

青いほすと

vol.797 2025年2月14日発行号



チョコぱん大行進

◆神戸こむぎ館



同店のおすすめは、ココアパウダーの生地にチョコチップをたっぷり混ぜて丸く焼き上げた「ショコラブレッド」(ハーフ400円)。そのままはもちろん、軽くトーストしてバターやジャムをのせても美味。気まぐれに登場するチョコスコーンやチョコチーズケーキなどの焼き菓子は、知人ぞ知る出会えたらラッキーなメニュー。水曜日がねらい目とか。8時～19時。日曜休。P有。

●函館市松陰町27-41 ☎0138-55-3825

◆ぱん家 wakka(わっか)



合成油脂を使わず、天然酵母と北海道産の小麦やライ麦を使った「体にやさしいパン作り」を掲げているパン屋さん。「オレンジチョコ」(280円)、「ライ麦クランベリーショコラ」(583円)、「パン・オ・ショコラ」(205円)などチョコを使ったパンも多数。季節限定でフェアトレードのチョコレートも販売。9時～18時(売り切れ次第終了)。日・月曜休。P有。

●函館市昭和1-4-18 ☎080-9610-0088

◆ベーカリーワンカラット函館五稜郭店



道産素材のリッチな食パンはもちろん、スイーツパンやおかずパンも豊富な同店。「生チョコ食パン」(980円)は生クリームを使ったしっとりチョコ生地に、上質なクーベルチュールミルクチョコチップがたっぷり。真っ白な「ホワイトショコラ食パン」(1,320円)と、「同・プレミアム」(2,000円)は3月14日までの期間限定販売。8時～16時(売り切れ次第終了)。火曜休。P有。

●函館市本町29-26 ☎0138-83-6845

◆海辺のパン屋 Yanashi



観光地にありながら地元民にも親しまれているパンとケーキのお店。おすすめはソフトフランスのような生地にチョコチップとオレンジピールを練り込んで仕上げたオリジナル商品の「チョコレートエビ」(162円)。ほかには「チョココロネ」や「チョコレートメロンパン」もあり。10時～16時(海鮮市場は18時迄)。不定休。提携P有。

●函館市豊川町12-12 はこだて海鮮市場内 ☎0138-22-5656

◆ヴィーブル



10周年を迎えた同店のパンは、極力北海道産の材料を使用し、価格は手頃。「チョココロネ」(160円)はしっかりとした生地と、自家製カスタードにチョコを合わせたマイルドなクリームがベストマッチ。卵を使用せず、豆乳やバターなどで作る「チョコのスコーン」(150円)は、しっとり系でチョコチップがたっぷり。冬期7時～16時。月・火曜休。P有。

●函館市柏木町12-19 ☎0138-76-7809

◆クープ・オ・クール



お店に並ぶパンは種類豊富で、何を買おうかと迷うのも楽しい。伝統的な製法で作るクロワッサン生地に、ベルギー産チョコレートを入れて焼き上げた「クロワッサンショコラ」(240円)は、バター風味豊かなサクサクのパンと、上品な甘さのチョコレートが見事なバランス！自家製チョコカスタードクリームが入った「チョココロネ」(190円)もぜひ。7時～17時。火・水曜、他不定休。P有。

●函館市本通4-32-3 ☎0138-55-9209

◆にこにこぱん



クッキーの「目」が付いた「まっくろくろチョコ」(190円)は、卵とバターをたっぷり使用した生地をチョコでコーティング。中に自家製チョコカスタードが入ったダブルチョコ味を楽しめます。フランス産のバトンチョコ入り「クロワッサンショコラ」(220円)、しっとり生地に自家製チョコカスタードの「チョココロネ」(180円)も人気。9時～17時。日・月曜休。P有。

●亀田郡七飯町大川3-3-1 ☎0138-76-6693

◆ ブーランジェリー エピイ



「函館大沼 鶴雅リゾート エピイ」敷地内にあるベーカリー。中庭の木々をイメージして作られた「ボワ・ド・ミ・ショコラ」(1斤520円)

