

# 青いほすと

vol.772 2024年1月26日発行号

寒い日も!  
そうでない日も! 2024年・冬

## ラーメン特集



### 「汁焼きそば」が待望の復活!

らーめん初代 社

限定メニューで好評を博した「汁焼きそば」(1,100円)が、新メニューとしてこの冬待望の復活! 同店自慢の豚骨スープで豚肉、イカ、ホタテ、かまぼこ、もやし、キャベツなど、たっぷりの具材を煮込み、



焼きそば用蒸し麺と合わせたオリジナルメニューで、具材のだしが溶け込んだコクのあるスープと、旨味が染み込んだ麺のしつとり、もちもちとした食感を堪能できます。「また食べたい」という声が多かったという評判の味をぜひお試しあれ。店舗前に冷凍餃子や干しいもなどを24時間いつでも購入できる自動販売機有。11時30分~15時、18時~20時30分。木曜休。P有。

●北斗市七重浜7-11-1  
☎0138-49-0990

### 2つの極旨ラーメンに舌鼓

麺屋椿TSUBAKI

中華そば、白正油ラーメン、焙煎系などメニューは多彩。麺は中太または中細から選ぶことができます。上品な鯛出汁と白正油を合わせた「鯛だし白正油」(1,100円)は、厳選素材を贅沢に使ったご馳走感のある極旨スープと、チャーシュー、ワンタン、三つ葉などの具材がよく合い、糸唐辛子も好相性。冬期限定の「椿広東麺」(=写真、1,100円)は、彩り鮮やかな具材の異なる味わいと、それぞれの旨味が溶けだした白正油ベースのトロ〜リスープに、寒さも吹き飛ばすこと間違いなし! 「あんかけ焼きそば」(1,100円)も好評。11時~15時、17時~LO20時。月曜休。P有。

●函館市富岡町3-9-1  
☎0138-83-5740



### この冬見逃せない人気の2品

らーめん旭昭和本店



深みのあるスープにもちっとした特注麺、旨味が詰まった特製チャーシューなど、こだわりのラーメンを提供する同店。名物メニューの「究極の坦々麺」(=写真上、950円)は、自家製胡麻の濃厚な旨味と、ほんのり効いた酸味、後からくる旨辛具合がたまらない1品。まろやかな黒酢の酸味、厳選した唐辛子の辛味、野菜の甘味が調和した「黒酢酸辣premium」(=同下、1,000円)は、チャーシュー入りで満足度大。11時~LO15時、17時30分~LO21時30分。月曜夜休。P有。

●函館市昭和2-29-2  
☎0138-45-3505



### ホルモンの旨味が効いた旨辛ラーメン

らーめん若大将



「西桔梗本店」と「北美原別邸」両店で人気のホルモンラーメンシリーズ。牛と豚2種類のホルモンを使った「辛味噌ホルモンらーめん」(1,030円)は、コチュジャンと一味唐辛子の辛味が、特製味噌に調和した旨辛具合が評判の1杯。クセの少ない清湯ベースなので、濃厚でありながらスッキリと味わえるのも魅力。1辛(50円)から3辛(150円)まで辛味をプラスできます。本店11時~LO20時、火曜休。別邸11時~LO24時30分、無休。各店P有。

西桔梗本店●函館市西桔梗町849-10 ☎0138-83-7722

北美原別邸●函館市北美原1-5-1 トライアル北美原店敷地内 ☎0138-84-1512

## アツアツのあんが寒い冬にぴったり!

### 中華ジャンジャン

「エビあんかけラーメン」(1,089円)は、季節を問わずリピーターの多い人気メニュー。たっぷりの野菜とプリとしたエビが入った、滋味あふれる塩味のアんかけラーメンで、素材の旨味が溶け込んだ熱々の中華あんが中太のちぢれ麺によく絡み、冷えた体を温めてくれます。ボリュームたっぷりに味わいたいならミニチャーハン、ミニサラダ、ドリンク付きのセット(1,309円)をどうぞ。デザートは生チョコ、イチゴミルク、コーヒゼリーの3種類から選べる「スモールサイズパフェ」(440円)がオススメ。

