

青いほすと

2号連続企画

vol.780

2024年5月31日発行号

道南 日帰り 温泉入浴 2024

vol.1

※掲載内容は2024年5月16日現在のものです※料金・時間・定休日などは予告なく変更となる場合があります

長万部温泉ホテル ●山越郡長万部町字長万部402 ☎01377-2-2079 通常日帰り料金/大人490円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/6:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2) 施設PR/源泉100%かけ流しで、高温・中温の2種類のお湯を楽しめます。	温泉旅館 もりかわ ●山越郡長万部町字長万部403-10 ☎01377-2-5555 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/10:00~15:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/浴用タオル等も用意してあるので、手ぶらでの入浴も可能です。	ホテル 四国屋 ●山越郡長万部町字長万部403 ☎01377-2-2311 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/15:00~21:00 風呂数/男(内風呂2)、女(内風呂1) 施設PR/源泉100%かけ流しの湯です。	温泉旅館 大成館 ●山越郡長万部町字長万部400 ☎01377-2-2225 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/10:00~12:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/たくさんの猫たちが迎えてくれます。手作りオーディオも自慢です。
温泉ホテル あづま ●山越郡長万部町字長万部402-8 ☎01377-2-2018 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/15:00~21:00(入館受付20:00迄) 風呂数/男女各(内風呂2) 施設PR/温度の違う2つの浴槽があり、好みに合わせて入浴可能です。	温泉旅館 昇月 ●山越郡長万部町字長万部403 ☎01377-2-2222 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/13:30~17:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/源泉100%かけ流しの宿です。	おしゃまんべ温泉 丸金旅館 ●山越郡長万部町字長万部403 ☎01377-2-2617 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/7:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/泉質は高張性弱アルカリ性高温泉です。	貝取瀨公営温泉浴場 ●久遠郡せたな町大成区貝取瀨388 ☎01398-4-5522 通常日帰り料金/大人450円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休(施設管理での休業あり) 時間/10:00~21:00 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/四季折々の景色と川のせせらぎを満喫できる源泉かけ流しの温泉です。
せたな公営温泉浴場 やすらぎ館 ●久遠郡せたな町瀬棚区本町948-7 ☎0137-87-3841 通常日帰り料金/大人450円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有 休業日/第1・3月曜 時間/10:00~21:00 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/小規模ながら設備充実。お風呂上がりには休憩室も利用できます。	温泉ホテルきたひやま ●久遠郡せたな町北檜山区徳島4-16 ☎0137-84-4120 通常日帰り料金/大人450円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有 休業日/無休(施設管理での休業あり) 時間/10:30~22:00(入館受付21:00迄) 風呂数/男女各(内風呂4、露天1) 施設PR/浴室内は広く、天窓もあって解放感があります。レストランや売店も併設。	湯とびあ白別 ●久遠郡せたな町大成区平浜691 ☎01398-4-5511 通常日帰り料金/清掃協力金として100円 (子供料金無、シルバー割引無) 休業日/月・金曜の午前、11月下旬~4月下旬 時間/7:00~19:00 風呂数/男女各(露天1) 施設PR/山奥にある秘境の温泉。照明設備無し。昼間の入浴がおすすめ。	今金町交流促進センターあったからんど ●瀬棚郡今金町字今金435-270 ☎0137-82-3711 サウナ有 通常日帰り料金/大人490円 (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/無休 時間/10:00~22:00(水曜13:00~、土日祝9:00~) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/道内でも屈指の強塩泉!
クアプラザピリカ ●瀬棚郡今金町字美利河205-1 ☎0137-83-7111 サウナ有 通常日帰り料金/大人550円 (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/無休(春と秋に1週間程度のメンテナンス休業有) 時間/12:00~22:00(入館受付21:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/サウナ石にブラックシリカ使用!	種川温泉休憩所 ●瀬棚郡今金町字種川296 ☎0137-82-0388 通常日帰り料金/大人490円 (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/木曜 時間/10:00~21:00(土日祝9:00~) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/地域住民ご用達。身体の芯まで温まると評判です。	おとべ温泉 いこいの湯 ●雨志郡乙部町字館浦527-2 ☎0139-62-3264 サウナ有 通常日帰り料金/大人400円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/月曜 時間/11:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/源泉かけ流し。入浴しながらアート観賞ができる!	ゆりの里活性化センター ●雨志郡乙部町字鳥山427-1 ☎0139-62-2037 通常日帰り料金/大人300円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/月・水・金曜、12月31日~1月3日 時間/13:00~20:00(12月1日~3月31日19:00迄)(入館受付各30分前) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/パークゴルフ場が隣接!

