

# 大人の学び

— 趣味からスキルアップまで —



## 看護学校・医療系専門学校の合格へ導く!

### 海川学習会



小学生から社会人まで、ニーズに合わせた指導を行う学習塾。指導歴32年の塾長・海川史博先生は、中学・高校教師、大手進学塾など多くの指導実績に基づいた個別指導を行っています。大手看護専門予備校・看護学校での教師経験を活かした「看護医療系進学コース」(中学生から指導可)では、新卒、社会人、主婦など幅広い層が個々のレベルと志望校受験に特化した個別カリキュラムで学習。「ほとんどの生徒さんが中学の基礎の復習と併用して受験内容を学んでいます」と海川先生。ほかに、公務員コース、英検コースがあり、授業時間は24時まで柔軟に対応。「なりたい自分を目指したい!」という人は、お問い合わせを。

●函館市日吉町2-38-17

☎090-6263-5168



## キャリアアップや独立を応援して50年

### 日建学院 函館校

日建学院では、建設・土木・不動産などを中心に、約30種類もの資格取得をバックアップ。高い合格率を誇り、例えば不動産業界や建設・建築業界に欠かせない「宅建」では、2021年度に2,820人もの受講生が合格。ポイントは、①実力と経験を兼ね備えた講師によるサテライト授業、②教室での受講はもちろん、ネット環境があれば時間に縛られず自宅や職場での受講も可、③受講期間中は定額で何度でもわかるまで繰り返し学べる、④対面によるきめ細かな2次試験対策など、学ぶ人に寄り添ったサポートが充実していること。独学では挫折してしまいがちな難関資格の取得も、ここでなら叶えられるかも。10時～21時。金・土曜休。

●函館市美原3-53-47

西浦ビル3階

☎0138-84-1724

**日建学院**



## 食のプロフェッショナルを目指す!

### 函館短期大学付設調理製菓専門学校



2年間で調理・製菓に携わるプロの職人を育てる同校では、充実した環境の中、即戦力となる技術と知識を身に付けることができます。授業全体の6割以上を占める実習時間は、経験豊富な講師陣がそろっており、道南圏の豊かな食材を訪ねる生産地訪問やジビエ実習など、独自の授業内容も魅力。これまで10～60代と幅広い年齢の生徒が、卒業と同時に調理師免許を取得(国家試験免除)。入学資格は高等学校卒業以上(2023年3月卒業見込み可)。定員40人(定員に達し次第締め切り)。入学受付(願書提出)10月3日～。願書と資料の請求、お問い合わせは平日の9時～17時。

●函館市柏木町7-25

☎0138-53-5572



## 71年の実績を誇る自動車学校

### 学校法人 野又学園 函館自動車学校



昨年開校70年を迎えた「函館自動車学校」は、道内でも指折りの歴史を持つ自動車学校。普通自動車はもちろん、中型・大型自動車の第一種および第二種、大型特殊・けん引などの全車種教習(けん引二種、大特二種を除く)が可能です。「普通・大型自動二輪セット教習」や「大型自動車・けん引セット教習」などもあります。平日は夜間

の教習(最終19時50分～)、また日曜教習(最終16時50分～)も行っているため、働きながら免許取得を目指す人にもおすすすめ。入校の仮申し込みはWebサイトからも可。夜間・日曜教習は4月上旬～12月中旬。詳細は問い合わせを。

●函館市川原町19-20 ☎0138-55-2222



## 「介護職員初任者研修」10月生限定30%オフ!

### ニチイ青森校函館教室



介護の仕事に興味があるなら、講座と事業所を全国展開するニチイで、現場で生きる知識と技術を学んでみませんか? 基礎となる「介護職員初任者研修」は、座学と実技のスクーリング16回と、理解度を深めるテキストで自宅学習を行い、カリキュラムを終了しテストに合格すると資格を取得できます。介護職を目指す人はもちろん、スキルアップ

や家族の介護のためなど様々な目的で学ぶ受講生は、10～60代と幅広い年齢層。受講料は通常88,000円のところ、10月生限定30%オフ。開講日10月26日、最終日1月25日。申し込み・お問い合わせは平日9時～17時15分。

