

青いほすと

vol.759 2023年6月30日発行号

夏の特別企画



学ぶ力を育む夏

小学生~大人 中高一貫校 難関校・高専 看護受験(社会人)

英語・数学が確実に「わかる! 解ける!」メソッドの開発 進学ゼミナール



塾長は、全道・全国の受験模試の作問、全国発売の参考書や問題集の執筆、高校入試問題の分析などを手掛ける受験対策のエキスパート。一斉指導か個別指導かを選べ、どちらも個性重視のきめ細やかな指導で「分かる」「できる」を積み重ね、「やる気」と「解く力」を身に付けさせていきます。小・中学生、高校生、高専生、大学受験の各クラスがあり、基礎学力の定着から大学受験まで一貫して指導を受けられるのは、うれしいポイント。いつでもLINEで質問や相談に応じてくれるなど、サポートも充実。社会人看護受験クラスでは、あらゆるレベルの人の学習をバックアップ。毎年、難関高校、国立大学などへの全員合格を目標に、受験を知り尽くした講師が徹底指導。新課程のカリキュラムも考慮し、共通テスト、2次試験の同時徹底対策を実施。「1度授業を受けて、英語と数学の本質を体験してほしい!」と塾長。この夏に大きく飛躍するため「無料体験」を試してみてください。

本部・本通教室

●函館市本通4-17-25 グローバルビル2階 ☎0138-54-2858
森教室●茅部郡森町上台町148-1 ☎080-7420-2479



5教科(小・中学生) 看護医療系コース 高卒認定試験対策 不登校対応

新たな一歩を踏み出してみませんか?

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た個別指導を行う学習塾。看護学校受験に特化した「看護医療系コース」では、看護専門予備校と看護学校教師の指導実績に基づき、基礎内容ゼロから合格へと導いています。また、授業時間は選択制なので、仕事や家事との両立が可能。現在は20~40代の社会人が、目標に向かって楽しく学んでいるそう。1人ひとりに合った対応で指導する「不登校対応コース」では、「通い始めてから見違えるように明るくなった」「学べる場があって救われた」と保護者からも喜ばれています。新設の「高卒認定試験対策コース」は、それぞれの学力と理解の速さに合わせた授業を行い、最短で合格を目指します。「一歩踏み出す勇気がない方、まずはご相談ください」と指導歴33年の塾長・海川史博先生。授業は9時から23時まで。



●函館市日吉町2-38-17 ☎090-6263-5168



5教科 個別指導 小学生~高校生

1人ひとりに合った教育と未来を担う人づくり

Dr.関塾 函館美原校

全国で250校以上展開する「Dr.関塾」の函館1校目となる美原校が、3月に開校。指導は、1人ひとりのニーズに合わせた関塾独自の「パターン授業」と「オーダーメイドカリキュラム」に沿って進めています。また、講師1人に対し塾生1人~最大2人の個別指導を行っており、「分からないまま進まない」を大切に、「理解できなくなった時点まで戻ってこそ早道」という親身できめ細やかな対応をしています。未来を担う人づくりを目指しているのも特徴で、「やわらかくしなやかな考えが生まれるよう塾生を観察し、講師と共に個性に応じた対応に努めています」と話す教室長は、塾のお母さんの存在。20代の講師が指導を行っている点も好評で、塾生は講師に心を開いて信頼し、自発的に学習する力をつけながら楽しく学んでいます。時間、曜日、回数は選択可。7月14日までの申込みで、講師1人対生徒2人の個別体験コース90分を2回試せる「開校記念無料講習会」を実施中(要予約)。講習会受講後の入塾は、入会金通常22,000円が無料。電話受付15時~21時50分。



関塾 Kanjuku

●函館市美原3-6-16 ☎0138-76-0100



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15,400円他)なら定期テスト対策もバッチリなうえ、追加料金無しでおサイフにも優しい! 志望校合格に向けてがっちりサポート。まずは夏期講習から始めてみては? 申込時「青ぼ見た」のひと言で講習テキスト代が無料に。詳しくはWebサイトで。

●函館市美原4-3-19 プレイスビル203

☎0138-76-8261



塾長 大江 拓見



逆転の夏! リベンジの夏!

