お店と読者の架け橋になる
青いぽすと
vol.750　2023年2月10日発行号

日帰り入浴と食事

食事のみの利用やテイクアウトにも対応！

直接セリに出向いて買い付けた魚介を新鮮な状態で保つ生簀があり、注文を受けてからさばいて提供する寿司や刺身の鮮度は抜群！　和洋中楽しめる中でも「天丼」(1,090円)は、年齢問わず高い人気を誇ります。源泉かけ流しの温泉はアルカリ泉とナトリウム泉の2種類あり、男湯、女湯ともに11種類の風呂とサウナもあります。入浴料は大人480円。

東前温泉 しんわの湯
■5時～22時(最終受付21時)■無休
新鮮処 あきた屋
■11時～14時30分、16時30分～21時30分(LO21時)■無休
●北斗市東前85-5
☎0138-77-8000

温泉も料理もバラエティー豊か

新館と本館がある広々とした浴場には、ジェットバス、サウナ、ソルトサウナ(新館)、露天風呂などを完備。温泉の道の駅をコンセプトに、地元野菜や漬物、惣菜なども販売。大人440円、小学生140円、未就学児70円。併設の飲食店は、人気の「ナポリタン」(1,100円)をはじめ、定食、ラーメン、パフェなどメニュー豊富。

花園温泉　☎0138-51-1310
■6時～23時■月曜休
パーラー花車 ☎0138-55-8607
■15時～22時(食事LO21時)、日曜、祝日は12時オープン■月曜休
●函館市花園町40-34

芯まで温まり湯冷めしにくいと評判！

源泉かけ流しの露天風呂は森林に囲まれた癒しの世界。寒い冬の早朝には、シマエナガなどの野鳥が訪れることもあるそう。打たせ湯、寝湯、ジャグジー、サウナ、水風呂も完備。入浴料は大人500円。レストランの人気メニューは「ハンバーグセット」(950円)。ナイフを入れると肉汁が驚くほどあふれ出てきて、ジューシーな味わいにうっとりするはず。

グリーンピア大沼 温泉保養館ほっとぴあ
■6時～9時(最終受付8時)、11時～21時(最終受付20時)■無休
レストランまりも
■11時30分～15時、16時30分～20時(LO各30分前)■無休
プレゼント P6参照
●茅部郡森町赤井川229　☎01374-5-2277

温泉も食事もほっかほか

七飯町本町・赤松街道沿いにある温泉施設。露天風呂のお湯は熱すぎず、ゆっくり浸かれると評判。ほかに、大浴槽やジャグジー、寝風呂、サウナ、水風呂もあります。入浴料は大人480円、小学生140円。食事処の1番人気「ミニ天丼そばセット」(800円)は、サクサクの天ぷらはもちろん甘ダレが染みたご飯もおいしく、食欲をそそること間違いなし！

ななえ天然温泉 ゆうひの館
■10時～21時(最終受付20時30分)■無休
軽食まつぼっくり
■11時30分～14時(日曜、祝日11時30分～15時)■不定休
●亀田郡七飯町本町4-6-1
☎0138-64-1126

お風呂と食事のセットが太っ腹！

4種のお風呂と露天風呂、サウナはミストと高温があり、さらに女性専用岩盤浴も人気。お食事処は「天ざる炊き込みご飯セット」(880円)など、ご飯ものから麺類までメニュー充実。入浴料大人460円のところ食事とセットのプランは950円(土・日曜、祝日1,050円)で、メニューによっては入浴料が実質0円ととってもお得！

函館乃木温泉なごみ
■11時～23時■無休
食事処
■12時～LO20時30分(ドリンクLO22時30分)
●函館市乃木町4-25　☎0138-86-7531

温泉＆ランチをお得に満喫！

加水、加温をしていない源泉かけ流しの天然温泉。露天風呂には屋根が付いているので、天候を気にせず利用できます。休憩室有。日帰り入浴500円、手ぶらセット800円。食事処では、丼や麺類などのワンコインランチを提供。中でも、サラダや味噌汁などが付いた「かつ丼」は、1番人気。温泉＆ランチプランは800円とお得。

