

2025年最初の青いほすとはお年玉プレゼント特集! 今年も魅力的な賞品がそろいました!! たくさんのご応募をお待ちしています!!

## 1 お食事券2,000円分

提供/ホテル函館ロイヤルシーサイド 中国料理 香蘭



「中国料理 ぎょくらん」の味としつらえをそのままにリニューアルオープンした本店からは、2,000円のお食事券(宴会利用不可)を3名様にプレゼント。定番のあんかけ焼きそばや回鍋肉など、2カ月ごとに替わる7種のメニューからメインを選べるランチセット(1,300円~)は、ホテルメイドの本格中華を気軽に味わえると大好評! 中華スープやコーヒーなどが並ぶセルフサービスのドリンクコーナーが利用できるのもうれしい。11時20分~LO14時、17時~LO20時。月・火曜休。P有。

●函館市大森町16-9 ☎050-1807-3406

## 2 朝食バイキング付きペア宿泊券

提供/ホテルリソル函館



くつろぎの空間で上質な時を過ごせる同ホテルより「朝食バイキング付きペア宿泊券」(ツインルーム)を1名様に。居心地の良い客室は、清潔感のあるシューズオフスタイル(一部別仕様)。館内には「船・海・緑・くつろぎ」をコンセプトにしたリビングロビー、スポーツプラザ(入場料別)があり、バー「トワイライト」で夜のひと時を過ごすのもおすすめ。朝食バイキングは函館湾など美しい景色を一望できるレストラン「いちばん」で、炭火焼、イカ刺し、健康スムージーなど多彩なメニューを楽しめます。全館Wi-Fi対応。

●函館市若松町6-3 ☎0138-23-9269



## 3 サービス券2,000円分

提供/函太郎グループ



「函太郎グループ」からは、イートインでもテイクアウトでも使える全店共通サービス券2,000円分を5名様にプレゼント! 熟練の職人が旬のネタを握り、今や函館グルメを代表する「グルメ回転寿司 函太郎」、ブランド肉の三元豚などを使ったジュシーなとんかつを低価格で提供する「とんかつ かつぎち」、石窯でふんわりパリッと焼き上げるピッツアと豊富なセットメニューや、バイキングを満喫できる「ピッツア アモリーノ」、焦がしバター香るリッチな食パンの「ブラウンバター」など、さまざまな味わいを楽しんで!



## 4 アフタヌーンティー食事券

提供/株式会社 五島軒



五島軒本店1階カフェテラスでは、格調高い空間でハンドドリップコーヒーやフランスの紅茶ブランド「マリアージュフレール」などを提供。おすすめは「アフタヌーンティー」(3日前までに要予約)。同社からは、2月16日(日)まで提供のアフタヌーンティー(4,400円)の食事券を5名様に! 1月15日(水)~2月28日(金)には、お酒を飲みながら楽しめる夜のティータイム「五島軒ハイティー」(17時~18時30分受付)を「レストラン雪河亭」で提供。カフェテラスは11時~LO17時。火曜休。P有。

●函館市末広町4-5 ☎0138-23-1106



## 5 「毛蟹4尾セット」引換券

提供/株式会社マルセン北斗



海産物の卸売りや小売りをを行う同社より「毛蟹4尾セット」(8,000円)の店頭引換券を2名様に。賞品は噴火湾産の毛蟹で、新鮮で身入りが良く、しっとりもちりとしたやわらかい身と、濃厚な蟹味噌を堪能できます。土・日曜の8時から開催している朝市では、ズワイ蟹やホッキ貝など旬のメイン商品のほか、人気の海産物をお得に提供。数に限りがあるので、早めに足を運ぶのがおすすめ。朝市のメイン商品はInstagram(marusenhokuto)でチェックを。9時~14時(土・日曜8時~13時)、火・水曜休。P無。



●北斗市東浜2-6-19 ☎0138-85-8283

## 6 4店舗共通商品券500円分

提供/千秋庵総本家



職人が1つひとつ丁寧に仕上げる菓子を提供する同社より、直営4店舗(宝来町本店、本通店、丸井今井店、イオン上磯店)で利用できる500円分の商品券を15名様に。大正時代末期から作られている「どらやき」(1個260円)は、道南産の大納言を使用して3日間かけて作る粒あんと、ひと晩寝かせた生地を蒸し焼きにした皮が織りなす伝統の逸品。「宝来町本店」では、自家製あんと洋素材が融合した「あんとバターのとフィナンシェ」(1個250円)が登場! 本店9時30分~18時(イートインLO17時)。水曜休。P有。