11時~LO20時。無休。P有。

●北斗市七重浜4-44-1

☎0138-48-2400

## 見逃せない! 麻婆ラーメンが650円!

### 中国料理 香港

お得なセットから単品まで、種類豊富な本格中華を気軽に味わえる「中国料理 香港」では、2月29日まで冬恒例の人気企画を開催しています。期間中はファンの多い「麻婆ラーメン」を、通常850円のところ650円で提供! 山椒の豊かな風味とほどよい辛味が特徴の麻婆あんには、豆腐と挽肉がたっぷり。このあんが麺によく絡んで、食べ応えも十分です。



辛さの調整が可能なので、好みに合わせて味わえるのも魅力。

寒い時期におすすめのこの1杯を、お得な機会にぜひ味わってみてはいかがでしょうか。

11時30分~LO14時30分、17時~LO20時30分。水曜休。P有。

●函館市柏木町7-2

☎0138-52-6478

## 「旨辛みそら~めん」がこの冬のおすすめ

### ら~めん六花

創業から46年を数える同店は、手間を惜しまず、丁寧に作られる豊富なメニューを、良心的な価格で楽しめることで人気の店。旨味と辛味のバランスが良く、深い味わいの奥に、ほのかな甘味も感じさせる「旨辛みそら~めん」(850円)のコクのあるスープは、香りも豊か。のど越しの良いストレート麺とも好相性です。もやし、玉ねぎ、きくらげなど、たっぷりとのせた野菜のシャキシャキとした食感や、サイコロ状にカットした食べ応え満点のチャーシューも食欲をかきたててくれます。11時15分~15時、17時~20時。月曜休。P有。

●函館市田家町13-11

☎0138-43-5718



## ニンニク、脂ガッツリの期間限定スタミナ系ラーメン!

### 横浜家系ラーメン おばら家



刻みニンニクと特製脂たっぷりの「G系ラーメン」(960円)を、2月末までの期間限定で提供中! 同店ならではの濃厚でクリーミーな豚骨醤油ベースのスープに、食べ応えのある平打ち特注太麺を合わせ、その上にもやし300gを豪快にトッピングしたボリュームな1杯! ニンニクの風味が効いたクセになる濃厚な味わいをぜひ! 平日は17時までライス1杯無料。昭和店11時~LO21時45分。鍛冶店11時~LO21時30分。両店とも不定休。各店P有。

昭和店●函館市昭和4-27-22 ☎0138-86-6076

鍛冶店●函館市鍛冶2-7-8 ☎0138-85-6880

## お待たせしました! 冬限定「ちゃんぽん麺」

### 中国料理 張家口

「いつからやるの?」と、毎年多くの問い合わせがある冬季限定の人気メニューが、この「ちゃんぽん麺」(1,100円)! 海鮮や肉、たっぷりの野菜など、素材の旨味がバランスよく凝縮された濃厚な白湯スープは、本格的な中国料理店ならではの贅沢な味わい。油っこくなく塩分控えめなので、健康を気にする人にもうれしい1杯となっていますが、深い味わいが物足りなさを感じさせることなく、しっかりと満足させてくれます。3月中頃までの期間限定。この期間をお見逃しなく。11時~LO14時30分、17時~LO20時30分。不定休。P有。

●函館市石川町314-4

☎0138-47-7570



## ランチ

### 鮮度に自信！ 専門店のお刺身定食

クロマグロ専門工房 鮪斗

函館近海をはじめ、全国各地の産地から届いた鮮度バツグンのマグロを、飲食店やホテルに卸すほか、店頭でも販売する。2階飲食コーナーでは、海鮮丼などをセルフサービスで提供。オススメは、マグロのほかホタテやあわび、鯛やハマチなど、その時々新鮮な刺し身が5種類以上付いた刺し身定食(1,500円〜)。脂ののったとろけるような魚介の美味しさが堪能できる。「青ば見た」のひと言で2月末まで10%オフ！ 公式LINEの友達登録で、お得な買い物情報も届く。10時〜LO14時。水曜休。P有。

●函館市昭和2-1-20 ☎0138-42-6650



## おやつ

### 素朴でやさしい味わい

N BAKE

「わいわい工房konno」の店内に水曜日のみオープン！ コンセプトはお母さんが手作りする家庭のおやつ。店内に並ぶマフィンとクッキーは北海道産の小麦粉を使用し、添加物を最小限に抑えた素朴でやさしい味。アーモンドをトッピングした「プレーン」(230円)、人気の「クリームチーズ&チェリーコンポート」、森町のひこま豚を使った「キーマカレー」(各250円)などのレギュラーマフィンのほか、ミニマフィン(各種50円)や、季節のマフィンを提供。「くまさん」「フロランタン」などのクッキーは1枚100円、3枚280円。11時30分〜無くなり次第閉店。P有。