は、たっぷり練り込まれたチョコの甘い香りが鼻をくすぐります。そのままはもちろんトーストして表面をサクッとさせるのも◎。春頃にパンのラインアップがリニューアル予定。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85-9
☎0138-67-2964

◆ パン・エスポワール戸倉店



およそ100種類のパンが並び、チョコを使ったパンも人気。ココアを練り込んだ生地の中にチョコレートを入れ、焼き上がりにシロップをかけて仕上げる「チョコクロワッサン」(5個260円)は、プレーンなクロワッサンと人気を二分。「チョココロネ」(160円)、「パン・オ・ショコラ」(250円)、「チョコパンマン」(140円)もおすすめ。8時～18時。不定休。P有。

●函館市戸倉町316-1 ☎0138-57-5595

◆ インバケット



「アーモンドチョコフランス」(320円)は、自慢のバケット生地にチョコチップとアーモンドダイスをたっぷり

巻き込んだリッチなおいしさ。「クロワッサンアマンダのチョコモンブラン」(350円)は、チョコとマシュマロとカスタードをサンドした、ちょっとビターな大人の味わい。どちらも2月末までの数量限定販売。焼き上がりはお昼頃がねらい目とか。7時～19時。日曜、他不定休。P有。

●函館市杉並町23-16 ☎0138-84-1539

◆ パンハウス・シアン



オープンから20余年の同店は、チョコ味のパンも充実。チョコクリームが入った、パンダの顔がかわいい「チョコとパンダ」(2個180円)

や、チョコチップがいいアクセントの「マロンチョコデニッシュ」(200円)などが人気。ほかに「チョコブレッド」(300円)、「ホイップチョコ」(190円)、「チョコデニッシュ」(200円)などがあります。6時～無くなり次第閉店。土・日曜営業。P有。

●函館市中道2-26-19 ☎0138-31-5655

◆ 魔法のパン



リーズナブルな価格帯と予約必至の食パンで人気の店。水曜日限定販売の「マカダミアショコラ」(1個600円、ハーフ300円)は、外側はパリッ、中はしっとりとしたチョコ味のフランスパン生地の中に、チョコチップとオレンジピール、食感のいいマカダミアナッツがゴロゴロ。一口かじるとチョコの風味とオレンジピールのさわやかな香りが口いっぱい広がる。7時～17時。月・木曜休。P有。

●函館市鍛冶1-27-5 ☎0138-31-8350

◆ ラ・ディーク



大きくてクリームたっぷりのケーキやシュークリームでもおなじみの店。「チョコマーブル」(660円、ハーフ330円)は、パン生地とチョコレート

のシートを重ね、グルグルのマーブル模様にした食パン。しっとりふわふわで、チョコレートの濃厚な風味を楽しめます。不定期で店頭に並ぶ商品なので、必ず欲しい人は予約を。9時～17時(土曜、祝日は8時～)。日曜、他不定休。P有。

●函館市桔梗4-26-50 ☎0138-46-6625

◆ パン工房 元町ぼん・ぱん



十字街電停近くの老舗店。フランスパン生地にチョコとマカダミアナッツをたっぷり混ぜたリング状の「チョコマカダミアフランス」(226円)や、

同店人気のモチリとしたソフトフランスパンにガナッシュチョコクリームとスティック状のチョコを挟んだ「ショコラサンド」(194円)など、食感も楽しいチョコパンがおすすめ。7時～18時30分(1～3月は18時迄)。日曜、祝日休。P無。

●函館市末広町16-1 ☎0138-22-8008

◆ 手作りパンの家こすもす



北海道産小麦にこだわり、添加物も極力使用しないパン作りをしている店。毎日開催しているパン教室も人気。「生チョコクロワッサン」(324円)は、ベルギーのチョコレートブランド「カレボー」のチョコレートを使用したブラリネを、中にたっぷり入れて焼き上げた大人向けビターチョコ味のバイカラークロワッサン。9時～17時(売り切れ次第終了)。日曜、祝日休。P有。

