

市政はこだて

HAKODATE

1

Jan.2026
No.1042



特集

女性に選ばれるまち

女性の「ここで暮らしたい」が、
まちの未来になる。

函館市ジェンダー平等推進アドバイザー

つかはら つきこ
塚原 月子氏

(株) カレイディスト 代表取締役兼 CEO / G20EMPOWER
日本共同代表 / 函館市政策アドバイザー

DE&I (ダイバーシティ、エクイティ&インクルージョン)※の領域でさまざまな企業・機関にアドバイザーを行っており、自身も3児をもつ母親として、育児と仕事の両立を図るべく、働き方改革を実践中。

令和7年7月7日に、ジェンダーギャップ解消の推進等について専門的知見から支援や助言を行う「函館市ジェンダー平等推進アドバイザー」に就任。

※多様性、公平性、包括性の頭文字を取った言葉で、多様な人材が公平な機会のもとで尊重され、能力を発揮できるようにすること



特集 女性に 選ばれるまち

誰もが働きやすい 職場づくり

まずは、無意識の思い込みに気づくことから。

職場で育児中の女性に「負荷の高い仕事は無理」と決めつけたり、男性に家庭のことを「奥さんに任せられないのか」と聞

いてしまうような感覚は、悪意があつてのことではなく、誰にでもある無意識の偏見(バイアス)によるものです。ジェンダーに関するバイアスは、女性には小さな役割しか与えられなかったり、男性が弱音を言えなくなるなど、働きやすさや働き甲斐に悪影響を及ぼします。こうした状況を改善するために、職場の全員が「言動を変える」「仕組みを整える」「風土を変える」

という3つの視点で取り組むことが重要です。ジェンダー平等は経済活動にもつながり、地域経済を活性化させる要素にもなるため、優先して進めていく必要があります。

「選ばれる職場づくりセミナー～若者・女性に選ばれ、持続的成長を～」(令和7年7月7日開催)から抜粋。

01 言動を変える

多様な人の成長を支える「育成」、健康的に働ける環境を整える「責任」、前例にとらわれない「勇気」、新しい視点から学ぶ「謙虚」、失敗から学ぶ「寛容」。この5つの心構えが大事です。

02 仕組みを整える

香川県の石丸製麺所では、社員の離職を機に「全員がやりがいを持てる会社」を目指し、業務効率化や設備投資を実施。休みやすい環境が成果につながる好循環を生み出しました。

03 風土を変える

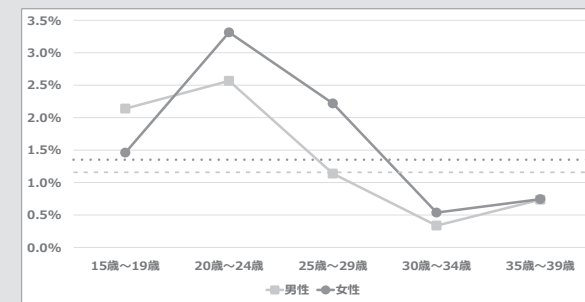
会議で発言しづらい人に声をかける。短時間勤務の人を「効率よく頑張る人」と見るなど、一人ひとりの心がけ次第で職場の空気が変わっていきます。

函館市男女共同参画情報誌「マイセルフ」

市では、男女共同参画社会の実現を目指し、そのための取り組みやイベントなどを発信する、男女共同参画情報誌「マイセルフ」を発行しています。塚原 月子氏のセミナーの詳細は、「マイセルフ Vol.74」をご覧ください。



【函館市における人口に対する転出超過数の割合】



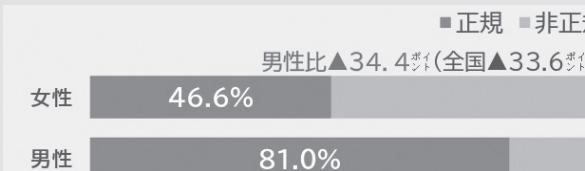
... 三大都市圏を除く全国的な10～20代女性の転出超過数割合
--- 三大都市圏を除く全国的な10～20代男性の転出超過数割合
国勢調査 就業状態等基本集計(2020年)、住民基本台帳人口移動報告(2023年)より

【正規従業員の賃金】



函館市労務状況調査(令和5年度)、賃金構造基本統計調査(令和5年度)より

【正規雇用率】



国勢調査(令和2年)より

昨 年の男女共同参画白書では、「男女共同参画の視点から見た魅力ある地域づくり」というテーマで地方に焦点が当てられており、地方から大都市圏に人口が移動する理由について分析されていました。18～39歳の男女への意識調査の結果を見ると、「地元から離れたから」という消極的な理由で地元を離れた女性は、そうでない女性や男性よりも、固定的な性別役割分担意識が地元にあると感じていたと回答する割合が高い傾向にあります。

たとえば、「家事・育児・介護は女性の仕事」「食事の準備やお茶出しは女性の仕事」など、女性の役割として固定化されていると感じる人が多いようです。国勢調査などの統計データによれば、函館市では特に20代前半の女性の転出超過割合が全国平均を上回っていることが分かりました。原因ははっきりしていませんが、こうした固定的な性別役割分担意識が、「地元を離れたい」と思う一因になっているのかもしれない。



青森市長
西 秀記

函館市民の皆様、明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、心新たに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

函館市と青森市は、古くから津軽海峡を越えて人や物が往来し、青函連絡船の就航や青函トンネルの開通など、時代とともに深い結びつきを築いてまいりました。そうした歴史の積み重ねの中で、青森市は昨年「青森開港400年」という大きな節目の年を迎えることができました。

そして今年は「青森まちづくり400年」という記念すべき年を迎えます。様々な記念イベントを企画しておりますので、ぜひ青森市にお越しいただき、共に未来について考える機会になることを期待しております。

また、昨年12月には東北新幹線新青森駅開業から15周年、さらに本年3月には北海道新幹線開業10周年と、両市の交流を支えてきた新幹線も節目の年を迎えたところであります。

これらを契機として、青函ツインシティの絆がより一層深まり、これまで培われてきた一つひとつの交流の輪を発展させ、青函両地域の活性化に繋がるよう取り組んでまいりますので、変わらぬ御支援御協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして素晴らしい1年となりますよう心から祈念申し上げます。

