

# 青いほすと

2号連続企画

vol.800

2025年3月28日発行号



※掲載内容は2025年3月12日現在のものです。※料金・時間・定休日などは予告なく変更となる場合があります

<b>長万部温泉ホテル</b> ●山越郡長万部町字長万部402 ☎01377-2-2079 通常日帰り料金/大人500円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/6:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2) 施設PR/源泉100%かけ流しで、高温・中温の2種類のお湯を楽しめます。	<b>温泉旅館 もりかわ</b> ●山越郡長万部町字長万部403-10 ☎01377-2-5555 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/10:00~15:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/浴用タオル等も用意してあるので、手ぶらでの入浴も可能です。	<b>ホテル 四国屋</b> ●山越郡長万部町字長万部403 ☎01377-2-2311 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/15:00~21:00 風呂数/男(内風呂2)、女(内風呂1) 施設PR/源泉100%かけ流しの湯です。	<b>温泉旅館 大成館</b> ●山越郡長万部町字長万部400 ☎01377-2-2225 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/10:00~12:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/たくさんの猫たちが迎えてくれます。手作りオーディオも自慢です。
<b>温泉ホテル あづま</b> ●山越郡長万部町字長万部402-8 ☎01377-2-2018 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/15:00~21:00(入館受付20:00迄) 風呂数/男女各(内風呂2) 施設PR/温度の違う2つの浴槽があり、好みに合わせて入浴可能です。	<b>温泉旅館 昇月</b> ●山越郡長万部町字長万部403 ☎01377-2-2222 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/13:30~17:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/源泉100%かけ流しの宿です。	<b>おしゃまんべ温泉 丸金旅館</b> ●山越郡長万部町字長万部403 ☎01377-2-2617 通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/7:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/泉質は高張性弱アルカリ性高温泉です。	<b>貝取潤公営温泉浴場</b> ●久遠郡せたな町大成区貝取潤388 ☎01398-4-5522 通常日帰り料金/大人450円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休(施設管理での休業あり) 時間/10:00~21:00 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/四季折々の景色と川のせせらぎを満喫できる源泉かけ流しの温泉です。
<b>せたな公営温泉浴場 やすらぎ館</b> ●久遠郡せたな町瀬棚区本町948-7 ☎0137-87-3841 通常日帰り料金/大人450円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有 休業日/第1・3月曜 時間/10:00~21:00 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/小規模ながら設備充実。お風呂上がりにには休憩室も利用できます。	<b>温泉ホテルきたひやま</b> ●久遠郡せたな町北檜山区徳島4-16 ☎0137-84-4120 通常日帰り料金/大人450円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有 休業日/無休(施設管理での休業あり) 時間/10:30~22:00(入館受付21:00迄) 風呂数/男女各(内風呂4、露天1) 施設PR/浴室内は広く、天窓もあって解放感があります。レストランや売店も併設。	<b>湯とびあ白別</b> ●久遠郡せたな町大成区平浜691 ☎01398-4-5511 通常日帰り料金/清掃協力金として100円 (子供料金無、シルバー割引無) 休業日/月・金曜の午前、11月下旬~4月下旬 時間/7:00~19:00 風呂数/男女各(露天1) 施設PR/山奥にある秘境の温泉。照明設備無し。昼間の入浴がおすすめ。	<b>今金町交流促進センターあったからんど</b> ●瀬棚郡今金町字今金435-270 ☎0137-82-3711 サウナ有 通常日帰り料金/大人490円(4月以降500円) (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/無休 時間/10:00~22:00(4月以降12:00~22:00) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/道内でも屈指の強塩泉! サウナ石にブラックシリカ使用。
<b>クアプラザピリカ</b> ●瀬棚郡今金町字美利河205-1 ☎0137-83-7111 サウナ有 通常日帰り料金/大人550円 (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/春・秋に1週間程度のメンテナンス休業 時間/12:00~22:00(入館受付21:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/大浴場、露天風呂、サウナ石にブラックシリカ使用!	<b>種川温泉休憩所</b> ●瀬棚郡今金町字種川296 ☎0137-82-0388 通常日帰り料金/大人490円(4月以降500円) (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/木曜 時間/10:00~21:00(土日祝9:00~) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/地域住民ご用達。身体の芯まで温まると評判です。	<b>おとべ温泉 いこいの湯</b> ●爾志郡乙部町字館浦527-2 ☎0139-62-3264 サウナ有 通常日帰り料金/大人400円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/月曜 時間/11:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/源泉かけ流し。入浴しながらアート観賞ができます!	<b>ゆりの里活性化センター</b> ●爾志郡乙部町字鳥山427-1 ☎0139-62-2037 通常日帰り料金/大人300円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/月・水・金曜、12月31日~1月3日 時間/13:00~20:00(12月1日~3月31日19:00迄)(入館受付各30分前) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/パークゴルフ場が隣接!

