

上質な時間を楽しむ大人のライフスタイルマガジン

ハコラク

2022 / 7 / No.159

TAKE FREE

函館新聞・函館新聞電子版
購読者には戸別配布(一部除く)

特集

大自然を満喫
夏のアクティビティ



新車購入

月々定額・低額で新車に乗れる、
全く新しいマイカーリースプラン

すべて
コミコミ

おすすめ
No.1

ナンバーワンセット

7年
リース型



普通にローンで
支払うより、
こんなにお得

ボーナス払い
なしのプランも
ご用意!

約140万円のお車を選んだ場合のお支払い例(7年間)

	新車・新古車マイカーローン (金利6.9%)	新車コミコミ定額マイカーリース (残価30万円)
毎月のお支払い(7年84回)	約13,500円	11,000円
ボーナスお支払い(年2回14回)	45,000円	約42,000円
毎年の自動車税(7年分)	75,600円	0円
車検代(2回分)	50,000円	0円
自賠責保険(2回分)	39,460円	0円
重量税(2回分)	10,000円	0円

(他、オイル交換(13回分)、フロアマット、ドアバイザー)

約500,000円もお得!!

●本広告掲載のリース料は一例です。●グレードや装備オプション、メンテナンス内容などの条件は変更が可能です。4WD車や寒冷地仕様のお取り扱いも可能です。その場合はリース料は変わります。●掲載のリース料は2022年4月のものです。リース料は予告なく変更する場合があります。●エコカー減税率をはじめとした各種税率が変更された場合、自動車税・取得税・重量税等の金額が変わります。それに伴い掲載のリース料も変更になります。●自賠責保険料や租税公課が変更された場合は、表示されているリース料も変更されます。●掲載のリース料には、車輛本体価格・登録諸費用・自動車税(全期間)・自賠責保険料(全期間)・メンテナンスパッケージ・装備オプション(フロアマット、サイドバイザー)が含まれております。●年間予定走行距離1万2千km以内でリース料を算出しております。

車検

当社で車検を受けたお客様

なんと、次回の車検まで
「オイル交換」「タイヤ交換」費用不要!!

※オイル交換券(4回分)、タイヤ交換券(2シーズン分)進呈!

さらに
初回特別
5,000円割引
(スタンダードコースは対象外)

車検予約
早期割引 3カ月前 2,000円引
※車検コースからの割引になります
その他・代車必要なし1,000円引・引き取りなし1,000円引
次回よりリピーター割引5,000円などお得な割引も有り

コミコミ料金

オイル交換・オイルエレメント交換
内外装洗車込 24ヶ月点検

※1 各スタンダードコースは走行距離30,000km未満とさせていただきます。 ※表示価格は各税込です
■エコカー減免対象車種及び初年度登録13年以上経過の自動車重量税につきましてはお問い合わせ下さい。

軽自動車

- ムーヴ
- ライブ
- ワゴンRなど



●スタンダードコース
[新車から1回目の車検] ※1 48,060円~
●J-1コース
[2回目以降の車検] 53,060円~

普通車

- 1.5t以下
- bB●カローラ
- アコード●レガシイなど



●スタンダードコース
[新車から1回目の車検] ※1 78,310円~
●J-1コース
[2回目以降の車検] 85,310円~

※その他車種はお問い合わせ下さい



まずはご来店、または
お電話でお問合せください。

新車市場
SHINSHACHIBA

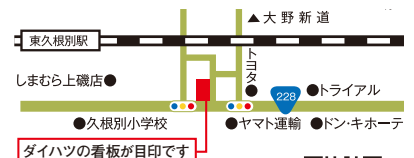
ペットの旅立ち
Thank you my family

DAIHATSU
ダイハツランドビット店
SUZUKI
スズキ副代理店

TEL.0138-48-5672

■営業時間/平日 9:30~19:00
日曜10:00~18:00
(定休日 第2日曜・祝日)

FAX.0138-48-5673
http://www.j-1one.com/



〒049-0111
北斗市七重浜8丁目12-10

8857
CAR
SHOP
J-1one 株式会社 サトウ自動車 函館
●新車・中古車販売 ●車検・整備 ●板金 ●塗装 ●一般整備 ●買取 ●各種保険

DAIHATSU グランドピット店 サトウ自動車 函館



DAIHATSU ×



× BEST CAR SHOP

J-1one

福車 福袋の車版

とにかくお得に安く新車が購入できる!

人気のオプション全部コミコミ!!!

- フロアマット
- ドアパイザー
- 冬タイヤセット
- 冬ワイパー
- 地デジナビ
- エンジンスターター
- ボディコーティング
- 塩害ガード
- 登録諸費用
- 車種・グレード・カラーをお選び頂けます

福車でDAIHATSUの新車をご成約の方には

なんと!! **ドライブレコーダーをプレゼント!!**

(当社規定機種のみ)

TAFT

4WD G
(メッキバック装着車)



車両本体価格 1,611,500円(税込)

フロアマット+ドアパイザー+地デジナビ+エンジンスターター+冬タイヤセット+冬ワイパー+ボディコーティング+塩害ガード+登録諸費用(9項目オプション)+メッキバック+車両本体価格=合計価格**2,218,689円**

TANTO

X SAIII
4WD



車両本体価格 1,617,000円(税込)

フロアマット+ドアパイザー+地デジナビ+エンジンスターター+冬タイヤセット+冬ワイパー+ボディコーティング+塩害ガード+登録諸費用(9項目オプション)+車両本体価格=合計価格**2,104,557円**

福車価格

1,980,000円

福車価格

1,900,000円

『TAFT』ハートプライス (2~7年の残価設定型)

通常ローンだと月々17,700円のところ
ハートプライスなら

月々 **14,300円**

(初回のみ14,954円、月々14,300円×83回、ボーナス50,000円×14回)

諸経費込み!!

ハートプライス(7年コースの場合)
→7年後……据置き価格 320,000円

『TANTO』ハートプライス (2~7年の残価設定型)

通常ローンだと月々16,000円のところ
ハートプライスなら

月々 **13,200円**

(初回のみ17,766円、月々13,200円×83回、ボーナス50,000円×14回)

諸経費込み!!

ハートプライス(7年コースの場合)
→7年後……据置き価格 320,000円

買い方いろいろ

詳しくはお問合せ下さい。

おかげさまで
13年

全国チェーンだからできる高価買取! 買取専門店 おたからや 函館五稜郭店

ハコラククーポン
**おたからや
大感謝祭!!**
査定額 15%UP

※クーポンは、お持ちいただいた「査定品と一緒に」ご提示ください。

おたからや 函館五稜郭店

■クーポン・持参の方 ■お1人様1枚限り ■他券併用不可 ■2022年7月末日まで有効

※当店の判断により適用されない場合があります。他のサービスとの併用不可。金券・切手類は対象外。「函館五稜郭店」のみのキャンペーンとなります。詳しくは気軽に店頭スタッフまで?

歴史的相場
最高値
(2022年4月20日現在)

これで
328,000円に
なりました。

こわれた指輪や
ネックレス
いらなくなった
ジュエリー・金庫など

高価買取!!

記念硬貨・金貨
天皇陛下御即位記念など
1万円・5万円・10万円各種金貨

買取額爆上中!!

使わなくなった
バッグ各種
ピンキー・シャネル

買取額高騰中

昔買った
超合金のおもちゃ

高価買取!!

その他いろいろ!
まだまだ買います!!

HO.Nゲージ 鉄道グッズ

大判・小判 / 銀製品 / 勲章 / 絵画・掛軸 / 骨董品 / 宝飾品 / 珊瑚・真珠 / ブランド香水・化粧品 / ブランド食品 / カメラ / 鉄道模型・部品 / テレホンカード / ブランド万年筆 / 軍装品 / 武具 / アンティークジュエリー...など

※この広告に記載している買取価格は参考です。実際の買取価格を保証するものではありません。相場やお品物の状態などによって査定額は変動致します。

その金額で売るのは
**ちょっと
待った!!**

お店によって買取価格が違います!
ぜひ一度、当店でも
査定させてください!

人情査定でやっています。
おたからやの買取品目

金・プラチナ
ダイヤモンド

ダイヤモンドの付いた製品
およびルース(石)

各種
ブランド時計

ロレックス・オメガ・カルティエなど

各種
ブランドバッグ

ルイヴィトンやシャネルなど

金貨・メダル・コイン

記念1万円金貨のセットや
プルーフ、オリンピック記念コインなど

金券・各種商品券・
ビール券・印紙など

大判・小判・
古銭・勲章

カメラ・レンズ

キズや故障、古いものでも
丁寧査定で買取ります

ミリタリー
グッズ

懐か心のおもちゃ

需要があるので高く買取ります

普通切手・記念切手・はがき・
書き損じ・バラでもOK!!

強化買取中!!

最大 **85%**で
買取り

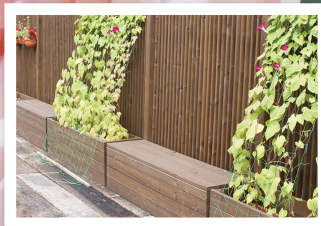
来店不要の無料サービス

出張買取 忙しい方にピッタリ!玄関先でOK。
電話一本でお客のお宅へお伺い致します。

郵送買取 お売りになりたい品物、本人が確認できる証明書(免許証など)の
コピーと連絡先を明記して着払いでお送りください。
商品到着後、すぐに査定し買取金額をお知らせ致します。
金額が折り合わない時はすぐにお返し致します。

(ゆうパック)

「みどり」からはじまる
うるおいのある生活。



材料のみの
販売となります。
施工については
別途ご相談下さい。

営業
品目

・ウッドデッキ材料販売
・国産枕木・新品枕木製造・販売
・公共工事(木柵、木橋、看板、ベンチ)等の製造・販売
※青森ヒバ、国産杉材・桧材、高耐久性防腐処理

青森木材防腐(株)

函館
事務所

函館市港町1丁目17-8
TEL0138-42-2322

本社工場／青森県上北郡七戸町字原久保95-37 TEL0176-62-6464
<http://www.aobou.com/>

CONTENTS



特集

大自然を満喫 夏のアクティビティ

17

輝く女性	9
食を紡ぐ人	11
NEWOPEN	14
LUNCH GUIDE	30
社長の昼ごはん	31
美食倶楽部 / PR	32
店の味を自宅で気軽に… テイクアウト&デリバリー / PR	37
自慢の品々を好きなだけ楽しむ 食べ放題プラン / PR	41
旨い日本酒とこの一品 / PR	42
老舗味めぐり	47
癒やしのカフェスイーツ / PR	48
スイーツ工房	49
TOPICS	50
日常から離れ、やすらぎのひとときを… 日帰り温泉で湯めぐり、味めぐり / PR	51
PRODUCT HISTORY	52
起業人	54
企業探訪	55
SALON FILE	62

MEDICAL	
HEALTH TOPICS	67
Doctor Column 1 日々の食事で健康維持を	68
Doctor Column 2 不整脈に対するカテーテルアブレーション	69
Doctor Column 3 腰椎(腰の骨)は履歴書	70
Doctor Column 4 磁性アタッチメント義歯	71
医療の現場から 糖尿病に対する治療と効果	72
介護コラム 住み慣れた自宅で生活したい ～在宅介護を継続する上で～	73

PRESENT	79
HOROSCOPE	81
NEXT ISSUE	82

[今月の表紙]



堂々たる駒ヶ岳の雄姿を横目に水面を渡る「イクサンダー大沼カヌーハウス」のカヌーツアー。経験豊富なガイドが、大自然の新たな楽しみ方や魅力を教えてくれる。



2階から函館山が望める 東川町モデルハウス

3LDK
企画住宅
「フォスター」



光さしこむ明るいリビング



青のキャブボードが
映えるキッチン



2階の2部屋は
引き戸で仕切られていて
使い方自由



土地+建物 **2,380万円** (税込)

◎40年返済例 ◎固定金利3年0.7%

月々 **56,862円**



■所在地/函館市東川町2 ■土地面積/126.76㎡(38.34坪) ■建物面積/98.53㎡(29.80坪)
■学区/あさひ小学校・青柳中学校 ■交通/函バス「東川町」駅徒歩6分 ■構造/木造2階建2×4
■完成年月/2022年4月 ■取引形態/売主



ご成約特典



さらに 今なら 3つ選んでプレゼント



※7月末までのご成約に限ります ※他のキャンペーンとの併用はできません ※ご成約特典は急遽内容が変更になる場合がございます ※TVサイズは物件によって異なる場合がございます ※プレゼント写真はイメージです
© 2021 Nintendo Nintendo Switchのロゴ・Nintendo Switch・Joy-Conは任天堂の商標です

設計・施工一級建築士事務所/国土交通大臣認可(特-29)第24864号 国土交通大臣(2)第8578号

株式会社 **小倉工務店**
Ogura

函館市亀田町17-2
0120-16-1613



友だち登録募集中!

追加登録はこちらから▶



http://www.ogurakoumuten.com

新築・中古住宅賃貸情報満載!

小倉工務店 検索

ゲストのありがとうの言葉と笑顔を活かに
居心地の良いホテルづくりを目指す



輝く女性

フォーポイントバイシェラトン函館

総支配人 廣川 真由美さん



宴会場やイベントに活用できるバンケットホールを完備し、利便性の高いホテルとして地元でも愛されている「フォーポイントバイシェラトン函館」。中でも2階レストラン「メインダイニングフォーポイント」のランチやディナーイベントが人気を博している。今年3月に総支配人として着任した廣川真由美さんは、旭川市出身。今から20年ほど前に初めてホテル業に足を踏み入れ、グループ会社のビジネスホテルへ管理職として、道内各地に赴任していた。「シティホテルを担当するのは今回が初めて」と話し、プレッシャーを感じつつも、より良いサービスの提供へ向け意欲を燃やす。女性目線や自分が利用したくなるようなホテルづくりに注力し、客からの声を取り入れながらアイデアを出し合い、さまざまな企画を立案。現場からの要望や意見を反映させるため、各部署にこまめに足を運ぶ。また、常にアンテナを張って情報を集める。廣川さんは「ともに働く喜びを分かち合い、スタッフにとっても魅力あるホテルであり続けたい」と、日々仕事に向き合っている。

函館市若松町14-10
☎0138-22-0111





チャレンジの夏にしよう!

夏休み 短期/体験教室!!

体育・ダンス

夏の新規入会キャンペーン!

予約受付期間 6/1(水)~7/20(水)

6月の入会特典

入会金
+ JOYFIT
あんしんサポート
VIP 2か月分

0円
半額

月会費

兄弟・お友達2名以上同時に
ご入会された方

入会金
+ 月会費1か月分
+ JOYFIT
あんしんサポート
VIP 2か月分

0円

*入会特典の適用は通常引渡し開始後6か月以上の在籍を条件とさせていただきます。
①短期教室の参加料はクレジット・カード・PayPay・LINE Pay・nanacoでのお支払いとなっております。

遊ぶだけで水泳がどんどんうまくなる!

キッズスイミング スクール

上達できるコース、泳力認定を受けられます。

コース	期間	時間	定員	会員料金	一般料金
ジュニアA	7/23(土)・24(日)・25(月)	16:00~17:00	60名	4,950円 (税込)	5,500円 (税込)
ジュニアB	7/29(金)・30(土)・31(日)	10:00~11:00	60名		
ジュニアC	8/1(月)・2(火)・3(水)	16:00~17:00	60名		

短期
水泳教室
ジュニア:
3歳~中学生

無料送迎バス運行いたします ※詳しくはお問い合わせください。

水なれ水泳教室 対象:泳げない子 2歳半~年長

コース	対象	期間	時間
はじめてのプールA	2歳半~4歳	7/23(土)・24(日)	13:30~14:15
顔つけチャレンジA	5歳~6歳の未就学児	7/23(土)・24(日)	14:45~15:30
はじめてのプールB	2歳半~4歳	7/30(土)・31(日)	11:30~12:15
顔つけチャレンジB	5歳~6歳の未就学児	7/30(土)・31(日)	12:45~13:30
はじめてのプールC	2歳半~4歳	8/6(土)・7(日)	12:45~13:30

短期教室
日程
定員:各日程15名

無料

30分個人レッスン 対象:2歳半~高校生

短期教室 日程	期間	時間	料金
A	7/23(土)~26(火)	8:30~18:00 (30分)	4回参加で 会員 11,000円 (税込)
B	7/28(木)~31(日)		一般 13,200円 (税込)
C	8/1(月)~4(木)		
D	8/11(木・祝)~14(日)		

興味のある教室の体験に参加してみよう!

K-POPダンス ジュニアダンス



体験日
火曜日



体験日
火曜日
木曜日

キッズダンス 体育教室



体験日
木曜日



体験日
金曜日

習字教室



体験日
水曜日

各教室の
無料体験
お申し込みはこちら
前日まで要予約



▼大人の方はこちら!▼

0のつく日は
無料体験会実施! (予約不要)
6/10(金)・20(月)・30(木) 体験後即日入会で
7/10(日)・20(水)・30(土) お得な特典!
詳しくはお問い合わせください。

JOY FIT 24 LITE 函館海岸町

TEL 0138-41-4100 函館市海岸町11-38(函館西警察署となり)

インターネットで入会予約!

ジョイフィット 24LITE 函館海岸町

検索



女性必見 JOYFIT YOGA 函館石川町にご入会いただくと、
JOYFIT 函館海岸町が使い放題に!!
溶岩ホット YOGA
7/31(日)まで 2,500円
3回レッスン体験 (税込2,750円)
女性専用 溶岩ホットヨガ
JOY FIT YOGA 函館石川町 ☎ 0138-84-1833

一から手作りするクラシックな洋食で
楽しさと喜びにあふれるひと時を

食を紡ぐ人

レストラン オールドウェスタン

店主 竹浦 力さん



昨年9月、経営者とメニューを一新し、再オープンした「オールドウェスタン」は、“楽しい洋食屋さん”がテーマのレストラン。定番人気の「道産牛スネ肉のシチュー」をはじめ、クラシックなメニューも常に味をブラッシュアップし、ドレッシングやフレッシュジュースは、季節の野菜や果実で手作り。来るたびに新たな喜びに出合える洋食を取り揃える。

東京のフランス料理店で7年学んだ技を礎に、札幌や函館の数々の飲食店で腕を磨いた竹浦力店主は、料理人歴40年。「おいしい料理を出すのは当たり前。食事をきっかけに“良い時間を過ごせた”と思ってもらえたら」と、かつてこの場所で営んでいた自身の店を、10年ぶりに再開させた。新メニューには生クリームを合わせた自家製デミグラスソースに、パプリカパウダーを利かせた東欧料理「ビーフストロガノフ」が登場。食への強い興味を原動力に腕を振るう竹浦店主は、「洋食はメニューの幅が広く、作ってみたい料理がたくさんある」と、飽くなき探求心を持って厨房に立っている。



函館市西桔梗町835-57
☎0138-76-7039
11:00~15:00、17:00~21:00(各1時間前L.O)
第2・4水曜のディナーと毎週木曜定休
禁煙 P有り



オープン記念キャンペーン

『ハコラク見たよ』で

施工価格
より

10%割引



TATAMI WORKSの 畳替えメニュー表



商品名称	熊本県産表替価格	新畳価格
オススメ	12,000円 (税込13,200円)	左記の表替価格に +5,000円 ※古畳処分料は別途 1,000円 掛かります。
1番人気	13,000円 (税込14,300円)	
3番人気	11,000円 (税込12,100円)	
和紙表	12,000円 (税込13,200円)	

格安品、普及品各種取り揃えております。ご予算に合わせてご提案致します。

1級技能士の技術で安心の品質

国産熊本県産上級イ草畳や、日焼け変色しにくい化学表や和紙表、アレルギー体質でも安心の健康畳など、多数商品を揃えています。

お見積り
無料

家具移動
無料

畳拭掃除
無料

敷込調整
無料

当日納期
相談



1級技能士の店

合同
会社 **TATAMI WORKS**

TEL-FAX **0138-73-3511**

事務所/北海道北斗市昭和2丁目15-22

工場/北海道北斗市添山121-2

E-mail/tatami-works@outlook.jp



当社貸主のため
仲介料**0円**



かわいい壁紙!



広々とした空間!

ぜひ見に来てください!

賃貸

リフォーム済みの
キレイなお部屋を!

ユートピア川原



便利な水回り

函館市川原町18番2号 2号棟104号

2号棟(専有面積57.31~57.73㎡)

賃料 **40,300円**~

全棟共通 共益費3,700円 駐車場5,000円

火災保険料/18,000円(2年間) 権利金/賃料の1ヵ月分

【物件仕様】

構造:鉄筋コンクリート造 5階建 築年月/昭和51年8月
学区:柏野小学校(徒歩25分)・深堀中学校(徒歩10分)
設備仕様:都市ガス・浴室・トイレ別・全室照明付き・給湯器・BS衛星放送対応・シャワー付トイレ

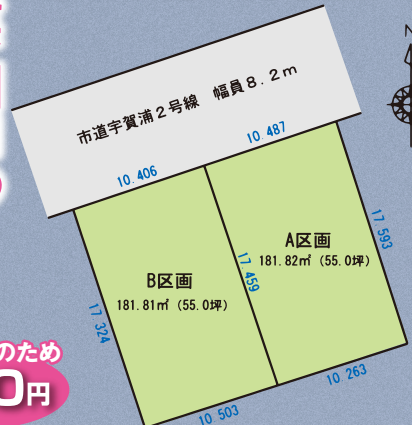
【貸主】

函館市

売買

宇賀浦町売土地

海も徒歩圏内の
素敵な場所です!!



当社売主のため
仲介料**0円**

A区画・B区画共通 **770万円**(税込) 坪単価:
約14万円/坪

【売主】

函館市宇賀浦町13-16内 交通/函館バス「宇賀浦町14」徒歩2分
土地面積/181.81㎡(55坪) A区画・B区画共通
面積基準/公簿面積 地目/宅地 土地権利/所有権
接道状況/北西側市道 都市計画/市街化区域 用途地域/準工業地域
建ぺい率/60% 容積率/200% 学区/大森浜小学校・巴中学校
設備/ガス/北海道ガス(引き込み工事必要) 水道/公営水道
汚水/公共下水 現状:更地

広告有効期限/R4年7月14日



株式会社 **リード不動産**

(公社)北海道宅地建物取引業協会会員 北海道知事 渡島(5)第992号

1942年創業

リード不動産

北海道函館市千歳町27番8号 ☎0138-26-5533



安心の良質車を納得の価格でご提供!

やっぱりJUジャナイト!



夏に!

オールJU北海道中古車祭り

安心・安全の優良車がたくさん! 函館の中古車を探すなら

JU ジャナイト

JUジャナイト 検索  hakodate.ju-janaito.com

全道7会場 同時開催

ご成約大抽選会開催!

最新家電やお米などが当たる



7/2sat・3sun

9:00~17:00

カワイイどうぶつ達とぶれあおう!
ノースサファリサッポロ 移動動物園!

時間 10:00~16:00 (予定)

無料!

2sat 3sun

写真撮影OK



全長4m 高さ2mの

恐竜がやってくる!

2sat 3sun

ティラノサウルスが会場内を回遊します!!

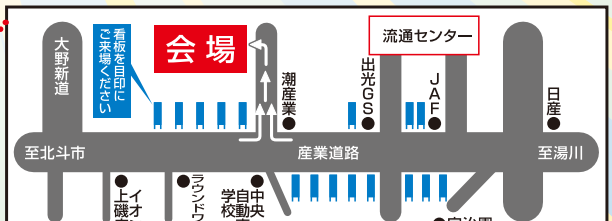
時間 (予定)

①10:30~ ②12:30~ ③14:30~

回遊時間 20~25分

2sat 3sun
キッチンカーがやってくる!

2sat 3sun
ふわふわで遊ぼう!



