



## あなたの今年を表す 読者投稿企画 オリジナル 四字熟語

### 値上貧窮

【ねあげひんきゅう】

いろんな物が値上がりして生活が苦しくなったこと。

投稿者 おっちゃん 60代 函館市

### 腰痛限界

【ようつうげんかい】

トイレに行くのに30分かかるといわれる程の腰痛になり一年を棒に振るの意。

投稿者 KIZUNA 40代 函館市

### 瞬間異動

【しゅんかんいどう】

この1年間で他部署や他店舗へ3度の異動があり大変な年でした。

投稿者 チロ 50代 函館市

### 緑緑緑緑

【ぐりーんぼーいずのらいぶにいったよ】

今年8月に北斗市であったGRe4NBOYZのライブに初参戦してめっちゃ楽しかったし感動した。

投稿者 Rabbitピエロ 40代 北斗市

### 来年期待

【らいねんきたい】

今年がダメなので来年は良くなるだろうという希望的観測と来年は良くしてやるぞという意識付け。

投稿者 ハードボイルド猫 40代 函館市

### 憧道旅路

【しょうどうりよじ】

北海道へ旅行したい憧れ焦がれる気持ちの意味。憧れが高まり、今年3度北海道へ旅行できた為この熟語にしました!

投稿者 蜷 30代 千葉県

### 背広寝巻

【うゑぶめんせつ】

上半身スーツ、下半身パジャマでオンライン面接を受けているので。

投稿者 就活生 20代 函館市

### 声優出発

【せいゆうでびゅー】

9月にYouTubeチャンネルにて、声優としてデビューすると共に登録もさせていただきました!!

投稿者 yukiko 60代 函館市

### 四転二悪

【よんころびふたあく】

今年は外で4回転んで2回大ケガ(右肩の腱切る、顔面強打)。

投稿者 ハムちゃん 80代 函館市

### 推活最高

【おしかつさいこう】

昨年の募集に引き続き、読んで字の如く(笑)「推し活」をなさっている全ての方・そして私自身に向けて(笑)

投稿者 Kubota 40代 函館市

### 麺吉函誇

【めんきちのははこだてのほこり】

全国のラーメン大会で函館のラーメンが3位に入るの函館の誇りです。函館真昆布使用し函館人として最高に嬉しい。

投稿者 羽汰パパ 40代 函館市

### 立直還暦

【りーちかんれき】

いろいろ頑張ってきた人生で59歳になり定年退職還暦を迎えるにあたり周りにも感謝の気持ちを忘れずにしなさいという意味。

投稿者 わっすーわっすー 50代 函館市

## 休日全無

【きゅうじつぜんむ】

4月末に母親が入院。独居はムリとなり、施設に入所する為アパートの片付けをするので、自分の休みを“ほぼ”全部ツブした。8月末に退院し、一部の荷物はウチに持ってきたけど、それらを片付ける気が全くおきないw

投稿者 樹京 50代 函館市

## 猫鳴早起

【もーにんぐこーる】

我が家の猫は早寝早起きで、朝日とともに起きてきて、夏は最早で3時55分に起こしに来て(寝てる上にジャンプして乗っかる)、迷惑でした。

投稿者 まおまお 20代 函館市

## 自報自帰

【じほうじき】

すべからく、善悪を問わず、口語文語を問わず、自分が発した事は、自分に戻って来るものであるということを忘れてはならない。邪悪な「言霊」が思いがけず戻ってきて、自暴自棄とならないように！

