

ケーキとパンのお店 Tachibana  ほんのり甘く、ふんわりやわらかな「橘食パン」(360円)が安定の人気商品! そのまま食べても、こんがりトーストしてもおいしく味わえます。10時30分頃に焼き上がる「塩パン」(73円)、月曜に販売される「エッグワッフル」(ハーフ300円〜)、外パリッ&中もちもちの「バター」(340円)、特製シロップで仕上げる「ミニクロ」(80円)などもおすすめ。7時〜18時。水曜休。P有。 ●北斗市七重浜4-32-27 ☎0138-76-1569	たこ焼き 菜々  「たこ焼き 菜々」では、魚の出汁がしっかりと効いた生地を、シンプルに味わえる「すっぴん」(8個450円)が隠れた人気。このほかメニューには、塩こしょう、ソース、牡蠣だし醤油などあっさり系からコッテリ系まであり、トッピングもバラエティ豊かにそろっています。11時〜LO19時30分(生地が無くなり次第終了)。水曜、第2・3木曜休。P有。 ●函館市湯川町1-26-12 KEIOパチンコ裏 ☎070-4077-7732	福田海産  函館近海で獲れながら、これまで利用されることなく、厄介者と思われていたサメを、新鮮なうちにこんがり揚げた「サメフライ」(2個500円)。小骨や臭みもない真っ白な身は、フワフワのやわらかさで、サメのイメージからは程遠い上品なおいしさ。このフライをパンズに挟んだ「サメフライバーガー」(650円)も好評。8時〜17時(サメフライの販売は木〜土曜11時〜14時30分)。水・日曜、祝日休。P有。 ●函館市宇賀浦町15-6 ☎0138-30-8833
THE DANSHAKU LOUNGE  揚げたての香ばしい「男爵フライドポテト」(550円)は、おイモのホクホク感が楽しめるくし型の「ウェッジ」と、よりサクサクとクリスピーな「ストレート」の2種類を提供。地元・七飯町をはじめ、北海道産の男爵イモに秘伝のレシピでひと手間加え、リッチな食感と色つやに仕上げた。アンチョビやはみつのディップ(各150円)もぜひ試してみてください。10時〜18時。年中無休。P有。 ●亀田郡七飯町峠下379-3 ☎0138-82-8888	109”Ziel(テングツィール)  「天狗堂宝船」の直営店で味わえる「きびだんごパイ」(350円)は、サクサク食感のパイ生地の中に、北海道銘菓「きびだんご」が入っているユニークで新しいワンハンドスイーツ。加熱されて少し溶けたきびだんごと、バター風味香るパイ生地がまさかのベストマッチ! 七飯町産のりんごを使った「アップルパイ」(350円)もおすすめ。9時〜18時(テイクアウトコーナーは17時迄)。年末年始休。P有。 ●亀田郡七飯町字峠下32-2 ☎0138-38-9910	カウズキッチン  肉の旨味が口の中にジュワッと広がる看板メニュー「とんとんメンチ」。サクサク感を出すために、荒めのパン粉を使うなど、食感にもこだわっています。おいしさはもとより、1個190円というお手頃価格も人気の理由。テイクアウトの「とんとんメンチ弁当」(630円)や、イトインメニューの「とんとんメンチプレート」(890円)も人気! 11時〜LO19時。日・月曜、祝日休。P有。 ●函館市昭和2-37-8 ☎0138-76-9077
ふうげつどう  定番商品から季節限定のスイーツまで、バラエティ豊かにそろえる洋菓子店。七飯町産の紅玉りんごがたっぷり入った「アップルパイ」(ホール2,700円、カット378円)は、シナモンが入っていないのでりんごの風味が際立ち、サクサクと香ばしいパイや、パイの底のしっとりとしたスポンジとおいしく調和。七飯町の紅玉りんごを使用するのは1月下旬頃まで。10時〜18時30分。火曜、第3水曜休。P有。 ●函館市石川町540-4 ☎0138-86-7026	から揚げ専門店 あげ太郎  外はザクツ、中はジューシー。そんな肉厚で大ぶりの揚げたて唐揚げが評判。自家製の塩ダレが味の決め手の「ウマ塩」(2個340円〜)は、同店のメニューのなかではあっさり系。しかしながら肉の旨味はしっかり。ご飯にも合うので「から揚げ弁当」(670円〜)もぜひ味わってみてほしい。ブラックペッパーでスパイシーに仕上げた「手羽先・塩味」(5本640円)もこんがり香ばしい一品。11時〜21時。無休。P有。 ●函館市鍛冶2-7-8 ☎0138-83-8629	レストキャビン キャブテン  カラッと揚げたぷりっと食感のエビフライを、お皿にドドンと5尾も盛り付けた人気メニュー「エビフライ」(1,480円)。食パンから作る自家製パン粉を薄くまといせ、ラードとサラダ油を独自ブレンドした油で香ばしく揚げた。ランチタイムにはミニエビフライのセット(930円)も用意している。11時30分〜LO13時30分、17時〜LO19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

