

青いほすと

vol.792 2024年11月29日発行号

冬の特別企画

学習塾特集

5教科

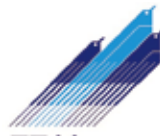
個別指導

小学生～高校生

関塾誕生50周年! すべては1人ひとりの子どもたちのために

Dr.関塾 函館美原校

全国で250校以上を展開する「Dr.関塾」が、50周年を迎えました。函館で1校目となる美原校では、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」に沿って学習を進めています。また、講師1人に対し塾生1人～最大2人の完全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、塾生は講師に学習の悩みも含めて心を開いて信頼し、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×2回を試せるキャンペーンを実施中(要予約)。体験会受講後の入塾は、入会金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



国・数・英

各種検定

0歳～大人

フランス語

ドイツ語

苦手やつまずきを見つけてレスキュー!

公文式 山の手きらきら教室

苦手科目のつまずきや、準備不足で進路を変更したり、志望校のランクを下げるのはちょっと待って! 公文の勉強法は、苦手やつまずきを見つけて、スモールステップで無理なく「できた」を積み重ねていくから、着実な実力アップが期待できます。特に同教室は英語に定評があり、過去3年間の英検合格者累計は5級18人、4級14人、3級11人、準2級7人、2級4人に上ります。受講料は1教科につき1カ月幼児～小学生は7,150円、中学生は8,250円、高校生以上は9,350円で、すべてテキスト代込み。受験期だけでなく、生涯に渡って支えとなる「真の考える力」と、付け焼刃でない学力を身に付けるためのメソッドが整っていて、乳幼児から大人まで誰でも受講可。送迎のための駐車場も完備。まずは体験から始めてみませんか?



KUMON

●函館市山の手2-16-1
☎0138-56-1005



小学部(国・算)

中学部(5教科)

GO塾の冬! 基礎を鍛えて頂上を目指す!

後藤進学教室since1976

地域に根差した「後藤進学教室」通称GO塾は、「勉強は人生を豊かにするための最強の武器である」をモットーに、長年にわたり地域の子供達の学力向上に取り組んでいます。後藤塾長は「冬は1年間の総仕上げの季節であると同時に、来年に向けて基礎学力を鍛える季節です」と話します。

現在は各学年、入塾生、冬期講習生を募集中。「小学部」は、苦手分野の強化を目標に、12月から学年のまとめ授業。冬期講習、春期講習では、算数、国語の特訓授業を展開します。「中学部」1・2年生の冬期講習は教科を選択できるので、苦手分野に絞って取り組むことができます。中3生は、入試に向けて実戦力を強化し、第1志望校合格の栄冠を目指します。「中学部」は全学年、北海道学力コンクールを実施。通常授業は個別対応で、教科と時間が選択できます。時間外自習は随時可能。定期テスト対策特訓講座、年3回季節講習実施。体験学習は随時行っていますので、電話で申し込みを。



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



冬の特別企画

学習塾特集

少人数制

自習室

国・算
(小1~4年生)

5教科
(小5・6年生 中学生)

小学生~大人

個別指導

通い放題

小学生~

中学5教科

高校数学

オーダーメイド方式の個性に合わせた指導が好評

栄進ゼミ



「栄進ゼミ」は、大手塾で培った指導ノウハウを基に、集団指導ではフォローしきれない生徒1人ひとりの個性に寄り添った個別指導を行う学習塾。受験・入試を念頭に置いた「小・中・高校生完全個別指導コース」では、受講する曜日と時間帯を選ぶことができ、1回の授業につき自由に2つの教科を選択することができます。またお子さんと講師の相性をみることもでき、その上で担当となった講師が生徒の理解度に合わせてカリキュラムを用意。授業は講師1人に対して生徒2人までの完全個別指導。定期的に面談時間を設けるなど、しっかりと目配りをする講師陣の細やかな対応は生徒たちからも好評で、ここで学び、大人になってから同塾の講師となった元生徒もいるそう。生徒が塾を好きになる「栄進ゼミ」。1度問い合わせしてみたいはかがでしょうか。

本校●函館市北美原1-2-1 湯川校●函館市湯川町3-25-17

港校●函館市港町1-14-3 北斗校●北斗市東浜1-12-66

【問い合わせ先】☎0138-46-8877



1人ひとりに寄り添う個別指導! 安心の定額通い放題!