<p><b>温泉ホテル八雲遊楽亭</b>  <b>●二海郡八雲町浜松152</b>  <b>☎0137-63-4126</b></p> <p>通常日帰り料金/大人550円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休</p> <p>時間/12:00~21:00(入館受付20:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/露天風呂から噴火湾を一望。サウナ利用は月~土15:00~、日祝は13:00~。</p>	<p><b>八雲温泉おぼこ荘</b>  <b>●二海郡八雲町鉛川622</b>  <b>☎0137-63-3123</b></p> <p>通常日帰り料金/大人600円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/不定休</p> <p>時間/11:00~20:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂1、露天1)</p> <p>施設PR/川のせせらぎを聞きながら入れる露天風呂は最高です。</p>	<p><b>パシフィック温泉ホテル清龍園</b>  <b>●二海郡八雲町上の湯162-1</b>  <b>☎0137-67-2011</b></p> <p>通常日帰り料金/600円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休(大型連休、メンテナンスなどでの休業、または営業時間の変更有)</p> <p>時間/11:00~20:00(入館受付19:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/肌に良く、美人湯として知られる温泉。</p>	<p><b>熊石ひらたない荘</b>  <b>●二海郡八雲町熊石平町329</b>  <b>☎01398-2-4126</b></p> <p>通常日帰り料金/500円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休</p> <p>時間/11:00~21:00(入館受付20:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/豊かな自然に囲まれた静かな所にある温泉です。</p>
<p><b>上里ふれあい交流センター</b>  <b>●檜山郡厚沢部町字上里92-1</b>  <b>☎0139-64-3100</b></p> <p>通常日帰り料金/大人400円  (子供料金有、シルバー割引町民限定)</p> <p>休業日/月曜</p> <p>時間/13:00~20:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂3、露天1)</p> <p>施設PR/木のぬくもりを感じられる温泉施設。施設内はバリアフリー。</p>	<p><b>俄虫温泉旅館大成</b>  <b>●檜山郡厚沢部町字上里92</b>  <b>☎0139-67-2211</b></p> <p>通常日帰り料金/大人400円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/不定休</p> <p>時間/10:00~21:00(入館受付20:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/露天風呂は日本庭園風で、季節で変化する庭の景色を眺めながら入浴できます。</p>	<p><b>館地区憩いの家</b>  <b>●檜山郡厚沢部町館町628-3</b>  <b>☎0139-66-2632</b></p> <p>通常日帰り料金/大人380円  (子供料金有、シルバー割引町民限定)</p> <p>休業日/日曜</p> <p>時間/13:00~20:00(11月~3月19:00迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂1)</p> <p>施設PR/のどかな田園風景の中にある地域住民の憩いの場。</p>	<p><b>うずら温泉</b>  <b>●檜山郡厚沢部町鶴町853</b>  <b>☎0139-65-6366</b></p> <p>通常日帰り料金/大人400円  (子供料金有、シルバー割引町民限定)</p> <p>休業日/月曜</p> <p>時間/13:00~21:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂3)</p> <p>施設PR/道南で採れるヒバの香りに癒される西欧風の温泉施設。</p>
<p><b>上ノ国町国民温泉保養センター</b>  <b>●檜山郡上ノ国町字湯ノ岱517-5</b>  <b>☎0139-56-3147</b></p> <p>通常日帰り料金/大人350円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/第1・3月曜(祝日の場合は翌営業日)、12月31日~1月2日</p> <p>時間/10:00~20:00(入館受付19:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂3)</p> <p>施設PR/3種類の温度の浴槽とうたせ湯有。</p>	<p><b>花沢温泉</b>  <b>●檜山郡上ノ国町字勝山141-1</b>  <b>☎0139-55-1770</b></p> <p>通常日帰り料金/大人200円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/火曜(祝日の場合は翌営業日)、12月31日~1月2日</p> <p>時間/10:00~21:00(入館受付20:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/200円で入浴。