



2023年

## お年玉プレゼント



2023年最初の青いほすとはお年玉プレゼント特集です!! 今年も魅力的な賞品がそろいました。応募方法は次ページを参照してください。たくさんのご応募をお待ちしています!

### ① 朝食バイキング付きペア宿泊券

提供/ホテルリソル函館



くつろぎの空間で上質な時を過ごせる同ホテルより「朝食バイキング付きペア宿泊券」(ツインルーム)を1名様に。居心地の良い客室は、清潔感のあるシューズオフスタイル(一部別仕様)。館内には「船・海・緑・くつろぎ」をコンセプトとしたリビングロビー、スポーツプラザ(入場料別途)があり、バー「トワイライト」で夜のひと時を過ごすのもおすすめ。朝食バイキングは函館湾などの景色を一望できるレストラン「いちばん」で炭火焼、イカ刺、焼き立てパンなど、多彩な料理を提供。全館Wi-Fi対応。会議室・宴会場完備。



●函館市若松町6-3 ☎0138-23-9269

### ② レストランディナー(5,500円)ペア利用券

提供/ラビスタ函館ベイ



朝食が美味しいホテルとして絶大な人気の同館からは、レストランディナー(5,500円分)の利用券をペアにして1名様に。シーフードやステーキが味わえる「レストラン・ノルテ」と海鮮中心の本格中華「海風楼」では、北海道の山海の恵みを堪能できるコース(5,500円~)を提供中。写真は3月までの中華コース(8,800円)。七飯産牛ロースや噴火湾産ホタテ、フカヒレやズワイガニなどを

使った贅沢メニューは、お祝い事にもぴったり。17時30分~LO20時30分。無休。P有。  
●函館市豊川町12-6 ☎0138-23-6111

### ③ 北海道100ピノ・ノワール2021 赤

提供/株式会社はこだてわいん



多彩なワインの製造・販売を行う同社より、12月1日に発売された新商品の赤ワイン「北海道100ピノ・ノワール2021」(750ml、4,180円)の店頭引換券を3名様にプレゼント。北海道で収穫したピノ・ノワール種を100%使用したこのワインは、ほどよい酸味がありながら、柔らかいタンニンで渋みが少なく、ラズベリーやチェリーのような赤果実系の香りと、滑らかな余韻を楽しめます。数量限定ですので、購入はお早めに。賞品の引き換えは「葡萄酒本店」。冬期営業10時~17時。水曜休。P有。

●亀田郡七飯町字上藤城11 ☎0138-65-8170

### ④ 映画ペア鑑賞券

提供/株式会社太陽グループ シネマ太陽函館



写真提供:コトブキシーティング株式会社  
撮影:村田雄彦

「シネマ太陽函館」より「映画鑑賞券」をペアで3名様にプレゼント。公開中の「アバター:ウェイ・オブ・ウォーター」をはじめ、「THE LEGEND&BUTTERFLY」「イチケイのカラス」など、注目作品が目白押し! 2月には「湯道」、3月には「映画ドラえもん のび太と空の理想郷」も公開予定です。毎月1日の「映画サービスデー」のほか、割引サービスの充実しています。映画の公開情報、各種サービスなどの

詳細は「シネマ太陽函館」で検索を。年中無休、P有。  
●函館市松風町2-8 大門ビル6階 ☎0138-22-2021

### ⑤ 函館空港店限定商品券 1,000円分

### ⑥ 他5店舗共通商品券 500円分

提供/千秋庵総本家



「千秋庵総本家」からは、函館空港店限定の1,000円分商品券を10名様に、宝来町本店、本通店、丸井今井店、千秋庵莫寮(ハコビバ店)、イオン上磯店の5店舗共通の500円分商品券を10名様に! 空港店では飛行機に乗った山親爺の焼印が入った限定品「どらやき」(1個250円)や、新商品の「小さな元祖山親爺」(380円)、Tシャツやトートバッグなどのオリジナルグッズのほか、定番の焼き菓子も販売。函館空港店は9時~18時50分。