個別指導TAKUMI(たくみ)塾



「家ではなかなか勉強してくれない」とは、よく聞く保護者のお悩み。家庭学習が苦手な子や、週1~2回の通塾では勉強の習慣がつかない子には、個別指導塾がおすすめ。同塾は少人数制の指導で、1人ひとりの進捗に合わせた確認テストを行うので、「分かったつもり」「やってるつもり」の解消が叶いそう。すべての授業を塾長が責任をもって対応し、一緒に学力向上を目指します。授業の進捗状況は専用アプリで保護者にもお知らせ。定額通い放題で、2科目で小学生5・6年生なら12,000円、中学1・2年生なら17,200円。他にも高校生の数学コースなど様々なプランがあり、またテスト前の対策授業は追加料金なしで土日も対応するのでお財布にもやさしい。冬期講習受付中(中3コースは残席無し)。まずはお問い合わせを。



塾長 大江 拓見

●函館市美原4-3-19

プレイスビル203

☎0138-76-8261



個別指導
TAKUMI塾



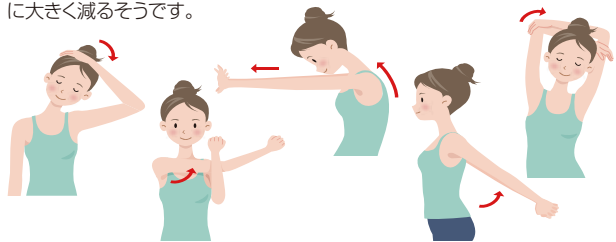


褐色脂肪でダイエット

皮下脂肪や内臓脂肪の大部分は白色脂肪と言われて体内に取り込んだエネルギーを貯蔵する働きを持ちます。一方で褐色脂肪なる細胞があります。寒い時など白色脂肪を燃焼させて体温を上げる機能を持ちます。脂肪を燃やすので上手にゆけばダイエットに役立つはず。



褐色脂肪は、主に鎖骨や首、脇の下、肩甲骨の近くに密集しています。そのため首や肩、肩甲骨をよく動かしたり、保冷剤などで短時間寒冷刺激を与えたりすることで細胞が活性化されるそうです。また、唐辛子、にんにく、しょうが、わさび、ミントの摂取でも活性化されるとのこと。このことを心がけて毎日過ごせばダイエットができるかも。ただ、褐色脂肪は加齢とともに大きく減るそうです。



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



普段のお掃除から分解クリーニングなどの専門掃除まで、要望に合わせてプロのハウスクリーニングを提供する同店では、来年1月5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円以上の注文で「ハウスクエアグッズ」をプレゼント。プレゼントグッズはゴム手袋、水アカ洗浄剤、ソフトバット、紙袋、小冊子の5点セットで、期間中に申し込みをすれば、ハウスクリーニングが期間外になっても対象となります。「十分な数をご用意していますが、予定数を上回った場合は同等の代替品に変えさせていただきます場合がございます」と同店。今年の汚れを徹底的に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」(各税込み19,800円)が好評。ほかに「キッチンクリーニング」(税込み19,800円)、「壁掛けエアコンクリーニング」(税込み12,100円、お掃除機能付き税込み20,900円)など、プロのお掃除で家中スッキリしませんか。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」(1,800円)、「若どりレッグ」(380円)、「手羽先揚げ」(100g243円)の早めの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」がおいしいと評判。クリスマスシーズンは例年大変混み合って、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も早めのご予約を」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(12月23～25日)に購入するなら12月20日(金)までにご予約を。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(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



1,000円分の利用券を5名様にプレゼント

応募方法は P6

尾木咖喱

12月で7周年。「スパイスと煮込み時間にとことんこだわっている」という自慢のカレーは、スパイスの風味豊か。ほぐれた鶏肉がたっぷり入った濃厚トロトロのチキンカレーの上に、低温の油でじっくりと煮込んだチキンレッグコンフィをのせた「特製 尾木チキンカレー」(Sサイズ1,263円～、写真はMサイズ1,371円)が一番人気。チキンレッグは、スプーンで簡単にすぐえるくらいほろほろと柔らかいのに、表面は炙っているのでパリパリ食感! 「チーズ」や「豚カツ」「温玉」「野菜ミックス」など、追加トッピングが