令和8年
函館市長・青森市長
新年のごあいさつ

謹賀新年

祝
今年
は
北海道
新幹線
開業
10周年



函館市長
大泉 潤

あけましておめでとうございます。令和8年の新春を皆様とともに迎えられますことを心よりお慶び申し上げます。

昨年は、過去最多の70回を超えるクルーズ船の寄港や、13年ぶりとなる函館～韓国・仁川便の就航などもあり、多くの観光客でまちが賑わいました。観光入込客数が過去最高を記録した令和6年度の勢いは今なお衰えることなく、好調に推移しており、本年は北海道新幹線開業10周年の節目の年でもありますので、さらなる賑わいに繋げてまいりたいと考えております。

本市は、高い評価をいただいている食や景観をはじめ、陸海空の交通アクセスの良さなど、数多くの強みや魅力を持ったまちであり、本年もそうした魅力を様々な分野でさらに磨き上げ、市民の皆様がより暮らしやすく、地域に誇りと自信を持ち、「ここで働き続けたい・住み続けたい」と思えるよう、住んでよし、訪れて良しのまちづくりを加速させるとともに、都市のステータスを高めて、より多くの方に選ばれるまちをめざしてまいります。

結びに、今年1年の市政運営にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新しい年が皆様にとりまして、喜びと幸せに満ち溢れた年となりますことをお祈り申し上げます。

企業理念のミッションは、 「こころ動かす、ひとの力で。」

性別や時間的制約の有無等にかかわらず、すべての従業員が活躍できる環境の実現を

函館丸井今井は、三越伊勢丹グループのひとつです。グループの企業理念「こころ動かす、ひとの力で。」のもと、従業員一人ひとりの成長や、ひとの力の最大化こそがグループの成長につながることを考え、すべての従業員の活躍を目指し取り組んでいます。

2023年、グループは、女性の活躍推進のための取組みが優れている企業を厚生労働大臣が認定する「えるぼし認定」の最高位3つ星を取得しました。

函館丸井今井は、社員99人のうち90人が女性です。管理職についても、社外から来ている男性3人を除けば、7人のうち6人は女性です。この街で「行きたい」「楽しい」

場所であるために、やる気のある人を登用したい。年齢や性別は全く気にしません。

三越伊勢丹グループの福利厚生は手厚く、例えば産前産後や育児休暇、産後パパ育児などの制度や様々な給付金があります。また、デパートの勤務は交代制なので、「家事や育児の都合で勤務日を決められて良い」と話す子育て中の社員も多いです。

私は東京から赴任してきましたが、大都市と比べて函館は職場と住居が近く、職場以外の時間を充実させられるのが魅力です。中途採用で入社される方も多く、Uターンで函館に戻って来た方もいます。働くことが憧れとなるような職場にしていきたいです。

函館どつくでは、女性比率10%を目標に掲げ、技術職・技能職の採用を増やしています。私は技能職として採用され、バーナーで鉄板を加熱し曲げる仕事をしています。船首の目立つ場所の部材を自分で作る気分は最高です。以前はパン屋で働いていましたが、給与や福利厚生に魅かれ転職しました。

女性用に更衣室やトイレも改修され、採用される女



女性が活躍する企業の例として、株式会社函館丸井今井と函館どつく株式会社を取材しました。

株式会社 函館丸井今井
代表取締役社長
佐久間 真悟 さん



函館どつく株式会社
せきかわ れおん
関川 玲音 さん

性は着実に増えていきます。髪の色などは自由で、生理休暇も取りやすく、最近、友人の女性も転職してきました。

以前は男性ばかりの職場であり、「その仕事女性にできるの？」という見方もあったのですが、今は違います。女性がいることで職場の雰囲気も明るくなつたそうですよ。

函館どつくの女性社員で考えたデザインの仕事が、今年、グループ企業全体で採用されます。女性がいることで変わることはあります。



函館市の台所事情 「市の決算を一般家庭の家計に例えてみると…」

☎ 財政課 ☎21-3530

市では、財政の現状をもっと身近に感じてもらえるよう「分かりやすく・簡単に」を心がけた「函館市の台所事情」を作成し、市役所1階iスペースで配布するほか市HPに掲載しています。その内容を抜粋してお知らせします。

収入

給与(①)やパート収入(②)等の自分たちで稼いで得たお金だけでは足りないため、親からの仕送り(③)やローンの借入(④)に大きく頼らなければならず、苦しい状況です。

<収入>

市の6年度普通会計決算では		年収400万円の家庭の家計簿では			割合
項目	金額	項目	年額	月額	
市税・交付税等	769億円	①給与	210万円	18万円	52.6%
使用料・手数料等	194億円	②パート収入等	53万円	4万円	13.3%
国・道支出金	438億円	③親からの仕送り	120万円	10万円	29.9%
地方債	61億円	④ローン借入	17万円	1万円	4.2%
合計	1,462億円	合計	400万円	33万円	100%

支出

食費や医療費等の生活に必要な経費(⑤⑥⑦)が全体の約半数を占めており、自由に使えるお金の割合が少なく、厳しい台所事情です。

<支出>

市の6年度普通会計決算では		年収400万円の家庭の家計簿では			割合
項目	金額	項目	年額	月額	
人件費	179億円	⑤食費	49万円	4万円	12.5%
扶助費	464億円	⑥医療費、保育料	127万円	10万円	32.3%
公債費	119億円	⑦ローンの返済	33万円	3万円	8.4%
投資的経費	116億円	⑧家の増改築、家電購入	32万円	3万円	8.1%
物件費、維持補修費	204億円	⑨光熱水費、生活雑貨、修繕費等	56万円	5万円	14.2%
補助費等	353億円	⑩その他	96万円	8万円	24.5%
合計	1,435億円	合計	393万円	33万円	100%
繰越金	27億円	翌年(翌月)への繰越	7万円		

HP



市HPには、令和6年度(2024年度)普通会計決算を基に分析し作成した「財政の現状」もあわせて掲載しています。



年末年始業務案内

【市電】交通部安全管理課 ☎32-1730
【市内バス】函館バス株式会社 ☎51-3137
【ごみ・し尿収集】清掃事業課 (ごみ)☎51-0796 (し尿)☎51-9066

☎ 上記のとおり

年末年始の市役所業務・施設は、12/27⑤～1/4⑩お休みします(臨時開庁はありません)。平常業務は1/5⑪からとなります。詳しくは市HPまたは市政はこだて12月号6ページをご確認ください。