●函館市高松町511 函館空港国内線旅客ターミナルビル1階 ☎080-4983-7819

### サッポロ 三ツ星グレフルサワー(350ml缶1ケース)

### ⑦ 贅沢ホワイト ⑧ 芳醇ピンク

提供/サッポロビール株式会社



昨年5月の登場以来、グレープフルーツそのままのようなジューシーな味わいで人気拡大中の「サッポロ 三ツ星グレフルサワー」。果実をぎゅっと搾った「にごり果汁」、果皮をすりつぶしたペーストをたっぷりに加えた「追いグレフル」、おいしさはしっかり、しかも飲みやすい「濃い味仕立て」というこだわりの「三ツ星レシピ」で、グレープフルーツ本来のおいしさを徹底的に追求。食中酒にもおすすめの飲み飽きしない「贅沢ホワイト」と、飲みごたえのある華やかな味わいの「芳醇ピンク」の350ml缶1ケース(24本入)を、同社から各1名様にプレゼント。賞品は青いほすとオフィスで引き換え。

## 9 サービス券2,000円分

提供/函太郎グループ **5**名様



熟練の職人が旬のネタを握り、今や函館グルメを代表する「グルメ回転寿司 函太郎」、ブランド肉の三元豚などを使ったジューシーなどんかつを低価格で提供する「とんかつ かつきち」、石窯でふっくらパリッと焼き上げたピッツアのほか、豊富なセットメニューやバイキングメニューも評判の「ピッツア アモリーノ」など、さまざまな美味しさがそろった「函太郎グループ」から、イトインでもテイクアウトでも使える全店共通サービス券2,000円分を5名様にプレゼント! 気分やシーンに合わせてそれぞれの味わいを楽しんでみては。

## 11 シェフ特製ワンプレート お食事券

提供/グランポルト函館 **4**名様



函館山や津軽海峡を一望できるパノラマビューレストラン「グランポルト函館」。当選券で味わえる、メニュー内容が月替わりの「今月のおすすめプレート」(2,450円)は、メインの他にサラダ、スープ、前菜、パンまたはライス、プチデザート付き。1月のメニュー(=写真)では、契約牧場から仕入れた豊西牛のステーキや、新鮮な魚を使用したカルパッチョを堪能できます。11時30分~LO15時30分、17時~LO20時30分。火曜休。P有。

●函館市松風町2-8 大門ビル7階 ☎0138-27-5075

## 13 JUKIミシン(HZL-40N)

提供/越野ミシン商会 **1**名様

ミシンの点検、修理、販売を行う「越野ミシン商会」から、「JUKIミシン(HZL-40N)」を1名様に。自動糸通し機能や、大きくて使いやすい「模様選択ダイヤル&返しぬいレバー」が付いたこのミシンは、ソーイング初心者でも扱いが簡単なシンプル操作が特徴。今年開業15周年を迎える同社は、点検、修理は電話1本で出張対応。依頼電話の際に「青ぼ見た」で出張料5,500円が3,630円になります。日曜、祝日休。賞品は青いぼすとオフィスで引き換え。

●函館市大手町12-5 カサドル駅前303号

☎0138-27-6105 ☎090-8638-9844



## 15 入浴券5枚セット

提供/株式会社ケーケーエム **5**名様

「株式会社ケーケーエム」より、同社が運営する昭和温泉、山の手温泉、谷地頭温泉共通の「入浴券5枚セット」を5名様にプレゼント。昭和温泉と山の手温泉は、ジャグジー、露天風呂、サウナ、打たせ湯など、バラエティに富んだお風呂が好評。谷地頭温泉は鉄分を含んだ茶褐色の湯で、室内の3つの浴槽のほか五稜郭をかたどった露天風呂も人気。各施設食堂もあります。

昭和温泉 ●函館市昭和2-39-1 ☎0138-42-4126

山の手温泉 ●函館市山の手3-44-28 ☎0138-35-4126

谷地頭温泉 ●函館市谷地頭町20-7 ☎0138-22-8371



## 10 五稜 純米吟醸

提供/五稜乃蔵 **3**名様

亀尾地区の酒米を中心とした道産米と、松倉川水系の水で作る地酒が注目されている「五稜乃蔵」から、「五稜 純米吟醸」(1,980円)を3名様に。スッキリ上品な味わいで、「北海道米でつくる 日本酒アワード2022」では、日本酒初心者が選ぶ「初心者部門賞」を受賞。女性にも飲みやすいと好評で、ほかに米の香りもふくよかな「純米」(1,430円)、華やかで洗練された「純米大吟醸」(3,410円)がある。賞品引き換えは酒蔵併設ショップ。10時~15時30分。月曜休。P有。

