



## 学習塾特集

英語

英会話

国語

算数

2歳~大人

### 短期コース「春4」で学ぼう!



ECCジュニア  
 全国で30万人以上が学習し、5年以上継続する生徒が多数。理由は、楽しいから続くのはもちろん、世界標準の英語力を目標とした学習内容にあります。国語と算数のコースも開講しており、年齢やレベル、目的に合わせて、少人数制の細やかな指導を行っています。さらに「2~3歳児コース」と「高校生コース」は、これまで以上に学びたい気持ちに寄り添う学習内容にリニューアル。各種検定や試験対策も万全。函館市17校、北斗市5校、七飯町3校から通いやすい教室を選べる点も魅力。

新年度に向けて新しいことを始めたい人は、1~3月の期間中に4回学べる「春の4回集中プログラム」(通称春4)がおすすめ。開講日などは教室によって異なるので、電話またはWebサイトで確認を。  
 ☎0120-415-144(祝日を除く月~金曜の10時~18時)  
 上記時間以外は☎0138-31-2354(神山教室)



小学部(算・国・英)

中学部(5教科)

### 基礎を鍛えて頂上を目指す!

後藤進学教室since1976

開校から47年、地域に根差した個人塾として、地元の子供達の教育に貢献してきたのがここ。

後藤塾長は「現在学習していることを深く掘り下げて理解することと、これまで学習してきたことを繰り返し復習する基礎学習の積み重ねが上位校合格への近道です」とアドバイス。「小学部」は、上位高校合格の基礎作り。「中学部」は、教科、時間を選べる自立学習で、基本からやり直す基礎コース、トップレベルに挑戦するコースなど、1人ひとりのレベルに合わせた少人数制の個別対応指導を行っています。無料体験学習を随時実施していますので、まずは1度どんな塾か確かめてみてはいかがでしょうか。詳しくは、気軽にお問い合わせを。Webサイトは「後藤進学教室」で検索。



すので、まずは1度どんな塾か確かめてみてはいかがでしょうか。詳しくは、気軽にお問い合わせを。Webサイトは「後藤進学教室」で検索。  
 亀田本町教室●函館市亀田本町38-12  
 桔梗教室●函館市桔梗3-41-16  
 【問い合わせ先】☎0138-43-6882

個別指導

通い放題

小学生~

中学5教科

高校数学

### 通い放題でとことん苦手克服!

個別指導TAKUMI(たくみ)塾



「うちの子は勉強が苦手だから一斉授業だつていけない!」と、悩めるお父さんお母さんに朗報! 同塾は最大6人程度の少人数制授業で、分からないことを気軽に質問できるから、苦手な科目もとことん学べてしっかり身に付きそう。スケジュールに合わせて時間帯が選べるため、部活との両立もOK。「定額通い放題プラン」(小学生1科目8,000円、中学英数セット15,800円他)なら、テスト前の追加料金も無く、定期テスト対策・受験対策もバッチリで、おサイフにも優しい! まずは春期講習から始めてみては?

申込時「青ば見た」のひと言で講習テキスト代が無料に。詳しくはWebサイトをチェック。

●函館市美原4丁目3-19  
 プレイスビル203  
 ☎0138-76-8261



塾長 大江 拓見



個別指導  
 TAKUMI塾



5教科

各種検定

個別指導

オンライン  
自習室

小~高校生

## 自学自習で力を引き出す個別指導塾

### はこだてセカンドスクール



2005年に個別指導塾として開校した「はこだてセカンドスクール」。「単に教えるだけでなく、学習指導を通じて生徒自らが考え、学び、これからの時代を生き抜く力をつけることを目指しています」と話す塾長の山崎藍先生は、本紙コラムでもお馴染み。指導は、1人ひとりの学力や個性に合わせて行っています。また、定期テスト2週間前からは、テスト対策として塾生は無料で通塾できます。対象は、小・中・高校生。教室が2つあり、その時の都合に合わせて通いやすい方に行くことができるので、部活や習い事と両立したい人にもおすすめです。3月は基礎力強化月間として基礎計算、漢字、英単語などの基礎固めをして、新年度に備えます。無料体験授業は、随時受付中！