●函館市宝来町9-9 ☎0138-23-5131

## 7 「きびだんごセット」引換券

提供/天狗堂宝船  5名様

北海道銘菓「きびだんご」でおなじみの「天狗堂宝船」から、「きびだんごセット」を5名様にプレゼント。水飴や砂糖、もち粉などを練り上げて作る昔ながらのきびだんごが12本入っている「きびだんご物語」は、桃太郎をモチーフにしたイラストに、クスッと笑える文を添えたパッケージもかわいい。七飯町産のりんごや、がごめ昆布など地元の特産品を使った「袋もの」シリーズのきびだんごは、食べやすい一口サイズがグッド。七飯町峠下の「北海道昆布館」だった建物にこの春、直売店をオープン予定。引き換えは青いぼすとオフィス。



## 8 甘口デザートワイン「ナイアガラしばれづくり白」引換券

提供/株式会社はこだてわいん  3名様



多彩なワインの製造・販売を行う同社より、甘口デザートワイン「ナイアガラしばれづくり白」(720ml、3,960円)の店頭引換券を3名様にプレゼントします。余市町と仁木町で栽培された、果汁が豊富で糖度が高いナイアガラ種を取穫後に冷凍。凍りついた葡萄の房から、果汁成分が凝縮された部分のみを搾り出して造った濃厚な甘口ワインです。賞品の引換場所は、葡萄館本店。アルコール商品のため、応募は20歳以上に限ります。冬期10時~17時(3月末日まで)。火・水曜休。P有。  
●亀田郡七飯町字上藤城11 ☎0138-65-8170

## 9 「ふっくりんこ10kg」引換券

提供/お米のおいべ  1名様



契約農家とともに、高品質のお米作りに取り組むお米屋さん。お米の保存方法から炊き方までこだわった、お米が主役級のおにぎりやお弁当も販売。「だしおにぎり」には「ゆめびりか」、お弁当や白いご飯のおにぎりには「ふっくりんこ」と、お米を使い分けているのがポイント。おにぎりは「梅」や「ピリ辛豚コロ」など、10種類ほどが店頭に並びます。なかでも昆布とサバ節の出汁が効いた「だしおにぎり」はお米の甘さ、出汁の風味、具材の旨味が三位一体となったおいしさ! お弁当のご飯盛り放題もうれしい。11時~19時(日曜は17時迄)。月曜休。P有。  
●函館市桔梗1-3-1 ☎0138-83-6198

## 10 「キャラメル詰め合わせ」引換券

提供/道南食品株式会社  3名様



函館で100年以上お菓子を作り続ける同社から、世代を超えて愛される「北海道サイコロキャラメル」をはじめ、おいしくてキュートなキャラメルを詰め合わせにして3名様に。道産の全脂練乳をベースにじっくり煮つめ、メロンやバター、あずきなど、北海道のさまざまな素材を使ったキャラメルが勢ぞろい。「北海道コレ!だべさ」シリーズは、銘菓「よいとまけ」や、トモエの「道民の味噌」、ベル「成吉思汗たれ」など、北海道を代表するグルメとコラボレーションしたユニークなキャラメルで、おやつ時間が盛り上がることうけあい! 引き換えは青いぼすとオフィス。

## 11 「サッポロ濃い搾りレモンサワー ノンアルコール」引換券

提供/サッポロビール株式会社  3名様



「サッポロ 濃い搾りレモンサワー ノンアルコール」は、居酒屋で提供されている手絞りサワーのような、本格感のあるノンアルコールレモンサワー。シチリア産手摘みレモン果汁と、レモンエスプレッソエキスを使用したしっかり酸っぱい「濃いめ」の味わいが特長です。居酒屋の暖簾をイメージした缶デザインも、晚酌気分を盛り上げてくれます。昨年3月の登場以来、「濃くて、旨くて、大満足!」と、人気拡大中の味わいをぜひ! 「サッポロビール株式会社」から、350ml缶1ケース(24本入)を3名様にプレゼント。応募は20歳以上。引き換えは青いぼすとオフィス。

