

涼しさ増す秋に、ほっとしみる一杯

そば膳 一富士



9月に登場したばかりの「太打ち鍋焼き蕎麦」(1,000円)の人气が早くも急上昇中!

もちもちとした食感が魅力の太麺は、温かいつゆでものびにくく、食べ応えも抜群。好みに応じて細麺への変更も可能。出汁には、本枯節のなかでも、よりクセや臭みが少なく、上品な出汁が取れるといわれている血合い抜きをした本枯節に加え、昆布、椎茸を使用。本枯節の豊かな風味を損なわないよう、

蒸さずにそのまま削るというこだわりも。朝夕涼しくなってきたこの季節に、体を内側から温めてくれる一杯として恋しくなる存在。11時~14時。不定休。P有。

●函館市桔梗4-15-6 ☎0138-87-0062

丁寧な職人技が光る品の良い蕎麦

本格手打ちそば 尾道



更科に近いつるつるとのど越しの良い蕎麦と、丹念に旨味を引き出した香りふくよかなカツオ出汁に、まろやかなえしを合わせた上品なつゆで、幅広い世代に愛される店。蕎麦は+100円で更科または挽きぐるみに変更可(各20食限定)。サクサクの天ぷらも好評で、おすすめの「イカ天おろしそば」(1,350円)は、イカの甘みと衣の香ばしさが蕎麦のうまさをいっそう引き立てる逸品。王様しいたけやブロッコリー、大沼の沼えびやきくらげなど、天ぷら単品も注目。11時~15時、16時30分~LO19時30分(蕎麦が無くなり次第終了)。木曜、第3水曜休。P有。

●函館市吉川町4-24 ☎0138-76-9017

フルーツポークの旨味がおいしさをアップ!

ラーメンめんどう・どばそば和家港店



太麺の田舎蕎麦がたっぷりどばと盛られた「どばそば」を提供。「フルーツポークのつけそば」(980円)は、カツオ・昆布・干し椎茸からとった出汁を使った温かいつゆの中に、具材がたっぷり。甘みとコクのある上ノ国町産のブランド豚肉・フルーツポークと、素揚げしたピーマンやナスなど、野菜の旨味が溶け出したつゆは、風味素朴な蕎麦と相性抜群! 始めは温かく、食べ進めるうちに徐々に冷めていく温度変化も楽しみながら最後まで飽きずに食べられます。16時までセルフサービスの無料コーヒーを用意。11時~LO20時30分。火曜休。P有。

●函館市港町1-12-16 ☎0138-40-0880

Barで味わうこだわり蕎麦!

Bar&そば ホワイットビートルズ



ライブ演奏ができることに加えて、メに蕎麦を食べるために訪れる人も多いという同店。「もりそば」(600円)は、そば粉とつゆの魅力をストレートに味わえる素材勝負の一枚。厳選した良質なそば粉を使い、のど越しの良さを追求して改良を重ねた蕎麦はもちろん、醤油の旨味を最大限に引き出すため、3カ月寝かせた自家製の「かえし」も味の決め手です。このほか15種類のスパイスと5種類の出汁を使った人気の「スパイスカレー」のルーを、蕎麦に合うようにアレンジした「カレーそば」もおすすめ。20時~25時。月曜休。P無。

●函館市松風町2-13 ☎0138-23-9999

期間限定「ぶつぎりマグロのネギトロそば」が780円

酒・そば処 五稜郭ふでむら



石臼挽きの北海道産そば粉を使ったのど越しの良いごま蕎麦が評判の同店に、「ぶつぎりマグロのネギトロそば」(780円)が登場します。新鮮なマグロを特製ダレとネギで和え、海藻やオクラ・ニンジンなどの野菜や春雨とともに、蕎麦の上にのせた期間限定メニュー。冷たいつゆを上からかけて召し上がれ! 提供は9月26日(金)から12月上旬ころまで。この期間は「カツカレー南蛮そば」が通常1,380円のところ780円になる毎年好評の割り引きも実施。オーダーはどちらのメニューも「青ば見た」で! 11時~22時(蕎麦が無くなり次第終了)。無休。P有。

●函館市五稜郭町36-1 ☎0138-32-5014

5代目が守る創業135年の老舗

そば処 まるみなみ(丸南本店)



北海道・音威子府産の石臼挽きそば粉を使い、つなぎを最小限に抑えた風味豊かな蕎麦を提供。創業は1890年で、現在は5代目店主が切り盛りしている。温・冷が選べる「にしんそば」は、大根おろしでさっぱり味わえる写真の「冷」(1,080円)が好評。道南産の脂がのった身の厚いニシンはふっくら・ほろほろ。魚の旨味と甘露煮の甘さがつゆに溶け込んだコクのある味わいを堪能できる。

寒くなるこれからの季節は「温」(980円)もぜひ。11時~LO14時、17時~LO20時30分。日曜休(土曜は昼のみの営業)。P有。
●函館市若松町19-5 ☎0138-22-0287

数量限定 青いぼすとをご持参で粗品プレゼント



PLATINUM SALON

中銀プラチナサロン札幌

シニア向け
分譲マンション

サービス付き
高齢者向け住宅

住宅型有料
老人ホーム

介護付有料
老人ホーム

シニアのための お住まい相談会

お住まい選びのポイントや、提携する札幌市内のシニア向け住宅・施設をご紹介します。資料だけ欲しい…。という方もお気軽にお越しください。

丸井今井函館店 — 地階催事場 —

10/8 予約不要 10:00~18:00
10/9 予約不要 10:00~17:00

☎0120-68-5824 中銀プラチナサロン札幌

営業時間 / 10:00~17:00 札幌市中央区南1条西2丁目18番地 IKEUCHI GATE 4F
休業日 / 土日祝・年末年始 IKEUCHI LAB内 platinum-salon.jp

外壁・屋根塗装

函館周辺 自信あり

最安・最良
を目指します!