詳しくは、お気軽にお問い合わせください。

堀川教室●函館市堀川町19-4 雷田ビル1階

宝来教室●函館市宝来町11-7

【問い合わせ先】☎0138-51-1766(堀川教室)



国・算・英  
(小学生)

5教科  
(中学生)

看護医療系コース  
(英・国・数・生・小論文)

英検コース

## 1人ひとりに合わせてスタート!

### 海川学習会



アットホームな学習環境のなか、小学生から社会人までニーズに合わせて指導を行う学習塾。

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、大手看護専門予備校、看護学校教師など、多くの指導実績に基づいた、個別カリキュラムによる個別指導を行っています。「1人ひとりの現在の学力と理解の速さに合わせた授業を行うことで、1つずつ確実に理解でき、最短で目標のレベルに到達できます」と海川先生。学習にブランクのあった看護医療系コースの社会人も合格者多数。授業は9時から23時まで(社会人は23時30分まで)行っているので、自分のペースで無理なく学ぶことができます。「授業についていけない」「志望校に合格したい」「なりたい自分を目指したい」という人は、お問い合わせを。不登校対応コース新設。

●函館市日吉町2-38-17 ☎090-6263-5168



5教科

フリースクール

小・中学生

## 「学び」を大切にするフリースクール

### リエゾンスクール



勉強したいけれど、学校へは行けない、または通っているけれど違和感を抱えている。そんな子供達の学びをサポートする場所。1人ひとりの抱えている事情をしっかりと聞き取り、可能な限りそれぞれの個性、特性、課題に合わせた、学びのプログラムをともに考えてくれます。自ら学ぶ力がつくようサポートし、子供達を次の成長の場や社会へとつないでゆく橋渡しをするのが目的。対象は小学生と中学生で高校生は要相談。「リエゾンスクール」での学習の様子は、在籍している学校とも共有することが可能です。また、不登校児童・生徒への支援に関わる学校以外の施設として、函館市教育委員会や各学校、相談機関などとも連携。「学校での学びがしっくりいかない」そんな悩みを抱えているなら、1度相談してみてもいいかもしれません。



リエゾンスクール

●函館市本町29-10

☎0138-76-4174 ☎070-2343-5609(担当・山田文字)



国・算  
(小1~4年生)

5教科  
(小5・6年生・中学生)

少人数制

自習室

小学生~大人

## オーダーメイド方式の個性に合わせた指導が好評

### 栄進ゼミ

「栄進ゼミ」は、大手塾で培った指導ノウハウを基に、集団指導ではフォローしきれない生徒1人ひとりの個性に寄り添った個別指導が魅力の学習塾。受験・入試を念頭に置いた「小・中・高校生完全個別指導コース」では、受講する曜日と時間帯を選ぶことができます。1回の授業につき自由に2つの教科を選択することができます。またお子さんと講師の相性をみることができ、その上で担当となった講師が生徒の理解度に合わせてカリキュラムを用意。講師1人に対して生徒2人までの完全個別指導です。定期的な面談時間を設けるなど、生徒を思う講師陣の細やかな配慮は生徒たちにも伝わっており、その真摯さに心打たれ、大人になってから同塾の講師となった生徒もいるそう。生徒が塾を好きになる「栄進ゼミ」。1度問い合わせてみてはいかがでしょうか。



