

# 青いほすと

vol.768 2023年11月24日発行号

冬の特別企画

## 学習塾特集

5教科  
(小・中学生)

看護医療系コース

高卒認定試験対策コース

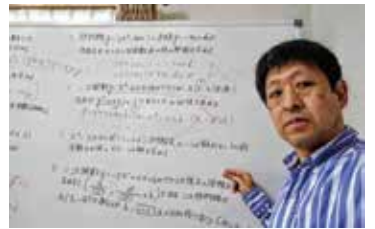
不登校対応

### 看護・医療系学校の合格を目指す熱血指導

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。開校以来毎年20~40代の社会人を合格へと導いている「看護医療系コース」では、医療系学校受験に特化した英数オリジナルプリントなどを使って、大手看護専門予備校と看護学校での指導経験を活かす塾長・海川史博先生が、個々の生徒に合わせて熱心に指導。また、授業時間は選択制で柔軟に対応してもらえるので、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ます。「基礎内容ゼロから指導しますので、一緒に頑張りましょう」と海川先生。1人ひとりに合わせて対応する「不登校対応コース」や、学力と理解力に合わせた授業で最短合格を目指す「高卒認定試験対策コース」もあります。授業は9時~23時。詳しくは気軽に問い合わせを。

●函館市日吉町2-38-17 ☎090-6263-5168



個別指導

通い放題

小学生~

中学5教科

高校数学

### 3学期に向けてガッチリ復習を!

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としていけない…」と、悩めるお父さんお母さんに朗報! 同塾は少人数制の個別指導塾で、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」(中学英数セット17,200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。新入塾生には特典としてテキストをプレゼント。冬期講習も受付中ですが残席わずか。詳しくはWebサイトで確認を。



塾長 大江 拓見

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



国・数・英

各種検定

0歳~大人

ドイツ語

フランス語

### 読解力・集中力・理解力を無理なく伸ばそう

公文式 山の手きらきら教室



子ども1人ひとりに合わせたスモール・ステップで、「分かる」と「できる」を積み重ね、無理なく確実に理解力と集中力を養うことを目指す公文式。「年齢や学年に関係なく、それぞれの力に応じた『ちょうど』の教材からスタートできるから、いつ始めても遅すぎることはありません」とスタッフ。各種検定(英検、数検、漢検)にも積極的に、学年を超えた高い級の合格者を輩出しています。また、0歳からの幼児クラスにも力を入れており、小学校入学までに身に付けておきたい、読み・書き・数と、お話を聞く力を楽しく伸ばしてくれます。すべての学習の基礎となる「ことば」の力を育む、読書指導に熱心に取り組んでいるのも注目ポイント。まずは見学から始めてみませんか?

●函館市山の手2-16-1 ☎0138-56-1005



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、「理解できなか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。12月28日までの申し込みで、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。

●函館市美原3-6-16 ☎0138-76-0100



英語

英会話

国語

算数

2歳~大人

### 世界標準の英語力を目指そう!

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。続く理由は「楽しいから」と、その学習内容にあります。来年度からは、英検の難化により、これまで以上に高度な英語力が必要といわれています。ECCでは科学的に研究された教材を使用し、4技能(聞く・話す・読む・書く)をバランス良く身につけるための指導を行いながら、生徒の不安に寄り添って「世界標準の英語力」の習得を目指しています。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。学びたい気持ちに寄り添う学習内容にリニューアルした「2~3歳児コース」と「高校生コース」も好評。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のも魅力。12月1日から開催される「春の入学キャンペーン」では、うれしい特典を用意! 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。



【問い合わせ】☎0120-415-144(平日10時~18時) 上記時間以外は☎0138-31-2354(神山教室)



小・中学生~大人

高校・大学受験

中高一貫校・高専

### 英語・数学が確実に「分かる!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。この冬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 ☎090-3898-1234



小学部(算・国)

中学部(5教科)