投稿者 つつこう 60代 函館市

## 自我陶醉

【じがとうすい】

私が作るものは何でも可愛いしおやつも美味しい。

投稿者 キック 40代 函館市

## 休転直行

【きゅうてんちよっこう】

メンタルやられて休職する前日にめまいを起こして救急車で病院直行してしまった。

投稿者 よつばさつき 40代 北斗市

## 厄年全開

【やくどしぜんかい】

持病が厄年ブーストにより制御不能の暴れ辰と化しました。

投稿者 Y.H 30代 函館市

## 七覚八忘

【ななかくはちぼう】

物忘れが激しくなるお年頃。でも嫌な事も一つ一つ忘れてこれから心に余裕持って生きていく。

投稿者 みみごま 60代 函館市

## 城都制覇

【かんとうせいぱ】

ポケポケ(ポケモンカードアプリ)のアップデート前に250種類コンプリート達成。

投稿者 イヌガミ 30代 函館市

## 初梅水晶

【はつうめすいしょう】

ずっと食べたかったものを、今年人生で初めて食べることができた！

投稿者 taiki 30代 函館市

## 新社一心

【しんしゃいっしん】

新しい会社に入ったので気持ちを切り替えていく。

投稿者 ZGMF 30代 函館市

## 株上賃下

【かぶあげちんさげ】

株価は上がっても賃金は下がる一方。

投稿者 よもぎねこ 40代 函館市

## 絶品美味

【なまらうまい】

函館は美味しい飲食店や特産品がある。

投稿者 にやごぼん 30代 函館市

## 多忙苦戦

【たぼうくせん】

仕事も私用も忙しい1年でした。来年こそプラントで野菜を育てたい。

投稿者 ヤマサン 60代 函館市

## 熟成野菜

【じゅくせいやさい】

熟成済みのぬか床を使用し簡単ぬか漬けを作るのが趣味です！

投稿者 サッチャンバルーン 40代 函館市

## 年中猫吸

【ねんじゅうねこすい】

いついかなる時も猫を吸うことばかり考えている…。今年も来年も…。

投稿者 大ちゃん 30代 函館市

## ランチ

### 素材とスパイスのマリアージュ

すばいすかれーHARU.



今年9月に花園商店街の一角にオープン。6種類のカレーは、具材やトッピングに合わせ、トマトやココナッツミルクなどルーのテイストも多彩。おすすめは「じっくり煮込んだ角煮とゴボウを合わせたトマトカレー」(1,300円)。旨味をギュッとじ込めたしっとりホロホロの角煮や、しゃきしゃきゴボウとの相性抜群のスパイシーなルーは、トマト嫌いにも試してほしい逸品。4種類の季節のデザートも◎。+500円で自家製チャイなどが選べるドリンクと自家製デザートがセットに。予約不可。11時30分～LO14時30分。不定休。P有。

●函館市日吉町3-44-13 【Instagram】@haru\_\_spice

## 酒場

### 居酒屋メニューもおすすめ!

田にし

オープンから40年。自家製ダレも評判の「生ラムジンギスカン」(1人前1,200円)はもちろん、居酒屋メニューも美味ぞろい。オープン当初から人気の「ナスとチーズのはさみ焼き」は、食材を引き立てる和洋融合の味付けがお酒に合います。しっかり効かせた出汁がじゅわっと口の中に広がる「だし巻き玉子」と「たらこ玉子焼き」も外せません。各700円。定番メニューのほか、季節の刺身や、本日のおすすめも提供。「利き酒三種」(650円)は、店主がセレクトした日本酒を楽しめます。17時30分～LO23時。日曜休。P無。



●函館市深堀町3-2 ☎0138-53-7363

## HEAD LINE -ヘッドライン

### 不動産買取強化中!

ハウストゥ 函館美原

住まいのすべてを、スマートに。

# HOUSEDO

ハウストゥ 函館美原  
株式会社 小野寺住設

使わない家や土地の売却で困っていませんか? 美原交差点前にある「ハウストゥ 函館美原」では現在、不動産の「買取」を強化中! 同社は建築および住宅設備の企業として、創業98年を誇る「株式会社小野寺住設」が運営。地元企業ならではの地域に密着したサービスに定評があります。「買取」は、建物にキズ、雨漏り、漏水などがあってもそのまま、古屋も解体せずに現状渡しができます。家の中に残っている家具や荷物も撤去する必要はありません。査定料も不要。空き家や相続不動産の売却、ローン滞納による売却、売りたいのに売れないなど、不動産売却について困っていることがあるならまずは気軽に相談を。また、古いアパートの買取も強化中。「古くなったアパートの解体をお考えのオーナーさんは、解体前にぜひご相談ください。当社で解体費用の半分をお持ちします!」とPRしています。10時～18時。水曜休。毎週土・日曜の10時～