<p>温泉ホテル八雲遊楽亭 ●二海郡八雲町浜松152 ☎0137-63-4126</p> <p>通常日帰り料金/大人550円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休</p> <p>時間/11:00~21:00(入館受付20:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/露天風呂から噴火湾を一望。サウナ利用は月~土15:00~、日祝は13:00~。</p>	<p>八雲温泉おぼこ荘 ●二海郡八雲町蛤川622 ☎0137-63-3123</p> <p>通常日帰り料金/大人600円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/不定休</p> <p>時間/11:00~20:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂1、露天1)</p> <p>施設PR/川のせせらぎを聞きながら入れる露天風呂は最高です。</p>	<p>パシフィック温泉ホテル清龍園 ●二海郡八雲町上の湯162-1 ☎0137-67-2011</p> <p>通常日帰り料金/大人600円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休(大型連休、メンテナンスなどでの休業、または営業時間の変更有)</p> <p>時間/11:00~20:00(入館受付19:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/肌に良く、美人湯として知られる温泉。</p>	<p>熊石ひらたない荘 ●二海郡八雲町熊石平町329 ☎01398-2-4126</p> <p>通常日帰り料金/大人500円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休</p> <p>時間/11:00~21:00(入館受付20:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/豊かな自然に囲まれた静かな所にある温泉です。</p>
<p>上里ふれあい交流センター ●檜山郡厚沢部町字上里92-1 ☎0139-64-3100</p> <p>通常日帰り料金/大人400円 (子供料金有、シルバー割引町民限定)</p> <p>休業日/月曜</p> <p>時間/13:00~20:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂3、露天1)</p> <p>施設PR/木のぬくもりを感じられる温泉施設。施設内はバリアフリー。</p>	<p>俄虫温泉旅館大成 ●檜山郡厚沢部町字上里92 ☎0139-67-2211</p> <p>通常日帰り料金/大人400円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/不定休</p> <p>時間/10:00~21:00(入館受付20:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/露天風呂は日本庭園風で、季節で変化する庭の景色を眺めながら入浴できます。</p>	<p>館地区憩いの家 ●檜山郡厚沢部町館町628-3 ☎0139-66-2632</p> <p>通常日帰り料金/大人380円 (子供料金有、シルバー割引町民限定)</p> <p>休業日/金曜</p> <p>時間/13:00~20:00(11月~3月19:00迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂1)</p> <p>施設PR/のどかな田園風景の中にある地域住民の憩いの場。</p>	<p>うずら温泉 ●檜山郡厚沢部町鶴町853 ☎0139-65-6366</p> <p>通常日帰り料金/大人400円 (子供料金有、シルバー割引町民限定)</p> <p>休業日/月曜</p> <p>時間/13:00~21:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂3)</p> <p>施設PR/道南で採れるヒバの香りに癒される西欧風の温泉施設。</p>
<p>上ノ国町国民温泉保養センター ●檜山郡上ノ国町字湯ノ岱517-5 ☎0139-56-3147</p> <p>通常日帰り料金/大人350円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/第1・3月曜(祝日の場合は翌営業日)、12月31日~1月2日</p> <p>時間/10:00~20:00(入館受付19:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂3)</p> <p>施設PR/3種類の温度の浴槽とうたせ湯有。</p>	<p>花沢温泉 ●檜山郡上ノ国町字勝山141-1 ☎0139-55-1770</p> <p>通常日帰り料金/大人200円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/火曜(祝日の場合は翌営業日)、12月31日~1月2日</p> <p>時間/10:00~21:00(入館受付20:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/200円で入浴。源泉100%かけ流し。</p>	<p>江差町ぬくもり温泉保養センター ●檜山郡江差町字尾山町126 (P無) ☎0139-52-0083</p> <p>通常日帰り料金/大人440円 (子供料金有、シルバー割引有)</p> <p>休業日/月曜</p> <p>時間/11:00~17:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂1)</p> <p>施設PR/泉質は単純温泉(弱アルカリ性低張性高温泉)で美肌効果が期待できます。</p>	<p>きこないビュウ温泉のとや ●上磯郡木古内町字大平20-2 ☎01392-2-4055</p> <p>通常日帰り料金/大人600円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休</p> <p>時間/11:00~21:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2)</p> <p>施設PR/浴場から津軽海峡を一望できる温泉。レストラン隣接。</p>
<p>知内町健康保養センターこもれび温泉 ●上磯郡知内町字元町103-2 ☎01392-6-2323</p> <p>通常日帰り料金/大人350円 (子供料金有、シルバー割引有)</p> <p>休業日/月曜(祝日の場合は翌火曜)</p> <p>時間/10:00~20:00(入館受付19:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/浴場は週ごとに男女入れ替え。あらゆる温泉好きのニーズに応える温泉。</p>	<p>知内温泉旅館 ●上磯郡知内町字湯ノ里284 ☎01392-6-2341</p> <p>通常日帰り料金/大人800円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休</p> <p>時間/7:00~20:30</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天混浴1)</p> <p>施設PR/開湯800年の歴史を誇る北海道最古の湯。</p>	<p>吉岡温泉 ゆとらぎ館 ●松前郡福島町字吉岡219-23 ☎0139-48-5955</p> <p>通常日帰り料金/大人400円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/月曜(祝日の場合は翌火曜)</p> <p>時間/10:30~21:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂3、露天1)</p> <p>施設PR/2024年4月23日に新館がオープンしました!</p>	<p>松前温泉休養センター ●松前郡松前町字大沢652-14 ☎0139-42-4919</p> <p>通常日帰り料金/大人400円 (子供料金無、シルバー割引無)</p> <p>休業日/火曜、1月1日</p> <p>時間/11:00~20:30(入館受付20:00迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂1)</p> <p>施設PR/町民ご用達の日帰り温泉。売店やゆっくり休める大広間もあります。</p>
<p>函館大沼プリンスホテル西大沼温泉「森のゆ」 ●亀田郡七飯町西大沼温泉 ☎0138-67-1111</p> <p>通常日帰り料金/大人1,100円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/2025年3月16日~31日</p> <p>時間/14:00~19:00(入館受付18:00迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂1、露天1)</p> <p>施設PR/柔らかなお湯はお肌によく、保湿効果や美肌効果が期待できます。</p>	<p>ななえ天然温泉 ゆうひの館 ●亀田郡七飯町本町4-6-1 ☎0138-64-1126</p> <p>通常日帰り料金/大人490円 (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休(5月後半頃に4~5日のメンテナンス休業有)</p> <p>時間/10:00~21:00(入館受付20:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/広々とした浴場でゆったり入浴。</p>	<p>七飯町健康センター アップル温泉 ●亀田郡七飯町字中野194-1 ☎0138-66-3601</p> <p>通常日帰り料金/大人490円 (子供料金有、シルバー割引町民限定)</p> <p>休業日/火曜</p> <p>時間/10:00~21:30(入館受付9:30~)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/天然アルカリ性単純泉の源泉をそのままかけ流し。湯冷めしにくいと評判。</p>	 <p>次号も乞うご期待!</p> <p>vol.2</p> <p>2024年6月14日発行</p>



