

青いほすと

vol.782

2024年6月28日発行号

夏の特別企画



小学部(算・国)

中学部(5教科)

リベンジの夏! 鍛える夏!

後藤進学教室since1976

長年にわたり地域に根差した個人塾として、生徒1人ひとりの学力アップを目標に、地元の子供達の教育に貢献してきた学習塾。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、これ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本柱です」とアドバイス。



途中で見失った教科があるなら、この夏休みがリベンジのチャンス! とはいえ、1人で勉強するのは意外と大変なもの。同塾なら、しっかりと集中できる空間で効率良く勉強できます。現在、無料体験学習を実施中!

夏期講習では、「小学部」(4~6年生)は算数と国語の応用問題を集中特訓。「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、基礎を鍛えて応用力をつけるのが目標。3年生は、1・2年の復習を中心に、来春の受験に向けて本格的な受験勉強のスタート。夏期講習と通常授業について、詳しくは問い合わせを。

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



子供~大人

ペン習字

かきかた

筆ペン

毛筆

夜の開講時間が増えて大人も学びやすい!

公文七重浜8丁目書写教室

文字を書くのが好き、キレイな字を書けるようになりたいなど、年齢に関係なくだれでも安心して「ペン習字」「かきかた」「筆ペン」「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、さらに上手く書くコツやルールを学ぶため、だれでも無理なく上達を実感! 今なら無料で体験できる「夏の1日トライアル」の受講生を受付中! 期間は7月1日(月)~8月31日(土)。

現在の開講時間は木曜は15時30分~19時30分。金曜は13時30分~17時30分。土曜は9時~12時、13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。月会費(1教科)は中学生以上4,840円、小学生以下3,630円(教材費含む)のほか、別途入会金3,500円。要事前連絡。

●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



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! 点数大幅アップへ!

個別指導TAKUMI(たくみ)塾



苦手教科の底上げを目指すきめ細かな個別指導で、「テストの点数大幅アップ!」と喜びの声が聞かれる同塾。毎回行われる確認テストでは、できるまで次回授業でも繰り返しさせるなど、塾長の根強い指導が学力伸長の理由のひとつか。分からないことを気軽に質問できるのも個別指導ならではの。また、すべての料金がWebサイトで公開され明朗なことや、通い放題プランなど集団塾並みの料金で個別指導が受けられるのもうれしい。自由度の高い時間帯設定で、部活との両立もOK。高校数学では基礎から応用までカバーし、定期テストはもちろん、大学受験対策までサポート。現在、夏期講習申し込み受付中。なお中学3年卒はすでに定員。詳しくはWebサイトで。



塾長 大江 拓見

●函館市美原4-3-19

プレイスビル203

☎0138-76-8261



個別指導
TAKUMI塾





学ぶ力を育む

夏

2024



小学生(4教科)

中学生(5教科)

中学・高校受験

大学受験を前提とした進学塾

四谷大塚YTnet函館進学教室美原スクール

開校から28年目の大学受験を前提とした進学塾。中学受験では、開成中学校、早稲田中学校、北嶺中学校、立命館慶祥中学校、函館ラ・サール中学校1次、附属函館中学校などの合格実績があり、高校受験では、函館ラ・サール高校、中部高校(理数)、遺愛女子高校(特進)、卒業生は、旧帝大や医学部医学科などの難関大学、東京工業大学、明治大学などに合格。塾長の宮崎先生は、思考力を高める指導を行っており、小学生は個々の成績をさまざまな角度から分析する四谷大塚のカリキュラムに沿った学習内容。中学生はハイレベルなテキストを使って、大学受験を前提とした首都圏レベルの学習でトップクラスを狙います。高校生応相談。授業は少人数制で、1人ひとりの学力に合わせてレベルアップを目指します(週1回~可)。上位の学力をつける授業に興味があるなら、無料体験に申し込みを(要予約)。夏期講習の問い合わせもお気軽に。電話受付15時~。



ててこい、未来のリーダーたち。

四谷大塚 YTnet

大塚のカリキュラムに沿った学習内容。中学生はハイレベルなテキストを使って、大学受験を前提とした首都圏レベルの学習でトップクラスを狙います。高校生応相談。授業は少人数制で、1人ひとりの学力に合わせてレベルアップを目指します(週1回~可)。上位の学力をつける授業に興味があるなら、無料体験に申し込みを(要予約)。夏期講習の問い合わせもお気軽に。電話受付15時~。