### GO塾の冬は「春への挑戦!」

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、通称GO塾。「GO塾の冬は、1年間の総仕上げの時期です。来春の入試に向けて全力投球しましょう」と後藤塾長。「小学部」では、算数と国語を集中特訓。上位高校合格の基礎作りを目標に、個別対応で指導しています。6年生のクラスは12月に小学校の総まとめと、苦手分野を強化し、冬期講習で総仕上げ。3学期は中学準備授業、春期講習で数学特訓と、中学生に向けてのスタート。「中学部」の1・2年生は、定期テスト対策特訓講座と冬期講習で苦手分野を強化。3年生は定期テスト対策特別講座、冬期講習、入試直前連続模試で、第一志望校合格を目指します。公立高校入試検討会と高校準備講座も開設。通常授業は個別対応で教科選択制。時間外自習随時可。全学年北海道学力コンクール実施。体験学習を実施しているため、1度GO塾の授業を受けてみては。



●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

中学5教科

小学生~高校生

### 冬期講習で苦手を克服!

ITTO個別指導学院



全国に1,200校を展開し、函館市内に4教室を構える「ITTO個別指導学院」では、冬期講習の受講生を募集中です。授業は講師1人に対し生徒3人の個別指導がメインで、主要5教科から不得意科目など教科を絞って受講。何が苦手かを事前に聞き取りしたうえで、受講回数や内容など、個別指導ならではの1人ひとりに合わせたオーダーメイドの学習プログラムを提案してくれます。3年生は受験に向けた集中学習、1・2年生は1・2学期を振り返り、この冬休み中につまずいている箇所を克服できるよう学習をサポート。電話受付は4教室とも14時~22時。

五稜郭校 ●函館市本町29-10 ☎0138-51-0555 湯の川校 ●函館市湯川町2-37-5 ☎0138-83-7083 本通校 ●函館市本通2-30-14 ☎0138-54-0555 昭和校 ●函館市昭和1-29-5 ☎0138-43-1166



5教科

小学生~高校生

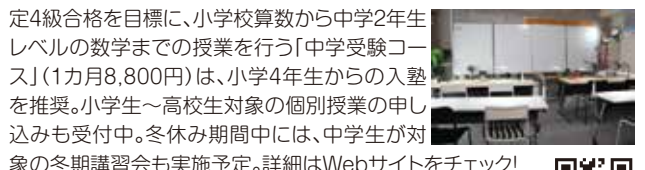
個別指導応相談

### 目標へ一直線、やりがいを実感できる塾!

大島学習塾



「本気で勉強すれば人生を変えられる!」が大島塾長の基本理念。会社員として働いていた48歳のとき、独学で大学受験の勉強を始め2回不合格。しかし、そこで諦めず勉強方法を見直し、何度も復習を繰り返すことで50歳で合格を果たした実体験をもとに、理解できずにいるポイントなどを分かりやすく指導。自身が経験した失敗と成功体験を活かし、勉強が苦手な子供たちにも「できる喜び」を実感できるよう導いています。国語の学習と、数学検定4級合格を目標に、小学校算数から中学2年生レベルの数学までの授業を行う「中学受験コース」(1ヵ月8,800円)は、小学4年生からの入塾を推奨。小学生~高校生対象の個別授業の申し込みも受付中。冬休み期間中には、中学生が対象の冬期講習会も実施予定。詳細はWebサイトをチェック!



●函館市日吉町1-29-5 アークヒルいずみ205号室 ☎090-1387-9351





### 冬の鼻水、赤い鼻

寒さが一段と厳しくなってきました。家を出て職場へ向かって歩いていると、鼻水が垂れてきます。風邪でもないのに出てくる鼻水。これは冬の寒さから体を守る大切な仕組みと言われています。冷たい空気を吸うと鼻の毛細血管は拡張し、血流量が増えて鼻は温まり同時に鼻水が増えます。寒いと鼻が赤くなるのもそのためです。この仕組みのおかげで鼻から入った冬の冷気は暖められ、そして冬の乾燥した空気が加湿され肺へ送られるのです。



寒暖差が大きい時に鼻水のみならず鼻がムズムズしたりくしゃみが出たりアレルギーのような症状をもたらす寒暖差アレルギー(血管運動性鼻炎)なる病気もあります。自立神経のバランスの乱れが一因とされます。症状が強く耐えがたい場合には医療機関への相談もすすめられます。