HP



市電

▶ 年末年始運行ダイヤ

～12/30⑩	平常ダイヤ
12/31⑪～1/3⑫	特別ダイヤ(20:00頃運行終了)
1/4⑬～	平常ダイヤ



市内バス

～12/29月	平常ダイヤ
12/30⑩・31⑪	特別ダイヤ(19:30頃運行終了)
1/1⑫	元旦ダイヤ(17:00頃運行終了。一部運休路線あり)
1/2⑬・3⑭	特別ダイヤ(19:30頃運行終了)
1/4⑮～	平常ダイヤ

※函館バス「83系統」は12/29⑩から運休(1/5⑬から通常運行)

▶ 駒場乗車券販売所営業時間

～12/26金	平常営業(8:45～17:30)
12/27⑤～1/4⑩	休業
1/5⑪～	平常営業



ごみ・し尿収集

▶ ごみ収集

「ごみ収集日カレンダー」どおりに収集しますので、ご確認ください。紛失等で、ごみ収集日カレンダーをお持ちでない方は、清掃事業課へご連絡ください。

▶ し尿収集

年末は12/27⑤まで、年始は1/4⑩から収集。

年末調整・確定申告等のご準備を!

<税に関する手続き>

各種控除証明・申告のご準備を

社会保険料控除・医療費控除

下記の保険料は社会保険料控除の、医療費は医療費控除の対象となり、所得税や住民税が減税されます。確定申告等の際に必要な各種通知書を送付します。

保険等名	送付書類	送付時期	備考・お問合せ
国民健康保険	保険料	納付確認通知書	1月下旬 ※ ☎ 国保年金課 ☎21-3154
	医療費	医療費のお知らせ	1～10月診療分：1月上旬 11～12月診療分：3月上旬 記載されていないものがある場合は医療機関等が発行した領収書を使用 ☎ 国保年金課 ☎21-3145
後期高齢者医療制度	保険料	納付確認通知書	1月下旬 ※ ☎ 国保年金課 ☎21-3186
	医療費	医療費のお知らせ	1～9月診療分：1月上旬 10～12月診療分：2月末 記載されていないものがある場合は医療機関等が発行した領収書を使用 ☎ 国保年金課 ☎21-3184
国民年金	保険料	控除証明書	送付済み ※R7.10～12に初めて保険料を納付した人には2月上旬 再交付は、専用ダイヤル☎0570-003-004またはマイナポータル「ねんきんネット」から申請 ☎ 函館年金事務所 ☎31-9086
介護保険	保険料	納付確認通知書	1月下旬 ※ ☎ 介護保険課 ☎21-3033

※特別徴収(年金からの天引き)分は、年金事務所から送付される源泉徴収票を確認

障害者控除認定書の交付

障害者手帳がなく障害者控除を受ける場合の認定書を交付します。
☑ 障害者手帳を持たない65歳以上で、認知症または寝たきり状態の方
☎ 高齢福祉課 ☎21-3025

締切

2/2

固定資産(償却資産)の申告

R8.1.1現在、市内に償却資産(会社や個人が事務所や工場、店舗等で事業に使用する構築物、機械等の資産(土地・家屋を除く)を所有している方は、その内容を申告してください。
※電子申告も利用可能。
☎ 税務室資産税担当 ☎21-3231

締切
2/2

事業者の方へ ～年末調整関係書類の提出～

R8.1.1現在市内に住所がある方に対しR7年中に給与の支払いをした事業所は、金額の多少にかかわらず、給与支払報告書を市に提出してください。
☎ 税務室市民税担当 ☎21-3211

受付場所

1/5⑮～21⑰ 市役所2階市民税担当11番窓口
1/22⑳～2/2㉑ 市役所8階大会議室
※期間中は、東部4支所でも受付します。

eL TAXの活用を!

電子データをネット経由で送信するeL TAXでは、地方税の電子申告、電子申請・届出、電子納税が可能です。特に事前に登録した金融機関の口座を指定して直接納付する「ダイレクト納付」は、電子申告から納税までワンストップで手続きができます。

☎ 地方税共同機構 ☎0570-081-459

HP



函館税務署からのお知らせ

スマホで便利! 確定申告!



国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxは、**24時間いつでも**パソコンやスマートフォンから申告書を作成・提出ができます。さらに**還付金の早期還付**や**データ保存による翌年申告の簡略化**等のメリットもあります。またマイナンバーカードを利用してマイナポータル連携をすると、医療費やふるさと納税等の申告に必要な各種控除証明書等のデータを一括取得、自動入力ができるので便利です。(事前準備が必要で、データ取得までに数日かかる場合があります。)

☎ 函館税務署 ☎31-3171

hakodate
お知らせ
news

「紙パック」リサイクルにご協力を!

問 環境推進課 ☎85-8238



紙パックマークがついている牛乳やジュース、お茶等の紙パック（内側がアルミのものは除く）はリサイクルできる貴重な資源です。

お住まいの地域の町会・自治会等で行っている集団資源回収やスーパーマーケット等での回収にご協力をお願いします。



回収日、回収方法、回収店舗は市HPをご確認ください。

HP



hakodate
イベント
event

市民スケート場 1月のイベント

問 市民スケート場 ☎54-5233



■初すべりお年玉プレゼント

- ▶日時 1月2日(金) 10:00~
- ▶対象 幼児~中学生(見学者除く) ▶定員 400人(先着順)
- ▶内容 プレゼントを配布

■イベントデー

- ▶日時 1月18日(日)・25日(日) 14:00~
 - ▶対象 幼児~一般(見学者除く) ▶定員 各200人(先着順)
 - ▶内容 リンクにて簡単なゲームを開催。参加者には参加賞を進呈。
- ※参加の際、スケート場使用料・貸靴使用料がかかります