現場多数!!
すぐにうかがいます!

(株)ベストペイント
☎0120-528-382

代金は
工事完了後です!

函館営業所
北海道函館市湯川町3-39-7

外壁・屋根の リフォーム専門店

外壁塗装・屋根塗装も
施工可能です!!

創業15年 累計施工実績 700件以上

2024年外壁工事実績 58件

外壁リフォーム

施工費/足場代コミコミ安心価格

一般設計価格182万円のところ 金属サイディング

88.9万円
(壁面35坪)

見積・相談
無料

分割払い
OK!

■外壁工事 889,000円・10年(120回)支払い
月々8,937円×119回
最終回お支払い額 8,929円 □実質年率3.85%
お支払い総額 1,072,432円 □手数料183,132円

ニチハFB型
モノカラーシリーズ

コルモロック 人気!
住宅スタイルに最適な
格調高い外壁材です

保証対応 赤錆、穴あき10年

影光II
光と影が織りなす色彩
豊かな外壁材です

保証対応 赤錆、穴あき10年

Re: modeling House リモデリングハウス 株式会社ホーム住工 ☎0120-806-105

宅地建物取引業/北海道知事 登録(1)第1221号 函館市美原4丁目2-20 函館総合建設株式会社 ローションビル 受付時間 9:00~20:00(年中無休)

P2

スーパーセール感謝祭!

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的なクリーニングまで、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、11月3日(月・祝)まで「スーパーセール感謝祭」を実施中。このキャンペーンでは、大好評の「家庭用壁掛けエアコンクリーニング」(お掃除機能なし12,100円、お掃除機能付き20,900円)のほか、定番人気のハウスクリーニングメニュー「ドラム式洗濯機クリーニング」(18,700円)、「縦型洗濯機クリーニング」(12,100円)、「浴室クリーニング」「キッチンクリーニング」「換気扇クリーニング」(各19,800円)も、1カ所につき1,100円引きで提供。「エアコンクリーニング」は複数台まとめて依頼すると、1台につき1,100円引きになる「まとめ割」を通年行っている、「感謝祭割」と合わせて2台で4,400円、3台なら6,600円もお得。「キッチンクリーニング」と「換気扇クリーニング」もまとめて依頼すると、3,300円引きの「セット割」を通年行っている、「感謝祭割」と合わせて5,500円お得に利用できます。気になっていた場所の汚れをきれいにするなら、いまがチャンス! 詳しくは気軽に問い合わせを。見積もり・相談無料。要望に合わせて女性スタッフ対応。クレジットカード、電子マネー、函館市プレミアム付商品券利用可。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

不動産買取強化中!

小野寺住設

不動産相談会開催!

◆9月28日(日曜日)
9:30～11:30
◆函館市亀田交流プラザ
《3階大会議室》



美原交差点前にある「小野寺住設」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100周年を誇る地元企業。地域に密着したサービスに定評があります。

「函館市内全域の不動産を対象に、戸建・空き家・土地など、現状のままでスピード買い取りいたします。面倒な家具

などの撤去も一切不要! そのままの状態でお引き取り可能です」とPRしています。

「早く売りたい」「誰にも知られたくない」そんな悩みにも秘密厳守で対応。使わない家や土地の売却で困っているなら、まずは無料相談から気軽に問い合わせみてはいかがでしょうか。「地域のみなさまに信頼されて100年、これからも安心のお取り扱いをお約束します」とも話しています。10時～18時。水曜休。P有。

●函館市美原3-1-5
☎0120-750-700
北海道知事渡島(4)第1114号

「Cafe&bar月夜の…」で出張占い!

占いの店 明日香

「占いの店 明日香」では、「Cafe&bar 月夜の…」(函館市湯川町3-2-12 ☎0138-83-2748)で行っている出張占いが好評! 火～日曜11時～16時と、金・土曜19時～23時に実施していて、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「岩手県ナンパーワン」や「東北一」と呼び声もあつたとか。占いは手相・人相をベースに、風水師として中国伝来の方位学「奇門遁甲(きもんとうんこう)」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、食事がた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



ミシンの修理・調整・メンテナンスなら

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」と話します。



また「いつも使っているミシンも、油が乾いていることがあるので要注意! 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「青ぼ見た」で出張料5,500円が4,400円に! 日曜、祝日休。P有。

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

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

函館市宮前町30番17号
☎0138-45-7366

理事長 田崎 雅敬

欲望の秋

食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋。様々な活動が活発になる秋。秋になると日照時間が短くなり、幸せホルモンのセロトニンが減少して気分が落ち込みます。それを補うためおいしいものが食べたくくなります。収穫の時期であり、おいしい食材が出回り、ますます食欲がわ



きます。過ごしやすい季節になり、創作意欲や新しい体験への意欲が増します。活動しやすい気温で運動もしやすくなります。なるほど、欲望の秋。

ちなみに、1964年10月10日は東京オリンピックの開会式。この日を記念して体育の日が制定され、この時期にスポーツイベントが多くなりスポーツの秋は定着したそうです。



