

カツで勝つ!!

ガッツリいきたいならここで決まり!

とんかつ かつきち宇賀浦店



やわらかい肉質と上品な甘みの脂身が特徴のブランド豚・三元豚のとんかつを、リーズナブルに味わえる同店。

定番は「ロースとんかつ定食」(902円)。サクサク衣にかぶりつけば、ジュワーっと肉の旨みが口の中に広がる。定食メニューはふっくらんこのごはんがわかり自由なのも腹ペコの強い味方。プ

ラ165円で岩海苔ごはんや玉子丼に変更もでき、カレートッピングも可。メニューはほかにも海鮮フライや丼物など豊富で、もちろんテイクアウトもOK。

11時~L020時。年末年始休。P有。

●函館市宇賀浦町15-1 ☎0138-53-0147

センスが光る技ありの名店

とんかつ専門店 こぶた



昨年7月、おいしさはそのままに、七飯町・国道5号線沿いから函館市内に移転。薄めの衣で軽やかな食感のとんかつはもちろん、海老クリームコロッケやビーフシチューなど洋食メニューも充実。

野菜と一緒に圧力鍋で煮込んだ肉をカツにし、煮汁がベースのとろりとした醤油風味のソースでいただく「セ・ボンカツ定食」(1,430円)は、驚くほどやわらかく旨味が濃厚な1品。金曜日はお得なランチメニューを終日提供。

11時~L013時30分、17時~L020時30分。月曜休。P有。

●函館市昭和3-8-17 ☎0138-84-1110

受験生への差し入れにもおすすめ!

函館とんき大門店



創業50年を誇る同店のカツは、鹿児島・南洲黒豚など上質な肉を使用し、オリジナルのパン粉や植物性の油などを使ってサクッと揚げています。このカツを手軽に味わえる「ヒレカツサンド」(イトインS780円、W1,300円。テイクアウトS730円、W1,250円)は、パンにサンドした肉厚でやわらかいカツとたっぷりのキャベツ、すべてを1つにまとめる自家製ソースが間違いない組み合わせ。出来立てはもちろん時間が経っても衣はサクサク、おいしさも変わらないので、受験生への差し入れにもおすすめです。11時~L020時。無休。P有。五稜郭店でも提供。

●函館市松風町5-13 ☎0138-22-3998

2代目が引き継ぐ老舗の味

とんかつ もりや



ザクザク衣のとんかつやフライはもちろん、ハンバーグなどの洋食メニューも人気の店。「スパカツ」(サラダ、スープ付き1,120円)は、昔懐かしいナポリタンの上に、18cmはありそうなとんかつがドントのった迫力満点の1品! 牛すじを1週間以上かけて煮込んだスープをベースに、手間ひまかけてこしらえた自家製デミグラスソースが、熱々の鉄板の上でジュージュー音を立て食欲をそそる。毎月9の付く日は100円引きのお得デー。

11時30分~L014時、17時~L020時。月曜休。P有。

●函館市本通4-29-12 ☎0138-53-4344

函館でカツといえば外せない人気店

とん悦



一枚もののヒレ肉を使用し、片面ずつ揚げるカツレツ揚げで提供するのが創業以来続く同店の伝統。おすすめは、厳選した豚肉のおいしさ際立つ「北海道産ヒレとんかつ定食」(=写真、1,580円)。たっぷりの油で揚げるサクサク揚げを選ぶこともできますが、ぜひカツレツ揚げでご賞味を! 定食のごはん、みそ汁、キャベツ

はおかわり自由。ランチタイムはソフトドリンク付き。小上がり席もあるので子供連れでもゆっくと食事ができます。11時30分~L014時、17時~L020時。1月末まで月曜休、2月から無休(予定)。P有。