後藤進学教室since1976

開校から48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する学習塾。

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、今まで学習してきたことを繰り返し復習することが勉強の2本柱。途中で見失った教科があったら、この夏休みがリベンジのチャンス!」と話します。とはいえ、1人で学習するのは意外と大変なもの。同塾では、しっかりと集中できる空間で効率良く勉強することができ、分かるまで丁寧に指導しています。現在「体験学習」を実施していますので、1度授業を受けてみてはいかがでしょうか。夏の講習では、「小学部」(4～6年生)は算数と国語を集中的に特訓。「中学部」の1・2年生は学習内容が難しくなる2学期に向けて、応用力をつけるのが目標。中3生は、1・2年生の学習内容の復習を中心に、来春の受験に向けて本格的な受験勉強のスタート。詳しくは問い合わせを。全学年、北海道学力コンクール実施。

●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



文字に向かって心落ち着く時間を

公文七重浜8丁目書写教室



文字を書くのが好きな人はもちろん、子供の習い事や仕事で活かしたい人など、幼児から年配の人まで、だれでも安心して「ペン習字」「かきかた」「毛筆」を学ぶことができます。また、自分のペースに合わせて宿題の量を調整できるので、無理なく続けられると評判です。学習内容は運筆練習、ひらが

な、漢字、文と段階を踏むので、「線→文字→文」の順に整ってゆき、さらに上手を書くコツやルールを学べるため、だれでも無理なく上達を実感! 今なら「夏の1日トライアル」と題した7月1日(土)～8月31日(木)の1日無料体験の申込受付中! まずは教室で体験してみませんか? 現在の開講時間は金曜日は13時～17時。土曜日は10時～15時。教室での学習は30～40分ほどなので、ほかの習い事の前後に学べるのも魅力。オンライン学習可。なおオンライン希望の場合でも月1回以上の通室が必要。月会費は中学生以上4,400円、小学生以下3,300円(教材費含む)のほか、別途入会金3,500円。要事前連絡。9月から「筆ペン」の学習も始まります。

●北斗市七重浜8-18-16 まちかどサロンJUN内

☎0138-49-4491(指導者・渡部)

KUMON



「学び」を大切にするフリースクール

リエゾンスクール



「学ぶことを諦めないでほしい」という気持ちを大切に、学校に行けず、勉強の遅れが気になっている子供達の学びをサポート。抱えている事情をしっかりと聞き取りしうえて、受験対策や学年をさかのぼった復習など、1人ひとりの目標、課題に合わせた学びのプログラムと一緒に考えてくれます。開校時間内であれば

利用時間を自分で決められるのもポイント。自ら学ぶ力がつくようサポートし、自宅学習の仕方なども教えてくれます。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」での学習の結果は在籍している学校へ報告が可能です。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度相談してみませんか。

●函館市本町29-10

☎0138-76-4174 ☎070-2343-5609(担当・山田文字)



リエゾンスクール



ランチ

薪窯で焼く生地のおいしさは格別!

ピッツェリア デラニマ

イタリアの薪窯で焼き上げるナポリピッツァの店。道産小麦と酵母、塩、水だけで作る生地は、香ばしくサクッと軽い口当たり。定番のマルゲリータやマリナーラはもちろん、行者ニンニクや春アスパラなど地場の季節限定食材や、道産サフォークのラムなど希少な食材を使ったメニューも豊富。ランチタイム(11時30分～14時30分)には、好きなピッツァ(1,250円～)と一緒に楽しめる、サラダ前菜とドリンクのセット(600円)を用意。アレルギーにも対応してくれる。11時30分～19時30分。水曜、第2・4火曜休。P有。

●北斗市追分5-11-1 ☎0138-86-6477



おやつ

期間限定「冷やしたい焼き」登場!