## HEAD LINE -ヘッドライン

### 年末大掃除キャンペーン!

#### おそうじ本舗 函館昭和店

来年1月4日まで「年末大掃除キャンペーン」を実施中! 期間中はハウスクリーニング全メニューを対象に、総額税込み11,000円以上の利用で「すみっこぐらしオリジナルグッズ」をプレゼント。グッズ内容は強力電解水クリーナー、マルチクロス、A4ファイル2枚セット、カレンダー、手提げ袋の5点。期間中に申し込み、利用が期間外でも対象。ただし、上記商品は無くなり次第終了となり、その場合はプレゼントはおそうじ本舗ハウスクリーニンググッズに切り替わります。



今年の汚れを落としたいこの時期は、カビ、水アカ、皮脂汚れなどを、汚れに合わせた洗剤できれいにする「浴室クリーニング」と、ファンやフィルターなどを分解して徹底的に洗浄する「換気扇クリーニング」(各16,500円)、「キッチンクリーニング」(18,150円)、「エアコンクリーニング」(12,100円、お掃除機能付き20,900円)など、まとめてスッキリするのはいかがでしょうか。見積りも・相談無料。要望に合わせて女性スタッフ対応。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

### クリスマス用メニューの予約受付中

#### クッキングショップ大林

JR五稜郭駅にある手作り惣菜の店「クッキングショップ大林」では、クリスマス用の「丸どり」(1,720円)、「若どりレッグ」(340円)、「手羽先揚げ」(100g227円)の早めの事前予約を推奨しています。



創業からおよそ50年を数える同店は、秘伝のタレに漬け込んでから揚げる国産鶏を使った「手羽先揚げ」が美味しいと評判。クリスマスシーズンは例年大変混み合っており、当日の電話注文や直前の予約では対応しきれないこともあるほど大人気です。「何かと忙しい年末、待ち時間を少なく確実に買い求めいただくために早めのご予約を」と同店。クリスマス用「丸どり」は12月23～25日のみ販売。「若どりレッグ」と「手羽先揚げ」は毎日店頭に並びますが、クリスマス期間は12月19日までに予約をすすると購入確実。今年のクリスマスは、大林のテイクアウトメニューを味わってみませんか? 10時～19時30分(日曜は18時30分まで)。第1・3日曜、他不定休。P有。

●函館市亀田本町65-25  
☎0138-41-2823



### プレゼント 1,000円分の食事券を5名様にプレゼント

応募方法は P6

#### ラーメンめんぞう・どぼそば和家 港店

写真はオープン当初から人気上位をキープし続けている「あなか焼そば」(1,080円)。蒸してから焼いているという麺はふっくら柔らかく、仕上げに焼くことで香ばしさがプラス。具材はエビ、イカ、アサリの海鮮と、数種類の野菜がたっぷり。味は塩か醤油かをセレクトできます。

蕎麦メニューで人気なのは、「おそばとミニ丼のセット」(950円)。蕎麦は太めのもっちりとした「どぼそば」か、更科かのどちらかを、ミニ丼は、天丼、カツ丼、豚丼、親子丼からそれぞれ選ぶことができます。

店内で食事をするセルフサービスでコーヒーが楽しめるのもうれしい(16時まで)。

11時～LO20時30分。火曜休。P有。12月31日は15時まで。1月1・2日休。1月3日から通常営業。

●函館市港町1-12-16  
☎0138-40-0880



### ランチ やみつきの旨辛スープカレー キング・ベア函館

鶏ガラスープに、玉ねぎやトマトの自然な甘みと、複雑なスパイスの風味が溶け込んだトロみのあるルーが特徴。辛さは15段階。「ジャンギと彩り野菜」(1,400円)は、シーズニングに漬けたジャマイカの肉料理・ジャークチキンを揚げた「ジャンギ」と、10種類以上の野菜をトッピング。思わずビールが欲しくなるほどスパイシーなジャンギにリピーター増殖中。テイクアウト可。11時30分～LO14時30分(木曜ランチ休)、17時30分～LO22時30分(金・土曜24時30分、日曜20時30分)。無休。提携P有。