●函館市宝来町22-2 ☎0138-22-2448

カツとエビの豪華なコラボ



真の蕎麦・らーめん・ハンバーグ 究

豊富なメニューを提供する同店は、カツのメニューも充実。中でも、かつ井とえび天とじ井をダブルで味わえる「天かつ重」(1,320円)は、勉強の疲れも吹き飛ばす一品。ボリュームはありますが、カツとエビに染み渡る出汁の効いたつゆと、ふわとろ卵のハーモニーに箸が止まりません。もちろん、セットの蕎麦も間違いのない逸品です。カツメニューはほかに、店内飲食ではサラダ、漬物、吸い物が付いた「かつ井」(950円)、「チキンかつとじ井」(880円)、「かつカレー」(950円)などがあります。テイクアウト可。11時～LO14時30分、17時～LO19時30分。火曜休。P有。

●函館市宮前町31-2 ☎0138-45-5676

サクサクで肉厚ジューシー



ビーズ・ビー

落ち着いた雰囲気の店内で上質な洋食を提供。熟練の技で仕上げるフライ類は好評のメニューで、サクサクの食感がたまりません。「ロースカツレツ」(単品1,980円、セット+500円～)。テイクアウト2,100円)は、臭みがなく甘味のある道南産の豚肉を約280g使用。肉厚でジューシーなこのメニューなら、食べ盛りの受験生のお腹も心も満たされます。ソースは「デミグラス」または「とんかつ」から選択。ランチタイムは、パンまたはライス、スープ、サラダ、デザート、ドリンクが付いた「ヒレカツ」(1,600円)がおすすめ。11時30分～LO14時、17時30分～LO20時。月曜休。P有。

●函館市柏木町39-3 ☎0138-51-7881

かつ井ならココ!



そば処 江戸八

リーズナブルながら味、ボリュームともに満足できるメニューを提供し、愛され続けるそば処。同店では、「かつ井」(味噌汁、お新香付き900円)は蕎麦にも負けない人気。国産豚の生肉を使用したカツはしっとりやわらかく、香ばしい衣には「安定のおいしさ」と評判の甘辛いタレが染み込んでいる! とろみを残しながらふんわりと仕上げた卵もいい感じで、「かつ井を食べるならココ!」というファンが多いのも納得。このかつ井にハーフサイズの蕎麦が付いた「かつ井と小井もり」(1,000円)もお得でおすすめ。10時30分～LO19時。日曜、第3土曜休。P有。

●函館市万代町7-29 ☎0138-41-7664

BIGなチキンカツでエネルギーを!



尾木咖喱

頑張る受験生を応援したいという思いから、2月末日まで学生限定で「受験にカツカレー」(888円)を提供。ご飯が隠れるほど大きいカツは、あっさりと味わってもらうためにあえて鶏肉を使用。じっくり煮込んだ濃厚なチキンカレーとも相性が抜群です。受験生ではない人も、チキンカレーにジャンボチキンカツのトッピングで同じものを味わえます(1,221円)。「受験にカツカレー」は入店時に学生証の提示が必要。11時～LO14時45分(土・日曜、祝日～LO16時45分)。木曜休。P有。

●函館市末広町14-3 ☎0138-26-2333

フルーツポークのカツでモチベーションアップ



めんぞう和家港店

「フルーツポークのとんとん」という別名もある同店は、オーナーが経営する上ノ国町の「笹浪精肉」から仕入れたフルーツポークを使ったメニューを提供。今回紹介する「フルーツポークのとんかつ定食」(1,300円、毎月29日は850円)は、臭みやくどさがなく、甘味があってやわらかいフルーツポークをサクッと揚げた一品。肉質のやわらかさは冷めても変わらないので、テイクアウトメニューの「フルーツポークとんかつ弁当」(850円)もおすすめです。「フルーツポークのカツ井」(小そば付き1,000円)も人気。11時～LO20時30分。火曜休。P有。

●函館市港町1-12-16 ☎0138-40-0880

カツカレー南蛮そばが期間限定680円!