HP



hakodate
お知らせ
news

冬の災害に備えて

問 災害対策課 ☎21-3648

冬の「厳しい寒さ」から身を守るためには、他の季節とは違った防災対策が必要となります。冬の災害を想定して、市民一人ひとりが自らの命を守る備えを確認しましょう。

◆家の中で安全に過ごすために◆

冬の災害時は停電により、普段家庭で使用している暖房器具が使えなくなることが予想されます。そのため、寒さをしのぐ準備が重要です。

- | | |
|--|--|
| <p>【冬の必需品】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>防寒具（ジャンパー・スノーウェア・帽子・手袋等） <input type="checkbox"/>衣類（厚手の長袖・長ズボン・靴下・肌着） <input type="checkbox"/>毛布・寝袋 <input type="checkbox"/>カイロ <input type="checkbox"/>カセットボンベ 等 | <p>【季節を問わず必要なもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>食料・飲料水 <input type="checkbox"/>持病薬・常備薬 <input type="checkbox"/>携帯用ラジオ <input type="checkbox"/>懐中電灯（電池） <input type="checkbox"/>携帯電話充電器・予備バッテリー <input type="checkbox"/>衛生用品(マスク・アルコール消毒液・体温計)等 |
|--|--|

☆災害が発生した時に「自分の身は自分で守る」ためには、常日頃から防災意識を高め、必要な準備をしておくとともに、いざという時の行動や心構えについて積極的に学ぶことが重要です。

詳しくは、市HPをご確認ください▶

HP



hakodate
イベント
event

消防出初式

問 消防本部庶務課 ☎22-2142



無火災を祈念して、新春恒例の消防出初式を行います。

▶内容 オープニング、はしご乗り、消防音楽隊演奏等 ※その他、消防車両の展示（屋外）等を行います。

▶日時 1月6日(日) 11:00~

▶場所 函館アリーナ

詳しくは、市HPをご確認ください

HP



hakodate
お知らせ
news

水資源保全地域内の土地取引行為に事前届出必要!

問 北海道総合政策部土地水対策課 ☎011-204-5178



北海道では、豊かな水資源の恵みを将来の世代においても享受できるよう、全国に先がけて「北海道水資源の保全に関する条例」を制定しています。

条例に基づき指定された水資源保全地域で土地取引を行う場合は、契約締結の3カ月前までに、その土地を所管する総合振興局・振興局等に届出が必要です。

HP



詳しくは、HPをご確認ください

hakodate
お知らせ
news

冬の公園での遊び場

問 下記のとおり



- ▶そりすべり場（見晴公園）
開設期間：1月上旬~2月下旬（予定）
※休憩所は函館ゴルフクラブハウス（10:00~15:00）、スノーモービルは乗り入れ禁止
- ▶歩くスキーコース（見晴公園、市民の森、昭和公園）
- ▶そり山（市民の森、昭和公園、石川公園、富岡中央公園）
※歩くスキーコース、そり山を団体で利用する場合は、1週間前までに住宅都市施設公社へご連絡ください。

▶問合せ
見晴公園 ☎57-6210、市民の森 ☎59-4472、
昭和公園 ☎40-6322、住宅都市施設公社 ☎30-3125

hakodate
イベント
event

二十歳の集い

問 生涯学習文化課 ☎21-3444



20歳という人生の節目を迎える方々を祝福・激励するとともに、大人としての自覚と意識を持つ機会となるよう開催します。

▶対象 H17.4.2~H18.4.1に生まれた方
※本市に住民票がない方も参加可

▶日時 1月11日(日) 13:00~

※入場：12:00~12:50まで

▶場所 函館アリーナ

HP



市HP



実行委HP

HP

hakodate
お知らせ
news

1/26(日)文化財防火デー

問 消防本部予防課 ☎22-2144



▲昨年の文化財防火デーの消防訓練の様子

文化財防火デーは、昭和24年に法隆寺金堂壁画が焼損したのを契機に、文化財を火災から守るとともに、文化財保護に対する関心を高めるために制定されたものです。

文化財は、日本の歴史や文化を理解する上で欠くことのできない大切な財産です。文化財を災害から守るためには、地域住民の皆さんの協力が必要です。

文化財や伝統建築物周辺地域の整理・整頓を行い、火災のない環境づくりに努めましょう。

芸術ホール

Performing Arts Center

芸術ホールは、市民の文化芸術活動の拠点として、1998年に開館しました。

ホールの大きな特徴は、可動式舞台転換機構を持ち、室内楽の生演奏に適した『音楽舞台』（712席）と、ダンスから講演会までさまざまな催しに広くお使いいただける『多目的舞台』（最大842席）の2つのスタイルを、目的によって使い分けられることです。

また、美術作品の展示などに最適な『ギャラリー』や音楽やダンス等の練習、ミニコンサートや演劇など多目的に使える『リハーサル室』（フリールーム）、バンド練習にも使用できる『練習室』を完備し、多くの市民の皆様にご利用をいただいている公共ホールです。

その他、多彩なイベントを開催しています。心も体も温まるようなひとときをお楽しみください。

今回は、今月に開催するイベントをご紹介します。



▲昨年の「HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL」の様子



◀施設の外観



ホール▶

函館市施設探訪

Vol.16

市内の施設と今月のイベント情報をお届け

HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL

1/18① 14:00~ (開場13:30)

毎年冬に開催する熱いジャズフェスティバル。世代を超えたグルーブを会場で体感ください！



▶出演 小林カヅマ with friends

▶ゲスト 蛇池雅人 [サクソ] & 南山雅樹 [ピアノ]、MEGTARŌ

▶料金 一般2,000円、ペア3,500円、U25(25歳以下)1,000円

※全席自由席。当日券は各500円増。

▶その他 未就学児の入場はご遠慮ください。

イベントの詳細や各種施設情報は、HPをご確認ください。



HP

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 施設情報 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

▶開館時間 9:00~22:00

▶休館日 12月31日~1月3日、器材点検日(随時)

▶問合せ 芸術ホール ☎55-3521

月々月芸術ホールから各種募集月々月

▶市民美術展第26回「はこだて・冬・アート展」作品募集

制作年数や経験は問わず、函館市内・近郊在住の高校生以上の方の作品であればどなたでも出展できます。

・出品料 1作品につき一般1,000円、高校生500円

・募集期間 1/31④まで

◎募集要項は市内の社会教育施設等で配布、HPに掲載。

・展示期間 2/22①~3/1①

▶特別公開講座「レタリング講座~Mojiをデザインしよう~」参加者募集

・日時 2/23①14:00~16:00

・内容 デザインにおける「書体」の基本を学びます。

・講師 渡辺 譲治 (はこだて・冬・アート展審査員)

・参加料 500円(材料費込み)

・対象 高校生以上・定員 18人(申込順)