●函館市湯浜町13-20  
【Instagram】nbake\_june.1.2022



## HEAD LINE -ヘッドライン

### 1日2部屋のみ！ 平日限定・1泊朝食付き6,600円！

湯の川温泉 笑 函館屋

温泉はもとよりアットホームな雰囲気も人気の温泉宿「笑 函館屋」から、お得なプランのご案内です。「当館を日頃から支えてくださっている地元のお客様に感謝を込めて」と、地元民を対象にした2人1室1泊朝食付き1人6,600円(別途入湯税)のプランを用意！ このプランは平日限定と謳っていながら、土曜日以外の日〜金曜がプラン適用になるのもうれしいところ。人気宿泊者特典



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楽しめます。期間は3月31日まで。前日までの予約が必要ですが、1日2部屋限定の特別プランとなっているので早めの予約がオススメ！

同館は全26室のプチホテル。宿泊者同士が団らんスペースで談笑するなど笑顔の輪が広がっていくのも魅力のひとつです。家族や友人とともに、源泉掛け流しの良質な天然温泉と、朝食バイキングで旅行気分を味わいながらほっと一息ついてはいかがでしょうか。

●函館市湯川町3-10-3

☎0138-36-2000

### 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



### 1,000円分の食事券を5名様に

応募方法は P6

スパイス二郎 イートインスペース

昨年秋に、テイクアウト店として営業していた末広町から宝来町の旧「すず音」店舗に移転し、待望のイートインをスタート！ 常時10種類前後のインドカレーを提供しています。おすすめはエビの濃厚な旨味を堪能できる南インド・ゴア州のカレー「ゴアン・ブラウンカレー」(テイクアウト1,200円、イートイン1,300円)など。ライスは地元産「ふっくりんこ」に、福島町産の黒米をブレンドして使用。キッチンカーでイベント出店していることもあるので、訪問するときは事前に電話で確認を。11時30分〜LO15時、17時30分〜LO20時。日曜終日・月曜夜休。P有。

●函館市宝来町22-9  
☎0138-78-1015



### 正月太りの原因

食べ過ぎ飲み過ぎで短期間のうちに何kgも体重が増える正月太り。カロリー超過で余計な脂肪がついてしまうと思われがちですが、よほど過食でもしないかぎり数日間に何kgも脂肪がつくことはありません。正月太りの一番の原因は、むくみです。



正月料理は、日持ちのため塩分を多く含みます。普段はお酒を飲まない人も正月には飲むこともあるでしょう。そして正月は家でだらだら運動不足になりがちです。これら全てがむくみを助長させるのです。

正月が終わった途端に食事制限をする人がいますが、おすすめできません。食事制限は、さらに太りやすい体質を作ります。塩分の少ない食生活に戻して積極的に体を動かすようにしましょう。



## 節水混合栓を特別価格でご案内!

### 第一住宅設備

水まわりのトラブルに迅速対応と好評の「第一住宅設備」から、節水混合栓を特別価格でご紹介! 「TOTOエコシングル水栓」は、水と湯の境に「カチッ」というクリック感を設けたレバーが特徴。水とお湯の使い分けがしやすいので、お湯の無駄使いを防止します。汚れのふき取りやすさにも配慮したすっきりとしたデザインも◎。気になる価格はTOTOワンホール混合栓「TKS05301J」が標準工事費込47,520円のところ、35,200円(標準工事費込)。TOTO壁式混合栓「TKS05311J」が標準工事費込44,110円のところ、33,000円(標準工事費込)。それぞれ先着20台限り! また部品交換も行っているので、使用中の混合栓が不調な時は相談してみても(各メーカー対応)。今回紹介した上記商品のほか、各種水まわり商品を40~60%引きの特別割引価格で提供。詳しい商品についてはWebサイトで確認できます。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



Webサイト

## 自費型デイサービス説明・見学会&スマホ講座

### フィットアップ

1人ひとりに合わせたりハビリや運動の指導をする「自費型訪問リハビリ」と「自費型デイサービス」のほか、訪問型スマートフォン指導サービスを行う「フィットアップ」が、2月7日(水)に「自費型デイサービス説明・見学会&スマホ講座」を開催します。