●函館市富岡町2-46-8 ☎0138-40-8022

◆ 手づくりパンの家 ムックル



はちみつを練り込んだほんのり甘い食パンが看板メニューのお店。チョコを使ったパンも目移りするほど

豊富。中でもイチオシは、日曜限定販売の「チョコブレッド」(1本590円、ハーフ295円)。ふわふわに焼き上げたショコラ生地にチョコチップたっぷりで、販売する日曜日を待ちわびているファンが多いのも納得のおいしさ。6時30分～17時30分。火・水曜休。P有。

●函館市千代台町12-25 ☎0138-84-5758

ソロ活

ソロも楽しい個室カラオケ

LC五稜郭ホテル



「LC五稜郭ホテル」1階の「個室カラオケ」は1曲100円。ブースに2人まで入れるこのカラオケは、さく々と歌いたいソロにも好評。利用者だけが入れられる専用スペースに設置されており、周囲を気にせず利用できる点も◎。月替わりの課題曲があって、得点によって宿泊券やクーポン券などの景品がもらえる「LCチャレンジ」も実施中！歌ってリフレッシュしながら得点も狙って、ソロカラオケを充実させてみては。利用は15時～20時。不定休。P有。

●函館市本町29-26 ☎0138-30-3030



おやつ

韓国の屋台で人気のおやつ

韓国マーケットココア

お菓子、冷凍食品、調味料など韓国食材がそろう店。店内やテイクアウトで楽しめるフードも魅力的。韓国の屋台で人気の伝統的なおやつ「ホットク」(400円)は、もちもち食感のほんのり甘い生地と、黒糖やビーナツなどを使った素朴な味わいのソースが抜群の相性。ソースがとろりと溢れ出す焼き立てに「ザクロジュース」(350円)を組み合わせたのが◎。提供は土・日曜のみ。平日は「セルフラーメン」(500円)と「トッポギ」(700円)が人気。11時～17時。月曜休。P有。

●函館市五稜郭町33-15 ファイブスタービル1階 ☎090-1381-7256



HEAD LINE -ヘッドライン-

おかげさまで50年！ ありがとう感謝祭を実施!!

昭和レトロパブ LARK



梁川町にある「昭和レトロパブ LARK」が、2月26日に50周年を迎えます。それを記念し、2月23日(日)～28日(金)に「50周年ありがとう感謝祭」を実施。期間中は、ビール、ウイスキー、焼酎、ソフトドリンクの飲み放題&カラオケ歌い放題が、男女とも120分2,000円! 同店は昭和50年、相田和夫代表が24歳で開業。楽しくて気遣い



のある接客や、客同士が和気あいあいと楽しめるアットホームな雰囲気、良心的な料金設定で、幅広い層から愛されてきました。昔懐かしいホーロー看板や、レコードジャケットが壁いっぱい飾られた店内も魅力的。「1人で来られる方もたくさんいらっしゃいます。初めての方も気軽に遊びに来てください」と相田代表。通常料金は120分飲み放題(ウイスキー、焼酎、ソフトドリンク)男性2,000円、女性1,500円。ビール500円。カラオケ1曲100円。20時～翌1時。不定休。

●函館市梁川町18-20 2階

☎0138-55-6896

補助金利用で介護リフォーム

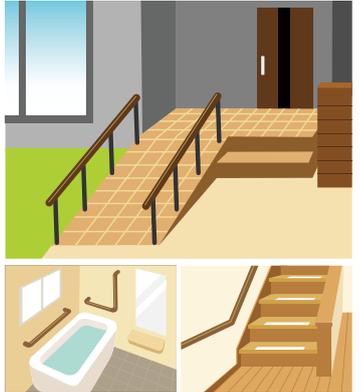
小野寺住設

要支援や要介護認定を受け、介護リフォームを検討している――。美原交差点前にある「小野寺住設」は、そんなときにも頼りになる地元企業です。創業99年を数える同社は、これまで、暮らしをより快適にするリフォームやリノベーションの提案・施工を数多くしてきました。補助金の対象となるリフォームの実績や知識も豊富。経験豊富なスタッフが、高齢でも住みやすい家にするための希望をしっかりと聞き取り、相談から施工まで親身に対応してくれます。