※新型コロナウイルスの感染状況又は天候により各種イベントが中止になる場合がございます。※各種イベントの時間は多少前後する場合がございます。※食べ物他、数に限りがあるものは、無くなり次第終了となります。※掲載の画像・イラストはイメージです。動物取扱業の表示 登録番号:札幌保健登録第720号 名称:ノースサファリサッポロどこでも動物園 所在地:札幌市南区豊滝469-1 種別:展示 登録年月日:平成20年8月8日 有効期限:令和5年8月7日 取扱責任者:星野和生

参加店一覧 (順不同)

- (株)エステ企画 オールカーズ函館
- ホンダカーズ西函館
- (株)イワタオート函館
- (株)黒の兄弟
- (有)ウィンエンドレス
- (株)エステ企画 オールカーズ函館
- カーショップグランマレー(株)大沼
- (株)オートハウスフクヨシ
- (株)オートドリーム
- (同)Pool
- (有)カーディーラーモリタ
- オートワークス函館
- (株)オートステージナカツカ
- (有)オートベル



主催

函館地方中古自動車販売事業協同組合
函館市西桔梗町246番地133 ☎0138-49-2000

後援

Orico 株式会社オリエントコーポレーション
JAGCS 株式会社ジャックス函館支店



全国1万店の中古車販売店をネットワークする日本最大級の中古車販売店の団体です。皆様のカーライフをより快適にすべく品質・価格の適正化に努めています。

JU函館 組合・協会員

【★】マークは中古自動車販売士在籍店です

- (有)池田【★】
- 会金オート(株)
- (株)イワタオート函館【★】
- (有)ウィンエンドレス【★】
- (株)江差モーター商会
- (有)大塚自販【★】
- (株)オートステージナカツカ【★】
- (有)オートプラザナガハン
- (有)オートベル【★】
- オートワークス函館
- グランマレー(株)大沼【★】
- (有)長万部板金車輦センター
- (株)カクタラト
- (株)黒の兄弟
- (有)カーショップニンノ【★】
- (有)カーショップヨモギ
- (株)カーディーラーホンマ
- (有)カーディーラーモリタ【★】
- (株)カーラウンド
- (有)加藤自動車
- (株)北日本山勝
- (株)キタヒロ
- (有)沢田兄弟商会
- (有)関口自動車レンタリース
- (株)オートハウスフクヨシ【★】
- 千田自動車販売
- (株)タイス・エンタープライゼス

- (有)タカシマモーターズ
- (株)D's【★】
- トミー自動車販売
- (有)トラストメイク
- 函館マジマ(株)【★】
- フォルクスワーゲン函館
- (有)フジモーターサービス
- ホンダカーズ西函館【★】
- (有)モーターサービスアドバン【★】

- (有)リカバリーカーズ【★】
- (株)わんくる
- (有)函館カーサービス
- (株)タイヨー自動車
- (株)エステ企画オールカーズ函館【★】
- (株)ケーユー函館店
- (株)福自動車
- (株)アシスト・フクダ
- (株)オートドリーム【★】

- (株)サム
- (株)ベルテックオート【★】
- (株)オートネット
- (有)二協自動車商会
- (有)北村自工
- 井上自動車商会
- (同)Pool
- (株)KEN BASE JAPAN【★】
- (有)ガレージサンディ
- (株)ネクステージ函館北斗

カフェ&ハンドメイドジュエリー Bijoux

ビジュ

2022 5.3 OPEN



家族で営むアットホームな雰囲気のカフェ

豊川稲荷神社参道前にある築40年以上の民家を改装したカフェ。フランス菓子「ベニエ」（ドリンク付き750円）とランチの「キーマカレー」（サラダ、スープ、ミニアイス、ドリンク付き900円）を提供。ジュエリーは作家のMikikoさんがクリスタルビーズ「スワロフスキー」を使い制作した美しいデザインのピアスやリング、帯留めなどが多彩に並ぶ。ジュエリー購入のみの来店も可。

函館市豊川町9-14 ☎0138-78-1040
11:00~18:00(ランチは14:00まで)
月・火曜定休 禁煙



野獣焼肉 白金

やじゅうやきにく しろかね

2022 6.1 OPEN



特別な日に使いたい完全予約制の焼肉店

カウンター10席のみの落ち着いた和の趣の中、“肉職人”が目の前で調理する焼肉を極上のワインと味わえる店。「野獣のように赤身肉を堪能してほしい」と、厳選した国産黒毛和牛のヒレ肉とシャトーブリアンをメインにした3種類のコースを用意。驚きのパフォーマンスやもてなして贅沢な時間を演出する。「人生の節目や記念日などお客様の人生を豊かにするサポートになれば」と同店。

函館市本町33-7 ☎0138-83-2007
17:30~22:30(22:00L.O)※前日までの完全予約制
水曜定休 喫煙スペース有り キャッシュレス決済利用可



mcook

エムクック

2022 5.14 OPEN



たこ焼きやクロッフルのテイクアウト専門店

外はカリッと中はふんわりの「たこやき」（8個500円〜）は焼きたて熱々を提供する。コンブダシを利かせたスタンダードなものや、生地にもコチュジャンなどを練り込んだピリ辛の韓国風を用意する。韓国発スイーツ「クロッフル」（400円〜）は、クリームやフルーツを添えたパフェ風をメインに、チョコレートソースなどをかけたシンプルな商品も揃える。

函館市田家町4-19 ☎0138-76-4897
11:00~19:00
水曜定休 P有り キャッシュレス決済利用可



REPAIR SHOP BBS+

リペアショップ ビービーエス

CAFEGE

カフェージ

2022 4.9 OPEN



バイクリペアショップがカフェを併設し移転

地元のバイク好きが集う「ビービーエス」はバイクの修理や販売、要望に合わせたカスタムを手掛け、移転後も変わらず“街の修理屋さん”としてサービスの充実を努めている。併設する「カフェージ」では、札幌市のカフェで腕を磨いた清水麗菜さんが、「本日のパスタ」（650円）などの軽食、「揚げパンアイス」（500円）、「パフェ」（各650円）といった手作りスイーツを提供する。

函館市港町3-2-14 P有り
ビービーエス/☎0138-76-0528 11:00~20:00
木曜定休 クレジットカード利用可
カフェージ/☎なし 11:00~17:00(フードメニューは16:00L.O)
土・日曜、祝日のみ営業 禁煙



arch gym

アーテジム

2022 3.21 OPEN



健康を支えるパーソナルトレーニングジム

病院のリハビリテーション科やメディカルフィットネス施設で経験を積んだ理学療法士の小田航平代表が、一人ひとりの体のコンディションに合わせたトレーニングをマンツーマンで指導。ジムの設備を1人で使い、マンツーマンで学んだノウハウを実践するフリーセッションと組み合わせ、運動の習慣化を促し、疾病予防や健康の増進を目指す。すべてのサービスを21日間無料体験できるトライアル会員も募集中。

函館市北美原1-11-19 kurokane39 3号 ☎050-3188-8818
10:00~20:00(最終受付19:00、日曜は12:00)
※完全予約制 水曜定休 P有り
支払いはキャッシュレス決済のみ対応 <https://arch-gym.com/>



整体サロン ケアりずむ

2022 4.10 OPEN



日々の体ケアで心身ともにリラックスを

「からだケアライフを始めよう!骨バランスを整えて、心も体も美楽笑に!!」がコンセプト。もみほぐしコースの「もみ&ヘッドスパ60分」(通常4,950円・初回2,000円)、むくみやゆがみなど女性特有の悩み・不調を根本から改善サポートする美容整体「ボディバランス60分」(通常9,900円・初回5,000円)がおすすめ。ほか、足つばケアや男性整体も用意する。

函館市中道2-6-18 中道ロイヤルヒルズ103
☎0138-76-1422 10:00~22:00 ※予約優先
不定休 P有り(4台) キャッシュレス決済利用可



ネクステージ 函館北斗店

2022 5.3 OPEN



カーライフを総合サポートする中古車販売店

全国207店舗を展開する「ネクステージ」が道南初出店。4WDのミニバン、SUV、コンパクトカー、軽自動車を中心に、常時250台以上を展示。グループ店が保有する3万台の在庫から取り寄せもできる。また、各種オートローンを取り扱い、車検から車両保険の見直しまで、カーライフをトータルサポートする。「函館最大級の大型店なので、ぜひ1度足を運んで」と同店。

北斗市七重浜7-4-28 ☎0138-84-1490
10:00~19:00(火曜は17:30まで)
無休 P有り



studio8

スタジオエイト

2022 4.20 OPEN



楽しみながらジャズダンスの基礎を学ぶ

東京でも活躍する函館出身のダンサー・振付師のuga(ウガ)さんが2019年に立ち上げたダンススタジオ。入門から中級クラスのほか、「プロを目指す生徒たちを後押しできれば」と上級者向けクラスも設定。市内各イベントのほかテレビや海外から出演依頼を受けるなど活躍の場もある。レッスンは2歳から参加可能。体験レッスンは1,800円で、見学のみは無料。

函館市本通2-14-17 HIR本通ビル1F ☎なし
レッスン日時はホームページで確認を
問い合わせ <https://s8dance.com/>(メールフォームより) P有り



アミューズメント **食べて・遊んで・楽しんで** **テキサス**で **満喫しちゃおう!!**

ポカリスサイン 2ゲーム
 ドリンク付きプラン

期間限定 運動不足解消! 受付時間 10:00~19:00

平日	大人 750円	学生 650円	追加料金
土日祝	大人 800円	学生 700円	200円

期間限定 投げ放題プラン 受付時間 10:00~ラスト

大人	1,500円	会員	1,400円	学生	1,200円
----	--------	----	--------	----	--------

※シングルアメリカンの場合は、300円別途頂きます。
 ※待ち時間発生時は、6ゲーム補償致します。

※本企画には貸靴代は含まれておりません。
 ※学生のお客様は学生証の提示をお願いいたします。

詳しい内容はWEBサイト!!
 その他、お得な情報盛りだくさん

ポカリスサイン 検索

ボウリング
4F ポカリスサイン ☎0138-53-8181

年中無休で営業中!!



**新アミューズメント
 好評稼働中!!**

Star Horse 4

MAXIMUM TUNE GR

NEW!

3F ゲームセンター **BIG BANG** ☎0138-54-7100

☆☆AMUSEMENT☆☆ 営業時間 平日 9:00~24:00
 土日祝 10:00~24:00

マッシュは元気に毎日営業中!

全ルーム禁煙、喫煙所完備 お1人様30分

税込	AM11:00~ PM5:59	PM6:00~ LASTまで
ルーム料金のみ	100円	280円

お得な飲み放題コース お1人様30分
 ルーム料金込

税込	ドリンクバー	オールドリンク
AM11:00~ PM5:59	200円	500円
PM6:00~ LASTまで	330円	500円

ランチカラオケ & デザートカラオケ 毎日
 11:00 から
 18:00 まで

※表示価格は税込 ※新型コロナウイルス対策実施中

2F カラオケ **マッシュ** ☎0138-52-6700



広~くになって営業中!!

パパ、ママも安心してゆっくり食事ができる、
キッズプレイスペースが新登場!
 すべり台などお子様が楽しめる遊具が充実!!
 ママ会・女子会・誕生会 など使い方は色々!

居酒屋 **魚** ☎0138-31-3488

営業時間 平日 17:00~23:00
 土日祝 17:00~24:00

アイ・カフェ
函館五稜郭店

料金表(税込)

基本 30分	290円
延長 10分毎	100円
3時間	1,090円
6時間	1,540円
12時間	2,310円
ナイト 6時間	1,320円
ナイト 9時間	1,760円

※料金は自動で滞在時間に応じた最安値の料金に設定されます ※ナイトパックは20時から28時(朝4時)の受付です ※土、日、祝日はパック+110円となります

2F インターネット
 コミックカフェ **アイ・カフェ** 函館五稜郭店 ☎0138-55-7771

営業時間 24時間・年中無休

大 阪 王 将
 OSAKA OHSHO

スペシャル セット A 1,300円 (税込)

スペシャル セット B 1,300円 (税込)

スペシャル セット C 1,300円 (税込)

1F フードサービス **大 阪 王 将** ☎0138-76-6867

営業時間 11:00~23:00

もっと楽しくこちよく

RISING

ライジング函館五稜郭では、最新機種から人気の機種まで多数ご用意しております。
 明るく笑顔と細やかなサービスでお客様のご来店をお待ちしております。

1F パチンコ&スロット **RISING** 立体駐車場

もっと楽しくこちよく



TEL. 0138-52-2878
 〒040-0015 北海道函館市梁川町9-3
 テキサス ホームページ
<http://www.texas-hakodate.jp/>



特集 — 大自然を満喫
夏のアクティビティ



爽快なクルージングや
自然と触れ合うカヌー体験
名所巡り、癒やしのキャンプ
好奇心と遊び心を満たす
驚きと感動が待っていた

球体ガスホルダーと五稜郭タワーの共演。この日はほんのり霧がかかっていたため、建物の輪郭がやわらかく水彩画のよう。



観光遊覧船 ブルームーン

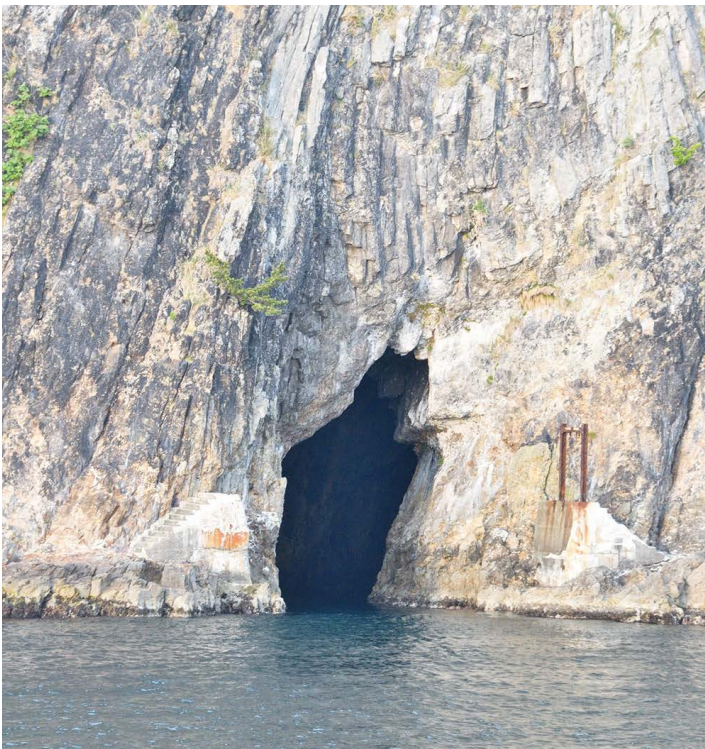
ベイクルーズ ナイトクルーズ



函館西波止場前から離岸して優雅に進み出すブルームーン。最大200人まで乗船でき、最高速度は14.8ノット(時速約27.4km)。運航は5人以上から。貸切パーティープラン・ウェディングプランにも対応(ビュッフェ付き、要予約)。



左上/見晴らしの良い2階前方デッキ。船内放送でコースを案内してくれる。左下/ゆったりとソファを配置した高級感あふれる船内。右/湾内に停泊している海上自衛隊の水上艦艇が間近に見られ、フェリーや小型船が行き交う様子も。



左/断崖絶壁が続く函館山の裏側。崖の岩肌にぼっかりと空いた穴の中にはコウモリが住み着いているという。右/函館山千畳敷の南端・大鼻岬は遠くから見た姿が象の鼻に似ていることから名付けられた。

刻々と変化する景色 潮風を受けながら ゆったり“海上散歩”

函館港を悠々と周回し、街歩きとはまた別角度から函館の魅力に触れられる「観光遊覧船ブルームーン」。函館ウォーターフロント地区開発の一環としてスタートしたベイクルーズは今年30年目を迎える。

2階建ての真っ白な船体は水面を滑るように航行し、日中のベイクルーズで30分、ナイトクルーズで60分の「海の散歩」へと連れ出してくれる。2階デッキ前方に設置されたベンチは、吹き抜ける海風を感じながら景色が楽しめる特等席。近くに金森倉庫群、函館どつく、遠くに太平洋セメント上磯工場、トラピスト修道院のある北斗市当別の丸山が見え、函館湾に沿ったパノラマ風景に心が沸き立つ。ナイトクルーズは湾内ルートに加えて、西防波堤の向こう、函館山の裏手まで抜ける。辺り一帯がオレンジ色に染まる夕暮れ時の海は神秘的。函館山裏の穴潤や昔は集落のあった寒川、大鼻岬と普段目にするのできない眺望に言葉が呑む。

沈みゆく太陽が一带をあたたかなオレンジ色に染め上げる。太陽から海に伸びる光の帯が波の動きに合わせて海面に揺れる様子を眺めていると思わず時間を忘れてしまう。



観光遊覧船 ブルームーン

函館市末広町14-17 ブルームーン遊覧船乗場

☎0138-26-6161 12月～4月下旬まで運休 禁煙

料金／

ベイクルーズ：大人(中学生以上)2,200円、シニア(65歳以上)2,000円、小学生1,100円、幼児(3～6歳)500円

ナイトクルーズ：大人(中学生以上)3,200円、シニア(65歳以上)3,000円、小学生1,600円、幼児(3～6歳)700円

※いずれも3歳未満無料

運航時間／

ベイクルーズ：6～8月10:00、11:00、13:00、14:00、15:00、16:00、17:00
4～5・9～11月10:30、11:30、13:00、14:00、15:00、16:00

ナイトクルーズ：6～8月18:30、5・9月17:30、10月17:00

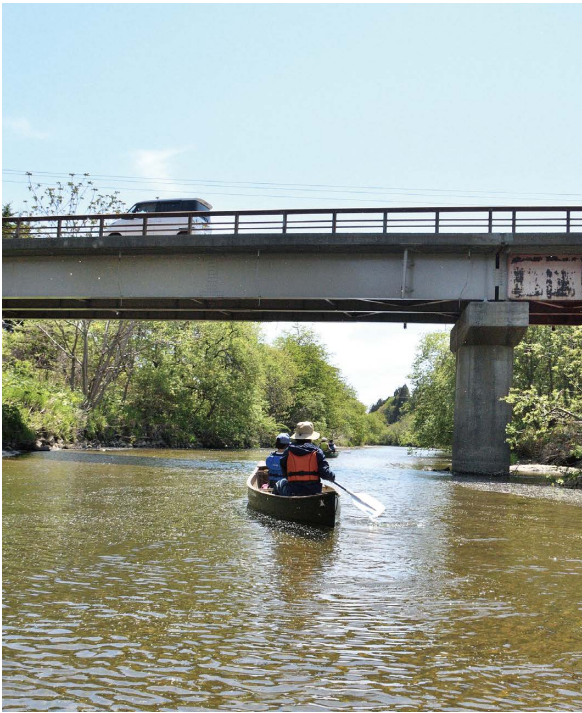
(5・6・10月は金・土・日曜、祝日のみ運行)

※乗船は出発時間の各15分前から

※条件により運休になる場合もあるので、運航状況については電話で確認を



夕日を受けて、ほんの少し色合いを濃く変える金森倉庫群は、どこかノスタルジック。



大自然の中に「豊倉橋」などの人工物がふいに現れ、時には低空飛行するジャンボジェット機が頭上を通過するなど、函館市内を流れる汐泊川ならではの特殊な環境も魅力。



この日のように水量が少ない日は流れが特に穏やかで、子供からお年寄りまで安心してカヌーに乗れるという。流れの緩やかな場所で操作の練習をしたら探検をスタート。

スリリングな川下りの冒険で 函館のあるがままの自然に出会う



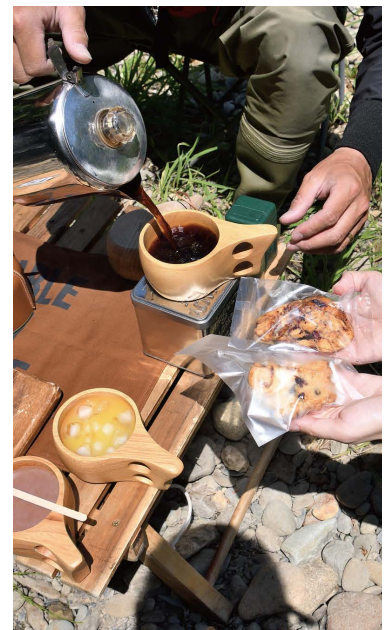
右/カヌーの操作に慣れると、行きたいポイントを目指して自由に移動ができるのもこのツアーの醍醐味。左上/この日は、「清流の宝石」とも言われる青い鳥・カワセミをはじめ、クマガラ、ヤマセミ、キセキレイなど、数々の野鳥に遭遇。左中/手を伸ばせば触れられるほど水面が近く、カヌーの上からニジマスなどの魚が見られ、水中眼鏡を使うとヤマメやウグイ、サケの稚魚が観察できた。左下/川岸にはヤナギの木が多く植生し、5月頃から白い綿毛を付けタネを飛ばす様子はまるで雪のよう。



河口までの約3kmを下る「探検コース」のほか、さらに上流から出発する軽食付きの「冒険コース」も用意。今夏から、専用のサーフボードに立って川を下る「リバーSUP」もスタートする。



国際基準のレスキュー資格を持つ中田代表は、「ガイドを通して防災知識を学んでもらい、自然保護にも取り組めたら」と、ゴミ拾いに協力した道南在住者に特別価格でツアーを提供し、野外学習会の開催も予定する。



七飯町産のカンスなど、地元食材で作るオリジナルスコーンをおやつに、白樺製のカップ「ククサ」で味わう挽きたて豆のコーヒーは、ほど良く疲れた体に染み渡る。

HAKODATE ADVENTURE TOUR

事務所／函館市広野町1-5

☎080-9615-0331

8:30～17:00

(電話は7:00～20:00頃まで対応)

※完全予約制 不定休

ツアー集合場所／

新湊漁港

(函館市新湊町95-1)

料金／大人(中学生以上)9,000円、

小学生6,000円、

3歳以上の未就学児4,000円

※道南在住者は、ゴミ拾い参加で

地元自然環境保護協力

特典価格として大人6,000円

催行時間／9:30～、13:30～

(7～9月は16:30～も可)



「函館市街地から車で約30分、手つかずの自然がそのままに残る2級保護河川「汐泊川」を舞台に、カヌーで川下り体験ができる「ハコダテアドベンチャーツアー」。北海道認定アウトドアカヌーガイドの中田弥幸代表が、地元の人にも知らない豊かな自然環境を、季節ごとに新たな視点で伝えている。カヌーを自分の手で操り水上で遊ぶスリルを感じられるよう、ガイドは同乗しないのが基本。バランスの取り方やパドル操作のレクチャーを受けたら、並航するガイドのアドバイスを頼りに川面に繰り出す。カヌーが岸にぶつかったり、後ろ向きに進んだり…。ハラハラする経験を乗り越え、と次第に操作のコツが掴め、気になる景色をもっと間近に見ようと、パドルを漕ぐ腕に自ずと力が入る。水底まで見通せる透明度の高い河川で魚を追いかけて、ジャングルのように茂る木々をくぐって希少な野鳥を観察。河口近くの中州でコーヒーブレイクを楽しむ頃には、水上の冒険に夢中になっている。



津軽海峡が一望できる道の駅「なとわ・えさん」。水平線の向こうには活火山「恵山」も見える。



道南ハイヤー

おおふね

かきのしま

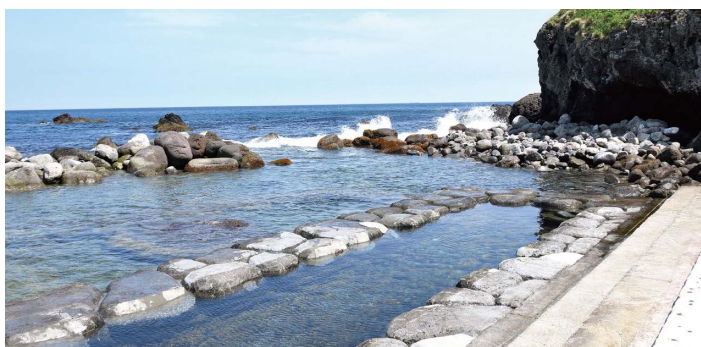
大船遺跡と垣ノ島遺跡 周辺を巡るコース3時間

乗務員の伊藤公俊観光係長。今回乗車したジャンボタクシーは広々としていて、くつろげる。

霊峰とも言われる「恵山」の標高は618m。中腹にある駐車場から伸びる散策路へ足を進めると、ところどころ黒ずんだ山肌、岩の間からももうと立ち上る白煙が見えてくる。ダイナミックな景色は圧巻の一言。



打ち寄せる波が湯船に流れ込むことで適温になる「水無海浜温泉」。満潮時には水没するため入浴は干潮時のみに限られ、入浴時間は日によって変わる。



道南ハイヤー

函館市桔梗2-18-6

☎0138-47-0005

受付時間/24時間

※完全予約制

キャッシュレス決済利用可

料金/

小型タクシー18,720円(定員4人)、

ジャンボタクシー25,260円(定員9人)

※オプションで「あいす118」「三味線淹」

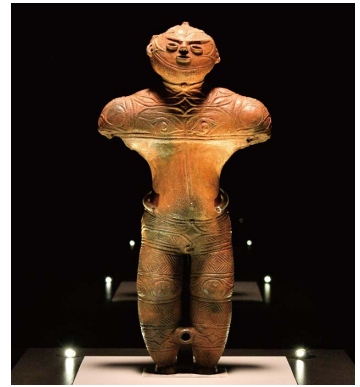
「道の駅しかべ間歇泉公園」「白樺の森」も追加可能(要事前相談)。

また、旅の途中でもコース変更に対応する。





左／道の駅「縄文ロマン南かやべ」の裏手から海側に向かって広がる「垣ノ島遺跡」。盛り土遺構を復元、竪穴建物跡が数多く残る範囲に園路を設け、遺跡の発掘調査や土器の野焼き、ものづくりなどを体験学習できる体験棟も設置している。右／「函館市縄文文化交流センター」で常設展示されている北海道唯一の国宝「中空土偶」（入館料は別途）。