源泉100%かけ流し。</p>	<p><b>江差町ぬくもり温泉保養センター</b>  <b>●檜山郡江差町字尾山町126 (P無)</b>  <b>☎0139-52-0083</b></p> <p>通常日帰り料金/大人440円  (子供料金有、シルバー割引有)</p> <p>休業日/月曜</p> <p>時間/11:00~17:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂1)</p> <p>施設PR/泉質は単純温泉(弱アルカリ性低張性高温泉)で美肌効果が期待できます。</p>	<p><b>きこないビュウ温泉のとや</b>  <b>●上磯郡木古内町字大平20-2</b>  <b>☎01392-2-4055</b></p> <p>通常日帰り料金/大人600円(4月以降700円)  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休</p> <p>時間/11:00~21:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2)</p> <p>施設PR/浴場から津軽海峡を一望できる温泉。レストラン隣接。</p>
<p><b>知内町健康保養センターこもれび温泉</b>  <b>●上磯郡知内町字元町103-2</b>  <b>☎01392-6-2323</b></p> <p>通常日帰り料金/大人350円  (子供料金有、シルバー割引有)</p> <p>休業日/月曜(祝日の場合は翌火曜)</p> <p>時間/10:00~20:00(入館受付19:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/浴場は週ごとに男女入れ替え。あらゆる温泉好きのニーズに応える温泉。</p>	<p><b>知内温泉旅館</b>  <b>●上磯郡知内町字湯ノ里284</b>  <b>☎01392-6-2341</b></p> <p>通常日帰り料金/大人800円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休</p> <p>時間/7:00~20:30</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天混浴1)</p> <p>施設PR/開湯800年の歴史を誇る北海道最古の湯。サウナは別棟・別料金。</p>	<p><b>吉岡温泉 ゆとらぎ館</b>  <b>●松前郡福島町字吉岡219-23</b>  <b>☎0139-48-5955</b></p> <p>通常日帰り料金/大人400円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/月曜(祝日の場合は翌火曜)</p> <p>時間/10:30~21:00</p> <p>風呂数/男女各(内風呂3、露天1)</p> <p>施設PR/2024年4月23日に新館がオープンしました!</p>	<p><b>松前温泉休養センター</b>  <b>●松前郡松前町字大沢652-14</b>  <b>☎0139-42-4919</b></p> <p>通常日帰り料金/大人400円  (子供料金無、シルバー割引無)</p> <p>休業日/火曜、1月1日</p> <p>時間/11:00~20:30(入館受付20:00迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂1)</p> <p>施設PR/町民ご用達の日帰り温泉。売店やゆっくり休める大広間もあります。</p>
<p><b>函館大沼プリンスホテル西大沼温泉「森のゆ」</b>  <b>●亀田郡七飯町西大沼温泉</b>  <b>☎0138-67-1111</b></p> <p>通常日帰り料金/大人1,100円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/2025年3月16日~31日</p> <p>時間/14:00~19:00(入館受付18:00迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂1、露天1)</p> <p>施設PR/柔らかなお湯はお肌によく、保湿効果や美肌効果が期待できます。</p>	<p><b>ななえ天然温泉 ゆうひの館</b>  <b>●亀田郡七飯町本町4-6-1</b>  <b>☎0138-64-1126</b></p> <p>通常日帰り料金/大人500円  (子供料金有、シルバー割引無)</p> <p>休業日/無休(5月後半頃に4~5日のメンテナンス休業有)</p> <p>時間/10:00~21:00(入館受付20:30迄)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/広々とした浴場でゆったり入浴。</p>	<p><b>七飯町健康センター アップル温泉</b>  <b>●亀田郡七飯町字中野194-1</b>  <b>☎0138-66-3601</b></p> <p>通常日帰り料金/大人500円  (子供料金有、シルバー割引町民限定)</p> <p>休業日/火曜</p> <p>時間/10:00~21:30(入館受付9:30~)</p> <p>風呂数/男女各(内風呂2、露天1)</p> <p>施設PR/天然アルカリ性単純泉の源泉をそのままかけ流し。湯冷めしにくいと評判。</p>	 <p><b>次号も乞うご期待!</b></p> <p><b>vol.2</b></p> <p><b>2025年4月11日発行</b></p>