本校●函館市北美原1-2-1 湯川校●函館市湯川町3-25-17 港校●函館市港町1-14-3 【問い合わせ先】☎0138-46-8877



## Lunch

### カフェ限定オープンサンドを召し上げれ

パン・エスポワール&どんぐり



種類豊富な焼き立てパンで人気の同店。平日限定のカフェメニューは、エスポワールのおいしいフランスパンを使ったオープンサンド。生ハムオニオン、チーズカレー、エビアボカドなど6種類の具材から選べて、ドリンク、スープ、フルーツが付く。メインのオープンサンドが1個なら660円、2個(=写真)だと880円と価格もお手頃。-half&-halfなら1つで2種類の具材が楽しめるのもうれしい。モーニングとしてもオススメ。9時~19時(カフェは17時まで。フランスパンが無くなり次第終了)。無休(年末年始を除く)。P有。

●函館市亀田本町46-8 ☎0138-85-6338

## 家食

### ご飯が進むサクッと軽い口当たり

天丼専門店ふらわー

薄衣で軽い口当たりの天ぶらが好評の同店は、テイクアウトメニューも充実。海老2本、南瓜、春菊、蓮根がのった「天丼」(820円)をはじめ、人気の「鶏天丼」(750円)、「海鮮天丼」(990円)など、豊富にそろった天丼メニューは、サクッと仕上げた天ぶらはもちろん、ふっくらご飯に合う甘めの自家製ダレ(別添え)も絶品。ほかに、粗挽き黒胡椒がアクセントの「若鶏塩から揚げ丼」(760円)、「天ぶら盛り合わせ」(750円)なども有。待たずに受け取れる電話注文がおすす。11時~L014時、16時30分~L019時30分。月曜休。P有。



●函館市日吉町3-44-13 ☎0138-31-0771

## Beauty

### 健康で美しく強い体に

arch gym(アーチジム)



理学療法士がマンツーマンで運動を指導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た運動を指導しており、「肩こりや疲労感などの不調を改善してストレスに負けない体作りをしましょう」と話します。トレーニングにより、柔軟性と筋力が高まって姿勢が整うと、

美容と健康に良い効果が期待できます。現在、オープン1周年記念のお得なトライアル会員を募集中(パーソナルトレーニング2回分で9,900円)。無料体験も実施しているので詳しくは問い合わせを。10時~18時、日曜9時~13時(受付終了は閉店の1時間前まで)。予約制。水曜休。

●函館市北原1-11-19 ☎050-3188-8818

## HEAD LINE -ヘッドライン-

### こだわりのバリ料理が楽しめるカフェ

Bintang Cafe(ビントアンカフェ)

雪降る函館からは遠く、常夏のリゾート地として知られるバリ島。そんな南国を思わせるゆったりとした雰囲気の内店で、現地の香辛料を使用した店主こだわりのバリ料理を楽しむことができるのが、インドネシア語で星を意味する「Bintang」を看板に掲げる同店。

インドネシア料理としてメジャーな「ナシゴレン」(=写真上、800円)、インドネシア風焼きそばと言われる「ミゴレン」(800円)のほか、インドネシア風の野菜ラーメンと表現される「ミークア」(800円)など、バリ島で親しまれるスパイシーな料理を堪能できる。また、一度飲んだら癖になる「バリコーヒー」もぜひ。



カウンター席のほか、子連れや高齢者にうれしい小上がり席も有。小上がりには座敷席と椅子席の両方を用意。家族での利用はもちろん、1人でゆっくり過ごしたい人にもオススメ。10時~20時。無休。P有。

●函館市富岡町1-22-3  
☎080-5368-9034



MAP

### 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

### ウイルスは生き物?

新型コロナウイルス騒動で3年間も社会生活が制限されてきました。毎年冬になるとインフルエンザの流行も繰り返されます。誰もが経験する風邪もウイルスで引き起こされます。ウイルスとは何なのでしょう? そもそもウイルスは生き物なのでしょうか?