ホテルテトラ湯の川温泉
■13時～22時■無休
食事処
■11時30分～13時
■不定休(電話で確認)
●函館市湯川町3-12-11
☎0138-59-4126

個室でゆったり「くつろぎランチプラン」

豊富な湯量を誇る源泉かけ流し温泉。浴場から見える庭園は風情があり、癒される空間。好評の「くつろぎランチプラン」(2人～、前日まで要予約)は、「湯川定食」「野立弁当2段重」(各2,700円)、「高砂コース」(3,200円)など旬の味覚を楽しめる料理と温泉を満喫でき、個室でゆったりと過ごせます。利用は11時～15時。日帰り入浴は2月28日まで大人800円、小学生以下400円、3月1日から大人1,000円、小学生以下500円。

KKRはこだて
■日帰り入浴11時～21時■無休
●函館市湯川町2-8-14　☎0138-57-8484

朝食ビュッフェ付き日帰り温泉入浴が人気！

手ぶらOKの温泉入浴と朝食ビュッフェを楽しめる「朝食付き日帰り入浴プラン」(要事前予約、大人3,800円、小学生1,900円、幼児無料)が人気。朝食は新鮮な魚介を使ったメニューから玄米、サラダなどの「体にやさしい」料理まで150種類以上をラインアップ。スパークリングワインも用意しています。日帰り入浴のみは大人1,600円、小学生800円。

センチュリーマリーナ函館
■日帰り入浴6時～24時■朝食ビュッフェ7時～11時(最終入場10時30分)
■無休(宿泊客優先)
●函館市大手町22-13
☎0138-23-2121

おなかも満たされる24時間温泉レジャー

ナトリウム・カルシウム塩化物温泉の源泉かけ流しがうれしい24時間営業のスーパー銭湯。通常料金大人660円～が、早朝4時～9時までは440円に。お食事処のおすすめは、昨年12月に新登場の「オムハヤシ」(850円)。トロトロの半熟卵のオムライスにコクのあるハヤシソースがトローリ。やさしい味で世代を問わず人気上昇中。

函館高温源泉 湯の箱こみち
■24時間営業(24時～4時の滞在は深夜割増料金)■3時～4時、9時～10時45分(土・日曜～9時45分)は風呂清掃
食事処
■11時～14時(LO13時50分)、17時～20時(LO19時30分、土・日曜は閉店21時LO20時30分)■第1火曜休
●函館市昭和3-22-1　☎0138-42-2111

Sweets

思いを伝えるアイシングクッキー
ちいさなケーキ屋さん　ガトー ル・ブラン

旅立ちの春には、感謝や応援のメッセージが入った「アイシングクッキー」（140円～）を贈ってみませんか。店内には、かわいいイラストや季節のデザインなどのほか、「おめでとう」「thank you」といったメッセージ入りの商品が並んでいます。特別な日の贈り物にはオーダーメイドが好評で、デザイン、色、メッセージなどを決めることができます。また、見た目だけではなく味も評判で、オーダーメイドのケーキも人気。オーダーは要予約。12時～17時。日・月・火曜休。オーダーケーキ不定休。P有。

●北斗市中野通1-18-12　☎090-7652-2821

おすすめレシピ

テーマ：おやさいを食べよう！

雪の下メークインのグラタン

教えてくれた人
八百屋すず辰
店主 鈴木辰徳さん

雪の下で越冬したメークインの甘みを味わうグラタン。ホワイトソースは正月に余ったお餅を使ってかんたんに。あえてお餅の食感を残してもおいしい。

材料(2～3人分)
- ◆メークイン……3個
- ◆ベーコン……適量
- ◆きのこ……適量
- ◆ブロッコリー…1/4個
- ◆玉ねぎ……1/4個
- ◆牛乳……300ml
- ◆切餅……1個
- ◆コンソメキューブ…1個
- ◆とろけるチーズ…適量