●函館市亀尾町28-1 ☎0138-84-5177



## 12 黒磯海苔・あおさ海苔・とろろ昆布セット

提供/株式会社ヤマツ **6**名様



食品卸老舗の同社からは、国産原料の「黒磯海苔」(320円)と「あおさ海苔」(320円)、道産昆布を使った「粗削りとりろろ」(320円)をセットにして6名様に。いずれも使いやすいフレーク状で、出汁にパツとはなすだけで香り高いお吸い物がすぐに楽しめる。温かいそばやうどん、ラーメンのトッピングにも最適。同社では様々な用途に合わせた板海苔なども販売中。賞品引き換えは株式会社ヤマツ社屋で2月末まで受付。営業時間は土・日曜、祝日を除く9~17時。

●函館市西桔梗町537-4 ☎090-8635-7910

## 14 1,000円分の利用券

提供/ローリエ末広屋 **8**名様

ケーキをはじめ、パン、焼き菓子などを手頃な価格で提供する同店より、1,000円分の利用券を8名様にプレゼント。おすすめは、香ばしいパイ生地とシャリッとジューシーなリングのハーモニーが絶品の「あっぷるパイ」(270円)と、生クリームを使用して滑らかな口当たり仕上げた「プリュレ仕立ての純生プリン」(160円)。ほかにも、ふんわりもちもちの食感が好評のパンは種類も豊富。サクサクからしっとりまで約20種類並ぶ焼き菓子は、ギフトにも最適(ギフトセットは850円~予算に合わせて対応)。8時30分~18時30分。日曜休。

●函館市中島町21-23 ☎0138-51-8280



## 応募 ハガキまたは2次元コードから ご応募ください

ハガキは希望賞品の番号と賞品名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、下記宛先までご応募ください。2次元コードからは、応募フォームに必要事項を記入の上ご応募ください。使用する2次元コードは希望する賞品によって変わります。「3番」「7番」「8番」「10番」はアルコール製品のため応募は20歳以上に限ります。

【宛先】〒041-0801 函館市桔梗町379-27

株式会社青いぼすと「2023お年玉プレゼント」係

応募締切は1月23日必着。当選者の発表は発送にかえます。

いただいた個人情報情報はプレゼントの発送にのみ使用します。



▲1~8番の応募

▲9~15番の応募

## Sweets

小腹が空いたら食べたくなる!

コバラミチル



干しいもと焼きいものテイクアウト店。干しいも好きの店主が「北海道で作った干しいもを手軽に手に入れられたら」と考えたのが、オープンのきっかけ。2年前から試作を重ね、栗山町にある井澤農園のシルクスイートと由栗いもの美味しさを活かし、提供。噛むほどに甘味が広がる「干しいも」(100g350円〜)と、ねっとり系で蜜が溢れる「焼きいも」(M350円、L450円)があり、各予約が確実。インスタ(covaramichiru)のDMから予約可。12時〜14時、15時〜17時(無くなり次第終了)。月・金曜休(木曜は予約販売のみ)。P有。

●函館市富岡町2-61-25 ラ・メゾン・フローラル101

## HEAD LINE -ヘッドライン-

### 消費税インボイス制度の学習会を開催します

函館民主商工会

#### インボイス制度 まるわかり学習会



2023年10月からスタートする消費税インボイス制度。始まることは知っていても、仕組みや何をすべきか分からず不安を抱えていませんか? この制度は、納税額や事務負担増など、企業、団体、個人問わずすべての事業者が影響を受けます。

中小企業の経営ノウハウや記帳、税金などをサポートする「函館民主商工会」では、制度に関する疑問に分かりやすく答える「インボイス制度 まるわかり学習会」を開催します。

1月16日(月)19時30分〜「函館民主商工会」、1月18日(水)18時30分〜「とみ原」(函館市大手町15-12)、1月22日(日)14時〜「函館民主商工会」、1月24日(火)19時〜「函館市亀田交流プラザ3階会議室」(函館市美原1-26-12)の4回。この中から都合の良い日時を選んで参加できます。

参加無料(事前申し込み制、定員になり次第受付終了)。問い合わせや申し込みは、函館民主商工会まで。9時〜18時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市中島町18-15 ☎0138-52-3185