東日本における代表的な集落遺跡「史跡 大船遺跡」。跡地を整備した「縄文のにわ」には復元された竪穴住居や盛り土遺構がある。



地元の魅力を再発見 縄文の風を感じ知的な好奇心を満たす



豆知識や裏話を加えて案内し、印象に残る旅を演出する伊藤観光係長。観光タクシー乗務員の教育係でもあるベテランで、ユーモアに富んだ話術にファンも多いという。

2021年7月「北海道・北東北の縄文遺跡群」が世界文化遺産に登録されたのをきっかけに、全国からも注目を集める南茅部地区の遺跡群。「道南ハイヤー」が企画する、この登録に合わせたコースは、恵山・南茅部地区を観光タクシーでぐるりと巡り、隠れたスポットにも触れられる。はこだて検定に合格した乗務員が、豊富な知識と経験に裏打ちされた正確な情報でコースを案内。目的地に向かう道中も、軽快な語り口で気分を盛り上げてくれる。道の駅「なとわ」

えさん」で休憩を挟み最初にたどり着くのは、噴気をあげる活火山「恵山」。少し車を走らせて、恵山の熱源による温泉が海岸に湧き出す海辺の露天風呂「水無海浜温泉」をのんびり見学したら、縄文文化を代表する国指定史跡へ。遺跡全体を見渡す展望スペース、遊歩道や案内板などを整備し昨年7月に一般公開した「史跡 垣ノ島遺跡」、復元した竪穴式住居が見どころの「史跡 大船遺跡」を回り、縄文ロマンに思いを馳せたい。

イクサnder大沼カヌーハウス

カヌー2時間コース



小沼のほとりにある桟橋からカナディアンカヌーに乗り込み、操作方法のレクチャーを受けたら出発。6~8人乗りの大型カヌーなら家族揃って乗船することが可能で、車椅子でも参加できる。



水面を吹き抜ける風を心地良く感じながら、パドルをゆっくりと動かすと、あっという間に岸から離れ、振り返ると湖畔を走るJRの貨物列車が小さく見えた。

道南唯一の国定公園である大沼一帯のエリアは、新日本三景にも選定された景勝地。ガイド歴32年の渡辺邦浩代表をはじめ、この土地を知り尽くしたスタッフが揃う「イクサnder大沼カヌーハウス」では、大沼や小沼で遊ぶカヌーツアーや駒ヶ岳登山など、その時々にかきわえないアクティビティを提供する。

小沼内を巡る2時間のカヌーツアーに決まった航路はなく、ガイドが参加者の興味に合わせて行き先をオーダーメイド。四季折々のビュースポットを探検したり、年間100種類以上見られるという野鳥の見分け方を教わったり、時にはカヌーの上で昼寝をしたり。心の赴くままに過ごせるツアーは、何度来ても新たな発見があるという。6月頃から、ミツガシワ、コウホネ、スイレンと、水上花が次々と開花し、真夏の星空やホタルを観察するナイトツアーも人気。日々異なる表情を見せる雄大な自然とユーモアあふれるガイドが、まだ知らない大沼に出会わせてくれる。

オーダーメイドのツアーで 心のままに駒ヶ岳の絶景を堪能

遊覧船やクルーザーなどの大きな船が入りできない小沼で、のんびりとカヌーに揺られていると、視界を遮るものがなく、真正面に見える駒ヶ岳の風景を独占している気分になれる。





小沼は1番深い場所でも大人なら顔を出して立てるほど浅瀬が多く、ガイドが沼地を歩き、参加者のカメラで撮影サービスすることも。



ツアーの合間に上陸する休憩場所には、木に吊るされたブランコやベンチがあり、雪解けで水量が増える春頃は、ちょっとスリリングな水上ブランコを楽しめる。



休憩場所では、パーコレーターを使った淹れたてのコーヒーをサービス。鳥のさえずりをBGMに、駒ヶ岳を眺めながら味わうひとは、日常を忘れさせる。



左／ガイドの島中透さんは、道内でも大沼が1番好きなカヌースポットと話す。右上／アシの根本で飛び跳ねる産卵中のヘラブリナ。50cm超えの“巨ペラ”の釣りスポットとしても知られる。右下／6月にはカルガモの親子が見られることも。



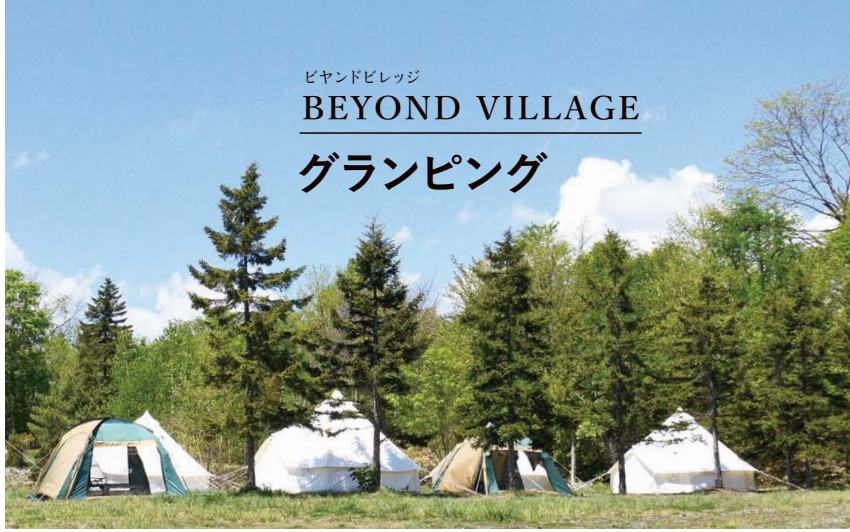
イクサンダー大沼カヌーハウス

七飯町大沼町22-4 ☎0138-67-3419 受付時間／9:00～18:00 ※完全予約制 P有り
 料金／大人(中学生以上)5,000円、小学生3,000円、未就学児無料
 催行時間／9:30～、13:00～(早朝ツアーは6:00～、ナイトツアーは18:00～)



ビヤンドビレッジ
BEYOND VILLAGE

グランピング



JR大沼公園駅から徒歩10分、車で1分程の距離。グランピングはペット同伴で利用できるテントも1張りある。オートキャンプサイト、車中泊ができるRVサイトも設ける。



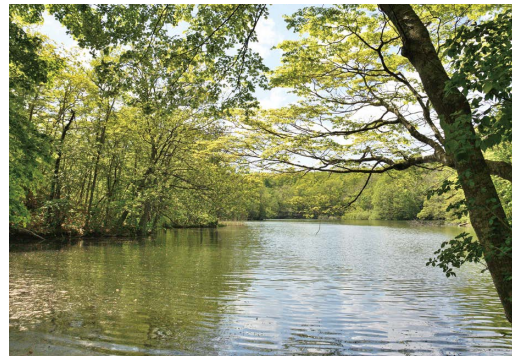
大沼公園線沿いの駐輪場から伸びる散策路。木々の間から覗く大沼湖畔の眺めは一枚の絵画のよう。



上／小沼が眺望できる「白鳥台セバット」。冬季間は白鳥やカモなどの水鳥が多く飛来する。下／大沼公園線沿いの「大岩園地」。踏みしめられた道を進むと樹木の緑が湖を縁取る美しい景色に出合える。野鳥が子育てをしている場所でもあるので、春や夏に訪れる際はできるだけ静かに。



大沼公園広場につながる西大島橋からは、タイミングが合えば遊覧船の発着が見られることも。



1年を通してキャンプやグランピングができる「ビヤンドビレッジ」は、札幌市出身の山口颯一朗（りゅういちろう）オーナーが、大沼の素晴らしい景色とキャンプの楽しさを知ってほしいと2020年1月に「開村」した。中でもグランピングは未経験でもキャンプができる気軽さから、道南地域からの利用者も増えている。

グランピングサイトには白のワンポールテントを4張り常設。広々とした中はそれぞれテーマを変えて整え、家族連れや友人同士、カップルでも利用しやすいように、寝具はダブルベッド、シングルツインベッドを用意している。チェックインをしたらテントの中でのんびりするのにも良いが、近くを散策するのもキャンプの醍醐味。大沼公園広場を起点に、大小さまざまな島をつなぐ遊歩道を一周し、駒ヶ岳の優美な姿を堪能。また、ところどころ木々がトンネルを作り出す大沼公園線を歩けば、キビタキなどの野鳥の声、湖畔に咲く季節の花々に出合える。豊かな自然と触れ合う体験は忘れられない思い出になる。

最小限の荷物で
キャンプを楽しみ
大沼の自然と戯れる

この日宿泊したのは、ラグやベッドカバー、ランプなどのアイテムを、赤でかわいらしくまとめたテント。椅子に腰を下ろし、非日常感を味わいながらゆっくり過ごせる。

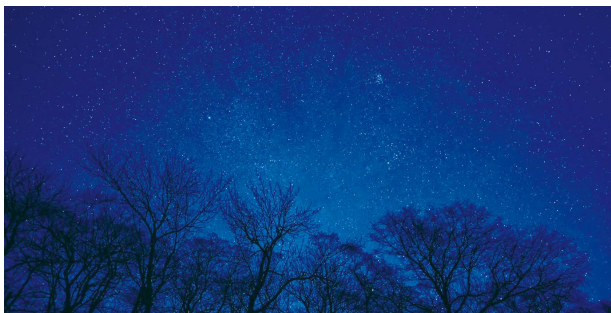


左/食材、炭、網のみ自分で準備すれば良いように調理器具や食器類は一揃い用意。右/各テントの横に張った小さなテントは、バーベキューコンロと椅子をセットした調理スペース。



BEYOND VILLAGE

七飯町大沼町158 ☎なし
受付時間/ホームページから24時間可能
※2日前までの完全予約制
(HP <http://beyondvillage.com/>)
P有り クレジット決済のみ
料金/グランピングテント1泊2人まで13,000円～
(追加人数1人4,000円～)
チェックイン13:00～、チェックアウト11:00



澄み切った空に広がる満天の星。キャンプ場周辺に光源が少ないため、星がとても明るく見える。



上／出航と同時に始まるBGMの演出とガイドトークがツアーを盛り上げる。下／見所の一つである矢越岬には、江戸時代に建立された「矢越八幡宮」があり、大漁祈願祭などで奉納される松前神楽の龍笛を、村田キャプテンが船上で披露。澄んだ音色が岩壁に反響し、厳かな気分になる。



知内町の道道531号線の終着地、小谷石漁港の先に続く海岸線は、陸路では進入できない秘境地帯。道立自然公園に指定される矢越海岸一帯を、この地で生まれ育った村田優キャプテンが案内する「矢越クルーズ」の遊覧船ツアーは、今年で運航10年目を迎えた。

小型船に乗り漁港を出航すると、高さ130mにおよぶ断崖絶壁が連なるダイナミックな風景がお出迎え。村田キャプテンのガイドに導かれ、義経伝説や松前藩ゆかりの神社

が残る「矢越岬」をはじめ、荒波と潮風が作り上げた奇岩や風光明媚な「ツヅラ沢」など、次々と現れる名所を満喫。雄大な自然に圧倒される航路では、アオサギやエゾシカ、イルカといった野生動物と間近に遭遇できることも。岩壁が海に浸食されてできた「青の洞窟」では、ほの暗い空間に外から差し込む光で海面が青く輝き、神秘的な光景に思わず息をのむ。瞬間に過ぎる約80分間のツアーは、心揺さぶる風景を目に焼き付けてくれる。

矢越クルーズ

知内町小谷石99-8 ☎01392-6-7854

受付時間／8:00～18:00※完全予約制

P有り クレジットカード利用可

料金／大人(中学生以上)5,000円、小学生2,500円、3歳以上の未就学児無料

運航時間／6・10月11:00、13:00 7月9:00、11:00、13:00

8・9月9:00、11:00、13:00、15:00 (2022年の運航は10月10日まで)



矢越クルーズ

青の洞窟クルーズ

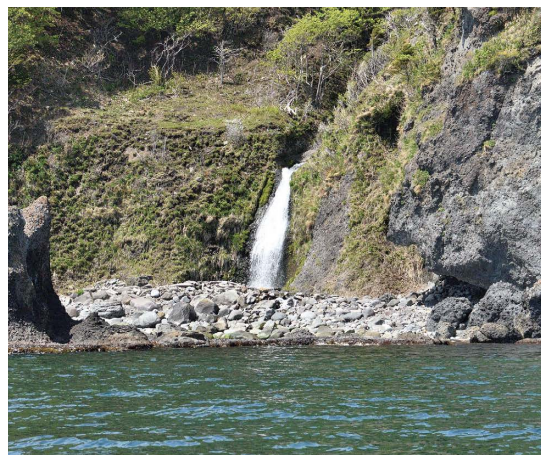


岩壁に近付いたり洞窟に進入できるように、12人乗りの小型船を使用する遊覧船ツアーは、小谷石漁港から出航。2020年、海中を七色に照らすLEDライト搭載の「ブループライド」を新造した。

道南の秘境「青の洞窟」を巡る大迫力のアドベンチャー



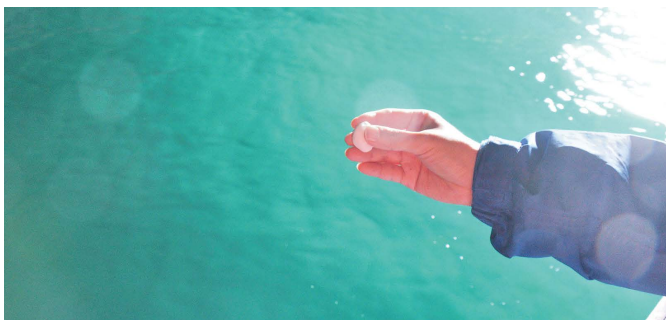
紫檀の木があったことから名付けられた「シタン島」は、岩場では珍しいアオサギの生息地。繁殖期には50羽以上が住み着き、大きな翼を広げ、船のすぐそばを悠々と飛び交う。



クルーズの折り返し地点となる「タタミ岩」付近で見られる滝。矢越海岸には大小さまざまな滝があるが、そのほとんどに名前はなく、自然の姿がそのままに残る。



上／天候や波の状態により変化する「青の洞窟」内の海の色は、「矢越ブルー」と呼ばれ、船の両サイドを水中から七色にライトアップする幻想的な演出も。下左／パワースポットとしても人気があり、願いを込めて白い石を海中に投じる体験や、乗船客へのプレゼントの開運守りも用意する。下右／洞窟の大きさは高さ10m、奥行80mほど。



「松前矢越道立自然公園」に指定されている約30kmの海岸線は、知内、福島、松前の3町にまたがり、小谷石漁港から南西に続く「矢越海岸」はその一部。道道が行き止まりになり陸路での交通手段がない道南の秘境とも呼ばれる。





ポーク丼

(おかず5品付き)
1,100円



甘じょっぱい和風タレが食欲をそそる「ポーク丼」は肉厚の豚肉がたっぷり。-halfサイズのうどんまたはそば（冷 or 温）がセットで、手打ち麺をすすると数日間かけて熟成させたつゆの芳しい香りが鼻を抜けていく。テイクアウトの「豚丼」(おかず4品付き550円)もあり。

手打ちうどん・そば&COFFEE 上野

函館市湯川町1-23-6 ☎0138-57-4341
11:00~15:00、17:00~20:30L.O
不定休 禁煙 P有り



ハンバーグセット

(ライス、ミニサラダ、みそ汁、漬物付き)
1,220円



知床のブランド豚「サチク麦王」や八雲町産の豚肉を厳選し、牛肉と手ごねする本格ハンバーグ。牛すじや野菜のエキスが溶け込むデミグラスソースは、料理人歴48年の藤井シェフが2週間以上かけて仕上げた逸品。ランチはドリンクとライスの大盛り・お代わり1杯をサービスする。

洋風ダイニング ふじい

函館市港町1-15-26 ☎0138-62-5055
11:30~14:45、17:00~20:30(各45分前L.O)
水曜定休 禁煙 P有り キャッシュレス決済利用可



ひこま豚スタミナ定食

1,100円



森町で作られているSPF豚「ひこま豚」を使用した人気メニューは、ニンニクたっぷり生卵も乗るスタミナ抜群。ほかにも、とんかつ定食(1,150円)や豚丼(1,100円)などご飯が進む「ひこま豚」料理がずらり。やわらかな肉質と脂の甘みを生かしている。

湯の膳 桜はな

はな

森町駒ヶ岳657-16 駒ヶ峯温泉 ちゃっぶ林館内
☎01374-7-1513 11:00~14:00L.O
※土・日曜、祝日は11:00~14:30、16:30~20:00(19:30L.O)
月曜定休 禁煙 P有り クレジットカード利用可



北斗武蔵流 味噌カレーらーめん

935円



目の前に置かれた瞬間からカレーの香りが食欲をそそる一杯。数種類のスパイスを使用したスープは旨味と辛さのバランスが絶妙で、食べ進んでいくと口の中で辛さが増し、徐々に体が熱くなる。残ったスープにライスを浸してスープカレーのように楽しむのもおすすめ。

麺や 北斗武蔵

北斗市本町816-1 ☎0138-83-1220
11:00~15:00、17:00~21:00(各30分前L.O)
水曜定休 禁煙 P有り キャッシュレス決済利用可



社長の
「**唇**」ごはん

合同会社すまい

代表 **金澤 鉄平**さんおすすめ

スープカレー喰堂吉田商店の

「やわらかチキンレッグカレー」



Profile/ 知内町出身。福岡県の会社で清掃業や不動産業の立ち上げを経験し、2017年、清掃業を主体とする「スマイル」を起業。21年、函館に移転し、不動産の売買や仲介、リフォームなどの事業を加え、「すまい」に社名を変更した。今後は、賃貸物件の入居率を高める提案型原状回復事業を展開予定。函館社会人リーグ1部所属のサッカーチーム「FCブラマチョップ」の代表も務める。

特製スープが体に染みる 函館で1番大好きなカレー

2003年に創業した「スープカレー喰堂吉田商店」。オープン当初からこの店に通う金澤社長は、スープカレーが大好きで、「色々な店で食べてきたけど、やっぱりここが1番」と、仕事で5年ほど函館を離れた時期も帰省のたびに足を運んだほど、味に惚れ込んでいる。決まって注文する「やわらかチキンレッグカレー」（950円）の辛さは、ほどよく汗が出るのが心地良いという「クウカラ控辛」（+30円）をチョイス。鶏と豚の肉や骨、野菜をじっくりと煮込んだスープに、挽きたての唐辛子をブレンドする一杯は、コクが深く、それでいてさっぱりとした味わい。「飲んだ翌日に食べると本当に体に染みる。おいし過ぎるので、食べ過ぎないように気を付けな」と、顔をほころばせた。



スープカレー喰堂 吉田商店

函館市新川町24-1 ☎0138-27-1270
11:30~15:00、17:30~21:00(各30分前L.O)
不定休(詳細はHPを参照) 禁煙 P有り <http://yoshidashowten.com>



美食倶楽部



和食・洋食・中華：
ハコラクお薦めの旨い店を
ジャンル別で紹介



和食

やさしい味わいのダシが魅力のそば
甘味や居酒屋メニューも人気

函館そば処 西陣本店

カラッと揚げたイカゲソと野菜の天ぷらが、あっさりとした上品なダシに良く合う「いかげそ天そば」(温・冷、各1,200円)。塩分濃度計を使いヘルシーに仕上げるダシと細め・短めの更科そばは女性や子供にも食べやすく人気。甘味も豊富で、本格的な和スイーツからパフェ類まで、気軽なカフェとしても利用できる。夜は酒に合う一品料理もオススメで、ほとんどのメニューがテイクアウトも可能。

甘辛い身欠きニシンの甘露煮に乗った江差町の郷土料理「にしんそば」(温・冷1,300円)は、風味豊かなダシとニシンの味わいが相性抜群。



函館市陣川町103-177 ☎0138-85-8591
 昼11:00~14:00(L.O)
 夜17:00~22:00(21:00L.O)
 無休 禁煙 P有り
 キャッシュレス決済利用可

ファミリー
マート
★ 伏白稲荷
ゴルフ場



エビチリ、麻婆豆腐など8品から1品を選べる人気の「チョイスランチ」をテイクアウトでも楽しめる「チョイス弁当」(950円)も好評。当日の注文も可能。



中華

期間限定で提供する
本格中華料理店の絶品冷やし中華

中華料理 李太白 RI-HAKU

人気の「冷やし中華」(ドリンク付き、1,188円)が今年も6月20日よりお目見え。毎年楽しみにしているファンも多く、バランス良く盛り込まれた具材は食感の良いクラゲや自家製チャーシューなど食材の質や素材にもこだわった贅沢な品々で、ここでは味わえない。これから暑くなる季節にオススメの一品。掘りごたつの個室も多数完備しているので、ゆっくりと食事を楽しめる。

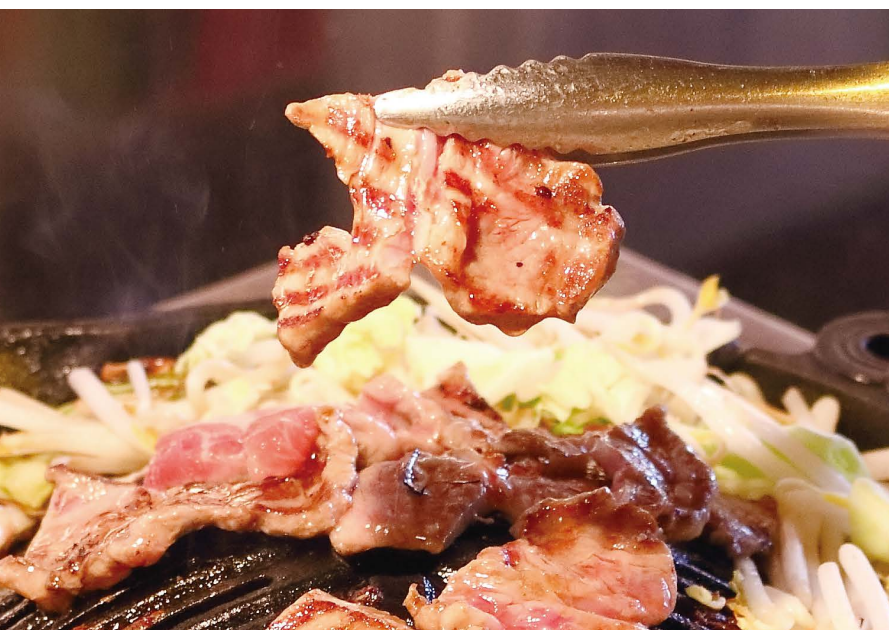
函館市宮前町30-2 セイコービル1F
☎0138-42-7778
11:30~15:00、17:00~21:00
(各30分前L.O)
水曜定休 禁煙 P有り
キャッシュレス決済利用可



ジンギスカン

ジンギスカンが美味しい季節
専門店ならではのメニューも!

ジンギスカン テムジン



店舗向かい「ホテル雨宮館」の駐車場と提携しているので、店内飲食のレシート提示で3時間まで無料。バス停や電停も近く、アクセスも良好。



厚切りでジューシーな「生ラムガングロ」(1,650円)は同店人気ナンバーワンメニュー。臭みが少なくやわらかい食感のチルドラムを使用し、見た目の脂の厚みからは想像できないほどサッパリとして食べやすい。また「極上ロース」(1,980円)や「希少ラムタン」(1,518円)など、専門店だから提供できるメニューもおすすめ。ほか、隠れた人気メニュー「羊肉のスジ煮込み」(330円)もぜひ。

函館市湯川町1-29-4 ☎0138-57-1787
17:00~22:00L.O 木曜定休 禁煙
クレジットカード利用可
<https://xaxa815.wixsite.com/temujin>





ピクニックなどに利用したいテイクアウト弁当では、素材にもこだわった「道産牛ローストビーフ」(1,800円)が人気。天気の良い日には、テラス席で味わうのも◎。



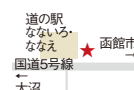
洋食

北海道産メロンと味わう
イギリス発祥の華やかスイーツ

THE DANSHAKU LOUNGE

大好評の期間限定スイーツ「北海道産メロンのトライフル」(750円)。イギリスでは家庭で作る素朴なスイーツだが、同店では下からベリーソース・スポンジ・生クリーム・カスタードクリームの層にマンゴー・キウイ・メロン・ベルローズ・アイスクリームを乗せた豪華版。てっぺんを飾る手作りポテトチップスも美味。「北海道産メロンのカタラーナ」(550円)は、パリッと香ばしいカタラーナとメロンのハーモニーを楽しんで。

七飯町峠下379-3 ☎0138-82-8888
11:00~14:30L.O
※営業時間は変更になる場合あり
無休 禁煙 P有り
キャッシュレス決済利用可



夜な夜な大人が集う本格ショットバー「ラウンジ&バー北風」。その奥にある隠れ家のような趣の「鉄板焼 北風」は函館では数少ない鉄板焼きスタイルの人気ステーキ店。



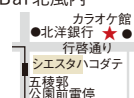
洋食

ラグジュアリーな雰囲気の中
至高の料理を五感で堪能する…

ステーキ・海鮮 鉄板焼 北風

目の前で焼き上げるパフォーマンスを愉しみながら味わう事ができる「オススメコース」(8,250円)。内容は前菜、サラダ、活アワビ、ほか海鮮1品、焼野菜、関谷牧場ジャージー牛ヒレ or サーロイン、お食事、デザートと豪華。ほか、コースは5,500円から用意。また、カリフォルニアのプレミアムワイン「ケンゾーエステイト」は、「asatsuyu」「rindo」「ai」「asuka」「murasaki」「sei」「yui」を取り揃え。鉄板焼き料理と共に合わせて堪能したい。

函館市本町8-20 第5LC館 5F Lounge&Bar北風内
☎0138-83-2325
17:30~22:30(21:00L.O)
木、第2・3水曜定休
喫煙専用室有り クレジットカード利用可





ワイン飲み放題付き。生ビールやスパークリングワイン、レモンサワー、ハイボール、焼酎(芋・麦)などの単品ドリンクはすべて350円と特別価格で提供している。



函館市若松町14-10 2Fメインダイニングフォーポイント
 ☎0138-27-8220
 17:30~21:00(最終入店19:30) 無休 禁煙
 P有り(地下駐車場・函館市若松町駐車場2時間無料)
 キャッシュレス決済利用可 函館市プレミアム商品券利用可



ホテル

復活!! 土曜日のシュラスコナイト
 塊肉とワインが90分食べ飲み放題

フォーポイントバイシェラトン函館

2Fメインダイニングフォーポイントの人気ディナーイベント「シュラスコナイト」が7月16日までの毎週土曜日に開催中。じっくり焼き上げた串刺しの塊肉(シュラスコ)をスタッフが目の前で豪快にカットして提供する。シュラスコのラインアップは、牛イチボ、牛肩ロース、牛ハツ、豚バラ、合鴨ロース、ウインナー&チキン&ポテト、焼きチーズ、焼きパイナップルの計10種類。ソースやフレーバーソルトが豊富に揃い、好みの食べ方で楽しめる。コースに含まれるワイン(赤・白)とも相性抜群!ウェルカムプレートは「チーズトースト&トルティーヤ」。ご飯、ホテル特製ブラックカレー、新鮮野菜のサラダ、スープ、デザート、アイス、ソフトドリンクバー、ワインはセルフサービス90分間食べ飲み放題。料金は男性4,980円、女性3,980円、小学生1,300円。

焼鳥 DINING **TEN**

当店は個室や
カウンター席、
店内すべて
喫煙可能です
※20歳未満のお客様はご入店できません

**完全個室の
掘りごたつ席
完備!!**

個室のご利用なら他の方との接触が少なく
安心して楽しみ、スタッフにはマスク着用を始め、
トイレのドアノブからお席まで
徹底したアルコール清掃などで
コロナウイルス対策を行っております。
スタッフ全員、ワクチン接種済です

宴会コース(4名様から承ります)
オスメ 2時間飲み放題コース
お1人様 **4,000円** (予約変更は2日前まで)

個室市本町22-11
☎0138-31-2346
18:00~翌2:00
(フード1:00L.O.ドリンク1:30L.O.)
日曜定休 喫煙可
クレジットカード利用可

↑宮前町 ●北洋銀行
丸井 五稜郭公園前電停 ●北陸銀行
↓湯川町 ●ミスタードーナツ ●三洋パーク

2店合同企画!
とんかつフェア!!