●函館市本町7-18 ☎0138-51-6882



## 24時間、好きな時間に好きなだけ!

### エニタイムフィットネス 神山店



24時間年中無休のマシニング特化型のスポーツジム。窓の多い開放的な空間に最新のトレーニングマシンがそろえられており、それらを生活スタイルに合わせていつでも利用できます。マシンのレクチャーや簡易運動指導など、ジム初心者安心のメニューも充実。9月中に入会すると、キャンペーンとして通常税込7,150円の月会費が初月日割

り、翌月税込500円(セキュリティキー発行手数料税込5,500円別途)。見学・体験随時受付。「青ば見た」で、1週間体験の利用者にエニタイムオリジナルアルミボトルをプレゼント中。受付時間は11時~20時。

●函館市神山2-6-13 ☎0138-85-6031



## 話し方が変われば未来が変わるかも!

### 犬童いづみのスマート話塾



急なスピーチやプレゼンなど、人前で話すことにプレッシャーを感じた、なんて経験はありませんか? 日常のコミュニケーションでも、敬語などの言葉遣いに自信が無かったり、聞こえにくさから聞き返されたり…。そんな様々な「話すことの悩み」に役立てくれるのがこちらの教室。司会・講師歴20年以上の講師が、発声・滑舌・話し方などのスキルアップをきめ細やかにサポート。周りを気にせず取り組める個人レッスンで、日時や内容、回数、場所などを、都合に合わせてカスタマイズできるのもうれしいポイント。新しい自分へ、まずは1歩踏み出してみては? 初回相談料無料(30分)。

●函館市神山1-27-6 ☎090-3115-9830

## 9月中は月会費が2カ月分0円!

### スポーツクラブ ルネサンス函館24



「スポーツクラブ ルネサンス函館24」で大人の「健康学び」をしませんか。自分のペースでジムを使い、セルフトレーニングができる「ジムセルフ時間」と、会員価格内でトレーナーからマシンの動かし方や栄養のアドバイスを学べる「ジムサポート時間」があり、目的や生活スタイルに合わせて利用することが可能。そのほかヨガなどの運動教室やプール、お風呂なども用意しています。9月中なら月会費2カ月分が無料になるキャンペーンを実施中! この機会をお見逃しなく(入会時に別途

入会金と事務手数料税込8,800円)。

●函館市鍛冶2-6-15 ☎0138-30-1311



## 歌って踊れる「青春ポップス」

### ヤマハミュージックリテイリング 五稜郭センター



楽しいことを始めたい人におすすめの「青春ポップス」は、オリジナル映像を見ながら70年代以降の歌謡曲などを歌い、ハモリ、簡単な振り付けで踊る50~70代に人気のクラス。映像は楽譜なして歌と振り付けを楽しめるよう作られているので、初心者も気軽に始められます。レッスンは少人数のグループで、和気あいあいとした雰

囲気。もちろん、経験豊富な講師が丁寧にサポート。会費は3,850円(月2回で1回90分)。入会金2,200円。無料体験・見学は随時受付中(要予約)。そのほか、いろいろな楽器を楽しめる「楽器を演(や)ろう」(6回コース)も実施中。

●函館市本町23-2 ログローヤル4~7階 ☎0138-52-2982



## 初心者でも続くマンツーマン指導で健康な体に!

### arch gym(アーチジム)



理学療法士がマンツーマンで運動の指導をするパーソナルジム。代表の小田航平さんは、1人ひとりの身体に合わせて、健康に過ごすために必要な運動を安心安全に行えるよう指導。完全予約制なので、ほかの利用者を気にせず集中できるのも魅力。「自分に合った運動を行い、健やかな毎日を送りたい」と小田さん。現在、無料体験受付中。健康な身体を目指している人、運動の仕方が分からない人など、まずは1度試してみてもいい。Webサイトから予約可。10時~18時、日曜9時~13時(各受付は閉店の1時間前まで)。水曜休。