## 12 映画ペア鑑賞券

提供/株式会社太陽グループ シネマ太陽函館  3名様

「シネマ太陽函館」より、映画観賞券をペアで3名様にプレゼントします。現在「劇場版 Doctor-X FINAL」をはじめ、「モアナと伝説の海2」「ライオン・キング ムファサ」などの注目作品が公開中! 春には「劇場版 トリリオンゲーム」「映画ドラえもん のび太の絵世界物語」「お嬢と番犬くん」「白雪姫」など、新作も次々上映予定。毎週木曜に実施する「TAIYOサービスデー」をはじめ、割引サービスが充実。映画の公開情報、各種サービスなどの詳細は「シネマ太陽函館」で検索を。



●函館市松風町2-8 大門ビル6階 ☎0138-22-2021

写真提供:コトブキシーティング株式会社  
撮影:村田健雄

## 13 1,000円利用券

提供/ブーランジェリー エピ  5名様



「函館大沼 鶴雅リゾート エピ」敷地内にあるベーカリーで、山川牛乳など函館近郊の食材を使ったホテルメイドのパンを販売。駒ヶ岳に見立てたカレーパンなど、同店ならではの地元愛溢れる商品をはじめ、定番から季節限定まで約20種が並びます。パンに合うドリンクやジャムなどもあり。春頃にパンのラインナップが一新する予定なので、その前にまずは1度足を運んでみませんか。9時~15時。火・水曜休(4月25日~11月3日は火曜のみ休)。P有。

●亀田郡七飯町大沼町85-9 ☎0138-67-2964

## 応募 ハガキまたは2次元コードからご応募ください



ハガキは希望賞品の番号と賞品名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、下記宛先までご応募ください。2次元コードからは、応募フォームに必要事項を記入のうえ、ご応募ください。使用する2次元コードは希望する賞品によって変わります。「8番」「11番」の応募は20歳以上に限ります。

【宛先】〒041-0801 函館市桔梗町379-27

株式会社青いぼすと「2025お年玉プレゼント」係

応募締切は1月27日必着。当選発表は商品の発送にかえます。いただいた個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。



▲1~6番の応募 ▲7~13番の応募

## ソロ活

### 冬こそ1人鍋!

台湾しゃぶしゃぶでむじん



台湾ではスタンダードな1人鍋を提供する店。スープは鶏ガラベースのテムジン出汁や、四川風の麻辣火鍋など6種類からチョイス。上ノ国町の三元豚を使った「豚肉肩ロースセット」(2,035円)をはじめ、メニューはすべて肉、野菜、ご飯、麺、デザート、スムージーがセットになっていて、自分のペース&好きな食べ方で楽しめます。さらに、つけダレや薬味などが多数並ぶトッピングコーナーも魅力的で、味変も自由自在。カウンター席有。16時~L22時。火曜休。提携P有(1時間無料)。

●函館市若松町12-8 ハコビバ内 ☎080-2555-3103

## おやつ

### 冬も南国気分!

Ice Cream Cafe Season

雑貨屋シーズンに併設したアイスクリームカフェ。南国をイメージしたポップな店内からは、海や山が見渡せます。優しい甘さのソフトクリーム「ミルク」(400円)は、メイプル味のコーンと相性◎。季節限定のソフトクリームも提供。コーヒーの風味がアクセントの「ミルクソフトアフォガード」や「モココゼリーフロート」もおすすめ(各550円)。この時期は「チョコレートバナナココア」(500円)のホットも好評。各テイクアウト可。小腹を満たすフードもあります。10時~17時。月・木曜休。P有。

●函館市高松町332-10 ☎0138-57-7027



## HEAD LINE -ヘッドライン-

### リフォームでキッチンやバスルームを快適に!

パナソニックリフォームクラブ

毎日使うキッチンに不満や悩みはありませんか。よく言われるのは「古くて使いにくい」「狭くて作業しづらい」「収納が少ない」「掃除がしにくい」など。また、バスルームも寒かったり、狭かったり、カビやすかったりと、不満を感じているご家庭も多いのでは。キッチンやバスルームのリフォームなら、リフォームショップの全国ネットワーク「パナソニックリフォームクラブ」がおすすめです。「パナソニックリフォームクラブ」は2023年オリコン顧客満足度調査において、戸建リフォームランキングの項目で、第1位を獲得。道南で加盟しているのは2社のみで、美原交差点前にある同店は、創業99年を数える「小野寺住設」が運営しています。長年に渡り、快適な住まいの提案をしてきた実績ある会社では、経験豊富なスタッフが相談から施工まで親身に対応。まずは気軽に問い合わせを。見積もり無料。