❶ 餅を細かく刻み、牛乳といっしょに鍋に入れて中火で混ぜながら煮込む。餅がある程度とけたらコンソメキューブを加え、全体を混ぜ合わせる。

❷ メークインは皮をむき1口大に切る。ベーコン、きのこ、ブロッコリー、玉ねぎもそれぞれ1口大に切る。

❸ 耐熱皿にメークイン、その上にほかの具材をのせる。軽くラップして電子レンジ600Wで4分加熱する。

❹ ③に①のソースを回しかけ、とろけるチーズをお好みでのせる。200度のオーブンで15分ほどこんがり焼いて出来上がり。

具材にサイコロ状に切ったお餅を加えると、モチモチしてこれまたおいしい。

八百屋すず辰
「野菜で笑顔を結ぶ」をモットーに主夫で八百屋の店主・鈴木さんが、地元をはじめ全国の篤農家から仕入れた野菜を販売。電子書籍販売中。11時30分～17時（火曜18時、金・土曜19時まで）。日曜・祝日休。P有。
● 函館市本通1-24-3　☎0138-76-9865

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-

新型コロナウイルス感染症の入院給付金

Hosta（ホスタ）函館

「新型コロナウイルス感染症の入院給付金に関する相談や質問が増えています」と話すのは、ライフプランをトータルでサポートする成迫賢太さん（**=写真左**）。そこで今回は、政府から公表された方針に伴い、昨年9月26日より見直された内容について伺いました。

「変更前は自宅や宿泊施設で療養した場合も、みなし入院として入院給付金を受け取ることができましたが、現在は重症化リスクの高い人などが対象となっています」と成迫さん。具体的には①65歳以上の人②入院を要する人③重症化リスクがあり、新型コロナ治療薬または酸素投与が必要な人④妊娠中の人。成迫さんは「新型コロナ治療薬の名称など、詳しくは加入している保険会社にご確認ください」とアドバイス。なお、この基準は法令の改正により変更となる可能性があります。同社への相談もお気軽にどうぞ。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

超お得な平日限定プラン！　予約はお早めに!!

湯の川温泉 笑 函館屋

2月の平日限定で、素泊まり料金の6,600円に朝食が付いた「朝食サービスプラン」を実施中！　これだけではありません！　全国旅行支援「HOKKAIDO LOVE!割」が適用され、そこからさらに1,320円引きに！　なんと、大人1人5,280円（別途入湯税）で宿泊、温泉、朝食が堪能できます。このプランはWebサイトなどで紹介をしていないため、予約は電話のみで受け付け。休前日は+2,200円（別途入湯税）となりますが、それでもお得なのでお見逃しなく！

同館は全26室のプチホテルなので、混雑することもなく、宿泊者同士が団らんスペースの囲炉裏を囲んで談笑するなど、笑顔の輪が広がっていくのが魅力のひとつ。宿泊者特典である人気の美鈴珈琲とスパークリングワインの飲み放題、「函館牛乳」のソフトクリーム食べ放題ももちろん楽しめます。源泉掛け流しの良質な天然温泉と、近海の海の幸たっぷりの朝食バイキングでほっと一息ついてはいかがでしょう。

●函館市湯川町3-10-3
☎0138-36-2000

電気料金の大幅な値上げ…どう対応する？

日本サンテラス株式会社

物価高騰が続き家計圧迫に不安を抱えていませんか？　月々の光熱費を節約でき、余った電気を売ることもできる太陽光発電と蓄電システムの導入を検討する家庭が増えてきています。

太陽光発電・蓄電システム・オール電化機器の販売をしている同社なら、太陽光発電に手厚い保証があることや、専用ローンがあることなど、あまり知られていないことを教えてもらえるのはもちろん、将来設計に合わせた綿密なシミュレーションによる支払いのプランニングで安心・納得の導入が可能。

契約後のサポートも徹底しており、日々変動する電気の使用量をこまめにチェックし、少しでも使用量に無駄がないよう蓄電の設定を無料で管理してくれます。

また、希望すると1カ月ごとの使用電力額や削減額などがわかるレポートの提出も可能（1回1,000円、1年契約で10,000円）。今なら「青いぽすとを見た」と問い合わせて契約すると、レポート10年分（10万円相当）をサービス！　決して安くない設備費用だからこそ相談・見積もり無料の同社にご相談を。10時～19時。水曜休。P有。