25種類もあり、トッピングするとミニサラダがサービスになるのもうれしい。今年メニューに加わったという大きくて食べ応えのある「Theザンギ」(2個350円)もぜひお試しあれ。11時～15時(土・日曜、祝日は17時迄)。木曜休。P有。

●函館市末広町14-3

☎0138-26-2333

ランチ 隠れ家カフェで薬膳ランチを

DEEP TIME

民家2階の隠れ家カフェ。旬の野菜や十六穀米、グレープシードオイルなど、体にやさしく栄養豊富な食材を使った薬膳ランチを提供。おすすめは、トマトとチキンをベースに小麦粉を使わずサラリと仕上げた「薬膳カレー」(1,400円)、2日前まで予約制の「野菜畑プレート」(2,400円)や「アフタヌーンティー」(3,800円)にも注目。「丁寧な提供を心掛けているため、時間と心に余裕を持ってご来店を」と店主。アンティーク雑貨や家具、天然石なども販売。15歳以下は入店不可。11時～LO15時30分。金・土・日曜休。P有。

●函館市桔梗1-19-19 2階 ☎090-2813-9929



酒場 落ち着いた空間で創作和食に舌鼓

旬美喜創
ちりひる

和モダンな空間で創作和食などを味わえる店。カウンター席のほかは半個室と完全個室なので、ゆっくり過ごしたい人にもおすすめ。人気の「自家製豚角煮ポテあん」(800円)は、しっとりやわらかい角煮と塩バター風味のジャガイモクリームが抜群の相性。ななエッグを使った「自然卵のだし巻卵」(700円～)、芋餅を器に仕立てた「芋もちグラタン」(680円～)も好評。日本酒も充実しています。飲み放題付きコースは4,500円～(4人～、要予約)。17時30分～LO22時。日曜、他不定休。P無。

●函館市本町5-18 ☎0138-31-5611



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て、そのまま動かすと焼き付けてしまうケースがよくあります。冬場は気温が下がって空気も乾燥するので、より注意してください」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21日、12月29日～1月5日休。P有。

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



大好評！エコフィールボイラー特価提供第2弾

第一住宅設備

安心自社施工の「第一住宅設備」より、「光熱費節約応援キャンペーン」のお知らせ！ 光熱費による家計の圧迫に頭を抱えている家庭、とりわけオール電化の家庭に朗報です。電化機器からの取り替え限定で、エコフィールボイラーを特価で提供中！ 例えば「ノリツ壁掛けエコフィール給湯専用ボイラー OQB-CG4706WFF」なら標準工事費込み455,290円のところ297,000円、「ノリツ床置き暖房ボイラー OH-CG1204FF」なら標準工事費込み559,130円のところ396,000円。エコフィールボイラーは、これまで捨てていた排気に含まれる熱を回収することで、大幅な節約ができる高効率なエコボイラー。静音度においても少なく、電気温水器と比べて省スペースというメリットも。灯油機器（エコフィール給湯、暖房ボイラー、ガスコンロ）は、オール電化（電気ボイラー、電気温水器）とランニングコストを比べて、4人家族で年間130,514円も節約できた実績があるそう。電化機器からエコフィールボイラーへの取り替え限定で、下取りキャンペーンも開催中。詳しくはお問い合わせを。見積もり・点検無料。詳細はWebサイトでもチェックできます。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。年中無休。

●函館市千代台町29-15
☎0120-222-592



Webサイト

年末の住宅設備の点検、クリーニングはお任せ！

住まいのホームドクター KlaFit(クラフィット)

今年も残り1カ月。年末の大掃除を少しずつ始めるタイミングです。気になる汚れや住宅設備に不調などはありませんか？ 換気扇の点検やクリーニングなどは、プロにお願いしたい人も多いのではないでしょうか。「クラフィット」なら設備の点検、メンテナンスはもちろん、風呂場の「鏡が割れちゃった!」「ドアが開かない!」というときや、「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かわからないような「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。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・排水設備業者が運営しているので、水まわり全般のトラブルを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、取り付けも万全です。「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、パソコンやスマートフォンから気軽に問い合わせすることも可能。相談はお気軽に。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