酒・そば処 五稜郭ふでむら

のど越しの良いゴマ蕎麦が評判の同店では、人気の「カツカレー南蛮そば」を2月いっぱいまで、「青ば見た」で通常1,180円のところ680円で提供中です。出汁が効いたそば屋のカレーは、辛さの中にも旨味が広がる深い味わいで、体も温まります。このほか必勝祈願&受験生激励サービスとして、「そば&カニ(1肩)」(通常2,200円)も2月いっぱいまで「青ば見た」で1,580円で提供(受験生以外のオーダーも可)。営業時間内ならいつでも対応。合格祝いの席におすすめの食べ放題プラン(2,500円～)なども各種用意。11時～22時(そばがなくなり次第終了)。無休。P有。

●函館市五稜郭町36-1 ☎0138-32-5014

Lunch

甘辛オリジナルソースがやみつき!

カフェ&鉄板バル ガル



本場ラテン料理を日本人にも食べやすく提供する同店。人気の「スペアリブコンボ」(1,210円)は、長時間低温で、じっくり柔らかく煮込んだ甘辛のスペアリブと、チリコンカン、チキン、ビーフなどを挟んだタコス、さらにたっぷりのサラダがのった1皿。タバスコなど10種類のホットソースで好みの辛さをプラス。ランチはドリンクが付いてお得。火・水・木曜11時30分～LO18時、金・土曜11時30分～LO14時、18時～LO21時30分、日曜11時30分～LO14時。月、第1・3日曜休。P有。

●函館市鍛冶1-33-1 ☎0138-86-9277

家食

大きいタコが入ったふわとろたこ焼き

たこやき一徹

昨年オープンした同店のたこ焼きは、漁師さんから仕入れた生ダコを使用し、生地には尾札産昆布から取った出汁が入っているため、タコと出汁の旨味が詰まっています。ふわとろの焼き加減も絶妙で、大きいタコとのハーモニーがたまりません。また、少なめの油で焼いているので、あっさりコク旨。オリジナルブレンドソースが好評の「ソース」(600円)、ピリ辛の「韓国風つけだれ」(650円)など6種類(各12個入り)有。焼き上がりまで約20分。事前予約がおすすめです。11時30分～15時、17時30分～21時(タコが無くなり次第終了)。不定休。P有。

●函館市神山3-1-11 ☎080-5751-6371



Beauty

目指せ! 健康美ボディー

クリアーボディー

年齢とともに太りやすくなったり、体型の変化を感じているなら「骨盤矯正」(45分4,500円)を試してみませんか。同店では全身の筋肉を緩めてから、骨盤はもちろん背中や首などの歪みも調整。「骨盤が正しい位置に戻ると姿勢が良くなり、お腹周りにもうれしい変化が見られます」と代表の坂本守さん。また、代謝も良くなり、体が楽になるというメリットもあるそう。「骨盤矯正+小顔矯正」や「骨盤矯正+体幹トレーニング」(各70分6,000円)もおすすめ。無料ダイエットカウンセリング受付中。10時～20時(火・水・金曜13時～)。予約制。日曜休。

●函館市本通3-25-9 ☎0138-32-8856



HEAD LINE -ヘッドライン-

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。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)



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～



Tu たんだ泌尿器科

理事長 函館市宮前町30番17号
田崎 雅敬 ☎0138-45-7366

笑ってみよう!