鼻毛の驚きの第3機能

鼻毛の第1機能は、みなさまご存じフィルター機能です。ホコリや病原体が体内に入り込むのを防ぎます。鼻毛に引っかかった異物は鼻水に混ざり外へ排出されます。

鼻毛の第2機能は、鼻の中の乾燥防止。鼻呼吸により鼻毛は水蒸気で湿ります。鼻の中が乾燥しそうな時、この水蒸気で加湿してくれます。聞けばなるほどねという感じ。

そして鼻毛の第3機能。鼻毛の中には嗅毛(きゅうもう)と呼ばれる匂いセンサーが備わっているものがあり、なんと鼻毛自体が匂いを嗅ぎ分けます。驚きですね。

とても大切な鼻毛ですが、切ったり抜いたりしてよいのでしょうか。鼻の穴から0.5～1cmくらいなら問題ないそうです。逆に伸ばし過ぎはマナー違反になるかもしれずご注意ください。



HEAD LINE -ヘッドライン

そのエアコンきれいですか?

おそうじ本舗 函館昭和店



スイッチを入れる前にちょっと待って! そのエアコンきれいですか?

「おそうじ本舗」のエアコンクリーニングは、「家庭用壁掛けタイプ」通常1台12,100円(お掃除機能付き29,000円)のところ、2台の注文で22,000円(お掃除機能付き39,600円)、3台なら33,000円(お掃除機能付き59,400円)と、複数台まとめるとお得になります。

昨年の夏から掃除していないエアコンは、ホコリが溜まりカビが発生しやすい状態。そのまま使用すると、部屋中にカビが飛び散ることになります。また、お掃除機能付きタイプの大半はフィルター部分だけを掃除しているので、奥は汚れている場合が多いそう。同店では、エアコンアルミフィン(熱交換器)を腐食させない洗浄液を使用し、その洗浄液のパフォーマンスを最大化するウルトラファインパブル洗浄機で、エアコンの機能を阻害せずにキレイを実現。汚れは運転効率にも影響するので、クリーニングは光熱費の節約にもなります。「防カビチタンコーティング」(1台+3,300円)も好評。女性スタッフ対応可。業務用や店舗可。他店で断られたエアコンクリーニングも相談。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