●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



### 記念日割引で「いま」を残そう!

はこプレイス

「今だけ、の貴重な一瞬を、記念に残してみませんか。函館市千歳町・電車道路沿いに建つ、レンタル撮影スタジオビル「はこプレイス」が、お得な割引を用意しています。「誕生日割」は、利用日に誕生月の人がいると利用料が50%OFF! 予約の時に、割引クーポン番号「7296」を入力すると適用されます。当日は誕生日を証明できる公的書類の提示が必要になるのでお忘れなく。「マタニティ割」も30%OFFとお得。お腹に貼るシールもプレゼント中。割引クーポン番号は「8122」。割引対象は、両プランとも1階の「セルフ写真館」。プロ仕様の機材を使って、簡単に自撮りできるスペースで、人目を気にせずリラックスしながら撮影できます。「モノクロ撮影」か「カラー撮影」かを選べるのもマル。セルフ写真館の通常料金は2,200円(15分、3人迄)。要事前予約(予約フォームまたはLINEから)。要事前決済(現金不可)。10時~19時。



●函館市千歳町9-11

【メール】hakoplac@h-maneki.net



### 1,000円分利用券を5名様に

応募方法は P6

まるたま小屋

北海道のおいしい乳製品や野菜、肉、魚などの具材をたっぷり包んだ焼きピロシキでおなじみのカフェ。昨年4月、店内をより居心地良くリニューアルしたのに伴い、メニューもさらに充実。自家製のコーカサス調味料・アジカで焼き上げた「アジカチキン」や、ハーブとサワークリームがさわやかなジョージア料理「シュクメルリ」など、東欧の味わいが楽しめる「スパイス&ハーブご飯プレート」(ドリンク付き1,650円)が好評だ。ピロシキだけじゃないまるたまをぜひ試してみてください。11時~18時(売り切れ次第終了)。火・水曜、他不定休。P無。

●函館市元町2-3 ☎0138-76-3749



## 今年もやりますエコ替え応援キャンペーン！

### 第一住宅設備

地元で安心、電車道路沿いの千代台公園近く、青い看板でおなじみの同社より、エコ替え応援キャンペーンのお知らせ。「昨今の電気代高騰で、多くの家庭が、電化機器を省電力のものに変更するよう迫られているのでは？」。そんな思いから「少しでも電気代節約に協力したい」と実施を決定！ 電化機器の中で、家庭の消費エネルギーの3割をも占める給湯器。電気料金を抑えるポイントはこの給湯に掛かる電気代を減らすこと。大気熱を利用し、お湯を沸かすエコキュートは、取り替えるだけで給湯に掛かる電気代が最大半以下に抑えられるそう。今回は「ダイキンエコキュート」各種を、希望小売価格の40%引きで提供(商品のみ。工事費、配管部材などは、現在の設置状況・位置により別途見積り)。さらに、現在使用中の電気温水器を80,000円で下取り！

また、新年特別企画として、各メーカー灯油ボイラーを希望小売価格の30~40%引きで提供。さらに、現在使用中の灯油ボイラーを20,000円で下取りしてくれます(1月31日までの契約が条件)。

見積もり・点検無料。詳しくはWebサイトをチェック。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

## 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」。所得税額の特別控除(定額減税)の実施に関する不安はありませんか。インボイス制度導入から1年経ってもインボイス制度の相談



が減らないこともあり、今年も「インボイス制度に関する相談」にも対応。開催は2025年2月9日(日)13時30分~16時30分。会場は「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3(B)。参加は電話での事前予約制。対象は事業者のみ。

設立から60年以上の歴史がある同会は、確定申告のほか商売の発展に繋がる相談などもできるため、地元企業や個人事業主の強い味方と定評があります。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、中小企業の抱える経営に関する悩みを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