## ランチ

### 昔ながらの町の洋食屋さんのお得ランチ

#### レストキャビン キャプテン



創業55年。2代目が味を守る町の洋食屋さん。お得な「選べるランチ」(930円)は、スパゲティミートソースなど主食5種類と、ミニエビフライなどおかず5種類の中から、それぞれ1つを自由に組み合わせる。1番人気のカップリングは、えび入バターライスとミニハンバーグ。チキンスープをベースに肉や野菜、果物などを1週間かけてじっくり煮込んだデミグラスソースは格別。12歳以下のキッズと65歳以上のシルバー限定のセットメニュー(660円)もあり。11時30分～L013時30分、17時～L019時30分。月曜休(祝日の場合は翌火曜休)。P有。

●函館市末広町7-18 ☎0138-22-8657

## 酒場

### 和食居酒屋で満足の夜を

#### 居酒屋 庄平

旬の食材、地元産の海産物などを使った料理が評判の和食居酒屋。「鮭のちゃんちゃん焼きパイ包み」(770円)は、北海道の郷土料理をパイ仕立てで味わえるオリジナルメニュー。店主の父が営む鮮魚店から仕入れる刺身もおすすめで、旨味と甘味、とろける食感の「生本鮪刺し」(1,408円)は、ぜひ試してほしい1品。刺身にブレンドした醤油も魚の味を引き立ててくれます。「おまかせコース」(3,300円)は、月替わりで季節の味を提供。シメのデザートは「自家製さくらのゼラート」(462円)をどうぞ。17時30分～L022時30分。月曜休。P有。

●函館市柏木町6-43 ☎0138-32-3811



## HEAD LINE -ヘッドライン

### 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。そんな人におすすめしたいのが、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が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から、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、すばやく仕上げられます。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



### 1,000円分の店内飲食利用券を5名様に

応募方法は P6

#### ムシャムシャBASE たまごう



ランチやデザートで人気の隠れ家的民家カフェ。

週替わりの「ごはんプレート」(1,600円)は肉などのメイン料理に、おもに町内の生産者から仕入れるという新鮮野菜をたっぷり使ったデリと、スープ、ドリンクがセットになる。

アイスがのった「昭和レトロかためプリンセット」(1,200円)

や、プリン、アイス、焼き菓子などがセットになる「よくばりプレート」(1,400円)もおすすめ。自慢の自家焙煎コーヒーは浅煎りか深煎りかを選べるほか、「green樹」のお茶をそろえるなどドリンクも種類豊富。

11時～L015時30分(4月～L016時30分)。月曜休。P有。

●亀田郡七飯町大川5-25-9 ☎080-4500-4480

### 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

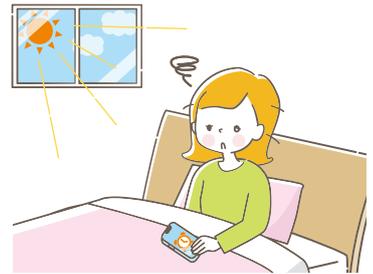
理事長 函館市宮前町30番17号  
田崎 雅敬 ☎0138-45-7366

### 春眠暁を覚えず

春の眠りは気持ちよく、朝が来たのに気付かず寝過ごしてしまう――。

中国の有名な漢詩の一部です。しかし、眠りの気持ちよさは別として、朝起きるのは季節に関係なくつらいもの。何とかならないものか。

朝目覚めるとき、脳は休眠状態から活動状態へと切り替わります。この変化がつらさの原因であり、目覚めがつらいのは仕方がないようです。しかし、7～8時間の適切な睡眠、深酒をしない、趣味や運動などでストレスを解消するなど、睡眠の質をよくするための体調管理でつらさは軽減するそうです。また、日常に支障を来すほど過度なつらさを感じる場合は、なんらかの病気が原因になっていることも。この場合には、医療機関への相談も必要です。



## 不動産相続の「困った」に寄り添う

司法書士法人みらい

代表の木原由貴さんは、函館市に2人だけしかいない女性司法書士。最近相談が増えている不動産相続について、「不動産相続の名義変更は、故人の出生から死亡までの戸籍謄本等や、相続人の戸籍謄本等取得が必要があり、時間も労力もかかります」と話します。不動産所有者に子供がおらず、特別に遺言書がない場合は、配偶者に加えて、親もしくは兄弟などにも相続権が生じます。名義変更されないまま相続人が死亡すると、その子供、つまり甥・姪など相続人がさらに増えて、解決までにより時間や費用が掛かったり、人間関係のトラブルを引き起こすことにも繋がりがかねません。木原さんは、こうした不動産相続の手間を一手に引き受けてくれるのはもちろん、生前贈与や売買による名義変更などもサポート。デリケートな案件にも細やかな気遣いで寄り添ってくれます。遺言書の作成支援や相続放棄、遺産分割調停など、裁判所へ提出する書類作成も行っています。相談は予約制。「青いぼすとを見た」のひととで、初回相談料が無料に。相談受付時間は平日10時～18時。



●函館市湯川町2-43-27  
☎0138-76-1117  
【メール】mirai-legal@pd5.so-net.ne.jp

## TOTOのリモコン一体型節水トイレがこの価格!!

第一住宅設備

「リモコンで操作するタイプのトイレは取り扱っていないの?」という問い合わせが多いことから「せっかくなら特価で提供しよう」と、このキャンペーンの実施を決めたという同社。

「TOTO Z1」シリーズは、壁に設置したリモコンで操作するので、タンク横の手動レバーがありません。そのうえ便器とタンクが一体型なので見た目もスッキリ! 洗浄水量が従来より71%節水となる大4.8ℓ、小3.6ℓの超節水トイレでありながら、トルネード洗浄で少ない水量でもしっかりと洗浄!