ウイルスは核酸という遺伝情報がたんばく質の殻で包まれたものです。外界との境界が明確な有機物であり増殖が可能です。エネルギーを使い代謝を行わないため狭義には生き物ではありません。宿主に入り込み宿主細胞の仕組みを勝手に使い増殖し、時に人体に様々な障害を引き起こすウイルス。それは多種多様で大昔から存在し、おそらく今後人類とともに永久に存在し続けるもの。新型コロナもそのひとつにすぎません。社会生活を犠牲にすることなく上手につき合いたいものです。



## 節水トイレで今年も家計応援キャンペーン

### 第一住宅設備

昨今続く物価の上昇や、世界情勢による燃料費の高騰などで家計が圧迫されていませんか? 「第一住宅設備」では、要望に応じて水道代の節約を助ける節水トイレへの取り替えキャンペーンを価格据え置きで実施します!

「TOTOピュアレストQR」は、洗浄水量が従来より約71%節水となる大4.8ℓ、小3.6ℓの超節水トイレ。年間約14,200円もお得になり、さらにフチなし形状、トルネード洗浄でお掃除が楽! 気になる価格は「TOTOピュアレストQR」(便器+タンク+パナソニック温水洗浄便座CH941SPF+標準工事費+産業廃棄物処理費用) 標準工事費込275,000円のところ税込121,000円(標準工事費込、先着20台限定)。さらにパナソニック温水洗浄便座(CH941SPF)のみの交換も対応可。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30台限定)。見積もり無料。実施後すぐに販売予定台数に達することが見込まれるので、問い合わせはお早めに!

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も利用可。年中無休。  
●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



TOTOピュアレストQR



CH941SPF



Webサイト

## 不動産相続の手続きはおまかせ!

### 司法書士法人みらい

代表司法書士の木原由貴さんは、市内に2人だけの女性司法書士。最近相談が増えている不動産相続について、「親族などの死亡による不動産相続の名義変更の場合、亡くなった方が生前に本籍を置いたすべての自治体から戸籍を取り寄せる必要がある、時間も労力もかかります」と話します。

不動産所有者に子供がおらず、特別に遺言書がない場合は配偶者に加えて、親もしくは兄弟などにも相続権が生じます。名義変更されないまま時間が経過すると、相続人の死亡によって、さらにその子供、つまり甥・姪など、相続人が増えていくことも。その全員を探し出すのは時間が経つほど困難で、人間関係のトラブルにも繋がりがかねません。

木原さんはデリケートな案件にも細やかな気遣いで寄り添い、対応してくれる司法書士の1人です。遺言書の作成支援や相続放棄、遺産分割調停などの裁判所に提出する書類作成も行っています。相談は予約制。「青いぼすとを見た」のひと言で、初回相談料が無料に。相談受付時間は平日10時~18時。

●函館市湯川町2-43-27 ☎0138-76-1117  
【メール】mirai-legal@pd5.so-net.ne.jp



## 家族代行支援の事例「保証人」

### 一般社団法人スターライフ



1人で暮らしていた高齢の男性が、ある日歩行困難となり腰の手術を受けました。術後、痛みは取れたものの車椅子で入院生活を送っていました。その最中、入院時に保証人となっていた男性の姉が脳梗塞で倒れ認知症が進み、グループホームに入居。姉は「保証能力がない」と判断され、男性の保証人は不在になりました。男性が転入院を予定していた病院からは「後見人を付けてと入院できる」と言われましたが、男性には認知症状がないので成年後見人制度は利用できません。ほかに保証人を頼める身内がない男性は、市役所から「スターライフ」を紹介されました。依頼を受け支援を開始した「スターライフ」は、医師から自宅生活は難しいと判断された男性の借家を片付け、家財の処分や退去の手続きなどのほか、転居の手続きを行いました。出費を抑え、生活の場の確保から始まったこの事例ですが、現在男性は高齢者住宅に入居し、穏やかに暮らしています。「スターライフ」は、安心して家族の代わりに頼める法人です。「1人では解決できない状況に陥る高齢者が、必要な支援を受ける方法はきっと見つかります。1人で悩まず、ご相談ください」と代表の星さん。相談は無料。自宅まで訪問可。支援内容などが分かるパンフレットは電話請求、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しています。  
●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312

