、全7階級の優勝者の中で全国大会に出場できるのは5人という規定があり、全国大会へ進むことができなかった。リベンジは、来年、(全国大会で勝つ)進んで、という目標に向けてのコンダが鳴った。

旬を食べなきゃもったいない

八百屋「すず辰」  
店主・鈴木辰徳  
●函館市本通1-24-3  
☎0138-76-9865  
日・祝休、P有



七飯の名品「王様しいたけ」。全国の品評会で1位を取り、大手百貨店の催事や有名シェフに引っぱりだこ。肉厚でうまみたっぷりのしいたけは、一食の価値あります。菌床に使うミズナラチツブのカット方法、年間約15度をキープする横津岳の地下水、菌床をしいたけのこぼんと考え、温度・湿度・圧力を細かく管理した菌

王様しいたけ

のび成長する姿を研究した結果、おいしさもついでにちやいました。天ぶらが1番ですが、焼いて醤油をたらす



だけでもおいしく、バターでソテーして、塩コショウというのも簡単でおいしいです。少々焦がすと香りが増すのでおすすめです。独自の乾燥方法の「干しの王様しいたけ」はいい出汁が取れ、これまたおすすめです。

終身にわたる安心の身元保証

一般社団法人スターライフ

「頼れる身寄りがない」「親族に負担をかけたくない」といった高齢者や障がい者に「終身家族代行支援」を行う『一般社団法人スターライフ』。



未婚で身寄りのない70代の女性は長年同じアパートに住んでいましたが、数年前から近隣の状況が変わったため、引っ越しを考慮するようになりました。しかし、アパートなど賃貸物件の契約には保証人が必要となる場合がほとんどなので、保証人を頼める人がいない女性は経済的には問題がなくても引っ越しができずにいました。

このような時に思い出してほしいのが、終身で家族代行支援を行うスターライフ。同法人は、賃貸住宅の契約をはじめ、福祉施設への入居や入院などの際、終身にわたり何度でも保証人として対応しています。また、名前だけの保証人ではなく、24時間365日の連絡体制、緊急時対応など、家族代わりの支援を行います。

「保証人を頼める人がいないなど、困っている方が不安なく安心して毎日を過ごせるようサポートします」と、代表の星さん。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の請求は、電話で申し込みのほか函館市役所、亀田支所、湯川支所の映像広告付近に常備されています。

●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312

姿勢分析でリハビリや運動を効果的に!

フィットアップ

1人ひとりに合ったリハビリや運動の指導をする「自費型訪問リハビリ」の『フィットアップ』では、肩こりや腰痛、頭痛などの原因にもなる体の歪みを分析する「最新AI姿勢分析システム」が好評。パーソナルトレーナーの国際資格を持ち現役理学療法士でもある代表の森田拓也さんは、「体の歪みを細かく分析することで、より効果的なリハビリや運動の指導を行います」と話します。



実際には、6ポーズの写真撮影をするだけで、現在の体の歪みはもちろん、今後こりが出やすい部位や脂肪のつきやすい部位も推定。「自分では気が付かなかった体の歪みや動かし方の癖が分かりました。改善するための方法やトレーニングも教えてもらえるので、日常生活で活用できます」と、体験者。

自費型訪問リハビリと姿勢分析合わせて通常約40分8000円のところ、初回約1時間1000円。医療機関と連携しているので、必要な場合は受診をおすすめします。介護施設やケアマネージャーからの依頼可。学生から高齢者まで幅広く対応。言語聴覚士による言葉や読み書きのリハビリも行っていますので、詳しくはお問い合わせを。



☎090-1644-5880

据え置き価格で提供します!