15時には住まいに関わる相談をまとめてできる「不動産なんでも相談会」を開催中。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-700

北海道知事渡島(3)第1114号



### 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～



## 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年を振り返るべきか、振り返らずに進むべきか

1年を振り返り自分を見つめ直し、次の1年を有意義に過ごしましょう。この時期よく耳にする言葉です。一方で、過去を振り返ることなく前を向いて進もうという言葉も聞きます。

1年を順に思い返してみると、いろいろなことがあったことに気がつきます。とても嫌な思いをしたこと、すごく嬉しかったこと、損をしたこと得をしたこと。みんなたくさん何かがあったと思います。振り返って嫌なことに捕らわれ続けている

と、未来を見失いかねません。

でも、失敗や経験を振り返らなければもっといい未来は期待できないかもしれません。ひとつひとつ思い出してこれからの自分に大切なものを拾い上げて、また新しい年を迎えたいものです。



### 1,000円分の利用券を5名様に

応募方法は P6

Café&bar にしむら

開業から22年。移転から1周年を迎えた現在の店舗は、1人でも気軽に利用できるようカウンター席も充実。4時間かけて仕上げるミートソースが味の決め手の「にしむら風ナポリタン」(単品1,180円、ランチセット1,320円～)は、マイルドな風味の中にも深いコクを感じる1品。蟹の濃厚な旨味とソースが絡み合う「ズワイガニのトマトクリームパスタ」(ランチセット1,780円、ディナー単品1,580円)も根強い人気。「自家製トマトソースのサラミピザ」や「スペアリブ」など、アルコールにも合うメニューも充実。11時～LO14時30分、17時～LO21時30分。月曜休。P有。



●函館市松風町9-15  
フタバビル1階  
☎080-4055-0077

## 訪問カットでオシャレにカッコよく!

### 函館訪問美容室 BLUESALTY

髪を切ってリフレッシュしたいけれど、美容室に行けない。そんな人におすすしたいのが、出張専門の美容室「BLUESALTY」です。



「髪も心もハッピーに」をモットーに、訪問福祉理美容師の資格を持つ代表の野口雄介さんが、外出が困難な人の元を訪問し、1人ひとりの体調や要望に合わせたカットなどを行っています。利用者からも「自分で美容室に行くことができず気持ち落ち込んでいたけれど、自宅でオシャレにカットしてもらえてハッピーになれた」「希望のスタイルに素早くカットしてもらえ、体の負担も少なくありがたい」「ステキにカットしてもらえた」「可愛く・カッコよくなれた」など喜ばれています。カット4,400円(出張費・交通費込)。主な訪問地域は函館市、北斗市、七飯町。自宅のほか介護施設や病院などへの出張も行っていきます。所要時間は準備から後片付けまでを含め1時間ほど。利用者の体調を考慮し、体に負担なく、すばやく仕上げてくれます。髪が飛び散らないようシートを敷くなどするため、作業には2畳ほどのスペースが必要で、電源は訪問先の物を使用させてもらうそう。完全予約制。

☎090-6931-7540



予約フォーム Instagram LINE

## シェアキッチンの利用者募集!

### クルラ シェアキッチン

シェアキッチンで飲食店の営業にチャレンジしてみませんか。

函館市杉並町にある飲食店舗がシェアキッチンの利用者を募っています。場所は、電車道路沿いに建つ、2階にカラオケなどが楽しめるレンタルスペース「サークル・ライブクルラ」がある建物の1階。

利用の仕方はイトインでもテイクアウト専門でもよく、曜日限定や時間限定などの利用も可。店舗には飲食店を始めるために必要な設備が整っているのももちろんのこと、調理に必要な器具の導入も応相談。「厨房と店舗を、まずは見てみてください」と同店。シェアキッチンは、初期設備投資を抑えて飲食店や食品販売をスタートできるのが魅力です。将来、飲食店を開業したい人、自分で作ったお菓子などを販売してみたい人など、まずは気軽に問い合わせ、見学をしてみたいかがでしょう。

●函館市杉並町7-20(1階)

☎090-1644-0326



## 写真投稿

今回のテーマは、好きな調味料

「材料切ってコレで味付けるだけで完成」なんて素敵な言葉でしよう。みなさんのお気に入りの調味料を教えてください!