お子様も喜ぶ、
やわらか〜なとんかつを
是非ご賞味下さい。

クーポン券
使用で
**10%
OFF!!**

函館・和風 **とんかつ専門店 とん悦**

[本店] 函館市宝来町22-2 ☎(0138) 22-2448
[亀田港町店] 函館市亀田港町22-11 ☎(0138) 84-8841

2店舗共通 11:30~14:30(ラストオーダー14:00)
17:00~20:30(ラストオーダー20:00)
水曜定休 駐車場有り

とん悦 クーポン券 **10%OFF!!**
本店・亀田港町店 有効期限/2022年7月14日まで
※当店通常価格より割引です。※ドリンクは対象外、他券との併用不可・1グループ利用可

元祖本格炭火焼バイキング **リニューアルOPENいたしました!!**
焼肉番長 人気のイチオシコース 店内はさらさらの雰囲気です!
国産牛プレミアム食べ放題コース 126品 90分

大人 **4,290円** 小人 **半額** シニア60歳以上 **3,278円** シニア70歳以上 **3,168円** 幼児以下 **無料**

自慢の国産牛 **牛タン**
食べ放題!!

新メニュー ホルモン
◎センマイ焼 ◎センマイ刺し
◎ハチノス焼 ◎ハチノス刺し

新メニュー 冷麺
◎温玉冷麺 ◎梅冷麺
◎素冷麺 ◎キムチ冷麺

◎トントロ◎はらみ◎中落ちカルビ
◎鶏もも◎鶏せせり◎鶏ナンゴツ
◎厚切りベーコン◎ウインナー
他全25種

焼肉番長 亀田港店 函館市亀田港町58-1
TEL:0138-85-6390 年中無休 P有り
【ランチ】11:30~15:00
【ディナー】17:00~22:00(来店21:00まで)

しゃぶ匠 七重浜店 北斗市七重浜7-9-28
TEL:0138-84-6129 年中無休 P有り
【ランチ】平日11:30~16:00 土日祝11:30~17:00
【ディナー】全日17:00~22:00(各30分前LO)

ランチ・ホリデーランチクーポン しゃぶ匠 焼肉番長 共通
お会計金額より **10%OFF**
有効期限2022年6月15日~2022年7月14日迄
※個別会計ではご利用できません。会計時に係員にお渡しください。
※金券、他の割引との併用不可 ※現金との引換え不可

平日ディナークーポン しゃぶ匠 焼肉番長 共通
お会計金額より **15%OFF**
(19:00までの入店)
有効期限2022年6月15日~2022年7月14日迄
※個別会計ではご利用できません。会計時に係員にお渡しください。
※金券、他の割引との併用不可 ※現金との引換え不可

土日祝ディナー限定クーポン しゃぶ匠 焼肉番長 共通
お会計金額より **10%OFF**
有効期限2022年6月15日~2022年7月14日迄
※個別会計ではご利用できません。会計時に係員にお渡しください。
※金券、他の割引との併用不可 ※現金との引換え不可
※当店通常価格よりの割引 ※価格はすべて税込みです。

イタリアンジェラート専門店

GELATO **plus**
RE di ROMA
HAKODATE



函館市末広町14-16
金森赤レンガ倉庫函館ヒストリープラザ内
☎0138-68-1561
9:30~19:00
無休(金森ヒストリープラザ営業日に準ずる)
1,000円以上利用で、
タイムズ金森赤レンガ倉庫駐車場
2時間無料

とんかつ・ハンバーグ

とんきの 手作り お弁当 TAKE OUT

- 鹿児島県産特上ヒレかつ弁当 **1日10食限定** 1,850円
- 鹿児島県産特上ロースかつ弁当 1,800円
- ヒレかつ弁当(3貫) 1,000円
- ヒレかつ弁当(4貫) 1,200円
- ロースかつ弁当(100g) 900円
- ロースかつ弁当(130g) 1,100円
- 海老フライ弁当 1,250円
- ジューシーメンチカツ弁当 950円
- とんかつ屋さんのハンバーグ弁当(150g) 1,150円
- とんかつ屋さんのハンバーグ弁当(200g) 1,450円
- ロース生姜焼弁当 1,200円
- 鶏唐揚弁当 950円
- チキンカツ弁当 900円
- ヒレ串カツ弁当 1,000円
- 海老フライ・ヒレかつ弁当 1,300円
- 海老フライ・ロースかつ弁当 1,450円
- 海老フライ・ハンバーグ弁当 1,400円
- ヒレかつ・ハンバーグ弁当 1,450円

カレー・重・丼

- ヒレかつカレー 950円
- 海老フライカレー 900円
- 海老・ヒレカレー 1,200円
- ロースかつカレー 1,150円
- 海老・ヒレ重弁当 1,250円
- ヒレかつ重弁当 1,100円
- ロースかつ重弁当 1,050円
- 海老フライ重弁当 950円
- 海老・ヒレカツ丼 950円
- ロースカツ丼 900円
- ヒレカツ丼 900円

特 88弁当!!
～ボリューム満点でオススメ～

- ★海老フライとハンバーグ弁当 **各 880円**
- ★お好みカツ弁当
- ★一口カツ・海老フライ弁当

宅配サービス

- ・旧函館市・北斗市のみとさせていただきます
- ・総額2,700円からのサービスとなります
- ・1商品につき別途30円頂戴しております
- ・オードブルやカツサンドも承っております

とんき 大前店 ☎0120-22-3998
とんき 五稜郭店 ☎0120-32-3378

王擔 **評判いいよ** **イネテアツカワ** **テイクアウト 冷凍食品** **無印良品 シエスタハコダテ** **New OPEN!**

 担々麺の軌跡 消費税込 540円	 濃厚ナポリタン 消費税込 540円	 沖繩そば 消費税込 580円
 麻婆丼 消費税込 540円	 イカ足ペペロンチーノ 消費税込 540円	 タコライス 消費税込 540円
 あんかけ焼きそば 消費税込 540円	 アマトリチャーナ 消費税込 540円	 ソーキそば 消費税込 640円
 焼き餃子 [3個] 消費税込 390円	 ●冷凍 餃子 [8個] 消費税込 800円	 スパムおにぎり 消費税込 540円
 ●冷凍 小籠包 [7個] 消費税込 970円	王擔/評判いいよ 無印良品 シエスタハコダテ店 (B1F) 函館市本町24-1シエスタハコダテB1F 10:00~20:00	
 ●冷凍 焼売 [8個] 消費税込 940円	【王擔 キラリス函館駅前店】 函館市若松町20-7 キラリス函館1F 8:00~翌2:00	
	【評判いいよ~】 函館市中島町3-22 11:30~15:00 (定休:日曜日)	

田家町▲ 北洋銀行 ●
シエスタハコダテ
梁川町◀ 千代台町▼
丸井今井

はこだて自由市場

今月は塩干物屋さんのご紹介!



やな商店

おすすめはミート商品「合鴨ロースト」

フードコートで楽しんじゃえ!

活いかつり屋



人気!

釣ったイカ(時価)を
その場でお刺身に!

炭火焼コーナー



買って焼いて楽しむ!

毎月**8・18**日は「自由市場の日」
※日曜日の場合は前日に行います。



函館市新川町1-2 ☎0138-27-2200

日曜定休 6:00頃から17:00前後まで営業 **はこだて自由市場** **横**

新型コロナウイルスの予防対策をして営業中です!
皆様の安全確保のため、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

飲食店と地球に対して ちょっと考えてみませんか

食べ残しや飲み残し、予約の大切さなど
気持ち良く飲食店を利用していただくための
マナーの話を**5分程度**、店長のこうちゃんから
聞いてもらえると



通常1人2,000円の
飲み放題のみコース(120分)を
1,200円で提供させていただきます。
こちらのコースをご利用の場合、準備の関係で
来店**15分前**までにご連絡下さい。

1日1組限定

テラス席開放中!

涼しい風に吹かれながら
宴会などが楽しめます
※準備があるので利用1時間以上前
までにご予約下さい



店内には半個室もございます。宴会予約などお気軽にご相談下さい。

Western Kitchen
ウェスタンキッチン

函館市梁川町18-20

☎0138-33-6150

火曜定休

または☎080-1881-6661

18:00~23:00 (予約があれば17:00~)

(短縮営業の場合もあり) 喫煙可

地図



**串カツ・煮込み・
手羽先 食べ放題**

90分 1,650円
小学生未満食べ放題無料
+1,650円で飲み放題

**串カツ
食べ放題が
付いた**

**2時間飲み放題付き
宴会コース
4,000円~**

お一人様
ご用意しています。

串カツ1本 90円
手羽先 100円

テイクアウトも出来ます!

●30名様まで収容できる
掘りごたつ席を用意
●貸し切りにも対応

推奨
テラス席
飲み

本町のみ

カウンター席や少人数から大人数対応の個室完備

**串カツ食べ放題と煮込みの大衆酒場
マルケン酒場**

【本町店】
函館市本町4-22
☎0138-83-8989
16:00~ラスト
不定休

【桔梗店】
函館市桔梗3-25-1
☎0138-85-8445
16:00~ラスト
(16:00~18:00の間は予約制)
不定休 P有り(10台)

換気良好!
圧倒的開放感!

|ハコラクおすすめ情報



優美で煌びやかな空間で
旨い肉を味わう

野獣焼肉 白金

やじゅうやきにく しろかね

和の煌びやかな内装の店内はきめ細やかな接客ができるようにとカウンター10席のみとなっている。「野獣のように赤身肉を堪能したい。特別な人とおしゃれに過ごしたい。欲望と理性を兼ね揃えたハイブリッドな焼肉店を目指す」をコンセプトにした。落ち着いた雰囲気の中で味わえる肉はその日に最も旨いと思われる国産の厳選された黒毛和牛を用意。メニューはシンプルでわかりやすく、ヒレ肉やシャトーブリアンをメインにした3種類のコースで提供。同店の「肉職人」が1枚1枚肉のカットに手を尽くし、焼き方でも遠赤外線輻射熱の効果が高いセラミック炭を使用し、肉が最大限やわらかく味わえる。パフォーマンスもてなしの心を込めた接客、サービスで贅沢な時間を演出。完全予約制の焼肉店で美味しいものと優雅な時間を過ごしてみたいかが。

野獣解禁。



野獣 白金 焼肉

〒040-0011 北海道函館市本町33-7
☎0138-83-2007
【定休日】水曜日
<https://yajuu.jp/>

完全予約制

極上のヒレ肉・シャトーブリアンを野獣のようにご堪能ください。
野獣焼肉白金では、ビーストコース・クラウンビーストコース・プラチナビーストコースなどのコースをご用意しております。

※予約制になっております。お手数ですがお電話でお問い合わせの程、宜しく願いいたします。※ご予約がない場合、入店をお断りさせて頂く場合がございます。



北海道銀行 ● ●シエスタハコグテ
五稜郭公園前
●丸井今井
コルパキング ●丸井今井
本町33
カーニブレイズ ●函館
●函館中央病院
居酒屋 ●

小道の奥がお店でございます。御来店の際は、お手数ですが扉に設置している呼び鈴を鳴らしてください。

開店5周年イベント開催

新型コロナウイルスの影響で
自粛ムードが収まらない本町ですが
Yakitori Base Ucchiは7月6日(水)に
おかげさまで開店5周年を迎えます。



日頃の感謝を込めて

7月5日(火)・6日(水)・7日(木)の3日間
御来店のお客様に
生ビール1杯(通常560円)を300円で提供!
さらに3日間限定特別メニューも登場予定。
自慢の焼鳥と一緒に楽しんで下さい。



**Yakitori Base
Ucchi**
ヤキトリベース ウッチ

函館市本町3-13 ファンデーションビル1F
中央病院前電停すぐそば!
☎0138-83-2929
18:00~24:00 (23:30L.O)
日曜定休 喫煙可 キャッシュレス決済利用可
Instagram yakitoribaseucchi

菊川 七周年

炭火割烹

◆提供期間
七月一日(金)~七月二日(土)
二日間限定

平素より当店「炭火割烹 菊川」
をお引き立て賜り心より御礼申し上げ
ます。
この度、日頃より当店を御利用頂い
ております皆様のおかげで六月三十
日をおもちまして**開店七周年**を迎える
ことが出来ました。
感謝の意を込めて人気のコース料理を
特別価格にて提供させていただきます。



7周年の感謝を込めて、
道南・函館の食材をふんだんに使用した
コース料理でお迎え致します。

旬の食材を織り交ぜた
菊川自慢の会席コース (お料理のみ)
通常お1人様10,000円(税込)を
開店七周年にちなみまして
お1人様**7,000円**(税込)で提供

函館市五稜郭町32-19 久米センタービル1F
☎0138-55-1001
17:30~24:30 (24:00L.O)
日曜定休 禁煙 キャッシュレス決済利用可



LAWSON

夏らしく
涼を味わう
贈り物

夏ギフト

受付期間
8/16
Tue
まで

SUMMER
GIFT

夏の定番! すいか

真夏に「シャリッ」としたすいかを味わっていただきたい、
すいかの本当の美味しさを知ってほしい。
そんな思いから毎日丁寧に栽培しています。
すいかの品種は、農林水産大臣賞を受賞した品種
「羅皇(らおう)」。
シャリ感が強く、糖度が高いところが特長です。
真夏に冷えた羅皇の美味しさは極上です!

けい
みん
なで
きだ
さげ
し
て
く
だ
さ
い

生産者
村岡 定治さん

生産者限定
山形県産 059515
山形県産 村岡さんちの大玉
すいか・羅皇(らおう)
箱価 4,630円 税込5,000円
●大玉すいか・羅皇(約7~8kg)×1
受付期間 7/31迄 ※お取寄せは7月下旬~8月上旬迄 無包装

「がぶりっ!」

060130
鳥取県産 がぶりっ
箱価 8,194円 税込8,850円
●鳥取県産がぶりっすいか(約7kg)×1
受付期間 7/10迄 ※お取寄せは6月下旬~7月下旬迄 無包装 冷蔵

061040
鳥取県産 10kg超え 大柴大玉すいか
箱価 6,602円 税込7,130円
1玉に対して多方向からセンターを当て、玉全体の糖度が測られます。
糖度11度以上の安定した甘みの大玉すいかです。
●鳥取県産すいか(約11kg)×1
受付期間 6/30迄 ※お取寄せは6/15~7/15迄 無包装 冷蔵

●お申込みから8~14日前後でお届け。 ※記帳の消費期限・賞味期限(3日以下の商品を除く)は、製造・加工日からの日数です。
(お届けにかかる日数も含まれております。) ※写真は全てイメージです。

自慢の品々を好きなだけ楽しむ | **食べ放題プラン**



ソフトドリンクとワイン（赤・白・スパークリング）も飲み放題。通常のランチビュッフェよりも特別な内容で、各日限定100人までなので早めの予約を。



開業1周年記念 ランチビュッフェ

1人3,480円

7月1日に開業1周年を迎える「函館湯の川温泉 海と灯」では、2階ビュッフェレストラン「月舟」で7月9日（土）・10日（日）の2日間、ランチビュッフェを開催する。カニや十数種類もの新鮮魚介の刺身と寿司、400℃の高温で一気に焼き上げる人気の肉料理、彩り豊かな季節の野菜料理・デザートなど100種類以上の料理が並ぶ。

函館湯の川温泉 海と灯

うみとあかり

函館市湯川町3-9-20
☎0138-57-5390(代) 無休
喫煙専用室有り P有り
クレジットカード利用可

<https://hewitt-resort.com/hakodate-yunokawa/>



カニ・寿司・刺身が豊富！
豪華な料理で1周年のおもてなし



さらに、「4,000円コース」、「5,000円コース」を注文の人は飲み放題が通常1,980円のところ1,000円にてプラスできる特典が！地酒や生ビールも楽しめる。



2,200円コース

※同額のまましゃぶしゃぶが付けられます
小学生以下半額・幼児無料

美味しく、ボリュームでリーズナブルと評判の同店では、居酒屋メニュー全60品（やきとり・ジンギスカン・刺身各種・天ぷらなど）が上記料金で90分食べ放題！さらに、高級食材も食べ放題になる「4,000円コース」以上は予約で宴会時間が150分に延長。ほかのコースも予約で90分から120分になり、個室（50人まで）利用も可能に！

酒・そば処 五稜郭ふでむら

函館市五稜郭町36-1
☎0138-32-5014
11:00~22:00 不定休
禁煙 P有り



揚げたて天ぷらから、浜焼きまで
出来たてアツアツすべてが食べ放題！！

至高の日本酒と堪能する 個性豊かなマグロの食べ比べ



まぐろ3点盛り 3,168円

国産の本マグロは常時、ほか外国産のマグロも数種類取り揃える同店では、マグロを盛り合わせて注文することも可能。写真は国産本マグロの赤身、国産本マグロ大トロ、カナダ産大トロの3種。産地や部位による風味の違いを、スタッフおすすめの貴重な日本酒と一緒に楽しむのも◎。ほか、夏酒約20種から選べる「夏酒3種飲み比べ」(1,078円)もぜひ。



十四代 龍の落とし子 大吟醸生酒

1杯/1,760円
※無くなり次第終了

十四代独自の酒米「龍の落とし子」を使用し、毎年春先に出荷する大吟醸酒。高価で入手困難な日本酒なので大将曰く“超限定品”。フルーティーな味わいは、どんな料理にも合う。

居酒屋 美々
びび

函館市本町23-5 マルゼンビル1F ☎0138-52-5577
17:00~24:00(23:30L.O)
※閉店時間は変更の場合あり
不定休 喫煙可 クレジットカード利用可



旨い日本酒とこの一品

貴重な限定酒や夏の酒
道南の原材料で造った一本…
店主自慢の料理を肴に
こだわりの銘酒を堪能する

和食の技と^{いぶ}燻りが彩る料理と
店主おすすめの銘酒を堪能



とうもろこしと三ツ葉のかき揚げ
800円

これから旬を迎え甘味が際立つ七飯町産のトウモロコシと道南産のミツバをカラッと揚げた、開店当初から提供している同店人気メニュー。添えられている、まろやかな甘味とスッキリとした後味のイギリス産「マルドンのシーソルト」で味わうと旨味がさらに口の中に広がる一皿。ほかにも瞬間燻製する「締めサバの刺身」や「鴨肉の冷製燻製」など日本酒に合う料理が豊富。

ウナギの味わいが引き立つ
シンプルかつ極上の一皿



鰻の白焼き
2,750円

厳選して仕入れる浜名湖産のウナギを使用した「鰻の白焼き」は、常連にはおなじみの同店目玉メニュー。外はパリッと香ばしく、むっちりとした身も食べ応えがあり、かむほどに上質な脂や旨味を感じられる。薬味には自家製山椒のしょう油漬けやわさび、すだち、山椒塩、ポン酢などを用意。骨もしっかりと揚げてあるので、骨せんべいとして楽しめる。



王祿八〇
直汲

おうろくはちまる じかくみ

120ml/700円

麴、掛け共に島根県東出雲町産無農薬栽培の山田錦を使用した80%精米の生原酒。とてもすっきりして飲みやすい芳醇辛口に仕上げている一杯。ほかにも「彩来」など全国各地の銘酒も用意。



純米大吟醸
夏だもん
義左衛門

1合/770円

クセのない味わい「義左衛門」の限定酒「夏だもん」。三重県産の山田錦を使用し、華やかな香りと爽やかでスッキリとした味わい。甘みや旨みを感じる夏だけの特別な日本酒。

和×燻製 輝なり

函館市本町21-6 ☎0138-84-5157
18:00~23:30 火曜定休
※月曜が祝日の場合、日~火曜まで連休
喫煙可 P有り クレジットカード利用可



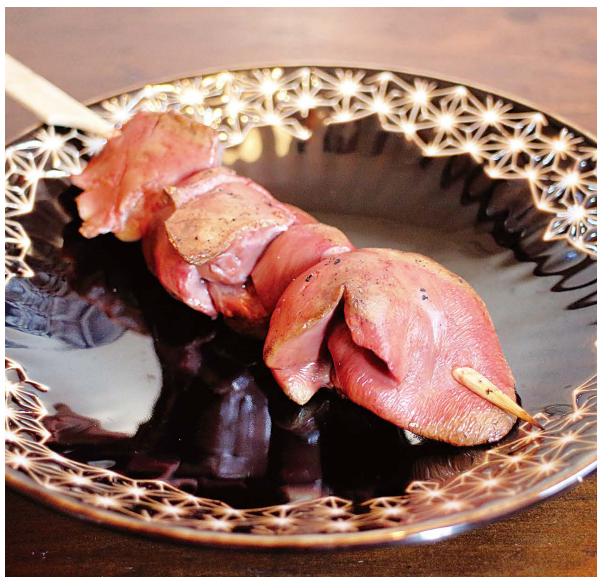
酒房 樂

しゅぼう がく

函館市本町32-8 ☎0138-85-6419
17:30~翌1:00
不定休 喫煙可
キャッシュレス決済利用可



丁寧な仕事が光る焼き鳥と 日本各地の限定銘酒で一杯



白レバー
1本230円

独自にブレンドした塩を使い、備長炭で外はカリッと中はふんわりジューシーに焼き上げる串物メニューが人気の同店。おすすめ「白レバー」は新鮮な鶏レバーを1串に1羽分使用。レバーが苦手な人でも1度食べるとまた注文したくなるという一皿。ほかにもやわらかい肉質の「豚串」など1本1本、手間暇かけて仕込みをした串物は25種類以上と豊富。



晴日
—Special Yell—

半合(90ml)/600円

千葉県「寒菊銘醸」が年に1度だけ醸す超限定の無ろ過生原酒の純米大吟醸。山田錦のふくよかな旨みと赤磐雄町米のシャープで複雑な味わいがバランス良く融合した、フルーティな味わいが人気。

炭火やきとり 酒房 さかつね

函館市田家町5-13 ☎0138-76-3639
17:00~23:00(22:30L.O)
水曜定休 禁煙 P有り
キャッシュレス決済利用可
<https://twitter.com/sssakatsune>



北海道の味覚をリーズナブルに 八雲町の日本酒と新鮮魚介



落部漁港 貝3種盛り
1,500円

八雲町落部から直送で、ボリューム満点の貝のみの3種盛り。新鮮なツブ独特のコリコリとした歯応えや旨みたっぷりのカキ、濃厚でコクのある甘味が際立つホタテは、貝好きにはたまらないラインアップ。ほか、近海産の刺身6種が並んだ「函館」(2人前・1,500円)も人気で、約40種類を取り揃える日本酒の小瓶(650円~)といろいろ組み合わせで味わいたい。



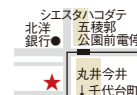
今宵八雲
純米吟醸

1杯(もっきり)/
1,000円

北海道米「ほしのゆめ」を約8割と八雲町産の名水「やくもウォーター」で造った辛口の日本酒。スッキリとした味わいはこれからの季節にピッタリ。ほか「男山」や「じょっぱり」も人気。

居酒屋 二海酒場

ふたみさかば
函館市本町5-18 ☎0138-84-5596
17:00~23:30
(ネタが無くなり次第閉店)
不定休 禁煙 クレジットカード利用可



牛タンの生ハムは弾力があり食べ応え十分。
塩味と切れの良い辛口の日本酒とも相性抜群



豊盃
特別純米酒
旨辛口(ドライ)
無濾過原酒

1杯/1,100円

厳寒の地・青森県弘前市の酒蔵で、兄弟2人を先頭に仕込み、丁寧に醸し上げる超人気銘柄「豊盃」の限定品。程よい辛さの特別純米酒の旨辛口ドライ。

まるごと牛タンの自家製生ハムサラダ

1,408円

鮮度と風味が良い牛タンでしか作れない貴重な逸品。味付けは独自ブレンドのスパイスと塩のみとシンプル。素材を生ハムにすることで旨味成分であるグルタミン酸の量は約50倍にもなると言われている。歯応え、食感が良く、かむほどに牛タンそのものの旨味が口の中に広がり酒が進むこと間違いなし。季節の野菜を巻いて一緒に食べるのもおすすめ。また7月後半には、現店舗近くに新スタイルの姉妹店がオープンする予定。



こちらもおすすめ

進化型 NEW STYLE メンチカツ

800円

同店で大人気のハンバーグにアレンジと遊び心を加え、ワクワクしながら食べられるメニューへと進化。新店舗のメニューだが一足早く同店でも提供。

海鮮処函館 夜市

やいち

函館市本町2-12 ☎0138-76-2018
17:00~翌1:00(24:00L.O)
月曜定休
キャッシュレス決済利用可





函館朝市

えきに市場

函館市若松町9番19号 ☎0138-22-5330
営業時間/AM6:00~PM2:00

目玉商品!