●函館市田家町20-12　☎0138-84-6581
【メール】info@japan-sunterrace.com

Webサイト

「完全自費型4坪デイサービス」が好評

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」は、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」も好評。利用者からは「大勢の中でリハビリするのは心配なので安心して通える」「デイサービスに行かずにリハビリだけできるのが良い」「心身の状態に合わせてサポートしてもらえる」と喜ばれています。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、ぜひ試してみませんか？　車椅子を利用している人の受け入れ可。介護認定され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

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3月16日（木）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ブリの南蛮漬け、②わかめと胡瓜の酢の物、③ごま風味豚汁、④ご飯、⑤大根の甘辛みそ焼き。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2月15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

ボイラーの無料点検キャンペーン！

小野寺住設

創業98年という長年の実績と知識に基づいた、信頼の技術と豊富な経験に裏打ちされた的確なアドバイスで、多くの支持を得ている「小野寺住設」が、ボイラーの無料点検キャンペーンを3月12日までの期間限定で実施します。

長年使用したボイラーは意外なトラブルを抱えていることが少なくありません。「音がうるさい」「変な臭いがする」「突然止まる」といった症状が見られるなら点検をおすすめします。そのままにしておくと思わぬタイミングでトラブルに見まわれ、修繕費用が高額となってしまうこともあります。そうなる前にぜひ点検を！

同社のボイラー無料点検キャンペーンは、水まわりのプロがしっかりと点検し、問題が見つかった場合には予算や工期など、それぞれの家庭に最適な方法を提案してくれます。無料点検のチャンスはなかなかありません。この機会にまずはお問い合わせを。2月19日（日）にはTOTOショールーム（函館市桔梗町418-99）で感謝セールを開催。来場者プレゼントも用意しています。

●函館市美原3-1-5　☎0120-750-750

青いぽすと設置場所

青いぽ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「Gスクエア」
- □ 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
- □ 函館市青年センター
- □ キングストア堀川店
- □ ギフトプラザ オスカー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）
- □ 道の駅ないろ・ななえ
- □ 道の駅なとわえさん
- □ 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

青いぽすとオフィスでは、少し前のバックナンバーもお渡しすることができます。

定期購読（有料・6カ月更新）などの対応もできます。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
一部の人にきっと役立つホンやモノ

とはいえ本当に臭いが消えたのか 自分ではわからないというジレンマ

一般的に「自分のニオイはわからない」と言われるが、陽が落ちるころになると頭皮のニオイが鼻をつく。接客業を生業にしているのにこの煮込臭はマズい。というわけで朝、出勤前にシャンプーすることにした。寝ている間に滲み出る頭皮の脂をしぼり出し、洗い流すのだ。24時間おきにシャンプーしていたのが12時間おきになることで、女子高生並みにさわやかなオジサンになった。80年代、若者向けに「朝シャン」が流行したが、本当に朝シャンが必要なのは頭皮から悪臭を放つオジサン世代だ。世代人口も多く、お金もそこそこ持っている。団塊世代にくらべて美容への抵抗感も少ないだろう。アプローチの効果は絶大。シャンプー使用量が倍になって、売上も倍増だ。メーカーさんこの「朝シャンおじさん」という私のアイデア、企画料を出していただければお譲りしますよ。

恋するおしり ヒップケアソープ
660円

つるつるぷるんぷるんの桃尻をつくる当店で大ヒットのおしり専用ソープ。次は尻活するか検討中。

SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

なるほどトピックス　みなさまの生活にきっと役立つ情報が盛りだくさん！

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1年以内に限る）。対象者は、個人申請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ていて、受講料等の全額または一部を負担している個人。法人申請は、函館市内の介護サービス事業所で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ている法人。補助対象となる経費は、受講料、テキスト代、実習代等（補講等の費用を除く）。補助金の額は、対象経費の2分の1以内（上限50,000円）。

介護の正確な知識を身に付け現場で活かしたい人は、Webサイトから詳細や手続きについてご確認ください。お問い合わせは、函館市役所本庁舎3階「函館市保健福祉部地域福祉課」。