・申込方法 窓口、電話、ウェブ申込み

HP



芸術ホールのおすすめ！

芸術ホールは、「ハーモニー五稜郭」の愛称にあるように、音が客席全てに響き渡る理想的な作りをしており、世界で活躍する著名な音楽家から絶賛の声をいただいています。また、芸術ホールの緞帳は、瀬戸英樹氏が原画制作した「バラのアーチと海峡大橋」を使用していますが、その原画を1階ホワイエ内に飾っています。ぜひご覧ください。



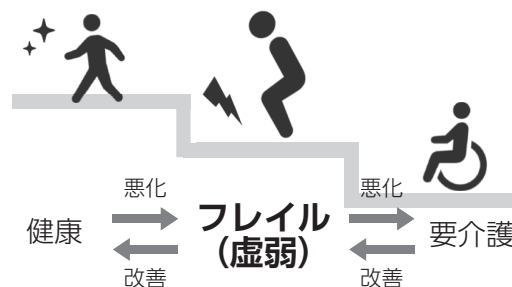
健康情報

元気なうちからはじめましょう / 65歳からの健康づくり

何もいらない場所ですつづく、以前よりも外出するのがおっくうになった、物忘れが少し気になる…こんなちょっとした衰えが増えていませんか？それは「フレイル」のサインかもしれません。

「フレイル（虚弱）」って？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階です。身体的側面（運動機能の低下、筋肉量の減少）、精神・心理的側面（うつ、認知機能低下）、社会的側面（孤独、閉じこもり）があり、これらが連鎖して弱っていくと、要介護状態まで進行してしまいます。しかし、元気なうちから予防・改善に取り組むことで、進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことができます。



フレイル予防・介護予防

▶はこだて賛歌 de 若返り体操

「はこだて賛歌」にあわせて無理なく楽しく体を動かすことができる介護予防体操を制作しています。YouTubeで見られるほか、65歳以上の市民やその家族等で希望する方にDVDを1人1枚限り無料で配付します。(配付場所：市役所2階高齢福祉課、各支所、市内の地域包括支援センター10カ所)

▶あたまの健康チェック

もの忘れが気になる方も気にならない方も年に1回受けてみましょう！コールセンターに電話して質問形式で記憶力等をチェックします。

HP

介護予防を詳しく知りたい方は



問合せ 高齢福祉課 ☎21-3082

おでかけウェルネスin五稜郭

フレイル予防を目的に定期的で開催している健康増進・維持プログラム

1/14①水、21②水、28③水

申込不要

いずれも11:00~12:00

▶場所：ベルクラシック函館 ▶参加費：1回300円

▶内容：①歌楽ひろば~歌でいきいき楽しい時間を、②フレイル予防~ドーミンリハ体操&脳トレ・脳活他、③脳トレ体操&座りながら体操他 ※変更の場合あり

問合せ (一社)おでかけリハビリ推進協議会 ☎22-7981

家族介護者のための相談窓口

高齢者や認知症の方を在宅で介護しているご家族の悩みや心配、不安等のご相談に家族介護支援員が応じています。話すだけで気持ちが楽になることもあります。お気軽にご相談ください。

▶日時 平日 8:45~17:30

▶場所 市役所2階・高齢福祉課

HP



問合せ 高齢福祉課 ☎21-3065

いのちのホットライン

「人間関係や健康のことなど悩みがある」「死にたいと考えることがある」「誰かに話を聞いて欲しい」そのようなときはお電話ください。相談支援経験のあるボランティアが電話相談に応じます。

▶日時 毎週月・水・金曜 17:30~20:30

※年末年始(12/29~1/3)を除く

▶電話 32-1548

問合せ 障がい保健福祉課 ☎21-3077

「はたちの献血」キャンペーン

献血へご協力を！



毎年1月から2月まで「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。冬は1年で最も血液が不足する時季です。職場やお近くで献血車を見かけたら、献血へのご協力をお願いします。

問合せ 赤十字血液センター ☎56-2211

まずはご相談を！ 事業承継支援制度

後継者がいない、後継者はいるが何から手を付けばよいか分からないなど、事業承継に関するお悩みはありませんか。公的な相談窓口、無料の専門家派遣、補助金やセミナー等、さまざまな支援制度をHPに掲載しています。

☎ 経済企画課 ☎21-3312

北海道事業承継・引継ぎ支援センター 函館サテライト

経済産業省の委託を受けて、事業承継・引継ぎに関するワンストップ支援を行っています。相談無料、秘密厳守で専門家がサポートします。(事前予約制)
☎ 毎月第3水曜 13:00~16:00
☎ 同サテライト(函館商工会議所内) ☎23-1181



函館市指定NPO法人

1月は「函館市指定NPO法人」の指定申出期間です。一定の基準に適合したNPO法人を市が指定することで、その法人に寄附した市民が個人住民税の税額控除を受けられるなどの優遇措置があります。
▶ 公募期間 1/5(月)~30(金)
☎ 企画管理課 ☎21-3621

おしごと説明会 参加者募集

短時間、少日数等の勤務スタッフを募集する市内企業の仕事紹介・個別相談を行います。

☎ 1/14(水)13:00~16:00
☎ 2/5(木)13:00~16:00

☎ 亀田交流プラザ

☎ 女性や高齢者等で、短時間や少日数等のご自身にあった勤務を希望する方

☎ 電話、ウェブ等申込み

☎ キャリアバンク株式会社函館支店

☎55-2002

合同企業説明会 参加者募集

説明会開催後も就職までの道のりをサポート。

☎ 1/29(木)13:00~16:00

☎ ペルクラシック函館

☎ キャリアバンク株式会社函館支店

☎55-2002

ポリテク函館公共職業 訓練3月生募集

▶ 募集コース

① 6カ月間の訓練コース~電気システム科

② 7カ月間の訓練コース(ビジネススキル講習付)~溶接クラフト科、住宅リフォーム科、設備管理科、ビジネスワーク科

▶ 募集期間 1/30(金)まで

▶ 訓練期間

① 3/3(水)~8/26(水)、② 3/3(水)~9/29(水)

☎ ①15人、②各科若干名

☎ テキスト代等のみ

☎ ポリテクセンター函館

☎52-0323

子育て支援隊 ホームスタートみはら

研修を受けた子育て経験者のボランティアによる家庭訪問型の子育て支援です。

☎ 0~6歳の未就学児がいる世帯・妊婦

☎ 外出時の付き添いや家事・育児のサポート、悩み事の傾聴等(利用料は無料)