経堂 小倉庵

サクッとした薄生地と、パリッと香ばしい羽根が特徴の人気のたい焼き屋さん。季節限定の冷やしたい焼きが登場! このたい焼きはすぐに食べるとアイス感覚、5～10分ほど自然解凍して半解凍で食べるとモチモチのひんやりスイーツ、解凍するともちりとした食感の和菓子と、3通りの味わいを楽しめます。種類は「小倉あん&ホイップ」「カスタード&ホイップ」「いちご&ホイップ」「チョコレート&ホイップ」など10種類。価格は各200円。11時～18時。月・火曜休。P有。

●函館市桔梗1-6-20 ☎0138-46-6600



1,000円分の食事券を5名様に

応募方法は P6

レストハウス樹林

マスターご夫妻が切り盛りする昔ながらのアットホームな洋食屋さん。デミグラスソースなどのソース類をはじめ、1品1品じっくり時間をかけ、手間を惜まず仕上げた料理を提供しています。

ポークソテーやハンバーグなど洋食の王道ともいえるメニューをそろえており、中でもオムライスは目移りするほど種類が豊富。おすすめは、チキンライスのオムライスと、ふっくらジューシーなデミグラスソースのハンバーグの両方を味わえる「ハッピーセット」。サラダとスープが付いて1,070円と、味わいは本格派ながら、良心的な価格設定がうれしいところ。



11時30分～LO14時30分、17時～LO20時。水曜休。P有。
●函館市時任町3-12 ☎0138-54-1258

HEAD LINE -ヘッドライン

エアコンクリーニングキャンペーン実施中!

おそうじ本舗 函館昭和店

「おそうじ本舗 函館昭和店」では、7月1日(土)から8月31日(木)まで「エアコンクリーニングキャンペーン」を実施中! 期間中は、完全分解洗浄+防虫キャップ+防カビチタンコーティングがセットの「予防クリーニング」が、通常22,000円のところ18,700円とお得。通常のエアコンクリーニングは「家庭用壁掛けタイプ」1台12,100円。各お掃除機能付きタイプ+8,800円。

同店が行うのは、特許を取得した「ファインパブルエアコンクリーニング」。これは、泡が弾ける衝撃圧力作用を応用して効率的に汚れを落とすだけでなく、洗浄に使用する水の量も削減することから、「一般社団法人ファインパブル産業界」のサービス認証・SDGs認証を取得した業界初のサービス。この環境にも優しい最新技術は標準サービスなので、追加料金はかからず、エアコン内部のカビやホコリまできれいな仕上がり。また、汚れは運転効率に影響するので、クリーニングは光熱費の節約になります。お掃除機能付きタイプも、奥は汚れている場合が多いので、この機会にぜひ。要望に合わせて女性スタッフ対応。業務用や店舗可。他店で断られたエアコンクリーニング応相談。見積もり・相談無料。各種クレジットカード利用可。電話受付8時30分～19時30分。無休。

●函館市昭和2-33-3 ☎0120-910-362



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～



たんだ泌尿器科

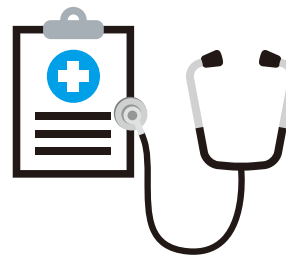
理事長 函館市宮前町30番17号
田崎 雅敬 ☎0138-45-7366

健康診断のデメリット

何だか不穏な空気たよう話題です。果たして健診にデメリットなどあるのか。

健康診断の精度は100%ではなく異常が見落とされる可能性が潜んでいます。検査結果によっては、その後に本来は不必要な追加検査が必要になることや精神的負担が生じることもあります。例えば、尿潜血は健康な人でも陽性となることがあります。尿潜血を指摘された後に追加検査をしても結局異常がないことは多く、受診までの間ずっと不安だったという話も耳にします。まさしく健診のデメリット。