参加者募集! バス運転手として働いてみませんか

バス運転手合同就職相談会

バス会社8社が参加する「バス運転手合同就職相談会」が6月30日(日)、渡島合同庁舎で開催されます。3月に続き、今年2度目の開催。前回は、この相談会でバス運転手になることを決め、免許取得に向けて教習所に通いはじめた、という未経験者もいました。今回の相談会も未経験者、大型二種免許未取得者歓迎。また、家族同伴での参加も可。地域住民の生活や観光客にとって必要不可欠なバス運転手の仕事は、観光地に行けたり、眺めの良い運転席から季節の移ろいを実感できたりといった魅力もあります。大きな車体を運転するため「難しいのでは…」と思う人もいるかもしれませんが、最近車の性能も上がり、オートマチック車の導入も進んでいます。女性ドライバーも増えているそう。当日は各社ブースで、個別に採用条件や養成制度などについての相談に対応。また、ハローワークのブースでは、雇用保険や各種手当の相談も受け付けます。参加希望者は下記2次元コードの申し込みフォーム、または電話で6月26日(水)までに要申し込み。参加バス会社はじめ詳細は右下(P2)の広告でチェックを。



【問い合わせ・申し込み】

北海道渡島総合振興局 地域創生部地域政策課
☎0138-47-9431(平日8時45分～17時30分)



Webサイト 申込フォーム



1,000円分の利用券を5名様にプレゼント

応募方法は P6

スーリールショコラ



チョコソムリエでもあるパティシエールが、カカオ豆からチョコレートになるまでのすべての工程を行う、函館初のビントゥパーの工房として人気を集めた「ショコラポルトハコダテ」が、名称も新たにキラリス函館の地下から山の手・産業道路沿いに移転。同店の代名詞「板チョコ」

(540円～)も5種類に増え、季節のフレーバーも加わった。中でも希少な「ベネズエラ・チュアオ産カカオ」(864円)はパティシエールの自信作。焼き菓子も26種と種類豊富。旧店でも人気だったケーキやパフェも6月末には販売予定。10時～18時。不定休。P有。

●函館市山の手2-5-1
☎080-9062-4693

ランチ おコゲもおいしい!

韓国料理とらじ

夜はサムギョプサルやサムゲタンなど本格韓国料理で人気の居酒屋。ランチのおすすりはジュージューという音が食欲をそそる「石焼ビビンバセット」(1,400円)。味の決め手は甘・辛・酸のバランスが絶妙な自家製キムチ。ゼンマイやもやし、ほうれん草のナムルなど野菜もたっぷり、食物繊維をしっかりと摂れるのもうれしい。メニューはほかに、4種類のチヂミセット(1,100円～)や豆腐チゲセット(1,200円)がある。ランチ提供は月～木曜のみ。11時30分～LO13時30分、17時30分～LO21時15分。日曜休。P有。

●函館市日吉町3-2-7 ☎0138-83-8859



酒場 今宵は沖縄料理で乾杯

ゆんたく酒場十九の春

沖縄から仕入れた食材で作る沖縄料理と、約100種類ある泡盛などを楽しめる店。沖縄の食文化にマッチした「泡盛」(グラス600円～)や「オリオンビール」(600円)のお供には、島豆腐の上にアイゴの塩漬けが乗った郷土料理「スクガラス豆腐」(500円)、クラゲのような食感の「ミミガー胡麻和え」(700円)、いなむるち(沖縄味噌)を添えた「島らっきょう」(500円)が王道の3品。ほかにも1品料理、揚げ物、豚料理など、料理からノンアルコールドリンクまで、沖縄一色のこの店で楽しい時間を過ごしては。18時～24時。不定休。P有。

●函館市神山3-57-1 ☎0138-52-9119



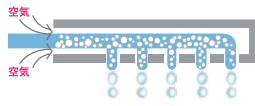
シャワー頻度が増える今だから！

第一住宅設備

365日アフターサービス万全の「第一住宅設備」に、「シャワー混合栓のキャンペーン」を要望する声が多いことから、今回はお得な節水TOTOサーモシャワー混合栓のお知らせです。

TOTOサーモシャワー混合栓「TBV03445Z1」の特徴は、従来のシャワーと比較すると約35%節水できるので、いつも通りに使用するだけで水道光熱費がメーカー試算で年間約17,400円もお得！