テーマ:旬素材でかんたん薬膳

### お手軽大根もち

余りがちなおもちのアレンジレシピ。大根は胃もたれやのどの不調を整える食材。おちは疲労回復や冷え性・消化不良の改善にも効果が期待できます。さらに体を温める食材をトッピングして風邪予防にも。



教えてくれた人  
お家カフェ あん  
店主 安保道子さん



材料(2人分)  
◆大根・・・8cm ◆切りもち・・・2個  
◆鮭フレーク(または桜エビや干しエビ)・・・大さじ2  
◆長ネギのみじん切り・・・大さじ2  
◆サラダ油・・・適量

- ① 大根は1ミリほどの輪切りにし、さらに千切りにする。
- ② もちは縦に6等分にする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、大根を直径15cmほどに丸く広げる。
- ④ ③のなるべく内側に、もちを三角になるように組んでのせる。
- ⑤ ④に鮭フレーク(またはエビ)と長ネギのみじん切りをのせ、中火にかけ1分ほど焼く。
- ⑥ ⑤に水大さじ2を入れフタをし、さらに2分ほど焼いて出来上がり。



フライパンではなくお皿にのせ、水大さじ1を振りかけて、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分加熱してもOK。その場合はサラダ油不要。トッピングはほかに、ツナやハムなどでもおいしくできます。お好みで醤油やポン酢、カレーパウダーなどをかけても。

#### お家カフェ あん

旬の食材を組み合わせたおいしくて体に優しい薬膳料理と飲み物を提供。6時〜16時30分(火曜9時30分〜11時30分は仕込み)。水・日曜休。P有。  
●亀田郡七飯町大川2-18-2  
☎0138-66-2101

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/>



### 和洋折衷のバラエティに富んだランチビュッフェ

函館湯の川温泉 海と灯

毎月恒例となり、人気を集めている2階ビュッフェレストラン「月舟」でのランチビュッフェ。1月は21日(土)・22日(日)、2月は18日(土)・19日(日)に開催します。友人や家族とのランチのほか、卒業や入学など気軽な祝賀イベントなど、様々なシーンにいかがですか?

定番料理のほかに、毎月足を運んでもらえるようにと趣向を凝らしたラインナップでゲストをお迎え。函館近海で獲れる海の幸や、地産産の野菜など旬の恵みの数々、ライブキッチンで出来立ての料理も提供。さらに、大好評のワイン飲み放題(赤・白・スパークリング)も付いています。

時間は12時〜14時(最終入店13時)。料金

は大人1人2,980円、小学生1人1,650円、未就学児無料。各日定員100人。混雑が予想されるので事前予約がオススメ。



また、同ホテル最上階にある温泉は日帰り入浴(1,100円)もできます(混雑時はお休みの場合有)。ディナービュッフェと日帰り入浴のセット(1人6,050円)は旅行気分が味わえると好評です。日帰り入浴の時間は14時〜22時。

●函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390(代表)

## 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



「自費型訪問リハビリ」を行う「フィットアップ」では、「大勢の中でリハビリするのは心配」「デイサービスに行かずにリハビリだけしたい」「自宅にスペースがない」といった要望に応え、昨年、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」をオープンしました。

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も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度試してみませんか? 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。詳しくはお問い合わせを。

●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

## 今年も「価格据え置き」やっちゃいます!

### 第一住宅設備

「第一住宅設備」から、毎回好評ですぐに完売してしまうシャワートイレのお得なりフォームキャンペーンのお知らせです。今回も数量限定なのでお見逃しなく! 新型パナソニックビューティートワレの「ノズル除菌クリーニング」は、除菌水でノズル洗浄。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、着座面やノズルカバーにも抗菌効果が! 掃除のしやすい段差、継ぎ目の少ないデザインも。さらに、新たに追加された「リズム洗浄」「ムーブ洗浄」により心地よい水流でしっかり洗え、「スマート暖房便座」が便座に座らなかった時間帯を曜日ごと学習し、自動で節電までしてくれます。これほど機能が充実した「パナソニックビューティートワレCH941SPF」の気になる価格は、標準工事費込88,000円のところ税込29,700円(標準工事費込、先着20台限定)。この他に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で提供中。「原材料価格高騰のため、メーカー価格の値上げが続いていますが、今年も価格据え置きで提供します!」とスタッフ。見積無料。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