クラフィット
KlaFit
函館市近郊の「住まいのホームドクター」



Webサイト

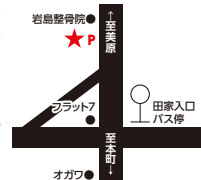
よく効く漢方を続けたい

よねざわ薬品



これからの季節は、雪かきや大掃除などの力仕事で筋を傷めてしまうことがよくあるのだから。「そんなときは漢方顆粒20日8,800円に、寝返りすら打てない重度なら顆粒13日2,750円)を数日加え、辛さを和らげつつ回復を待つことができます」と話すのは、「よねざわ薬品」の米澤弘美先生。健康相談への親身な対応が評判で、ほかにも「長年下剤を服用してきた30代の女性が、漢方通じ薬2,860円」と「健胃整腸剤3,080円)でお腹の痛みなく、これまでとは比べられない量のお通じがあったと喜び、現在も継続中。胃の調子が悪かった60代女性は漢方顆粒30日13,200円)と、体質改善のために天然アミノ酸30日9,900円)を継続し、体調に自信が出てきたそう。原因不明の頭痛が長く続き駆け込んできた方が、漢方顆粒1週間分)と漢方栄養剤20日分3,300円)を続けていたら、いつの間にか頭痛が減ってきたそうです」と話してくれました。辛くて困っている症状があるなら1度じっくり話を聞いてもらってはいかがでしょうか。10時～18時30分。日曜、祝日休。年末年始休。P有。

●函館市富岡町2-20-8 ☎0138-84-5339



写真投稿

今回のテーマ **今年一番幸せを感じた食べ物**

食べた時に「おいしい！ 幸せ！」と感じた食べ物の写真を投稿してもらい、その写真からたくさんの方の幸せを分けてもらいました。



NIPPONIA HOTEL 函館 港町のディナーが今年いちばん幸せな食事でした！ 泊まらなくても利用できるし、コースの中身は定期的に変わるというので記念日のために利用したい！
投稿：pikaring



フィリピン ビガンの夕ホの夕ホとはできたての温かい豆腐に蜜をかけ、サゴ(フィリピン風タピオカ)をトッピングした、とてもシンプルなスイーツ。夕ホの売り歩きが行われており、夕ホ売りは「夕ホ」と声をあげながら歩いています。
投稿：サトウ | 料理人 | 熊鷹社中洋食キッチンSato



湯の川にある「Tea Room Tony & Teddy」さんの、トスカケーキとコーヒー。卵とバターがリッチに効いてて、ローストしたナッツの香ばしさも最高のケーキ！ これにコーヒーがそりゃもう最高に合ってます！ 個人宅の1階部分を開放された、隠れ家...というか隠しておきたい素敵フェイェルムなんです！
投稿：うらら@RJCH



僕はこれです！ 能登の炊き出しの為に五福星が作りだし、ご当地ラーメン総選挙で全国3位に輝いた函館ラーメン【昆布鶏中華そば】を、能登の皆様にご賞賛いただき食べた時のラーメンです！
投稿：らあめんんきち

写真投稿



昭和にある紀もさんの海鮮丼。ちよっとずついろいろ食べられて休日の癒やしになりました。
投稿:あおぞら



カフェッソさんのお惣菜品は店内でも食べることができ、今回は4パック分をいただいたら素晴らしい盛り合わせになった。大変美味しかったです。こちらには写真はないが、追加でサツマイモとレーズンのサラダもいただいたらこれも美味でレーズンがふっくらとして良かった。
投稿:ふぶ



8月ですが、結婚記念日に。ほんとに大好きなケーキ屋さん。スクエアさんです!
投稿:いついつ



前職の同期たちとの集まりでいただいた「SHIKINA 函館ダイニング」さんのローストビーフ。10年ぶりに再会できた人もいて、めっちゃ嬉しかったなあ♪
投稿:ふわりあん@函館〜香り色の産し〜



最終営業日迄3日間連続食べたムースルー炒飯♥大好き
投稿:みや ゆみ

紹介しきれなかった写真は、X・ハッシュタグ #喜ばれ幸せ料理2024で見ることが出来ます!