●函館市北美原1-11-9

☎050-3188-8818



## 生活に水泳を取り入れませんか?

### イトマンスイミングスクール 函館校



「大人クラスお試し8」は、基本泳法の習得から正しい泳法のマスター、競泳の最新泳法まで学べる、初心者から上級者まで受講できる体験クラス。「授業が朝と夜から選べるので生活リズムに水泳を取り入れやすい」と好評で、30~60歳の幅広い世代が受講後に入会しているそう。定期的に通うことで友達ができ、スタッフとも仲良くなり、泳ぎについての疑問点や練習方法などを気軽に聞くことができるのも魅力。対象は20歳以上。1カ月(8回)5,000円。受講後の次月入会で受講料キャッシュバックの特典有(条件有)。

●函館市富岡町3-22-5 ☎0138-45-3831



## Sweets

### 栗のスイーツを満喫

#### フランス菓子ペシェ・ミニヨン



素材の美味しさを最大限に引き出したスイーツを提供。人気の「マロンパイ」(390円)は、外側はサクツとしたパイ生地、中はマロンペーストを使用したしっとりとした生地と栗の渋皮煮の絶品コラボ。トースターで温めて食べるのもおすすめ。九州産の和栗を使った秋冬限定「和栗のモンブラン」(490円)は、さっくりとしたメレンゲを土台に、中には無糖の生クリーム、上にはほくっと軽い食感の和栗のペーストを使用。甘さ控えめで、和栗の風味を堪能できます。販売開始は9～10月。11時～18時。火・水曜休。P有。



●函館市乃木町1-2 ☎0138-31-4301

テーマ：韓国料理をもっと身近に

### ニラチヂミ



生地はごく薄め。ニラをたっぷり贅沢に使ってシャキシャキ食感を楽しんで。はじめ弱火で焼くことで、色鮮やかに仕上がります。

教えてくれた人 立ち飲み ヒンナ 店主 申 東煥さん

| 材料(チヂミ4枚分) |       |
|------------|-------|
| ニラ         | 2束    |
| 小麦粉        | 100g  |
| 片栗粉        | 20g   |
| 卵          | 1個    |
| 水          | 150ml |
| 塩          | 3g    |
| だしの素       | 3g    |
| サラダ油       | 適量    |
| (つけダレ)     |       |
| 醤油         | 50ml  |
| 酢          | 小さじ1  |
| ごま油        | 小さじ1  |
| おろしにんにく    | 小さじ1  |
| いりごま       | 小さじ2  |
| 粉唐辛子       | 5g    |



①



②

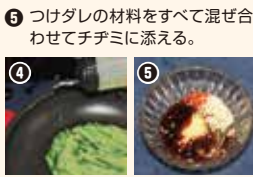


③

④

⑤

⑥



**立ち飲み ヒンナ**  
大門・菊水小路のアットホームな韓国居酒屋。本場の韓国料理をリーズナブルに提供中。18時～22時(日曜13時～18時)。月・火・水曜休。P無。  
●函館市松風町10-2 ☎090-3778-5708

辛いのが苦手な場合は、つけダレの粉唐辛子を省いても。だしの素は牛肉ベースの韓国調味料「ダシダ」がおすすめ!

作った料理のカロリーチェックをしてみませんか?

料理名を入力するとカロリーが分かる!

カロリー計算ソフト「カロリー-Slism」<https://calorie.slism.jp/>



## HEAD LINE -ヘッドライン-

### 個別指導で発達障害児の学習を支援

#### 学習支援 TOMONA

発達障害などで学びづらさを持つ子供の学習支援をする個別学習塾。特別支援教育士や臨床発達心理士などの資格を有し、東京で発達障害の子供の学習支援や教育相談に携わってきた和田美恵子代表が今年5月に開設。読み書きが苦手だったり、落ち着きがなく座ってられないといった症状を抱えている子供を対象に、学習状況の「アセスメント(評価・査定)」を行って、1人ひとりに合わせた「学びやすい」学習法を提案。



教材ももちろん個別に用意。アセスメントを行うことで苦手なことや、どんなことにつまづいているかなどを探るとともに、得意なことや強みとなる部分を見つけ、得意な方法で自信を持って学習してゆけるようにサポート。「スムーズに音読できない、書くことを極端に嫌がるなどの