「階段や浴室、玄関に手すりを取り付けたい」「つまづいて転倒しないために段差をスロープにしたい」「安心して利用できるトイレや浴室に変更したい」など、まずは相談してみませんか。介護が必要になったときに備えてのバリアフリー化の相談もお気軽に。見積もり無料。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



Webサイト



1,000円分利用券を5名様に

応募方法は P6

絹焼包み月の雨

今年でオープン10年目のクレープ屋さん。「モチモチ食感」「パリパリ食感」「ふわもち食感」の3種類の生地をメニューによって使い分け、幅広い層に親しまれる味わいのクレープを提供。一番人気の「いちごと生チョコのクレープ」(850円)は、この時期甘みが増す旬のイチゴを使用。濃厚な生チョコとふわっと軽い口当たりのホイップクリーム、フレッシュなイチゴの甘酸っぱさが、口の中でひとつになっておいしいハーモニーを奏でます。



旬のイチゴを使ったメニューでは、「いちごのミルクミルフィーユ」(850円)もおすすめ。店舗前に24時間クレープが買える自動販売機有。スマホで簡単にモバイルオーダーができる「絹焼包み月の雨公式アプリ」もまもなく登場予定。11時～20時。不定休。P有。

●函館市美原4-30-28 ☎0138-47-3680

「Cafe&bar月夜の…」で出張占い！

占いの店 明日香

「占いの店 明日香」が、「Cafe&bar 月夜の…」(函館市湯川町3-2-12 ☎0138-83-2748)で、日中の出張占いをスタート。すでに行っている金・土曜日19時～23時のほか、火～日曜日11時～16時にも、1,000円以上の食事をした人に10分1,000円(延長10分1,000円)で占いを提供。

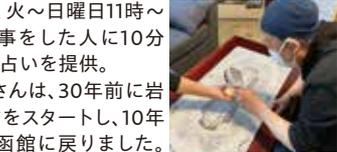
「明日香」の代表・児玉謙二さんは、30年前に岩手県で占い師としてのキャリアをスタートし、10年ほど前に地元・函館に戻りました。

函館に戻る前は「岩手県ナンバーワン」や「東北一」との呼び声もあったとか。占いは手相・人相をベースに、中国伝来の方位学「奇門遁甲(きもんとんこう)」を用いて開運方法などをアドバイスしています。出張占いは、食事がてら気軽に占い体験できるのがマル。

通常は下記所在地で占いを行っています(10時～17時)。鑑定料は「手相・人相」30分4,000円～。そのほかの料金は、事前相談したうえでのみ発生。予約制。秘密厳守。不定休。P有。

●函館市西旭岡町2-14-6

☎090-6252-0896



水まわりのトラブルを任せて安心

パナソニックリフォームクラブ(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「パナソニックリフォームクラブ」がおすすめ。「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。道南の加盟店は函館市、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「小野寺住設」が運営する同店のみ。長年に渡って、快適な住まいの提案をしてきた創業99年を数える同社の、経験豊富なスタッフが水漏れや水道凍結、詰まり、赤さびなど、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3月末までは「青ば見た」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



申し込みは2次元コードから

北ガスクッキングスクール

食材や栄養についても学ぶことができる「北ガスクッキングスクール」の人気料理教室「おいしく健康になりましょう」。

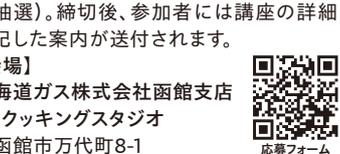
次回開講日は3月13日(木)。①10時～12時30分、②13時30分～16時の2回実施します。