●函館市東雲町4-13
☎0138-21-3289

Webサイト

電気から灯油への切り替えもお任せ！

第一住宅設備

地元で安心、水道局指定工事店の「第一住宅設備」では、今年も各種ボイラー、電気温水器、各種暖房機無料点検&特価キャンペーを継続しています。

現在使っているボイラーや暖房機などに燃焼中の音がうるさくなった、お湯の温度が安定しない、煙やススが出る、においがする、異音がするなどの症状は出ていませんか？　このような症状が当てはまったり、循環不凍液をしばらく交換していない、設置後10年以上経過しているという場合も点検をおすすめしています。

灯油、電気、ガスなど取り扱い機器が豊富な同店は、エコ機能のある最新機器の紹介や、「電気から灯油へ」というような熱源の切り換えなどの提案もできます。「経験豊富なスタッフが無料点検に伺います！　さらに、各メーカー希望小売価格より各種ボイラー本体、電気温水器の30～60%OFFも毎回大好評につき同様に行います。見積もりも無料ですのでこの機会にお気軽にご相談ください」と同店スタッフ。

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。プレミアム商品券も利用可。年中無休。

●函館市千代台町29-15　☎0120-222-592

Webサイト

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周年を迎えました。それを記念し、7周年の感謝企画を2月28日（火）まで実施中です。期間中は「青ぽ見た」で、同店一番人気のチキンカリー、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

確定申告無料相談会が2月18日に！

函館民主商工会

決算の方法や申告書の書き方などについて、経験豊富な税理士や役員が分かりやすく教えてくれる「確定申告無料相談会」を、2月18日13時30分～17時に「函館市地域交流まちづくりセンター」（函館市末広町4-19）で実施。参加は電話での事前予約制で定員になり次第受付終了。医療控除費などで申告する個人の参加も可能です。設立から60年以上の歴史がある函館民主商工会は、税金、資金繰り、経営ノウハウなどの商売の発展に繋がる相談に加え、2020年からは新型コロナウイルス感染症に伴う、国や自治体からの支援金などの相談についても対応を始めるなど、地元企業や個人事業主の強い味方としての実績があります。また、公共工事などで事業主が労働する場合には、元請業者は下請けの事業主に労災の加入を求める場合がありますが、原則として事業主は労災加入できません。そのため、厚生労働省認可の労働保険事務組合・一人親方労災加入組合がある函館民主商工会に加入する個人事業主が増えています。家族経営や個人事業、中小企業の切実な悩み…まずは相談してみませんか。9時～18時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市中島町18-15　☎0138-52-3185

連載コラム　未来の話をしよう

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 冨田ビル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。

信じることの大切さ

私は常々、失敗を恐れず好きなこと、やりたいことに挑戦することが、人生においてとても大切で、それが後悔の少ない人生に繋がるとも感じています。では、そのために何が必要か考えていた時に、出会った言葉があります。それは「自分を信じ人を信じることができる子供を育てるにはどうすればいいか、いつも考えることが子育てです」というものです。「こうなってほしい」と大人発信で要求するのではなく、ありのままの姿を受け入れること、認めてあげることで「信頼感」という心の土台が育ち、相手を信じられるようになるのです。結果重視では子供は失敗を恐れて挑戦すらしなくなります。保護者が自分の思い通りに誘導したり決断の機会を奪っていると、自分で決断できず、誰かを頼るようになってしまいます。失敗してもいい、挑戦している、頑張っていることが自体が素晴らしいと過程を認め、褒めてあげることの積み重ねが力となり、壁にぶつかった時に自分を信じて乗り越えられるのです。

先日見たドラマに「希望とは、目の前にいる人を信じることができることなんだよ」と言うセリフが出てきましたが、自分を信じ、信じられる人がいることは、なんて尊く、素晴らしいのでしょう。

入試直前の季節となりました。1人ひとりが自分の力を信じて、壁を乗り越えていける子供は失敗を恐れて挑戦すらしなくなります。保護者が自分の思い通りに誘導したり決断の機会を奪っていると、自分で決断できず、誰かを頼るようになってしまいます。失敗してもいい、挑戦している、頑張っていることが自体が素晴らしいと過程を認め、褒めてあげることの積み重ねが力となり、壁にぶつかった時に自分を信じて乗り越えられるのです。

先日見たドラマに「希望とは、目の前にいる人を信じることができることなんだよ」と言うセリフが出てきましたが、自分を信じ、信じられる人がいることは、なんて尊く、素晴らしいのでしょう。