●函館市本町11-1 ☎0138-51-1122



### おやつ 両方食べたい「縄文最中」 ひとつ風

熟練職人が丁寧に作る和菓子が評判。今回紹介する最中は、北海道菓子工業組合函館支部青年部が作った皮を使い、函館市内3店舗が各店の味を活かして販売。小豆から炊いて仕上げる風味豊かなあんが絶品の同店では、黒粒あんの上品なコクと胡桃の食感を楽しめる「大納言粒あん胡桃入り」と、普段白あんを選ばない人にもおすすめしたい「大福豆粒あん栗入り」の2種類の「縄文最中」(各220円)を販売しています。どちらもあんがたっぷり入っていますが、後味はすっきり。9時～18時。水曜休。P有。

●函館市松陰町8-1 ☎0138-54-8977



## ウィンターコレクションin函館蔦屋書店

huit un sept

アウターが恋しくなるこの季節は、エイジレスな服がそろそろセレクトショップ「huit un sept」(ユイトアンセトゥー)で、お気に入りの1着を見つけてませんか?



11月26日(日)まで「函館蔦屋書店」に出店中です。売り場となる南側入口特設ブースには、その日のスタイリングや気温に合わせてアレンジを楽しめる、シンプルで暖かいアウターが充実! ほかに、軽くて暖かいニットやカーディガン、コーデウロイパンツ、マフラーなど、冬のお出かけに活躍するアイテムがそろっています。さらに、新ブランド「ATELIER4.5」からは、柔らかな山羊革を使用したクラフト感が魅力のショルダーバッグなども初お披露目。幅広い年齢の女性がおしゃれに着こなせる冬物を展開していますので、お見逃しなく! 商品のほとんどは1点物なのでお早めにどうぞ。期間中は函館蔦屋書店内でのみ営業。10時~19時(26日は18時迄)。店舗の営業時間は11時~19時。不定休(11月27日休)。P有。

●函館市昭和3-36-4  
☎080-3268-9573



## 冬も安心! 訪問型スマートフォン指導サービス フィットアップ

「難しそうでスマホに変えられない」といったシニアや「親にスマホを持ってほしいけれど、操作方法を教えられない」と思っているシニア世代を親に持つ人におすすめるのは、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」。



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。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ます。利用者からは「自宅に来てくれるので、天候に左右されずに続けられます」「冬は家にいることが増えますが、LINEですぐにやり取りできるのが気分転換になります」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指導する「自費型デイサービス」と「自費型訪問リハビリ」についてお問い合わせもお気軽に。  
☎090-1644-5880

## 新型シャワートイレでこの価格!!

第一住宅設備

水まわりの緊急メンテナンスでお馴染みの「第一住宅設備」から、新型シャワートイレのご案内! 新型パナソニックビューティートワレは、汚れが拭きやすいフルカバータイプになり、操作部分は段差や継ぎ目が少ないスリムなデザインへ変更。従来品より凹凸が少ないのでお手入れのしやすさが格段にアップ。さらに、便座裏に設けたでっぱりで、跳ね返りなどの飛び出しを防ぎます。ノズルを除菌水で洗浄する「ノズル除菌クリーニング」、銀イオンを練りこんだ高い抗菌技術の「ノズルシャッター」と「便座」で、菌の繁殖を抑制。追加された「リズム洗浄」、「ムーブ洗浄」による、心地よい水流でのしっかりとした洗浄。さらに「スマート暖房便座」で、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する効果も。そんな、たくさんの機能を搭載した新型モデル・パナソニックビューティートワレCH951SPFの気になる価格は、標準工事費込93,500円のところ、価格据え置き税込33,000円(標準工事費込、先着20台限定)。ほか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! 見積もり無料。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利用可。年中無休。  
●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