## 自宅からスマホひとつで良き縁結びを

### 第3回 しりうちで縁結びon-line



知内町主催のオンライン婚活イベント「しりうちで縁結びon-line」が、好評により3回目の開催を決定。女性参加者を募集しています。津軽海峡の荒波にもまれ育った知内カキをはじめ、ニラ、お米など、海・山の幸に恵まれた知内町は、温和な気候と積雪の少なさから、過ごしやすい町と言われています。また、中学まで給食費無料、高校まで医療費無料など子育て支援が充実。町営の温泉やスキー場があったり、仕事を探している人には町が積極的に紹介もしてくれます。そんな、結婚して新生活を送るのに、魅力いっぱい知内町に暮らす25~45歳の男性が本イベントのお相手。募集対象は25~45歳の女性で、定員は6人。参加費1,000円。開催日は2月25日で、下記の2次元コードから参加申し込みが可能です。募集締め切りは1月31日。リモートでの参加が不安な人は、事前にテストミーティングに参加することもできます。カップリングプレゼント有。

【問い合わせ・申し込み】

HanaBridal

☎011-643-0005 <https://hana-bridal.com/>



申込フォーム

## 障がいを持つ人の日中活動を楽しく支援

### 生活介護しずく

「しっばいしてもいいんだよ、ずっと一緒に、くふうしながら歩んで行こう」の理念のもと、アットホームな雰囲気の中で障がいを持つ人の日中生活の支援を行う施設。利用者は食事や入浴のほか、ラジオ体操や散歩などの運動、日中活動の充実を目的とした創作的活動、および販売用の作品を制作する生産活動などを行います。また季節によりプール遊びや雪遊び、誕生会やクリスマス会などのイベントも楽しむことができます。利用対象は18~64歳の障がいを持った人。毎週月~土曜の10時~16時の間、スタッフの手厚いサポートのもと、各自のペースで様々な活動を行います。送迎有。8時から早朝支援、16時~21時の延長支援相談(この時間帯の送迎不可)。施設には季節に合わせた利用者の作品が飾られており、温かな雰囲気に包まれています。1人ひとりの「できること」に合わせた支援を行うことに力を入れているそうなので、まずは相談してみてもいいでしょうか。



今後販売予定の「しりうち」(タケカは除く)

●函館市堀川町30-11

☎0138-76-8782



MAP



ホワイト  
10,000円保証!!  
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!



ダイヤの中に18金も多数?  
ダイヤも査定。  
高額買取り続出!!

※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。

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

古いアパートなので風呂場が水点下です。先日の入浴時、まあよくある話ですが、吐水口からお湯を出すつもりで蛇口をひねると頭上から勢よくシャワーが降り注ぎました。死に直結する冷たさです。以前の私なら、サッと身をひね

不注意で死ぬ夢を、最近よく見ます

り華麗によけておりました。今では脳が老朽化し、瞬時に判断できません。①蛇口を止める②シャワーの向きを変える③水を溢れさせる。3択ルレットが脳内で回転します。ルーレットが指したのは①。急いで蛇口をひねります。が、回り

ません。違うほうの蛇口をひねったようです。第の選択を間違え、凍る水を全身に浴びた私はジタバタしながらオットセイのように「アウッ! アウッ!」と叫ぶことしかできませんでした。頭の回転が鈍るって恐ろしい。こんなことで人って死ぬんだな。薄れゆく意識の中でそう思うのでした(生き

トムとジェリー  
バスボール  
550円

バスボールが溶けるとマスクが現れます。頭から氷水シャワーをかぶった店長みたいなマスクトもありました。



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

充電式補聴器貸出キャンペーン!  
新日本補聴器センター函館店

1月13日(金)~31日(火)に、補聴器の貸出しキャンペーンを実施。好評につき、三大メーカー「オーティコン」「フォナック」「シバントス」の補聴器の種類も増やし、豊富に用意しています。1人ひとりの聴力によって選ぶ補聴器も変わります。重度まで対応できる「耳掛けパワータイプ」、耳の中にびったり収まり、メガネやマスクをする時に邪魔にならない「耳穴タイプ」、また、近年人気の充電式補聴器は、電池交換いらずで手間なく、操作も簡単で案につけることができます。認定補聴器技能者の資格を有するスタッフが、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。「会話中何度も聞き返してしまう、周りが騒がしいと聞こえないなど、お悩みがございましたら全国80店舗の補聴器専門店新日本補聴器センターへ、この機会にぜひご相談ください」と同