## 訪問型のスマートフォン指導が好評!

### 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」が好評。

「覚えられない不安」「何が分からないのかも分からない」「教えてくれる人がいない」といった高齢者の声に応じ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「スマホは知りたいことをすぐに調べられるので便利」「家族とコミュニケーションが取りやすくなった」「習い事感覚で楽しい」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「完全自費型訪問リハビリ」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



## 写真投稿①

今回のテーマは、景色を写真映えさせるアイテムとして人気爆発の「HAKODATEスタンド」です。



カラ〜もいろいろ♪  
楽し〜方もいろいろ♪

## ミシンの点検・修理は電話1本で!

### 越野ミシン商会

毎年3月4日は「ミシンの日」。ミシンが発明されてから200年を記念して、日本家庭用ミシン工業会が1991年に制定しました。

函館市大手町にある「越野ミシン商会」は函館市内で長年、ミシンの点検、修理、販売を行っている専門店。代表の越野健二さん(=写真)は、ミシンメーカー「JUKI株式会社」で長年、営業社員として活躍。ミシンの技術認定資格を有しており、現在は函館市内や道南各地の一般家庭や企業に出張してミシンの点検、修理、販売を行っています。

入園・入学シーズンに向けてミシンの使用頻度が高まる季節がやってきますので、今のうちにミシンの点検をしてはいかがでしょうか。越野さんは、「ミシンは定期的に専門業者にメンテナンスをしてもらうと、長い間快適に使用することができます」とPR。点検・修理は電話1本で出張してもらえます。出張依頼の電話の際に「青ば見た」で出張料5,500円が3,850円になります。日曜、祝日休。P有。

●函館市大手町12-5 カサドル駅前303号  
☎0138-27-6105 ☎090-8638-9844

## いろいろ使える貸ホールがリニューアル!

### サークルライブ クルラ



幅広い層が様々な用途で利用できる貸ホールがリニューアルオープン!

コロナ禍に伴ってここ数年休業していましたが、各種イベントが開催されるようになったことをきっかけに、「幅広い

層が楽しめる場所を提供したい」と再開することとなりました。

50坪ほどあるホールは、内装、備品、ステージ、照明、音響などがバージョンアップし、夢が膨らむ空間。マイク、アンプ、ドラムなどもそろっているためライブには最適で、カラオケ、演劇、ダンス、ヨガ、会議、セミナー、展示会など、使い方は多様。リニューアル以前には、学生の音楽活動などにも利用されていたそう。以前使ったことのある人も初めての人も、まずは一度見学してみたいかがですか。料金は利用時間や使用目的により異なります。詳細・見学希望は電話でお問い合わせを。飲食の持ち込みについても、お気軽にご相談ください。

●函館市杉並町7-20(2階) ☎090-1644-0326

## 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

好評の補聴器貸出しキャンペーンを2月24日(金)~3月24日(金)に実施。三大メーカー「オーティコン」「フォナック」「シバントス」の補聴器を種類も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、操作も簡単で楽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。「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、ぜひご相談ください」と同店。昨年10月に登場した高度なAI搭載のオーティコン「Own」も好評。出張訪問可。函館市と近隣市町の障害者総合支援法補聴器取扱店。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

Webサイト

## 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。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

Webサイト YouTube

## 写真投稿②



投稿者・株RISE 企画営業部 だいきすなまちはこたで...



投稿者・笑函館屋 噂の沼のソフトクリーム



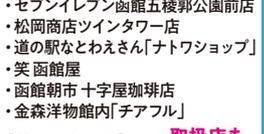
投稿者・ハルーンパフォーマー キック 函館の夏の風物詩。函館パフォーマー初の参加者



投稿者・よし @しんわの湯中人 ウォーツ!!ウォーツ!!きた~!!HAKODATE スタンドの写真にするか難しい 自宅からの函館の夕日かな(AqA)



投稿者・和土達 葉っぱ切り絵のリトさんが函館で作品展をされたときのポストカードです。背景とリンクしてきれいに撮れました



投稿者・蝶 函館で好きな場所、五稜郭! タワーをバックにパチリ!