## スマホを使って便利で楽しい毎日を！

### フィットアップ

リハビリ、付き添い、入浴など、利用者の希望に沿ったサービスを提供する「フィットアップ」は、「スマートフォンを使えるようになりたい」「教えてくれる人がいない」といったシニアの声に応え、65歳から利用できる訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」を行っています。自宅や施設など利用者の希望する場所を訪問し、1人ひとりのペースに合わせてスマートフォンの使い方を指導するこのサービスは、理学療法士の代表・森田拓也さんのほか、「人生の先輩である利用者様とお話ししながら、楽しく指導しています」と話す介護福祉士の星野志帆さん、「食べることが大好きです。力が必要な支援もお任せください」と話す訪問介護員の高橋洋介さんが、それぞれマンツーマンで対応。希望者には、機種変更から同行してサポートします。



指導料は1カ月定額15,000円(訪問は月4回まで。メールやLINEでの質問は何回でも可)。「今がもっと楽しく便利になるようお手伝いさせていただきます」と森田さん。詳しくは問い合わせを。「自費型デイサービス」と「自費型訪問リハビリ」についての相談もお気軽に。

☎090-1644-5880



## 髪と頭皮を健康に！

### ヘアークリニックタグチ

「日常のストレスは成長ホルモンのバランスの乱れに繋がり、頭皮にも悪影響。薄毛になりやすくなります」と話すのは、「ヘアークリニックタグチ」の店主。昨年夏の暑さも体に悪影響をもたらしたそう。同店の「スカルブマッサージュ」(=写真上)は、頭皮にもしっかりと栄養が行き届くよう、固くなった頭皮を柔らかく、血行が良くなるように導いていくもの。また、登録商標を取得した「田口式温熱発毛療法」は、薬剤を使わない独自の自然発毛法で、根本から立ち上がる太く、強く、硬い髪の増毛効果が期待できる施術。「青ば見た」で1月末日までに予約をすると「スカルブマッサージュ」が通常3,500円のところ3,000円、「田口式温熱発毛療法」が1回お試し4,000円。この割引は予約が1月中なら、施術が2月以降になっても適応。カットなど通常の美容メニューも併せてどうぞ。送迎・出張相談。予約制。



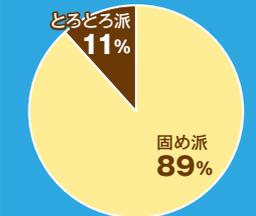
●函館市宝来町31-10 ☎0138-22-9482

### 不定期企画

## どっち?どっち?

突如二択を迫るこの企画。第6回のお題は、

プリンにかため派? ところろ派?



プリンに対する思いを伺いました

### プッチン系はしません Rabbitピエロ

3つ入って100円ちょっとのプリン(私が子どもの頃は3つで100円のプリンが普通にあった)がむしろに食べたくありません。プッチン的なプリンもめんどくさいのでそのまま食べます。

### ヨーグルトよりプリン ホチ

子供の頃からプリン大好き!!! ヨーグルトはこの世から無くなってもいいと思ってるw ところろが出始めた時は大好きだったけど、今は固めがあまり無いから食べるの懐かしさもあり美味しい!!って思う♪

### カラメルとの相性 まあ

固めもところろも好きですが、固めの方が食べたなあ実感できる気がします。カラメルも大好きで甘めのプリンに甘いカラメルも好きです。

### プッチン系はNG みちみちる13

固め焼きプリン派です。プッチンプリン系はニガテです。

### 柔らかめところろは違う 歌子

固めと柔らかめなら、断然「固め」だけど、それが「ところろ」だと話が変わります。めっちゃ悩んでの「固め」選択です>>> 菓屋の「すなっふるすだいにんぐ」で買った「ところろ」が美味しすぎて最近「ところろ」にも傾いています。

### 待望のサイゼリヤ エゾモモンガ

サイゼリヤのイタリアンプリンが固さやカラメルなど、絶品なので、函館にオープンするのが待ち遠しい。

今回のアンケートもXで呼びかけ、解答をお願いしました。皆さんからの「二択で迫りたい」お題も募集中!