節水しながら従来どおりのシャワーの浴び心地



エアインシャワー[®] 空気を含んだやさしい浴び心地。

を実現できるのは、水に空気を含ませて水量を多く感じさせる「エアインシャワー」の特徴です。また、水温の設定温度の変化を抑えて安全で快適性を向上させた「SMAサーモユニット」搭載モデル。気になる価格は標準工

事費込み64,790円のところ41,800円で提供！（20台限定）

また、今回紹介した商品のほか、各種水まわり商品を40～60%引きの特別割引価格で用意しています。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。年中無休。

●函館市千代台町29-15

☎0120-222-592



Webサイト

今年も岩海苔の販売を行っています

株式会社ヤマツ

函館市西桔梗町にある業務用食品卸業の老舗「株式会社ヤマツ」が、本社社屋で高品質の海苔の販売を行っています。

貴重な岩海苔は、取り扱っているお店が少ないなか、同店では例年大人気の「松前岩海苔」（10枚入9,180円）と、「白神岩海苔」（10枚入9,720円）を社屋で販売しています。

香りが強く、風味の良さから高い人気を誇る松前町産の岩海苔。白いご飯に合うので、シンプルに海苔弁当やおにぎりなどで味わうのはもちろん、お吸い物や、パスタなどの麺料理の仕上げにプラスするだけ

でも豊かな風味を楽しめます。肉厚でプチプチとした特有の歯応えが好きなファンも多いそうです。社屋での販売は土・日曜、祝日を除く平日の9時～17時で、支払いは現金のみ。

●函館市西桔梗町537-4

☎090-8635-7910



家族代行支援の事例「医療同意」

一般社団法人スターライフ



頼れる身寄りが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、入院や手術のときにも家族の立場でサポートしています。

頼れる身寄りのない80代の女性は、血液の循環が悪くなり、足の指から壊疽が始まりました。医師からは最善の方法として、膝上からの切断を提案されました。女性には、手術を受けるときに必要な同意書に署名してくれる身寄りがないため、医師も簡単には手術に踏み切れず、大切な命を高いリスクにさらさなければならぬところでした。幸いにも、女性は事前にスターライフと保証人・身元引受人の契約を交わしていたので、スターライフが医療機関と医療同意書を交わし、女性は手術を受けて命を守ることができました。頼れる身寄りがないからこそ、事前の準備が大切です。「身寄りのない方の人生を支えます」と代表の星さん。日々不安を抱えて過ごすよりも、まずは1度相談してはいかがでしょうか。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されています。

●函館市山の手2-44-4

☎0138-83-2312

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、6月30日（日）までボイラーの無料点検キャンペーンを実施中です。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、修理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。毎日使う給湯ボイラーも、冬期間毎日稼働していた暖房ボイラーも、この機会にぜひ。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



Webサイト

光熱費対策に、省エネ型ガス給湯器のご案内 住まいのホームドクター KlaFit

光熱費対策を考え中なら、「クラフィット」に相談してみませんか。同店のおすすめは、燃焼時に出る排気の熱を二次利用することで、従来よりも少ないガス使用量で、効率よくお湯を沸かす給湯暖房用ボイラー。



省エネ性に優れ、従来の給湯器から切り替えると光熱費がお得に! また、CO2の排出量もカットできるため地球環境に優しく、ほかの熱源機に比べてサイズもコンパクト。工事にかかる日数は、例えば灯油セントラルを使っている家庭なら、ボイラーの交換のみなので2日程度。詳細はWebサイトの特設ページでも見ることができるのでぜひチェックを! 「お客様の状況に合わせて最適なプランをご提案いたします」と同店。ほかにも水まわり、ガス機器の取り付けなど、住宅設備のことなら何でも相談できます。具体的な故障の症例や、修理金額の目安などを予めWebで確認できるのも安心。相談はお気軽に。

9時~17時。見積り無料。
●函館市桔梗町695-5
☎0138-86-5828



プライバシーを考慮した「自費型デイサービス」 フィットアップ

1人ひとりに合わせたリハビリや運動の指導をする「フィットアップ」では、「自費型デイサービス」が好評。

「利用していることを知られたくない」「大勢の中でリハビリや入浴介助を受けたくない」といった声に応えたこのデイサービスは、プライバシーを考慮して所在地は非公開。社名入りの送迎車や制服も使用して



いません。「自費型リハビリ」は完全マンツーマンで、パーソナルトレーナーの国際資格を持ち、理学療法士でもある代表の森田拓也さんが指導し、「入浴介助」は介護福祉士が行います。「プライバシーを守りながら、保険の範囲ではできないことをしっかりとカバーします」と森田さん。介護認定を受けていない人も利用可能。初回体験(入浴+リハビリ付き)8,000円(通常10,000円)。入浴のみ4,000円、リハビリのみ7,000円。車椅子対応の福祉車両有。希望者は送迎可。詳しくは問い合わせを。

「自費型訪問リハビリ」についての問い合わせもお気軽にどうぞ。
☎090-1644-5880



「春の補聴器フェア」を実施中!