店。新春特別サービスも有。詳しくはお問い合わせを。出張訪問可。補聴器用電池を255円で販売中。9時~17時。木曜は訪問日。日曜、第4土曜、祝日休。P有。  
●函館市梁川町1-7 ☎0138-31-8338

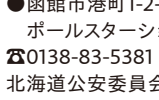
●テオーデパート  
●デキサス函館  
●マリエール函館  
函館市千代台公園隣上級技場  
Webサイト

買い物のついでに臨時収入のチャンス!  
買取専門売るナビ函館ポールスター店

不要となったブランドバッグや時計。汚れていたり、壊れていても、捨てずに「売るナビ」に相談を! 金価格が高騰している今、切れたネックレスなども高価買い取りしてもらえるかもしれません。ポールスターショッピングセンターB棟にある同店は、函館でもトップクラスの取り扱い品目を誇る買い取り専門店。来店者の緊張をほぐす親切な接客が評判のオーナーが、丁寧に対応してくれます。査定はスピーディーで、品物が1点だけでも無料で査定をす



るなど顧客ファーストな姿勢。また、オープンな店構えから女性の1人客も多いそう。取引の際には身分証明書が必要となりますのでお忘れなく。事前連絡しておくのと取引がさらにスムーズになります。ポールスターでの買い物ついでに、もしくは新たな買い物の軍資金調達に、収納で眠っている品物を査定してもらってみたいかがでしょうか。訪問買取可。10時~20時。年中無休(年末年始・臨時休業を除く)。  
●函館市港町1-2-1  
ポールスターショッピングセンターB棟1階  
☎0138-83-5381  
北海道公安委員会許可 第112010001569号



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「ハウズドゥ! 函館美原店」に相談を。同店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。「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

至函館  
至本町  
至滝川  
M E A  
ド キー ホー テ

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2月15日(水)に、料理教室「おいしく健康になりましょう」を開催します。①10時~12時30分、②13時30分~16時の2回実施。



メニューは写真手前から時計回りに①ビビンバ、②エビチリ、③わかめスープ、④抹茶ミルクゼリー。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1月18日(水)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

# 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。

## 自立から自律へ

三重県の進学校で、大量の宿題をやめてから大学進学率がアップしたという記事を読みました。以前は大量の宿題を出し、答えを丸写しする生徒もいたほどでしたが、現在は知識を問う問題や反復練習が必要な課題の提出は義務付けず、生徒が学習計画を立てて何をどのくらい勉強したかを記録し、家で問題集を解いて分からない問題があれば質問に来るというスタイルになりました。私も長年指導をしていく中で、多すぎる宿題に関して疑問を抱いていたので非常に興味深く読んだのですが、黙って学習習慣がつくかというところもまた疑問です。学力をつけるためには、やり続けることやり切る(やり切らせる)ことが大切ですが、短期のうちに反復練習することが効果が高いとわかっているのに、生徒に対していかに適切に、やり切れるものを続けさせるような宿題を出していくかが大切となりそうです。私の教室でも、いつの間にか細かく指示を出さなくても、どこを家で復習すべきか的確に分かって実践する生徒が増えて、最も結果を出しています。最初は当然難しくても、最終的にそのような、自律(自分で決めてやり抜く)型の学習ができるようになれば、一本人の強い味方になつてくれるはずです。勿論成績を上げることは大前提ですが、そこで終わる力ではなく、勉強を通じて自分で考え決めたことを実践していく力をつけて、今年もより一層頑張りたいと思います。

## 青ぼ調査隊の 教えてください!

今月のテーマ  
「おむつフitter」

### 排泄の大切さを伝える

排泄は本来気持ちのいいもの。生まれてから死ぬまで、生きている全ての人に起こる生理現象です。それなのに、排泄した後の「もの」は「汚い」「くさい」と、話題にするのを避けたり、隠したりしがちでは? 加齢や病気などにより、排泄に支障が出ることは年齢・性別問わず誰にでも起こり得ます。おむつフitterは、排泄に問題が生じて困っている人の相談を受け、悩み解決に向けアドバイスをする民間資格。3級から1級まで3段階に分かれており、段階によって、おむつの種類やあて方、排泄のメカニズム、介護が必要になった人などの生活の支え方、といったことを学び、当事者、介護する人・される人それぞれの悩みに対応。おむつことから食事、生活環境など、幅広い視点から解決策を考えていきます。「排泄に困っている人に、アクティブに過ごしてもらうお手伝い」そして「排泄の大切さを伝えること」が役目です。