旧中村家住宅

江差町のシンボルロード「いにしえ街道」沿いに建つ商家建築物。街道から海に向かう斜面に合わせて、4棟がだんだんと下がりながら連なって建っているのが特徴で、江差の商家建築の代表的な造りを見学できる。国指定重要文化財。大人300円、小・中・高生100円。9時～17時。4～10月無休、11～3月は月曜、祝日の翌日、年末年始休。P無。  
●檜山郡江差町中歌町22 ☎0139-52-1617



江差追分会館・江差山車会館

民謡「江差追分」をはじめとする郷土芸能を鑑賞できる施設。全国大会の優勝者や、地元師匠などが指導する江差追分の体験教室のほか、4月末～10月末の期間中は毎日、江差追分の指導体験型実演もある。「江差山車会館」では、姥神大神宮渡御祭で町を巡行する13台の山車の中から、1年交代で2台を展示。大人500円、小・中・高生250円。9時～17時。4～10月無休、11～3月は月曜、祝日の翌日、年末年始休。P有。  
●檜山郡江差町中歌町193-3 ☎0139-52-0920



江差町年間イベント

※はP7参照

冬江差「美味百彩」なべまつり(2月第1土・日曜)※

江差かもめ島まつり(7月第1土・日曜)

姥神大神宮渡御祭(8月9日～11日)

問/江差観光コンベンション協会 ☎0139-52-4815

江差追分全国大会(9月第3金・土・日曜)

問/江差追分会 ☎0139-52-5555

江差町産業まつり(9月下旬)

問/江差町役場産業振興課 ☎0138-52-6729

江差・北前のひな語り～歴まちのおひなさん(2月上旬～3月上旬)※

春の江差いにしえ夢開道[花嫁行列](5月上旬)

問/江差町歴まち商店街協同組合 ☎0139-52-0531

つちだ 土田が行く!

～アーティストさんにご会って来た～

アート好きスタッフ・土田が、好きな作品、見てワクワクした作品の作者さんにご会いに行く!

見る人の心をつかむ

セラミックアーティスト 棟方 由美子さん



これはなんだろう?と、思わず手に取ってしまうユニークなデザインの器たち。棟方さんは、「驚きと楽しさを届ける器」を作ることに情熱を注いでいます。こんな器を使って生活したら、毎日の暮らしが楽しくなりそう。作品を眺めていたら、そんな気持ちになりました。陶芸で鮮やかな赤色を出すことは非常に難しいと言われていますが、棟方さんも赤色作りにはとても苦戦したそうで、写真の器の赤は、10年かけてやっと完成させた自慢の色だそうです。

昨年8月にオープンした、アトリエ兼ギャラリーで、こだわりの作品たちを見てほしい!

「アトリエグレッグ321」●亀田郡七飯町本町3-19-25

営業は金・土曜12時～17時ですが、臨時休業の場合もあるのでインスタで確認のうえ訪問を。



Present

このマークが目印!▶



プレゼント

またたま小屋 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 株式会社青いぼすと 1・17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27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。

おしゃべりで元気に! チャレンジ 遅口ことば

～新春特別編～

言葉を正しくはっきり発音するためには、舌がしっかり動くことが大切。舌の筋力が弱くなると、ものを飲み込みにくくなったり、鼻呼吸がしにくくなったりします。今回は舌の根元をしっかりと動かすためのストレッチをご紹介します特別編です。

舌ポジションチェック

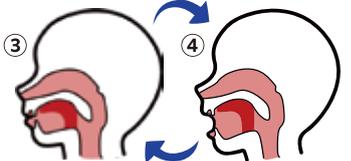
楽な姿勢で軽く口を閉じたとき、舌はどこにありますか? 舌があごの方に下がっている人は要注意です(図1)。舌の筋力が不足しているせいかも。滑舌が悪くなったり口呼吸が多くなる原因のひとつとなります。

図1



ストレッチ

- ① 口を閉じて舌を上歯の裏側に付けます。
- ② 舌全体を上あごにピッタリ付けながら、奥の方へずらしていきます。
- ③ 上あごのへこんでいるところへ舌全体を納め、強く押し付けながら15秒キープ。
- ④ 続いて舌を上あごに押し付けたまま、できるだけ大きく口を開けて15秒キープします。
- ⑤ ③と④を3セット繰り返します。



このストレッチを毎日ちょっとした空き時間に繰り返し行うことで、舌の根元の筋肉が鍛えられ、滑舌が改善されます。また自然と鼻呼吸になり、唾液が増えるため風邪予防になったり、あごの下の筋肉が刺激されることでフェイスラインが引き締まったりと、期待できる効果は大。しっかり舌を動かして、今年も元気に過ごしましょう!