## 「聴き活」始めませんか?

新日本補聴器センター函館店

全国80店舗を数える補聴器の専門店「新日本補聴器センター」では、最新補聴器を無料で2週間お試し貸し出しする「聴き活キャンペーン」を実施中です。「最近、聴き返しが多くなった」「家族にテレビの音が大きいと言われる」など、「聞こえ」についての悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。「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。「聞こえ」の悩みは恥ずかしいことはありません。この機会に相談してみませんか。同店では、認定補聴器技能者の資格を持つ女性スタッフが、丁寧に対応してくれます。キャンペーンは12月22日まで。出張訪問可。函館市と近隣市町の障害者総合支援法対応補聴器取扱店。9時~17時。12月29日~1月4日休。P有。



認定補聴器技能者 佐々木

はじめての補聴器で  
**聴き活**

キャンペーン  
KIKI-KATSU Campaign

●函館市梁川町1-7  
☎0138-31-8338



### 写真投稿

今回のテーマは、イルミネーション  
キラキラしているとワクワクする!

投稿:【鶴岡】山竹 鐘巻館大浴場リゾートエフエム館  
2021年12月 各森美シカ方賞

投稿:はっちゅけ@のっぴーとちも全葉る  
2018年12月24日 北斗光回廊  
〜トキオビスト通り並木通りイルミネーション〜

投稿:スター@なまほ通運店たべ  
2022年11月4日 札幌ラックアリーナ

投稿:まみれ(むす)   
2022年10月30日 八幡蔵

投稿:パレンガフォーマー キョク  
2022年11月 はこだてクリーニングプラザ  
(はこだてルミホップ)

他の投稿はX(元Twitter)  
#青ほイルミ2023で見てね!

## 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
- ・函館市民会館
- ・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
- ・東前温泉 しんわの湯
- ・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)

青いぽすとオフィスでは、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。

## 品質の良い羽毛布団はリフォームがお得!

眠りを伝える タジマ寝具



羽毛布団を長年使用すると、温かくない、何となく重い、襟が汚れている、偏りがある、羽毛の吹き出し、といった劣化が起こります。また、寝室環境に合う厚みにしたいなど使用感が気になる場合もあります。このような悩みに、親身になって丁寧に対応してくれるのが、創業122年の寝具専門店「タジマ寝具」。田島社長は「この羽毛布団、まだ使えるかな? と感じたら、寿命ではなくお手入れが必要になったサインです」とアドバイス。

羽毛布団のリフォームは、洗浄方法や仕立て方法によって使用感が大きく変わります。羽毛布団のリフォームとオーダーメイドに定評のある同店では、布団の中身を覆っている側生地から羽毛を取り出し、お湯と洗剤で優しく直洗いして羽毛を復元。さらに、使う人1人ひとりに合わせ、最適な仕立て方法を提案してくれるので、使い心地が断然良くなります。ダウン90%以上の羽毛布団なら、買い替えよりもリフォームがお得。「羽毛布団リフォーム」31,900円〜。12月10日までリフォームの提案・見積もり、羽毛診断無料(訪問可)。問い合わせは下記フリーダイヤルまで。10時〜18時。日曜、祝日休。P有。  
●函館市柏木町2-25 ☎0120-846-843



Webサイト

## 1日限りの感謝セール!

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、11月26日(日)10時〜16時に、「パナソニックリビングショールーム函館」(=写真上、函館市桔梗3-34-16)において、日頃の感謝を込めたスペシャルイベントを開催します。当日はユニットバス、システムキッチン、洗面台、トイレ、給湯・暖房ポイラーなどを、同店通常価格の40〜60%オフで提供。ショールームの展示品を見て、触って、使い心地などを体感したうえで商品選びができます。足を運んだ人には、来場者プレゼントとしてもれなく、たまご1パックをプレゼント! 1日限りのこの企画をぜひお見逃しなく!

同店が手掛ける工事は多岐にわたっており、トイレの詰まりやポイラー点検をはじめ、アスファルト舗装、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。美原にある店舗ショールームでも各種住宅設備の実物を展示中。住まいに関する相談をまとめてできる相談会も開催しています。見積もり無料。

●函館市美原3-1-5  
☎0120-750-750



Webサイト

## ミシンのメンテナンスは大丈夫ですか?

越野ミシン商会

「長い間使っていなかったミシンを久しぶりに動かしたら故障した」という経験がある人はいませんか?