第一住宅設備

水まわり緊急メンテナンスでお馴染みの『第一住宅設備』では、毎回好評ですぐに完売してしまう新型シャワートイレが徐々に入荷しました。



新型パナソニックビューティートワレに新たに追加された機能「ノズル除菌クリーニング」は、ノズルを除菌水で洗浄します。抗菌効果の高い銀イオンを練りこんだ「ノズル抗菌シャッター」、「Ag+抗菌便座」で着座面、ノズルカバーの抗菌効果があります。掃除のしやすい段差や継ぎ目の少ないデザインも魅力的。新たに追加した「リズム洗浄」、「ムーブ洗浄」によって心地よい水流でしっかり洗えます。さらに「スマート暖房便座」で便座に座らなかった時間帯を曜日ごとに学習し自動で節電します。

これほどの充実機能を追加した新型モデルの気になる価格は、「パナソニックビューティートワレCH941SPF」が標準工事費込86900円のところ税込29700円(標準工事費込、先着20台限定)と、新型モデルになっても価格は据え置き。また、上記商品の他も各メーカー希望小売価格より30~60%引きの特別割引価格にて提供。お見積もりは無料なので、気軽にお問い合わせを。

8時~19時。各種クレジットカード、リフォーム低金利ローン利用可。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



結婚活動を始めませんか?

新函館北斗結婚相談所

日本マーケティングリサーチ機構による大手結婚相談所・連盟を対象にした2020年9月調査において、会員数と成婚数が業界ナンバーワンに選ばれた「日本結婚相談所連盟」。



写真はイメージです

「新函館北斗結婚相談所」は、その道南エリア第1号の正規加盟店。地元道南の婚活事情に精通した北斗市出身のカウンセラーが、親身な対応で結婚活動をサポート。入会には独身証明書、収入証明書、本人確認書類などの提出が必要で、会員になるとパソコンやスマートフォンを利用して、全国約2800社・約7万2000人以上の会員が登録されている国内最大級のお見合いシステムから、自由に相手探しができ、お見合いを申し込むと加盟相談所同士が協力しながらセッティングしてくれます。もちろん、カウンセラーからおすすめの相手を紹介してもらうことも可能。

Zoomなどを使ったオンラインでのお見合いやカウンセリング、LINEメッセージを使ったサポートなどにも対応。「スタンダード」のほか1年以内の成婚を目指す「プレミアム」など各種プラン有。

12月末日までは「青ば見た」で入会金が半額に! 詳細は気軽

●函館市田家町7-16 ルックスビル1階 ☎090-2841-3422





洋食好きにはたまらないワンプレート！  
ダイニングこまつ

柔らかくてジューシーなハンバーグが好評の函館市美原3丁目・亀田中学校グラウンド横の「ダイニングこまつ」。



豊富なメニューの中でも特に人気を集めているのが、ハンバーグ、エビフライ、カニクリームコロッケがワンプレートになった「ミックスフライセット」(=写真、スープ、ライス付)。ペテランシェフの洋食の美味しさが1度に楽しめる1皿を現在、通常1600円のところ1500円で提供しています。

特にエビフライは、フランス政府公認の最高品質称号を受けた「天使の海老」を使ったオススメの逸品。

ランチタイムは11時30分～L014時30分、ディナータイムは17時～L020時。水・木曜日。P有。

●函館市美原3-21-29 ☎0138-47-6361

心の代書屋  
松田聡がズバリ！



本気談

本気と書いてマシ  
読みこと。悩みこと  
各種相談  
60分3,300円～  
電話でご予約下さい。

行政書士 松田聡 事務所  
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

移動事務所

行政書士の松田です。夜空に目をやると人工衛星がスーッと通り過ぎてゆく様を度々目撃します。秋が深まったことを実感します。そろそろ雪の音が聞こえてきそうな時期になりました。さて、以前移動オフィスとしてのキャンピングカーについて書きました。まだまだ認知度が低いですが、レンタル予約は空気があります。実際に仕事場として活用されていると、特に長距離においては、移動時間を有効に活用できます。揺れはあるもののパソコン作業は苦になりません。準備はWi-Fi・冷蔵庫・インバータ・電子レンジ・簡易洗面台・車内ミニテーブル・ナビを備えています。疲れたら椅子を調整しヘッドに出来ます。また、天気の良い日には車外でオーニングを広げてランチやコーヒータイムなどにも活用できます。さすがに燃費は期待で