プレゼント付き飲食店紹介はP6に掲載

ランチ 本格的な味を気軽に食堂で

十字屋食堂



気軽に食堂のようなメニューと雰囲気ながら、味は本格派。素材、下ごしらえ、出汁やソースの仕込みなど、随所にベテラン洋食シェフの技が光る。看板メニューの「十字屋式煮込み定食」(1,200円)は、余市産の希少なブランド豚「ワインポーク」のかしらやアキレス、すじ肉を使用。3日間じっくり煮込んだとろける食感と深い味わいのご飯にも酒にも合う。醤油味と特製カレー味の2種類から味を選べるのもポイント。ランチにはセルフサービスで姉妹店・十字屋珈琲店のコーヒーが付く。11時30分～14時30分、17時～20時30分。火曜休。P無。

●函館市若松町18-17 ☎0138-76-6518

酒場 親子2代で腕を振るう一品料理

大寿し

親子2代で握る寿司が評判の同店は、お酒に合う一品料理も充実。日本料理の老舗店「なだ万」で修業を積んだ2代目を作る「アジのなめろう」(1,500円)は、高級魚として知られているシマアジを使っているのが大きな特徴。臭みがなく、上品な脂と旨味が口の中に広がるこの1品は、日本酒のお供に最適です。蟹をしっかり楽しめる「自家製かに甲羅焼き」(1,200円)は、大将自慢の逸品。この時期のシメの寿司は、旬のいくらと貝類がおすすめ。寿司は「並」が2,100円。コース料理は6,000円～(要予約)。11時30分～21時。水曜休。P有。

●函館市湯川町1-16-12 ☎0138-57-1393



オータムコレクションin函館蔦屋書店 huit un sept(ユイトアンセトゥー)

エイジレスな服がそろそろセレクトショップ。9月29日(月)～10月12日(日)は「函館蔦屋書店」に出店します。出店場所の中央吹き抜けマルシェブースには、秋冬に重宝するアイテムが充実！

1枚で今シーズンらしさを演出できるジャケットは、長く愛用できるオーソドックスなデザインからカジュアルに着こなせるデザインまで豊富に展開。ツイード、ウールなど素材も選ぶときのポイントで、ジャケットとベストのセットもおすすめ。ほかに、軽くて着心地が良く、きれいめカラーがそろそろニット、さっと羽織れるアウター、あったか素材でオンオフ使えるパンツ、単品でも活躍するセットアップなど多数入荷。商品のほとんどは1点物なのでお早めにどうぞ。期間中は函館蔦屋書店内でのみ営業。10時～18時(9月29日は11時～、10月12日は18時迄)。店舗の営業時間は11時～19時。不定休(9月27日～28日、10月13日～15日休)。P有。

●函館市昭和3-36-4
☎080-3268-9573

Welcome to
huit un sept
MARCHE!

9/29(月)～10/12(日)
10:00～18:00
(初日11:00～最終日17:00)

函館蔦屋書店
中央吹き抜けマルシェブース



お得な「お取替えキャンペーン」実施中

株式会社小林電機

同社では給湯・暖房機器の買い替えのときに、環境に配慮した対象の省エネ製品を選ぶと、最大で25万円もお得な「お取替えキャンペーン」を実施中です。電気温水器は使用期間が長くなると故障などの不具合が増えるうえ、メーカーによる修理用部品の保有期間が過ぎると、修理ができないケースも発生します。ある日突然「お湯が出なくなった」という事態を避けるためにも、このお得な機会に設備の見直しを検討してみませんか。

さらに一定の省エネ基準を満たしたエコキュートを導入すると「給湯省エネ2025事業」の補助を受けられます(予算上限に達するまで。遅くとも2025年12月31日まで)。詳細は「給湯省エネ2025事業」の公式Webサイトで確認できます。

「株式会社小林電機」は、機器の取り換え工事はもちろん、光熱費に関する相談も行っています。「相談や見積もりは無料なのでお気軽にご相談ください」と、常務の新川さんはじめ同社スタッフ。9時～17時30分。土・日曜、祝日休。P有。

●函館市瀬戸川町38-100
☎0138-76-6772



給湯省エネ2025事業 小林電機

ボイラーの無料点検キャンペーン!

小野寺住設

創業100周年。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、10月31日(金)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」「突然止まる」「突然止まる」「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。



そのままだ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

1人ひとりに合わせ、「聞こえ」をサポート

Audika(オーディカ)函館店

「Audika函館店」は補聴器先進国・デンマークの企業「デマント」グループの補聴器専門店。AI機能などの最先端技術を搭載した補聴器を取りそろえ、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。購入後も細かい調整など、サポートしてくれます。機種により故障4年、紛失2年など保証期間もしっかり。使用感を日常生活で試せる「無料貸出」にも対応しています。聞こえにくさを感じ、「家族の言葉が遠くなった…」と困っていませんか。

「聞こえ」が良くなれば、会話ははずんで家族との距離がもっと近くなるかもしれません。同店では家族同伴での相談も歓迎。プライベートに配慮した個室で、ゆったり落ち着いて相談できます。予約優先。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。日曜、祝日休。P有。

●函館市本町12-2 太陽生命ビル1階
☎0138-33-7500



認定補聴器技能者
佐々木



Webサイト

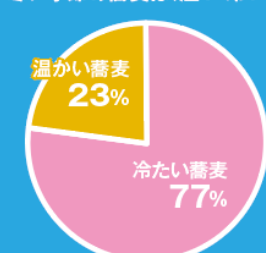


不定期企画

どっち?どっち?