☎ 電話等申込み

☎ 美原子育てサロン

☎62-2020

無料パソコン講座

☎ 1/19(月)・20(火)・21(水)・22(木)

13:00~16:00※途中休憩あり

☎ 地域交流まちづくりセンター

☎ 15~49歳の求職者

☎ 10人

☎ 電話、ウェブ等申込み

☎ はこだて若者サポートステーション

☎86-5450

就職支援セミナー 就勝塾

☎ 就職活動中の方

☎ Gスクエア ☎ 各3人

☎・☎

▶ 1/15(水) うまく伝えたい!自分の気持ち~よりよい人間関係のために

▶ 1/28(水) こころの健康セルフケア

いずれも13:30~14:30

☎ 電話、ウェブ申込み

☎ ジョブカフェ・ジョブサロン函館

☎31-6060

自衛官等募集

自衛官候補生等で募集があります。詳しい内容はHPをご確認ください。

☎ 自衛隊函館地方協力本部

☎53-6241

〈広告〉

オール電化住宅にお住まいの皆さま必見!!

高い光熱費 天然ガスボイラーに替えて解決

光熱費削減 → ガスボイラーにすることで電気代を大幅に削減!

快適 → ガスはなんといっても暖かい!いつでもお好みの室温で快適!お湯切れの心配もありません!

省スペース → ガスボイラーはとってもコンパクト!今までのスペースを広々活用!

ランニングコスト削減・快適・省スペース **いいことづくし!!**

まずはご相談ください!

北海道ガス株式会社 函館支店営業グループ TEL 0138-86-7101

函館市万代町8番1号 https://www.hokkaido-gas.co.jp/ (受付時間) 平日9:00~17:00 ※土日祝日は休み ☎北ガス 検索

後期高齢者医療制度 障害認定申請

65歳から74歳で☎の障がいのある方も後期高齢者医療制度に加入することができます。本人に保険料負担が生じますが、所得により医療費の窓口負担が1~3割となりますので、ご相談ください。

☎ 国民年金等の障害年金1・2級
身体障害者手帳1~3級、4級の一部
精神障害者保健福祉手帳1・2級
療育手帳A(重度)

※障害者手帳(身体1~3級、精神1級)、知的障がいのある方でIQ50以下は重度心身障害者医療費助成を受けられる場合あり
☎ 国保年金課 ☎21-3184
(※は障がい保健福祉課 ☎21-3187)

介護予防のための 陶芸教室

☎ ① 2/6(金)9:30~11:30
② 2/13(金)9:30~11:30
③ 2/27(金)9:00~11:00

☎ あいよる21 ☎ 7人(抽選)
☎ 2,000円 ☎ 65歳以上(要介護認定者除く)で確実に全日程参加可能な方

☎ 1/16(金)必着。はがきで申込み(1人1枚。住所、氏名、生年月日、電話番号記入)
☎ 社会福祉協議会地域福祉係 ☎23-2226

交通安全教室の開催

幼児から高齢の方まで、それぞれの年代に応じた正しい交通マナーを身につけてもらうため、「交通指導員」による交通安全教室を開催し、交通ルールについて実技指導や講習を行っています。小人数・短時間でもお伺いします!

☎ 交通安全課 ☎21-3190

空き家相談会

空き家をお持ちの方のさまざまな問題について市職員、司法書士、不動産の専門家が話しを伺います。

☎ 1/21(水)13:30~16:00 ☎ 電話申込み
☎ 地域交流まちづくりセンター3階

☎ 都市整備課 ☎21-3367

マイナンバーカード 出張申請の受付期限

窓口への来庁が困難な方を対象とした出張申請のお申込みはR8.3.19で終了します。予約が定員に達し次第受付終了となります。お早めにご予約ください。
☎ マイナンバーカード出張申請事務局 ☎83-2282

専門医師による 「心の健康相談」

精神科専門医による相談日を設けています。面談前に保健師等がお話を伺います。
☎ 毎月1回(予約制)
☎ 総合保健センター
☎ 医療機関で診断を受けていない方、精神疾患で通院していない方
☎ 障がい保健福祉課 ☎21-3077



フリースペース 「ヨリドコロ」

「ヨリドコロ」は自由な空間です。家以外の場所でのんびりしたり誰かとお話したり、心地よく過ごせる自分のための居場所です。
☎ 毎週水・金曜 13:00~15:00(祝日、年末年始除く)
☎ 水:北海道国際交流センター
金:函館圏フリースクールすまいる
☎ 概ね40歳代まで
☎ 北海道国際交流センター ☎22-0770

成年後見制度に関する 弁護士専門相談

判断能力に不安のある高齢者や障がいのある方の成年後見制度に関する生活・財産管理等の相談を行っています。
☎ 毎月第2水曜 13:00~15:00
☎ 成年後見センター(あいよる21 2階)
☎ 4組(1組30分)
☎ 電話申込み(事前予約制)
☎ 成年後見センター ☎23-2600

あなたの意見を市政に生かす パブリックコメント募集

案と意見応募用紙は担当課、市役所1階iスペース、各支所で配布、市HPに掲載。
☎ 第2期公共施設等総合管理計画(案)および当該計画に基づく「各施設の今後の方向性」(案)

▶ 内容 今後も人口減少や厳しい財政状況が続くことが予測されるなか、公共施設等を長期的な視点で適切に維持管理するため、策定するものです。

▶ 公募期間 1月上旬~2月上旬(予定)
☎ 公共施設マネジメント室 ☎21-3955

総合保健センター条例の一部改正

▶ 内容 健康増進センターの個人使用を廃止し、各種運動機器を撤去のうえ、健康づくりの目的に限定して専用使用できる施設に切り替えるための改正です。

▶ 公募期間 1/16(金)まで
☎ 健康増進課 ☎32-1515

第3期空家等対策計画(原案)

▶ 内容 本市の今後の空家等対策を総合的かつ計画的に実施し、また、空家等対策を市民に周知するため、策定するものです。

▶ 公募期間 1月上旬~2月上旬(予定)
☎ 都市整備課 ☎21-3916

鳥獣被害防止計画(第6期)(変更案)