投稿者・エビスバック 四季の杜公園から見える函館山



投稿者・三海幸スタッフ 大切な誰かといつか見た景色...

この他の写真是Twitterで見られます #青ぼのHAKODATEスタンド

**主な販売店**

- ・セブンイレブン函館五稜郭公園前店
- ・松岡商店ツインタワー店
- ・道の駅などわえさん「ナトワショップ」
- ・笑函館屋
- ・函館朝市 十字屋珈琲店
- ・金森洋物館内「チアフル」

【問い合わせ先】 **取扱店も 合同会社EGAO 募集中!!**  
☎050-8880-9145

青ぼの★勝手に応援!!

心に響く伸びやかな歌声 佐久間希美さん

昨年、独唱で青芸(函館市青少年芸術事業)の音楽部門入選と、全日本ジュニアクラシック音楽コンクールの全国大会で、入選を果たした函館工業高等専門学校2年生の佐久間希美さん。レッスンを本格的に始めたのは昨年1月から。「5歳から習っているピアノのレッスンの一環で歌ったときに、先生が褒めてくださったのがきっかけです」と話す佐久間さんの伸びやかな美しい歌声は、声楽を始めて日が浅いとは思えない。天性の才能さえ感じるが、将来は音楽ではなく別の道を目指し、勉強との両立に努めている。「趣味として音楽に携わっていますが、趣味であっても中途半端に終わらせたいです」と、高音の強化や、1音1音丁寧に深く響かせるようレッスンに励む。今後の目標は、青芸で銅賞以上。全国に繋がるコンクールにも挑戦する予定。何事も懸命に取り組む彼女の歌声は、美しさに加え深みを増し、より一層聴き手を魅了することだろう。



「こんな」とは、お入替りしをされている元氣な方々が居住するアパートメントです。単なるアパートじゃないかと思われそうですが、そこには、これまで私が仕事上集積してきたお客様からの「一式等々を盛り込んだアパート」という響きは「おひとり様」という響きは20年程前から言われています。自宅はあるけれど冬場の除雪はうんざり、相続する人が誰もいない。孤独死になつたらどうしよう。介護施設に入つても自分らしく生きられるだろうか。財産を残しても誰もいない。自分が死んだ後のことが気になる。等々のお声を伺っています。私の未熟な頭の中で、絶対とは「死」以外に考えられません。私自身、幾名かのお客様と死後の事務委任契約を結んでいます。が、私自身も生身の人間です。いつ何が起こるか分かりません。多くのお客様からお話を聞くにつれ、個人事務所が私に死んでしまつては元も子もありません。それをすつとすつと

心の代書屋 松田聡がスバリ!



マシ本気談

——本気と書いてマジ——

困りごと、悩みごと、各種相談 60分投げ銭 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

行政書士の松田です。この冬は、雪が多く気温が低い日が続いています。道路は道幅が狭まり、時には雪解け水が溢れ、歩くこともままならないではないでしょうか。今のお仕事をさせて頂いている中で、お客様からの様々な声を拝聴するにつれ、何が必要なのかを常に考えています。ある日、あるお客様に「こんなのがあればいいです」と見夢物語のようなお話をしたところ「本当にあればいいですね。もし、それをやるとすれば具体的に何から始めたらいいでしょうか」とお客様自身から