突如二択を迫るこの企画。
第10回目のお題は、

寒い季節の蕎麦は、温? 冷?



冷たい蕎麦派が多いようです。
コメントもなかなか興味深い!

寒い時期の温かい蕎麦ももちろん美味しいのですが、水道の水が氷のように冷たくなる冬の冷たい蕎麦は麺が締まって最高です。

冷たい蕎麦派 雷電定之丞

冬に暖かい部屋で食べるアイスが美味しいのと同じように、暖かい部屋で食べる冷たい蕎麦の方が美味しく感じます。

冷たい蕎麦派 ぼーんこタージ

蕎麦好き家族のこだわりが伝染しました。函館、美味しいお蕎麦屋さん多くて楽しんでいます(^^)

冷たい蕎麦派 転動族嬢

自分で選ぶ時は冷たいも蕎麦しか食べた事がないくらい冷蕎麦寄りなので。でも温かい月見蕎麦とかも美味しいかもしれないと思っています。

冷たい蕎麦派 穏便な冷そば派

寒い日は鴨南蛮をよく食べます。

温かい蕎麦派 Rabbiビエロ

冬でなければ、基本的には冷蕎麦が好き。もり蕎麦が天ざる。でも、寒い冬なら天ざる蕎麦が食べたい。汁でほろほわになった海老天の衣がたまらない。

温かい蕎麦派 とも

そば湯が好きなので、冬以外は、そば湯を提供してくれるお店ではざる蕎麦「冷」一択ですが、寒くなるとお出汁がきいた温かいつゆを求めがちです。山菜蕎麦とか、きのこと蕎麦とか、若い頃は蕎麦はあまり食べなかったのですが、30代後半くらいからよく食べるようになってきました!

温かい蕎麦派 やーや

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

すとの
イグは
リアが
ます!

おかげさまで好評!
ホームページから簡単・気軽に

3円~!
(以上配布の場合)
もOK!
ださい!

いばすに
せください

かわいい子犬たちが
うまれました!

チワワ5匹兄妹 チワワ5匹兄妹

ご家族様募集中!

PETSHOP&SALON PU-PU-PU-

☎0138-76-8581

↓Instagramはこちら!

函館市港町3丁目7-24

☎11:00~18:00 無休

登録番号/北海道第02240420号 動物取扱責任者の氏名/阿部博輝

障害のある方々の
就労を叶えます

実績多し!!

今すぐ
お電話を!

ご家族の方のご相談にも
対応致します

障害者手帳、障害基礎年金の証明書、自立支援医療受給者証をお持ちでない方もお気軽にお問い合わせください。

障害者就労移行支援事業 ジョブシード

函館市深堀町1-7

☎83-8018

jobsp.hirano@gmail.com

☎080-1896-1077

どんな車でも大丈夫!!
廃車王におまかせください。

廃車事故車
故障車車検切れ車
トラック・バス・バン

廃車手続き無料で代行!
レッカー引き取り原則無料!

LINEで無料査定!!

友だち追加は
右記QRコード
スマホで車の情報を送るだけ からどうぞ!

廃車王 函館店

函館市西橋町818-17 ☎0120-112-960

知っていますか?
耳マーク

耳が不自由な人であることを表すマークです。外見からはわかりにくい「耳が不自由」ということを周知できるように考案されました。

サポートできることがたくさんあります

- 呼ぶときは手で合図する。
- 手話や筆談で会話する。
- 話すときはマスクを外す。
- 口元を見せてゆっくり話す。

函館中途失聴者・難聴者協会(事務局)

FAX専用番号 050-3737-4593

✉ hakodatenancyo@gmail.com

北海道渡島総合振興局

バス運転手 合同就職相談会

日時 令和7年 10月26日(日) 8:30~16:30

会場 渡島合同庁舎 3階 講堂(函館市美原4丁目6番16号)

内容 バス会社ごとに設けたブースで対面相談ほか

未経験者や大型二種免許の未取得者も大歓迎!!

参加バス会社 函館バス、エイチ・ビー観光、マルジュウ高田厚沢部観光バス、函館タクシー(函館帝産バス)、北海道バス函館支店、ケーエス北の星観光バス、大沼交通、網走バス函館営業所

お問い合わせ先 10月22日(水)迄に電話または、Webサイトへインターネットでお申込みください。

※予約なしでも参加可能ですが、予約優先となります。

TEL 0138-47-9431

申込フォーム

主催:函館地区バス協会 道南地域公共交通活性化協議会 後援:ハローワークはこだて

島津亜矢 特別割引 当日ご優待券

日時:10月4日(土) 場所:函館市民会館

【青いぼすと限定】当日ご優待料金(指定席)

星の部 14:00開演 夜の部 18:00開演

3,000円 2,000円

- 会場の当日券売場にて本券と引換に指定席券をお買い求めください。
- 規定数を超えた際は席種の変更をお願いの場合有り。
- 会場の定数を超えた際は入場お断りの場合有り。
- 上記は1名様料金(本券1枚で6名様まで有効)。
- 未就学児入場不可。
- 車イス席は割引対象外。
- 公演当日会場でのみ有効。
- 会館へのお問い合わせはご遠慮ください。

※ご利用案内(トラス企画:音声ガイド) ☎011-272-7778

マシ本気談

本気と書いてマシ
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 聡
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675