なぜ家族代行支援が必要なのか? ①

一般社団法人スターライフ

頼れる身寄りがいない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」を行う「スターライフ」。身寄りがいないのは、特別な状況ではありません。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。そして、そのような状況になったとき、1人では対処できないこと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、様々な場面で必要。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。「スターライフ」でも、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過ごせるよう支援します」と代表の星さん。1人で不安を抱えず、まずは相談してみませんか。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

補聴器店が統合オープン! 記念割引もあり

Audika(オーディカ)函館店

「新日本補聴器センター」と「五稜郭補聴器センター」が統合され、「Audika函館店」としてオープン。認定補聴器技能者の資格を持つスタッフなど、3人の補聴器アドバイザーが、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。「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? 現在、オープン記念のプレゼントを進呈中。また、補聴器を購入した人にはオープン記念特別割引も実施中です。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。日・月曜、祝日休。P有。

●函館市本町12-2 太陽生命ビル1階

☎0138-33-7500



Webサイト

ボイラーの無料点検キャンペーン!

小野寺住設

創業98年。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る「小野寺住設」が、ボイラーの無料点検キャンペーンを実施中! 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れ、修理費用が高額になることも。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。問題が見つかった場合には予算や工期など、最適な方法を提案してくれます。また、定期的な不凍液交換も推奨しています。劣化した不凍液は使い続けると配管や機器のトラブルの原因になるので、ぜひ定期的に交換を。料金などはお問い合わせください。水まわりのトラブル、緊急修理は365日対応。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



Webサイト

新しいスタイルのデイサービスで自分らしく

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、新しいスタイルのデイサービス「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。カフェのような雰囲気

のプライベート空間で行われる「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マンツーマンで指導。「入浴介助」は、介護福祉士が行います。「やりたいことを諦めないでください。保険の範囲ではできないことをしっかりカバーします。一緒に今をもっと楽しいものにしていきましょう」と森田さん。介護認定を受けていない人も利用可。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」の問い合わせもお気軽に。

☎090-1644-5880



Instagram Webサイト

伊勢谷八起さん 船越皇佑さん
増田健人さん 圓子允登さん

青ほの★ 勝手に応援!!

それぞれが目指す最高のパフォーマンスを!

「ALLES体操クラブ」で切磋琢磨する4人の高校1年生。取材時は、北海道高校新人大会に向け、それぞれの課題に取り組んでいた。「基礎と積み重ねが大切な競技です」と話す伊勢谷さんは、力技が必要となる吊り輪とあん馬が得意。大会では順位にとらわれず、演技の安定に焦点を当てている。騎手に憧れ、体幹を鍛えるために体操を始めた船越さんが、本格的に体操に取り組もうと決めたのは中学1年の時。高体連の全道大会では1年生ながら4位入賞。蹴



る力とひねり技が武器で、得意な種目は床と跳馬。「全種目着地をしっかりと取って、インターハイに出場したい」と今後の目標を話す。ひねり技の技術があり、吊り輪と床が得意な増田さんは「難しい技が成功すると、生きてる～と思います」と笑顔を見せ、全道新人戦で上位を目指す。「技が完成するまでの道のりが楽しい」と話す圓子さんが好きな種目は床。全道新人戦では技の成功を第一に、演技を仕上げていた。終始和やかなムードの4人だが、目の前で繰り広げられたアクロバティック動作が、日々の地道な努力を物語っていた。

世の代筆屋
松田聡がズバリ!



談 本気

本気で書いてマジ
— 困りごと、悩みごと、各種相談 60分だけ 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

カスハラ?

行政書士の松田です。今のお仕事をさせていただき約二十年が経とうとしています。この青いぼすとへの原稿の掲載は十八年ほど継続しています。三日坊主の私がこれだけ継続出来たことは、偏に多くのお客様からは、お声を後押ししてくれただけでも過言ではありません。行政書士の業務は本場に幅広、許認可手続きから相続や遺言など、個人に関する書類の作成があるなど多岐にわたります。これまで本場に様々な手

続等をさせていただいてます。時には亡き父の知人からの依頼もあり、その都度父を思い出しては励みにならぬ場面も。数多くのお仕事をさせていただいていると、稀なケースに出くわすことも、関係官署に問い合わせると、一様に「レアケース」と告げられます。書籍には出てこないレアなケースを手付けられるのも楽しみです。中には依頼者の思い通りにならない、依頼者の封筒が届いたことや、「編まれた」プロのくせに」とも指摘されたこともあり。それぞレアですが、それも飲酒しながらですから手タフにも食って掛かったこともありましたからなおさら許せないわけです。実際に目撃したことを言います。学校、役所、介護や医療現場、コンビニ、スーパー、金融機関など、窓口のあるところ、いわゆるカスハラを目の当たりにしたのです。