乗り気になり、夢物語を具現化するため、手探り状態で準備がスタートしました。「こんな」とは、お入替りしをされている元氣な方々が居住するアパートメントです。単なるアパートじゃないかと思われそうですが、そこには、これまで私が仕事上集積してきたお客様からの「一式等々を盛り込んだアパート」という響きは「おひとり様」という響きは20年程前から言われています。自宅はあるけれど冬場の除雪はうんざり、相続する人が誰もいない。孤独死になつたらどうしよう。介護施設に入つても自分らしく生きられるだろうか。財産を残しても誰もいない。自分が死んだ後のことが気になる。等々のお声を伺っています。私の未熟な頭の中で、絶対とは「死」以外に考えられません。私自身、幾名かのお客様と死後の事務委任契約を結んでいます。が、私自身も生身の人間です。いつ何が起こるか分かりません。多くのお客様からお話を聞くにつれ、個人事務所が私に死んでしまつては元も子もありません。それをすつとすつと

**Present** このマークが目印! ▶

**プレゼント**

【合同会社EGAO】【函館イベント情報局】提供

HAKODATEスタンド(P7掲載).....4名様

※賞品は青いぼすとオフィスで引き換えとなります

※色の指定はできません

**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 2・24プレゼント係

**Webで応募**

応募フォームに必要事項を記入の上ご応募ください。 応募フォームはこちら▶

**応募締切**

3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させていただく場合がございます。

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 ☎0138-47-3232 http://www.ohmura.or.jp/

HAKODATE OHMURA **Healness & Wealness** 349

訪問リハビリテーションおおむら

所長 永井 匡美

**足元の環境を確認して転倒予防を**

転倒予防のために気を付けることはいろいろありますが、ここでは屋内の環境に対して気をつけたいことをお話しします。屋外と比べて、屋内ではどちらかと言うと安心して動作が出来ると思う方が多いでしょう。それが住み慣れたご自宅であればなおさら安心感があると思います。最近では、敷居等の段差がない家屋が増えていて、足元に不安がある方にとっては良い環境になっています。しかし、転倒は少しの油断で起きることもあります。起居や階段のように段差があることが分かりやすい場所では、段差を安全に越えるため

に少し緊張して足を上げたり、壁や手すりに手を添えたりしますが、カーペットやマットなど敷物の端は、段差というイメージはなく、改めて足を上げることをしないで進み、つま先が引っかかっているか。これは敷物が思っていたよりも厚さがあつた、端が床から浮いていたが気付かなかつた、などの理由が考えられますが、状況によっては転倒してケガにつながる可能性もあります。こまめにお読みになり「そう言えば」と思い当たることがある方は、今一度ご自宅内の床を見渡してみましよう。板の間と畳などの床面や、敷物の材質の違いがあり、平らに見えてもいろいろと変化に富んでいる環境が確認できると思います。材質の違いは足元の滑り具合の差にもなり、その差が動作のバランスを崩すきっかけにもなります。住み慣れたご自宅であるからこそ、安心して暮らすために床面の環境を確認してみてください。注意が必要と思われる場所が見つかった場合は、少しでも足を高く上げるように動いて転倒を防いでいきましょう。

## HAKODATEスタンド

人気

ローマ字地名の亚克力スタンドは、青森市が発祥。「HAKODATEスタンド」は、函館イベント情報局がプロデュースし、販売元の協力を得て昨年4月に発売。景色や食べ物などを簡単に「写真映え」させることができるアイテムとして注目され、10カ月間で約5,000個を売り上げるほどの人気となっている。春に向けて新色展開を予定。オープン価格。取扱店も募集中。

【問い合わせ先】合同会社EGAO  
☎050-8880-9145



## 越後ゆり

催し

### Hakodate Final Carnival

今春、活動の拠点としてきた函館を離れるシンガーソングライター・越後ゆりさんのライブ。出演はほかにプロパレエダンサーの紫竹康太さん、3buddies。チケット予約は各出演者のSNS、または下記までメール。



日時:3月25日(土)  
17時30分開場18時開演  
会場:Tune hakodate Hotel & MusicBal  
(函館市湯川町1-30-1)  
入場:前売2,500円 当日3,000円  
(1ドリンク付き 学生500円OFF)  
【メール】magmag.111kitty@gmail.com