ミシンの点検、修理、販売を行う「越野ミシン商会」の代表・越野健二さんは、「しばらく使っていないミシンは潤滑のためのグリスが固まっていた、そのまま動かすと焼き付いてしまうケースがよくあります」と話します。また「いつも使っているミシンも定期的に専門業者にメンテナンスしてもらおうのがおすすめです」とも話しています。一般的に、ミシンの部品は購入から8年ほどで供給期間が終わると言われています。いざというとき、修理の依頼をしても部品が無ければ直すことが困難に。それを避けるためにも、定期的な点検を! 目安として、購入から5年以上経ったミシンは特に注意が必要だそう。機械はしっかりメンテナンスすることで長く快適に使えるもの。ミシンも例外ではありません。同社は、点検、修理は電話1本で出張対応。依頼電話の際に「青ば見た」で出張料5,500円が3,850円に! 日曜、祝日休。12月30日〜1月4日休。P有。

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



## 家族代行支援が必要な理由

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、家族の役割を果たす「終身家族代行支援」。「身寄りがいない」というのは、特別な話ではありません。子供がいない、パートナーに先立たれた、身内が高齢で頼ることができないなど、誰にでも起こり得ることです。そして、そのような状況のとき、1人では対処できない事柄が出てくるのが実情。高齢者の中には保証人を頼める人がいないため、手術や入院治療を受けられない例や高齢者施設に入所できない例があります。保証人は、緊急時の対応、支払いの連帯保証、万が一亡くなった場合の手続きなど、様々な場面が必要。少子化や核家族化、高齢化などが相まって1人暮らしの高齢者が増加する中、医療保険や介護保険があっても「身寄り」に代わる人がいなければサービスを受けられないのが現状で、このようなニーズに応える形で全国的に保証人を引き受ける法人が増えています。同法人も、行政、包括支援センター、医療機関、高齢者施設などから助けを必要としている高齢者の相談を受けています。「新しい家族として、安心して暮らせるよう支援します」と代表の星さん。相談は無料。自宅まで訪問可。支援内容などがわ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



長谷川歩純さん  
熊谷菜さん

青ぼの★ 勝手に応援!!

それぞれの目標に向かって



「光洋館工藤道場」に在籍する長谷川歩純さんと熊谷菜さん(ともに中学3年生)は、全国大会に出場した選手。尊敬するお兄さんの影響で4歳から柔道を始めた長谷川さんは「兄についていけるよう頑張ってきました」と話す。団体戦では中学1年生から出場経験がある全国大会だが、個人としては初めての大会で「力の差を感じました。入賞した選手は自分の柔道を貫いていて、そこが自分には足りない点でした」と振り返る。取材時は今後も続けるか結論が出ていなかったが、「恩師や家族に感謝を伝えるため、柔道で得たことを将来に繋げたい」という確固たる意志があった。「兄が習っていて楽しそうだったので」と話す熊谷さんも柔道を始めたのは4歳。投げ技が決まった時のうれしさが熊谷さんを強くし、大外刈を武器とする選手に成長した。「全国大会は悔しい結果に終わりましたが、高校では日本一を取りたい」と、技に磨きをかけている。「目標を持ってそこに向かっていく心を大切にしています」と話す指導者のもとで培った経験は、今後の2人を大きく成長させるだろう。

心の代書屋  
松田 聡がスバリ!