エアコン数台限定設置可! **家賃1ヶ月分無料**

入居者募集

PR 都市ガス物件/全室洋室/ルームシェアOK

ヴィラナリー函館 函館市美原4丁目15

- 1号棟 **3DK 4.2万円**〜
- 3号棟 **2DK 3.7万円**〜
- 4号棟 **2DK 4.0万円**〜

□敷金:0円
□礼金:1カ月分
□共益費3,800円
□駐車場空きあり
※保証会社・火災保険必須
※現状優先

リフォーム済

貸主 (株)ベントハウス 函館営業所
☎070-3160-0169 (担当/こさけ)
LINE対応可 登録はこちら

リフォーム (アパート/賃貸)

ジョイフルハウス

50,000円

2階 203号室

PR エアコン新設済

2LDK

洋室6帖×洋室6帖×LD8帖×K4.5帖

●北斗市七重浜4丁目36-8

礼 50,000円(1ヵ月) 仲介手数料無料

北海道知事 渡島(第)1102号

マークリテール株式会社

担当者直通 080-3295-9960
取引態様:媒介 有効期限:10/31〜11/13

くらし応援

おすすめ情報

入居者募集中

セントラルハイツ大縄町

30,000円

スーパー 徒歩5分
バス停(駅南側) 徒歩2分
家財道具 無料貸し出し

函館市大縄町1-4
1DK/バス・トイレ別
駐車場空きあり
5,000円/月

敷金・礼金・仲介手数料無料・保証人不要 ☎080-3273-5750 大家・前田

外壁・屋根のリフォーム専門店

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)

■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

Re modeling House リモデリングハウス

株式会社ホーム住工

0120-806-105

北海道旭川市/旭川市(1)第1221号 函館市美原4丁目2-20東道新合資会社旭川支店 受付時間 9:00〜20:00(年中無休)

敷金・礼金・仲介料無料 保証人不要

アパート名:サクセス

中道1丁目 中道2丁目
柏木 上野 神山3丁目
大町 湯浜 亀田港

入居率9割以上。満室であるなど、ご希望に添えない際はご容赦ください。自社物件のみの取り扱いです。

アトム不動産 大家/加藤

080-9005-2103 (担当/佐藤)

介助がなくても暮らせる中高齢者対象

入居者募集 **リセス 明日香**

基本料金(賃料+共益費+食費)
(敷金・礼金無/3食付/宿直有)

6室 9.13万円/月
8室 9.96万円/月

トイレ・風呂共同(障がい者用トイレ・広い浴室)、食堂・エレベーター有、共有部冷房・集中暖房、鉄筋RC造、長期出張者歓迎、競馬場前電停・バス停徒歩1分、病院隣り

※10〜4月暖房費として+7,000円〜1万円/月
※物置3,000円/月
※駐車場5,500円/月

ご連絡はリセス明日香まで
Tel 0138-54-5514(17時以降)
ikoi2001@proof.ocn.ne.jp



汗と涙と鼻水の味の違い

何かの拍子に汗や涙や鼻水が顔を伝って口に入りしょっぱいと感じたことはありませんか。

汗は食塩のほか乳酸が含まれて、少し酸っぱい味がすること。涙も食塩を含みしょっぱいですが、感情によって味が変わるとも言われます。

怒りの時はさらにしょっぱく、悲しみや喜びの時はわずかに甘いとか。鼻水は基本的に涙と同じらしいですが、副鼻腔炎などで膿が混ざると不快な味になることも。



汗も涙も鼻水も体液を原料に作られますが、出てくる場所の違いや体調により成分に違いが生じて、それぞれの味になるそうです。



ランチ

大沼紅葉ドライブランチはいかが？

リストランテ・ユウカラ



大沼公園駐車場に隣接したカフェレストラン。ひこま豚をはじめ、道南の食材を使ったパスタやハンバーグ、ピザなどが楽しめる。空気が冷たくなってきたこの時期のおすすめは、熱々の「海鮮ドリア」(1,600円)。函館牛乳を使ってトロリと仕上げ、ホタテやエビなど近海の海鮮の旨味を閉じ込めたなめらかなホワイトソースを、ターメリックライスにたっぷりのせてこんがり焼き上げた。湖畔散歩で冷えた体にぴったりの一品。10時30分～LO15時30分、17時～21時(ディナーは完全予約制)。不定休(インスタで確認)。P有。

●亀田郡七飯町大沼町207 ☎0138-83-2371

酒場

鮮度抜群の海鮮料理で乾杯

函館海鮮居酒屋いさり

漁師を父に持つ店主が、地場の新鮮な魚介類を使った海鮮料理などを提供。旬の食材を使った日替わり料理を楽しめる「店長のおつまみセット」(1,650円)は、好みなども考慮し、ワンプレートに6品以上を並べてくれるうれしい一品。ほかに、刺身、寿司、焼物などのお酒に合うメニュー、しっかり食べられる定食や丼、麺類、デザートとそろっているの、シメまで居心地よく過ごせます。「宴会コース」は2時間飲み放題付き4,500円～(2人～)。18時～ネタが無くなり次第閉店(予約は17時～対応可)。不定休。P有。