当日はデイサービス内の見学ができるほか、リハビリや入浴サービスなどについても知ることができるので、自費型デイがどんなところで、何をするのか気になっていた人は、参加してみたいかたがでしょう。さらに、スマートフォンに機種変更して日が浅い人などに向けた、初心者向けスマホ講座も行います。時間は10時~11時。参加無料。予約制。車椅子対応の福祉車両有。希望者は送迎可。詳しくは電話で問い合わせを。

●函館市市場町12-1  
☎090-1644-5880



Instagram Webサイト

## 確定申告&インボイス無料相談会を実施

### 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函館民主商工会の「確定申告無料相談会」。今年度はさらに、インボイス制度導入により生じた一方的な値引きや、取引先との対応などの相談が同会に多数寄せられたことを受けて「インボイス制度に関する相談」にも対応。開催は2024年2月17日(土)13時30分~16時30分。「函館市亀田交流プラザ」(函館市美原1-26-12)の3階大会議室1(B)で実施。参加は電話での事前予約制。対象は事業者のみ。

同会は設立から60年以上の歴史があるので、税金、資金繰り、経営ノウハウなど商売の発展に繋がる相談はもちろん、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、建設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。相談は随時可(要事前連絡)。9時~18時。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市中島町18-15 ☎0138-52-3185



## おかげさまで8周年! 感謝企画を実施!!

### ビスターレビスターレ函館店

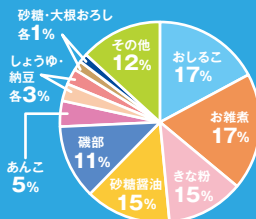
産業道路沿いのケーズデンキ函館本店並びにあるネパール・インドレストラン「ビスターレビスターレ」が1月22日で8周年! それを記念し、1月26日(金)~2月29日(木)に8周年感謝企画を実施。期間中「青ぼ見た」で、「チキンカレー」と豆カレーの「チャナマサラカレー」の2種類のカレーに、チーズナン、サラダを盛り合わせた写真のメニューを、土・日曜、祝日を除く11時~LO14時30分、17時~LO20時30分に税込650円で提供。チーズナンはプレーンナンまたはライスに変更可。ナンとライスのおかわりは料金別途。+100円でプレーンラッシーもセットにできます。店内はテーブル席のほか小上がり席も用意。11時~15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

## 予定企画 餅ちどっち? 改め、 お正月特別企画 もちもち

### テーマ・好きな餅の食べ方は?



### その他詳細

海苔の佃煮・バター醤油・めんつゆ・バスターソース・もちベーコン串・チーズのり+砂糖醤油・焼鮭・お餅入り冬至南瓜・何もつけない

### 寄せられた餅に対する思い

フライパンで両面カリカリに平べったく焼くと美味しい。

### そらねこ

私の出身地である茨城県の一部の地域では、焼いた餅と焼鮭と一緒に食べる習慣があります。食べ方としては、ちぎった餅にほくした鮭をつけて食べたり、餅を平たく伸ばして鮭を挟んで食べたり...と人によって違いますが、間違いなく餅と鮭は合います! お試しあれ!

### こんべいどう

焼いた餅に醤油をつけてスライスチーズを巻き、その上から海苔をまいて醤油をつけながら食べる。

### ざっと

バター醤油。フライパンでバターを溶かし、餅が柔らかくなるまで焼く。醤油をたらしたら出来上がり。美味しくて沢山、食べちゃいます。

### えっちゃん

お餅は糖分に糖分を加える食べ方が多いので少し罪悪感がありますが、お米なんだと考え方を変わると、何もつけずに食べることが出来ます。お餅を入れた器にお湯または水を張り、レンジにかけて柔らかくするとおいしく食べられます。

### 佐々木康弘

ジンギスカンに入れる。

### なみ

今度も X(旧Twitter) で呼びかけました。皆さんからの「二択で迫りたい!」お題も募集中!

## 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
- ・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。

## 冬期限定宿泊企画「冬なごみプラン」

### 竹葉新葉亭



閑静な佇まいの純和風旅館で、安らぎとくつろぎの時間を過ごしませんか?