笑っている時は、大きな呼吸を繰り返すことでたくさんの酸素が体の中に取り込まれます。その結果、組織や内臓の細胞が活発化し体調を整えてくれます。ただ、これだけでは深呼吸と同じ。笑いには免疫細胞を活性化してがんや感染症に対する免疫力を高めてくれる効果もあります。



友達と談笑したり、お笑い番組やコメディーを見たりして、みんな大笑いしてみましょう。ちなみに、鏡に向かって笑顔をするだけでも効果があるそうです。

笑う頻度が多い人に認知症が少ない、なんていう報告もありますよ。

学生がプロデュースした「ご飯に合う〇〇」

合同会社 EGAO(えがお)

濃縮液体昆布だし「極UMAMI美人」をはじめ、地元の食材を活かした商品の開発・販売を行っている「合同会社 EGAO」が今年度、函館商業高等学校の商品開発プロジェクト「HAKOSHOP」に参加。同校生徒



のチーム「夢来(むっくる)」が、同社とタッグを組んで商品開発に取り組んできました。

このプロジェクトは、生徒たちが自ら道南で生産される食材を調べるところからスタート。お米が余り、なおかつ小麦製品が高騰している現状を踏まえ

ながら、商品のコンセプトとターゲットを検討。道南食材を通じ、お米の消費促進を実現させようと、テーマを「ご飯を美味しく食べる〇〇」に決定しました。多数のアイデアの中から厳選し、商品化することが決まったのは「ご飯にかけるとドレッシング」「プリを使ったダシの効いたふりかけ」「鹿肉を使った子供でも食べられるキーマカレー」の3品。すでに商品開発は完了し、3品のうち1部商品は完成。2月25日(土)～26日(日)に函館アリーナで開催される「はこだてFOODフェスタ」においてプロデュースした全品を販売します。問い合わせは平日9時～17時。
【問い合わせ】☎050-8880-9145(株式会社KIZUNA共通)

オリコン顧客満足度No.1のパナソニックリフォームクラブ 小野寺住設



創業98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」は、2021年オリコン顧客満足度調査において、戸建リフォーム総合ランキング第1位を獲得。現在、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。また、美原交差点前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、稼働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。さらに「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33,000円のところ無料で行っていきます。「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



道南の美味しいが集うこだわりショップ

おしま産直マルシェ おしま丸

杉並町電停近くに昨年7月にオープンした「おしま丸」は、函館をはじめ七飯町や北斗市、八雲町といった渡島地方で生産され、さらに店長が「おいしい!」と太鼓判を押した食品を販売するセレクトショップです。

出店しているのは、献上昆布で知られる南茅部地域・尾札部町にある昆布の専門店「マルジョウ多喜屋」、北斗市にある元漁師が作る干物が評判の「株式会社 海童丸」、漁から商品開発、流通までを一貫して行う八雲町の「噴火湾鮮魚卸龍神丸」、自然素材の餌と平飼いにこだわっている七飯町の「小野養鶏場」、北斗市で「完全無添加」を掲げてベーコンを作っている食肉加工の「Wiseman's FPL」、北斗市で100年続く複合農家「白石農園」、有機農産物認定の「箱館紫アスパラ」を生産している「ソーシャル・エージェンシー株式会社」の7店。店内に並んでいるのは、生産者の熱意によって作り上げられたものばかり! 地元の「おいしい」を見つけに足を運んでみませんか。宅配や全国発送にも対応。12時～18時。水曜休。P有。

●函館市杉並町8-20 オカダビル1階

☎080-1872-0493(店長直通)



Instagram

今年こそスマホデビュー!

フィットアップ

自費型リハビリで幅広い層をサポートする「フィットアップ」では、65歳から始める訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」が大好評。

「スマホに変えたいけれど覚えられない不安」「何が分からないのかも分からない」といった高齢者の声に応えて開始したこのサービスは、代表の森田拓也さんが自宅や施設など、利用



者の希望する場所を訪問し、1人ひとりのペースに合わせて指導。さらに、希望者にはスマートフォンへの機種変更から同行して対応しています。利用者からは「スマホは画面が大きく簡単に拡大できるので快適」「身内や友人と連絡が取りやすくなった」「冬も自宅で教えてもらえるので続けられます」と喜ばれています。指導料は1カ月定額10,000円(訪問は月4回まで。メールやLINEでの質問は何回でも可)。詳しくはお問い合わせを。