●函館市美原4-3-19 美原プレイスビル2階

☎0138-47-6466



国・数・英

各種検定

0歳~大人

フランス語

ドイツ語

読む力は生きる力へ

公文式 山の手きらきら教室



国語はすべての学習の基礎と考える同教室では、小学校1年生までに「読めて・書けて・先生のお話が聞ける能力」を育むことに力を注いでいます。読み聞かせで言葉の感性を養うことからスタートし、1人ひとりに合わせた教材で、無理なく文法や国語の仕組みを学んでいきます。さらに教室には、その学びを深め、ひとり読みにすんなりと移行できる図書も豊富にそろっています。「読解力がついたことで、長文傾向の大学入試にも自信をもって取り組むことができた」と、卒業生からのうれしい

声も。それぞれの力に応じたスモールステップの教材で漢字力も身に付くため、漢字検定でも高い合格率を達成しています。学びのスタートは早ければ早いほど効果的と、0歳からの幼児クラスも開講。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

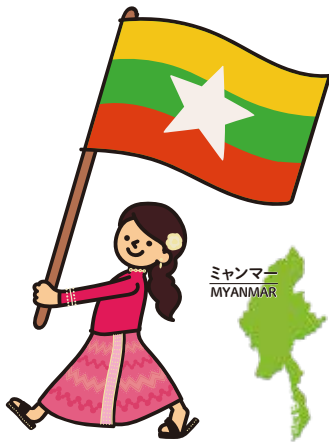




若きミャンマー人スタッフにエール

温和で控えめ、慈悲深く目上の人を敬い、家族を大切に
する人が多い国ミャンマー。
怒ることを厭い、穏やかさを
尊ぶ仏教徒の多い国。日本人
だって家族を大切にすし、
穏やかだし仏様を拜んでます
と言いたいところですが、実
生活ではそうもゆかない場面
が多々あるでしょう。日本と似
ていて非なる国ミャンマー。

先月から若きミャンマー人
2名が当院のスタッフとして
加わりました。若さと慈悲深さ
と国の代表として選ばれた
聡明さを兼ね備えた無二の逸
材。私たち自らの研鑽と地域の活性化への期待が膨らみます。世界平和へ
の貢献までは至らずとも、若き異邦人の夢が叶うよう応援します。



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

「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ため、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
ない洗剤液を使用し、その洗剤液のパフォーマンスを最大化するウルトラファインバブル
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。7月1日(月)～8月31日(土)は、ハウスクリーニング9,350円以上
の注文で、プロが本気で考えたお掃除専用ブラシとマイクロモダンクロスをプレゼント。
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

同店過去最安値市開催!

スイートデコレーション函館上磯店

ソファをはじめダイニング家具やベッドなど、家具をお得に購入できる「最安値市」を
開催します!(最安値は本社調べ) 早い者勝ちとなる展示品限りの商品や、大特価商品
が続々入荷中。6月29日(土)～7月7日(日)の期間
は、展示品限りの税込55,000円以上の商品を、この
記事持参で購入すると配送料と設置料が無料に。昨
今の値上げの影響で家具の買い替えを悩んでいたな
ら、このタイミングは見逃せません!

写真は①本革3人掛けソファ(税込66,000円)、
②傷に強い新素材カウチソファ(税込55,000円)、
③これからの季節にぴったりな爽やかなブルーの布
張り3人掛けソファ(税込33,000円)。これらは目玉
商品の一例で、ほかにも特価商品が勢ぞろい! 「最
安値商品のほかにも、新作を含むスイデコオリジナル家
具も豊富に用意して、みなさんのご来店を心よりお待ち
しております」と同店。10時～20時。無休。P有。