また、汚れやすく洗にくい便器のフチ裏をなくしたフチなし形状なので、日々のお手入れも楽々。タンク上の手洗い部分は水はねしにくい深型ボウルで、背の高さに関係なく洗やすいのが特徴です。

この「TOTO 一体型トイレ Z1」を、308,000円のところ176,000円(標準工事費込、先着20台限定)で提供! 見積もり無料。本紙初掲載の節水トイレの格安キャンペーンなので、すぐに販売予定台数に達することが見込まれます。お問い合わせはお早めに!

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

## エアコンの新設、買い替えは春がおすすめ!

住まいのホームドクター KlaFit(クラフィット)

日毎に春らしく、暖かくなってきました。そろそろ夏のことを考えなくてはならない時期です。春はエアコンの新規設置、買い替えを検討する最適なタイミング!

近年の温暖化の影響か、北海道でも7月に30℃を超える日も珍しくありません。新設、買い替えとともに、エアコンの購入時期は6～8月が圧倒的に多く、この時期は品切れや、工事が混み合って取り付けができないというケースもあります。エアコンの新規設置、買い替えを検討中なら、ぜひ早めにクラフィットに相談を。部屋の間取りやサイズ、また、要望に合わせて、最適な機器を提案してくれるほか、取り付けやアフターフォローも万全です。去年の夏に使用し、そのままにしていたエアコンの点検、クリーニングも早めにしておくと安心。クラフィットのWebサイトにはエアコン買い替えの特設ページを設置。費用の目安も掲載しているので、ぜひチェックを!

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



Webサイト

## 身元保証人を立てていても安心できないケース

一般社団法人スターライフ



頼れる身寄りが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」。高齢者施設への入居や、入院時、緊急時の医療同意などで必要となる身元保証については、高齢者本人からの申し込みだけでなく、介護老人保健施設などからも、本人の了承を得たうえで依頼されるケースがあるそうです。身元保証人を立てて施設に入居したにも関わらず、そのような依頼があるのには理由があります。入居時には友人や遠方にいる親族が、比較的気軽に身元保証を引き受けてくれますが、実際に立ち会いが必要な場面になると対応できないことが少なくないからです。例えば、入院治療が必要になったとき、身元保証人は何度も病院まで足を運ばなくてはなりません。手術時の立ち合いも求められます。高齢の友人や遠方の親族が、毎回病院に行くのは現実的に難しく、そのような場面で対応できる身元保証人が必要になります。「身元保証を引き受けるのはもちろん、24時間駆けつける体制で契約者の安心を守ります」と代表の星さん。現状に不安があるなら、まずは相談してみよう。相談は無料。自宅まで訪問可。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。

●函館市山の手2-44-4

☎0138-83-2312

不定期企画

## どっち?どっち?

突如二択を迫るこの企画。

第7回目のお題は、

たい焼きはあたまから食べる? それともしっぽから食べる?



「あたまから」が大多数。みなさんのこだわりなどは以下の通り。

焼きあがった時のたい焼きの縁切り落とさないで〜 それも食べたいのよ〜  
あたまから派 ホーン コータージュ

周りのパリパリが好きです! エンガワって勝手に呼んでいます。  
あたまから派 和土達

半分にするときに頭か尻尾でよく噛み砕きます!笑  
あたまから派 にゃごぼん

焼き立てでも美味しいですが少しふやけた感じの温かすぎず冷めすぎずの鯛焼きが好きです。  
あたまから派 メロン子

頭orしっぽと聞かれると、頭からと答えちゃいますが…半分は割ってお腹から食べますっていうのが正直なところです。後、周りに付いているパリパリをちぎって食べるのが大好きです!!  
あたまから派 yukiko

昔、移動販売してたい焼きが好きで、幼稚園の帰りに買うのがお決まりでした! その当時は、しっぽまでクリームが入ってなかったので、しっぽから食べる習慣ができました!  
しっぽから派 こぼんざめ

可愛いから頭から食べたら可哀想でしっぽから!^^;)  
しっぽから派 ポチ

「お腹から」という意見を聞いて、試してみたいと思いました。たい焼きのフチのカリカリ部分を好きな人が多いですね!

今回のアンケートもSNSで呼びかけ、解答をお願いしました。

「二択で迫りたい」お題も募集中!