マンツーマン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」と「自費型訪問リハビリ」についてのお問い合わせもお気軽に。

☎090-1644-5880





引き続きお得なリフォームキャンペーン実施中! 第一住宅設備

地元企業として地域貢献、地域活性化を最優先に業務に取り組んでいるという「第一住宅設備」は、昨年12月スタートの函館市プレミアム付商品券の登録店です。コロナ禍ということもあり、自宅のリフォームを控えていた家庭も、住まいの悩みをこの機会に相談してみませんか。

各種リフォーム工事(外装工事、内装工事、キッチン交換、ユニットバス交換、トイレリフォームなど)はもちろん、気になっていてもどこに頼んでいいのか分からず悩んでいた水まわり各種修理(蛇口の水漏れ、排水の流れが悪い、温水洗浄便座の故障など)、買い替えをしたいと思っながらタイミングを逃していた各種設備機器設置(エアコン、ボイラー、照明器具、換気扇、洗面台など)といった、さまざまな工事に利用することができます。

さらに、3月末までの契約で各種メーカー希望小売価格より40%~60%引きとなるお得なリフォームキャンペーンも同時開催中! 詳しい内容は電話またはウェブサイトを確認できます。「ぜひこの機会にご利用お待ちしております」とは同社スタッフ。

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

よく効く漢方を続けたい

よねざわ薬品



今この季節は雪かきなどの力仕事で筋を傷めてしまうことがよくあるのだとか。「そんな時は漢方顆粒20日8,800円)に、寝返りすら打てない重度なら顆粒13日2,750円)を数日加え、辛さを和らげつつ回復を待つことができます」と話すのは、「よねざわ薬品」の米澤弘美先生。健康相談への親身な対応

が評判で、他にも「長年下剤を服用してきた30代の女性が、漢方通じ薬2,585円)と健胃効果のある漢方胃腸薬2,420円)で、お腹の痛みなくこれまでとは比べられない量のお通じがあったと喜び、現在も継続中。胃の調子が悪かった60代女性は漢方顆粒30日13,200円)と、体質改善のために天然アミノ酸30日9,020円)を継続し、体調に自信が出てきたそう。原因不明のしゃっくりが長く続き、通院から1年近くになって駆け込んできた方が漢方顆粒1週間分)購入を続けていたら、いつの間にかしゃっくりが減ってきたそうです」と話してくれました。辛くて困っている症状があるなら1度じっくり話を聞いてもらってはいかがでしょうか。10時~18時30分。日曜、祝日休。P有。

●函館市富岡町2-20-8 ☎0138-84-5339



今後のことを夫婦で話し合っていますか?

一般社団法人スターライフ

「頼れる身寄りがいない」「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」を行っている「スターライフ」。

身寄りがなく、子供のいない80代の夫婦の妻は、今後について夫に相談を持ちかけていました。しかし、夫は「まだ早い」という思いから取



り合っていませんでした。そんな夫に、真剣な思いの妻が差し出したのは本紙に掲載されたスターライフの記事。それを読んだ夫は、直接話を聞いてみることを決意。そして支援内容はもちろん、代表の星さんやスタッフの誠実さを知って、話を聞いたその場で入会を決めました。「施設に入る場合、入院や病気のとき、そして万が一のときなど、すべてお任せできる安心感は何にも変えられないと今は実感しています」と夫。

様々な不安が解消された妻は、以前より穏やかに過ごしているそう。実際には、入院時に身元保証人のサポートを受けましたが、何でも話せる家族のような存在ができたことで日々の生活も楽しめているそうです。「子供がいない人への社会保障は無いのが現状。不安があるときは積極的に話し合っしてほしい」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は電話で請求、または函館市役所、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

7周年の感謝企画を実施!