メニューは①ご飯、②魚の煮付け、③豚の酢醤油煮、④じゃがいもとパズルのサラダ。受講料は1,500円。定員は各回10人。講師は木幡恵子さん。

参加希望者は2月21日(金)

までに下記2次元コードからの申し込みが必要です(応募多数の場合は抽選)。締切後、参加者には講座の詳細を記した案内が送付されます。

【会場】
北海道ガス株式会社函館支店
1階クッキングスタジオ
●函館市万代町8-1



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、「食べるのが大好きです。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



青いぼすと設置場所

青いぼ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。

- ・青柳町会館
- ・NK2 FARM Shop&Cafe
- ・函館市地域交流まちづくりセンター
- ・函館市女性センター
- ・キラリス函館内「えぞりす」
- ・だかし屋 さざき商店
- ・フリースタジオ はこブレイス
- ・津軽海峡フェリー
- ・函館フェリーターミナル
- ・函館市青年センター
- ・中島れんばいふれあいセンター
- ・キングストア堀川店
- ・函館栄好堂丸井今井店
- ・シエスタハコダテ内「Gスクエア」
- ・セブンイレブン 函館五稜郭公園前店
- ・函館市中央図書館
- ・函館アリーナ
- ・函館市民会館
- ・ギフトプラザ オスカー
- ・メガドンキホーテ店
- ・北斗市総合文化センター・かなで〜る
- ・北斗市総合体育館
- ・東前温泉 しんわの湯
- ・野菜100円ショップ(七飯町本町)
- ・道の駅なないろ・ななえ
- ・大沼国際セミナーハウス
- ・大沼国際交流プラザ
- ・駒ヶ岳茶房
- ・戸井ウォーターパーク
- ・道の駅となえさん
- ・雑貨&体験型キャンドル工房「つきあかり」(今金町)
- ・津軽海峡フェリー
- ・大間フェリーターミナル

青いぼすとオフィスでは、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。

リニューアルオープン記念キャンペーン実施中! 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」が統合し、昨年秋にオープンした補聴器専門店「Audika函館店」が、店内を一新! 3月29日(土)まで、「リニューアルオープン記念キャンペーン」を実施中です。期間中に同店を初訪問し、「聞こえ」の相談をした人に500円分のQUOカードをプレゼント(1人1回限り)してくれるほか、期間限定のお楽しみ特典を用意。「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。同店では、認定補聴器技能者の資格を持つ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。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



ワンダフルワールド! 店主・上村佳樹の 一部の人にきっと 役立つホンやモノ

昨年冬の終わり、大沼公園へ行きました。関西出身の私にとっ
て、雪景色を散策なんて贅沢の極
み。ところがこれが予想外に大
変でした。散策路スタートの橋は
立っていられたらいいくらいカチン
カチンで、転んだらそのまま一直
線に湖です。欄干につかまっ

大沼でアタフタしているのは私くらいだと思えます

力でもなんとかクリアするも今
度は湖の淵ギリギリを通る道で
境目がわからず、踏み外して
沈んでも誰にも気づいてもらえ
なそう。林間に入ると地面が
が新雪に覆われ、ルートがわか
りません。360度同じ景色が足
跡もありません。木の間隔が広い

こっちは? いや方角的にあつち
か? とぐるぐる見回している
どこから入って来たかもわから
なくなり。慎重に歩を進め
やっとなんか一周しました。整
備された狭いエリアでも十分に
冬山の危険を味わえました。しか
し、この死が隣りにいる感じ、逆
にクセになりそう。今年冬は冬
の函館山にチャレンジしたいと
思っています。



道迷い遭難の事例を7つ取り上げ、原因を探り検証する。読むだけで動悸が止まりません。

ドキュメント 道迷い遭難
羽根田 治
山と溪谷社 880円



SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

価格据え置き! 下取りもお任せ!