心の代書屋
松田聡がズバリ！

落し物とコインロッカー

行政書士の松田です。
今月に入り、開業以来初めて
一週間ほど時間をもらい、私用
と仕事を兼ねて本州方面へ出
かけました。

数年前に再会したお客様
や近日常に手続を進めるお
客様と、久しぶりの親族
が集まり親のことや我々のこ
となど終活を前提にした話し
合いをしてきました。

そんな中、名古屋にてハプ
ニング発生...という、妻がク
レジットカードを名古屋駅構
内で落としたことで、大幅に予
定が狂ってしまったのです。こ
の大会であれだけの人がこ

の中、カードは見つからないだ
ろうと聞き直りつつ駅へ戻り
ました。

駅に到着するなり、交番へ駆
け込み、何時から何時の間にど
の辺りで何をどうしたのかを
具体的に詳しく伝えました。

交番の相談員の方は、直ぐに
本署へ問い合わせしてくれ「ま
だ、何も届いていない」とのこ
とでした。諦め半分、期待半分
の心境で、今度は下車した改札
口へ行き、駅員の方に聞いたと
ころ、それらしきものが届いて
いたので、駅の忘れ物預かり所
に預けたとのこと。

その後、忘れ物預かり所へ行
くと、見事にカードが届けられ
ており、無事手元に返ってきま
した。交番の相談員の方に報告
すると「松田さん、日本はまだ
捨てたものじゃないね」と、満
面の笑みで話してくれました。

また、改札口の駅員の方は「本
当に良かったですね。ぜひ、名
古屋の街を楽しんでください」と
笑顔で話してくれました。

カードが戻ったのは、何方か
が拾い届けてくれたお陰であ
り、お礼を伝えたいけれども名
前は分かりませんでした。そも
そも落とすことさえしなけれ
ば予定通りだったのですが、名
古屋市内のお客様には事情を

青い星★ 勝手に応援!!

「心のバレー」で全道優勝へ

小学生の女子バレーボール少年団。チームのモットーである心の8カ条を胸に、「心のバレー」に取り組む団員達は、スポーツ少年団交流大会函館渡島地区予選で優勝。取材時の8月は、同大会の全道大会に向けて練習に励んでいた。フリーポジション制で自由にポジションが取れる小学生の試合は、プレイヤーの動きも見所のひとつ。チームの武器は、相手を崩すサーブ力。課題は、レシーブが乱れた時でもスパイカーが打ちやすいトスを上げ、攻撃の起点を作るプレー。パワーのある変化球サーブを打つキャプテンの前野さんは「みんなで繋げるバレーが理想」と話し、相手ブロッカーを惑わせるトスを上げ、スパイカーの力を引き出す。「ボールを落とさず繋げる方法がたくさんあるのがバレーボールの魅力」と話す片岡さんは、レシーブ後にスパイクを打ち得点に貢献するチームの要。「コートに入るのが楽しい」と話す1年生の舟橋さんから6年生まで、心をひとつに円陣を組み、声を合わせる。「レッツファイトゴー！」目指すは全道優勝!!

函館亀田スピリッツ



Present

このマークが目印!▶

プレゼント

①パエリア専門店 マルモンターニャ 提供
1,000円分利用券.....5名様

②もんじゃ焼 千景 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 9・26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 10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場合があります。



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/>

Healness & Wealness

380

転倒のない在宅生活と在宅での運動

通所リハビリテーションおおむら
あきくら まさたか
所長 朝倉 正貴

今年の夏も暑く、熱中症を予防するため、今までは外出など活動性が高かった方も外出を控えるなど、以前に比べ活動性が低下した方も多いと思います。

デイケアやリハビリなど週1回や2回のリハビリを行っている方も、家で過ごすことが多くなり、在宅での活動性が低い場合は筋力がつきにくく、無意識に持続的に運動することによって、筋力がつき、歩行の安定性向上、安定した生活につながっていきます。そのため、こころは在宅でできるリハビリについてまとめていきます。

1つ目は、仰向けで膝を伸ばしたまま足上げを行う方法です。これは太ももの前の筋肉や、股関節の前の筋肉に力をつける運動で、ゆっくり行うことが大切です。

2つ目は、仰向けに寝て、両膝を伸ばしたまま足を外に開く運動です。これはおしりの横の筋肉に力をつける運動です。おしりの筋肉の力を向上させることにより、片足立ちの安定性向上や、歩行の安定性向上につながります。

3つ目は、スクワットです。足を肩幅くらいに開き立ちます。足を後ろに引きながら、椅子に座る途中で止めるように腰を下げ、太ももが床と平行になる位置で一時停止し、元に戻し、手すりをつかまりながら行うと良いです。太ももの筋肉に力をつける運動です。5回10回を1セットで行い、痛みが出るようなら無理をしないようにしましょう。

4つ目は、手すりを両手でつかみ、片足立ちの運動です。5秒片足立ちで止めておろす運動で、5回10回1セットで、左右の足で行いましょう。転倒する危険もあるため、つかまるものがある場所で行うと良いです。おしり周りの筋肉に力をつける運動で、立位バランス向上、歩行の安定性向上につながります。

前述した運動以外にも在宅でできる運動は多くありますが、簡単な運動を紹介しました。どの運動も意識をすることによって、しっかりと把握すること、効果は大きくなります。また、デイケアや訪問リハビリやデイサービスなど、専門職のスタッフが自分ごとに対応して、在宅での運動を指導してもらったことも大切なことです。