ビスターレビスターレ函館店

産業道路沿いのケーズデンキ函館本店並びにあるネパール・インドレストラン「ビスターレビスターレ」が1月22日で7周年! それを記念し、1月30日(月)~2月28日(火)に7周年の感謝企画を実施します。期間中は「青ぼ見た」で、同店一番人気のチキンカレー、ターメリックライス、チーズナン、サラダを盛り合わせた写真のメニューを、土・日曜、祝日を除くランチタイムに税込650円で提供。チーズナンはプレーンナンに変更可。ターメリックライス、チーズナンのおかわりは料金別途。+100円でプレーンラッシーもセットにできま



す。ネパール出身のシェフが作る本格ネパール・インドカレーをお得なこの機会にぜひ! 11時~15時、17時~22時(LO各30分前、土・日曜、祝日は通し営業)。無休。P有。

●函館市美原3-53-47

☎0138-46-7711

青ぼ的★ 勝手に応援!!

目標は「全道大会初戦突破」

函館白百合学園中学高等学校サッカー部



高校で女子サッカー部があるのは、全道で13校。その中の1校となる同校には、中学生1人、高校生12人が所属。部員には、小学生や中学生の頃から男子と一緒にボールを追いかけてきた選手と、同校でサッカーを始めた選手がいる。レベルの差があるのは否めないが、経験者がリードする形で初心者にも合わせたトレーニングを行ううち、技術面はもちろんチーム力が向上。ポジションも、初心者と経験者それぞれの特性を活かすことで、バランスの取れたチームとなった。要となるのは、小学生から男子の中でレギュラーを勝ち取ってきた北越さんと佐藤さんのスピードや連携プレイ、谷藤さんを中心としたディフェンス力だが、最も大切にしているのは互いを活かしかう気持ち。取材時には、女子のフットサル大会に向けて練習に励んでいたが、ここ数年全道大会は中止が続いている。しかし、部員達はその先にある高体連や高校選手権も見据え、立ち止まることなく走り続ける。目標である「全道大会初戦突破」に向かって。

アイスキーでしたから誤魔化していたものの、遂に打ち明けると「アッ、あれアイスキーだったんだ。あれならサアルシヨクに売ってまたと」とく普通話に話したので。なんとも言えない悔しさと怒りが込み上げてきたものの、誰も責めるわけにいかず、自分の管理不十分だった故の結果なので、すね、罰金はあくまでも罰金であって、実現させるにはそれだけの準備など遠い道があることを痛感しました。それにしても、新品のアイスキーが半額以下になっただけという現実には閉口してしまいました。

心の代書屋 松田 聡



マジ本気談
——本気と書いてマジ——
困りごと、悩みごと、各種相談 60分換げ銭
電話にてご予約ください。
チームマツダ行政書士法人 社員 松田 聡
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

一年の計は大晦日にあり

行政書士の松田です。新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。昨年の大晦日は孫達や子供達が集まり賑やかな年越しになるとイメージしながら、家の整理整頓をしていました。今年は好きなアイラウイスキーを嗜みながら、孫達に囲まれゆっくりと寛ぎながら過ごしたい。そんな願望を描いていました。しかし、大晦日当日は、ネットで取り寄せていたアイスキーをいよいよお披露目しようと見かけしから探そうとしたら見つからなかつた。家族から「何を探しているの？」と問われるも、大枚はたいて購入した際も

話しは変わりますが、今年はずいぶん。うさぎで思い出すのが今から数年前に新大阪から特急「はくし号」に乗り、鳥取へ向かいました。「北松江」に似た顔で、何故「はくし号」なのか、その意味も知らず乗車し鳥取へ向かいました。到着すると、早速、鳥取砂丘を見物し、日本海の荒波と強風を体感しつつ米子方面へ向かいました。すとの道は出くわらず、急遽立ち寄ると、道の駅と車を駐車場に停めると、道の駅と神社の共用なのですか。しかし、「神守」って、そんなに有名な神社なのか。「不勉強極まりないことだが、しつかりと書き置かれた瞬間でしたが、古事記の記述である神話「因幡の白兔」に登場する白兔神を祀っている。「白兔神社」のことでした。「はくし号」から