新日本補聴器センター函館店

全国に80店舗を展開する補聴器の専門店「新日本補聴器センター」が、6月30日(日)まで「春の補聴器フェア」を実施中! 期間中に新規購入または買い替えをした人に、補聴器の購入価格から10%割引、または好きなアクセサリ(補聴器周辺機器)を1個プレゼント。希望者には補聴器の試聴や、貸し出しも実施。

「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? 「聞こえ」の悩みは恥ずかしいことではありません。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、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。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。木曜は完全予約制。日・月曜、祝日休。P有。

●函館市梁川町1-7
☎0138-31-8338



36協定の新様式について不安はありませんか?

函館民主商工会

4月1日から建設業や運送業などに、時間外労働の上限規制が適用となり、それに伴って時間外・休日労働に関する協定届(36協定)の様式も変更になりました。慣れない新様式に「変更点が知りたい」「書き方を確認したい」などの疑問や不安があるなら、函館民主商工会に相談していませんか? 長きにわたり、小規模企業や家族経営の事業所からの記帳や税金、融資といった、経営に関する相談に対応してきた実績のある函館民主商工会なら、きっと強い味方になってくれるでしょう。



函館民主商工会は、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を持つ団体です。建設工事などで事業主が労働する場合、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ないため、その対応策として同団体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。相談は随時受付可(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

青ほの★ 勝手に応援!!

怪我を乗り越え、目標の舞台へ

森田篤さん



函館市立本通中学校の陸上競技部に所属する森田篤さん(中3)。競技を始めたのは入学してからで、入部の理由を「視力が悪いので、球技以外の運動部を考えていた」と話す。1年生のときは100mに取り組んでいたが、顧問の勧めがあり、2年生で四種競技に転向。四種競技は110mハードル、走高跳、砲丸投、400mの各記録を得点に換算し、合計得点を競う種目で、陸上競技にある走・跳・投のすべてを行わなければならない。故に、体力、技能、スピードなどさまざまな要素が必要とされるが、素直で物怖じせず、挑戦する森田さんは、たちまち頭角を現し、競技を始めて半年足らずの新人全道大会で見事優勝。中学生最後のシーズンに向け、全国の舞台が見えるポジションに立った。そんな矢先、練習中に負傷。練習を再開したのは、今年3月。「体力面が心配でしたが、それよりも練習できることがうれしかった」と笑顔を見せ、「いろいろな人に、森田君だ! と言ってもらえる選手になりたい」と瞳を輝かせた。不安さえ乗り越える楽しい気持ちこそ、森田さんの原動力。目指すは、全国大会出場!

心の代書屋 松田聡がスバリ!



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

高校野球から

行政書士の松田です。
選歴一カ月が過ぎました。我が娘たちは既に母親になられた者もいれば、大学生がいるなど直接的に手をかける場面が無くなりました。それはそれで悲しい気分になるものです。
そんな想いを抱きつつ、事務所スタッフの息子さんが小学生の頃から応援させてもらっています。今は、高校生となり中心の選手で活躍しています。
ちよよと春の大会が行われ、仕事の合間を縫って観戦してきました。日々の鍛錬が実を結び、晴れて全道大会出場となりました。
高校生活の表情は野球にかける意気込みが伝わってきます。歳のせいか彼らのひとつひとつのプレーが涙を誘います。
試合の合間では、グラウンド整備などの裏方を担当する高校生の所懸命に行っている姿は清々しく思え、バックネット方向に来たファールボールを拾いに向かう姿は、礼儀正しく気持ちが良いものでした。
日頃の疲れが吹き飛ばさるほどの、高校球児の素晴らしいプレーに感謝しています。野球は勝負ごとであるのは十分理解しています。しかし、勝ち負けやチームの選手への関わり方を観ていると、人を尊びつつ、全力で自らのプレーに責任を持つ立ち向かう姿から、本当に心が洗われます。目の曇りが晴れました。
純粋、ひたむき、謙虚、尊敬：なごこつといった言葉

が並べられそうです。あつ、本気もありました。本気でなければ、こういう言葉は出て来ないでしょう。
全道大会では、予選で得た様々な要素をしっかりとつなぎ合わせ、また、目配りしながらこれまででの成果を存分に発揮して欲しいと巻のつるささい親父はそう思っています。
一生のうち、本気になれる場面は数少ないと実感しています。
一所懸命の字の如く、一所にしっかりと集中してゆきたいものです。
高校球児の皆さんにはお疲れ様と言わせてください。そして、自らの可能性を信じて次の大会で存分に動き回つてもらいたいと願っています。
今回の春季大会では様々な気づきを得ることができました。ありがとうございます。
さあ、選歴も負けつられませんが、本気と書いてマジが形骸化しないよう日々過ごさせていたく存じます。感謝

Present



このマークが目印!