**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

あることがむずかしい

行政書士の松田です。いまよいと師走が目前に迫りました。あつという間に今年も過ぎていこうとしています。今年のお客様との会話の中で多く使われていた言葉は「暑い」だったと思います。その方、お客様から私に話してくれた言葉は「身体に気を付けなさいよ」が最も多かった気がします。先月2度目の東京へ行った際、お客様達から「私も先に死なないでね」と異口同音に言葉を頂戴しました。遠方においても気遣って頂けることに感謝の気持ちで杯です。ところで、私が関東方面へ向かう理由は、函館や道内でも生まれ育った方からのいわゆる終活に関すること。特に、空き家になつていられる建物やその土地をどうすればよいかなど、なかなか悩ましい内容です。総務省や厚生労働省での統計に基づくと、生涯未婚率が年々増加しているようです。その数字から少子化に拍車がかかっていることは明白でしょう。函館市の人口動態を見るたびに将来どうなってしまうのかとため息が出てしまいます。どうもあつてお客様は将来を不安視していらつしやいます。少子化は決して他人ごとではありません。かといって今の自分に何ができるかと考えても到底思いつかずにいます。せいぜい笑顔と元気が最低限必要だろうと思つています。笑顔と元気の源は、個人的には食事と睡眠に尽きると思っています。ひとりが笑顔になれば周囲もそれにた

**Present**  
このマークが目印▶

**プレゼント**  
ラーメンめんぞう・どばそば和家 港店 提供  
①1,000円分の食事券.....5名様

**ギャラリーカフェ POET 提供**  
②タキハナヤスカズ オリジナルカレンダー2024  
店頭引換券.....2名様

**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 11・24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** 12月4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 ☎0138-47-8666 <http://www.ohmura.or.jp/>

**358 Healness & Wealness**

**在宅生活で転倒しないために**  
通所リハビリテーションおおむら  
所長 朝倉 正貴

普段何気なく行っている日常生活の中でも、転倒リスクが隠れている動作は多くあります。今回は在宅生活で転倒リスクが高い動作と、どうすれば転倒リスクを減らすことができるかについて話していきたいと思ひます。

1つ目に、絨毯の境目や敷居など、小さい段差につまずいて転倒することが多いです。階段など高い段差は意識して歩くため、転倒リスクは少なくはなりませんが、絨毯の境目や敷居などは意識せずに歩くため、無意識にすり足で歩いている際は転倒リスクが高くなります。予防にはすり足歩行にならないように意識することが大切で、股関節の周りの筋肉を強くすること、足踏みやつかまりながらの片足立ちで、立位のバランスを向上させること、実際の高さの段差で、またぎ動作の練習をすることなどが効果的で、この練習によりすり足が少なくなり、転倒リスクを減らすことができると考えます。

2つ目に、椅子の立ち座り、座る動作のときに転倒リスクが高くなります。これは椅子に座る際、勢いよく座つてしまい、椅子がずれて転倒することや、勢いよく座つていた小さい外力が積み重なり、腰椎圧迫骨折につながることもあります。ゆつくり座ると太ももの筋力を大きく使うことになるため、椅子に座るときにゆつくりとした動作を意識している方には少ないです。ゆつくり座る動作ができるようになるためには、太ももの筋力を強くする練習や、立ち座りをゆつくり行う練習をすることが大切です。しかし、つかまるもの無しでの動作は難しいため、はじめはつかましながらの動作練習が良いと考えます。できる動作から練習していき、ゆつくり座ることを意識できると転倒リスクは軽減できると考えます。

今回は大きく2つの動作について話しましたが、その他にも階段昇降の降り動作や、お風呂動作でも転倒リスクがあるので注意が必要です。このように何気なく行っている日常生活にも転倒リスクが隠れていることを頭に入れておきながら生活していき、不安なことは相談できる環境を作り、転倒の無い安全な日常生活を送れるようにしましょう。

## ひろはこ冬の観光キャンペーン 催し

北海道応援キャラクター「雪ミク」連携による青森県弘前市と函館市合同の冬の観光キャンペーンが12月1日からスタート。周遊企画「雪ミクパズルコレクション」をはじめ、フォトスポットパネル設置、ウェブARを利用した「雪ミク」と写真撮影・SNSキャンペーンなどが両市各スポットで展開される。2024年2月29日(木)まで。詳細は下記2次元コードの「ひろはこ特設ページ」で確認を。



Art by 木屋 町©CFM



## ざいだんアフタヌーンステージ2023 vol.3 催し

全国でゴスペルの指導や演奏活動をしているジョン・ルーカスさんと、函館きぼうゴスペルクワイアによるクリスマスコンサート。ゴスペルの名曲を存分に楽しめる、迫力のステージに注目。120席限定。