550円丼!

♪その他、多数丼ぶりあります♪

えきに市場内で購入された商品は**2階で調理OK!**

お車で来ても安心!!

60分無料駐車場

(ホテルニューオーテ専用駐車場)

えきに市場向かい

ごゆっくりお買い物、お食事を楽しんで
頂けますよう駐車スペースをご用意!

※各店舗で無料駐車券を発行いたします。

えきに市場でのお食事、お買い物は
無料駐車場をご利用下さい

元祖

イカの水洗ぶきを
独り占め

いか釣り堀

毎日6時~13時
いか釣り(調理込)

¥600~



※その日のイカの相場により料金の変動あり。
詳しくはお問い合わせ下さい。

函館基坂 全国民芸陶器販売

民芸はこだて

職人技を
手にして楽しめます



日
・
是
好
日

全国の民芸系陶器を取り扱っています。

喫茶コーナーでは、そうした民芸の器を用いて
珈琲・抹茶を楽しんでいただいています。



[ブログ]

函館市大町1-1 (電停末広町徒歩3分)

☎0138-86-9255

営業時間 / 11:00~17:00

定休日/月曜日

※在函時は開店します。
電話・ブログにてご確認ください。

イマジン ホテル&リゾート函館



ナツタビ

ご旅行応援プラン

みんなで温泉 & グルメを思いっきり楽しもう♪

期間◎6/15-7/15

期間中、国・地方自治体のキャンペーンが
開始される場合は専用プランをご案内
いたしますので、お気軽にお問合せ下さいませ

二名一室~
お一人様
一泊二食

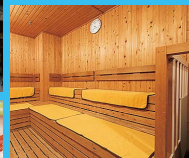
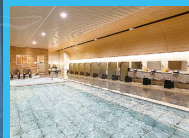
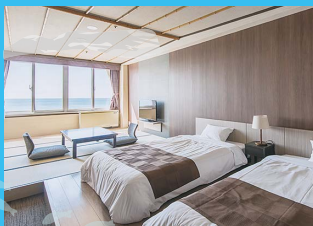
9,000円

(消費税込・入湯税別)

- ※休前日はプラス2,000円となります
- ※お食事はバイキングまたはセットメニュー (選択不可)
- ※客室タイプはお選びいただけません
- ※感染症拡大状況によりキャンペーン内容が変更や中止になる可能性があります
- ※新型コロナウイルス等の感染症予防策については当ホテルホームページをご覧くださいませ



絶景のオーシャンビューに
ゆったり心をほどこいて



※写真はすべてイメージです



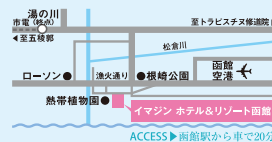
イマジン ホテル & リゾート 函館
出合いと思い出をつむぐ、異国リゾート。

TEL **0138-57-9161**

MAIL ▶ hr-hakodate@imgnjp.com

〒042-0932 北海道函館市湯川町3-1-17

URL <https://imaginehakodate.jp>



ACCESS▶ 函館駅から徒歩で20分

たつみ食堂

since 1972



連続無休営業1万日を達成 人情味あふれた街の食堂

大衆食堂「たつみ食堂」は、山田征勝店主の快活な接客とボリューム満点のメニューが、地元客はもちろん観光客からも幅広く愛され、いつもにぎわっている。昭和後期にラーメン店としてスタートし、開業の2年後に今の場所に移転すると、井ものや定食などを加えてメニューを充実させていった。1993年に腰を痛めて半年間休業を余儀なくされ、「せっかくなってきたお客さんがかかりさせてしまった」との思いから、震災時やコロナ禍の中でも対策を講じながら休まず営業を続け、昨年12月12日に連続無休営業1万日の偉業を成し遂げた。現在はひと段落ついたこともあり、定休日を設けべテラン女性従業員と2人で無理のない営業を続けるという。人気メニューの「しょうが焼き定食」(目玉焼き、納豆付き)は、豚肉に焼き目を付けた後にすりおろしショウガをたつぷり入れ、甘じょっぱい秘伝のタレを絡めて味の輪郭を際立たせた一皿。どこか懐かしい味わいが、お腹も心も満たしてくれる。

函館市東川町6-1 ☎0138-22-1310
11:00~20:30
水曜定休 禁煙 P有り



ジュエリー



ハートの形もキュート
爽やかな口当たりのババロア



1970年創業の「ふうげつどう」は地域に親しまれている老舗洋菓子店。ショーケースの中でもひと際目を引く「ジュエリー」(ホール1,728円)は、2代目の小川一彦社長が客のリクエストに応え、昨年復刻させたライチババロア。艶やかなピンクのハートの上に、果実と小さなバラを飾ったかわいいスイーツで、女性客を中心に人気を集めている。ラズベリージュレとブルーベリーの果肉を、ライチベースのフロマージュブランババロアで包み、バラの香りをまとったラズベリーソースでグラサージュ。口に含むとライチの優しい甘さが広がり、ベリーの甘酸っぱさが爽やかな後味を残す。土台のヘーゼルナッツダックワーズはホワイトチョコレートで表面をコーティングしており、サクッとした軽い食感が楽しい。1ピースサイズ(486円)もある。

洋菓子函館 ふうげつどう

函館市石川町183-1 ☎0138-86-7026
10:00~18:30 ※時短営業中
火曜定休 禁煙 P有り



元々の髪色を生かした
“脱白髪染め”で楽しむデザイン



髪工房 本店

白髪を隠すために染めるのではなく、白髪を生かしたデザインカラーを楽しみませんか。「髪工房」が提案するのが「脱白髪染め」。細かくハイライトを入れ明るさと軽さを出した、透明感のある上品なアッシュグレーヘアがおすすめで、白髪染めを使わずに染めることで、特有の赤みを解消できるという。白髪で悩んでいる人は気軽に相談を。

函館市杉並町6-3
☎0138-55-0099
9:30~18:30
月・第3火曜定休 P有り
キャッシュレス決済利用可



今年は総勢127人に当たる
青色スタンプラリー開催中



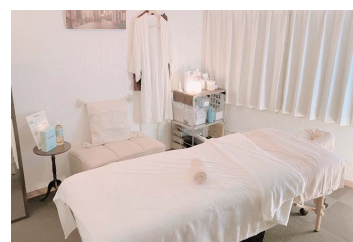
函館青色申告会

参加加盟店を回ってスタンプを5個集めると抽選で豪華な景品が当たる恒例企画。11回目の今年は飲食店を中心に68店舗が参加し、景品も昨年より12本増えた。沖縄旅行券や東京ディズニーリゾート旅行券、スタンプ3個でも応募できる海産物セット、ホテル利用券、食事券、米5kgなどを用意する。詳しくは函館青色申告会のHPで確認を。

函館市五稜郭町16-13
☎0138-55-3271
開催期間/2022年9月30日まで
応募締切/2022年10月5日
当選発表/2022年10月13日



アイラッシュからエステまで
トータルビューティーサロン



effect studio
~relaxation and eyelash~
エフェクト スタジオ

経験豊富なスタッフが美と癒やしを叶えるサロン。おすすめは約6~8週間持続する次世代まつ毛パーマ「アップフォースリフト」(6,600円)やトリートメント付き「まつげパーマ」(3,000円~)。ほか、「もみほぐし」(60分3,850円~)、「オイルボディ」(同分5,500円~)、「フェイシャルカッサ」(4,400円)などメニュー多彩。

函館市本町4-11 ☎0138-32-2090
11:00~21:00(20:00最終受付)
※エステ・まつ毛は17:00まで
完全予約制 不定休 P有り
キャッシュレス決済利用可



函館湾を眺めながら贅沢な時間を
期間限定「鉄板焼ランチ」開催中



函館国際ホテル
鉄板焼ビュメール

通常ディナータイムのみの鉄板焼きを、年内は週末を中心にランチタイムでも提供中。シェフのパフォーマンスを目の前で見ながら食事ができるカウンター席ほか個室もあり、子供連れでも気兼ねなく過ごせる。「海鮮コース」「道産牛コース」(各3,900円)と「海鮮&道産牛コース」(5,800円)の3コースを用意。前日までの要予約。

函館市大手町5-10 西館8F ☎0138-23-8757
開催日時/
6月18・19日、25・26日
7月16~18日、7月30~8月14日
11:30~13:00~の2部制 禁煙
P有り キャッシュレス決済利用可



新作の背脂煮干し中華そばは
迫力満点の特注極厚麺が決め手



らーめん 旭

この春登場した「極厚中華そば」(850円)は、追い煮干しと背脂が旨味を増幅し合う芳醇な一杯。こだわりの麺はこのメニューのために完成させた特注麺「超超極厚縦切麺メドゥーサ」を使用。ガツンとかみ応えのある幅広で極太の麺は背脂入り濃厚しょう油スープと相性抜群で、ワシワシと麺を頬張ると小麦の香りと甘みを存分に楽しめる。

函館市昭和2-29-2 ☎0138-45-3505
11:00~15:00L.O
17:30~21:30L.O
(月曜は15:00まで)
不定休 禁煙 P有り(20台)



豪華景品が当たる夏のイベント
「夏祭りだョ!全員集合!」



フォーポイントバイシェラトン函館

5回目の開催を迎える人気のホテルイベント。マグロ解体ショー、ステーキや握り寿司のライブパフォーマンスで会場を盛り上げる。シェフ自慢のブッフェ料理と飲み放題付き。グループホテルの宿泊券ほか豪華景品が当たる「お楽しみビンゴ」もあり、ハズレた人にもおみやげがある。完全予約制で、締め切りは7月19日。宴会予約へ電話で予約を。

函館市若松町14-10 3F カメラア
☎0138-23-8888(宴会予約直通)
日時/7月23日(土)・24日(日)
17:30~19:30
料金/大人6,600円、
小学生3,300円、未就学児無料



日常から離れ、やすらぎのひとときを… | 日帰り温泉で湯めぐり、味めぐり



KKRはこだて

個室でゆったりとくつろぐ
オススメのランチプラン

湯の川温泉街の中でも静かな場所に位置するKKRはこだてでは日帰り入浴(大人800円、子供400円)のほか、昼食や夕食と入浴のセットプランを用意。特に「くつろぎランチプラン・高砂コースA」(3200円 写真下右)は、刺身や天ぷら、釜飯など人気の品がずらり。11時〜15時まで利用できるので源泉掛け流しの温泉もゆつくりと楽しめる。シャンプーやボディーソープなどのアメニティが設置されているのも嬉しい。浴室には手すりもあるので年配の人でも安心。

函館市湯川町2-8-14 ☎0138-57-8484
11:00~21:00 無休(施設点検日除く)
喫煙専用室有り P有り
クレジットカード利用可



ホテル・ラ・ジェント・プラザ函館北斗 2F 天然温泉 北湯路

きたゆみち

行楽帰りにも手ぶらで寄れる
癒やしの天然温泉でリフレッシュ

新函館北斗駅の目の前、道南観光の拠点ともなるホテル・ラ・ジェント・プラザ函館北斗2階にある「天然温泉 北湯路」は1人500円(未就学児無料)で利用できる。バスタオル・フェイスタオルセット(200円)以外、は、シャンプー・コンディショナー・ボディーソープ・ドライヤー、女性用脱衣所に用意してある人気の高いアメニティ「雪肌精」などがすべて無料で使用できる。男女それぞれ内湯と広々とした露天風呂も楽しめる。

北斗市市渡1-1-7
☎0138-77-5055
13:00~23:00 無休
近隣P(2時間まで無料)有り



自家焙煎くき特上 焙じ茶

中西翠香園茶舗
なかにしすいこうえんちゃほ

函館市若松町7-19 ☎0138-22-3717
9:00~18:00 日曜定休 P有り(2台)
キャッシュレス決済利用可
<https://www.suikouenchaho.com>



■□□■ 函館から全道へと くきほうじ茶を広める

“お茶のなかにし”として親しまれて
いる「中西翠香園茶舗」は、1922
年創業の日本茶専門店。茶の産地と
して長い歴史を持つ三重県で生まれ
育った初代・中西政一さんが、北海
道に日本茶の文化を広めようと函館
に移住したのが始まり。当初は若松
町31番地付近に店を構え、27年に現
在地に移転。以来、親子3代に渡り
暖簾を引き継いできた。店頭には、
創業者ゆかりの三重県産をはじめ、
静岡県、京都府、鹿児島県など、全
国有数の産地から、その時々で厳選
して仕入れる煎茶やかぶせ茶、玉露
を15種類ほど用意。中でも1番人気
のほうじ茶は、創業時から続く伝統
の製法で、3種類の伊勢茶をブレん
ドして自家焙煎する自慢の逸品だ。
「自家焙煎くき特上焙じ茶」などの、
原料は本州で主流とされる茶の葉の部
分は使わず、3煎、4煎と湯を差して
も味がしっかりと感じられる茎に特化し
て焙煎。道内で先駆けて大型の炭火焙
煎機を導入し製造を始めたことから、
北海道に「くきほうじ茶」を根付か
せたパイオニアと言われ、現在も36
年ものガス式直火焙煎機が、香ば
しい匂いを漂わせている。



中西翠香園茶舗 店主 中西 政基さん

■ ■ ■ ■ 地元農家とコラボし 受け継ぐ製法で新たな味も

味と香りを生かすよう茶葉をブレンドする合組ごうぐみから焙煎まで、自ら手掛ける3代目の中西政基店主は、父である先代の文一さんの仕事を見て学び、製法や知識を身に着けた。茶葉の色や香り、煙の変化を見極めながら焙煎するほうじ茶は、天候や湿度の影響を受けやすく、常に同じ味に仕上げるには、試行錯誤の末に培った経験と勘が頼りという。「壁にぶつかって初めて分かることは多いので、失敗を失敗とは思わない。興味が湧

いたらすぐ行動し、自分でやってみないと気が済まない」と、ブレンド茶や健康茶の開発にも長年取り組み、2014年には、「どうなん地域WAKU2協議会」(現・きたのめぐみ舎)から道南の農作物の魅力伝える商品開発の依頼を受け、地元農家の素材とコラボしたほうじ茶シリーズを発売。森町政田農園の黒千石大豆、七飯町ついき農園の有機玄米や福田農園の王様しいたけなどを組み合わせる素材ごとに、茶葉の配合や焙煎度を細やかに調整し、生産者が丹精込めて作る作物と伝統のほうじ茶、双方が引き立つ新たな味わいを生み出している。

創業100年の伝統の味で、日本茶の文化を伝えていく

■ ■ ■ ■ 真摯しんしに上質な味を築き 次世代にも茶のおいしさを

今年4月、40年前の味を再現した「玄米入りほうじ茶」をリバイバル発売し、並、上、特上と合わせ定番が4種類となったほうじ茶は、鮮度の良い状態で販売するため、1週間から10日ごとに焙煎。焙じた茶葉を手作業でかき混ぜ、隅々まで煙と熱を抜く工程は、茶本来の香りを生かす上で欠かせず、茶箱で4〜5日寝かせることで、さらに濃厚で深い香りに熟成されるといふ。「ひと手間掛けで初めて出せる味がある。お茶を淹

れる習慣がない若い人にも、本当のおいしさを知るきっかけを作りたい」と、コラボほうじ茶シリーズは、茶葉や素材の配合比率が崩れないよう手間暇かけて分包するティーバッグで製造し、装着したまま手軽に水出し茶が飲めるペットボトル用の茶こしや色とりどりのかわいらしい茶筒などの茶道具も販売。「お茶を淹れるひと時は心を和ませ、会話も弾ませてくれる。湯温や抽出時間、茶葉の量でも味が変わり、自分好みの味を探すと発見や楽しさがあるので、急須でお茶を淹れる文化を取り戻したい」と、昔ながらの素朴な味を守りながら、日本茶の魅力を伝えている。





株式会社ロカラ
中川 真吾さん

道南で生産されたこだわりの食品を販売するECサイト「道南地元市場」を運営する株式会社ロカラ（函館市鍛冶1）。インターネット上で商品販売だけでなく、トークイベントやウェブコンテンツを展開し、地元生産者のものづくりに対する思いを伝える活動に力を入れている。社長の中川真吾さんに起業のきっかけや展望などを聞いた。

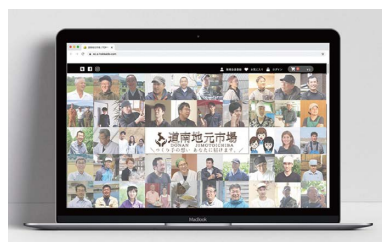
（聞き手：函館新聞社メディア局金子 真人）

Profile/ 1984年、北斗市（旧大野町）生まれ。函館中部高等学校、弘前大学卒業後、診療放射線技師として札幌市内の病院に勤務。2015年に札幌市で起業し、農業支援事業を経て、16年にロカラを創業した。

地元生産者の情熱を伝える

■道南地元市場のサービスを教えてください

北海道の中でも道南は小規模な事業者が多く、インターネット販売に乗り出したが、慣れない業務に忙殺されている生産者の方々を多く見きました。道南地元市場では、受注、決済、伝票管理などの顧客対応業務を当社が行い、出品者の作業は商品の発送のみとすることで、生産者の皆さんがものづくりに集中できるようにサービスを提供しています。現在、農水産品や加工品、飲料、菓子類など約180社、約700品を取り扱っています。



■設立までの経緯を

私は北斗市の5代続く稲作農家の次男として生まれました。青森県の大学に進学し、卒業後は診療放射線技師として札幌市内の病院に就職しました。毎日患者さんの命と向き合う中で人生について考えるようになり、自分のルーツである一次産業の仕事に對する思いが強くなりました。そこで8年間務めていた病院を辞め、札幌で農業支援の事業を立ち上げました。

■函館に移転したきっかけを

創業当初は札幌を拠点に全道の農家さんのホームページ制作やECサイトの制作、運営を行っていました。しかし、農家の方

から「忙しくてサイトの更新ができない」という声が多く寄せられました。会社としても可能な限りのサポートをしていましたが、自分一人では十分なサービスを提供できないと感じていました。そこで、エリアを自分の生まれ育った道南に絞り、ロコスタで生産者の手間が掛からない道南地元市場のサービスを始めました。

■サイトのこだわりを

ただ商品を並べるのではなく、生産者さんを直接訪問して取材を行い、つくり手の思いや商品の価値を伝えていくことで消費者の方々がより安心して買いたい物ができると考えています。さらに深掘りした記事を紹介するウェブコンテンツ「CREATOR S北海道」や毎月第3日曜に函館新聞に寄稿している「こだわり探訪記」も手掛けています。また、現在はコロナ禍の影響で中止していますが、函館鳥屋書店に生産者を招いたトークイベントも開催しています。

■今後の展望を

ロカラの最大の目的は「地域のできないをなくす」ことです。一次産業は若い人たちに敬遠されがちで、後継者不足が大きな課題となっていますが、こだわりと情熱を注いでものづくりに励む生産者さんは非常に魅力的で、その姿を伝えていくことが私たちの使命の一つと考えています。これからも地域の多くの方々と一緒にアライアンスを組みながら、一次産業をはじめとした食産業を盛り上げる活動に力を注いでいきます。



社長宅をモデルルームに 自身の体験をもとに提案

しょうわ
有限会社 生和建设

事業内容／建築工事業、不動産賃貸管理業 創業／1987年
資本金／5,000,000円



社長からひとこと
森口 泰秀さん

当社は住宅の建築だけではなく、リフォーム、建具の修繕、賃貸物件の建設など、幅広く展開しており、将来に起こりえるリスクを想定した提案を行っています。昨年には長年計画していた自宅兼用のモデルハウスを建設し、自分が生活する中で実際に感じたことをお客さまにお伝えしています。建物での困り事があれば気軽に相談していただけたらうれしいです。



1987年創業の建設工事会社。木製建具の製作から一般住宅、マンションの建設まで幅広く対応しており、函館本町・五稜郭地区の80年代の再開発時には商業ビルの建設なども手掛けた。近年は住宅のリフォームや修繕にも力を入れ、口コミや既存客の紹介も多いという。

2級建築士資格を持つ2代目社長の森口泰秀さんは東京の建築会社で現場の経験を積んだ後に入社。2021年に事務所と自宅を兼ねたモデルハウスを東川町に建設した。これから新築を建てたいと考えている見学者らに対し、間取りやデザイン、設備に関することなど自身の体験をもとに提案している。また、高い建築技術を生かし、思い出のある古い家具の修復やリノベーションなども行っている。



いつも地域とともに 函館新聞電子版



函館新聞電子版は2016年5月15日の創刊以来、函館新聞掲載記事だけでなく、事件・事故の速報なども合わせて約8万件の記事をアップしてきました。

函館新聞社では、電子版へのアクセスやPVの傾向を分析し、読者の皆様が関心を寄せている情報をいち早くお伝えしていきます。

速報ニュース・過去記事検索もデジタルならではの

パソコン・スマートフォン・タブレットで日々のニュースはもちろん速報ニュースが閲覧可能です。電子版では紙面ビューア機能もあるので過去1週間分の紙面を読むこともでき、過去記事アーカイブでは2016年1月からの記事が検索可能です。また、道南の起業家が登場する「起業人」や会社を紹介する「企業探訪」などの電子版オリジナルコンテンツも楽しめます。

電子版をご購読の方にはフリーマガジン「ハコラク」を毎月お届け

函館新聞電子版単独コースの利用料は月額1580円(税込)でご購読の方には函館新聞社発行のフリーマガジン「ハコラク」を毎月お届けします。

まずは「函館新聞電子版」にアクセス!!

<https://digital.hakoshin.jp/>



電子版オリジナルコンテンツも充実

公式 **YouTube** チャンネル



金・貴金属相場高騰!!売却は当店へ!!

高価買取

スバッと正しい価値でお買取!!
 ☆様々な新品商品、強化買取中!!

令和4年5月30日時点の価格です。相場・在庫状況により価格は日々変動します。完全新品印無。

- マキタ インパクトドライバー TD172DRGX ￥31,000
- マキタ インパクトドライバー TD002GRDX ￥31,500
- ヤマハ 発電機 EF1600is ￥71,500
- パナソニック カーナビ CN-HE01WD ￥54,000
- キャノン 一眼 EOS Kiss M2 Wレンズkit ￥79,000
- ソニー ビデオカメラ FDR-AX45 ￥72,000
- パナソニック ブルーレイ DMR-2W101 ￥30,000
- サンポット ゼータスFF床暖 UFH-703 ￥90,000
- 東芝 レグザ 32V34 ￥26,000
- TOTO ウォシュレット TCF222E ￥19,400
- パナソニック 食器洗い機 NP-TA4 ￥50,000

ギフト券・株優も高価買取中です! 身分証明書ご持参下さい

ディスカウント&リサイクル
アセストプロ
 ☎0138-45-1178

函館市亀田町16-29(5号線沿い)
 営業 AM9:30~PM6:30
 定休日/水曜日(7/3臨時休業)
<https://asest-pro.com/>

ANA 格安航空券 JAL (日本航空)

航空券は全国・全路線(LCC除く)お取り扱いしております。

航空券代金の詳細は
 ☎0138-52-1700へお問い合わせ下さい。
 もしくは info@sky-ticket.com

★当店、スカイチケツ(有限会社スカイコーポレーション)と東京都の旅行代理店、skyticket.jp(株式会社アドベンチャー)とは一切無関係です。お問い合わせの際は間違えのないようにお願いします。また、弊社は航空券販売にあたり、航空券代金の他にお客様より手数料等はいただいております。

高価買取商品

- ANA(全日空)、JAL(日本航空)その他各種株主優待券
- ギフト券・商品券 額面の~95%
- ビール券770円⇔715円~・ビール券488円⇔450円~
- 旅行券 額面の75%~
- デレカ 50度数 250円・105度数 550円
- 普通切手額面63円以上(シート75%・バラ70%)
- 記念切手額面50円以上(シート70%・バラ60%)

函館⇔札幌 高速バス

[高速はこだて号]回数券

1枚3,950円、2枚以上3,800円(1枚)で販売中!!