創業から70余年、おもてなしの心を大切にする同旅館では2月29日まで、冬期限定宿泊企画「冬なごみプラン」を用意。利用は2人〜、料金は1泊2食付き1人17,750円(入湯税込)。客室は中庭を見渡せるゆったりとした造りの和室で、1室4人まで可。露天風呂のある温泉には、四季折々の園庭を楽しめる「万葉の湯」と竹林に囲まれた「竹林の湯」があり、ゆっくりと日頃の疲れを癒すことができます。食事は、海の幸と山の幸を堪能できる、このプランだけの特別膳。館内にも趣のある園庭があり、優雅な非日常感を味わえます。特別プランにつきチェックイン15時、チェックアウト10時、連泊不可。詳しくは問い合わせを。



●函館市湯川町2-6-22  
☎0138-57-5171

## 水道凍結は「指定工事店」許可業者に相談を!

### 小野寺住設

この時期心配な水道管の凍結。万が一凍結してしまったら「小野寺住設」に相談を。函館市、北斗市、七飯町の指定工事店に認定されている同社は、水まわりのことなら何でも相談できる創業98年の地元企業。水道凍結したときの解体作業はもちろん、水漏れや排水管の詰まり・あふれなど、急なトラブルのときに、年中無休で対応してくれます。

「蛇口の水漏れ」(基本料金4,800円)、「パイプの詰まり」(同5,800円)、「トイレの詰まり」(同7,800円)など、料金も良心的で、知識豊富な熟練専門スタッフが駆けつけ対応してくれるので、安心して任せることができます。

また、「音がうるさい」「突然止まる」「変な臭いがする」といったボイラーのトラブルの相談も、同社なら安心! 給湯ボイラー、暖房ボイラーの無料点検キャンペーンも好評につき引き続き実施中です。7時〜19時。見積もり無料。年中無休。

●函館市美原3-1-5  
☎0120-750-750



Webサイト

## 成年後見人が対処できないことも対応

### 一般社団法人スターライフ

認知症などで判断能力が不十分な人の財産を管理したり、本人の判断を他の人が補い、保護するための「成年後見制度」。基本的に後見制度は相続人とのトラブルを避けるため、法定後見は家庭裁判所に申し立てが必要で、任意後見は証人を立てて公正証書を作成します。良い制度ではありますが、問題点もあります。例えば、成年後見人は入院時の身元保証人にはなれず、緊急時の医療同意書にサインすることもできません。そのため、本人に身寄りがない場合に入院が必要になっても、後見人では対応が難しいのが現状。身寄りのない高齢者や障がい者に「終身家族代行支援」を行う「スターライフ」は、このようなケースにも家族代わりとして、入院の保証人や医療同意の代行を引き受けています。代表の星さんは「認知症が発症した方の後見人がスターライフと契約し、体制を補完。その後、葬儀は相続人とスターライフで行ったケースもあります。後見人を引き受けている方も、お気軽にご相談ください」と話しています。相談は無料。自宅まで訪問可能。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されています。



●函館市山の手2-44-4  
☎0138-83-2312

## 暖房機に気になる症状はありませんか?

### 住まいのホームドクター KlaFit

寒い日が続いています。昨年から使い続けている暖房機器に、不調はありませんか? 「点火しにくい」「異臭がする」「変な音がする」、また「火力が大きくなり、なかなか暖まらない」など、気になる症状が出始めたら「住まいのホームドクター クラフィット」に相談を。暖房機の寿命は、使用状況や手入れの仕方によって変わってくるものの、メーカー推奨で約8年。「クラフィット」では、石油・ガスストーブ、ファンヒーター、床暖房、パネルヒーターなどの暖房機全般の相談に対応。使用年数や故障の有無などの状況を見極め、交換の提案や修理対応をしています。

また、新規取付を希望する場合も、各家庭に合った暖房機の種類や選び方などを提案。商品の紹介から工事まで一貫して請け負ってくれます。「この部分は修理・交換できる?」「故障の原因が分からない」など、不明な点や困りごとを、気軽にパソコンやスマートフォンから問い合わせできるのもうれしい。9時〜17時。見積もり無料。年中無休。

●函館市桔梗町695-5  
☎0138-86-5828



Webサイト



Webサイト

青ぼけ★ 勝手に応援!!