きませんが、時間という見えない費用が軽減されるでしょう。車には、函館の宣伝に繋がることを念頭に函館のロゴマークを貼付しています。仕事だけでなく旅行などにもこの車は十分に活用できます。当事務所では雪が降る前に道東へ移動オフィスに出張する予定です。この移動オフィスとなるキャンピングカーは即納できる車はなかなか見つかりません。ようやく見つけた車です。今のコロナ禍という背景から生まれた事業のひとつ。是非皆様に体感して欲しいと思っております。この事業を構築する効率的にレンタルの有効活用についても考えさせていただきます。自動車保有するとなると、保険料、燃料費、税金等の不可欠な経費を要するわけです。普段はほとんど車に乗ることが無い方であれば、レンタルカーやハイヤーやタクシーを上手に活用することで随分と経費が浮くはずです。うちの事務所ではいわゆる終活の相談がある中で、自動車のことを気にされる方は少なくありません。交通事故のことも頭を過り、自動車の上手な付き合い方もアドバイスさせていただきます。必要があれば事前に相談予約を入れていただければ、移動事務所でお伺いします。なにことも百聞は一見に如かずです。

函館歴史探訪  
厳しい自然と向き合ってきた北洋漁業の歴史

函館は昭和4年から昭和63年まで戦後の空白期間を除いて、オホーツク海やペリウング海などで行われた北洋漁業の基地としての役割を果たしてきた。母船を中心に多数の独航船で行う操業形態の母船式サケ・マス漁業は、戦前戦後を通じて日本経済を支えてきたが、特にサケやカニの出荷が外貨を獲得したことで、戦後の日本経済の発展に貢献。母船式サケ・マス漁業の基地だった函館も大きな発展を遂げてきた。

1977年の米ソ200海里漁業水域実施により漁獲量は削減され、さらに1991年にはサケ・マス公海沖取り禁止によって北洋漁業の歴史は幕を閉じた。五稜郭公園からほど近い場所には、「北洋漁業」についての詳しい資料が一堂に展示されている「函館市北洋資料館」(函館市五稜郭町37-8)があり、模型展示やパネル展示、北洋航海体験室などの豊富な展示物を通じて、厳しい北洋の自然と向き合った先達の業績を知ることができる。



函館市北洋資料館の展示品。写真は、北洋航海体験室の展示物。

333  
Healness & Wealness  
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/



MRIと金属

診療放射線技師 熊谷和典

MRIとは磁気共鳴画像装置のことです。磁石と電波を用いて体のあらゆる断面を撮影することが出来る検査です。MRI検査は全身を検査することができ、特に脳や脊椎、四肢、骨盤内臓器には高い検査能力を持つています。似たような装置にCTがあります。MRI検査は放射線被ばくがないこと、画像のコントラストがCTよりも優れていることなどのメリットがあります。しかし、CTに比べ検査時間が長い(20～40分前後)、狭いトンネルのような所で検査をする、「ガーン」という工事のような音がするなどのデメリットもあります。検査の際には注意しなければならぬこと、それは金属類の持ち込み厳禁ということ。ここでは、MRIと金属について述べてみます。

検査の際には注意しなければならぬこと、それは金属類の持ち込み厳禁ということ。ここでは、MRIと金属について述べてみます。MRI装置を「大きな磁石」と考えてみてくださいます。属類を持ち込むと、装置にくっついて取れなくなったり、装置が故障したり、患者様自身に怪我をする可能性があります。また、補聴器、入れ歯(磁石で着脱するもの)、腕時計、磁気カード、電子機器等を持ち込むと、故障し、使用できなくなる可能性もあります。また、マスカラやカラーコンタクトなど鉄粉が使用されている場合、粉が装置に入り込み故障の原因となることもあります。一例ですが、前述の理由等により一般的に検査前は更衣室で着替えなど準備をしていただきます。アクセサリー等の紛失防止のため、装飾品はなるべく軽くして検査を受けられることをお勧めします。