しかし、健診は病気の早期発見につながります。自身の健康状態を把握し生活習慣の改善にも役立ちます。尿潜血を指摘されたおかげで早期癌が見つかる人、肝臓の酵素が上がってきたからお酒を減らした私。デメリットはあるけどメリットが上回っているようです。



外壁の無料点検をしてもらいませんか

小野寺住設

美原交差点前にある、創業98年の「小野寺住設」が運営する「バナソニックリフォームクラブ」が、外壁無料点検を好評実施中です。同店では「外壁のプロが責任を持って点検します!」「ていねいに点検し、質問には正直に何でもお答えします!」「必要のない工事は勧めません!」「点検したからと言って、強引な営業はしません!」と話しています。「バ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。外壁塗装や屋根塗装、屋根改修などの相談にも対応しています。外壁、屋根などの相談から水まわりリフォームまで、住まいに関わる相談なら同社までお気軽にどうぞ。



バナソニックグループ
KMEW
マイホーム



Webサイト

●函館市美原3-1-5
☎0120-750-750

移転オープン特別メニュー

Rajeunir 10 ans(ラジェニア テン アンズ)

戸倉町で23年にわたり、1人ひとりの美の悩みに応えてきた「ビューティートリートメントサロン ローズ」が、店名を新たに富岡町に移転オープンしました。店名には「10歳若返る」という意味が込められており、新店舗でも結果重視のメニューをそろえています。

7月末日までは「青ば見た」で、お得に利用できる2つの特別メニューを用意。1つめは、年齢とともに気になってくるボディライン、中でも多いお腹周りの悩みにおすすめの、痩身機器「ハイパーナイフ」で施術する「ぽっこりお腹さようならコース」(初回お試し3,900円)。



2つめは、マスクによる肌トラブルのほか、表情筋を使うことが少なくなって、シワやたるみが目立ってきたと感じる人のための「脱マスクコース」(初回お試し5,500円)。注目の美容機器「9Dマジックリフト」を使用するこの施術で、マスクを外す準備を始めませんか。65歳以上送迎可。詳しくは気軽に問い合わせを。10時~19時(予約受付は18時迄)。

予約制。不定休。P有

●函館市富岡町1-1-22 ☎0120-916-722



Instagram

15周年記念の割引キャンペーン実施中!

カイロプラクティック・フィノス。



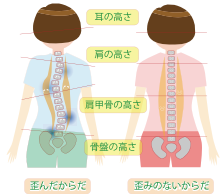
JR五稜郭駅から徒歩1分の「カイロプラクティック・フィノス。」が、7月で15周年を迎えます。それを記念し、8月1日(火)まで、初回施術料4,500円が3,500円になるキャンペーンを実施中。

「長く続けてこれたのもお客様のおかげ。これからも安全、安心な施術を続けて参ります」と話すのは、同店の横山聡代表。カイロプラクティックは肩こり、腰痛、慢性疲労などの体のつらい症状を、日常生活で生じた骨格の歪みを調整することで、根本から改善に導いていくという施術。痛くないので高齢者や女性、お子さんも安心して受けられるそう。換気や消毒などコロナ対策も引き続き徹底。詳しくはWebサイト(「函館フィノス」で検索)をチェック。予約制。電話での予約のほか、ネット予約もおすすです。