スカイチケツ

函館スカイチケツ 検索

当面の間、時間短縮営業となります 函館市駒場町7-5 定休日/日曜日
 平日 9:30~18:00 ☎0138-52-1700
 土曜・祝日 9:30~15:30

※販売・買取価格は在庫状況及び相場変動により予告なく変更することがございます。

令和4年度

福祉職場説明会

参加無料

日時 令和4年7月16日(土) 10時から16時まで

個別面談(予約不要) 午前の部/10時から12時
 午後の部/13時30分から16時

会場 フォーポイントバイシエラトン函館 〒040-0063 函館市若松町14番10号
 TEL(0138)22-0111

- 参加対象
- 福祉に興味、関心のある方
 - 福祉職場への就職を希望される方(資格を持っていない方を含む)
 - 過去に福祉施設等において勤務経験を有する方、もしくは福祉系大学、関係養成施設において福祉の専門教育を受けた方
 - 資格を有するがブランクがある方
 - 学生等

※事業所ごとの面談ブースを設置しております。雇用保険受給中の方は個別面談が求職活動の範囲に含まれます。
 ○スタンプラリー開催!面談コーナーを訪問した数によって景品をご用意しております。

参加施設等 社会福祉法人運営の施設・事業所、社会福祉協議会、社会福祉法人以外の施設、社会福祉事業・介護保険事業・障害者総合支援法に基づく事業を実施する事業者・認可保育所・認定こども園

内容 職場個別面談
 資格取得相談
 ハローワーク相談
 個別カウンセリング
 資料の閲覧

参加方法 事前予約不要 ※参加事業所は事前申し込みが必要。
 ※筆記用具をご持参ください。上靴は不要です。

問合せ先
社会福祉法人函館市社会福祉協議会
函館市福祉人材バンク
 〒040-0063 函館市若松町33番6号
 函館市総合福祉センター内 3階
TEL (0138) 23-8546
FAX (0138) 23-2224

主催 社会福祉法人函館市社会福祉協議会
 函館市福祉人材バンク
 共催 社会福祉法人北海道社会福祉協議会
 ハローワークはこだて
 後援 函館市 北海道看護協会 北海道社会福祉士会道南地区支部
 北海道介護福祉士会道南支部 北海道精神保健福祉士協会道南ブロック
 北海道メンタル評議会 函館社会福祉施設連盟 函館保育協会
 北海道私立幼稚園協会道南支部 (順不同)

オオツ動物病院

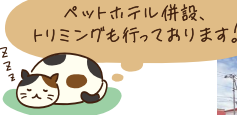
OTSU ANIMAL HOSPITAL

毎日夜間24:00まで急患対応

- 初診の方で急患対応をご希望の方は24:00までに病院玄関にある電話番号にお掛けください。
- 別途急患料金は掛かります。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00 12:00~15:00 手術	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:30		●	●		●		
15:00~18:00						●	
15:00~17:00				●			

- 当院の利用であれば住診、または送迎対応も相談可。
- 犬や猫などの健康診断をお勧めしています。



函館市富岡町1-21-4
☎0138-42-6321
FAX 0138-42-6323

○動物取扱業の種類/保管 ○登録番号/北海道第021920282号 ○登録年月日/令和2年3月11日
○有効期限/令和7年3月10日 ○動物取扱責任者/小池幸恵



からだに、心に効く!!
「高酸素カプセル」お試しキャンペーン!!

6/15~7/14まで 好評予約受付中!!

高気圧・高酸素カプセル

60分 3,500円→ 90分 5,000円→

1,500円 2,000円

・カプセル営業時間=9:00~24:00(22:00受付終了)
・新規ご利用の方に粗品進呈!ぜひご利用ください。



函館市宇賀浦町6番1号(啄木小公園並び)

☎0138-32-2222

雀荘 ジャンハート

感染症対策を徹底
しています



ドリンク
コーナーも
ございます。

◆オープンフロア

1卓1時間 1,000円

◆個室

1卓1時間 1,000円~

雀荘 ジャンハート
(ホテルハートイン1階)

お問い合わせ AM10:00~

函館市東雲町13-7(大門グリーンベルト沿い・市役所そば)

☎0138-23-4181

読売新聞

●PISA2018年調査の上位20か国・地域

順位	読解力	得点
1	北京・上海・江蘇・浙江 (27)	555
2	シンガポール (1)	549
3	マカオ (12)	525
4	香港 (2)	524
5	エストニア (6)	523
6	カナダ (3)	520
7	フィンランド (4)	520
8	アイルランド (5)	518
9	韓国 (7)	514
10	ポーランド (13)	512
11	スウェーデン (17)	506
12	ニュージーランド (10)	506
13	アメリカ (24)	505
14	イギリス (22)	504
15	日本 (8)	504
16	オーストラリア (16)	503
17	台湾 (23)	503
18	デンマーク (18)	501
19	ノルウェー (9)	499
20	ドイツ (11)	498

※(1)内は前2015年調査の順位。北京・上海・江蘇・浙江は前回は1位、2位、3位、4位の順位で、今回もこの順位を維持している。日本は2018年調査で初めて15位以内に入った。

ご存知ですか?

日本「読解力」急落15位

過去最低タイ (国際学力調査)

「新聞」で「読解力」レベルアップへ

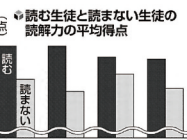
2018年の国際学習到達度調査で、日本の15歳の読解力の低下が指摘されました。

「読売新聞」や小学生向けの「読売KODOMO新聞」、中学・高校生向けの「読売中高生新聞」をご家庭で読みながら、お子さまの読解力のレベルアップに役立てませんか。

2019年12月4日付読売新聞朝刊紙面より

読解力低下

経済協力開発機構(OECD)が公表した2018年の国際学習到達度調査(PISA)の結果では、日本の15歳の読解力は、前回の8位から15位へ大きく順位を下げた。06年と並んで過去最低の順位となった。背景には、新聞などでまとまった文章に触れる機会の減少や、学習でのICT(情報通信技術)活用の遅れといった複合的な要因が指摘されている。(教育)



「新聞」や「マンガ」は、読解力に効果的。新聞は、記事の構成や、論理の展開が、読者の理解を深めるのに役立つ。マンガは、ストーリーの展開が、読者の理解を深めるのに役立つ。

本・新聞読む生徒 高得点



お申し込みは、
最寄りのYC(読売センター)へ

読売新聞

「情報探し出す」苦手
読解力低下
本紙を
毎日発行(朝刊)
プランケット判
月々3,400円(税込)

読売 中高生 新聞

読売 中高生 新聞
毎週金曜日発行
タブロイド判
月々850円(税込)

読売のDoMo新聞

読売のDoMo新聞
毎週木曜日発行
タブロイド判
月々550円(税込)

メンテのことなら!

厨房・空調・冷機器・熱機器・調理機械



製菓機器

✓製菓製パン機器 ✓業務用エアコン ✓冷凍冷蔵機器
メーカー問わずご相談ください

店舗改装 新規開店も
サポートいたします
機器入替リースも
ご相談ください



ミキサー



真空包装機



エアコン

厨房機器メンテナンス・販売なら
SUN TECHNICA
株式会社サンテクニカ函館



お困りの時には、お気軽に今すぐお電話ください。

☎0138-76-7887

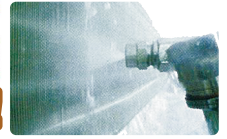
〒040-0082 函館市白鳥町19-22 1F

<http://suntech-hakodate.com>

カビの温床になりやすいエアコンの奥や
汚れを落とすににくい部品の細部も
しっかり洗浄!

泡が弾ける衝撃で汚れを落とす
「**ファインバブル洗浄**」

メーカーとの共同開発!



ハイクオリティ
クリーニング **¥12,100/台**

お掃除機能付きエアコンは、
一律+¥8,800/台の追加料金となります

※設置状態やメーカーによっては分解洗浄ができない事もございます。

「ハコラク
見たよ」
で

次回からご利用できる
割引券プレゼント!



お見積り無料!土・日・祝日OK!

店舗のご案内は
コチラ!

函館五稜郭店



函館市本通1丁目4番21号



0120-670-080

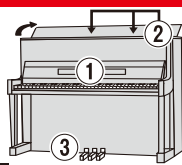
高価買取

**ピアノ売って
ください!**

北海道応援キャンペーン

お電話一本で簡単査定!

①~③を
お伝え
ください!



- ①ピアノのメーカー
②機種と製造番号③ペダルの数

通常査定額プラス+ **10,000円~**
最大 30,000円UP
で買取致します!

ハコラク
を見た方
20台限定!!

※査定価格のつくピアノに限らせて頂きます。※電子ピアノ・エレクトーン®・一部メーカーは買取対象外です。
※グランド・アップライトピアノ機種によりUP率は異なりますのでご了承ください。

最近世界各地では、ストリートや様々な場所でピアノが活躍し、沢山の人達を元気つけてます。
こんな大変な世の中だからこそ、あなたのピアノをぜひ世界で活躍させてあげましょう!!

買取りの事なら信頼と実績の当社へ!

査定は無料 ♪

詳しくは **0120-44-8818**

(株)ピアノセンター

受付時間 9:00~19:00 ※定休日:日曜日

帯広市西2条南4丁目1番地 西垣ビル1F ☎(0155)25-6467
<http://www.pc-piano-center.com/>

最愛なるペットのご葬儀は
全て私たちにおまかせください



- 大切なペットへの負担を大幅に軽減
大型固定火葬炉採用
〔人間と同様の火葬システムで安心・安全です〕
 - 敷地内に合同墓地・室内納骨堂完備
〔火葬後の供養も心配ありません〕【毎月慰霊祭実施】
 - 函館新道経由でアクセスも便利！
〔函館・北斗市内の方にもご利用いただいております〕
- 創業20年の実績と自信と信頼

北海道認可霊園 24時間電話受付／完全予約制
道南ペット霊園

各種クレジットカード対応 送迎・お迎えも対応

お問合せ 受付 **TEL0138-65-9494** MAP 
葬儀・費用・事前相談などお気軽にご相談ください
亀田郡七飯町峠下675-1 ※電話番号は本社事務所の為、ナビ不可

家族葬向け小規模ホール
セレモニーハウス桐花

20～60人のアットホームな葬儀
家族葬に最適なメインホール

公共機関からご来場頂けます
函館駅から徒歩数分の好立地

安置室での少人数で葬儀も可能
リビングへ御遺体搬入可能

バス・シャワー室・台所完備
御遺族の宿泊も可能です

いざという時に

御家族の精神的不安や経済的不安を少しでも解消したい。
それが、『桐花あんしんの会』です。

桐花あんしんの会 特徴 ・入会金 ¥10,000のみ

・御入会者が御逝去された場合でも、名義変更で生涯引き継げます(無料)。
・2親等まで御利用頂けます。

新型コロナウイルス対策にも取り組んでおります

家族葬向け小規模ホール
セレモニーハウス桐花

函館駅前 (有)小田桐葬儀社

経済産業大臣認可 全日本葬祭業協同組合連合会加盟
函館市若松町23番9号
TEL(0138) 22-1684 FAX(0138) 22-1685

小田桐葬儀社 函館 検索 

<http://www.odagirisougisya.com/>



MAINICHI
新毎日

毎日ファミリーセット

通常 5,150円 ↓

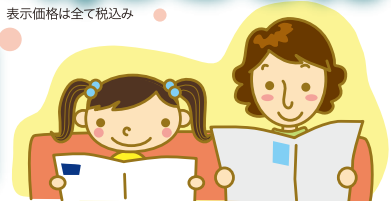
毎日新聞 + 北海道小学生新聞 = セット価格 **4,650円**

月極め定価 3,400円 月極め定価 1,750円

表示価格は全て税込み

親子で新聞を読む習慣をつけましょう！新しい小学校の教科書には新聞が出てきます。学校の教材としてすべての子供たちが学習のために新聞を読む—そういう時代になったのです。

他紙より
安い！



ニュースと学習記事が満載 読み解く力・考える力がつく

北海道 **小学生新聞**

タブロイド版 定価1ヶ月1,750円 1部70円



ニュースの教科書！

幼い頃から活字に親しむ習慣をつけるには、お子さまに「自分の新聞」をとってあげることが一番の近道です。北海道小学生新聞は文章の全てに読みがながふってあり、ニュースと学習情報をわかりやすくお伝えしております。毎日新聞販売所より毎朝お届けいたします。(月一度の休刊日はお休みします)

池上彰さんも登場！

「教えて！池上さん」好評連載中！

イマイチわかりにくい日頃のニュースや法律を池上さんが解りやすく解説してくれます。

オトナの
言葉は
難しい！

ヨムハ

マイニチ

ご購入・試読の申し込みは(毎日新聞・スポニチも！)

 **0120-468-012**

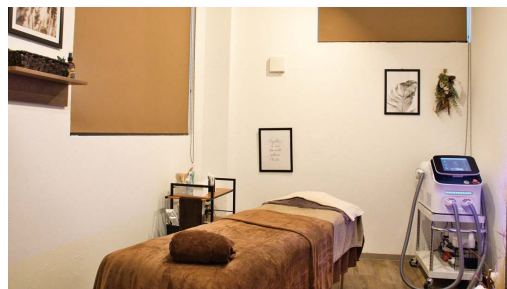


“結果重視”の施術にとことんこだわり 幸せを届けられるエステティシャンに

今年1月にオープンした「サロンドリレア」は、完全個室のプライベートエステサロン。医療機器メーカーが開発した特許技術で、首元から顔にかけて肌を土台から引き締める「次世代ハイフ」をはじめ、太い毛にも産毛にも同時にアプローチする「ハイブリット脱毛」やキッズ・メンズ脱毛、ハンドフェイシャルなどのメニューを用意。誰もが気軽に通えるサロンを目指している。

エステティシャン歴12年の中市梨加子オーナーは、「お客様と信頼関係を築くには、まず効果を実感してもらうことが大切」と、期待される結果を出すことに何よりこだわり、スキルを高めてきた。厳選した高品質機器によるフェイシャルケアでは、マシンの性能を最大限引き出せるよう、一人ひとりの骨格や表情筋の付き方に合わせて使い方を工夫。ドライヘッドスパやハンドト

リートメントと組み合わせ、全身のリンパの流れを同時に改善すると、さらに肌が活性化し、施術後の変化の大きさに驚く人も多いという。「1対1でお客様と丁寧に向き合うことで、この仕事がより楽しくなりました。プライバシーに配慮した空間なので、気になる方はカウンセリングだけでもいらして下さい」と、さまざまな美容の悩みに真摯に応えている。



函館市柏木町3-39 柏木ビル1F
☎0138-76-2686 ※要予約(当日予約可)
10:00~20:00(日曜・祝日は19:00まで)
木曜定休 P有り クレジットカード利用可



洗練されたデザイン、
フェミニンからクールなスタイルまで、
大人の女性にピッタリなナチュラル感と、
品格を合わせ持つセレクトショップ。




Ungrid
入荷しました

取扱ブランド
Mila Owen TODAYFUL
RIM.ARK Ungrid
LAGUNAMOON etc..

SPLASH N°5

函館市昭和3-30-43
☎0138-83-5299
営業時間/10:00~19:00
無休 P有り

函館新道 北上市
トイザラス
なか卯
石川公園 美原
パソコン 産業道路
工房
ジュエリーかまた



Instagramはこちら

ハリ・コシを出し、太く強い髪へ

通常のトリートメントより持続性が高く、美髪へと導きます!

#エイジング毛
#ハイダメージ毛
#ゴワゴワした手触り
#難毛・細毛
#軽いクセ毛

こんな方におすすめ



髪の毛の内側のダメージを改善・解決!
傷んでいる髪ほどキレイな仕上がりに♪
ハイダメージ毛やエイジング毛に特に効果が期待できます。

髪質改善 酸熱トリートメント 6,600円
(ロング料金あり)

Beauty Salon pirica

ビューティー サロンピリカ

函館市日吉町1丁目16-2
TEL 0138-56-7555
9:30~18:30 [完全予約制]
定休日/毎週水曜・第2、第3火曜

施術例、ご予約はこちら▶
※男性もご利用できます



ENEOS 日吉町SS
pirica
←美原 産業道路 湯川町→
■ベルコ 花園町 ■練成会 郵便局

バックナンバーのご案内

ハコラク Back Number

手に入らなかった過去のハコラク、気になる号をネットで購入できます

ご購入は
YAHOO!ショッピング
(1冊/手数料込) 350円



<https://store.shopping.yahoo.co.jp/hakoraku/>



家族と一緒にもっと楽しもう。
もっともっと家族の物語を見つけに行こう。



**MORE!
MORE!
NOAH!**

New!

■ノア HYBRID S-G(2WD・7人乗り)CVT 車両本体価格/3,465,900円
 ■車両本体価格帯/2,742,600円~3,914,200円
 Photo:ノア HYBRID S-G.ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン(070)はメーカーオプション(33,000円)。

福祉活動に積極的に協力します

函館トヨペット株式会社

本社/函館市石川町169番地35 ☎0138-46-2111 ■定休日/第一・第三月曜日、毎週火曜日
 ■営業時間/9:00~17:30 お客様相談電話番号 ☎フリーコール 0120-46-2141
 ●ホームページ <https://hakodate.toyopet-dealer.jp/>
 ※車両本体価格はパンク修理キット、タイヤ交換用具付の価格です。※税金(消費税を除く)・保険料・登録等に伴う諸費用は別途申し受けます。※リサイクル料金が別途必要となります。

クルマと、つぎの楽しみを。 TOYOPET

損保ジャパン
SOMPO Innovation for Wellbeing

入院は、
家族のお金や
時間も奪う。

入院は、事故のようなもの。
予期せぬ災難は、家族にも重い負担をかけます。
だからこそ、備えてほしい。治療費は実費型でカバー。
家族を支える補償も充実した、新しい保険です。

NEW!
スマホでピタッと充実保険
入院パスポート

入院の治療費は、
実費型で備える時代へ (入院治療費特約)

病気になるったら、何日入院して、
いくらかかるか分からない。入院パスポートなら、
予測不能な入院の治療費も、ピタッとお支払い。

入院治療費以外の費用に
入院準備金 (入院準備金特約)

入院前に
5万円をお支払いします。入院の治療費
以外のおさまざまな費用に利用できます。

入院を支える家族の負担に
入院時選べるサポート (入院時サポート特約)

入院中・退院後の
生活をサポートする費用をお支払い。
10万円限度に家族も利用可能。

(※1)ご請求には、入院診療計画書の入院することが分かる書類が必要となります。
医療機関から入院前に書類の提示がなかった場合や、ご契約内容確認等の審査状況により、入院前にお支払いできない場合があります。
(注)「入院パスポート」は、健康生活サポート保険のペットネームです。この広告は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、「ご契約のしおり」重要事項等説明書)などをご覧ください。なお、ご不明な点は、取扱代理店または損保ジャパンまでお問い合わせください。

損害保険ジャパン株式会社 北海道支店
〒040-0015 北海道函館市梁川町 16-24
(公式ウェブサイト) <https://www.sompo-japan.co.jp/>
SOMPOグループの一員です。
SJ21-51048(2021.6.9)

カーファクトリー

クルマの
ご用命は

初年度登録年月により
重量税が異なります

スーパー車検

■軽自動車 ¥39,590~
 ■小型乗用車 (1t以下) ¥49,800~
 ■中型乗用車 (1~1.5t) ¥58,000~
 ■大型乗用車 (1.5~2t) ¥66,200~

交換部品発生時は追加の承諾に基づいて作業を進めさせていただきます。

板金塗装見積もり無料!!

いつでもご相談下さい。

TEL(0138) 73-1366 FAX(0138)73-1367

北斗市東浜1丁目17番51号
営業時間/
平日 8:30~19:00
土曜日 8:30~17:30
定休日/日曜日・祝日



お見積無料 こちらから取りに伺います!!
全国150店舗
許可・認可を受け、車のリサイクルを
知り尽くした専門店

**要らなくなったお車、
安心買取ります。**

高価買取中!

- 解体車 ●廃車
- トラック・バス・バン
- 旅先での故障・事故車
- 車検切れ車 ●事故車

無料で廃車手続き致します
面倒な車税の手続き、還付手続きも対応致します

廃車王 函館店

いいね くるま
0120-112-960
LINEで無料査定

函館市西桔梗町818-17

インターネットでも
お見積りできます! <https://www.haishaou.com>
リサイクル券取扱店

※お客様の個人情報等を厳密に管理しています。

New

三菱自動車の電動車シリーズに 新型軽EV、登場!



Photo:P

- ボディカラー:ミストブルーパール/カッパーメタリック(有料色)
- 先進安全快適パッケージ、プレミアムインテリアパッケージ、ルーフレールはメーカーオプション

航続距離
一充電走行距離*(WLTCモード)

180km
(国土交通省審査値)



新型軽 電気自動車 eKクロス EV、デビュー

※1
国の補助金 55万円

* 一充電走行距離は定められた試験条件での値です。お客さまの使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)、整備状況(タイヤの空気圧等)に応じて値は異なります。電気自動車は、走り方や使い方、使用環境等によって航続可能距離が大きく異なります。



eKクロス EVについて
詳しい情報は
コチラ!



eKクロス EV P

車両本体価格 **2,932,600円**
(消費税10%込)

[有料色代・オプション代を除く]

★**ウルトラ** ULTRA **マイカープラン** 対象車

詳しくはコチラ! ▶



「EV×軽自動車」。毎日に欲しかったのは、こんなクルマ。

CHARGE



夜間に自宅で手軽に充電完了!
フル充電で、さあ出発!

ECOLOGY &
ECONOMY



環境に優しい。
もちろん、お財布にも!