様子が見られたら早めにご相談を」と和田さん。無料体験有。授業料は教材費込み。詳細はWebサイトで確認を。

●函館市西桔梗町832-5 ☎0138-84-5925



Webサイト

### 介護が必要になったときに備えていますか?

#### Hosta(ホスタ)函館

「40～60代の方から、介護が必要になった場合の備えについて相談を受けることが増えています」と話すのは、経験豊富なアドバイザーがそろった「Hosta 函館」で、CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格を持つ高梨しのぶさん(=写真中央)。相談者は親の介護をしている人が多く、「自分は何らかの準備をしておきたい」「子供に負担をかけたくない」と実感するのだそう。「要介護認定などを受けて公的な介護保険制度を利用し、サービスを受ける場合、自己負担となる費用が発生します。その自己負担分を補てんするために民間の介護保険があります」と高梨さん。また、若いうちに加入すると保険料は安く、万が一介護状態になったときには、その後の保険料の払い込みは免除されるのが一般的です。無料相談は電話予約制。電話やオンラインリモートでの相談可。募集代理店はMS北海道株式会社(Hosta函館)、引受保険会社は三井住友海上火災保険株式会社、三井住友海上あいおい生命保険株式会社。



●函館市若松町14-10 函館ツインタワー7階・MS北海道株式会社

☎0138-26-9018

## おいしく食べて健康に!

### 北ガスクッキングスクール

「北ガスクッキングスクール」では、北ガス函館支店1階のクッキングスペースで、10月12日(水)に料理教室「おいしく健康にならしましょう」を開催します。①10時~12時30分、②13時30分~16時の2回実施。

メニューは①さんまの蒲焼、②鶏肉の柚子胡椒焼き、③ハムと野菜の簡単中華サラダ、④ご飯、⑤味噌汁。受講料は1,000円。定員は各回8人。講師は木幡恵子さん。

参加希望者は9月22日(木)までに電話または下記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。電話受付は月~金曜日の9時~17時。なお、新型コロナウイルスの感染状況により、開催内容は変更となる場合があります。

●函館市万代町8-1  
☎0138-86-7101



応募フォーム

## 運動に特化した「完全自費型4坪デイサービス」

### 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リハビリや運動の指導をする「自費型訪問リハビリ」を行う「フィットアップ」では、「自宅にスペースがない」「大勢の中でリハビリをするのは心配」といった声に応え、完全個室のマンツーマン対応で、運動に特化したリハビリを指導する「完全自費型4坪デイサービス」をオープン。

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、疾患や身体の構造などに合わせてオーダーメイドのサポートをしており、保険の範囲では制限があってできないことをしっかりとカバー。「保険内のリハビリでは足りない」と感じているなら、まずは1度試してみたいはいかがですか? 車椅子を利用している人の受け入れ可。介護認定を受けていない人も利用できます。建物は全面バリアフリー、昇降機完備。車椅子対応の福祉車両有。希望者は送迎可。料金は1回1時間7,000円。詳しくは問い合わせを。

●函館市美原4-5-2  
コインランドリー2階  
☎090-1644-5880



Webサイト

## ペットとの触れ合いを通じて生活の質の向上へ 障がい者福祉サービスみらいサロン(生活介護)



今年6月にペット共生型・障がい者福祉サービスの施設がオープンしました。

海が見渡せる開放的なサロン内で、利用者が自立した日常生活または社会生活が送れるよう、1人ひとりに合わせた生活介護を行っています。大きな特徴は、ペット共生型という点。取材時の7月には小型犬、ヒヨコ、熱帯魚

があり、生き物との触れ合いを通じて癒されるのはもちろん、機能の向上、精神の安定、生活の質の向上につながっています。作業室では、タペストリー、流木工作、リース作りなどの軽作業で、創作的活動の時間を提供。訓練室ではウォーキングマシンなどの器具を使って、運動機能や体力の向上を目指します。さらに、映画鑑賞など楽しいイベントの時間もあります。栄養バランスの取れた昼食は、利用者のニーズに合わせた内容。利用は月~土曜の8時30分~17時。送迎有。見学可(要予約)。詳しくは電話でお問い合わせを。相談もお気軽にどうぞ。