入試直前の季節となりました。1人ひとりが自分の力を信じて、壁を乗り越えていける子供は失敗を恐れて挑戦すらしなくなります。

青ほ調査隊の
教えてください！

今月のテーマ
「耳マーク」

外見では分からない聞こえの困難を知らせるマーク

聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない・聞こえにくい人への配慮を表すマーク。聴覚の困難は外見から分かりにくいため、話を聞いていないと誤解されたり、各種窓口などで後回しにされたり、危険なことが起きたときに気付けないといったことが起こります。そこで、目の不自由な人の「白杖」や「車椅子マーク」のように、「耳が不自由」と表示できるものが必要と考案されました。このマークを提示されたときや、身につけている人との応対では、相手が聞こえないということを理解し、筆談や身振り手振りを交えて伝えたり、口元を見せてゆっくり話すなど、意思疎通のため配慮をするのが望ましいとされています。また、このマークは病院や銀行、役所などで「聞こえない、聞こえにくい方へ必要な配慮をします」と呼びかける印としても利用されています。

取材協力

函館中途失聴者・難聴者協会
難聴、中途失聴に対する理解促進と、同障者同士や支援者との交流を目的に活動する福祉団体。「要約筆記」(日本語文字通訳)の周知と普及にも務める。
問い合わせ
【FAX】050-3737-4593(FAX専用)
【Web】https://hakodatenancho.com/adoutus/contact

Present

このマークが目印！▶

プレゼント

プレゼント

グリーンピア大沼 温泉保養館ほっとぴあ 提供
入浴回数券(5枚綴り/P1掲載)……3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
株式会社青いぽすと 2·10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20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

マスクで ニキビの人が増えてます

うめき皮膚科
院長 梅木 薫

マスクでいろいろな皮膚疾患が増えていますが、その中でもニキビの人が増えているようです。これまで小学校高学年のニキビは、皮脂の分泌が多い額、鼻に出るのが通常でしたが、最近はマスクで覆われている頬や顎にニキビが出ている人が多くなり、中には二キビ跡になってしまっている人も見られます。

これは、マスクの中が呼気の熱と水分で高温多湿状態になることで皮膚がふやけ、マスクとの摩擦で炎症が起きやすくなってしまうためです。予防のために、マスクをする前にはしっかりと保湿をして、マスクをしなくてもよい場面ではこまめに外しましょう。不織布のマスクよりは布マスクのほうが良いのですが、感染予防効果を考えると不織布のマスクのほうが望ましく、苦しくなければ不織布のマスクの中にガーゼや布を入れるなど、直接不織布が肌に触れないように工夫してみてください。

治療では、白ニキビと赤ニキビに効果があり、予防効果も認められている過酸化ベンゾイルのゲル剤を処方することが多いのですが、中には乾燥や赤み痒みの刺激症状や、赤く腫れてじくじくする接触皮膚炎の症状が出る方もおられ、外用を中止せざるを得ないこともありました。しかし今年の春に過酸化ベンゾイルのローション剤が発売される予定で、こちらは油性成分を含み、しっとりとした使用感で保湿もされ、ゲル剤よりも刺激症状を起こしにくいようです。過酸化ベンゾイルの薬自体で接触皮膚炎を起こしてしまった方には使用できませんが、ほとんどの方は刺激症状ですので、ローション剤ならば使用できる可能性があります。

もともと皮膚が弱い方、1度過酸化ベンゾイルゲルで刺激症状が出たことがある方も、ローション剤を試してみる価値があると思います。強い刺激症状や接触皮膚炎でどうしても外用剤が使用できない方は、漢方薬内服での治療も可能です。ニキビ跡が残る前に、1度皮膚科を受診してみてください。

Information

各店舗の営業状況や各催しは、新型コロナウイルス感染症の感染状況などから中止や変更となる場合があります。

RABBIT TC マラソン教室　募集

長距離走の専門家が教える初心者から始められるマラソン教室。「楽しみながら」をベースに、小学生には「速く」「長く」走るコツを伝授。中学生は俊敏性や柔軟性、バランス感覚、基礎持久力などを養成。一般の部では、個々に最適なランニングフォームや、普段の練習方法などを伝える。