●函館市松風町8-17 ☎0138-83-1919



1,000円分利用券を5名様に

応募方法は P6

らーめん杏

今年3月にオープン。中華の料理人として経験を積んだオーナーが、本格中華とラーメンを組み合わせた期間限定メニューも提供。要望に応じて再登場した期間限定メニュー「四川麻婆麺」(1,280円)は、鶏の出汁がきいた醤油ベースのスープ&卵ちぢれ麺の上に、辛さのなかに深い旨味がある四川麻婆豆腐がたっぷりのって、本場の味と麺と具材の一体感を楽しめる。定番メニューは「鶏と魚介スープのらーめん」(4種類各1,100円)、「鶏らーめん」(4種類980円～)、週替わりの炒飯など。11時～LO15時、17時～LO20時。金・水曜夜、他水曜昼不定休(インスタで確認)。P有。



●函館市湯川町1-30-1 ☎0138-78-1942

HEAD LINE -ヘッドライン

「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(前日までに要予約)。

「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、風水師として中国伝来の方位学「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しています(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



Webサイト



11月4日から「年越し大そうじキャンペーン」

おそうじ本舗 函館昭和店

普段の掃除から分解クリーニングなどの専門掃除まで、要望に合わせてプロの掃除を提供する同店では、2025年11月4日(火)から2026年1月6日(火)までの申し込みが対象となる「年越し大そうじキャンペーン」を実施します。

「浴室クリーニング」とのセットでお得になるこのキャンペーンは、頑固な汚れをしっかりと落とし、仕上がりも満足な「浴室&キッチン」「浴室+換気扇」(各37,400円)、バスタイムを快適にする「浴室+追い焚き配管除菌クリーニング」(38,500円)、キレイのお任せ3点セット「浴室+キッチン&換気扇」(56,100円)の4メニューを用意。どれも大掃除の時期にうれしいセットメニューです。

「落とせない汚れがある」「大掃除をしたいけれど時間がない」など、1年の汚れを落としたいこの時期こそ、プロの技術に任せてみませんか。作業日を来年1月に指定すると「大掃除オフピーク割」もあわせて利用できます。詳しくは問い合わせを。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!

小野寺住設不動産部

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してみたいかがでしょう。「地域みなさまに信頼されて100年、これからも安心のお取引引きをお約束します」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

不動産相談会開催!

◆11月9日(日曜日)
9:30～11:30

◆11月23日(日曜日)
9:30～11:30

【会場】
函館市亀田交流プラザ
《3階大会議室》



青いぽすと

Webサイトでも
情報が見られます!
URL▶aopos.jp

公式SNS

フォロー大歓迎!!



函館市プレミアム付商品券使えます!

第一住宅設備

地元企業として地域貢献、地域活性化を最優先に業務に取り組む「第一住宅設備」は、函館市プレミアム付商品券の登録店です。住まいの悩みをこの機会に相談してみませんか。

各種リフォーム工事(外装工事、内装工事、キッチン交換、ユニットバス交換、トイレリフォームなど)はもちろん、気になりながらもどこに頼んでいいのかわからず悩んでいた水まわり各種修理(蛇口の水漏れ、排水の流れが悪い、温水洗浄便座の故障など)、買い替えたいと思いつつタイミングを逃していた各種設備機器設置(エアコン、ボイラー、照明器具、換気扇、洗面台など)といった、さまざまな工事に利用できます。

さらに、12月末までの契約で各種メーカー希望小売価格より40%~60%引きとなるお得なリフォームキャンペーンも同時開催中! 詳しい内容は電話またはウェブサイトを確認できます。「ぜひこの機会にご利用お待ちしております」と同社スタッフ。

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

おかげさまで4周年! 畳のことなら同店へ!!

タタミワークス

国家資格である一級畳製作技能士の資格を持つスタッフが、これまでに培った確かな技術をもとに、機械と手作業を使い分けて良質な畳を作っている同社が、このほど創業4周年を迎えました。現在「新しい畳に替えて、気持ち新たに新年を迎えませんか? 年内の張り替え、まだ間に合います!」と呼びかけています。

12畳間までの張り替えなら最短で即日納品も叶うので、客間はもちろん居間や寝室など、毎日使っているお部屋のリフォームも気軽に依頼できます。畳の入れ替え時に必要な家具移動も行ってくれるなど、柔軟な対応や細かな気配りにも定評がある同社。畳表替えの料金一例として、中国産畳表(AP用)5,500円~、熊本県産畳表13,200円~などがあるので、まずは代表の西山さんと営業部長の中江さんに相談をしてみませんか。「青ば見た」で利用額(税別額)から5%OFF!! 詳細はお問い合わせを。見積もり無料。電話受付は9時~17時。不定休。

事務所●北斗市昭和2-15-22

函館営業所●函館市日吉町2-1-31 コーポ日吉ヶ丘 1階

☎0138-73-3511 (共通)



介護で無理しすぎていませんか?