## 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。

- ・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」
- ・だし屋 ささき商店
- ・フリースタジオはこプレイス
- ・津軽海峡フェリー  
函館フェリーターミナル
- ・お米 to 大豆 まる屋
- ・函館市青年センター
- ・中島れんばいふれあいセンター
- ・キングスタア堀川店
- ・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
- ・道の駅なとわえさん
- ・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。

## ボイラーの無料点検キャンペーン!

小野寺住設

創業99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、4月30日(水)まで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

## 両方食いたい! 豆パン&食パン

ここにこぱん



七飯町大川・国道5号線沿いにあるパン屋さん。目印は「豆パン」と大きく書かれた看板。

店内には70~80種類のパンが並び、思わず目移り。中でも、おいしい、大きい、安いと三拍子そろった「豆パン」(140円)は根強い人気! 生地に十勝産金時豆の甘納豆を練り込んだこの豆パンは、どこを食べても甘納豆の風味を楽しめるのが特徴。また、自家製の酒種が入っているので、しっとりなめらかな口当たり。中に入っている甘納豆のもっちりとした食感や、やさしい甘味もバランスがよく、ワンランク上の豆パンといえます。

バターと牛乳をふんだんに使った食パン「ブル・レ」(1斤320円、1本960円)は、一般的な食パンの半量ほどに糖分をおさえているので、甘さは控えめで、何もつけなくてもバターの風味を感じます。サクっともちっと味わえる、トーストがおすすめです。

9時~17時。日・月曜日休。P有。  
● 亀田郡七飯町大川3-3-1  
☎0138-76-6693



ツルハドラッグ  
●おしましんきん

## 天狗堂宝船が直営の販売店舗をオープン!

109"Ziel(テングヰール)



北海道銘菓「きびだんご」でおなじみの「天狗堂宝船」が、4月12日(土)、同社製品を中心に道南のお土産品などを販売する「109"Ziel」をオープン! 場所は七飯町峠下・国道5号線沿いの旧北海道昆布館跡地。天狗堂宝船といえば「1本ものシリーズ」のきびだんごが有名ですが、ほかにも食べやすい一口サイズの餅菓子が入った「袋ものシリーズ」や、七飯町産のりんごを使ったお菓子「七飯町のめぐみシリーズ」など、自社商品の種類が豊富。「109"Ziel」では、そんな同社のほぼ全ての商品がそろいます。また店内で焼き上げるサクサク食感のパイや、ソフトクリームなどをテイクアウトで提供。イチオシの「きびだんごパイ」(350円)は、パイ生地のバターの風味と、とろとろ食感のきびだんごがベストマッチ! オープン記念として、4月12日(土)~13日(日)の2日間は、買い物をした先着109人に5本入りきびだんごをプレゼント! 9時~18時。年末年始休。P有。

● 亀田郡七飯町峠下32-2  
☎0138-38-9910



## スマホを使って便利な毎日を!

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」では、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」が好評!

「操作が難しそうでスマホに変えられない」「何度も使い方を聞くのが申し訳なくなり、分からないまま」といった高齢者におすすめのこのサービスは、自宅や施設など、希望する場所に来てもらって、自分のペースに合わせてスマートフォンの使い方を教えてもらえるというもの。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の会話も楽しみのひとつです」と話す介護福祉士の星野志帆さんや「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、マンツーマンで対応してくれます。希望者には機種変更から同行可能。



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

青楓的★ **勝手に応援!!**

ハンマー投 今島新太郎さん  
やり投 遠山紗愛さん

2人は市立函館高等学校・陸上競技部の投てき選手。足の速さを活かすため入部した今島さんは、6キロのハンマーを投げる先輩の姿に感銘を受け、競技を始めた。「ハンマー投は、パワー重視のイメージがありましたが、足の複雑な回転、フォーム、重心移動など、技術力が必要だと分かりました」と今島さん。努力を継続できる今島さんは、投げることのできない冬期に体を作り、技術を磨き、手応えを感じている。中学生のとき、やり投に代わる競技・ジャベリックスローを投げていた遠山さんは、小学生の頃から目標としていた同部に所属し、やり投選手として成長してきた。「細いやりは空気抵抗を受けやすく、角度、体の使い方、フォーム、助走、指先など、すべてを意識しなければならない繊細な競技です」と話す遠山さんは、

ゾーンに入る感覚を覚え、自身の一投一投に集中できるのが強み。全道新人大会では、全国の舞台が見える3位という結果も残した。間もなく、高校生ラストシーズンに突入する2人は、心技一体でインターハイ出場を目指す!



世の代書屋  
松田 駿



**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 駿  
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

今を...