素晴らしき趣味の世界  
青春が蘇るデイスコダンス

1970年代の空前のデイスコブームをご存知でしょうか？ 青春時代の思い出が蘇るデイスコダンスを楽しんでいるグループが函館にあります。

「デイスコダンスクラブ」(菅原真記子代表)は男性1人、女性19人で結成されるグループ。毎月3日、水曜日の13時から15時まで、函館市東川町の女性センターで活動しています。

1970年代にヒットした洋楽のデイスコナンバーに合わせて、講師の石井千恵子さんの指導によるステップダンスを行うもの。若い頃、デイスコに通っていた人にとっては懐かしい青春の思い出が蘇ってくるひと時。もちろん、ほどよく体を動かすダンスは健康的で、さらに仲間との親睦も深まります。未経験者や初心者の方も歓迎しており、親切にステップを指導してくれています。年齢を重ねても、何かに夢中になつたりワクワクしたりする瞬間を忘れないもの。若い頃、土曜日の夜にパーティーしていたという人も、デイスコダンスに憧れていたがきっかけがなかったことがない人もぜひこの機会に始めてみませんか？ 詳細は菅原真記子代表(左記電話番号)までお気軽にお問い合わせください。



デイスコダンスクラブの活動の様子。

ラムズイヤーの「モリタスパイス」

写真は、中島町にあるカレー専門店『ラムズイヤー』のスパイス調味料「モリタスパイス」...



11時～15時（LO14時30分）、17時30分～20時（LO19時30分）。営業時間は変動有。月曜休（祝日の場合は翌火曜に振替）。P有。

●函館市中島町38-11 ☎0138-76-6612

中学生は高校生を、高校生は大学生を、大学生は社会人をババアと呼ぶ。つい先日誕生日を迎えた私が私の人生で3分の2以上ババアと呼ばれてきたのだと気づいた。

この原稿を書いている時、実はフワフワしている。理由は翌日に3年越しの夢を手現するところになっているからだ。

発行元/株式会社青いぼすと
〒041-0801 函館市桔梗町379-27
電話 0138-84-1002 FAX 0138-84-1728
E-mail info@aopos.jp URL aopos.jp

発行者 熊谷 貴典
Publisher Takanori Kumagai
編集長 青山 慎司
Editor in chief Shinji Aoyama

次号予告 11月12日号 日帰り温泉ガイド市街地編

- 青いぼすと設置場所 青いぼすと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。
□函館市地域交流まちづくりセンター □ふらっとDaimon □中島れんばいふれあいセンター

みなとまち市民プラザ 読者の声 情報コーナー

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りをお待ちしております。イベント情報、サークルのメンバー募集などのお知らせも掲載しております。

TEL 0138-84-1002 FAX 0138-84-1728 Email info@aopos.jp [担当/青山]

読者の声
知らなかったことを発見できてうれしい
いつも無料で拝見でき、ありがたいです。

温泉が恋しくなる季節ですね。本紙では今号と次号の2回連続で、温泉施設の情報を一挙紹介します。

「敬老の日」の企画は大変面白く読みました。温泉ありグルメあり、家族で楽しんできます。

晴れやかな気持ちで過ごせました。この世に生まれてこんな生活が待っているなんて、コロナ禍になってから妻と2人で家に居る事が多くなりました。

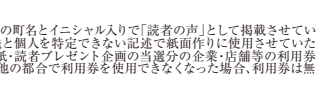
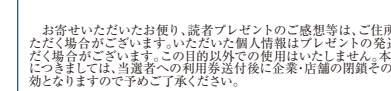
「敬老の日」特集、参考になりました。いつもおしゃべりしたいです。頑張ってください。

上級を目指して勉強中！
待ってました。実は私1番に読みました。

ダイニングこまつ食事券 読者プレゼント グリーンピア大沼温泉入浴券

今回の「デリシャススポット」コーナーで紹介した「ダイニングこまつ」より、1000円の食事券を5名様にプレゼントします。

今回の「日帰り温泉ガイド」で紹介した「グリーンピア大沼温泉保養館 ほととびあ」より、温泉入浴券5枚つづりを2名様にプレゼントします。



お寄せいただいたお便り、読者プレゼントのご感想等は、ご住所の町名とイニシャル入りで「読者の声」として掲載させていただきます。