▶ 内容 シカやヒグマによる農林水産業等への被害防止のための捕獲事業等の対策を総合的に実施するための計画の変更です。

▶ 公募期間 1月上旬~2月上旬(予定)
☎ 農林整備課 ☎21-3344

市が設置する審議会等の 委員公募

公募要領等は担当課、市役所1階iスペース、各支所で配布、市HPに掲載。

博物館協議会委員

▶ 任期 R8.2.22から2年間
▶ 公募機関 1/6(水)~18(日)※消印有効
☎ 18歳以上 ☎ 若干名(女性優先)
☎ 博物館 ☎23-5480

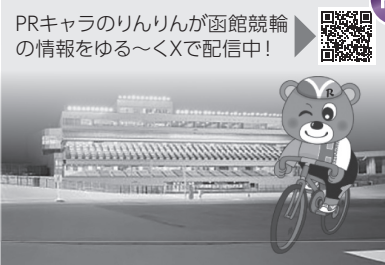
函館市年賀会

☎ 1/5(月)11:00~ ☎ 函館国際ホテル
☎ 3,000円
※会券をお持ちでない方は当日会場で受付
※会場内でのお食事は用意していませんが、お土産がございます。
☎ 人事課 ☎21-3667

市営 函館けいりん

PRキャラのりんりんが函館競輪の情報をゆる〜くXで配信中!

日にち(1月)	開催名
4(日)~7(水)	立川記念GⅢ
9(金)~12(月)	和歌山記念GⅢ
15(木)~18(日)	大宮記念GⅢ
22(木)~25(日)	いわき平記念GⅢ
29(木)~2/1(日)	高松記念GⅢin小松島



納期限にご注意 2/2(月)

- 市・道民税・森林環境税(第4期)
- 国民健康保険料(第8期)
- 後期高齢者医療保険料(第7期)
- 介護保険料(第10期)

国保・後期高齢者医療保険料 夜間納付相談窓口

1/22(木) 17:30~20:00
国保年金課 ☎21-3153

納税には便利な口座振替・自動払込を!

納税通知書・預金通帳・届出印を持参し当該口座の金融機関または市役所・各支所の窓口で申込み。※ゆうちょ銀行は銀行の窓口備付用紙で。

詳しくは市HPを▶

中央図書館臨時休館

特別整理期間および施設改修に伴い、1/15(木)~27(火)は臨時休館します。
☎ 中央図書館 ☎35-5500

箱館奉行所臨時休館

保守点検等のため、1/19(月)は臨時休館します。
☎ 箱館奉行所 ☎51-2864

明るい選挙 啓発ポスター作品展

小中学生が作成した明るい選挙推進運動のためのポスター入賞作品を展示。また選挙の歴史や仕組みの紹介パネルや選挙器材等を展示する「選挙啓発パネル展」を同時開催。

1/7(水)~14(水) 8:45~17:30
※土日祝日除く。14(水)は16:00まで
市役所1階市民ホール
選挙管理委員会 ☎21-3594

プレミアム付商品券は 2/7(土)まで!

「函館市プレミアム付商品券」の有効期限は2/7(土)までです。有効期限を過ぎると商品券の利用や払い戻しもできません。有効期限内でのご利用をお忘れずに!
同商品券専用ダイヤル ☎0120-506-690 (平日・9:00~17:00)

税務証明書の様式等の変更

市の税務システム変更に伴い、税務証明書の様式等が変更になります。詳しくは、市HPをご確認ください。
税務室市民税担当 ☎21-3205

施設のネーミング ライツ決定!

下記施設についてネーミングライツパートナー(以下「パートナー」)および愛称が決定し、R7.12.1から愛称を使用開始しました。

- ▶**亀田交流プラザ**
愛称:『北海道ハウスタウンプラザ』
パートナー:北海道ハウス(株)
愛称の使用期間:R12.3.31まで
- ▶**千代台公園野球場**
愛称:『テオーオーシャスタジアム函館』
パートナー:(株)テオーホールディングス
愛称の使用期間:R13.3.31まで
- ▶**千代台公園陸上競技場**
愛称:『Hakodate Dock Sports Garden』
パートナー:函館どつく(株)
愛称の使用期間:R12.11.30まで
- ▶**函館フットボールパーク**
愛称:『うみしんフットボールパーク』
パートナー:道南うみ街信用金庫
愛称の使用期間:R12.3.31まで
- ▶**市民プール**
愛称:『三和防災アクアウイングプール』
パートナー:三和防災(株)
愛称の使用期間:R11.3.31まで
- ▶**西桔梗野球場**
愛称:『どさんこパワースタジアム』
パートナー:(株)池見石油店
愛称の使用期間:R12.3.31まで

学校開放(スポーツ) R8前期施設利用申込

R8年度前期(4月~10月)に学校開放(スポーツ開放)の利用申込をする団体は、申請書と団体登録証(写)を提出してください。なお、申請書の様式等は、市HPからダウンロードまたは下記窓口まで取りにお越しください。
▶**申請受付期間** 1/6(火)~19(月)
☎ スポーツ振興課 ☎21-3477

日 時 所 場 所 内 容 対 象 定 員 申 込 日 問 合 せ

赤十字水上安全法 救助員Ⅰ養成講習

2/7(土)・8(日)9:00~17:00、15(日)9:00~17:30※有する資格により受講時間が変わる場合あり
市民プール 20人
15歳以上で500m以上泳げる方
2,200円 ※有する資格により費用が変わる場合あり
2/2(月)までに電話申込み
日赤函館市地区事務局(保健福祉部管理課内) ☎21-3255

赤十字雪上安全法 救助員Ⅱ養成講習

2/1(日)・8(日)10:00~16:00、11(水)10:00~15:00、
グリーンピア大沼スキー場 15人
赤十字雪上安全法救助員Ⅰ養成講習の資格を有する方(認定証発行日から5年以内)
300円 1/17(土)までに電話申込み
函館地区スキーパトロール赤十字奉仕団(副委員長兼事務局 佐藤篤人) ☎47-3364



HAKODATE まなびと広場

公民館や博物館、ふるる函館、市民プールなどで行われている学習単位がもらえる講座・イベントです。

まなびと 検索
↑各講座の最新情報

自主防災リーダー 養成研修

地域の防災活動の中心的役割を担う方を養成します。
1/31(土)・2/14(土) 13:00~17:00
市民会館 各50人
1/16(金)までに申込書を窓口、郵送等申込み ※申込書は担当課、各支所で配布、市HPに掲載
災害対策課 ☎21-3648