これから冬も近くなり、外出する機会も減少するため、家でできる運動で筋力低下を予防し、転倒の無い安全な生活を送れるようにしましょう。

プレゼント

1,000円分利用券を5名様に

パエリア専門店 マルモンターニャ



スイスとスペイン・バルセロナで8年間修業したシェフが開いたパエリア専門店。パエリアは7種類以上のバリエーションがあり、昼は手軽なランチセットを提供。プロジェクションマッピングで映像と料理を融合させた、北海道初の体験型コース料理(1日1組限定)を楽しめることでも注目されている。そんな同店が、「クリスマスにオードブルを出してほしい」という声に応え、今年初めてクリスマスと年末にオードブルを用意する。一番人気の海鮮パエリアをはじめ、シェフ自慢の料理を盛り込んだ「クリスマスオードブル」(写真は2人用6,600円)は、内容はもちろん見た目も豪華でクリスマスパーティーにぴったり! 予約受付は10月1日(水)〜。販売日や予約締切などは問い合わせを。11時30分〜L013時30分、17時〜L020時30分。火曜、第2水曜休。P有。

●函館市花園町21-18 ☎0138-84-8551

パエリア専門店 マルモンターニャ

プレゼント

1,000円分利用券を5名様に

もんじゃ焼 千景

「もんじゃ焼 千景」が、創業40周年を記念したイベントを9月29日(月)・30日(火)に実施。この2日間はアルコールを含む最初のドリンクが無料。2杯目以降はアルコールが400円、ソフトドリンクは100円。鉄板焼きメニューでは、「松前漬もんじゃ」(またはめんたい餅チーズ)を400円で提供(1テーブル2人の場合は1点、3人以上は2点まで)。「1985年6月に本町で創業。その後1994年9月に今の場所に移転し40周年を迎えることができました。地域のみなさんに支えられて40年! 感謝の気持ちを込めた2日間、ぜひ来てください!」と店主。

1人でも多くの人に利用してもらうため、この2日間は1組90分までの時間制限を設ける。オリジナリティ溢れるメニューはもんじゃ焼きだけでなく40種類以上! 心まであたたまると、熱々のもんじゃとお好み焼きで楽しい時間を! 17時〜L021時。水曜休(祝日の場合変更有)。P有。

●函館市時任町2-5 ☎0138-55-4155

もんじゃ焼 千景



コーポ大瑞

函館市昭和4-24-3
2LDK(9.5×6×4.5帖)
駐車場込 30,000円

白鳥ハイツ

函館市白鳥町13-19
1LDK(8×6帖)
駐車場込 30,000円

コーポ中村

函館市亀田港町8-6
1LDK(8×6帖)
駐車場込 30,000円

Lunch Buffet

秋の味覚ビュッフェ 10/18(土)・19(日)
冬のおったかビュッフェ 11/15(土)・16(日)

大人 ¥3,480 小学生 ¥2,500
幼児 無料 (小学生未満・大人1名につき1名無料)
会場 2階 ビュッフェレストラン月舟
開場 12:00〜14:00(最終入店13:00)

Menu
・きのこお肉焼
・栗ご飯
・舞茸の天ぷら
・鮭料理
etc.

Menu
・もつ煮込み
・タラのムニエル
・おでん
・三平汁
etc.

函館湯の川温泉 海と灯 ヒューイットリゾート
ご予約 函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390 (代表)

北斗消防署消防フェア

催し

消防の業務を広く理解してもらい、地域住民と消防との繋がりを深め、防火・防災意識を高めることを目的としたイベント。放水体験、煙体験、消防自動車と写真撮影、救急車展示、防災資器材展示、スタンプラリーなどを予定。はしご車搭乗体験の整理券配布は9時15分～。



日時:10月5日(日) 9時30分～12時30分
会場:新函館北斗駅南口
【問い合わせ】北斗消防署北分署
☎0138-77-8261



第42回 上ノ国町産業まつり&上ノ国マルシェ&かみのくに消防フェア

催し

3つのイベントを合同開催。農水産物の格安販売のほか、新米格安販売、ヒラメのつかみ取り、新米のすくい取りなどを実施。炭火焼きコーナーでBBQも楽しめ、自衛隊のPRや、消防車などの展示、救命体験や防火衣装着体験なども行う。



日時:10月5日(日) 10時～14時
会場:上ノ国町役場前駐車場
【問い合わせ】実行委員会
☎0139-55-2311(上ノ国町水産商工課内)

第63回 北水祭

催し

今年のテーマは「おさかなEXPO2025～北水から世界へ～」。昨年復活した水族館企画がスケールアップ! ステージイベントでは北斗市公式キャラクター「ずーしーほっきー」が登場し会場を盛り上げる。そのほか毎年恒例のマグロ丼の販売、企画展示や模擬店出店、研究室ツアーなどを実施。



日時:10月12日(日)～13日(月・祝) 10時～17時
会場:北海道大学函館キャンパス
【問い合わせ】実行委員会
【メール】hokusui.fes@gmail.com



ハンドヴェール仲間展2025

催し

ハンドメイド作家による作品展。約20店舗の個性あふれるお店が並び、さまざまなジャンルの手作り作品がずらりとそろそろ。雑貨や布小物など、ここでしか出会えない一点ものに会えるチャンス! 18日は賛助団体によるミニコンサートも行う。大正琴演奏11時～、リコーダー演奏14時～、各30分。