プレゼント

スーリールショコラ 提供
1,000円分利用券.....5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
株式会社青いばすと 5・31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

6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/>

364 Healness & Wealness



こむら返りについで
薬剤師 鍵谷 厚志
かぎや ちかし

こむら返りは、腓腹筋(ひふくきん)というふくらんだ状態の筋肉が痙攣(けいれん)を起し、ひきつる状態をいいます。医学的には「有痛性筋痙攣」や「筋クランプ」といわれています。ふくらんだ状態を「こむら返り」というので、こむら返りの痙攣をこむら返りに含まれます。
夜間のこむら返りは50歳以上の人の50%にあり、そのうち40%は週に少なくとも3回あり、5~10%は毎晩あると報告されています。妊婦では40~60%がこむら返りを経験しますが、多くは出産後には軽快します。
こむら返りは本人の意思とは関係なく突然、筋が強く収縮し、収縮が数秒から数分間持続し、強い痛みを感じます。健康な人でも激しい運動をしている最中や就寝中、妊娠後期などに起こりやすですが、ほとんどは「過性」予後は良好です。病態についてはまだよく解明されていませんが、筋肉の過剰な反応と考えられています。
【こむら返りを起こす主な原因】
①運動に関連/過激な運動、長時間の歩行・立ち仕事、水泳、高温環境
②電解質異常/下痢、嘔吐、脱水、血液透析
③高齢者、妊娠後期/多くは夜間就寝中
④血管病変/閉塞性血柱血管炎(アージャー病)
⑤非神経疾患/肝硬変、糖尿病、甲状腺機能低下症
⑥神経筋疾患/脳血管障害、末梢神経障害、腰部脊柱管狭窄症、運動性口唇瘻、筋疾患(糖原病等)、里吉病(全身こむら返り病/全身の脱毛や下痢、骨・関節の異常を伴うまれな疾患)
⑦薬の副作用/降圧薬、利尿薬、高脂血症治療薬、抗悪性腫瘍薬、H2プロモーターなど
【対処法、予防法】
応急的な対処法としては、足の先を手でつかんで足首をまわし、足首がつま先立ちの形にならないようにすることです。予防にはふくらんだ状態の筋肉を伸ばすマッサージやストレッチが有効です。また、寝る前に入浴などで足を温めることやカルシウムやマグネシウムを多く含む食品の摂取も有効とされています。
【治療】
薬草甘湯は、こむら返りに対して即効性があり、第一選択とされています。成分の薬草と甘草には筋弛緩作用があります。副作用に浮腫や高血圧、筋力低下などがありますが、このような症状が現れた場合は減量あるいは中止が必要とされます。
激しい運動をしたり、いつもより多く汗をかいたりした覚えがないのに、こむら返りを繰り返す方は、医療機関を受診することをお勧めします。

令和6年 夷王山まつり

催し

夷王山神社例祭の日のイベント。15日は宵宮祭、16日が本祭。16日は歌手の大月みやこさん、本間愛音さんが登場する「歌謡まつりin上ノ国」(12時45分～)をはじめ、各種ステージイベントを実施。屋台村・露店コーナーも有。



日時:6月15日(土)～16日(日)
会場:夷王山神社および夷王山特設会場
【問い合わせ】上ノ国町観光協会
☎0139-55-3949

青葉マンドリン室内楽団コンサート

催し

コンクール入賞歴のある奏者を中心に、独奏、室内楽、合奏などでキャリアを積んできた演奏家が集い、結成した「青葉マンドリン室内楽団」。「マンドリンの名曲を実力派4人の演奏で」と題し、円熟したハーモニーを届ける。



日時:6月27日(木) 18時30分開場 19時開演
会場:七飯町文化センター スターホール
入場:自由席 一般2,000円
大学生以下 1,200円
【問い合わせ】☎090-6215-0685(田中)

ヤン・ヴィドラシュ ピアノリサイタル

催し

東欧の若手音楽家支援を目的に、毎年開かれている演奏会。今年はポーランドの首都・ワルシャワ出身のピアニスト・ヤン・ヴィドラシュ氏が、オール・ショパン・プログラムによるステージを展開する。