今年春に中部国際空港(セントレア)内のファミマで購入した名古屋土産の内のひとつ。普段は某大手メーカー様のウスターソースを愛用していますが…正直そっちより好きかも?!と衝撃を受けた1本です。フルーツ類は一切入ってなさそうなのにフルーティー。昆布エキス入りだそうです。



投稿:うらら@RJCH

タイムヤムベスト! トムヤムン用ですが市販のあっさりめスープに少し加えると、酸味と辛味をアップしてくれるので重宝しています!



投稿:ワッキー@パルシェード函館

最近のお気に入り。我が家のメイン調味料の美人醤油に柚子の種を入れた「美人柚子ジュレ」(≧▽≦) YouTubeで見つけたら、激はまりっ! 種をただ醤油で漬け込むだけで、とろっとほんのリジュレっぽくなって、香り・風味も爆上がりっ(っ艸っ)



投稿:meg!

## 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で、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】☎0138-46-8877



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!



無料点検キャンペーン

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

## 写真投稿

松風町にあるホワイトビートルズさんが独自に調査したマジカルミステリースパイス&マジカルミステリーカレー粉! スパイスだけで辛いという、絶妙な味で食欲をそそります!



投稿: 宇もみのさとし@函館

初めて知ったのは20代の頃。これがないと生春巻は成り立たないのではないかと思わせるくらい存在感。唐揚げなどにも。逆にベストマッチ食材教えてほしい。



投稿: ながし屋 ささき商店

液体だし「極UMAMI美人」などを企画・販売する株式会社KIZUNAさんから、簡単なレシピがついたこんな投稿も!

おはようございます! 昨夜は「極UMAMIたらこクリームうどん」を食べたのでHPが1/3回復♡ダウンしても超簡単に作れてめっちゃうまい♡明日は塾の見学や配達ラッシュ。土曜日は面談と売場変更があるので今日中に絶対回復してみせる! 本日も宜しくお願い致します♡  
 レシピ  
 うどん1袋(レンチン済)  
 牛乳200cc  
 極UMAMI美人大さじ1  
 たらこ30g~50g  
 バター5~10g  
 お好みでガーリックパウダー  
 ↑全部入れて軽く煮込む。最後に白胡麻と海苔とちよっと残しておいたたらこを追加して出来上がり♡トータル10分だからなので時間ない時とかもせー♡



投稿: 宇もみのさとし@函館

今回の募集もXを使って投稿を呼びかけました。たくさん投稿ありがとうございました! 次回もお楽しみに!!

## なぜ家族代行支援が必要なのか?②

### 一般社団法人スターライフ

頼れる身寄りの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」。高齢者の中には、保証人を頼める人がいないという理由で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、万が一亡くなった時の手続きなど、さまざまな場面で役割があるため、入所のときに必要となることがほとんど。保証人不要の高齢者施設もありますが、圧倒的に数が少ないため、入所できる確率は高くありません。仮に入所できたとしても、病気などで長期入院となった場合には退去しなければならず、退院後に新たに入所先を探さなければなりません。その時には保証人が必要となるケースがほとんどでしょう。長期入院中に、支払いを継続することで退去しなくてもいい高齢者施設もありますが、入院にかかる費用と施設費用の両方を支払うことが困難となり、退去せざるを得ないという例も少なくありません。「スターライフ」は、保証人としてだけでなく、家族代わりとなって日常をサポート。「生涯安心して過ごせる方法と一緒に見つけましょう」と代表の星さん。いざというときに困らないよう、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