●函館市亀田本町65-24

☎0138-41-0299

<https://finoce.lsv.jp>



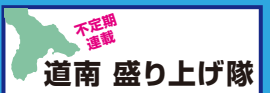
契約者が亡くなった後も繋がりを大切に支援

一般社団法人スターライフ

お墓の継承者不在は、社会問題となっています。頼れる身寄りがない高齢者の「家族代行」を終身で引き受ける「スターライフ」は、この分野でも最後まで支援。

夫に先立たれ、函館で1人暮らしをする高齢の女性には娘がいますが、結婚して東京で暮らしています。夫は生前、実の両親の遺骨を納めるためにお墓を建てました。夫の死後は、女性がそのお墓を守っていましたが、身寄りが近くに住んでいない中で1人暮らしを続けることに不安を感じ、スターライフに相談。「自分が亡くなった後はお墓の継承者を探してほしい」という依頼も含めて、契約を結びました。娘は契約の「立会人」となり、スターライフから毎月母親の様子や記録を受け取り、安心することができたのだそう。数年後、女性は亡くなり、娘とスターライフで葬儀を行い、夫の建てたお墓に納骨。契約時の依頼に基づき、スターライフは女性とほとんど交流のなかった夫の兄弟達と連絡を取って協議し、お墓の継承者を定めることができました。「似たようなご相談はとて多く、解決方法もいろいろ提案できます」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、湯川支所の広告モニター付近に常備。

●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312



青いぼすと2023年5月26日号で朝野球チームについて記述する際に野球以外の社会人チームも調べてみました。そして「サッカーチームもあるよ!」と情報を入手したのでお話を伺ってきました!

チーム名

FC函館ナチャーロ

2016年に設立され、2017年からリーグ戦に参加した社会人サッカークラブ「FC函館ナチャーロ」。「道南地域に夢、交流、活力を!」をクラブの理念に掲げ、将来は道南地区からのリーグ参入を目指しているサッカークラブです。

各参加リーグで優勝を目指す「トップチーム」と「セカンドチーム」、そしてサッカーを楽しむ「エンジョイチーム」の3つのチームで構成されています。

また、道南地域の子供たちを対象としたサッカー教室を開催することもあります。各チームに関するお問い合わせや、試合の日時についてはWebサイトで各SNSで確認できます。

問い合わせ (代表・福島さん)

☎090-6264-1100



写真協力は、トップチームのみなさん。撮影日は生憎の天気でしたが、悪天候をはね除けるような熱戦を見せてくれました!

青いぼすと 設置場所

青いぼ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 オスカーマガドンキホーテ店
- 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
- 雑貨&体験型キャンドル工房「つきあかり」(今金町)

青いぼすとオフィスでは、バックナンバーもお渡しすることができます(過去1年以内)。

定期購読(有料・6カ月更新)も承ります。詳しくはお問い合わせください。

本格的な夏を前に! ラストチャンスです!

第一住宅設備

エアコンの寿命は13~14年程度と言われてます。寿命が近づくと室内機や室外機から異音が発生することがあり、その音によって故障の危険度が異なります。ホコリや本体内部にカビが発生してしまうと健康面に害が及んでしまう場合もあるので注意が必要です。気になる症状があったり、エアコンの増設、新規取付を検討しているなら、ダイキンコンパクトエアコンEシリーズ「S22YTES-W」(6~10畳用)がおすすめ。風が直接体に当たらない「風ないス運転」や「ワンタッチ入・切タイマー」など基本機能が充実し、温度コントロールも0.5度単位で細かく設定可能。シンプル&コンパクトでベーシックなスタイルも好評です。また、ヒートブースト制御により設定温度まで一気に暖める機能は、ちょっと肌寒いと感じたときに重宝するはず。今回は緊急家計応援キャンペーンとして、同店標準工事費込209,000円のところ99,000円(標準工事費込)に! エアコン設置場所によっては追加料金が発生することもあります。暑さが本格的な時期には品薄になることもありますので、無料見積もり・点検はお早めに!



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。年中無休。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



Webサイト

良好な「聞こえ」で快適な生活を

新日本補聴器センター函館店

「聞こえ」の良さは、生活の質向上につながります。会話がスムーズになると、家族や友人とのおしゃべりも楽しくなり、趣味の場など外出の機会も増えるはず。補聴器を取り入れて、前向きで快適な生活を手に入れませんか? 「補聴器が初めての方も、すでにお使いの方もお気軽にご相談ください」とは、全国80店舗を誇る補聴器の専門店「新日本補聴器センター」。同店では、認定補聴器技術者の資格を持つ女性スタッフが、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。補聴器はメガネと違って、時間をかけて体になじむよう音量を調整していく必要がありますが、同店なら購入からその