## 整理収納の基礎のキ講座

講座

### ～小さな片付けのススメ～

整理収納アドバイザーによる片付け講座。講師の長谷川絵里さんが片付けのコツを基礎から、初心者にも分かりやすく伝える。筆記用具持参。受講申し込みは下記2次元コードの予約フォームから。当日の参加申し込み可。スッキリ暮らすヒントをこの機会に。



日時:2月25日(土)17時30分～19時  
会場:函館市青年センター  
受講料:300円



## ハナミズキ室内楽コンサート

催し

### ～北海道大沼ミュージックキャンプ成果発表会～

プロを目指して、3泊4日の室内楽講習会に参加した音楽家たちの成果発表会。ハナミズキ音楽アカデミー主宰でトッププロでもある講師・小川有紀子さんとの共演などが見どころ。



日時:3月9日(木)  
13時30分開場 14時開演  
入場:前売 一般2,000円 ペア3,500円  
高校生以下1,000円 当日券は各+500円

【会場・問い合わせ】  
北海道大沼国際セミナーハウス  
☎0138-67-3950



## 航空自衛隊音楽隊演奏会

催し

自衛隊北部航空音楽隊による演奏会。鑑賞希望者は当日直接会場へ。詳細は下記2次元コードより、自衛隊函館地方協力本部のWebサイトを参照。



日時:3月12日(日)  
13時開場 14時開演  
会場:函館市市民会館大ホール  
入場:無料(先着順)

【問い合わせ】  
自衛隊函館地方協力本部募集課広報室  
☎0138-53-6241  
(平日8時30分～17時15分)



## カポとみんなの音楽会

催し

地元を中心に活動をしている音楽ユニット「カポ」が、楽しいステージを展開。プログラムは「歌とギターを生演奏」、音楽に合わせて手拍子などでリズムを楽しむ「ポディパーカッションで遊ぼう」、カポのオリジナル歌絵本「うしさんはごだて山になる」を初披露する「絵本と歌の読み聞かせ」。



日時:3月11日(土)9時45分開場 10時30分開演  
会場:函館市市民会館3階小ホール  
入場:全席自由500円(座席が必要な子供は有料)  
【問い合わせ】函館市市民会館 ☎0138-57-3111

## 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2月9日現在のものです。

次号予告 3月17日号 食べてほっこりなおやつ特集

## 編集後記

運動不足はもうずっと前から気になっていたこと。何なら生まれたときから運動不足。何とか解消したいけれど、何かから始めるべきなのか、何だっただら続かないしな。って思っている。そして、それじゃダメなものも知っている。(E)

市民歌舞伎を観ました。気を抜くと捲し立てるように話してしまう私は、ゆっくりと話す人に憧れているのです。今、今回は鼓(つづみ)に憧れました。話している途中で「ボン」と鳴らすと、自ずとゆっくり話せて、さらには雅な雰囲気が出て良いと思うんだ！(まい)

大量の本を手放してから、気軽に購入しなくなりました。私の好きな本の読み方は、読みかけが数冊あって、今日の気分ですら選ぶスタイル。つまり、吟味した1冊では物足りないんです。そこで、久しぶりに図書館へ。小説とエッセイと実用書を日替わりで読める幸せ。(BP)

12年ぶりにテレビを買って替えたのが、どうも慣れない。これまでの画面より1.5倍くらい大きく明るくなったのはいいのだけれど、ふと目を上げると大きな顔の人がそこにいて、いちいち驚く。毎日居間にお客さんがいるみたいで気が休まらず戸惑っている。(ヤス)

もし超能力が使えるら、どんな能力がいいかな。と、アニメを見てるとそう思うことがあります。色々欲しい能力の候補はありますが、今は1日を巻き戻す能力が欲しいです。巻き戻せるから失敗なんか怖くないだろうし、眠り放題しても大丈夫！(ツチ)