氷上を駆け抜け、その先へ



発足から30余年。スピードスケートは下半身を強化できることから、他のスポーツと併用する選手も少なくない。指導者の山内さんは「競技を通じて礼儀や規則も学びながら、健康な体を育てたい」と話す。2月中旬頃までの活動期間中には、数回の記録会が行われ、その結果を元に公式リンクで開催される大会への出場が決まる。昨年は札幌内さん、苫小牧の大会でC級のバッジテストをクリアし、全道大会の出場権を得た。スケート場のオープンから1カ月ほどで全道のリンクに立つ札幌内さんは「スピードを維持するための持久力とエッジの使い方を正確にしたい」と話す。オリンピック選手のスケートイングに感動して入団した野上さんは「スピード感が楽しい。500mで1分を切りたい」と今シーズンの目標を掲げる。「きれいに滑れると気分がいい。もっと上手になりたい」と話すのは、昨年入団した吉川さん。氷上での練習期間は短く、決して恵まれた環境とはいえませんが、選手達は氷の感触を楽しむように颯爽と滑り出した。

世の代書屋  
松田聡がズバリ!



**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

人という財産

行政書士の松田です。皆様 あげましておめでとうございます。年明け早々、自然災害や航空機事故、火災が発生し多くの方が被災されました。いつも思っていることは、普段の生活が突然変わるような事象はいつ起きるか分からず、自らの命を自ら守るという意識が不可欠ということです。

ところで、昨年は多くの皆様と同じ時間を共有し、多くのことを学び気づかせて頂く機会を得られたことに心から感謝申し上げます。この先、急遽資格試験を受けなければ

ならないなどということもあり得ます。私見ですが、子供達の学校教育の中で、金銭に関することや様々な業種についての教育が不可欠だと思います。いわゆるキャリア教育ですが、そのことを今後教育現場で重要視してもらい、将来の社会を担う人材に若いうちから様々な業種に必要な資格やスキルを知ってもらいつつ、本人たちの目標形成を促すことが必要と考へます。

行政書士歴はまだまだ日が浅いのですが、この仕事を通じて、社会情勢を俯瞰することや、一人一人という財産が不可欠です。

夢や希望を持ちなさいとは、決して私の立場から僥倖すぎず言えませんが、何かしらの希望を少しでも抱けるよう、我々の世代が気合を入れなければなりません。

今年は、これまで行ってきた中学生の職業体験のみならず、小学生も高校生もあるいは社会人に対しての許認可についてはお話しする機会があれば是非とも進めてゆきます。

今年はいよいよ還暦です。だからこそ積極果敢に様々なことにチャレンジしていく所存です。健康第一で今年もよろしくお願ひいたします。

360  
HAKODATE OHMURA  
Healness & Wealness

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/>



訪問リハビリテーションおおむら  
所長 永井 匠美

いつもの動作を  
振り返ってみましょう

皆さんがいつもの生活の中で何気なく動いている様々な動作について、果たして「どういう風に動いているのか」と考えてみたことはあるでしょうか。身体の状態に不安がなく、困るような場面にも出会わない。そんな状況でも意識することはなくともいいかもしれません。でも、痛みや動きにくさを感じていると、今までと同じ動き方が出来なくなり、困ってしまうのではないのでしょうか。

例えば「脚の力(筋力)が落ちたようだ」と思ったとき。少し運動して筋力をつけようと考え、家の中で脚あげをしたり近所を散歩したり、体力や環境に合わせて自主的に努力することがあると思います。

そのようなときにこそ、日常の様々な動作が、身体の色々な部分をバランスよく使った、安定した目的通りの動きになっていることを再確認しましょう。

リハビリを行う前には利用者様に日常の動作などを確認して行いますが、日常生活に必要な動作は、前に進むだけではなく横や後ろへ、あるいは方向転換のために回る。手を伸ばして物を取るため片脚に体重をかけるなど、多くの要素が入っています。

対象の方が、日常どのような動作が必要なのか、生活面の状況を確認して訓練に反映させることが大切です。

元気に動いている方でも、背中や腰まわり、脚の後ろ側などの筋力が弱い場合があり、横や後ろへのバランスの崩れに対応できず、転倒してしまうことがあります。それぞれの年齢や体力、疾患の有無により差はありますが、健康維持や転倒予防のために継続して運動をとお考えの場合は、身体の色々な部分が協同して動かしているか確認しながら行ってみてください。

Present



このマークが目印!▶

プレゼント

- スパイス二郎 イートインスペース 提供  
①1,000円分の食事券.....5名様
- グリーンピア大沼 提供  
②スキー場リフト割引券.....5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 1・26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5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場合があります。