●北斗市七重浜7-14-1
スーパーセンタートライアル上磯店内
☎0138-49-9555



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

焼肉ライク函館漁火通り店

グループはもちろん、1人1台のロースターがあるので、1人でも気軽に
手軽に、ファストフード感覚で焼肉を楽しめる店。おすすめは牛タン、上
ロース、匠カルビ、バラカルビ、牛ホルモンの5種類の肉が楽しめる「オー
ルスターセット」(2,150円)。10種類以上あるセットメニューのなかで、こ
のメニューだけがご飯、キムチ、スープのおかわり自由という同店の名物
セットメニューです。岩手県産のひとめぼれを使用した炊き立てふっくら
ご飯の美味しさも特筆もの。無煙ロースターで匂いや煙が気にならなかつ
たり、タッチパネル式の注文でスピーディーに料理が提供されるの
もマル。毎日10時～17時のランチ
タイムはご飯のおかわり無料。平
日14時～18時はアルコールド
リンクが半額の「アルコールア
ワー」。10時～LO22時30分。無休。P有。

●函館市金堀町8-7
☎0138-83-2989



ランチ デミグラスがおいしい土蔵カフェ こん堂オオテマチ

亀田本町にあるテイクアウトの洋食店「こん堂」が、「オオテマチ食堂リット」を
引き継いで営業。リットのメニューも残しつつ、亀田本町店で人気の長時間煮込
んだデミグラスを使ったメニューなど、味も見た目も満足のカフェごはんを提供している。人気の
「ビーフシチューチーズオムライス」(1,300円)は、
ご飯に卵とチーズを混ぜ込んだ一風変わったオム
ライスに、おぐにビーフを使った濃厚ビーフシ
チューをたっぷり。ドリンクやスイーツなどリーズナ
ブルなサイドメニューが豊富なのもうれしい。11時
30分～LO15時、18時～22時。不定休。P有。

●函館市大手町3-8 ☎0138-76-8480



酒場 お通しから心を奪われる店 二代目佐平次

多彩な料理と日本各地の地酒のほか、ナチュラルワインもそろそろ居酒屋。メ
ニューは和洋折衷バリエーション豊富ですが、最初の「お通しプレート」(1,200
円)から目も口も心も喜ぶのがこの店。内容は日替
わりで、取材時は、さつまいものスープ、ハマボウ
フウお浸し、カナッペ、豆腐のエスプーマ、自家製
チャーシュー、ジャガイモのオムレツ、王様しいた
けケーキサクレ、パテドカンパーニュと、店内は和
の空間ながら、目の前にお通しはまるでフレ
ンチ。ほかにもお酒に合う「佐平次流」の料理を楽し
めます。18時～23時。月曜休。P有。

●函館市五稜郭町4-13 ☎0138-51-3939



サマーコレクションin函館葛屋書店

huit un sept(ユイトアンセトゥー)

エイジレスな服がそろそろセレクトショップ「huit un sept」で、この夏のラストアイテムを見つけませんか?

7月7日(日)までは「函館葛屋書店」に出店! 出店場所の南側入口特設ブースには、今おさえておきたい商品が豊富にそろっています。暑い時期におすすめのボリュームブラウスは、動くたびにふわり揺れるエアリー感が愛らしい1着。フェミニンに着映えしつつリラックスして着られる大人仕様のサロペットもはずせないところ。人気のゆるデニムは、足元にグルカ

サンダルをプラスして爽やかなおしゃれを演出。ほかにも、楽ちんTシャツ&ブラウス、涼しくて着心地のいいリネン素材のパンツやワンピースなど多数入荷中。商品のほとんどは1点物なのでお早めに。期間中は函館葛屋書店内でのみ営業。10時~19時(6月24日は11時~、7月7日は18時迄)。通常営業は7月9日(火)~。11時~19時。不定休(7月8日休)。P有。

●函館市昭和3-36-4

☎080-3268-9573

huit un sept pop up shop

6.24 mon ~ 7.7 sun
10:00 ~ 19:00

函館葛屋書店 南側入口
+ フォールスペース



Instagram

25周年感謝祭「ニコニコ25%引き!」

CLUB CUT E' (イーダッシュ)

「五稜郭公園からスキップで25秒のところにあります!」とオーナーさんがPRする同サロンは、髪にも、頭皮にも、体にも安心して、高品質という「ヘナカラー」を導入して22年目。その経験を活かした高い技術に定評があります。

植物性100%の天然素材で染める「ヘナカラー」は、髪や頭皮に刺激がないうえにキレイに染まり、高いトリートメント効果も期待できるのでハリ、コシ、ツヤのある元気な髪になるのを実感できます。さらに、紫外線予防効果も期待できるので、これからの季節におすすめ。「25年も続けられ、ご縁がありました皆様に心から感謝しています。美しく輝く若々しい髪を目指す方は、ぜひヘナをお試ください」とオーナーさん。