日時:10月18日(土)～20日(月)
10時～16時(最終日は15時30分まで)
会場:函館市地域交流まちづくりセンター
【問い合わせ】☎0138-56-5612(中津)

ヴォカリーゼ 秋のオーボエライブコンサート

催し

函館出身でアメリカ・ボストン在住のオーボエ奏者・村田幸子さんと、函館在住で国内外で活躍中のピアニスト・高実希子さんが共演。クラシック音楽だけでなく、ポピュラー音楽なども織り交ぜて届ける。



日時:10月13日(月・祝)
18時開場 18時30分開演
会場:函館市民会館 小ホール
入場:自由席 一般2,000円
18歳未満 1,000円(中学生以下は保護者同伴)
【問い合わせ】函館草笛の会・函館室内楽鑑賞の会
☎0138-59-2518

道南フェスティバル2025

催し

今年は「道南の未来を描く」をテーマに開催。無印良品シエスタハコダテ1・3階と屋外テラスでは、道南各市町のご当地グルメが大集合する「道南つながる市」、4階・Gスクエアでは、トークセッションやワークショップを行う「道南EXPO!」を実施。



日時:10月18日(土)～19日(日) 10時～18時
会場:シエスタハコダテ
【問い合わせ】シエスタハコダテ
☎0138-31-7011



第14回 大沼ハロウィンナイト&紅葉サンセットクルーズ

催し

かぼちゃのランタンライトアップ、YOSAKOIソーラン、りんごの詰め放題など、今年も内容盛りだくさん。ハロウィン仮装大会も実施。小雨決行。両日17時30分から実施する花火大会では約20分間に2,800発もの花火が打ち上がる。コスプレ来場者歓迎。



日程:10月25日(土)～26日(日)
会場:大沼公園広場
【問い合わせ】
ぐるり道南観光推進協議会
☎0138-85-8455(大沼交通内)



四季の杜公園フェス2025

催し

今回が初開催となるフェスティバル。多彩なワークショップやマルシェ、フリーマーケットに加え、キッチンカーによるおいしいグルメも充実。大道芸やキッズダンス披露などもある。子どもも大人も楽しめるコンテンツが盛りだくさんの特別な2日間。



日時:10月4日(土)～5日(日) 10時～16時
会場:北海道立道南四季の杜公園 はらっぱ
【問い合わせ】
北海道立道南四季の杜公園管理事務所
☎0138-34-3888



相川七瀬 30th ANNIVERSARY LIVE2025

催し

1995年に「夢見る少女じゃいられない」でデビューし、「恋心」など数々のヒット曲をもつロックシンガー。近年は國學院大學大学院への進学など、アーティスト以外の分野でも幅広く活動。今回のライブはデビュー30周年を記念した全国ツアー。



日時:10月12日(日) 16時開場 17時開演
会場:北斗市総合文化センター かなで〜
入場:全席指定 6,000円(当日+500円)
【問い合わせ】
北斗市かなで〜る協会 ☎0138-74-2000



編集後記

ジムに行つてトレーニング。終わり際にシャワーを浴びるため、シャンプーなど小さなボトルに詰め替えるという画期的な方法に変更。いざ使う時に油性マジックの書き込みが消えてしまった。ジャックボイスの書き込みが消えてしまった。それを正しく洗って洗った。まじ。帰宅すると玄関先にカマキリがいて。というところがこの夏何度かありましたが、見つかるたびに写真を撮り、カマキリがいたことを誰彼構わず報告するのですが、そうすると「それってこの間と同じカマキリ」と聞かれます。分かりませんよ。名前尋ねていないから。(C) 親知らずを抜いたんですが、当然ながら穴が開きますよね。今その穴に食べ物の破片が入ってしまっていて、うがいをして取れない状態です。なんだかモヤモヤした気分です。歯ブラシを使うおうちにも、ブラシが歯茎に当たると痛い。どうしようかな。(ツチ)

料理をしていると(特に朝は)、あれもこれも一気に行こうとするせいで、こんがりきつね色を通り越してしまふことがあります。そんな時は「ギリギリ」と言いながら出すのが、作戦。まあ、そんな作戦が通用するわけもなく、「ギリアウト」と言われますが苦笑。(BP) 2泊3日の青森旅行に行ってきた。目的は県内に点在する5つの美術館を巡ること。十和田湖へ入る前、青森と移動するなか、なかなかハードな行程だったが、充実した3日間だった。森林の中に建つ国際芸術センターは熊出沒のため諦めたが、いつかリベンジしたい。(ヤス)

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 熊谷貴典
編集長 坂本麻衣
副編集長 平井由佳
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9月11日現在のものです。

次号予告 10月17日号 パフェ特集

● 配布物は家までお届け ● 配布エリアを選べる ● かけもちOK! ● 幅広い年代におすすめ!

配布スタッフ募集

自宅に届けられた「青いぼすと」やチラシなどの配布物を折り込み、担当地区にポストイング。家の近くで2～3時間できる仕事です! 週2回(火・金曜日)の函館エリアと、月2回(青いぼすと発行日)の北斗市・七飯町・一部函館市エリアがあります。エリアと部数は応相談!

契約形態 業務委託、個人法人問わず。 シニア世代も活躍中!
報酬 お支払いは出来高制です。

メール、電話、下記応募フォームのいずれかで応募ください。

地区リーダー募集

毎週月曜日と木曜日の午前中にオフィスで配布物を受け取り、ご自分のお車で担当エリアのスタッフに届けていただきます。そのほか、配布スタッフがお休みの場合に配布を行うなど、配布に関する各種業務があります!