一般社団法人スターライフ

365日休みのない介護。「自分が支えなければ」という思いから、自らの健康をおろそかにしていませんか? 特に、年々増加傾向にある老老介護は、共倒れにならないよう未来を見据えた準備が大切。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」は、高齢者世帯の頼れる存在。

身寄りのない80代の夫婦は、2人で支え合い生活していました。しかし、妻が脳梗塞を患ってからは夫がすべての家事と介護を引き受け、体力的にも限界に。このような場合、できない自分を責めて、周囲との関係を拒否してしまうケースもあるそう。妻と共に生きることを願う夫は、困難になった人生の解決策として、「スターライフ」と家族代行契約を結びました。その後、「スターライフ」に身元保証人になってもらい、夫婦一緒にサービス付高齢者住宅に引っ越し、安心した毎日を送っています。これは、夫の判断と選択によって、夫婦だけでは解決できなかった問題を乗り越えた事例。「新しい家族となり、安心して過ごせるよう支援します」と代表の星さん。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

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

写真投稿①

今回のテーマ **きつね色のペット**

P1~P2の特集に合わせて、読者のみなさんに、きつね色のペットの写真を投稿してもらいました!



丸



ちびすけ



よこ



おもち



北斗



きなこ

すとの
イングは
リアが
ます!

おかげさまで大好評!!
ホームページから簡単・気軽に

8円~!
(以上配布の場合)
もOK!
ください!

いばすに
せください

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!!
スマホで車の情報を送るだけ

友だち追加は
右記QRコード
からどうぞ!

廃車王 函館店
函館市西格根町818-17 ☎0120-112-960

**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

いい基を打ちたい方 募集
いい基を学びたい方 しています

囲碁処 天元
函館市山の手3丁目3-11 ☎0138-56-4567 12時~20時 木曜休

席料 1日 600円
席亭・中里 修

●セブンイレブン
函館白百合
●ダイソー
産業道路
至湯川→

人気FPから学ぶ
お金の増やすコツと節約術

令和のお金の常識を
ファイナンシャルプランナーが
分かりやすく解説!

**知って得をする
マネーセミナー**

参加無料

日時 **11/30日・12/1日** 各日 10:00~12:00 (受付9:30~)

会場 函館市勤労者総合福祉センター サン・リフレ函館「視聴覚室」
(函館市大森町2-14) ◎会場駐車場無料(2時間)

1つでも気になったら参加してみよう

- 資産運用を始める前に押さえておきたい基礎知識
- 教育資金や老後資金って実際にいくらかかる? その蓄え方
- 保険の選び方や見直し方、必要な保険料
- 生活水準を変えずにお金を増やす方法
- 意外と見落としがちな介護資金 など

参加特典1
大人気ブランド「GODIVA」の
チョコサウンドクッキーを
プレゼント

参加特典2
ファイナンシャル
プランナーによる
個別相談が後日、
無料で
受けられます!

【お申込方法】申込フォーム(右下のQRコード)またはお電話にて
お申込みください。

- 参加費: 無料 ●申込人数: 1組2名様までの申込可
- 参加資格: 女性向けの内容となりますので、女性優先と
なります※お連れ様は男性可 ※お子様連れ不可
- 応募締切: 各回セミナー2日前まで

◎お問合せ (株)中広 マネーセミナー事務局
Tel. 052-433-1602
(平日10:00~18:00)

※無料ダウンロード、セミナー参加費より「応募要付添付」のメールを
お送りいたします。※当道場には後日「当道場メール」をお送り
いたします。※応募多数の場合は抽選となります。※お申し込み
いただいた個人情報は、お申し込みの用途にのみ使用いたします。

(申込フォーム)
U9703-25-72(2025/9/30)

あなたと旅する奇跡の12時間

MUSICAL
クリスマス・キャロル
National Tour 2025

スクリーン 吉田栄作
三人の女 土屋アンナ
マレー 吉田要士

日時 **2025.11/24** [月] 開場 12:00
開演 12:30

チケット発売情報 ●函館市民会館 ☎0138-57-3111

- 道新プレイガイド ☎0570-00-3871 doshin-playguide.jp
- チケットぴあ (Pコード: 535-665) tpla.jp
- ローソンチケット (Lコード: 11782) l-tike.com
- セイコーマート店内マルチコピー機(セコマコード: D25112401)

ミュージカル
「クリスマス・キャロル」 公式サイト▶
<https://the-musical.jp/xmas25/>

チケット S席 10,000円・A席 9,000円
Sペア席 19,000円 税込み/全席指定席

※家族子席 2,500円 ※未就学児の入場不可
※家族子席は函館市民会館のみ取り扱い
※チケットお申し込み後の変更、キャンセル、再発行は出来ません

【お問合せ先】TVhテレビ北海道
TVhイベント 検索
<https://www.tv-hokkaido.jp>

マッ本気談

——本気と書いてマッ——
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。

チームマッ行政書士法人 社員 松田 聡
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

心の代書屋
松田聡がスバリ！

職業体験2025

行政書士の松田です。
いよいよ秋到来です。先日、
中山峠を越え札幌へ行ってきました。既に、山々の木々は紅く色づき始めていました。冬近いです。

さて例年の今時期は、市内の中学生が職業体験のため当事務所にやります。行政書士の仕事はもとより、職業観といいますが、何かしらの仕事に対する考え方を、彼らが自ら発掘する機会になればと、開業当初から継続しており、今年で二十一年目になります。