8月末日まで「青ぼ見た」で、新規に限り「ヘナカラー」(8,580円~)をはじめ、「カット」(4,400円)、「パーマ」(9,900円~)、「髪質改善トリートメント」(3,850円)など、全メニュー25%引き。お得なこの機会をお見逃しなく。パッチテストや相談も心を込めて対応。9時30分~19時。完全予約制。月曜休。P有

●函館市中道1-3-15

☎0138-52-6964



フロダ

家の設備に関する困りごとならなんでも相談を!

住まいのホームドクター KlaFit(クラフィット)

暮らしに関わる設備全般の工事、修理、リフォームを請け負うWebサイト「KlaFit」。運営する「川股設備工業」は、函館市をはじめ近隣・近郊の各市町指定の給水装置工事業者・排水設備業者なので、水まわり全般のトラブルも安心して任せることができます。



また、工事に関する有資格者が対応するので、給湯器やコンロなどの機器修理、取り付けも万全! そのほかにも、風呂場の「鏡が割れちゃった!」といったときや、「ドアが開かない!」というとき、「シャワーヘッドの交換ってどうやるの?」など、どこに頼んでいいのが困ってしまような「暮らしの設備に関する困りごと」から、設備の買い替え相談、リフォームまで幅広く対応。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たり、具体的な故障の症例や、修理金額の目安などを予めWebサイトで確認できるのも安心ポイント。相談はお気軽に。9時~17時。見積もり無料。

●函館市栢梗町695-5

☎0138-86-5828



函館市近郊の「住まいのホームドクター」 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



認定補聴器技能者
佐々木

ター」。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。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



Webサイト



道南 盛り上げ隊

人の推しを推してみました編

知人から「推しが函館に来る!」とすごい熱量で語られ、このイベントによって函館が盛り上がるかも?!と思っただライブのご紹介。

1人は、恵庭市出身のシンガーソングライター田高健太郎さん。激しいライブスタイルから、その演奏は「弾き語り」ではなく、「弾き殴り」と言われるそう。オススメされた曲を聞いてみたところ「なるほど、これは弾き殴りだ!!」という感じの激しさでした!!

そしてもう1組、大阪市出身のロックロールバンド・イヌガヨジャックさん。悲しい気持ちを表した叙情的な歌詞とメロディ…。それでいて演奏はパワフル!!

この2組が出演するライブ、私も力強い演奏を生で体感してみたいなりました!!

田高健太郎とイヌガヨジャックによる

「血の通った生活ツアー2024」

~Road to Zepp Sapporo 田高ワマン編~

日時 7月17日(水)

OPEN 18:00 / START 18:30

会場 ライブハウス函館ARARA

(函館市若松町30-13)

料金 前売 1,500円(当日+500円)

※別途ドリンク代 600円

出演 田高健太郎 ・イヌガヨジャック

・ハラタモツ ・野坂拓太郎

・五十嵐綾乃

お問い合わせ

ライブハウス函館ARARA

TEL 0138-87-0268

「血の通った生活ツアー2024」

~Road to Zepp Sapporo 田高ワマン編~

2024年7月17日(水)開催!

ライブハウス 函館ARARA

OPEN 18:00 ADV ¥1500

START 18:30 DOR ¥600

田高健太郎(出演) イヌガヨジャック(出演)

ハラタモツ 野坂拓太郎 五十嵐綾乃

TEL 0138-87-0268



田高健太郎 オフィシャルサイト

イヌガヨジャック オフィシャルサイト

青いぽすと 設置場所

青いぽすと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
- ・セブンイレブン 函館五稜郭公園前店
- ・NK2 FARM Shop&Cafe
- ・ギフトプラザ オスカー
メガドンキホーテ店
- ・だし屋 ささき商店
- ・青柳町会館
- ・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(七飯町本店)
- ・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。

大好評! 節水トイレがお買い得!

第一住宅設備

毎回好評の節水トイレの取り替えキャンペーンを、価格据え置きで春に実施したところ、すぐに完売してまったので今月も実施します!