第一住宅設備

IHクッキングヒーターは、各メーカーで「耐用年数約10年」と記載しているように、寿命は10年前後と言われてはいますが、使用中のモーター音が大きくなった、魚焼きグリルのにおいや汚れが取れない、修理費用の見積金額が高くなったなど、悩みが出てきたら交換の検討を。現在使用中のIHクッキングヒーターから、パナソニックIHクッキングヒーター



「KZ-L32AK」に交換なら、標準工事費込み176,000円のところ99,000円(標準工事費込、先着10台限定)で提供。この商品は、焼き網のないグリル皿方式で、ひっくり返す手間が省け、お手入れ性も向上した「新グリル」を採用。また、設定温度をキープする

光火力センサーを搭載しているので焼き物・揚げ物も手軽においしく調理することができます。現在使用中のIHクッキングヒーター、取付場所、配線状況によって別途部品が必要な場合有。今なら、どんなIHクッキングヒーターでも5,000円で下取りする「下取りキャンペーン」を実施! 壊れていてもOKなのでまずは相談を! ガスコンロからの交換も可。点検・見積もり無料。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



記念日割引で「いま」を残そう!

はこプレイス

「今だけ、の貴重な瞬間を、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、利用日に誕生日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】hakoplace@h-maneki.net



おかげさまで9周年! 感謝企画を実施!!

ビスターレビスターレ函館店

産業道路沿いのケースデンキ函館本店並びにあるネパール・インドレストラン「ビスターレビスターレ」が1月22日で9周年! それを記念し、2月28日(金)まで、9周年感謝企画を実施。期間中「青ぼ見た」でキーマカレー、チーズナン、野菜ピラフ、サラダを盛り合わせた写真のメニューを、



土・日曜、祝日を除く11時~LO14時30分、17時~LO20時30分に税込700円で提供。チーズナンはプレーンナンまたはライスに変更可。+200円でプレーンナンとライスがおかわり自由になります。また、+100円で



プレーンラッシーもセットに。店内はテーブル席のほか小上がり席も用意。11時~15時、17時~22時(LO各30分前、土・日曜、祝日は通し営業)。無休。P有。
●函館市美原3-53-47
☎0138-46-7711

北島三郎ギャラリー



知内町出身。名誉町民でもある演歌歌手・北島三郎さんの等身大フィギュアや、デビュー曲からのシングルコレクション、誕生から現在までの貴重な写真とともに紹介する「北島三郎ストーリー」などを展示。2016年に行われた「サマーカーニバルin知内」の動画も上映。入場無料。8時30分～17時15分。無休(臨時休館の場合有)。P有。
●上磯郡知内町字重内21-1 知内町役場2階ロビー ☎01392-5-6161

知内かき小屋

知内町の特産品であるカキとニラをふんだんに使った料理を味わえる食事処。「蒸しガキ」や「カキフライ定食」「カキニラ入りの蒸し饅頭」などのメニューをそろえ、手頃な価格帯で提供している。11時～14時。水曜休。P有。
●上磯郡知内町字重内10-15 ☎01392-6-7500



こもれば温泉



森の中に佇む日帰り温泉施設。「高温サウナと露天岩風呂の浴室」と、「中低温サウナと露天檜風呂」の浴室は、1週間ごとに男女入れ替え。水着着用で水中歩行浴などができる「運動浴槽(リラクゼーションプール)」や、体が不自由な人などが、家族で利用できる「あすなる浴槽」も完備。12歳以上350円、65歳以上・障がい者150円、12歳未満100円。10時～20時。月曜休。P有。
●上磯郡知内町元町103-2 ☎01392-6-2323

知内町年間イベント

※はP7参照

しりうち春のカキまつり(5月上旬)
サマーカーニバルin知内(8月中旬)
しりうち味な合戦冬の陣 カキvsニラまつり※(3月上旬)
間/知内町商工林業振興課商工観光係 ☎01392-5-6161
秋の商工まつり(10月)
間/知内商工会 ☎01392-5-5340

つちだ 土田が行く!

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会いに行く!