金払ってやってるんだから俺の言うとおりにしろよ。こんなことはあってはならない。人権侵害も甚だしいのを紙上に表して良いものかと随分葛藤していました。様々な現場で起きているような事案も、悩み疲れていてる方々も多々いると思います。いつまでも自分が反対の立場になるかわかりません。私自身親であり爺さんであり、さらに多くのお客様と接し、その全てを肯定されたことがあったからこそ載せることにしました。いくら商売とはいえ人として容認できないことを強いられた、また言葉の暴力に對しては毅然とした態度で臨むべきことと思えます。先日、7人目の孫が誕生しました。爺はもう少しだけ頑張るぞと赤子の写真を見ながら気合を入れました。このように人に屈することなく、同じようない想いをされた方が、いかに頑張るべきか、いかに頑張るか、今月もお読みいただきありがとうございます。いよいよ師走に突入します。どうか皆様ご自愛くださいませ。

Healness & Wealness



Kenjiro Center かわむら
所長 飯田 真由美

介護する側とされる側の気持ちは

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 ☎0138-47-9811 <http://www.ohmura.or.jp/>

高齢者にとって介護を受けることは、日常生活の質を維持し、安心して暮らすための重要なサポートを受けることを意味します。具体的には以下のような点が挙げられます。『身体的サポート』食事、入浴、排泄などの日常生活動作（ADL）を支援します。これにより、高齢者が自立した生活を続けることが出来ます。『精神的サポート』介護者とのコミュニケーションや社会的なつながりを通じて、孤独感や不安感を軽減します。『医療的サポート』定期的な健康チェックや薬の管理など、健康状態の維持・改善を図ります。『安全の確保』転倒や事故のリスクを減らすための環境整備や見守りを行います。『家族の負担軽減』家族が介護にかかる時間や労力を軽減し、家族全体の生活の質を向上させます。

「感謝と責任感」これまでも大切に思っていたから、誠心誠意であげたい。私が介護しなきゃならないぞ。不安と「感じ」どうしていいかわからない。「何を考えているかわからない」なにしたら良くなるの? など。介護疲れが溜まっている。誰も助けてくれない。だれに話したらよいの? もう限界など。一方介護される側の人々は次のような感情を抱くことが多いです。「感謝と申し訳なさ」いつもお世話をしてあげてあげがどう、こんなことまでやってもらって申し訳ない。迷惑ばかりかけて申し訳ない。不安と孤独「不安で仕方がない」「もつとはいて欲しい」話を聞いて欲しい。「自己否定と無力感」こんな体になっていけない。「自分のことを自分でできないなら、死んだ方がまし」こんなに大変なのに誰もわかってくれない。介護の期間が長ければ長いほど、双方の気持ちのずれ違いが大きくなって様々な問題を引き起こしてしまいます。お互いの気持ちのずれ違いを解消するために、以下のような方法が有効です。『コミュニケーション』介護される側もされる側も、気持ちを具体的に伝えることが大切です。『観察』介護する側は、介護される側の様子を見て、どのような時にどんな反応を示すかを把握することにより適切な対応が可能になります。『専門家のサポート』包括支援センターやケアマネジャー、医療機関などに相談し、適切なアドバイスや支援を受けることも重要です。お互いの気持ちを、より理解し合い寄り添うことで、介護の負担が軽減され、より良い関係を築くことが出来ます。

Present



このマークが目印!

プレゼント

- ①尾木咖喱 提供
1,000円分利用券.....5名様
- ②公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 提供
HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL
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 11・29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9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。

七飯町歴史館企画展 「描く」をくらしに

催し

「アートをもっと身近に感じてもらうこと」をテーマにした企画展。北海道立函館美術館の学芸員の指導のもと、七飯町歴史館が所蔵する絵画などを紹介しながら、「見方」「楽しみ方」を提案。アートが身近になれば暮らしに色を添えてくれるはず。



日時：11月9日(土)～12月15日(日) 9時～17時
月曜休館(月曜が祝日の場合は次の平日)
会場：七飯町歴史館 企画展示室
入場：無料
【問い合わせ】七飯町歴史館 ☎0138-66-2181