「TOTOビュアレスト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ビュアレストQR」(便器+タンク+パナソニック温水洗浄便座CH951SPF+標準工事費+産業廃棄物処理費用)標準工事費込280,500円のところ税込126,500円(標準工事費込、先着20台限定)。見積もり無料。今回もすぐに販売予定台数に達することが見込まれるので、前回交換できなかった人はぜひお早めに!

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

自分に合ったリハビリができる

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」の「自費型デイサービス」は、「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」といった人の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。「自分に合ったリハビリがしたい」「リハビリを増やしたい」という人にもおすすめで、「自費型リハビリ」は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完全マンツーマンで指導。また、「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、保険の範囲内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



Instagram Webサイト

相続人がいない不動産問題の現状

一般社団法人スターライフ

持ち主が亡くなり管理する人もいないため、荒れ果ててしまった土地や家屋が全国的に増えており、空家数は過去最多を更新。今後さらに拍車がかかるといわれています。本来は誰かが相続しているはずですが、相続人が遠方にいたり高齢の場合は管理するのが難しいこともあります。管理が不十分だと倒壊や治安の悪化に繋がるほか、草が生え放題で虫が発生したり、落雪で隣近所に迷惑をかけるなどの例があります。

頼れる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」では、契約者が亡くなった後の不動産の維持管理も引き受けており、法人として不動産の遺贈を受けて管理するほか、相続人と連携して管理を行っています。代表の星さんは「現実的にトラブルが多く、社会問題にも繋がる不動産問題を少しでも減らし、高齢者の不安を軽減したい」と話します。所有している不動産について不安のある人は、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

水まわりのトラブルを任せて安心

小野寺住設

水漏れからトイレや排水管の詰まり、リフォームまで、水まわりの相談なら、美原交差点前にある「小野寺住設」へ! 同社は函館市、北斗市、七飯町の「排水設備指定工事店」と「水道局指定工事店」の許可を得ている創業98年の地元企業。長年の実績に基づいた知識と技術を持つ経験豊富なスタッフが、水漏れや水道凍結、詰まり、あふれなど、急なトラブルのときに迅速に、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、料金も良心的な設定で、さらに8月31日(土)までは「青ぼ見た」で前述の基本料金が2,000円引き!

好評につき、給湯ボイラー、暖房ボイラーの無料点検キャンペーンも引き続き実施中です。見積もり無料。7時~19時。年中無休。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



Webサイト

青ぼの★ 勝手に応援!!

全国大会出場を目指す中学生スイマー 菊地凜さん



「JOYFIT 函館」に所属する中学生スイマー菊地凜さん(中2)は、生後6カ月から同クラブのベビーコースに通い始めた。それが水泳との出会い。「5歳くらいにはどんどん速くなっていくのが楽しくて、水泳にのめり込んでいました」と菊地さん。小学3年生からは選手コースに上がり、週6でトレーニングを続けている。コーチの齊藤さんは「一言で言うと努力の塊。練習を休まず地道に続ける選手なので、この先も止まることなく進んでいくでしょう」と話す。昨年の中体連地区大会では、1年生ながら背泳ぎで優勝。全道大会では、決勝の舞台上立つ8人に惜しくも届かなかったものの、9位と健闘。今シーズンは、背泳ぎ(100mと200m)、フリーとメドレーのリレー(4×100m)に出場する。強みは安定したタイム泳げる持久力だが、より安定させるため筋トレやランニングなど、陸上でのトレーニングにも励んでいる。「飛び込み台に立つと、やってやる! という気持ちになります」と話す菊地さんは、全国大会参加標準記録の突破を目指し、7月に開催される全道大会に挑む!