日時：3月18日（土）10時～
（天候不良の場合翌日に順延）
場所：千代台公園陸上競技場外周
申込締切：3月17日（金）
【問い合わせ・申し込み】RABBIT TC
☎090-9953-9713（尾形）
【メール】aigaiisumunida@yahoo.co.jp

@RABBIT_TC_2022

第25回しりうち味な合戦冬の陣 カキVSニラまつり　催し

カキとニラの格安販売と、町の特産品の販売は従来通り実施。創作料理は飲食スペースを設けずにテイクアウトで販売する。

日時：3月5日（日）
9時30分～13時30分
会場：知内町中央公民館駐車場特設会場
（カキ・ニラ販売）
知内町役場駐車場特設会場
（特産品および創作料理のテイクアウト販売）
【問い合わせ】知内町役場産業振興課商工観光係
☎01392-5-6161

はこだてFOODフェスタ2023　催し

地元の飲食店や企業などが多数出店する食のイベント。飲食ブース、キッチンステージ、限定販売コーナーなど、約70ブースが登場。

日時：2月25日（土）
11時～20時
2月26日（日）
10時～17時
会場：函館アリーナ
入場：無料
【問い合わせ】函館市経済部食産業振興課
☎0138-21-3314

七飯・大沼まるかじりプラン　催し

大沼やその周辺の施設、飲食店などで利用できる6枚綴りのチケットを購入すると、参加各施設、店舗で、利用枚数に応じたレジャーや食事などのお得プランが楽しめる。チケットは当日の購入でもよく、期間内であればいつでも利用できる。

期間：1月28日（土）～2月26日（日）
価格：6枚綴りチケット3,000円
販売場所：大沼国際交流プラザ
【問い合わせ】七飯町商工労働観光課
☎0138-65-2517

第23回 はこだて・冬・アート展　催し

函館市内・近郊在住の高校生以上を対象に募ったオリジナル作品を展示する市民美術展。賞の対象となる一般作家部門から、賛助・招待作家部門まで、プロ・アマ、ジャンルを問わない多彩な作品を展示する。

日時：2月26日（日）～3月5日（日）
10時～19時（最終日は17時まで）
会場：函館市芸術ホール ギャラリー
入場：無料
【問い合わせ】函館市芸術ホール
☎0138-55-3521

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　催し

現函館音楽協会会長でもある声楽家の石丸典子さんが、なかにし礼訳詞によるシューマンの歌曲集「女の愛と生涯」などを歌い上げる。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／株式会社青いぽすと
〒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26日現在のものです。

次号予告　2月24日号　学習塾特集

編集後記

最近のマイブームはトシちゃん。昨年末、たまたまテレビでコンサートを観てハマりました。60歳を超えて昔と同じように歌い踊る姿に目が釘付け。歌う曲はほぼ知ってる。観ていてつまらないワケがない。以降、動画サイトでときどき楽しんでいます。（ヒ）

今年の積雪量は、無落雪仕様の我が家の屋根も雪下ろしが必要になるレベル。雪を下ろしながら「去年の秋のうちに屋根のペンキを塗り直しておくべきだったなー」と後悔してももう遅いので、今年は数年ぶりに屋根のペンキを塗り直そうと思っています。（まい）

毎年、同じイラストのカレンダーを買っていました。気に入っていましたが家族で予定を書き込むため、ごちゃごちゃで判別不能の日も多々。ということで、今年は家族の予定をそれぞれ書き込めるタイプのカレンダーに変えて、すっきり快適に過ごしてます。（BP）

子どもたちが高校を卒業して家を出たあかつきには、夫婦二人で刺身で晩酌、それも面倒なら近くの店で生ビール、そんな毎日を夢見ていた。寂しくなることを見越して犬も飼った。なのになぜ出ていかない。米8合を炊き肉を焼く日々は、当面続くらしい。（ヤス）

7歳の子とゲームで遊ぶことに。最初は見ていただけ。でも、「まだ1回も勝ったことないんだ…」と悲しそうに言うのを見て、思わず手伝ってしまいました。すると、泣きそうなくらい喜んでくれて、ゲームが少し得意程度の、微妙に自慢できない特技が報われました。（ツチ）