QUIET &
COMFORT



静かだから、会話が弾む!
アツという間に目的地へ。

※1 ●補助金には一定の要件がございます。●申請期間について、予算不足の恐れが発生した場合は補助金交付申請の受付期間が短縮されることがあります。●申請受付の終了時期、申請要件、申請方法、補助額等詳細については、必ず申請前に次世代自動車振興センターのWebサイトをご確認ください。●掲載内容は2022年4月20日時点の公表情報のものです。◎詳しくは営業スタッフへおたずねください。

函館中央三菱自動車販売株式会社

本社/函館市石川町15-1 ☎(0138)46-3111

<https://hakochu-mitsubishi.jp/>

函館中央店 函館市石川町15-1 ☎(0138)46-3111
 クリーンカー石川 函館市石川町15-1 ☎(0138)34-2300
 ポテイショップ函館 函館市石川町15-1 ☎(0138)46-3111
 八雲店 北海道八雲町東雲町106-1 ☎(0137)62-3111

定休日/毎週火曜日、第1・3水曜日、祝日の月曜日



朝刊配達 スタッフ募集！

春から心機一転！お仕事スタート！

女性

男性

学生

年配の方

初心者

大歓迎

雇用条件

応募資格 65歳くらいまでの健康な方
 勤務時間 午前4時から6時くらいまで
 給与待遇 月収50,000円程度 ※配達部数より前後します。
 応募方法 下記の問い合わせ先までご連絡ください。
 ※委細面談します。

2時間
程度

早朝時間を
有効活用！

まずはお電話ください！

ASA 函館 西部・北部

函館市亀田町20-21

TEL0138(34)5860

ASA 函館 美原・北斗

函館市美原3丁目58-10 Asahi館A館

TEL0138(34)5860

ASA 函館 湯川・東部

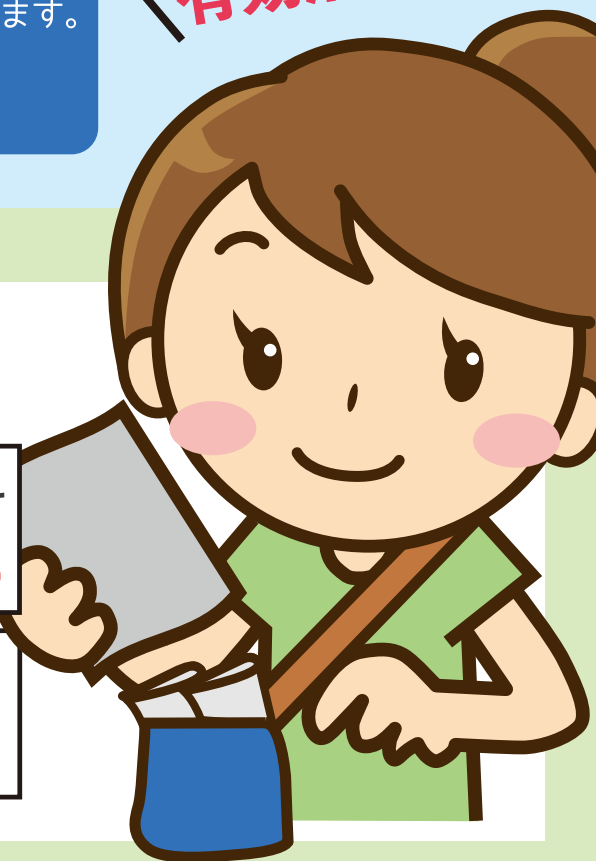
函館市銭亀町283-43

TEL0138(35)2133

ASA 函館 本通

函館市深堀町10-3

TEL0138(55)1025



MEDICAL

メディカル

病医院・歯科医院情報から病気やケガについての知識、介護など
豊かで健やかな暮らしのための医療・健康情報をお伝えします。

HEALTH TOPICS



共愛会病院

共愛会病院はこのほど耳鼻咽喉科外来を新設し、学校や仕事帰りでも受診できるよう夜間診療も行う。新しく着任した上村明寛耳鼻咽喉科部長を中心に専門医が診療に当たり、急性中耳炎やアレルギー性鼻炎、扁桃炎、めまい、突発性難聴、声帯ポリープ、甲状腺腫瘍などに対応。投薬治療のほか、耳や首のできもの手術もする。また、鼻づまりの改善に、鼻粘膜の表面をレーザーで焼くアルゴンプラズマ療法（凝固法）も取り入れている。

函館市中島町7-21 ☎0138-51-2111(代)
耳鼻咽喉科診療時間/月・火・金曜9:00~16:00、水・木曜、第1・3土曜9:00~11:30
夜間診療は月~木曜17:00~18:30

休診日/日曜・祝日



「気軽に相談に来て」
耳鼻咽喉科外来を開設



町の小さなマッサージ店 さわなか

函館市内の病院に勤務する、あん摩マッサージ指圧師で鍼灸師の澤中隆志さんが、勤務時間外を利用して施術するマッサージ店を開業した。仕事帰りなどに通いやすいようにと、利用時間を夜間と第1・3日曜に設定。患者の声に耳を傾け、あん摩、マッサージ、指圧を駆使して肩の痛みや腰痛、首の張りからくる頭痛などの不調を和らげる。「しっかりコリをほぐして、疲れも癒やして」と澤中さん。はりや灸で慢性的な痛みの改善も促す。

函館市石川町181-2 ☎080-6647-5449
診療時間/18:30~22:00、第1・3日曜9:00~17:00 ※予約優先
休診日/土曜、第2・4・5日曜、祝日



仕事帰りに通いやすい
マッサージ店を開業



住宅型有料老人ホーム ピュアパレス海峽

「株式会社あんじゅう」が、函館市内で2棟目となる住宅型有料老人ホームをオープンした。2~5階にある60室の居室はすべてがオーシャンビューで、食堂からは函館山と津軽海峡を一望。中重度の介護にも対応できる機械入浴設備も完備し、デイサービスや定期巡回などの介護保険サービスと連携して、一人ひとりのニーズに合った支援を24時間体制で提供する。「見学は随時受け付けています」と川崎雄司施設長。

函館市金堀町8-12 ☎0138-51-3010
問い合わせ/9:00~17:00
土・日曜定休(事前予約で見学の休日対応可)



津軽海峡を望む
住宅型高齢者施設が開業

日々の食事で健康維持を



たかさわ糖尿病内科クリニック
高澤 宏文 院長

略歴 平成12年、川崎医科大学卒業後、山口大学医学部第三内科入局。河北総合病院内科、国立国際医療研究センター、東京大学医学部附属病院などの勤務を経て、令和2年、たかさわ糖尿病内科クリニックを開業。日本糖尿病学会糖尿病専門医。

今回は、食事についてです。皆様もご存じの通り、函館は海や山、土の幸が豊富であり、私は日本一おいしいものが集まっている最高の地域だと思っています。函館に来て8年が経過しますが、日々、肥満との戦いです。毎月フリーマガジンを見ながら、どのお店にうかがおうか考えてしまう大変悩ましい日々でもございます。

ちなみに人の一生の食事回数は約9万回と言われています。

食事による栄養摂取で体はもちろん健康も維持されます。また、年齢によってカロリーや栄養摂取のメニューも変わります。いつまでも元気な方の食事内容を調べてみると、タンパク質（肉・魚・大豆など）の摂取が多いと分かっています。タンパク質は、主に筋肉・皮膚・血管・内臓などを作ります。タンパク質を摂取し続けることで健康が維持されるということ。40歳以降になると肉よりも魚、魚よりも

野菜へと、どんどん食事内容が変わってしまうことがあります。舌のセンサー、胃と腸の働き、そして脳と複合的な変化が要因です。年を取るとどうしてもタンパク質の摂取が減ってしまう、難しい問題です。

世間では、体に良いと言われるサプリメント（健康補助食品）が多く売られておりますが、どれもCMでうたっている効果はありません。また、何か特定のものを摂取することで、健康や病気が改善もできません。実は日本食は健康を維持できる食事と言われております。その理由として、野菜、果物、魚介類、海藻などの食材が豊富であり、栄養バランスがとてとても良いです。そして、食事の色と栄養との関係も分かっております。1回の食事で、7種類以上の色の食事を取ることが体に良いとの研究結果が出ております。特に赤、緑、黄色系統の食事は体に良く、逆に茶系の食事は体に悪いと言われております。

最後に、日々の食事を適度に楽しみながら、適度な運動を継続することが、健康への1番の秘訣だと思います。

たかさわ糖尿病内科クリニック

函館市港町1-11-18 函館港町ビル3F ☎0138-44-0100 <https://takasawa-dm-clinic.com>

■診療科目／糖尿病内科・内科
■診療時間／9:00～13:00、14:30～18:30 木・土曜9:00～12:00
■休診日／日曜・祝日



不整脈に対する カテーテルアブレーション



市立函館病院
循環器内科
宜保 浩之 医長

不整脈のうち心房細動と呼ばれるものは最も一般的であり、心房と呼ばれる心臓の部屋が小刻みに震え十分に機能しなくなる不整脈です。動悸（ドキドキ）がする、めまいや脱力感、胸の不快感や呼吸がしづらいなどの症状がありますが、自覚症状がない方もいらっしゃいます。加齢に伴い起こりやすくなると言われるものの、働き盛りの若年の方にも起こりうる不整脈です。心房細動自体は死に直結する疾患ではないものの、脳卒

中、心筋梗塞、心不全などの重篤な疾病につながることもあり注意が必要です。発症してからは、正常な脈である洞調律と心房細動の間を行き来し、徐々に発作の頻度や持続時間が悪化し慢性化に向かいます。

治療としては、①高血圧、糖尿病、心疾患、甲状腺機能亢進症、慢性腎臓病などの併存症の治療
②飲酒、喫煙、メタボリックシンドロームの改善
③心房細動自体を抑える薬や脳梗塞の原因と

略歴 平成22年、北海道大学医学部卒業後、苫小牧市立総合病院勤務を経て、平成25年から市立函館病院に勤務。日本循環器学会循環器専門医。

なる血栓を予防するために血液をサラサラにする薬の投与を行います。

ただ、それでも心房細動を十分に抑制できない場合は、「カテーテルアブレーション」と呼ばれる治療により根治を目指すことが可能です。

心房細動に対するアブレーションは日本では2000年頃より導入が進み、2013年には日本循環器学会のガイドラインで「年間50例以上の心房細動アブレーションを実施している施設で行われる場合」はクラスI（治療が有用、有効であることが証明されている）で推奨されるようになりました。現在は国内600施設で約10万件のカテーテルアブレーションが施行され、そのうち8割が心房細動に対して行われています。また、心房細動でなくともアブレーションの適応となる不整脈があり、それらについても的確に診断、治療を行えば症状を抑えるだけでなく根治の可能性があります。適切な検査を受け、早期に治療することで充実した生活を送れます。

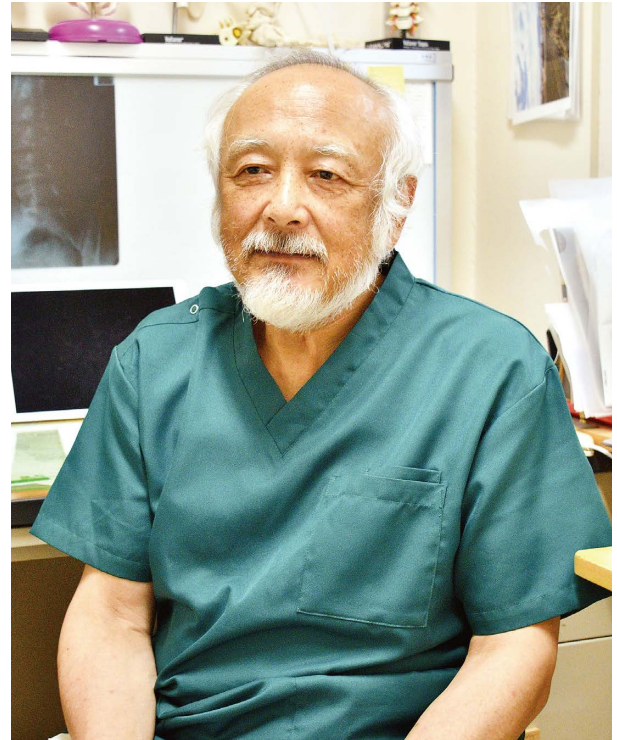


市立函館病院 函館市港町1-10-1 ☎0138-43-2000(代) <https://www.hospital.hakodate.hokkaido.jp/>

- 診療科目／消化器内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器外科、心臓血管外科、精神神経科など全30科目
- 外来診療受付時間／8:30～11:30、午後は予約患者のみ ※診療科によって異なるので詳しくは問い合わせ
- 休診日／土・日曜・祝日
- がん相談支援センター開設時間／8:30～17:00(土・日曜、祝日を除く、内線3289)
- なんでも相談コーナー開設時間／8:30～17:15(土・日曜、祝日を除く、内線4112)



腰椎(腰の骨)は履歴書



やなづめ医院
築詰 泰彦 院長

遠くにいる人の立ち姿、動く仕草を見ると、だいたい何歳位の人か、どんな職業の人か分かることがあります。立ち姿、動く仕草を決定するのは背骨です。背中の中の腰椎(腰の骨)が5個あります)が特に大事です。胸椎、仙骨に比べ大きく動くことが出来るためです。

骨の話をしてします。健康な成人では、1年間に10%新しい骨に置き換わります。骨の細胞には、骨芽細胞と破骨細胞があり、骨

芽細胞は新しい骨になり、破骨細胞は古い骨を除去します。骨への圧力増加があると、破骨細胞の骨を吸収する働きを抑制します。このため重力が少ない宇宙では地球上に比べ、破骨細胞がよく働き骨の吸収が多くなります。宇宙から戻った宇宙飛行士は骨量が回復するまで自力で立つことができません。リハビリ後、元の骨量に回復します。

骨に対し、圧力、牽引力が加

略歴 昭和55年、岩手医科大学卒業後、同大附属病院麻酔科助手、昭和62年、函館五稜郭病院麻酔科、平成元年、函館脳神経外科病院を経て平成2年、やなづめ医院開院。日本麻酔科学会麻酔科専門医。

わることで、その力の強さと方向に依りて骨が変形・発達します。よって、職業や運動により、決まった一定の背骨の変化がみられます。運送業・内装業・うなぎ屋など上半身を大きくねじる職業は、腰椎上部骨棘の変化、農業は上体の前屈を続ける職業で腰椎下部の骨棘の変化、一流のスポーツマンは上部から下部まですべての骨の変化、あまり体を動かさない高齢女性は腰椎上部の圧迫骨折、若年で過剰なスポーツをする人は下部腰椎の分離があります。

人間は直立歩行できる唯一の動物で、四足歩行から二足歩行へ体の構造が変化してきました。このため、歩行せず過度の安静や偏った運動のみでは背骨が変形することがあります。偏らず体全体をまんべんなく動かすことが非常に重要です。全身運動には歩行が最も適しています。反動を利用した起居動作では骨変化を生じます。正しい起居動作を学び、腰痛のない、安楽な日常生活を長く送れるように心掛けましょう。



やなづめ医院 函館市日吉町3-43-20 ☎0138-32-5000

- 診療科目 / ペインクリニック内科、リハビリテーション科、麻酔科(築詰泰彦)
- 診療時間 / <ペインクリニック内科> 8:30~11:30、16:00~18:00 <リハビリテーション科> 8:30~12:00、15:00~18:00
<麻酔科> 8:30~11:30、16:00~18:00 <理学療法> 8:30~12:00、15:00~18:00
※いずれも水・土曜は午後休診
- 休診日 / 日曜・祝日



磁性アタッチメント義歯



吉田歯科口腔外科
寺崎 誠治 歯科医師

皆さん磁石が付いた義歯をご存じですか。以前からある物ですが昨年9月から保険診療でも適用されることになっていて、症例によっては大変有用な方法となる場合があります。

歯が弱いため差し歯にはできず、義歯のパネをかける設計が無理な時でも、根の上に磁性ステンレスのふたを付けて、それに接する義歯内面に磁石を組み込むことで、両者がくっつきま

す。この構造物は磁性アタッチメントと呼ばれます。歯の根だけでも残すことで義歯の沈みに抵抗する支えになります。根の周りに骨が保持され、歯根膜と

言う歯のセンサー役をする構造も温存される利点があります。その残っている根に磁性アタッチメントを適用することで、義歯を口の中で維持するという利点

が追加されます。しかもその維持力は通常の義歯のパネに比べ弱りづらく、歯に有害な側方の力が少なく歯に対して優しい装置と言えます。義歯の外側の金属の露出がなく見た目が良くなり、お年寄りや手が不自由な人でも義歯の出し入れが容易になります。

ただMRI検査を受ける時は義歯を検査室外で外す必要があります。口に入れたまま撮影されると磁石の磁力が低下します。口や咽頭などの組織をMRI検査する場合は、根に付けたステンレスのふたの部分をおろさなければ外す必要があります。MRIの画像がその部分近くで乱れるためです。外したところは後日修理することになります。残した根の上部では歯の形が無くなっています

ますが、根があるのを忘れて、より丁寧に磨くことが大事です。汚しておく歯の周りの歯肉で炎症を生じてしまうからです。

磁性アタッチメントはどんな義歯にでも適用されるわけではなく、無くなった歯の数や部位などまた歯の状態により適否が判断されます。義歯の下に歯の根が残っている方は、磁性アタッチメント義歯が可能なのか相談してみたいかがでしょうか。

略歴 昭和59年、函館中部高等学校卒業。平成2年に北海道大学歯学部を卒業後、札幌市内の歯科を経て、平成17年から吉田歯科口腔外科に勤務。



吉田歯科口腔外科

函館市湯川町1-30-8 ☎0138-59-3918 <https://www.ydos.com>

■診療科目／歯科、歯科口腔外科、小児歯科

■受付時間／月～金9:00～12:30 14:30～18:00 土・日9:00～12:30 14:30～16:30 祝日9:00～13:30

■年中無休



糖尿病に対する治療と効果

皆さんは生活習慣病という言葉を知っていますか？生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が関与し、それらが発症の要因となる病気の総称です。その中に糖尿病という病気があります。糖尿病とは血糖値が高い状態が慢性的に続く病気です。原因はインスリンという血糖値の上昇を抑えるホルモンの働きが不足・低下してしまうためです。放っておくと眼や腎臓の病気、手足の神経の障害などさまざまなことが起こる恐れがあります。

糖尿病の治療は、大きく分けて食事療法・薬物療法・運動療法があります。当院には糖尿病・内分泌内科という専門の診療科があり、これらの治療にあたって

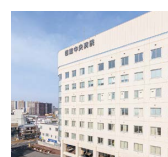
ています。その中でも運動療法を担っているのが私たちがリハビリテーション科の理学療法士です。運動療法は血糖値を低下させる作用や肥満の改善、脂質代謝異常を改善する効果があります。運動療法の内容は有酸素運動が基本で、

20〜60分を週3〜5回実施することが推奨されています。1日30分以上の運動を継続すると体重が変化しなくても糖尿病発症リスクが低下すると言われています。また、筋力トレーニングも併せて行うとより効果的と言われています。



函館中央病院
リハビリテーション科 理学療法士
村井 貴哉 さん

しかし、普段の生活の中で運動をすることは難しいというものが本音ではないでしょうか？糖尿病を予防するためには、普段の生活の中で座っている時間を減少させ、身体活動を増加させることが重要です。身体活動は運動やスポーツだけでなく、家事・ガーデニング・仕事に関わる作業でも十分に効果があると言われています。まずは手軽にできる身体活動を毎日コツコツ行うことから始めてみてはいかがでしょうか？私たち理学療法士は、運動療法や日常生活の指導を通して、患者さまの健康に貢献していくための仕事をしています。健康で幸せな生活を送るための参考にしてみてください。



函館中央病院

函館市本町33-2
☎0138-52-1231(代)
<http://www.chubyo.com/>

- 診療科目/
糖尿病・内分泌内科、消化器内科
腫瘍内科、循環器内科、小児科
外科、整形外科、形成外科
脳神経外科、心臓血管外科
皮膚科、産婦人科、耳鼻咽喉科
歯科口腔外科など、全26科目
- 受付時間/
8:30~11:30、13:30~16:00
※土曜は午前のみ。診療科や
時間帯によっては要予約。
- 休診日/日曜・祝日・年末年始





住み慣れた自宅で生活したい ～在宅介護を継続する上で～

株式会社 函館介護支援研究所
まるもヘルパーST・本通デイサービス

管理者

丸山 百里 さん

介護が必要な状態となっても、多くの人は自宅で暮らすことを望んでいます。要介護の状態となっても自宅で暮らすことで環境変化による精神的負担がない分、不安は軽減されるという良い点もありますが、その一方で家族など身内の負担が大きくなるという問題も発生します。在宅介護は長くなるにつれ介護者の肉体的・時間的・精神的な負担が大きくなっていきます。

例えば、寝たきりの方の介護を行う場合には、^{はいせつ}排泄・着替え・食事・車いすへ移る時に抱きかかえて移乗するなどは肉体的な負担が伴い、経験も技術もない人にとっては大変な負担です。腰痛を発症したり睡眠不足により過労で体調を崩すこともあります。また、介護者は生活の中に「介護する時間」をつくらなければなりません。在宅介護は24時間365日休みなく続いていきますので、自分の時間が作りにくくなるという現実が介護者の精神をすり減らし、介護鬱を^{うつ}発症したり介護離職につながるとい

う問題も少なくありません。

そのようなことを防ぐためにも、介護保険には「在宅サービス」があります。その中には自宅を訪問して行う訪問介護・訪問看護・訪問リハビリ・訪問入浴・福祉用具貸与などさまざまなサービスがあり、利用することで介護の負担を減らすことができます。そのほか、自宅から施設の送迎で利用できる通所サービスや短期間で入所できるショートステイなどもあり、利用している間は介護者が自分の時間を作ることができ、心と体の休息にもつながります。最後まで住み慣れた自宅で家族を介護したいというご家族を思う気持ちは本当に尊いものだと思います。在宅で介護をしている皆さん、どうか1人で抱え込むことなく自分の生活と介護のバランスをとり無理のない状態で行えるかどうかを見定めてください。

介護保険事業所は介護される側、介護する側の双方が笑顔で健全な暮らしができるように願っています。



株式会社 函館介護支援研究所 まるもヘルパーST・本通デイサービス

函館市本通2-14-18

まるもヘルパーST / ☎0138-84-1708

本通デイサービス / ☎0138-84-5347

■営業時間 / 8:30～17:30 ■定休日 / 日曜





たかさわ糖尿病内科 クリニック

Takasawa Diabetes Clinic

内科

糖尿病内科

院長 高澤 宏文 日本糖尿病学会 糖尿病専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	▲ 12:00	●	▲ 12:00
14:30~18:30	●	●	●	/	●	/

休診日/日曜・祝日 ※▲の診療時間は12:00まで

函館市港町1丁目11番18号
函館港町ビル3階

☎(0138)44-0100

詳しくはホームページをご覧ください
<https://takasawa-dm-clinic.com/>



インターネット診療予約受付中

[PCからはこちら]

<https://ssc6.doctorqube.com/takasawa-dm-clinic/>



[スマートフォンはこちら]

やなづめ医院

診療科目

ペインクリニック内科・リハビリテーション科
麻酔科(築詰 泰彦)

■診療時間/
〈ペインクリニック内科〉
8:30~11:30、16:00~18:00
〈リハビリテーション科〉
8:30~12:00、15:00~18:00
〈麻酔科〉8:30~11:30、16:00~18:00
〈理学療法〉8:30~12:00、15:00~18:00
※いずれも水・土曜は午後休診

■休診日/日曜・祝日
※理学療法も行っております



函館市日吉町3-43-20 ☎0138-32-5000



医療法人社団 玄心会

吉田眼科病院

名誉理事長 吉田 玄雄 理事長 吉田 紳一郎
副院長 佐藤 浩介 院長 石川 功
医師 手塚 雄太 医師 吉田 登茂子
医師 鎌田 有紀

完全
予約制

市内巡回
路線バス
運行中



※運行時間やルートなど、詳しくは病院へお問い合わせ、又はHPをご覧ください。

〒041-0851函館市本通2丁目31-8

tel.0138-53-8311 fax.0138-51-6265

診療時間

月・火・水・金曜日 ▶PM6:00迄受付
木・土曜日 ▶PM5:00迄受付
コンタクトを初めて希望される患者様は検査等に時間を要するため、受付終了の30分前迄にご来院ください。

<http://yoshidaganka.com>



心療内科・精神科・神経内科

医療法人社団

五稜郭メンタルクリニック

院長 多田 直人

診療時間[要予約]

■月・火・木/午前9:00~午後7:30
■水・金/第1土/午前9:00~午後5:30
■土・日・祝日/休診(第1土曜日のみ診療)

〒040-0004 函館市杉並町23-15

TEL (0138) 31-7771

FAX (0138) 31-7772

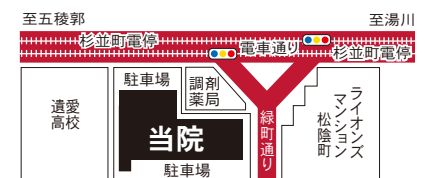
URL <http://www.goryokaku-mc.gr.jp>

訪問看護ステーション ジョイナス

TEL0138-31-7775(訪問看護直通)

デイケアセンター ふれんず

TEL0138-31-7776(デイケア直通)



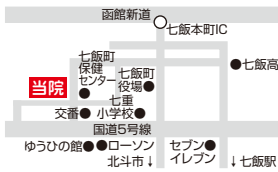
診療科目 **小児科**

はるこどもクリニック

院長 高柳 滋治

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	予約優先 外来	18:00~ 予約優先 外来	予約優先 外来		予約優先 外来	

※月・火・水・金曜日の午後は「予約優先外来」(前日までの予約制・当日急患も17:30まで受け入れ可)
※火曜午後は16時~18時までとなります。
※日曜・祝日は休診 ※乳幼児健診は毎週火曜日14:00受付(要予約)



〒041-1111 七飯町本町6丁目7番42号
TEL 0138-65-0500 お気軽にお問い合わせ下さい。

各予約はコチラ
当院ホームページアドレス <http://haru-kodomo.com>
各予約システム <https://ssc8.doctorqube.com/haru-kodomo/>

病児保育所 はるっこ併設 TEL 0138-65-1500

KAMIISO KODOMO CLINIC
KAMIISO KODOMO CLINIC

かみいそこども クリニック

院長 渋谷 好孝

〒049-0162 北斗市中央2丁目4番3号
TEL.0138-74-2611 FAX.0138-74-3001
E-mail: shiburin@ms7.ncv.ne.jp

診療時間

月・火・木	午前9:00~ 正午 午後3:30~ 6:00
水	午前9:00~午後0:30 午後 休診
土	午前9:00~午後1:00 休診日 日曜日・祝日

予防接種・健診

月・火・木	午後2:30~ 3:30
-------	--------------

MAP

「アイチケットアプリ」を左記からインストールしていただくと、簡単に診療予約が出来ます。臨時休診などの連絡も受け取れます。ぜひご利用ください♪



ほんどおりクリニック

産婦人科

院長 工藤 隆之

お知らせ ●7月16日(土)は手稲溪仁会病院の和田部長が診療致します。

診療(受付)時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:30	●	●	●	●	●	●	
14:00~17:30	●	●	手術	●	手術日		