後のメンテナンスまでサポートしてくれるので安心。現在、補聴器の聞き比べ体験会を実施中。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



1人ひとりのペースに合わせたスマホ指導

フィットアップ



「スマホに変えたいけれど難しそう」「教えてくれる人がいない」といった高齢者には、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」で行ってい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」がおすすめです。

65歳から利用できる「モバイルフィット」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スマートフォンの使い方を指導。また、希望者には、スマートフォンへの機種変更から同行してサポートしています。利用者からは「同じことを何度でも丁寧に教えてもらえるので覚えられます」「分からないときはラインで質問できる安心感から1人でも使えるようになりました」と喜ばれています。指導料は1カ月定額15,000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行う「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

大好評! ランチビュッフェ開催!

函館湯の川温泉 海と灯

人気を集める、毎月恒例の2階ビュッフェレストラン「月舟」でのランチビュッフェ。7月の開催日は22日(土)・23日(日)、8月は19日(土)・20日(日)。



ローストビーフやカニなどの豪華ラインナップに加え、何度足を運んでも飽きずに楽しめるようにと、毎月趣向を凝らしたメニューでゲストをお迎え。函館近海で獲れる海の幸や地産の野菜など、旬の恵みをたっぷり使ったメニューの数々、ライブキッチンでできたての料理も提供します。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。友人や家族とのランチにいかがでしょうか?

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(ランチビュッフェ開催日や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)

青ぼの★ 勝手に応援!!

インターハイの土俵に向かって

創部から82年目を迎えた歴史ある相撲部。取材時の5月には5人の部員が、北斗市で開催されるインターハイ出場を目指し、繰り返し四股を踏むなど稽古に熱が入っていた。小柄な体を活かし深く潜る相撲を取る部長の竹山さんは「圧をかけて相手に当たり、全国ベスト16に入りたい」と闘志を燃やす。団体戦の要となる平川さんは、押し相撲を武器に「個人で全国ベスト32入りを目標に、脇の甘さを改善しています」と話す。「先輩と一緒に勝ち上がっていきけるよう技を身に付けています」と話す鈴木さんは、鋭い立ち上がりで団体戦のポイントゲッターとして活躍する。足技を強みとする阿保さんは「全道大会で優勝するため日々鍛錬しています」と、優勝の先にあるインターハイを見据える。



原田さんは「美味しいものがいっぱい食べられると思ったので入部しました」と終始笑顔だが、明暗を分ける場面で力を発揮する選手。

全国大会の土俵で、個々の特性を活かした活躍を見せてほしい!

心の代書屋
松田聡がズバリ!



マジン
本気談

本気と書いてマジン
— 本気と書いてマジン —
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
函館市杉町13-12 ☎0138-33-4675

整理
行政書士の松田です。
街の中に、夏の気配や匂いを感じます。今年は夏らしい夏を過ごしたいものです。
先月、夢物語と題しておひき書かせていただきました。その文章が出た直後、多くの皆様からお電話を頂戴しました。ありがとうございます。
このアパートに同居するため「整理」の前提のひとつとして「整理」というワードが挙げられます。何を整理するのか、人それぞれです。
私自身、お客様や講演で「思い切った整理が大事です」と言わせてもらっています。が、当の私は「つか」とい

え、正直整理できていません。これは無責任な言うと言われてもしょうがありません。
そんなことを考えながら、生活するのに最低、何を備えておけば良いのかを振り返りました。すると、我が家限らず、家にある丸刈強の物が無くとも生活に支障がないと思えます。その考え方は人それぞれ価値観です。私にとっては、家にある丸刈強の物、お風呂は異なるなど、要約台は異なるなど。
私の場合、有れば便利だろうとの発想から楽な生活をするために購入したものが、案外活用されていないものが相当ありました。
日常生活において、食事を全手作りにし、食器洗ったら皿洗い、食器を洗う。洗濯は手洗い。入浴は銭湯へ行きます。睡眠は暗くなったら寝る。時間的余裕が無い時代です。このうちでも工夫した生活様式にすれば、物が愛おしく感じ大事に使うという発想になり、加えて生活を営む上で「モノを減らす」が見え、自らの健康管理にも繋がります。
私が幼少の頃は、風呂は銭湯へ行き、そこでも会う方々と知らず知らず顔見知りになり、いっしょにお互いに「安否確認」をしてお互い場になつていました。
数年前のファッションの時