行政書士の松田です。今年も始まったぞ...と思いきや、三月も終わりを告げようとしています。人の動きが活発になる時期です。交通事故等には十分気を付けたいものです。先月の青ばに、母のことを書かせていただきました。現在、母は小児状態を保ちつつ、近々病院を移るのになりました。医療制度や介護制度について口頭での説明では分かったつもりでも、実際には理解出来ていないと、改めて痛感しています。

病院や施設はそれぞれ役割があり、本人の状況や病状次第で病院や施設を選定することにになります。その選定を親族が最終的にすることになり、ある種の葛藤を覚えます。私のいつもの癖で、成るようになり成るまで気持ちを切り替えるもの、命を左右させるような判断となれば迷走状態に陥るものです。その判断材料として、本人の顔色や表情から気力や体力を俯瞰しつつ本人にとつても幸せな最期は何かうを、雲を掴む思いで方向を定めなければなりません。そもそも命の方向性を定める場面にいくわしたとき、それは本来本人でしか定めることが出来なはずで、ところが意思伝達が進まず、話すこともできないとなれば親族が方向を定めるしかありません。本当に葛藤するものです。自分の生き方は自分自身で決めることですから、誰かから何を言われようとも、自分を信じて信じて信じて生きていくことが当然です。自分の意志を持たず、誰かの意見に左右され方向を定めること自体ナンセンスです。食べたい時に食べる、笑いたい時に笑う、泣きたい時に泣く...これ当たり前のことです。春夏秋冬は毎年繰り返してやります。人は年老いていきます。人生の終焉を迎える時期は明日かもしれません。それを想えば、今、最も自分にとって必要なことや大切なこと、さらに、今何をどうしたいのかを好きなように思い通りに行動することが肝要と思えます。偶然、目の前の灯が消える瞬間を目撃したとき、涙が止まらなく溢れたいことを感じます。普通でいられることがなんと幸せなことか。起きていないことを嘆き苦しむことはなんと時間の無駄遣いであることか。息を吐いていられること、食べられることの普通の営みに感謝しなければなりません。何気なく過ごしている時間は、過ぎたら戻りには出来ません。少し重い話題になりましたが、今を意識して過したくないのです。

Present



このマークが目印!▶

プレゼント

ムシャムシャBASE たまぞう 提供  
1,000円分・店内飲食利用券.....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3・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

4月7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/>

374  
SANKOATE GUMMURA  
Healness & Wealness



薬剤師 東 早代 (ひらさき)

貼付剤(貼り薬)について

みなさんがドラッグストアで購入したり、病院から処方されて手にするお薬

様々な症状を楽にしてくれるという点や、日々の生活を健康に快適に送る上で欠かせないという方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、「貼付剤(貼り薬)」の使用時のポイントや、使用後に注目すべき症状、貼付剤を上手に使用する方法についてお話しさせていただきます。

貼付剤は内服薬と異なり飲み忘れを防ぐことができ、薬物血中濃度が安定的に維持されるといい良い点があります。一方で皮膚に直接貼るとい方法があるため、使用後に痛み、かゆみ、湿疹が現れてしまう方もいらっしゃいます。これらの皮膚トラブルは、貼付剤の適切な貼り方、剥がし方、スキンケアによって予防することが可能な場合があります。

「貼り方、剥がし方のポイント」  
貼付剤を貼る時は「引」張りすぎない

いようにする「痛みがある部分に連続して貼る場合には位置を少しずらす」「清潔で温いた皮膚に貼る」ことがあげられます。汚れや貼付剤の粘着剤が残っている場合は、清拭やペーパーなどで拭き取りましょう。  
剥がす時は、持ち上げるように勢いよく剥がすと皮膚に負担がかかります。皮膚のかゆみ・かぶれの原因となってしまうので、剥がす時は「ゆっくり」と「周囲の皮膚を片手で押さえながら皮膚にそって」剥がしてください。粘着力が強いものに関しては剥がす前に「濡れたタオルで抑える」「水やぬるま湯で貼付薬を湿らせる」とより剥がしやすくなります。

「スキンケアの重要性」

皮膚に直接貼るお薬だからこそ皮膚の状態が重要になってきます。皮膚が乾燥した状態のまま貼付剤を使用すると、皮膚は刺激を受けやすく、疼痛やかゆみ、湿疹、表皮剥離など様々なトラブルにつながる恐れがあります。皮膚トラブルを防ぎ、より効果的に使用するために、保湿をし、皮膚のバリア機能を保つことがとても重要です。保湿剤としては尿素クリームなどを使用し、入浴後など角質層が十分に水分を吸収した状態で速やかにケアを行いましょう。

ここまで、貼り方や剥がし方、日常生活でのケアについてお伝えしましたが、皮膚に生じているトラブルはアレルギー反応の可能性も十分に考えられますので、「自己判断せず、症状が現れた際にはお医者さんや薬剤師にご相談をすることを勧めます。」