協力【安澤 智子】フリーアナウンサー・道新文化センター等で朗読講座を開講中

## 第38回

### 八雲さむいべや祭り

催し

多雪地帯ならではのイベント。スノーモービル「白熊号」でバナナボートを引っ張り、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も楽しめる。8日は屋外の催しはなく、屋内に設置したエア遊具で遊べる。



日時:2月8日(土) 10時~16時  
2月9日(日) 10時~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11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、特産品を活用したウィンターフェスティバル限定商品の販売や、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(火・祝) 9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3回

### 松前ウィンターフェスティバル

催し

親子で協力するそり引きや長靴飛ばし、宝探しなど、町外からも参加可能な、家族みんなで楽しめるプログラムが用意されている。ピザやカレーなどのキッチンカーも出店。



日時:2月1日(土)

9時~15時30分

会場:神明グラウンド

(松前町町民総合センター)

【問い合わせ】実行委員会

☎0139-42-2339(松前商工会内)

## 第59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すべり台をはじめ、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23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8日(土)~9日(日) 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

## 第25回

### 冬江差“美味百彩”なべまつり

催し

寒い冬に心も体もあたたまるイベント。出店者自慢の郷土鍋や創作鍋が勢ぞろいする。ステーションイベントやふわふわ遊具、射的コーナーなどもあり。



日時:2月1日(土) 16時30分~19時30分

2日(日) 11時~14時

会場:江差町文化会館

共通鍋券:1枚1,000円

(100円券10枚+抽選券)

【問い合わせ】江差観光コンベンション協会

☎0139-52-4815



## 第12回

### 江差・北前のひな語り~歴まちのおひなさん

催し

江差町の歴史を伝える「いにしえ街道」を中心会場とし、商店街の店先や一般住宅の玄関先にひな人形を展示。拠点会場の「壱番蔵」



には道内外から贈られたひな飾りが数多く並び、なかでも“大ひな壇”は圧巻のスケール。

日時:2月8日(土)~3月9日(日)

会場:江差町いにしえ街道内ほか

【問い合わせ】江差町歴まち商店街協同組合

☎0139-52-0531(江差商工会内)



## 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20日現在のものです。

次号予告 1月31日号 ラーメン特集

「ヤス」  
今年の目標「贅肉の断捨離」。

「ヤス」  
一昨年の目標を、2年越しの昨年末に達成。クローゼットの中味、ゴミ袋10個分をついに断捨離しました。若い頃の秘蔵のボディコンワンピースやビスチェは娘へ、その前に試着してみるも、もちろん太ももより上には上がらず。

「ヤス」  
何にもしたくないと思う日、でもやるべきことはあるわけで、そんな時「ふうちゃんになりたいな」と、うちのネコに話しかけます。寒さに弱いのので、ふうちゃんになりたい発言が増える時期ではあります。今年も地道に頑張ります。皆様よろしくお祈りします。(BP)

「ヤス」  
先日、祖母と映画館に行きました。そのとき祖母から聞いて驚いた話なんです。昔はチケット1枚でその日上映している映画を何度でも見れたらしい。なんと贅沢な…。今はそんな夢のようなシステムはないけれど、やっぱり好きな映画は繰り返し見たいな。(ツチ)

「ヤス」  
手の爪の横に突如現れる、爪にしている柔らかく皮にしては硬い、あのなんとも言い難いパワーツ。どうするのが正解なんだろう。軽い気持ちで引つ張ると終わりが見えないほど爪の横の深層部まで続いててめっちゃ痛くて、いつも後悔。これを避ける術はあるのか。(まい)

## 編集後記

業務上、P6の運口ことは誰よりも早く体験します。毎回なかなか難しく、今回もやはり簡単にはいかなくて、執筆してくれていた運口先生に「難しい!と訴えたらそんなことないと思うけどな」と…。先生! 私には難しいんです!! 涙。(ヒ)