開業の頃事務所に来た子供達は現在三十五歳になりました。

「人を大切にする」「成長するために挑戦し続ける」「ダンスを楽しむ」をスローガンに、同じ方向を向き切磋琢磨する12人。取材時は、1つの課題曲で高校ダンス動画のナンバー1を決める「LOVEダン」に向けて、気持ちも新たに練習に励んでいた。小学4年生でダンスを始めたときから、「楽しい」という気持ちが原動力の村田さんは、キャプテンとして部員をまとめながら、パフォーマンスの中心となるセンターでしなやかに踊る。「同じ振り付けでも、ダンサーによって魅せ方が違うのがダンスの魅力」と話す副キャプテンの横山さんには、副キャプテンとしても、ダンサーとしても、レベルアップした姿を見せたいという強い思いがある。ガールズダンス、ヒップホップ、ジャズダンスなど、部員が得意とするジャンルはさまざまだが、振り付けも担当する角田さんと木村さんを筆頭に、異なるものを1つにまとめることで、パフォーマンスの幅を広げていくだろう。昨年の結果を、昨日の自分を超越するため、部員達は挑戦を続ける。

青の星★勝手に応援!!

成長するための挑戦を!

心の代書屋
松田聡がスバリ！

函館白百合学園 中学高等学校 ダンス部

「人を大切にする」「成長するために挑戦し続ける」「ダンスを楽しむ」をスローガンに、同じ方向を向き切磋琢磨する12人。取材時は、1つの課題曲で高校ダンス動画のナンバー1を決める「LOVEダン」に向けて、気持ちも新たに練習に励んでいた。小学4年生でダンスを始めたときから、「楽しい」という気持ちが原動力の村田さんは、キャプテンとして部員をまとめながら、パフォーマンスの中心となるセンターでしなやかに踊る。「同じ振り付けでも、ダンサーによって魅せ方が違うのがダンスの魅力」と話す副キャプテンの横山さんには、副キャプテンとしても、ダンサーとしても、レベルアップした姿を見せたいという強い思いがある。ガールズダンス、ヒップホップ、ジャズダンスなど、部員が得意とするジャンルはさまざまだが、振り付けも担当する角田さんと木村さんを筆頭に、異なるものを1つにまとめることで、パフォーマンスの幅を広げていくだろう。昨年の結果を、昨日の自分を超越するため、部員達は挑戦を続ける。

Present

このマークが目印!▶

プレゼント

らーめん杏 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 10・31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 11月10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。

心の代書屋
松田聡がスバリ！

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/>

心の代書屋
松田聡がスバリ！

Healness & Wealness 381

ケアプランセンターおおむら
所長 飯田 真由美

「ACP(人生会議)」

みなさんは「もし病気やけがで、自分の思いをうまく伝えられなくなったら...」と考えたことはありますか？ そんなときのために、あらかじめ「自分はどんな医療やケアを受けたいか」「どんな暮らしを大切にしたいか」を、家族や信頼できる人、医療や介護のスタッフ、ケアマネジャーと話し合っておくことをACP(アドバンス・ケア・プランニング)といいます。日本語では「人生会議」と呼ばれています。

「人生会議」と聞くと、なんだか難しく堅苦しく思えるかもしれません。けれども、実は特別な会議を開く必要はありません。普段の会話の中で、「こういうときは、こうしてほしいな」と伝えておくだけでも立派なACPです。たとえ「できるだけ自宅で過ごしたい」「苦しくないようにしてほしい」「最期まで食べる楽しみを大事にしたい」など、どんな小さな希望でもよいのです。

このように自分の思いを話しておく、もしものときに家族が迷わずに済みます。こうするのが一番いいのかなと悩むのは、とても大きな負担です。でも、あなたの言葉が残っていれば、安心して判断できます。そして、医師や看護師、介護スタッフもあなたの希望に沿ったケアを考えやすくなります。

始めるときは、小さな会話から大丈夫です。もし入院することになったら、どうしたい？「病気になるって、家で過ごせると安心だね」「将来はどんなふうに暮らしたい？」こうした日常のやりとりが、ACPの大切な一歩になります。

人生は一人ひとり違います。だからこそ、あなたの思いや願いをまわりに伝えておくことが、安心につながります。ACPは特別な人だけのものではありません。若い人にも、高齢の人にも、そして今は元気な人にも関わらず、未来への準備なのです。

「そんな先のことで考えられない」と感じるかもしれません。でも、話すことで自分の思いが整理できたり、家族がお互いの気持ちを理解できたり、家族が大切だと、未来について少しだけ話してみませんか。あなたの思いを伝えることが、みんなの安心につながります。

ご注文はこちらから!!