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

行政書士の松田です。昨年六月掲載のマジ談を読み返しました。そのお題目は「整理」でひとり様向けアパートをご紹介した内容でした。現在、日吉町のアパートはまた空き室があり絶賛入居者募集中です。整理について、セミナー等で「思い切った整理が大事です」など話すが、私自身はどうなのか? 整理できずにはいまま。あれやこれやと考えるうちに時間はあっという間に過ぎ去ってゆき、ついに一年が経ちました。何ことも黙っていても物事は進みません。遅ればせながら、いよいよ実行に移すタイミングとして気持ちに区切りをつけて、突然ですが自宅を引っ越すことにしました。自宅内の整理作業をしていくと、ついつい忘れてしまっているお宝? を発見するたびに懐かしさが込みあげてきます。子供がまだ幼い頃に使っていたものや、子供からもらった手紙など、当時の匂いを思い出しは懐かしみ、捨てるに捨てられない感情に駆られます。整理作業をするにあたり、地元の娘は自宅に来てくれるのは助かっていますが、孫五人が付属してやってくるものから、整理どころか荒れ放題になり、懐かしさに浸り捨てられない感情を逆に吹っ飛ばしてくれるため整理は荒れ放題の方が意味ある気がして進みます。遠方に住む娘たちに、残すものを聞くのですが「どうせ使うことがないから処分して構わない」とアッサリ言われ、整理作業は否が応でも進まざるを得ません。作業が停滞する原因は、自分自身の感情によるものと断言します。ですから、場合によっては業者さんに整理作業を依頼することもありです。新たな家では、最小限の衣類と食器さえあれば生活自体は営めるでしょうから、新たに買い物をする予定はありません。食事と睡眠ができれば安心した生活ができるはずですから、これまでの物理的満足という歪んだ自己満足に終止符を打ち、短い余生の生活の質を向上させてゆきます。物を整理することの効能は、精神的にも繋がり、心がけが予防にも繋がります。自宅は引っ越しますが、事務所は杉並町のまま変わりますが、これまで勘違いされぬようお願いいたします。引っ越し準備はよいよ佳境を迎えました。人生最後の引っ越しを楽しみます。いつもお読みいただきありがとうございます。

Present



このマークが目印!

プレゼント

焼肉ライク函館漁火通り店 提供 1,000円分食事券.....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 株式会社青いぼすと 6・28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8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。



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/

365 Healness & Wealness

骨粗しょう症について

副院長 百貫 亮太

骨粗しょう症は骨が弱くなつて、骨折しやすくなる「病気」です。日本では1300万人の患者があり、70代の女性では2人に1人が骨粗しょう症になると言われています。骨は骨芽細胞という骨を作る細胞と、破骨細胞という骨を溶かす細胞によって、常に新しく作り直されるといふ新陳代謝を繰り返しています。通常は骨形成と骨吸収のバランスが保たれていますが、これが崩れて骨吸収が上回った状態が続くと、骨が弱くなってしまいます。女性では50歳頃から女性ホルモン(エストロゲン)が減少するため、骨代謝のバランスがくずれ、骨粗しょう症になりやすくなります。健康で自立した日常生活を送れる期間を「健康寿命」といいますが、単純な寿命だけでなく、健康寿命を延ばすことが重要です。骨粗しょう症がよく起こる、背骨の骨折や大腿骨骨折は健康寿命を短くし、要介護や寝たきりになる要因となつてしまっています。高血圧や糖尿病はみなさんもお近くの整形外科でご相談いただければと思います。

も治療が必要な病気であることは認識されていると思いますが、骨粗しょう症も同様に継続した治療が非常に重要な病気であることをぜひ覚えていただきたいと思います。

骨粗しょう症の治療は、食事療法、運動療法、薬物療法があります。食事はカルシウムやビタミン、たんぱく質など含んだバランスの良い食事を心がけま。運動療法は骨に適切な負担をかけることで骨の強さの維持になります。筋力をつけることとで転倒を防ぐことにもつながります。適度な日光浴もビタミンDを活性化することで転倒予防や、骨の代謝も改善されます。薬物療法はさまざまな薬があり、それぞれの患者様の病気の進行度や、他の病気との関連、生活状況や通院頻度などを総合的に考え、内服薬や注射の薬を組み合わせて、生涯の治療プランを病院で相談しながら継続していくことが重要です。定期的な骨密度の検査やレントゲンでの骨折の確認、血液検査で腎臓の数値やカルシウムの値などを評価しながら、治療を継続していくことが大切ですので、ぜひお近くの整形外科でご相談いただければと思います。

ささきようすけ展 ～ひとつとして区切らない～

催し

ささきようすけさんは、函館を中心に活動を展開している芸術家。「縁起」という考えをもとに、これまでの活動で得た「つながり」を、ひとつの作品として結集させた展覧会。8月4日(日)にワークショップ、同24日(土)にアーティストトークを実施。