●函館市湯浜町12-5  
☎0138-76-2732

☎090-9399-1156(担当/菊地洋子)



## 好評につき2号連続企画!!

### 第一住宅設備

前回紹介のビルトインガスコンロが好評の「第一住宅設備」。一般的に家庭用ビルトインガスコンロの耐用年数は約10年が目安とされています。現在使用中のガスコンロに、炎の色が青ではなく赤やオレンジ色、すぐに点火できない、火力が弱く火力調節も不能、炎が自然に消えてしまうことがある、ガス臭さがあるなどの症状はありませんか? ひとつでも当てはまるならお得なこの機会に取り替えませんか?



今回紹介するノーリツビルトインコンロ「N3GT2RVQ1」は、揚げ物温度調整やタイマーなど、普段あまり使わない機能をカットしたシンプルな機種。そのうえ操作性に優れ、リーズナブルな価格が魅力の商品です。家計応援キャンペーンとしてLPガス、都市ガスどちらでも同店標準工事費込み102,740円のところを60,500円で提供。「上記機種はほんの一例で、ビルトインコンロのほぼ全品を40~50%引きにてご提案させていただきます。見積りや点検は無料。プレミアム付き商品券、残っていませんか? 10月28日まで当店でも使えますので、この機会にご利用ください」とスタッフ。

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

## 大好評につき 今月もやります!!

ルイヴィトン(モノグラム)ハンドバッグ・ショルダーバッグ



破れ・大きな傷・ダメージがあっても  
ホロホロな状態でも!



10,000円以上で  
最低保証  
買取します!!

※お品物とご一緒にこちらの広告を提示していただいた方のみ有効。※他券との併用不可。当店のみでご利用可能。※おひとり様1回限り有効

テレホンカード 50  
度数  
350円で買い取り!!

ブランド品&貴金属  
買取強化中



買取店 わかば イオン湯川店  
北海道公安委員会 1231130001518号

所 函館市湯川町3-14-5  
イオン湯川店1階

休 年中無休 時 10:00~19:00

☎080-7849-7139

※ご契約の際、ご本人確認書のご提示が必要です。  
※18歳未満の場合保護者の同意が必要となります。

## ハロウィンランチビュッフェ開催! 函館湯の川温泉 海と山

「ハロウィンランチビュッフェ」を10月29日(土)・30日(日)の2日間、2階ビュッフェレストラン「月舟」で開催します。

通常のランチビュッフェでは提供していないスペアリブやチキンのグリルが登場するほか、ジャック・オ・ランタンなどをモチーフにした趣向を凝らした料理が勢ぞろい! カボチャなど旬の食材を使った料理もたっぷり楽しめます。同ホテルと言えば忘れてはいけない、大好評のワイン飲み放題(赤・白・スパークリング)ももちろん付いています! 時間は12時~14時(最終入店13時)。料金は大人1人2,980円、小人1人1,650円、未就学児無料。

今年のハロウィンは、ホテルのランチビュッフェで家族や恋人とちょっと贅沢で特別なパーティを楽しんでみては。混雑が予想されるので事前予約がオススメです。

●函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390(代表)



## ワンダフルワールド! 店主・上村佳樹の 一部の人にぎっと 役立つホンやモノ

**当て逃げ程度では  
本腰入れて捜査してもらえないという噂も**

シヨッピングセンターに行っても入口近くには駐車しません。なぜなら入口付近はクルマの出入りが多く、当て逃げされる可能性が高いからです。混み合う入口から少し離れた場所のほうが駐車しやすいです。他人のクルマを傷つけ

る心配はありません。しかし先日ボツンと停めた私のクルマに、ピタリ横つけするクルマが。空きスペースならいくらでもあ

のになぜかわざわざ? 幸い傷つけられた跡はありません。幸い傷つけられた跡はあ

りませんが、そんな近づくたら出入りする時

ドアが当たるでしょうか? という距離感です。後から知ったのですが、このようなクルマを「トナラー」というそうです。私にとっては違和感しかありませんが、一方で「トナラーして何が悪い」という意見もあるようです。そう言われてみれば確かに隣に停めているだけです。あなたはどう思っていますか?