定期普通救命講習

1/7(水)・14(水)・21(水) 13:30~16:30
消防本部 市内在住・在勤 各10人
市公式LINE、電話申込み
消防本部救急課 ☎27-0099



赤十字救急法基礎講習

2/8(日)13:00~17:00 あいよる21
15歳以上 1,500円(教材費)
15人 2/3(火)までに電話申込み
日赤函館市地区事務局(保健福祉部管理課内) ☎21-3255

し尿収集担当からのお願い

冬期間は、積雪や凍結等でし尿収集作業ができない場合があります。次のことにご協力をお願いします。
▶作業に支障のないよう汲み取り口や通路の除雪、ツララの除去を行う
▶凍結防止のため便槽のふたにカバーをする
▶収集車の通行の妨げにならないよう狭い道路での路上駐車を避ける
なお、土・日曜は原則収集しませんので、普段から溜まり具合に注意し余裕をもって申し込みするようにご協力をお願いします。
☎ 清掃事業課 ☎51-3029

公共下水道の修繕

公共下水道修繕の受付、申込は次のとおり。
▶**公共汚水樹・マンホール修繕、汚水つまり**
☎ 下水道管理センター ☎31-7211
▶**宅地内の排水設備の修繕**
☎ 指定排水設備工事事業者(本紙R7.11月号折込の企業局日よりまたは市HPをご確認ください。)

住宅用火災警報器 設置状況調査

今回から調査はオンラインで行います。右記2次元コードを読み込んで、下記の6項目の質問に回答してください。ご協力をお願いします。
【質問項目】
居住町名、自宅形態、住警器設置状況、設置経過年数、作動確認実施状況、作動確認結果
◎**住宅用火災警報器の設置・維持管理は火災予防にとっても有効です!**
☎ 消防本部予防課 ☎22-2144

ご家庭から企業までお困り事を便利屋がまるっと解決!! 「片付け」~「不動産処分」をワンストップで!!

生前・遺品整理 不要品の処分 除草庭木伐採 何でも代行便利屋サービス

・低料金・スピード対応
・丁寧な仕事・女性スタッフ対応

その他なんでもご相談ください! お問い合わせ・ご依頼はお気軽に!

運営 合同会社 ME グループ
【便利屋サービス】 函館市田家町12番11号
■古物商 北海道公安委員会 第112020000333号

通話無料 フリーダイヤル 0120-971-663 見積無料

年末年始休診のお知らせ 2025年12月28日(日)~2026年1月4日(日)まで休診とさせていただきます。2026年1月5日(月)より平常通り診療致します。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前/9:00~13:00	●	●	●	—	●	●
午後/14:30~18:00	●	●	●	—	●	—

※土曜日は定期通院されている再診患者さんのみの診療となっております。
※休診日/木曜日・日曜日・祝日
※受付時間は診療時間の30分前(初診の方は1時間前)までです。

函館市港町1-11-18 (函館港町ビル3階) ☎0138-44-0100

インターネット診療予約受付中 初診の方はお電話でのご予約をお願いします。

たかさわ糖尿病内科 クリニック 院長 高澤 宏文
Takasawa Diabetes Clinic

しばれる日が続きます 水道の凍結にご注意を！



・ -4℃以下



気温が**マイナス4度以下**になると、屋内でも水道管が凍ったり、破損する事故が多くなります。就寝前や日中でも長時間留守にするときは、水抜きをしましょう。

水抜きの方法

必ず蛇口から**水を出したまま**行います。蛇口から空気を吸い込んで水が抜けていきます。(蛇口を閉めたまま行くと、水道管の中に水が残り凍結する恐れがあります。)

電動水抜栓

電源のスイッチを入れ、操作スイッチを「閉」にする。

手動水抜栓

ハンドルを回して操作するタイプは、時計回りに完全に止まるまで動かす。回し切らない状態(半開き)では漏水の恐れがあります。

詳しい方法は、製造メーカーや販売店等にお問合せください。

もしも凍らせてしまったら・・・

蛇口を開けて、蛇口や水道管をタオル等で巻き、その上から全体にお湯を少しずつかけてください。**※熱湯をかけると破損の恐れがあります**のでご注意ください。

水道凍結・故障の修理

お近くの指定工事事業者(本紙11月号折込の企業局日より参照)に申し込むか、水道修繕センター(☎83-2661)にご相談ください。

HP

詳しくは市HPをご確認ください。



市政はこだて 紙面アンケート実施中！

今後の記事作成の参考とするためアンケートにご協力いただけませんか？約1分程度で終わる簡単なアンケートです。ご協力をお願いいたします。

☎ 広報広聴課 ☎21-3631

1/25
まで

アンケート！



HP

市政情報を動画でも！ 函館市公式動画チャンネル

S T V (5ch) で毎週土曜日11:25から放送している「函館市民ニュース」のバックナンバーのほか各種会議の様子などの動画を配信しています。

☎ 広報広聴課 ☎21-3631



「みたことある？」



HP



道内初

フリマサイトの荷物なら **セルフ発送機** から送れます！

レジに並ばずに店内の発送機に持ち込んでください

(広告)

操作は簡単 **3** STEP!

- スマホの2次元コードをかざす
- ラベルを貼り付ける
- 荷物を投函する

セルフ発送機とは？

ヤマト運輸で新しい発送体験をトライアル中です。受付から発送までご自身で完了できます。1次元コード・2次元コードをかざし、出力されたラベルを荷物に貼って投函するだけで発送できます。

待たない・待たせない

非対面で完結

買い物や通勤途中に並ばず発送

対象サービス

メルカリ・楽天ラクマ
ヤフオク・PayPayフリマ
など

セルフ発送機 設置店

函館湯川営業所
函館海岸営業所
函館新道営業所

ヤマト運輸

ヤマト運輸株式会社

詳しくはお近くのヤマト運輸または、ネコサポサービスセンターまでお問い合わせください。
受付時間/9:00~18:00 年中無休
〒049-0111 北海道七重浜 8-13-29 ☎0138-49-6279

0570-200-000

人口と世帯 (令和7年11月末現在)
人口: 233,086人 (278減) 男106,198人/女126,888人
世帯数: 137,698世帯 (168減)

市政はこだて No.1042 令和8年1月1日発行
■発行: 函館市 ■編集: 企画部広報広聴課 ☎0138-21-3631
■函館市 代表電話 ☎0138-21-3111 〒040-8666 函館市東雲町4番13号