は、停電が続く夜になると普段見慣れない満点の星を見ることができ、灯りがなくとも蠟燭の灯りで家の中が幻想的な雰囲気になり家族間の会話が盛り上がりたなど良いことがありました。
その翌年、電気もない電波もない青森県のラップの宿で仲間たちと過ごしました。その時も、ランプの灯りの下で食事をし、温泉に入るなどしたのです。湯気が暗さから浴槽が見えずタイプした者がいましたが、誰ひとり苦言を呈する人がいませんでした。それは、お互い様という感覚でした。夜、部屋に集まり話すこと集中し、スマホに束縛されなくなると、スロースリープな時間でした。
今や、様々な便利品が家中に溢れ、それを扱うためのストレスや、維持するためのストレスを自ら見えず抱えているはず。
最期はひとりです。物は持っていないと、どこか機会を作り整理を行いたいものです。夢物語もいよいよ佳境に入り、そろそろ広告が出るはずですね。
「趣味のある方は再び気軽にご連絡いただけるのを幸いです。今度も最後までお読みいただきありがとうございます。」
感謝

Present



このマークが目印!

レストラン樹林 提供

① 1,000円分食事券.....5名様

公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 提供

② Nメンバーによるゲートウェイ・ゾリステン

北海道ツアー2023 招待券.....ペア3組様

③ 函館新人演奏会～音楽の新しい風～

招待券.....ペア5組様

ハガキで応募

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号と希望するプレゼントの番号を明記し、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 6・30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 7月10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 ☎0138-47-3300 <http://www.ohmura.or.jp/>

Health & Wellness



副院長 三浦 一志

母指の付け根の痛みの原因となる母指CM関節症(母指CM関節変形性関節症)について

物をつまんだり瓶の蓋を開けるなど、母指に力を入れる動作において母指の付け根の関節である手根中手関節(CM関節)に痛みが出てくる場合があります。症状の原因となる母指CM関節症(母指CM関節変形性関節症)という病態は、母指のCM関節の軟骨のすり減りが生じてきているために生じてきます。関節軟骨のすり減りとともに関節を支えている靭帯に緩みが生じ、靭帯の弛緩による関節の不安定性が軟骨の摩耗の進行を助長し、症状が進行すると関節が亜脱臼の状態となり外観からも変形(関節部分の骨の突出)がわかるようになってきます。数ある霊長類のなかでヒトのみにあって、母指の指腹部と他の指の指

腹部を対立動作により対向させることが可能となります。対立動作は物をつまんだり、つまんだりする際の動作です。ヒトの母指CM関節は各方向によく動く関節であり、CM関節が回旋することでその動作が可能となりますが、大きな負荷が連続して加わったり、長期間の継続した負荷が加わることにより代償としてCM関節の軟骨面の磨耗が生じてくる場合があります。
母指CM関節症は臨床的な症状とレントゲン写真から診断可能です。治療としては安静保持の目的でCM関節を固定する器具の使用、テーピングなどの保存療法がまず行われますが、保存療法が無効で日常生活動作や仕事に支障が生じる場合には手術の適応となつてきます。手術としては、変性・変形した関節を切除して人工靭帯あるいは自家腱にて母指の中手骨を支える関節形成術、関節を動かなくする関節固定術、人工関節置換術が状況に応じて施行されます。
母指CM関節症に関しては整形外科にての診療が必要ですが、出来れば整形外科専門医の中でも手外科専門医の診療を受けてみることを勧めます。日本手外科学会のWebサイト内に専門医リストが掲載されています。参照してみてください。