## フォトコンテスト参加者募集!

### 万代町商工会

2002年から「万代町商工会」で行っているイルミネーション事業。今年も12月20日(金)から3月10日(月)まで、国道5号線沿いの万代町地区で、冬のイルミネーションを見ることが出来ます(点灯時間17時~22時頃)。これに伴い、昨年好評を得た「フォトコンテスト」も実施。投稿テーマは「国道五号線万代町のイルミネーション」。募集期間は12月23日(月)~1月18日(土)。プロアマ問わず応募できるので、気軽に参加してみたいか?がでしょう(何枚でも応募可)。入賞者への賞品は昨年よりグレードアップ! 「最優秀賞」(1人、グランドセレクションBOX20,000円相当)、「優秀賞」(2人、5,000円相当の商品)ほか、審査員特別賞などを用意。さらに、応募者全員にささやかなプレゼントを贈呈。応募方法は下記2次元コードの①Googleフォーム、②Instagram、または③メールのいずれか。詳しくはInstagramをチェック。



●函館市万代町14-32

☎0138-42-0202

【メール】bandaicho.shokokai2023@gmail.com



Googleフォーム Instagram

## 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い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

## オール電化から灯油への切り替えもお任せ!

### 第一住宅設備

「第一住宅設備」では、各種ボイラー、電気温水器、各種暖房機無料点検&特価キャンペーンを行っています。

現在使っているボイラーや暖房機などに燃焼中の音が出るようになった、お湯の温度が安定しない、煙やススが出る、においがする、異音があるなどの症状は出ていませんか? このような症状が当てはまったり、循環不凍液をしばらく交換していない、設置後10年以上経過しているという場合も点検をおすすめしています。

灯油、電気、ガスなど取り扱い機器が豊富な同店は、エコ機能のある最新機器の紹介や、「オール電化から灯油へ」というような熱源の切り換えなどの提案もできます。「経験豊富なスタッフが無料点検に伺います! さらに、各メーカー希望小売価格より各種ボイラー本体、電気温水器の30~60%OFFも毎回大好評につき同様に伺います。見積もりも無料です! この機会にお気軽にご相談ください」と同店スタッフ。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

函館西高等学校  
競技かるた部

青ぼの★ 勝手に応援!!

静と動が織りなす勝負の世界

読み手が読む上の句の対となる下の句の札を、相手より速く取る「競技かるた」。畳の上の格闘技ともいわれるこの競技に取り組んでいるのは、函館で唯一競技かるた部がある同校の5人。「100の歌、札の配置、ルールを覚えるだけでなく、飛び出しやすい姿勢の維持や身体の使い方、瞬発力なども必要です」と話す3年生の杉谷さんと前部長の高田さんは、後輩に指導しながら、ともに練習を重ねてきた。11月に行われた全道新人大会では、新部長の三浦さん、成田さんが、1年生ながらあと1勝で決勝進出と、来年に繋がる結果を残した。「自分の目標に向かって頑張る」を合言葉に、励まし合い喜び合う部員達が着ているのは、それぞれの想いがこもった句が刻まれた部活Tシャツ。1月には、初段認定を目指して個人で大会に参加する三浦さん。「1枚でも多く取ることが目標」と話す長畑さんの袖口には、初めて取った札の句が記されている。静と動が織りなす勝負に挑む部員達は、静かな闘志を燃やしていた。



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分掛け銭  
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

周囲の皆様からは「身体には気をつけてね」と、心温かいお言葉を頂戴し、それを励みにこの一年を過ごせたことに感謝しています。  
選挙を迎えた今年、自らの年齢を踏まえ、体調や思考はどうかと自問自答していました。  
本音ではまだまだ大丈夫だとか潜在的に若いつもりでも、周囲の言葉を素直に受け止める柔軟性が年齢を重ねることに必要だと自戒し自覚するようにしています。

自然の中で息を吐いているのですから、自然に逆らうことなど、自然の中の生き物という位置づけで謙虚に過ごせたら争いもなく平穏に過ごせるはずですが、  
何気なく無意識のまま時間が過ぎていく無駄なことだけは避けたいところです。この一秒一秒の積み重ねから明日を迎え、心臓が鼓動していることを自覚して、人それぞれですが、何かに感謝しながら生活を送りたいものです。

**自覚**  
行政書士の松田です。  
今年もあと数日となりました。年始早々、石川県で地震が発生しました。決して他人事とはいえない事象です。いつなんどき何が起きるか誰も分かりません。日頃からの危機管理を家庭内で対策しておくことが大切でしょう。  
さて、私事ですが、今年も年男、還暦引越し、そして七人目の孫が誕生...と一年を振り返ると様々なことがあった一年でした。  
その一方で、旧知の知人やお客様が亡くなるなど悲しい年でもありました。