### 取材協力

#### 訪問フットケア&排泄相談所『ミニむつき庵』 ひだまり

おむつフitter1級の資格を持つ看護師の荒本明子さんが2021年10月に開業。固く変形した爪の爪切りや、タコ・うおのめケアなども行っている。完全予約制。9時~18時。不定休。P有。

●函館市本通4-27-10 ☎080-5443-3942



# Present

このマークが目印!▶



### プレゼント

#### 七飯町文化協会 提供

春風亭一之輔独演会in七飯

招待券.....ペア1組様

### 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 1・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 1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



みどりの森さとう内科・こどもクリニック  
院長 中里 論美(さとみ)

### 子供の睡眠と

#### 「早起き・早寝」作戦!

子供は日中に遊び回り夕食とお風呂が済めば、おやすみくと布団に入る...となりそうですが、「コロナ禍の子供たちは、寝るべき時間に眠らない、眠っても眠れない子供が増えています。現代の子の美に4〜5人に1人は睡眠習慣の乱れや睡眠障害などを抱えています。4歳半の時点で最も多い就寝時刻は21時台(50・1%)、次いで22時台(21・9%)、21時前に就寝する子供は5人に1人というデータもあるようです。これは親が仕事をなどで帰宅が遅いことで、子供も大人の生活スタイルになつてしまつたことや、「コロナ禍でおつち時間が増えて、夜8時以降もTVゲームやYouTubeやスマホのブルーライトを浴びて、脳が刺激された興奮状態からなかなか睡眠モードにならないことも影響しています。子供の目の網膜は薄く、光刺激を透過しやすいので、夜8時以降はゲームやYouTubeやスマホはやめて、間接照明などの薄暗い照明にして、目と脳を休めて睡眠モードに入ります。」

では、早起きのコツは何でしょうか? お母さんは「早く寝なさい! 明日の朝起きられないわよ!」とついつい子供に言つてしまいがちですが、この発想を逆転させて「早寝早起き」ではなく「早起き・早寝」してみてください。まずは「1週間頑張つて早起き!」作戦です。ベッドやソファに寝転がっているままでも良いのです。おはよう〜!とサーッとカーテンを全開にして、日光を浴びさせるのです。1〜2週間ほどこれを続けると、子供たちの体内時計は徐々に朝方に変わります。早起きの分の睡眠時間は早寝になる分まで取り返せます。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使つて体内時計の時刻合わせを行うのです。子供は健やかな眠りがあつてこそ、情緒も安定し、活発な日常生活が営めます。子供の睡眠習慣は大人の生活習慣を映す鏡です。家族全員で生活習慣を見直し、子供の快眠を支えてあげましょう。

不規則な睡眠習慣は生体リズムを乱し

ます。私たちは朝に目覚めて明るい光を浴びてから約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。生活リズムが不規則な子供では、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちなので、寝つき時刻も自覚時刻もますます不規則になつていきます。特に週末に寝坊すると体内時計を整える太陽光を浴びる機会も逃してしまひ、夜更しに拍車がかかります。平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている子供は睡眠不足があると考えられています。

## 春風亭一之輔独演会in七飯

催し

古典落語を守りながら、分かりやす現代アレンジで人気の落語家・春風亭一之輔が七飯町文化センターに登場！ 進化し続けるパワフルな話芸をお楽しみに！

日時：2月12日(日)  
14時30分開場  
15時開演  
会場：七飯町文化センター  
入場：全席指定 3,500円  
当日券 4,000円  
未就学児入場不可



【問い合わせ】  
七飯町文化協会 ☎0138-66-2066



## 冬江差“美味百彩”なべまつり

催し

寒い冬に心も体もあつたまるイベント。くじら汁、えび汁、もつ鍋など、出店者自慢の郷土鍋や創作鍋が勢ぞろいする。ステージイベントや巨大迷路、射的コーナーなども有。

日時：2月4日(土)16時～19時  
5日(日)11時～14時  
会場：江差町文化会館  
共通鍋券：1枚1,000円  
(500円券2枚+お楽しみ抽選券)