日時:7月13日(土)～9月23日(月・振休)
会場:北海道立函館美術館 常設展示室
入場:一般260円 高大生150円 中学生以下無料
【問い合わせ】北海道立函館美術館
☎0138-56-6311

第71回 江差かもめ島まつり

催し

今年は5年ぶりに「全道北前船競漕大会」が復活! ほかにも、北海道警察音楽隊による演奏、歌謡ショーなどの各種ステージイベント、キッチンカー・露店グルメなども楽しめる。



日時:7月6日(土) 13時～20時30分
7月7日(日) 9時～15時
会場:かもめ島周辺
【問い合わせ】
江差観光コンベンション協会事務局
☎0139-52-4815



第12回 ななえあかまつ街道納涼祭

催し

七飯町の夏祭り。今年は5年ぶりに2日間の開催。露店のグルメをはじめ、歌謡ショー、ダンスパフォーマンス、大道芸などのステージイベントも楽しめる。七飯町役場と大中山コモンから会場を結び無料シャトルバスも運行。



日時:7月13日(土) 11時～20時
7月14日(日) 11時～18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



楽市楽座もりまち食KING市

催し

5・7・9・11月の第1日曜日に開催される森町の食品市。漁業・農業ともに盛んな町特産の新鮮な水産物や農産品、加工品など、旬の味覚を多数そろえ販売する。雨天決行・荒天中止。



日時:7月7日(日)
9時～12時
会場:森町地域活性化広場
(森町役場隣)

【問い合わせ】実行委員会事務局
☎01374-7-1284 (森町役場商工労働観光課内)

創立101周年 定期演奏会 函館北方マンドリンクラブ

催し

マンドリン合奏の定番曲・アマデウ「海の組曲」から、ブラームス「ハンガリー舞曲第5番」、ピアソラ「リベルタンゴ」まで、多彩な演奏曲を用意。クラリネット奏者とともに、はじめて協奏曲(モーツァルト「クラリネット協奏曲第2楽章」)も披露する。



日時:7月14日(日) 13時開場 14時開演
会場:函館市公民館
入場:無料(定員になり次第受付終了)
【問い合わせ】☎090-6698-4916 (能代)

尾崎裕哉with宮本貴奈 The North Circuit Duo Tour 2024-2025

催し

父・尾崎豊の名曲「I Love You」と、「OH MY LITTLE GIRL」を昨年初の音源化。新たな世界を描き始めたシンガーソングライター・尾崎裕哉さんと、国内外でマルチに活躍するピアニスト・宮本貴奈さんのスペシャルパフォーマンス!



日時:7月15日(月・祝) 15時15分開場 16時開演
会場:北斗市総合文化センター
入場:全席指定4,000円(当日+500円)
【問い合わせ】北斗市かなで〜る協会
☎0138-74-2000



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6月13日現在のものです。

次号予告 7月12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

絹豆腐を崩さず、パックからスルッと出す方法を知ってからハマってます。フィルムを取り、豆腐を持って1回転。それだけで、きれいにでてくるので気分爽快。時に、豆腐を持って嬉しそうに回る私に冷めた視線が送られようとも、私は回り続けます笑。(BP)

髪を伸ばしたいと思っている。なのに美容室に行くたびにどんどん短くなる。ショートカットあるあるで、少し伸びるのもいいとさえ思う。果たしてもみあげを耳にかける日は訪れるのか。私の敵(ヤス)

大吉の次は、中吉だと思っていました。吉なんですわ。おみくじの順番を調べたことは無かったけれど、まさか間違っているとは思いませんでした。知ったかぶりしていたつもりも無く、絶対間違いない! と思っ込んでしまっているって怖いですね。(ツチ)

なんかな今日は頭がスッキリしないなと思いつつ出勤。駐車場に着いて「あんなところに犬さんが!」とテンション爆上がりで見に行ったら、それは犬ではなくてベンチでした。あれが犬ならデカイだろう。と自分に突っ込む朝。ちなみに視力は両目とも1.0です。(まい)

アイシスノーとコンサートを親に東京に行ってきました。会場までは当然ながら電車移動。普段車に乗ってばかりいる鈍った体が頑張つて、いっばい歩きました。結果、膝から上と下の前と後ろと外側と内側が痛い。つまり脚全部。で、筋肉痛にはならない不思議。(ヒ)