第11回 ななえあかまつ街道納涼祭

催し

七飯町の夏祭りが4年ぶりの開催！吹奏楽やダンス、大抽選会などのステージイベントのほか、飲食店の出店も多数予定。子供から大人まで楽しめる。大道芸人も登場予定。



日時：7月8日(土)
11時～20時

会場：あかまつ公園特設会場
【問い合わせ】七飯町商工会
☎0138-65-7111



嘉福堂キッチン 「いもチョコパフェ」

新登場

「はこだて雪んこ」でおなじみの同店に、夏季限定の「いもチョコパフェ」(750円)が登場！濃厚ミルクにスイートポテトを合わせた「雪んこソフトクリーム」の上に、スイートポテトのソフトクッキーと「濃厚はじっこおこげ」、チョコレートソースをトッピング。カップの底にはサクサクのチョコフレーク。9時～17時(日曜、祝日は11時～)。不定休。ソフトクリームとパフェの販売は11時～、水曜休。P有。



●函館市追分町1-25 ☎0138-62-6077



PMFアメリカ函館公演

催し

夏の北海道を代表する国際教育音楽祭「パシフィック・ミュージック・フェスティバル」の演奏会。アメリカの主要なオーケストラの首席奏者などを迎えて贈る。オーリック「木管三重奏曲」他。



日時：7月31日(月)

開場18時

開演18時30分

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

【問い合わせ】はこだて音楽鑑賞協会

☎0138-32-1773



第29回 熊石あわびの里フェスティバル

催し

新鮮なあわびを中心に、町自慢の特産品を使ったグルメを堪能できる。あわびの格安販売のほか、ビンゴゲーム大会や演歌歌手・和田青児さんの歌謡ショーなど各種ステージイベントも実施。



日時：7月15日(土)
9時30分～13時40分

会場：熊石漁港ふれあい広場

【問い合わせ】実行委員会

☎01398-2-3111

(八雲町役場熊石総合支所産業課内)



N響メンバーによる ゲートウェイ・ソリスト北海道ツアー2023

催し



若手からベテランまで集結したNHK交響楽団の室内ユニットが、新進気鋭のフルート奏者Cocomi(=写真)と、世界的のこぎり奏者サキタ

ハヂメをゲストに迎え、極上のひとときを届ける。

日時：8月9日(水) 17時45分開場 18時30分開演

会場：函館市芸術ホール

入場：全席指定 6,000円(当日+500円)

未就学児入場不可

【問い合わせ】函館市芸術ホール

☎0138-55-3521



函館新人演奏会 ～音楽の新しい風～

催し

函館ゆかりの若手演奏家による演奏会。昨年度の芸術奨励賞受賞者も特別出演。



日時：7月30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1,000円

学生500円

小・中学生無料 未就学児入場不可

【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2023年6月15日現在のものです。

次号予告 7月14日号 道南夏イベント特集

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
編集 土田葉月
ライター 花輪志保里
ライター 安沢ともこ
配布管理 小野大樹
営業 工藤ひとみ

あなたになかなか会えなくなった今春。いつもの場所に行っても、もぬけの殻。昨日も探しましたが、会えませんでした。失って初めて気付く、存在の大きさ。今号が発行される頃には、気軽に会えるようになっていっていることを願って、卵への想いを綴りました。(B.P.)

函館競馬場が始まった。昨年より頭数も観客も多く、競馬場は賑わっている。馬券購入もネットの時代だが、目の前を馬が駆け抜けていくのは、やはり格別の爽快感。丹内騎手や鷲頭騎手、それに今年デビューの石田拓郎騎手など、函館ゆかりの騎手の活躍に期待！(ヤス)

その人がいると必ず晴れる「晴れ女」。その逆は「雨女」。私の場合、訪ねた飲食店が臨時休業や貸切になっていることが多い「店に入れない女」。そして、そんなとき隣にいるのはいつも同じ人。小学校のときからの友人。「店に入れない女」はたして私か彼女か。(七)

編集後記