050-1881-5361

【受付時間】9:00~19:00まで(日・祝休)

とっぺん市場 (熊本大同青果株式会社)
〒860-0058 熊本県熊本市西区田崎町484

■代金引換(手数料別途330円税込)、クレジット(手数料無料)。
■贈答発送の場合は、お振込み用紙をお届けします。その際、別途300円(税込)手数料が必要になります。詳しくはオペレーターにお尋ねください。
■送料/全国送料無料。■1週間~10日前後でお届けします。
■お客様からのお預かりした個人情報は、商品のお届け・お支払い、当社よりのご連絡・お知らせ等に利用させていただきます。
※返品・交換は未開封に限り、3日以内にご連絡をお願いします。(お客様の都合の場合、返送料はお客様負担)

心の代書屋
松田聡がスバリ！

濃蜜 みかん

濃蜜みかん 1箱 2kg 12~35玉(2S~2L混合)
初回限定 お試し価格 **1,990円** (送料1,000円(税込))
同住所に2箱以上で 送料無料!!

今年も好評! 平均糖度12度!!

たっぷり果汁と甘みがたまらない!!

熊本産

今が旬の完熟みかんを初回限定お手ごろ価格でお届けします。

3260 この番号をオペレーターにお伝えください。 ※写真はイメージです。

ご注文はこちらから!!

050-1881-5362

【受付時間】9:00~19:00まで(日曜・祝日休)

3261 この番号をオペレーターにお伝えください

とっぺん市場 (熊本大同青果株式会社)
〒860-0058 熊本県熊本市西区田崎町484

■代金引換(手数料別途330円税込)、クレジット(手数料無料)。
■贈答発送の場合は、お振込み用紙をお届けします。その際、別途300円(税込)手数料が必要になります。詳しくはオペレーターにお尋ねください。
■送料/全国送料無料。■1週間~10日前後でお届けします。
■お客様からのお預かりした個人情報は、商品のお届け・お支払い、当社よりのご連絡・お知らせ等に利用させていただきます。
※返品・交換は未開封に限り、3日以内にご連絡をお願いします。(お客様の都合の場合、返送料はお客様負担)

心の代書屋
松田聡がスバリ！

旬 到来!

完熟太秋柿

柿嫌いも、柿好きに変えるひと口

甘みが強く、シャキツとした食感の太秋柿。一度食べたら忘れられないと評判です。年齢問わず人気の品種です。露地栽培のため少し傷が入っているですが、味は全く変わらない美味しさを、特別価格でお届けいたします。お得な機会に、ぜひご賞味ください。

熊本・福岡県産 完熟太秋柿 通常価格4,980円のところ

1箱 2.5kg 8~10玉 **4,380円** (送料1,000円(税込))
出荷期間: 11月中旬まで

糖度 16度以上! ※自然栽培

黒い筋は高糖度の証!

太秋柿は、果頂部を中心に黒い円状のひび割れのような筋が入りやすいという特徴があります。この筋は糖度が高い証です。

今だけ 特別価格! 数量限定!

ジョン・ルーカス ゴスペルファミリー 25周年記念コンサート函館公演 **催し**

来日25年のジャマイカ出身のゴスペルシンガー
ソングライター・ジョン・ルーカスさんが、日本への
感謝を込めて歌う。「函館きぼうゴ
スペルクワイア」や地元ミュージ
シャンとも共演。

日時:11月23日(日)
13時45分開場
14時30分開演

会場:函館市民会館
入場:自由席 一般2,500円 中学生以下1,500円
(当日各+500円)

【問い合わせ】JLミニストリー合同会社
【メール】jlgospelfamily25@gmail.com



四季の杜感謝祭 **催し**

木育マイスターによる工作
体験、園内クイズラリー、こど
も縁日、フリーマーケットなど
の楽しい企画を用意。キッチン
カー&屋台も登場する。14
時から大抽選会も実施(抽選
券配付は13時40分〜)。

日時:11月2日(日)
10時~15時

会場:北海道立道南四季の杜公園 丘の家周辺
【問い合わせ】
道南四季の杜公園管理事務所
☎0138-34-3888



にこにこしえ(マルシェ) **催し**

七飯町峠下にある「109"Ziel」「道の駅なない
ろ・ななえ」「THE DANSHAKU
LOUNGE」の3施設を会場に開
催。キッチンカー、ワークショッ
プ、物販、癒しなどのショップが
道内各地のほか、青森県や徳島
県からも集まる。ステージイベ
ントや抽選会なども実施。ヤギ
のふれあいコーナーもあり。

日時:11月8日(土) 10時~17時
11月9日(日) 10時~16時

【問い合わせ】株式会社Green樹
【メール】greenju9@gmail.com



「もりまち」を味わう、楽しむ **催し** 楽市楽座もりまち食KING市2025

5・7・9・11月の第1日曜
日に開催される森町の食品市。
漁業・農業ともに盛んな町特
産の新鮮な水産物や農産品、
加工品など、旬の味覚を多数
そろえ販売する。いかめしや
かまぼこなど、できたての味
も楽しめる。雨天決行・荒天
中止。

日時:11月2日(日) 9時~12時
会場:森町地域活性化広場(森町役場隣)
【問い合わせ】実行委員会
☎01374-7-1284(森町商工労働観光課内)