名づけたと初めて納得したのです。お恥かしい限りです。神社までの道のりは相当遠く息切れしながら着くと、同時鳥取砂丘や日本海が眼前に迫り、疲れは気が吹っ飛びました。山陰地方はまだまっ黒い冬、雪がなさんかあるうちです。また、鳥取県の宍道湖や中海には「水代」と呼ばれる、聞いたことがない土地の存在、ある方から教えていただきました。「湖」が「河川法が適用される、何か不思議な感じがします。機会があれば、いえ、機会を作ります。是非ともまた行つてきます。来年は、いよいよ「赤ちゃん」着用の歳となります。昨年暮れには六人の孫が産まれ、この文章が青はに載る頃には地元へ帰っている現実があり、複雑な心境で書いています。何はともあれ、健康であることが大切であり、また、願望を表現するために、事前に予想をたて事前準備・整理・管理を徹底しなければなりません。今年も定期的に孫の顔を見に行くと、山陰地方から日本海沿いに北上してくる。お人暮らしの方々のため微力ながらサポートすることに。を目的に置き、東奔西走する予定です。早速、来月には神奈川県出張してきます。本年も皆様にごとそ敵で感動できる年になることをお祈り申し上げます。感謝

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
2023スプリング・コンサート
石丸典子メゾ・ソプラノリサイタル
招待券.....ペア5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 1・27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

2月6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。

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 ☎0138-47-9811 <http://www.ohmura.or.jp/>



Healness & Wealness

348



ケアプランセンターおおむら

管理者 飯田 真由美
いだ まゆみ

「ケアラー」という言葉を聞いたことはありませんか？

ケアラーとは介護や看病、養育などが必要な家族や近親者を無償でサポートする人のことです。

ケアラーと言われる人の中には、18歳以下の未成年が家族の介護をしている場合は「ヤングケアラー」と呼ばれています。親が病気やケガで要介護状態になり、未成年者が介護者になったり、要介護状態の祖父母世帯と同居している場合、親が仕事で忙しく、祖父母の介護ができずに、そのしわ寄せで孫である未成年者が介護者になるケースもあります。

今、ケアラーやヤングケアラーが抱える共通の問題があります。1つ目は「社会的な孤立」です。身近に介護や支援をする人がいないためになかなか定職に付けず、ケアラー自身の社会的なつながりがた

れ、それによって相談する仲間や手段を見つけれず、精神的に追い詰められてしまう場合もあります。2つ目は「金銭的な問題」です。社会的な孤立を要因として、収入や貯蓄の減少など、経済的な負担が重くのしかかりやすくなってしまう。金銭的な問題は他人に相談しにくいと感じる方もいるため、さらに内にもりやすくなくなってしまう、行政や支援団体が現状を把握しづらくなるのが原因で、いつの間にか問題が大きくなってしまつてです。

家族の介護をしていると、経済的な負担や肉体的な負担が生じます。特に1人だけで介護している場合、肉体的、精神的疲労と孤独感によって精神的ストレスが溜まり、「うつ状態」になりやすいと言われています。日本には「自分の家族は自分か面倒を見て当然」という考えが根強くありますが、家族だけで介護を続けていくには限界があります。人生で介護する側、される側に回るのは誰にでも起こりうることで、自分自身がそうなるたきことを考えて、社会全体でケアラーをサポートしていくことが重要です。

1人で抱え込まずに、市町村の介護保険窓口や地域包括支援センターなど、まずは身近にある公共的機関に相談し、介護サービスを利用しながら、無理なく生活のパランスを取ることが大事です。

第40回公演

催し

初春巴港賑(はつはるともえのにぎわい)