契約形態 業務委託 報酬 4万円程度～
担当地区 山の手、日吉町、陣川 配達先の件数や配布物の数によって変動
業務の開始時期は応相談!

メール、電話、下記応募フォームのいずれかで応募のち、履歴書を持参いただいて面接。

初心者にはむずかしそう...

自分にもできるのかな?

配布スタッフ お仕事説明会に 参加してみませんか?
9月30日(火) 15:30～
10月3日(金) 10:00～

所要時間 1時間程度 参加方法 事前申し込み
会場 青いぼすとオフィス 送迎あり



聞こえに不安がある方には要約筆記(文字通訳)や筆談の対応が可能です。申し込み時にお知らせください。



配布スタッフ・地区リーダー募集
応募フォーム 24時間受付中!



株式会社青いぼすと

9 函館市桔梗町379-27

☎ 0138-84-1002 平日9時～17時

✉ taiki@aopos.jp

担当:小野

KITSUKE in 函館 HAKODATE

「一度は
着てみたい」を
叶えてみませんか？
着付け体験会

9月～10月

随時開催

着物が無い方は
「レンタル」も
いたします。

予約制

先着3名様

着付け体験アンケート
実施予定

9月～10月随時開催

最寄りの会場へ

亀田交流プラザ
函館市美原1丁目26-12 駐車場有

月曜 10:00～11:30 水曜 10:00～11:30

火曜 10:00～11:30 金曜 10:00～11:30

函館コミュニティプラザGスクエア
函館市本町24-1 シェスタハコダテ4階

水曜 13:00～14:30 木曜 10:00～11:30/13:00～14:30

中道会館 函館市中央2丁目31-12 駐車場有

土曜 10:00～11:30

お問合せ/お申し込み

☎0120-829-847

(受付時間: 10:00～18:00まで)



彩蔵 着付け教室

くらしのお困りごと 無料相談会

共催：函館市・函館弁護士会

生活・雇用関係・家庭のトラブル、借金のことなど

弁護士と函館市が委託する地域包括支援センター（自立相談支援機関）の
相談支援員が同席して相談に応じます。詳しくはお問い合わせください。

■完全予約制 ■函館市在住の方限定 ■相談時間30分程度

日付・会場	時間
10月 1日※ 函館市役所本庁舎(東雲町4-13)	午後1時30分～午後3時30分
10月 8日※ 亀田交流プラザ(美原1丁目26-12)	予約受付期間
10月22日※ 湯川支所(湯川町2丁目40-13)	9月26日※～10月21日※

ご予約は **0570-078390** まで

日本司法支援センター函館地方事務所

〒040-0063

北海道函館市若松町6番7号

ステーションプラザ函館5階

平日9:00～17:00まで

法テラスは国によって設立された公的な法人です

くもん書写の 先生募集

充実の指導者育成プログラムの他、

教室開設後も担当者がしっかりサポート!!

説明会(学習体験可)

ホテル法華クラブ ゆりの間

〈函館市本町27-1〉※駐車場有

【時間】10:30～12:00

10月24日(金)

ご予約はこちら

もうひとつ大切な時間
私、先生20代～60代の女性の方々が
活躍しています!週1から、
未経験でもOK!何かを始めたい方、
今後長くできる仕事
をお探しの方、興味
のある方はお気軽に
ご参加ください。

KUMON

公文書写

公文書写 検索

詳しくは公式サイトへ

ペン習字

筆ペン

かきかた

毛筆



公文エルアイエル

**0120-410-297**

公文エルアイエル札幌出張所

札幌市北区北7条西4丁目5-1伊藤110ビル3階

※教室を開講する方は、公文エルアイエルとフランチャイズ契約を結ぶこと
になります※開講時に認可料が38,500円(税込)がかかります。入会金・
会費収入からロイヤリティが発生します。※保証金、権利金、加盟金な
どは不要※貸会場または自宅での教室開講となります※まずは来場前に電
話かメールでお問い合わせください※当日ご都合が悪い方もお気軽にお問
い合わせください。令和7年**10月3日(金)** 13:30～15:40

函館市亀田交流プラザ 3階大会議室3 函館市美原1丁目26番12号

定員 50名

受講料 無料

駐車場は、亀田交流プラザ駐車場をご利用ください。(2時間まで無料)

事前予約制(参加人数は定員になり次第締め切ります)

令和7年度はこだて住まいづくりデザイン事業

住まいの 住宅セミナー 2025

演題 屋根と外壁の
リフォームからメンテナンスまで
～相談事例から学ぶ、張り替え、塗替えの基礎知識～

講演 13:40～15:25

講師 一級建築士事務所早川陽子設計室 主宰 統括設計専攻建築士
一般財団法人北海道建築指導センター 住宅相談員

早川 陽子氏

住まいの悩み一緒に考えます。

●住宅相談 毎週月～金曜日(無料)

9:30～16:30(祝日、年末年始を除く)

●マンション管理相談 毎週火・木曜日(無料)

13:00～16:00(祝日、年末年始を除く)

事前予約制 TEL 0138-30-3121 E-mail: info@hometown-hakodate.jp

ホームタウン函館公式サイト

詳しくはこちらを
ご覧ください

函館市花園町24番2号

主催 一般財団法人 函館市住宅都市施設公社

共催 北海道渡島総合振興局

後援 函館市

セミナーの
お問合せ・申し込み

TEL 0138-30-3121 または 3124