北海道教育大学函館校吹奏楽団 WINTER CONCERT 2024

催し

北海道教育大学函館校吹奏楽団による、第72回全日本吹奏楽コンクール出場記念のコンサート。曲目はコンクールでも演奏した西村朗作曲「秘儀V(エクリプス)」ほか。下記2次元コードからチケットの取り置きができる。



日時：12月22日(日)
16時30分開場 17時開演
会場：函館市民会館
入場：1,000円(小学生以下無料)
【問い合わせ】☎080-2874-0419(藤村)



刑務所作業製品展示即売会

催し

刑務所作業製品を種類豊富にそろえ、感謝セールとして10%OFFで提供する(マル獄製品など一部製品を除く)。期間中3,000円以上買い物をした人には粗品進呈(数量限定)。売上の一部は犯罪被害者支援団体の活動支援に充てられる。



日時：12月13日(金)～15日(日) 10時～15時
会場：刑務所作業製品展示場(函館少年刑務所向い)
【問い合わせ】矯正協会刑務作業協力事業部 ☎0138-33-2624

市民美術展 第25回「はこだて・冬・アート展」

募集

絵画、工芸、書、写真、デザインなど、地域で制作活動をする作家のオリジナル作品を展示する「はこだて・冬・アート展」の出展者を募集。制作年数や経験は問わず。函館市内および近郊在住の高校生以上の未発表作品を受け付ける(1人1作品)。

出品料：一般1,000円 高校生500円
募集：12月1日(日)～1月31日(金)
展示：2月23日(日)～3月2日(日)
10時～19時(最終日は17時まで)
会場：函館市芸術ホール ギャラリー
入場：無料
【問い合わせ】函館市芸術ホール ☎0138-55-3521



道南ハンターズフェスティバル 2024

催し

プロのハンターが大集結し、狩猟やジビエの魅力伝える! 「鹿ケバブ」や「鹿串」「鹿ジンギスカン」などのジビエ料理を提供。模擬銃、狩猟用装備なども展示する。ハンターが教える射撃体験(18歳以上)のほか、空薬莖クラフト品、毛皮製品などの販売もあり。問い合わせは下記メールで。



日時：12月1日(日) 10時～16時
会場：道の駅 なとわえさん
【メール】hako.shika.sankaku@gmail.com



HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL

催し

冬の時期に毎年行われるジャズコンサート。今年のテーマは「大人のジャズ」。ゲストはサクソ奏者のマサ高野さん。ほかに地元から「Quintet」「NEW STAR☆」「TRIO」の3組が登場。

日時：12月22日(日)
13時30分開場 14時開演
会場：函館市芸術ホール
入場：自由席 一般2,000円
ペア券3,500円
25歳以下1,000円(当日各+500円)
【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

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11月14日現在のものです。

次号予告 12月13日号 今年オープンしたお店。

編集後記

来年2月、札幌でマツケンサンバコンサートが行われる。観に行くべきか行かざるべきか、現在絶賛迷い中! 公演好き、キラキラ好きの身としては見逃せない! と思いつつ、水曜日という週の真ん中に遠方かと思うとちょっと迷う。平和な悩みである。

(C)

「ちょっとしたパーティーでも着れますよ!」って薦めてもらった服を買ってはいるもの、そんなパーティーはいったいどこで開催されているんですかね? 開催しているけど私が誘われていないだけなのかしら。逆に「ガチめのパーティーもあるのか気になる。(まじ)部屋を片付けるためのステップをA1に聞くと、「まず、音楽を流して作業を楽しいものにする」から始まって、片付けが終わったら「自分を褒めて」と教えてくれます。「頑張ってください!」などの応援もある。ちょっと、人の心を満たすのがうますぎるぜA1!! (ツチ)

知人がソロキャンプという趣味を持ち、忘れかけていた「趣味を持つ」という目標を思い出し出した。そんな矢先の飲み会で「趣味を持つ」と盛り上がり上がったもの、そう簡単に見つかるはずもなく、趣味を見つけることを趣味にすること、一件落着きました。(BP)

Snow Manでもback numberでもマカロニえんぴつでもないけれど、私も行ってきました、推し活に。あちらと比べると小規模なイベントだったけど、好きな人や物を追いかける思いは同じ。元氣をもらって、また明日からがんばろうと思えるのですよ。(ヤス)