函館の各界の市民が出演するこの時期恒例の函館市民歌舞伎。今年の演目は「口上」、上方世話狂言の代表作「夏祭浪花鑑」の舞台を江戸に移した、大谷桂三さん脚本・演出による新作歌舞伎「夏祭東囃子」、義経と弁慶が登場する歌舞伎の中でも、最も人気のある演目「勸進帳」。

日時:2月12日(日)

12時開場 13時開演

会場:函館市民会館 大ホール

入場:自由席 3,000円

【問い合わせ】函館市民会館

☎0138-57-3111



第57回

催し

大沼函館雪と氷の祭典

大沼公園の冬の一大イベント。大沼湖から切り出した氷で作るジャンボすべり台が大人気。会場内には氷のミニすべり台や大小さまざまな冰雪像が並び、おでんや焼き鳥などの屋台も出店。ジャンボすべり台は2月26日(日)までのロングラン(10時～15時、天候により時短・中止の場合有)。

日時:2月11日(土)～12日(日)

10時～16時

会場:大沼公園広場

【問い合わせ】

七飯大沼国際観光コンベンション協会

☎0138-67-3020



第31回

催し

恵山ごっこまつり

従来から規模を縮小して3年ぶりに開催。えさん漁協青年部による新鮮魚介や、漁師が作る特製焼きそば、鉄板焼きの販売のほか、ジャンボ牛タン串やチーズハットグのキッチンカーも登場する。ごっこ汁(1杯300円)は10時からチケット販売、提供は11時から。

日時:2月12日(日)11時～13時30分

会場:道の駅「なとわ・えさん」前特設会場

【問い合わせ】

恵山ごっこまつり実行委員会

☎0138-85-2336

(函館市恵山支所産業建設課)



2023スプリング・コンサート

催し

石丸典子メゾ・ソプラノ リサイタル

函館市内を中心に活動する声楽家・石丸典子さんのリサイタル。パッハ/グノー「アヴェ・マリア」、シューマンの歌曲集「女の愛と生涯」(なかにし礼訳詞)ほか。ピアノ・後町久子さん、チェンバロ・森洋子さん。

日時:2月26日(日)

13時15分開場 14時開演

会場:函館市芸術ホール

入場:自由席 一般2,000円

25歳以下 1,000円

小・中学生無料

【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

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
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2023年1月12日現在のものです。

次号予告 2月10日号 日帰り入浴と食事の特集

編集後記

「毎年思うんだけど、2月はいらぬ」と言った人がいました。寒いし雪が多いから嫌いなことらしいのですが、一瞬何言ってるのかわらなくてそりゃ思いますよ。でも目上の人だし突っ込むのはどうかなとも思う…。でもやっぱり変その発言。いらぬって何だ!?

父の定位置だったソファ。父の亡き後はソファからサイドボードに取り替えて父の写真を置いていた。その横には私の飼っている生き物たちがいるという私の好きな場所。ある日脱走した虫(生き餌)が父スベースに陣取っていて申し訳ないと思いつつも爆笑(まじ)

移動中に度々飲むコンビニのコーヒ。その日はあつという間に飲み干し。今日はいつもより美味しかった。と満足していましたが、どうやら蓋がきちんと閉まっていなかったようで、ほぼほ飲み干していたのは着ていた白いセーターでした苦笑。(B.P)

とんかつ食ってウマかったてな具合にいつてほしいのは、まさに今、受験真っ盛り我が家の息子。ストレス由来の爆食いで私の体重がたいへんなことになっている。早急にご決着を付けてもらいたい。全受験生の健闘を心から祈っております。がんばれ。(ヤス)

うちの猫はご飯を作る時間になると冷蔵庫の上に登って私達を監視します。どうやって降りるのかな。と思いついていたらなんと、高さが2m程ある冷蔵庫なのに普通に飛び降りてしまっぴっくり! その後、平気で歩き出す猫を見て2度驚きました。(ツチ)