## トラックドライバーにも言わせて

橋本愛喜  
新潮新書 836円

トラックドライバー以外には理解され難いトラック特有の動きの解説。トナラーにも何か理由があるのかもしれない。

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



## 契約者が亡くなった後も最後まで支援 一般社団法人スターライフ

お墓の継承者不在は、社会問題にもなっています。「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の暮らしを、家族の役割を果たす「終身家族代行支援」で支えるスターライフは、この分野でも支援。

夫に先立たれ1人暮らしをしていた高齢の女性は、夫が生前、両親の遺骨を納めるために建てたお墓を守っていました。女性には結婚して東京で暮らす娘がいますが、近くに身寄りがないことに不安を感じ、スターライフと契約。契約の立会人となった娘はスターライフから毎月、母親の様子記録を受け取り、安心してました。数年後、女性は亡くなり、娘とスターライフで葬儀を行いました。契約時に「自分が亡くなった後、夫が生前建てたお墓の継承者を探してほしい」という依頼もあったので、スターライフが女性と交流のなかった夫の兄弟と連絡を取ってお墓の取り扱いについて協議し、継承者を定めることができました。代表の星さんは「お墓の継承者についての相談はとて多く、様々な解決方法をご提案できます」と話します。相談は無料。自宅まで訪問可能。スターライフの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、湯川支所に常備されています。

●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312



## 売りたい不動産の相談なら

ハウストゥ! 函館美原店

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、美原の交差点前にある「ハウストゥ! 函館美原店」に相談を。同店は建築および住宅設備



ハウストゥ! 函館美原店  
株式会社小野寺住設

の企業として、創業97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」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



## ドラム式洗濯機完全分解洗浄導入キャンペーン おそうじ本舗 函館昭和店

「市販の除菌洗浄剤を何回使っても、カビのカケラが出てくるので分解して洗浄してほしい」「乾燥ダクトの内部が詰まっているようで、洗濯物が生乾きになるので掃除してほしい」といった多くの要望に応え、「ドラム式洗濯機完全分解洗浄」を導入! 完全分解洗浄では、洗濯層と脱水層の裏側や乾燥ダクト内部の汚れ、ホコリ詰まりなどを除去できます。洗濯機は分解してみると、付着した洗剤カス、ホコリ、繊維くず、泥汚れに加え、嫌な臭いの元となるカビや雑菌が繁殖していることも少なくありません。汚れや臭いが気になるなら、プロの技術にお任せして徹底的にきれいにしませんか?

9月30日までは「ドラム式洗濯機完全分解洗浄導入キャンペーン」につき、通常38,500円のところ30,000円!

申し込みは同店のフリーダイヤルに直接電話のうえ、「青いぼすと見た」で対象となります(ネットからの申し込み不可)。要望に合わせて女性スタッフ対応。見積もり・相談無料。各種クレジットカード、プレミアム商品券利用可。電話受付8時30分~17時30分。無休。