日時:12月19日(火)  
13時15分開場 14時開演  
会場:函館市民会館 3階小ホール  
入場:自由席 500円(ワンドリンク付き)  
【問い合わせ】函館市民会館  
☎0138-57-3111



## タキハナヤスカズ オリジナルカレンダー2024 発売

函館在住の現代美術家・滝花保和さんの2024年オリジナルカレンダーが完成。1部1,300円。滝花さんのアトリエ兼ギャラリーカフェ「POET」と、Webサイトで購入可能。また、「POET」ではカレンダーに使用した原画展も開催中(12月30日まで)。



【問い合わせ】POET  
毎週土・日・月曜 12時~17時。  
P有。冬季休業有。  
●函館市美原3-57-2 ☎080-3236-3877



## 年の瀬アートバザール 催し

「はこだてギャラリー」が開業50周年を記念し企画展を開催。店内に展示している絵画・工芸品を全品半額で提供する。観覧のみも歓迎。美術品好きは必見!



藤田嗣治「パリの少女達」(リトグラフ)

期間:12月11日(月)~26日(火) 11時~17時  
(12月16・17日は休業)  
会場:はこだてギャラリー  
●函館市時任町22-7 ☎0138-32-8831  
【URL】<http://hakogala.com>



## 「つつむ」 ~パッケージという文化史 催し

「つつむ」をテーマに、同館所蔵の資料や、販売されている商品の包装紙やパッケージのデザインを紹介。パッケージは文化だと提言する企画展。



日時:11月10日(金)~1月21日(日)  
9時~17時  
会場:七飯町歴史館 企画展示室  
入場:無料  
休館日:12月29日(金)~1月3日(水)  
【問い合わせ】七飯町歴史館 ☎0138-66-2181

## 第29回 函館港イルミネーション映画祭 催し

映画上映のほか、シナリオ大賞授賞式やショートムービー・コンペティションなども実施。上映スケジュール、ゲスト、料金詳細などは電話またはWebサイトで確認を。



期間:12月8日(金)~10日(日)  
会場:函館市民会館  
函館ロープウェイ山頂展望台「クレモナホール」  
入場:一般 1回券1,000円(当日1,300円)他  
【問い合わせ】  
実行委員会事務局 ☎0138-22-1037  
【URL】[hakodate-illumina.com/](http://hakodate-illumina.com/)



## 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](mailto:info@aopos.jp)  
URL [aopos.jp](http://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  
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

本紙の内容は2023年11月9日現在のものです

次号予告 12月8日号 2023年にオープンしたお店

## 編集後記

私の冬のお楽しみ・フィギュアスケート観戦。そのテレビ放映が年々減っている残念に思っている。ニュースでも出場した日本人が何位だったかしか報道されないことが多くモヤモヤ。私は国籍を問わず誰がどんな滑りをし、それが何点だったのかを知りたいのだ!! (じ)

大好きな駄菓子のおまけシールを集めています。コレクション数は全70種類中、61種になりました。早くフルコンプしたい気持ちと、終わりが近づいている寂しさの間で揺れています。センチメンタルになる一面も持つ私、良いと思う。相手が駄菓子だとしても。(まじ)

実は、虫歯を口の中で飼っていました。歯磨きをしていけば進行しないだろうと虫歯を舐めきっていたら、あんかけ焼きそばを食べた時に、急にガチーンと痛みが。そのとき、即歯医者に行くことを決断しました! が、予約もせず2カ月経っておりません。(ツチ)

私は、行動によって利き手が変わる混合利きだと最近知りました。子供は右が3人、左が2人。どちらも見慣れた光景なので、誰が何利きでも気に止まりませんが、猫に利き手があると知ったらそうはいきません。愛猫の行動を熱い視線で見つめ、左利きと判明。(B.P)

人の顔を覚えるのが苦手だ。街中で声を掛けられ、さも分かってるという風に愛想よく挨拶して別れてから、必死で誰だか思い出そうとするかとんと浮かばない。こんな時、どうやったら相手の気分を損ねずに名前を聞き出せるか、知ってたら教えてください。(ヤス)