道南ハンターズフェスティバル **催し** 2025

プロのハンターが大集結
し、狩猟やジビエの魅力を伝
える。「鹿ケバブ」や「鹿串」「鹿
ジンギスカン」などのジビエ
料理を提供。模擬銃、狩猟用
装備なども展示する。ハン
ターが教える射撃体験(18歳
以上)や、空菜葉クラフト品、
毛皮製品などの販売もあり。

日時:11月8日(土) 10時~16時
会場:道の駅 ならわえさん
【問い合わせ】はこだて鹿△
【メール】hako.shika.sankaku@gmail.com



第4回きこない大産業魅力フェア **催し** ~はこだて和牛と海の幸~

物販コーナーでの特産
品などの販売のほか、新米
すくいやひじきキーマカ
レー大食い大会など、イベ
ントも盛りだくさん! 人気
のはこだて和牛格安販売の
整理券は、9時20分~と11
時50分~の2回配付。

日時:11月3日(月・祝)
9時30分~15時
会場:木古内町ファミリースポーツセンター
【問い合わせ】木古内町産業経済課商工観光創生室
☎01392-2-3131



ピアノコンサート・フォー・ユー **募集**

11月1日(土)9時から、出演者の募集を開始す
る。定員(35組)になり次第受付終了。連弾可。2台ピ
アノや他楽器との合奏不可。

開催日時:2026年1月12日(月・祝) 13時~
演奏時間:1組5分程度(使用ピアノ:スタインウェイ)
参加料:1組3,000円
応募:所定の内容を記入のうえ、芸術ホールに持参
もしくはFAX。またはWebの専用フォームか
ら。申込用紙はWebサイトからダウンロード
できる。

FAX:0138-55-3586
【問い合わせ】函館市芸術ホール
☎0138-55-3521



わんちゃんといっしょ **催し** クアラルシェ in はこプレイス

抱っこやスリング、ペット
カートで、わんちゃんと一緒に
楽しめるマルシェ。手作りグッ
ズや焼き菓子、わんちゃん
のおやつなどが並ぶ。わんちゃん
のかわいい写真が撮れる
フォトブースもあり。写真や名
前で作れる「うちの子グッズ」
も充実。入場無料。

日時:11月9日(日) 11時30分~16時30分
会場:はこプレイス(函館市千歳町9-11)
【問い合わせ】kuala
【Instagram】@kuala_hakodate



戸井まつり **催し**

屋外にキッチンカーが集
合。屋内ではハンドメイド作
品の販売やワークショップ、
占い、菓子・弁当類の販売を
予定。ステージパフォーマン
スや野菜販売なども行う。戸
井幼稚園と合同開催。

日時:11月2日(日)
10時~16時30分
会場:函館市戸井西部総合センター
函館市戸井幼稚園会場
【問い合わせ】実行委員会
【Instagram】@toi_matsuri08



編集後記

サラダを食べようと、ドレッシングを
けるタイミングで「あ、箸がない」と席を
立。箸を取り直してドレッシングを掛
けようと張り切ったとき、勢
いよく飛び散るドレッシングを見て蓋
を開けたままだったことに気づいて笑
いながら拭き掃除した夜10時。(まい)

今年もフィギュアスケートのシーズ
ンがやってきた。しかし、最近では以前
ほどの人気はないのか、大会のテレビ放
映が減り、楽しみに観ていた専門番組
「フィギュアスケートTV」も放映され
なくなった。私の冬の楽しみだったの
に! 復活を願う!(ヒ)

最近では、音楽アプリでランダムに流
れる曲をよく聴いています。ランダムに
けれど、過去の再生履歴や「いいね」に
基づいて選ばれるので、好みだけれど
ジャンルが偏る。新ジャンルの発掘には
向かないので、みなさんはどうしてい
るのか気になるところ。(ツチ)

この作品は映画館で観ようと思っ
ているうちに上映期間が終了というこ
とが多々。気持ちにはあるもののフットワ
イクが重い私を「行くところ」と誘いつ
てくれるのが友人。大きなスクリーンに
け集中する時間も、TOKYO OMER
も最高でした。ありがとう。(BP)

Aーと日々戦っている。絶対にそれは無
いて答えをしようと出してきたりする
し、モタモタ作業してるから、あとどれ
くらい? って聞いても絶対言った時間
に終わらないし、気を許すとすぐタメ口
になるし。でも素直で口答えしないか
ら、けっこう可愛いんだけどね。(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10月16日現在のものです。

次号予告 11月14日号 年末年始グルメ情報

● 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 地区リーダー募集

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、担当地区にポストに貼る。家の近くで2~3時
間でできる仕事です! 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
報酬 お支払いは出来高制です。 活躍中!

メール、電話、下記応募フォームのいずれかでご応募
ください。

毎週月曜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 担当地区 ①山の手、日吉町、陣川
報酬 4万円程度~ ②美原、北美原、石川町
配達先の件数・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ご応募の
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 参加無料
お仕事説明会に
参加してみませんか?