笑顔を誘うイラスト

絵を描く散髪屋 もみやま ゆたかさん



20年前、北斗市中野通に散髪屋さんを開き理容師として働きながら、同じ店内でイラスト屋をオープン。数々のイラストの依頼をこなす中で、もみやまさんがいつも心掛けているのは、「イラストを見て笑ってもらえたり、楽しんでもらえたりするような作品を描く」ことだそう。

アメリカンポップな画風ですが、もみやまさんが特に好きな絵師は浮世絵師の歌川国芳。いわく、画風にも影響を受けているらしい! じっくりと和の要素を探しながら見てみると、浮世絵を思わせる描写を見つけられたり、和紙に描いたような配色の作品もあったり。見れば見るほど、楽しむことができる! 「散髪屋 TANGLES & イラスト屋 P's-P Art」 ●北斗市中野通3-19-14 ☎0138-73-9812



Present

このマークが目印!



プレゼント

絹焼包み月の雨 提供

①1,000円分の利用券.....5名様

公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 提供

②2025スプリング・コンサート
古川亜美和のリサイタル招待券.....ペア5名様

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 2・14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

2月25日(火)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場合があります。

村ちゃん健康道

健やか講座



むらた整骨院 院長 村田 佳隆

柔道整復師
中学・高校体育教師第一種免許
認定柔道整復師機能訓練指導員
認定柔道整復師スポーツトレーナー
函館中部高校硬式野球部トレーナー
函館ユニオールFC・バロンドール(U-15)

水分不足になっていませんか?

突然に足や体の一部がつつたことはありませんか。年齢問わずよく足がつると言われる方がいらっしゃいます。原因は水分不足かもしれません。そこで質問です。普段どのくらい水分を摂っていますか。コンビニのコーヒーカップが約200cc。それと同じくらい大きさのカップに、軽く注いだ水を1日最低でも10杯飲んでいなければ、軽度脱水症になっている可能性があります。

ここで疑問が生じます。口や喉が乾かないから飲まなくていいのでは、と。年齢を重ねると口や喉の渇きを感じづらくなります。また、マスクをしていると、湿気を含んだ空気を吸うことになり、余計に乾きを感じづらくなります。口・喉が乾いたと感じる前に水分摂

取をすることが望ましいです。また、食後などにコーヒー・紅茶はおすすめですが、常飲するものとしてはカフェインレスの飲料水やお水をおすすめします。

水分を摂りたくない方、トイレを我慢しなければならぬ方、夜中にトイレで起きたくない方もいらっしゃると思いますが、水分を摂ることのメリットを考えてみませんか。お肌ハリが出る、むくまなくなる、体が軽く感じる、運動パフォーマンスが上がる…。水分を摂り慣れていない方は、少量ずつ摂れるようペットボトルを近くに置いて、いつでも飲めるようにしてください。



水分を摂らないのは大人に限ったことではありません。私がコーチをしているサッカーチームの小・中学生に聞き取りしたところ、水筒を学校に持って行く学生は7~8割程度、350cc~500ccの水筒の中身を飲み干す生徒は半分にすら届きません。そして、朝食を抜く・朝食や給食を満腹に食べないなどすると、子どもたちは健やかに成長してくれるのでしょうか。今一度、ご自身やご家族の水分の摂り方について考えてみていただきたいです。

むらた整骨院 ●北斗市追分2-51-2 ☎0138-85-6417

市民美術展 第25回 はこだて・冬・アート展

催し

函館市内・近郊在住の高校生以上を対象に募ったオリジナル作品を展示する市民美術展。賞の対象となる一般作家部門から、賛助・招待作家部門まで、プロ・アマ、ジャンルを問わない多彩な作品を展示する。



日時：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



第27回しりうち味な合戦 冬の陣 カキVSニラまつり

催し

知内町の2大特産品を堪能できるイベント。恒例のカキ、ニラおよび町特産品の販売のほか、飲食ブースもあり。ガラポン抽選会やステージイベントも実施。



日時：3月2日(日)
9時～13時30分
会場：知内町中央公民館駐車場特設会場
(カキ・ニラの販売、宅配コーナー)
知内町スポーツセンター特設会場
(焼きガキコーナーほか)
【問い合わせ】実行委員会 ☎01392-5-6161
(知内町役場商工林業振興課商工観光係)