●函館市昭和3-24-18 ☎0120-910-362



# はこだてセカンドスクール

☎0138-51-1766

著／塾長 山崎 藍



**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



## 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。オンライン自習室開室中。今年度はタブレットによる演習実施予定。

**待つことの大切さ**

下半期は学校行事もテストも多く、限られた時間の中でいかに効率的に身につけるかが成績の伸びずカギになります。

最も身につかない学習法は、答えを見ながら（写しながら）勉強することです。理由は簡単で、「自分で考えないから」です。1対1で学ぶ時にも最初から全部聞いている子がいますが、教えてもらっただけでは分かった気にならなれません。答えを写すことも同じです。では具体的にどうするか。まずは5分なら5分と決めて自力で考える時間を設けた後、解けなければそこで初めて参考書の答えと解説をチラッと見る。それで解けそうであれば、再び答えを閉じて解いてみる。このチラ見学習法は、私が信頼を寄せる数学の先生が提唱していたのですが、初めから答えを写すことと自分で考えてから解き方を見て解くことは、似ているようで大きく違いがあるので、保護者が子供の勉強に関わる場合は、「待つこと」が重要になります。理由は先ほどの通り思考する時間を確保するため、待つことが子供を「信頼して任せる」表れだからです。ただし、近い間柄では自分の感情をコントロールすることは、意外と難しいのです。そして、正解が不正解かだけに着目するのではなく、答えまでの過程を確認して、間違った問題でも出てきているところまで把握すること、つまり正しい箇所を見つけたらその原因を探り正していくことです。そこを大切にすると、やがて1人でも効率よく学ぶ力をつけていくことができるようになるのです。

今回の紹介者  
(七)記者

### 山川ファームのローストビーフサンドイッチ

安心で高品質な低脂肪牛肉の生産にこだわっている「山川ファームモータウンファクトリー」。その直営カフェで提供しているサンドイッチ。恵まれた自然のなかで、健康に育てられた同社自慢の「山川牛」を使ったローストビーフは、柔らかく肉の旨味が凝縮！

1年中食べられるわけではない夏季限定メニューというのも特別感がある。今年新登場したオプションの「山わさび」(+50円)ともベストマッチ！



ローストビーフサンドイッチ 1,100円

### 山川ファームモータウンファクトリー ローストビーフサンドショップ

今年の夏季営業は11月6日まで。11時30分～15時。土・日曜、祝日11時～17時。12月上旬からは「ほっこり冬カフェ」(11時30分～15時)として、冬季限定メニューの「あらびきステーキサンド」などを提供。夏期・冬期ともに水・木曜休、P有。  
● 亀田郡七飯町大沼889 ☎0138-67-4920



# Present

このマークが目印！▶



## プレゼント

公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 提供  
N響メンバーによる弦楽四重奏コンサート  
招待券.....ペア1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 9・16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。

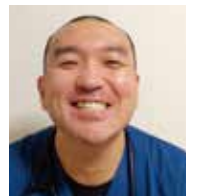


## 応募締切

9月26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場合があります。

## ドクター講座



おの内科呼吸器内科  
クリニック  
院長 小野 貴広

### いまいちど保健所の方々へ

2022年8月現在、新型コロナウイルス感染症第7波が日本全国に押し寄せ、函館でも毎日数百人単位で新規陽性者が報告されており、当院の発熱外来にも、発熱や咽頭痛などを訴える患者さんが連日数十人単位で来院されています。また、濃厚接触者や市販の抗原検査で陽性になった方々からののお電話でのお問い合わせも、多いときで1日100件にも及ぶ時もあり、通常診療を行いながら対応している現状は、1つのクリニックとして限界ギリギリのところまできております。

感染者が急増しているにも関わらず、依然として日本の医療体制が大きく様変わりすることもなく、根本的な治療もまだ開発段階のため、保健所の方々は以前の何十倍もの業務量を手に引き受けてくださっております。日々残業に追われ、休日出勤も当たり前状況が続けてくださっております。この場

を借りて、心より感謝申し上げます。「電話がなかなか繋がらない」「発熱外来に問い合わせるよう言われるだけだ」「市民の皆さまのご不安や苛立ちも十分に分かりますが、保健所の方々も1人1人が心をすり減らしながら懸命に走り回っていることをどうか心において、ご協力いただければ幸いです。」コロナはインフルエンザや風邪と緒だと話される有識者も多数おられますが、明らかに今までのウイルス感染症では見られない様々な後遺症に半年も1年も苦しんでいる方もたくさんいらっしゃいます。後遺症はなかなか筋縄ではいかないものです。今年も行動制限のない夏を迎えましたが、感染が猛威を奮っているということをご理解の上、「マスクは鼻まで隠す」「アルコール消毒をこまめに行う」などの基本的な感染対策を引き続き徹底していただきたいです。よろしくお願いいたします。この文章が掲載される9月には感染が少しでも収束に向かっていることを祈りつつ、終わりとさせていただきます。最後になりますが、医療情報を発信すべきコーナーでこの様な文章を3月に引き続き書かせてくださった青いぼすとの方々に感謝いたします。

## 木古内福北寄席

催し

春風亭柳雀・春風亭昇也の二人会。「ととのいました!」の決まり文句でおなじみのねづっちも登場する。本格落語と即興謎かけの楽しいステージ!