## 函館三曲協会 第120回演奏会 催し

～箏・三弦・尺八の響き～

箏の音楽「箏曲」、三弦（三味線）の音楽「地歌」、尺八の音楽「尺八楽」。「三曲」とは、この3種類の音楽の総称。当日は同協会の会員および門下生たちが、9ステージ全10曲を演奏予定。日本の伝統楽器が奏でる美しい響きをぜひ。



日時: 4月20日(日) 13時30分開場 14時開演  
 会場: 函館市市民会館 小ホール  
 入場: 500円 中学生以下無料  
**【問い合わせ】事務局 ☎0138-51-2656 (宮崎)**

## 第四回 クラフトフェスタ函館 in 啄木亭 催し

「クラフトフェスタ函館」は、2年前から活動を始めたハンドメイド作家たちの集まり。3日間にわたって開催する今回のイベントでは、21店舗が参加予定。見ているだけでも楽しめる、パライエティに富んだハンドメイド作品が勢ぞろいする。



日時: 4月11日(金) 11時～17時  
 12日(土) 10時～17時  
 13日(日) 10時～16時  
 会場: 湯元啄木亭ロビー  
**【問い合わせ】☎080-6091-7401 (塚田)**

## 函館公園 こどものくに オープン

函館公園の中にあるレトロな子供向け遊園地。「遊具きっぷ」(1枚350円)、「得々きっぷ」(8枚2,500円)のほか、お得な「1日フリーパス」(2,800円)もあり。無料コーナーも用意されている。入場無料。雨天休園(公式サイトで確認)。



時間: 10時30分～16時30分(平日)  
 10時～17時(土・日曜、祝日、GW、春・夏休み期間)  
**●函館市青柳町17-4 ☎0138-22-5039**



## 春の歌楽祭 催し

「街に寄り添うシンガーソングライター」として、道南を中心に音楽活動を行っているあいたひめさんがコンサートを開催! 佐藤紀枝さんのピアノと、吉村徳泰さんのウッドベースとともに、温かい歌を届ける。



日時: 4月26日(土)  
 13時開場  
 13時30分開演  
 会場: 函館市公民館  
 入場: 自由席1,000円(当日+500円)  
 中学生以下無料  
**【メール】hakodate.aita@gmail.com**



## 七飯町歴史館企画展 催し

「広告」～その資料的価値を見出す～

「広告」は時代や世相を映すもの。明治時代に発行された新聞をはじめ、雑誌などに掲載された広告と、その商品として販売された道具を紹介しながら、当時の世相を振り返る。展示物から、かつての広告が持つ味わい深さや、時代の変化が見えてくる。



日時: 3月26日(水)～5月25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**

## はるかぜふれあいマルシェ 催し

キャンドルホルダー作り体験をはじめ、耳ほぐしや整体などの美容体験、また、物販などのコーナーもあって、家族みんなで楽しめる。おにぎりやクレープ、コーヒーなど飲食の出店もあり。



日時: 4月12日(土)  
 10時30分～16時  
 会場: 中島れんばいふれあいセンター 1階  
**【問い合わせ】中島れんばいふれあいセンター ☎0138-83-8633**



## 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2025年3月12日現在のものです。

次号予告 4月11日号 道南日帰り温泉入浴2025 vol.2

## 編集後記

つまづいて転んでびびるを骨折! お医者様によると「折れたのは良くなかったけど折れ方が良かったそうで、痛みはほぼなく、普通に歩ける。その丈夫ぶりに、数年前うっかり切った指先から指が生えてくるかのように傷が治ったことを思い出した。(七)

たくさん譲っていたいたイモリの赤ちゃんたち。餌の食いつきや体格差が出てきたので、サイズ別に水槽を分けました。ゆっくりの成長が可愛らしい。それは逆に、ウーパールーパーの成長スピードの速さといったらもう毎日大きくなる気がするほど。(まじ)

1人でお店に入るのが苦手という話をしたら、1人での入店に抵抗がない人からなぜ? と聞かれました。よく考えたら、私は行ったことあるお店ならわりと平気食はず嫌いのような気持ちで、未知の場所は緊張してしまつて1人入店を避けてしまいます。(ツチ)

子供の成長は早いもので、気が付くと2語文で話している孫。ちなみに言葉の意味を理解して、自ら口にした最初の言葉は「ふうちゃん(うちの猫)。みんな、最初に自分の名前を呼んでもらおうと教えていたのに、何もしていないふうちゃんに負けました笑。(BP)

春からの新生活のため、息子②が部屋の片づけをしている。中学時代の成績表とか元カノとのプリクラとか、しょうばいアイテムが多数発掘される中、枕の下に置いて寝ると心配を引き受けてくれるお守り人形を発見。陽キャに見える実は繊細な母は知ってるよ。(ヤス)