【問い合わせ】  
江差観光コンベンション協会  
☎0139-52-4815



## 本気の雪遊び

催し

雪に関するいろいろなことを学び、雪に興味を持ってもらおうイベントが順次行われる。1月29日(日)は「かまくらを作ろう!!」(定員20人程度)、2月25日(土)は「体験型スノーパレードたいまつ聖火パフォーマンスを見よう!!」、3月5日(日)は「第3回函館七飯スノーパーク杯大運動会」。各詳細は2次元コードでチェックを。



【問い合わせ】函館七飯スノーパーク  
●亀田郡七飯町字東沼666  
☎0138-67-3355



## らふらっとコンサートSPECIAL

催し

ホールから地域に出かけて音楽を届ける「らふらっとコンサート」の集大成として、3組の演奏家が一堂に！ 出演は石橋知子(メゾ・ソプラノ)&中田久美子(ピアノ)、谷藤英明(バリトン)&谷藤有紀(ピアノ)、市川須磨子(マリンバ)&久保悦子(ピアノ)。

日時：1月22日(日)  
13時30分開場  
14時開演  
会場：函館市芸術ホール  
入場：無料



【問い合わせ】函館市芸術ホール  
☎0138-55-3521



## HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL

催し

地元ミュージシャン「ゆいゆう姉妹」「Harbor Light Jazz Orchestra」「C'est Bon」と、4年ぶりのゲストとして、東京から川村裕司さん(サクソフ)が出演。

日時：1月29日(日)  
13時15分開場  
14時開演  
会場：函館市芸術ホール  
入場：全席自由 一般2,000円  
ペア券 3,500円  
25歳以下 1,000円



【問い合わせ】函館市芸術ホール  
☎0138-55-3521



## しかべ間歇泉わくわくサンデー!!

催し

毎月第4日曜日に開催される鹿部町の恒例イベント。四季を通して様々な魚介類が水揚げされる鹿部町。その新鮮な魚介類や温泉を、毎月工夫をこらして「美味しく・楽しく・面白く」紹介。今回は「八戸せんべい汁」が出演。



日時：1月22日(日)11時～14時  
会場：道の駅しかべ間歇泉公園  
入場：施設により一部要入園料  
(大人300円 子供200円)

【問い合わせ】  
鹿部温泉観光協会 ☎01372-7-3500



## 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 熊谷典典  
副編集長 平井由佳  
副編集長 坂本麻衣  
ライター 花輪志保里  
ライター 安沢ともこ  
編集補助 土田葉月  
配布管理 小野大樹  
営業 工藤ひとみ

本紙の内容は2022年12月23日現在のものです。

次号予告 1月27日号 受験生応援企画「カツで勝つ!!」

## 編集後記

3月に開催される世界フィギュアの出場選手が決まりました。数年に1度の国内開催なので、絶対行きたいと思うていました。が次第に出場選手によるかな。と気持ちが変わり、派遣選手が決まってきたらやっぱり行きたい!! チケットは残りわずか。行くか迷う。(C)

お菓子作りが上手な人は大抵みんなそろって「簡単」「混ぜるだけ」と言うんですよ。私がやらせるとしてもハードルが高い。「分量さえきっちり計れば大丈夫」とアドバイスしてくれますが最大のハードルがそれです。物理的じゃなく性格的に計れないんですよ。(まい)

今年の漢字も「猫」になりそう。新年の幕開け。子猫のお世話をしていると、子育ての経験が役立つと思う時があります。例えば、子供も猫も妙に静かな時や聞きなれない音がする時は、良からぬことをしている可能性大。これってウチの子だけですかね笑。(BPP)

今年の目標は断捨離と積読本の消化。長年ため込んだ仕事関係の書類と、いつか読めたら着るからととって置いてた服を処分すること。月に10冊ペースで増えていく積読本も、ちゃんと読みたい。まっつまり年末に出来なかつたって話なんですけどね。(ヤス)

私は根っからのインドア派で、つい家で遊べることばかり考えてしまいます。今年こそは体を動かしたいと思い、運動音痴でもできそうなスポーツを調べました。がどれも難易度が高そう。結局家の中でゲームをしながら運動できるソフトに魅力を感じています。(ツチ)