日時:6月17日(月)
18時開場
18時30分開演
入場:自由席 3,000円
会場:函館市芸術ホール
【問い合わせ】日本音楽文化交流協会
☎03-3442-2325

たこ焼きフェス2024

催し

地元から5店舗、札幌市、新十津川町、小樽市、岩見沢市、富良野市から各1店舗が出店。各店食べ比べサイズも用意。また、お得な抽選券付きチケットを今年も販売する。同時開催することも縁日などにも注目。詳細・最新情報は公式XまたはInstagramをチェック。



日時:6月1日(土) 11時～18時
6月2日(日) 11時～17時30分
会場:萬屋 七重浜店横 特設会場



Afternoon Jazz

催し

～午後のひと時をジャズで～

個々に長い音楽活動歴を持つメンバー4人で構成されたグループ「C' EST BON(セ・ボン)」が登場する屋下りのステージ。結成10周年を迎えさらに息の合った演奏を届ける。



日時:6月16日(日)
12時30分開場
13時開演
会場:函館市公民館
入場:2,500円
【問い合わせ】C' EST BON(セ・ボン)
☎090-7513-9143

第22回

伊藤亜希子ピアノリサイタル

催し

函館在住のピアニスト・伊藤亜希子さんによるリサイタル。プログラムはモーツァルト「ロンド ニ長調 K.485」、ショパン「ノクターン 第2番 変ホ長調 Op.9-2」など。



日時:6月16日(日)
13時開場
13時30分開演
会場:函館市芸術ホール
入場:一般2,000円
学生1,000円
【問い合わせ】伊藤亜希子後援会事務局
☎090-7641-8036

弦楽合奏団 アンサンブル・アダージョ 第30回 定期演奏会

催し

函館を中心に活動をしているアマチュア弦楽合奏団の定期演奏会。指揮は元札幌交響楽団ヴィオラ奏者の遠藤幸男さん。下記二次元コードからチケット予約ができる。当日チケットは直接会場へ。

日時:6月23日(日) 13時30分開場 14時開演
入場:一般500円 高校生以下無料(要整理券)
会場:函館市公民館

【メール】ensembleadagio.hkd@gmail.com



大沼の自然と遊ぶアート遠足

催し

函館を中心に国内外で活動を行っている芸術家・ささきようすけさん主催。自分で描いた衣装を着て、森の中で遊ぼう! 定員20人。要事前申込。昼食は各自で用意。



日時:6月29日(土)
10時30分～14時30分開場
会場:大沼国際セミナーハウス
参加:大人1,800円 高校生以下1,500円
【問い合わせ】☎090-6280-0623(ささき)
【メール】nanquayokwai@gmail.com



道南リングプロレス

催し

レスラー・カツオ率いるプロレス団体「道南リング」。レスラー達の肉体が躍動する必見のエンターテインメント! 観覧無料。詳細・最新情報は公式サイトをチェック。



日時:6月8日(土)
18時30分～
会場:鹿部町中央公民館
日時:6月9日(日) 15時～
会場:函館競輪場特設リング
(雨天時は12時～屋内で開催)



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

本紙掲載の記事、写真等の無断転載を禁じます。
掲載内容は2024年5月16日現在のものです。

次号予告 6月14日号 道南温泉日帰り入浴2024 vol.2

編集後記

個人的第4次激辛チームが到来中。先日、そんな私が現在お気に入り中の超辛いスパック菓子を、そうとは知らず(ひと口食べ「あー!!」と叫んだのはまじ記者、そのお菓子がすごい辛いことも、君が辛い苦手なことも知って黙って見ていたのは私。(七)

髪のことを考えてゆっくりトリートメントすると高確率で流し忘れれるのでやめました。洗髪後の自然乾燥は髪にあまりよくないけれど、めんどりのでドライヤーは使いません。それでも夏の暑い日も熱めの湯に浸りたいくらいにお風呂&温泉は好き。(まい)

「給食サイコー」と思っていたお弁当作りですが、楽しくなりました理由は、お弁当箱という限られたスペースの中に、少しでもバランス良く栄養が取れるよう食材をどう組み合わせるか、といったことを考えて作るのが楽しいから。3年間楽しみます!(B.P)

伊藤沙莉が大好きだ。朝ドラ「ひよっこ」の米店の娘はもろろん、『その「おこだわり」わたしにもくれよ!!』、「獣になれない私たち」での演技も忘れがたい。そんな訳で「虎に翼」は必修。なんなら全国民に見てほしい。私調べ伊藤沙莉の最高得点を更新中です。(ヤス)