私の性格上、年齢と共に素直どころか意固地になりがちです。そのことは本当に気づけなければならぬと意識しているものの、なかなか素直になれず無理をしていますが、  
時には、我を通さず周囲の話に耳を傾け、何故周囲の方がそのように言っているのか、力を無くすことが大切でしょう。  
今年もあつづという間に時が過ぎ、気づけば周りが変化し、世の中も大きく変化し続けています。様々な情報が出回り、それらに振り回されぬよう日々の学びが必要でしょう。

時には空を見上げ、雲の様子や空気の状態などを肌身で感じ、ほんの僅かな変化を感じ取れる感覚を研ぎ澄まし、一秒一秒を意識して過ごすことも不可欠だと思っています。  
自然の中で息を吐いているのですから、自然に逆らうことなど、自然の中の生き物という位置づけで謙虚に過ごせたら争いもなく平穏に過ごせるはずですが、  
何気なく無意識のまま時間が過ぎていく無駄なことだけは避けたいところです。この一秒一秒の積み重ねから明日を迎え、心臓が鼓動していることを自覚して、人それぞれですが、何かに感謝しながら生活を送りたいものです。

Present



このマークが目印!▶

**プレゼント**  
Café&barにしむら 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 12・27 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** 1月6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/>

371  
Healness & Wealness



訪問リハビリテーションおおむら  
所長 永井 匡美  
ながい まさみ

**在宅で利用するリハビリテーションについて**  
介護保険で行う在宅サービスの一つである訪問リハビリテーションは、病院に入院もしくは通院して行うリハビリと同様に、各事業所に所属する理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が各家庭に伺い、医師の指示のもとにリハビリテーションを行います。介護保険を持つている方であれば、それぞれの担当ケアマネジャーに相談して事業所を紹介してもらうことができています。  
病院でリハビリを経験している方も、自宅ではどんなことをするのか想像がつかない方、または、病院でしていたことをそのまま行うと考えると難しい、訪問リハビリの場合は「ご自宅の中や家の周りなども利用し

て、環境に合わせた内容で行います。病院では上手にできていたことが自宅では思うほどできない。また、退院した当初は平気だったことが大変になってきた。など、状況の変化を感じている場合も、定期的な医師の診察のもと、どのような理由で変化しているのかを一緒に考えて対応策を検討して実践していきます。その対応策としては、リハビリの目標設定や実施内容の見直しはもちろん、福祉用具や住宅改修などの環境面で解決可能と思われるものや、「訪問看護」など、他のサービスとの併用で状況が好転する。など、介護保険で行われるサービス全体が候補となります。ですので、担当ケアマネジャーを通して、利用する方も安心して安全にご自宅での生活ができるように関わっていきます。  
しかしながら、外出や人との交流の機会を継続して持ちたい方や、自宅に色々な人が出入りすることが好ましくないと感じられる方もいらっしゃると思います。そのような場合は通所型のリハビリもあり、その中には、利用時間や可能な活動の種類によって様々な事業所がありますので、体験利用などを活用してご自身に合ったサービスの種類を検討してください。

## 五稜郭タワー元旦営業

催し

1月1日の午前0時に塔体をライトアップし、新年の始まりを函館の街に伝える。朝6時30分から営業し、「初日の出」直後の7時04分頃には、展望台で「初日の出 獅子舞演奏」を披露。1年の無病息災を祈る。エレベータースタッフは当日、艶やかな着物姿でお出迎え。別途展望料金。1月2日からは通常営業(9時~18時)。



【問い合わせ】五稜郭タワー

●函館市五稜郭町43-9  
☎0138-51-4785



## 第195回 寒中みそぎ祭り

催し

4人の行修者が佐女川神社にこもって昼夜問わず水ごりを繰り返して、1月15日に御神体を抱いて厳寒の津軽海峡に飛び込み、その年の豊漁・豊作を祈願する伝統行事。14日はみそぎ行列や花火の打ち上げなど、15日は本祭、松前神楽のほか、はこだて和牛・グルメ魅了フェア、抽選会などを予定。