## 第58回 大沼函館雪と氷の祭典

催し

大沼公園の冬の一大イベント。会場内には毎年大人気のジャンボ滑り台をはじめ、氷のミニすべり台や大小さまざまな冰雪像が並び、屋台も出店。大沼婦人会館では「大沼ルシェ」も開催。ジャンボすべり台は2月25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10日(土)～12日(月) 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

## グリーンピア大沼

オープン

駒ヶ岳を望む8種類のコースを擁すスキー場がオープン中! リフト営業は9時～17時。料金は大人4時間3,500円他。道具いらずでスキーやスノーボードが楽しめる「手ぶらセット」(6,800円)も用意。各料金、シニア・学生・宿泊者割引あり。3月9日までの金・土曜はナイター営業も。スキー・スノーボの後の温泉入浴は格別! 入浴料は大人600円他。



●茅部郡森町赤井川229  
☎01374-5-2277



## 第41回公演 初春巴港賑

催し

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。創設50周年の記念公演となる今年の演目は「口上」、「白浪五人男」と、義経と弁慶が登場する歌舞伎の中でも最も人気のある「勧進帳」。



日時:2月11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】  
NPO法人初春巴港賑事務局  
☎0138-27-6618



## 第10回 ピリカウィンターフェスティバル

催し



アルペンスキーGS大会(要事前申込)と同時開催の家族みんなで楽しめる冬イベント。キッチンカーが集結するほか、町特産品の販売も行う「ピリカマルシェ」や、楽しいゲームが満載の「雪あそびイベント」などを実施。

日時:2月11日(日) 10時～14時  
会場:ピリカスキー場  
【問い合わせ】今金町役場まちづくり推進課  
☎0137-82-0111

## 第37回 八雲さむいべや祭り

催し

スノーモービル「白熊号」でバナナポートを引っ張り、雪面を駆け巡るスリル満載のアクティビティをはじめ、チューブそり滑りなどが楽しめる。全5機のエア遊具は1回300円。キッチンカーや町内業者によるバザーも多数出店予定。



日時:2月11日(日) 9時30分～15時  
会場:道立公園噴火湾パノラマパーク  
【問い合わせ】実行委員会 ☎0137-63-3131

## 第32回 恵山ごっこまつり

催し

大好評のごっこ汁(1杯400円)や、えさん漁協はじめ近隣漁協による新鮮魚介類の販売のほか、キッチンカーや地元商店なども出店。ごっこ汁チケットは10時30分から販売開始。



日時:2月11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】実行委員会  
☎0138-85-2336  
(函館市恵山支所産業建設課)



### 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  
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2024年1月11日現在のものです。

次号予告 2月9日号 お風呂以外も楽しめる温泉施設

### 編集後記

昨年夏、世の中はお盆休みというタイミングで夏風邪をひき、年末仕事納めの翌日に風邪をひいた。「盆暮れの両方に風邪をひくって何だ!」と心の中で自分で自分に突っ込みを入れつつ迎えた2024年。1年の目標である「元気に過ごす」は達成できるのか?!

「生」とか「永遠」とか簡単に一言でくくるのは好きじゃないのですが…。指の逆刺けを軽い気持ちで引く剥けた際に、ありえないくらいに長く剥け続けてこのまま永遠に続くんじゃないかと焦り、怯えてしまうことがあります。乾燥の季節ってイヤね。(まじ)

絶対後悔するとわかっているのに、やめられない事ってありますよね。つい、かさぶたを剥がしちゃったり。ショート動画をタラタラと見続けてしまっていたり。痩せる宣言をしたくせに、好き勝手にチートイを作って、言い訳しながら爆食していたり! (ツチ)

来月は待ちに待ったミズチルのライブ。過去には服装まで家族に相談して、初デートくらいの感じでライブに向かったこともありますが、上からツアーTシャツを着て、首にツアータオルを巻いて帰宅する私に突っ込みが入るのはい、ごもごも、学習しました。(B.P)

年初からの災害や事故などに影響されて、どうにもテンションの上がらない2024年。こはひとつ何か新しいことを始めてみよう、パソコン教室受講を申し込んでみた。数字が嫌いで避けてきたけど、数か月後にはエクセルの達人になっているはず。(ヤス)