2025スプリング・コンサート 古川亜美 和のリサイタル

催し

民謡でさまざまな受賞経験を持つ古川亜美さんによるコンサート。津軽三味線奏者の杉本雅人さん、長唄・唄方の柗屋勝幸朗さんをゲストに迎え、民謡・長唄・日本舞踊で和の魅力を届ける。



日時：3月9日(日)
13時30分開場 **プレゼント**
14時開演
会場：函館市芸術ホール
入場：自由席 一般2,000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



どすこい雪まつり

催し

雪質の良さが道内でも指折りと評判の福島町千軒地区で開催する冬の一大イベント。子ども相撲のほか、雪上バナナボート、かまくら、雪のすべり台など、冬ならではの遊びが盛りだくさん！積雪状況によって変更・中止の場合あり。



日時：2月16日(日)
10時～14時
会場：そばの花鑑賞会 特設会場
【問い合わせ】福島町商工会
☎0139-47-2272

はこだてFOODフェスタ2025

催し

地元の食が大集合するグルメイベント。フードやスイーツの販売ブースや地元産品のマルシェブースのほか、料理教室や調理実習などができる体験ブースなど、約60ブースが登場。ステージイベントも実施。入場無料。



日時：2月22日(土)
11時～20時(一部17時まで)
2月23日(日)10時～17時
会場：函館アリーナ
【問い合わせ】函館市経済部食産業振興課
☎0138-21-3314



自衛隊函館地方協力本部定期音楽演奏会 (演奏：航空自衛隊北部航空音楽隊)

催し

自衛隊北部航空音楽隊による演奏会。鑑賞希望者は要整理券(当日会場で12時から先着順で配布、1人につき2席まで)。詳細は下記2次元コードより、自衛隊函館地方協力本部のWebサイトを参照。



日時：3月9日(日)
13時開場 14時開演
会場：函館市民会館大ホール
入場：無料(先着順)
【問い合わせ】
自衛隊函館地方協力本部広報室
☎0138-53-6241(平日8時30分～17時15分)



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2025年1月30日現在のものです。

次号予告 2月28日号 学習塾特集

編集後記

半世紀以上生きてきましたが、インフルエンザにもコロナにもかかったことがないのが密かな自慢です。ずいぶん前に自分以外の家族がコロナにかかったときも無事。そのとき風邪症状があったのに検査は陰性。家の中で1人だけ別の風邪をひいてたらしい。(ヒ)

叔父の入園安定剤のお遣いに行った。6種類もあるうえ、細口って言われたけど全部細口だったりと特徴はすべてハズレ。とりあえず買って叔父のいる病院に届けたら看護師さんに立派な入園安定剤と褒められたので満足。肝心の使い心地は本人に聞いていない。(まじ)

もう趣味が飽和状態なのにかぎ針編みの材料を買ってしまいました。ぬいぐるみ用のミニマフラーを作り始めたものの、なかなか完成しません。ゲームを遊びつつ、ロードで一瞬時間が経てきたら急いでちょっと編み進めて、ゲームに戻るという感じなので。(ツチ)

悩まないタイプと思われがちですが、そんなことはありません。朝食はあれとこれを出して、お弁当にはこれとこれを入れて、夕食は：といったメニューに加え、カルシウムは足りてるか、タンパク質は摂れているかなど、常に真剣に悩み、試行錯誤してるわけです。(B)

年末にワークスペースに本棚を増やし椅子を取り替えたところ、すこぶる快適。なのに、結局テレビサブスク完備を真正面に臨むコタツで仕事をしている。まして背もたれにしているソファに犬が寝転がってたりすると、もう天国。いや、してまますよ仕事。(ヤス)