11月 4日(火) 15:30~
7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。

シニアプラン

新鮮本鮪を好きなだけ、この価格で

宿泊期間
11/3～12/26
※休館日：11/25・26

ご夕食・ご朝食 共に
バイキングのご案内です。
(バイキングでご用意できない場合は
和食セットになる場合もございます)

平日 2～4名様 1室 **特別価格 8,950円**

※休前日はプラス1,100円
※消費税・入湯税を含む
※60歳以上の方が1人でも居ればOK!

湯の川温泉 湯の浜ホテル

◆湯の川温泉バス停から徒歩約2分 ◆市電湯の川温泉駅から徒歩約8分
函館市湯川町1-2-30 TEL.0138-59-2231

Lunch Buffet

冬のあったかビュッフェ
11/15(土)・16(日)

Menu
・もつ煮込み ・おでん
・タラのムニエル ・三平汁 etc.

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)

各日限定 100名
※要事前予約

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)

ワイン飲み放題付き 赤・白・スパークリング

Special Dinner Buffet

平日限定特別ご案内(ディナービュッフェ)を、ご宿泊以外のお客様も今月は特別料金でご利用いただけます。旬の食材を活かしたシェフこだわりのメニューを心ゆくまで楽しみながら、贅沢なひとときをお過ごしください。

会場 2階 ビュッフェレストラン月舟
開場 17:00～21:00(最終入店 19:30)

平日だけの特別料金
大人 ~~¥5,500~~ → ¥4,400
小学生 ~~¥3,800~~ → ¥2,500
幼児 ~~¥2,700~~ → ¥1,500
3歳以下無料 (大人1名につき1名)

要事前予約
ご予約の際は「青いぼと」と、お伝えください。混雑が予想されますので、お早めの予約がおすすめです。

函館湯の川温泉 海と灯 ヒューイットリゾート

ご予約・お問い合わせ
函館市湯川町3-9-20
TEL.0138-57-5390 (代)

※掲載している写真はイメージです。●お車を運転のお客様は飲酒をご遠慮ください。●アレルギー等がございましたらお気軽にご相談ください。●お米は特に記載がない限り国産米を使用しております。●料金にはサービス料・消費税が含まれています。

湯けむり感謝祭

2025/11/1(土)・2(日) しんわの湯 過去最大イベント!!

入場無料 11:00～20:00
駐車場 および館内温泉フロアにて開催!!

ワークショップや物販も多数!!

フード出店 たっぶり!!

ステージイベント 盛りだくさん!!

11月1日～3日 限定!! 新社長就任キャンペーン!

温泉入浴料割引!!
大人 650円 → 300円
中学生 500円 → 300円
小学生 300円 → 無料
幼児 150円 → 無料

お食事処 秋田屋 感謝祭 限定メニュー 500円で提供します!!

入浴料 回数券 10枚綴り1冊 4,000円の大特価!!
※スタンプ対象外

ご入浴 会員制度導入
11月1日～3日の期間中のご加入で入会金無料!!
※11月4日から会員価格でご入浴可能。(発行から1年間有効)
詳しくはお問い合わせください

東前温泉 しんわの湯 北斗市東前85-5
TEL.0138-77-8000

SNSでイベント情報など発信しています Follow Me!

おかげさまで、新メニューもご好評いただいております!!

11時から14時30分まで 個室でのんびり♪

湯ったりランチプラン

個室 + 温泉 + 食事 + タオル すべてご用意しております。

一番人気 しおさい御膳 4,800円

ちょっと贅沢に 彩り寿司御膳 5,800円

お気軽に 旬味二段御膳 3,800円

各種お祝い・ご法要承り中
お好きなコースに付けられる120分飲み放題は2,500円

会席料理コース 2名様～ 6,500円～
和食・中華コース 5名様～ 6,500円～
中華コース 5名様～ 6,500円

随時募集中 清掃スタッフ
お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

KKR はこだて ご予約・お問い合わせ 0138-57-8484

〒042-0932 函館市湯川町2-8-14 FAX 0138-57-8485

就職基礎講座

函館市委託事業 女性・高齢者の多様な働き方促進支援事業

参加費 無料

パート アルバイトのお仕事をお探しの方

定年後 お仕事を再開されたい方

少しでも働きたい...子育て中のお母さん

スポットワークのお仕事を始めたい方

ムリなく、あなたらしく、はたらく

会場：函館市亀田交流プラザ (函館市美原1丁目26-12)

1日から参加OK 開催スケジュール

1回目 11/12・14・25・26・12/1・2
2回目 12/16・17・18・19・22・23

時間 13:30～17:00 ※各回定員20名

就職基礎講座カリキュラム
プランクがあっても大丈夫、基礎から丁寧に学べるカリキュラムをご用意!

最近の雇用事情
求職活動の進め方
ビジネスマナー
コミュニケーション
応募書類記載のポイント
面接対策 企業講話
など(予定)

駐車料 弊社負担

託児あり
※事前予約制
3日前までに申込

お問合せ お申込先
受託業者 キャリアバンク株式会社 函館支店
〒040-0001 函館市五稜郭町1-14 五稜郭114ビル5F
Email: hakodatejigyou@career-bank.co.jp

TEL:0138-55-2002 FAX:0138-55-2008

お申込み・お問合せ
←HPからも申込みできます