日時:10月2日(日)  
12時30分開場 13時開演  
会場:木古内町中央公民館  
(上磯郡木古内町字木古内179-1)  
入場:一般前売2,500円 当日3,000円  
高校生以下1,000円  
未就学児入場不可 自由席

【問い合わせ】公益社団法人落語芸術協会  
☎03-5909-3080  
【前売券】道新プレイガイドで販売中(セブンイレブン、セイコーマートで購入可)



## 第一回 道南ご縁づくり

催し

「何かやってみたくいけれど何から始めていいかわからない」という人同士が、まずは顔見知りになってみる。そんな目的でスタートした名刺交換会。チラシや活動資料の持ち込み可。個人・法人問わず、18歳以上なら誰でも参加できる。詳細および参加申し込みは下記2次元コードから。

日時:10月15日(土)  
15時~18時(入退場自由)  
会場:瀧澤山湯川寺  
(函館市湯川町3-35-10)

参加費:300円  
道南ご縁づくり  
【メール】goenhakodate@gmail.com



## お仕事帰りの朗読サプリ 休日編

催し

函館在住の2人のフリーアナウンサーによる屋下がりの朗読会。心に元氣と癒しをもたらしてくれる物語の世界へと誘う。

日時:9月23日(金・祝)  
14時開場 14時30分開演  
会場:旧カフェレスト・アクシス  
(函館市五稜郭町35-1ホーム企画ビル1階)  
入場:一般1,000円 中学生以下500円  
(要予約・定員30人)

【予約・問い合わせ】  
朗読サプリプロジェクト  
☎090-3115-9830(犬童)  
☎090-7517-6110(安澤)



## N響メンバーによる 弦楽四重奏コンサート

催し

NHK交響楽団の男性メンバーで構成する弦楽四重奏団と、バンドネオン奏者の小松亮太が共演。モーツァルト「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」、ピアソラ「リベルタンゴ」ほか。クラシックとタンゴが融合。

日時:10月21日(金)  
18時開場 18時45分開演  
会場:函館市芸術ホール  
入場:全席指定 一般4,000円  
25歳以下 2,000円  
当日券は各+500円

【問い合わせ】函館市芸術ホール  
☎0138-55-3521



## 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

本紙の内容は2022年9月1日現在のものです。

次号予告 9月30日号 食感★快感!!

発行者 熊谷貴典  
編集長 玉橋健彦  
副編集長 平井由佳  
ライター 坂本麻衣  
花輪志保里  
安沢ともこ  
配布業務 小野大樹  
土田葉月

私が高校生の頃、乾杯の掛け声でKP(ケーピー)と言うのが物凄く流行っていました。KANPAI(乾杯)のKとPを並べているだけで深い意味はありません。単純だと思えますが、流行りのタピオカと、この魔法の言葉がセットになったときは最強でした。(ツチ)

やる訳はないのである。(ヤス)

3カ月ほどヨガに通ったことがあるが、あえなく脱落。なにしろ尋常じゃなく体が固い。頑張ってポーズをとっても、どうにも形にならない。ヨガ以前にまずはストレッチからと思いましたが、そもそも動くのが嫌いなんだから、やる訳はないのである。(ヤス)

LINEの会話の途中や締めめにスタンプを送ることってありますよね。スタンプを送ると高確率で言われるのが「気持ち悪いね」で、次に多いのは「このスタンプは何?」です。そんなに会話の途中で「気持ち悪い」って言われることはありません? 私はあります。(まじ)

## 編集後記

信用している人が自分には理解し難い行動をしているのを目撃したとき、ちよつと焦る。仕事で日頃から大変お世話になっている方が先日、カップの塩ラーメンと中華饅頭を同時進行で食べていた。本人曰く「甘い」としよつぱいのでちよつと良いそう。マジで?!(c)