期間:1月13日(月・祝)~15日(水)

会場:佐女川神社・みそぎ浜・みそぎ公園

【問い合わせ】木古内町観光協会

☎01392-6-7357



## 令和7年 函館市消防出初式

催し

「新春を寿ぎ(ことほぎ) 無火災を祈念し、あわせて消防士気を高揚する」ことを目的として、毎年年初に行われている行事。消防音楽隊の演奏や消防団によるはしご乗り演技などを予定。会場の外では消防車両・装備の展示や、ミニ防火衣の着装体験なども行う。



日時:1月7日(火) 11時~

会場:函館アリーナ

【問い合わせ】函館市消防本部 庶務課

☎0138-22-2142



## Gスクエアのお正月

催し



家族で楽しめるお正月イベント。1月2日はひのき屋による獅子舞の演奏とシエスタ館内練り歩き。3日は書初めワークショップや、三味線と歌によるお正月ステージライブ、フラワーアレンジメント実演などを実施。入場無料。

日時:1月2日(木)~3日(金)

会場:シエスタハコダテ4階

函館コミュニティプラザGスクエア

【問い合わせ】函館コミュニティプラザGスクエア

☎0138-35-4000



## ざいだんアートマルシェ

催し

道南最大規模のハンドメイドマルシェ。函館市内および近郊で創作活動をする61組の個人や団体が、オリジナル作品を展示・販売。さまざまなジャンルのハンドメイド作品が集結する。ワークショップもあり。入場無料。



日時:1月18日(土)

10時~16時

会場:函館市民会館3階

小ホール・大会議室・展示室

【問い合わせ】函館市民会館 ☎0138-57-3111



## 函館市民スケート場

催し



1月2日に「初すべりお年玉プレゼント」、1月19日・26日に「イベントデー」、2月11日に「感謝デー」を実施し、各日先着プレゼントを用意。12月31日~1月1日休場。

時間:12時~19時(土・日曜、祝日、小・中学校の冬休み期間10時~19時。小学生は16時以降、中学生は16時30分以降保護者同伴)

料金:各1回券 小・中学生200円 高校生300円  
一般600円(函館市内在住・在学の小・中学生は無料。中・高生は要学生証)

貸靴:1回400円

【問い合わせ】函館市民スケート場

●函館市金堀町10-8 ☎0138-54-5233



## 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  
営業 石井剛史  
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12月12日現在のものです。

次号予告 1月17日号 お年玉プレゼント特集

## 編集後記

二大女神。浅田真央と松田聖子。今年の夏、東京までの1往復で真央ちゃんのアイスショーと聖子ちゃんのコンサートを観て帰ってくるという幸運に恵まれました。どちらか1人を観るだけでも超絶幸せなのに、両方なんてミラクルじゃないかと思えない！ (ヒ)

私は40歳で息子は20歳という節目の年なので「四十二」。一緒にお酒を飲んだりライブに行ったりした1年で、振り返ると楽しくて短い20年だったけど、当人から「手のかからない子供だった」と言われた時は軽く説教した。それなりに大変だったんだぞ。(まい)

「演出省略」読み方は、ごほうびスキップ。ソシャゲのガチャ1回目で推し(すこくレア)が出るわけじゃないと思ひ込み、演出スキップボタンを押ししました。スびっくり！ 嬉しいけど、演出(で褒美)見逃しは泣けます。(ツチ)

今年は2回行くことができたミステルライブ。夢のような数時間はもちろんツアアが発表になった時の胸の高鳴りに始まり、当選してからはイメージトレーニング。終わってから余韻は続き、ミステルを満喫した1年でした。四字熟語は「氏子供達」に決定！ (BP)

今年の四字熟語は「韓国美容」。秋ごろから急にシワが目立つてきた。化粧を落とさず寝ることもしばしばだったのを反省し、慌てて某サイトのメカ割りで韓国コスメを爆買い。安いのをいことにジャブジャブ使っている。来年は、せめて現状維持を目指したい。(ヤス)