◆毎月第2・4水曜日の午後は手術日、第5水曜日は16:30受付終了です。
◆午後診療日の14:00~15:00は前日までの完全予約制です。
休診日/日曜・祝日

不妊・避妊相談 妊婦健診 子宮がん検診 更年期相談

●提携医療機関/函館中央病院(検査・手術・分娩) 手稲溪仁会病院(高度生殖医療)
※旧五稜郭ウィメンズクリニックの患者さまは継続治療を受けていただけます

函館市本通1-44-10(旧五稜郭ウィメンズクリニック)
TEL0138-31-5855



医療法人社団 正寿会 秋山記念病院

●産科 ●婦人科 ●乳腺外科

名誉院長 野納 邦昭 理事長・院長 秋山 實男 副院長 榎本 深

診療時間

産科・婦人科	乳腺外科
月・火・木・金 9:00~12:00 15:00~18:00 (受付は17:45までです)	(予約制) 月・火・木 9:00~11:40
水 9:00~12:00	14:00~16:40
土 9:00~14:00	水・金 9:00~11:40
日 9:30~12:00	

日曜日診療 (産科・婦人科) ※祝日は休診

函館市石川町 41-9

不明な点は電話にてお問い合わせください。 ☎(0138) 46-6660(代)

当院では「不妊症学級」を月に1度開催しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

WEB 予約もご利用下さい
<http://akiyama.hakodate.jp/>



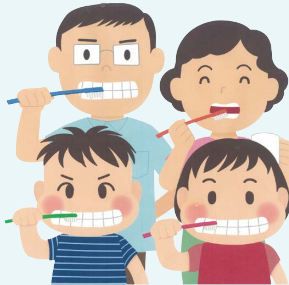


エンゼル 小児歯科クリニック

歯科

小児歯科

**大人の方も、
診療致します**



診療時間 / 午前9:30~午後12:30
午後2:00~午後6:00

休診日 / ●日曜日・祝日
●第2・4水曜日
●第1・3・5水曜日午前
●第1・3・5土曜日午後



函館市鍛冶2丁目39-3 ☎0120-461837

<http://www.angel-dc.jp/>



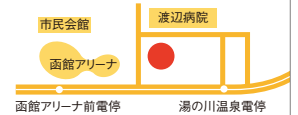
医療法人社団 吉田歯科口腔外科
YOSHIDA DENTAL ORAL SURGERY

歯科医師 村田 真介 (理事長) 吉田 康仁 (顧問)
寺崎 誠治 川村 兼央

インプラント治療 | 標準治療費 **370,000円^(税込)**~/1歯
(保険外治療) | 歯科用3次元CTスキャナー、手術室有り

訪問診療 実施しております

函館市湯川町1丁目30-8
TEL0138-59-3918
<https://www.ydos.com>



受付時間 月~金/9:00~12:30、14:30~18:00
土・日/9:00~12:30、14:30~16:30
祝 日/9:00~13:30

日曜・祝日も診療
年中無休

新型コロナウイルス感染症対策として
待合室の混雑を避けるため、
当分の間**予約制**の診療とさせていただきます。
電話にてご予約の上、来院願います。

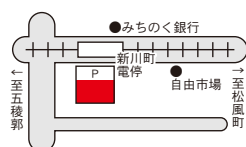
**福井
歯科**

■診療時間 / 月~金 9:00~12:00、14:00~18:00
土 9:00~12:00
■休診日 / 日曜日・祝日

~~随時受付~~
~~予約制ではありません~~

☎(0138)
22-6203

函館市新川町1-24 R4TM新川町4F(新川町電停前)



よじょう歯科医院

診療時間

月曜日~金曜日 /
午前9:30~午後1:00
午後3:30~午後8:00
土曜日 /
午前9:30~午後1:00
休診日 / 日曜日・祝日



函館市田家町20-18 駐車場有り
☎(0138) 41-4182



☰ シュン デンタルクリニック



[院長] 鎌田 俊

[診療科目] 歯科 歯科口腔外科 小児歯科 矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~18:00	●	●	●	●	●	●	—

お昼休憩なし 水・土曜は14時まで
休診日 日曜・祝日

函館市石川町461-38
TEL 0138-47-3737
FAX 0138-47-3767
<http://shundc.jp>



みさわ歯科口腔外科 クリニック

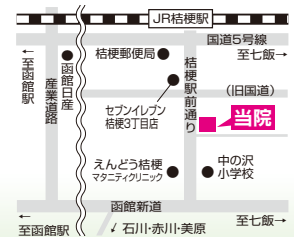
院長 三澤 肇

歯科 歯科口腔外科 小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	▲ 往診	●	●	●	△
14:30~19:00	●	●	▲ 往診	●	●	△	△

休診日 / 日曜・祝日

**水曜日は
一日往診**



函館市桔梗5-14-1

TEL 0138-47-3733

FAX 0138-47-3722

本通にデイサービスの 事業所をオープンしました



ご利用希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい

(株)函館介護支援研究所

まるもヘルパーST 本通デイサービス

函館市本通2丁目14番18号
TEL 0138-84-5347
FAX 0138-84-5348
営業時間 8:30~17:30 日曜定休
Eメール: hs1@chic.ocn.ne.jp



パワーリハビリ
しませんか?
機能訓練重視の
デイサービス!!

通常デイサービスで行っている入浴・食事提供がなく、1回の利用時間は2時間または3時間で、午前・お昼・午後の3部に分けて同じメニューでご利用いただけます。

訪問マッサージ で自宅や介護施設に訪問して鍼灸やマッサージも行います。医師の同意による医療保険適用

免荷式リフト・免荷式歩行器 POPO 導入!

パワーリハビリ&機能訓練特化型
デイサービス ぶれあい

七飯町本町4-11-15 TEL 65-6066
<http://www1.odn.ne.jp/slowlife/>

即日現金! 高価買取! 割増クーポン一切不要! 査定無料!

「どこよりも高く買い取る店」を目指しております!
一番最後にお立ち寄り下さい!!

※他店のチラシ等をご持参ください。そのお店より高く買い取りさせていただきます。
 その時々相場場で最も高いと思われる価格で買い取りさせていただきます。

金価格 最高値更新!

プラチナ 価格高騰中

今 売るなら!!
がチャンス!!



使わなくなった指輪



喜平 ネックレス・ブレスレット



壊れた金縁メガネ



取れてしまった金歯

※2022年4月20日現在

不要になった金プラチナ製品ございませんか?
 古いものでもOKです。ぜひお持ちください。



- 天皇陛下御在位10年・20年記念1万円金貨
 - 皇太子殿下御成婚記念5万円金貨
 - 天皇陛下御即位記念10万円金貨
- ※相場により金額は変わります。



ロレックスはこわれていてもOK



ブランド時計
 ロレックス、オメガ、ブライトリング、ブルガリ、カルティエその他ブランド時計。

新品だと更に査定額アップ!!



ブランドバッグ 財布・アクセサリ
 ルイ・ヴィトン、シャネル、エルメス、グッチ、コーチ、プラダなどのブランドバッグ、財布など古いデザインの物もOKです。

飲まないお酒ありませんか?



酒類

豊富な買取品目

新品



iPhone iPad Nintendo Switch

高く買い取ります

未整理のままでもOK



年賀ハガキ・普通切手・記念切手・レターパック・印紙・ハガキ(各書き損じ可)
 切手は郵便局でも現金化することはできません。

テレカは店舗にて格安販売



高額買取 商品券 テレホンカード

まずは
お電話
 ください。

〈TEL〉



ジャンルを問わず買い取りいたします。

刀剣・古銭古札・大判小判・新品家電・新品工具・ブランド香水・ブランド食器・貨幣セット・記念金貨・携帯電話・スマートフォン・ゲーム機・ソフト・外国金貨銀貨・古コイン・記念金メダル・銀メダル・カメラ・レンズ・勲章・軍装品・骨董品・美術品・学習教材・ギター・ピアノ・管楽器など

[貴金属・切手・ブランド品] 現金買取専門店 ※身分証明書を必ずお持ちください。 **駐車場あります**

買い取り本舗 函館昭和店

古物商許可 北海道公安委員会 第112010001067号

函館市昭和3丁目2-21 タウンハイツ昭和1階
 [昭和タウンプラザ(GU・セゾ側)出口向いレモンイエローの建物1階です(桐花通り)]
 営業時間/10:00▶19:00 不定休 P 店舗ウラ&横

〈HP〉



0120-55-1723

〈TEL〉



B

キリンガラナ

500mlPET 1ケース(24本入り)



4名様

6月21日、「キリンガラナ」40周年を記念してデザインラベルが期間限定で発売されます。北海道限定炭酸飲料として1982年の発売開始から道民に愛され続けるソウルドリンク。ガラナ特有のクセのあるフレーバーと炭酸の刺激がマッチしたシャープな喉越しが特徴です。

■提供/北海道キリンビバレッジ株式会社 ☎011-640-6601

A

い・ろ・は・す
北海道の天然水

540mlPET 1ケース(24本入り)



3名様 ※ボトルデザインは変わる可能性あり

新しい水のかたちとして水の流れをイメージした清らかなデザインに生まれ変わった「い・ろ・は・す 北海道の天然水」540mlペットボトルが6月20日から北海道先行発売。100%リサイクルペットボトルを使用した北海道の天然水は札幌市清田区で採水しています。

■提供/北海道コカ・コーラボトリング株式会社 ☎011-888-2091

D

メリット デイプラス
ドライシャンプー

スプレー(130g)・シート(12枚入り)のセット



5名様

アウトドアやスポーツ後、防災・緊急時など入浴ができない1日のあらゆるシーンで頭髮の清潔を守る新習慣を提案。スプレータイプは汗のにおいをすっきりさせ、べたつく髪もさらさらに、シートタイプは汗のにおい・べたつき、ほこり・花粉などの微粒子汚れもすっきり取り除きます。

■提供/花王株式会社 ☎0120-165-692[無料通話](消費者相談室)

C

酵母プロテイン

きな粉バナナ味・
コーンポタージュ味
(各20g×5包)のセット

3名様

今まで主流だったホエイ・ソイプロテインに代わる、パン酵母から培養して作られ、必須アミノ酸を含有した次世代型プロテイン。味付けは甘味系「きな粉バナナ味」と塩味系「コーンポタージュ味」の2種類。不足しがちなビタミンも11種類配合しています。

■提供/株式会社医食同源ドットコム ☎0120-362-916[無料通話](コールセンター)

応募方法

プレゼントにご応募される方は、ご希望賞品のアルファベット、郵便番号、住所(マンション、アパート名必記)、氏名、電話番号、年齢、性別、職業をご記入の上、はがき、またはホームページよりご応募ください。

ハコラクで取り上げて欲しい情報やテーマ大募集!

気になっているお店やおすすめの情報、取り扱ってほしい話題などを教えてください。誌面づくりの参考にさせていただきます。

【はがき】〒041-8540 函館市港町1丁目17番8号
(郵便番号のみでも可)

函館新聞社メディア局編集部1F
「ハコラク7月号プレゼント」係

【ホームページ】<https://hako-raku.jp>



■応募締切:2022年7月5日必着

■発表:当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
応募多数の場合は抽選となります。あらかじめご了承下さい。
個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。

E

『バスカヴィル家の犬
シャーロック 劇場版』
バスカヴィル家の
“バス”タオル

3名様

フジテレビ系月9ドラマ枠で放送された「シャーロック」が映画化。シャーロック・ホームズシリーズ最高傑作の呼び声も高い「バスカヴィル家の犬」をモチーフに、華麗なる一族の間に、名探偵バディの獅子雄と若宮が迫ります。シネマ太陽函館にて6月17日公開予定です。

■提供/TOHOマーケティング株式会社 ☎011-200-6801



函館新聞の定期購読を
ご検討されているお客様は
「1週間の無料お試し」が
できます。

とくも
読みやすい
紙面です！

函館新聞を定期購読の
みなさまには無料雑誌

**ハコラクも
毎月お届け!**

※一部地域と郵送分は除く
※毎月15日以降のお届けとなります



フリー
マガジン

★**新店舗情報・イベント・
地元スポーツ・各種大会
情報などが満載!!**

★**おくやみ情報も充実**

★**チラシも以前より増えました**

家計にやさしい函館新聞

購読料1カ月 [1部売り/120円(税込)]

2,780円 (税込)



お問い合わせは

函館新聞社 販売部

受付時間/午前9時～午後5時

フリーダイヤル

0120-8540-46

午後4時までお申し込みいただければ、翌朝から配達させていただきます。(一部対応できない地域もございます)

※現在定期購読中のお客様の割引はできません。 ※定期購読お申し込み時の値引きを確約する広告ではございません。

※「1週間の無料お試し」を希望のお客様は、必ず事前にお申し出下さいようお願い致します。

朝刊配達スタッフ募集

●**初心者歓迎** ●**早朝2時間程度** ●**月50,000円程度** ※エリア・配達部数により
収入は前後します。

エリアにより募集を締め切らせていただいている場合がございます。まずはお気軽にご連絡下さい。

六白金星

ろっぽくきんせい

誠意と熱意が道を開くとき。何事も強気でいけば多少のトラブルは解決できそう。ただし頑固さが出るとチャンスをつぶす結果に。臨機応変な対応が大切。金運は最後の詰めが甘く目の前の利益を逃がすかも。消化器系のトラブルに注意。

- ラッキーアイテム:新書
- ラッキーデー:6/17・20・28 7/5・8・12

昭和15.24.33.42.51.60 平成6.15.24年生まれ

七赤金星

しちせきんせい

運気的好調さに油断するとトラブルを呼び、不調だと嘆いていると突然チャンスが巡ってきたりと先が読めないとき。足元を確認しながら地道に努力を重ねることが運気安定の秘訣。愛情運は移り気が後悔を呼びそう。金運×。儲け話に注意。

- ラッキーアイテム:SNS
- ラッキーデー:6/20・29・30 7/9・10・11

昭和14.23.32.41.50.59 平成5.14.23年生まれ

八白土星

はっぽくとせい

何事にも自信を持って取り組みばチャンスに恵まれるとき。焦りや迷いは折角の運気を下げる原因に。準備と根回し、速やかな決断が良い結果を引き寄せそう。愛情運は思い込みで注意。十分なコミュニケーションを心掛けて。健康運は腹八分目が◎。

- ラッキーアイテム:辛い料理
- ラッキーデー:6/19・22・28 7/1・7・12

昭和13.22.31.40.49.58 平成4.13.22.31 令和1年生まれ

九紫火星

きゅうしかせい

謙虚に全力で物事に挑戦することで良き理解者が現れる兆し。ただし口は災いの元。自己中心的な言動は思わぬトラブルを呼び信用を失う結果となります。金運は欲を出さなければ好調。規則正しい生活が運気安定の秘訣。

- ラッキーアイテム:リップクリーム
- ラッキーデー:6/22・23・29 7/2・8・11

昭和12.21.30.39.48.57 平成3.12.21.30年生まれ

九星気学占い

2022 6月15日[水] → 7月14日[木]

レディース占い専科

運勢アドバイザー 山崎 藍生 先生

函館市宝来町11-7 ☎0138-23-0661
10時～15時※予約制・時間外は応相談

※前半/6月15日～6月30日 後半/7月1日～7月14日
※1月1日～2月3日までに生まれた人は、前年の九星になります。

きゅうせいきがく
九星気学とは？

古代中国から伝わった占術で、宇宙の気(エネルギー)を九つに分類したものと、さらに「木」「火」「土」「金」「水」の五行の相性を組み合わせた占術。

五黄土星

ごうどせい

準備を重ねてきたことをスタートさせるとき。勇気と決断力が試される時期と心得て。愛情運は気になる人がいたら勇気を出してアプローチを。金運は高望みしなければ満足できそう。健康運は油断大敵。

- ラッキーアイテム:多色ボールペン
- ラッキーデー:6/18・25・28 7/4・6・13

昭和16.25.34.43.52.61 平成7.16.25年生まれ

一白水星

いっぱくすいせい

出る杭は打たれるとき。積極的にリーダーシップを発揮するよりサポート役に徹して運気の安定を心掛けて。目に見えぬ知力や才能に磨きがかかる暗示なので意地や横着をしているとライバルに先を越されます。金運は予期せぬ臨時収入の兆し。

- ラッキーアイテム:丈の短いソックス
- ラッキーデー:6/23・30 7/2・9・10

昭和11.20.29.38.47.56 平成2.11.20.29年生まれ

二黒土星

にこくどせい

何事も準備を整え積極的に行動することで運気は上昇。迷いは運気低迷の原因となるので失敗を恐れず勇気ある決断を。誠実に取り組めば目上の人からの援助も得られそうです。上司や目上の人から良縁がもたらされる兆し。健康運は油断大敵。

- ラッキーアイテム:卵料理
- ラッキーデー:6/16・22・24 7/1・3・4

昭和19.28.37.46.55 平成1.10.19.28年生まれ

三碧木星

さんぺきもくせい

困難運。運気の低迷に引っ張られトラブルが連続するかも。やる気だけではどうにもなりません。常に冷静な状況分析を心掛けましょう。愛情運は憶測だけで判断するのはやめて。運動や音楽でストレス解消を。

- ラッキーアイテム:うちわ
- ラッキーデー:6/17・23・26 7/5・14

昭和18.27.36.45.54.63 平成9.18.27年生まれ

四緑木星

しよくりもくせい

基本的に忠実に信用を第一に、小さなことでも真剣に丁寧に対応することで運気が安定。何事も焦らず状況の変化を待つ根気強さが大切。友達との積極的な交流は出会いを引き寄せそう。交際費の割り増しは覚悟の上で。

- ラッキーアイテム:アイスコーヒ
- ラッキーデー:6/17・18・24 7/5・6・14

昭和17.26.35.44.53.62 平成8.17.26年生まれ



おすすめメニュー

やわらかくてジューシーな知床鶏を使用
～焼き目が香ばしい野菜も豊富～

期間限定メニュー

鶏南蛮せいろとえび天むすのセット **1,210円**

雑穀スイーツメニュー

千乃家特製の人気スイーツはこちら♡

雑穀もちぜんざい **374円**

モチモチ食感の自家製雑穀もちに雑穀そば茶をトッピング
甘ーい小豆と相性抜群♪

雑穀スイーツプレート **660円**

蕎麦と天ぷら

千乃家
SEN NO YA

当店の製造する雑穀そば「千乃雑穀」が、ケルセチン・ルチンの表示を許可する北海道食品機能性表示制度(ヘルシー・DO)に認定されました。

函館市桔梗4丁目3番16号
☎0138-85-6934

(営業時間)
月～金・祝日/11:00～14:00L.O
土・日/11:00～17:00L.O
不定休 PayPay使えます

※写真はイメージです

次号 8月号は **7月15日(金)** 発行予定

特集

料理人が通うお薦めの鮮魚店

鮮度、品揃え、目利き力…
食のプロが太鼓判を押す街の鮮魚店を訪ねる

企画特集

つるり、さっぱり 彩り涼麺

旬の食材が躍る冷やし中華やそば・うどん、冷製パスタ…
暑い日もスルッと喉を通るひんやり麺料理を紹介する

※内容は予告なく変更になる場合がございます。

上質な時間を楽しむ
大人のライフスタイルマガジン

ハコラク

2022 / 7 / No.159

編集人 工藤 貴志 広告 津村 善昭
編集部長 佐藤 史子 阿部 勝友
編集 岩佐 美華 福田 康紀
多田麻里江 岸 竜一
制作 古谷 竜彦 高瀬 明彦
牧野 浩一 松本 宏美
近藤ひとみ 鳥越 裕子
校正 渡部 貴子 池田 由佳
上村 恵 高谷 美紀
鈴木 香織

発行/函館新聞社メディア局 函館市港町1-17-8 ☎0138-40-7733
広告に関しては営業局 ☎0138-40-5151

配布エリア/渡島・松山管内
発行日/2022年6月15日
印刷所/凸版印刷株式会社 北海道事業部

※本誌に掲載している写真、図版、記事などを無断で転載することを禁じます。
価格などは2022年6月15日現在のものです。
※取材及び撮影にご協力いただいた関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

配布・設置場所 約650店

- 函館新聞購読者(一部除く)
- 函館新聞電子版購読者
- 函館市地域交流まちづくりセンター
- 函館市青年センター
- 北海道銀行各支店
- 北洋銀行一部支店
- 道南うみ街信用金庫本・支店(一部除く)
- 渡島信用金庫本・支店
- 青森銀行一部支店
- 北陸銀行各支店
- 函館商工信用組合各支店
- 函館市中央図書館
- 函館山ロープウェイ
- ローソン各店
- ファミリーマート各店(一部除く)
- セラーズ各店(一部除く)
- スーパー魚長各店
- ポールスターショッピングセンター
- マックスバリュ各店(一部除く)
- イエローグローブ各店
- テーオーデパート
- ホクレンショップ
- 北文館
- 文教堂湯ノ川店
- スーパーブックス桔梗店
- シネマ太陽函館
- 本誌広告掲載店及び協力商社
ホテル、ディーラー、美容室、飲食店、
生保会社、温泉保養施設ほか

本誌内容をデジタルブックでご覧頂けます

ハコラク WEB <https://hako-raku.jp>

新北海道スタイル

一人ひとりが、みんなのために
「新しい生活様式」を
実践しましょう。

はじめよう、つづけよう。「新北海道スタイル」

いまは、
きよりとって

手を洗おう



咳エチケット



換気をしよう

北海道コロナ連絡システムと
接触確認アプリ(COCONA)を
活用しよう

3つの「密」をさげよう

テイクアウトや
デリバリーもオンラインを
上手に使おう

いまは、小声で

正しく理解し
思いやりある行動を



未使用車専門店



人気の未使用車が豊富に揃っております!

ホームページOPEN!!

今週の目玉車・在庫車検索・お得なWEBクーポンetc.

https://kei-village.jp/



軽ビレッジならいつでもお得!!

オール4WD

軽自動車の未使用車だけでこの台数 オールメーカー 総台数100台以上

最長120回払いOK!!
頭金0円OK!!



未使用車ってどんなクルマ?

- NEW** まだ誰も **使用していません** 工場で生産した新車を、ナンバー登録しただけの“ピカピカの車”です。新古車と言われることもあるようです。
- VALUE** 何といても **お得** です!! 大量仕入れにより車両価格が割安な上、重量税は払い込み済みなので、新車に比べてお得です。
- TRUST** そして何より **安心** です!! 新車と同様の保証が適用されますのでアフターサービスも安心です(別途費用が必要です)。



有限会社 能戸自動車整備工場
〒041-0821 北海道函館市港町1丁目33-5
TEL(0138)83-8707
FAX(0138)85-6161
■営業時間/AM10:00~PM6:00 ■定休日/火曜日・第2水曜日



6月定休日							7月定休日						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30

この看板が目印



軽を買うなら軽ビレッジ

車検を受けるならコバック函館店

車検

年間車検台数3,600台実施道南最大級の車検実績!!

6月・7月車検の方必見!

新車購入から1回目の車検でスーパーセーフティー車検を期間中ご予約の方に

11,000円割引



なんと!!
インターネットからの予約で最大

車検を安く済ますなら今がチャンス!!

- 割引1** 早期予約割引 予約は早いほどお得!
早期予約割引90 満了日90日前 2,200円割引
早期予約割引30 満了日30日前 1,100円割引
- 割引2** 平日予約割引 1,100円割引
月曜日~金曜日(火曜を除く)にご予約いただいた場合
- 割引3** コバック会員割引 1,100円割引
入庫時に会員シールが貼ってある車
- 割引4** 新車初回割引 5,500円割引
新車購入後、最初の車検の場合
- 割引5** ネット予約割引 1,100円割引
インターネットからご予約頂いた場合 電話予約は適用できません

ネットでかんたん予約
24時間365日いつでも予約受付中!

コバック 函館 検索



コバック 函館店

有限会社 能戸自動車整備工場

0120-411-589

TEL.0138-83-8003 FAX.0138-83-8014

〒041-0821 函館市港町1丁目33-28 【営業時間】AM8:30~PM6:00 【定休日】火曜日・第2水曜日



6月定休日							7月定休日						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30

*当社通常価格からの割引です



ALPHARD

強く、視線を惹きつける。
大胆な顔つき。



Photo:アルファード 特別仕様車 2.5L S "TYPE GOLD Ⅲ" (7人乗り・4WD) [ベース車両はS (7人乗り・4WD)]。ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン(070) [33,000円]はメーカーオプション。◆メーカーオプションは価格に含まれておりません。



アルファード 特別仕様車 2.5 S
"TYPE GOLD Ⅲ" (7人乗り・4WD)

「アルファード」の詳細は!

3BA-AGH35W-PFXSK (I) (Super CVT-*i*)

■車両本体価格 4,592,900円

主な特別装備

- フロントグリル(スモークメッキ+黒メタリック塗装) ●ボンネットフードモール(スモークメッキ)
- フロントバンパーモール(スモークメッキ) ●LEDフロントフォグランプモール(スモークメッキ)
- 18インチアルミホイール(高輝度塗装) ■ガソリン車のみ
- シート表皮(プランノープ® II [パーフォーレション]+合成皮革)
- 「プランノープ® II」はTBカワシマ株式会社の登録商標です。ほか



Photo:ヴェルファイア 2.5L GOLDEN EYES Ⅲ (7人乗り・4WD)。ボディカラーはブラック(202)。



VELLFIRE

精悍なる佇まいが、その景色をさらに大人にする。

ヴェルファイア 2.5 GOLDEN EYES Ⅲ
(7人乗り・4WD)

「ヴェルファイア」
の詳細は!

3BA-AGH35W-NFXSK (Super CVT-*i*)

■車両本体価格 4,592,900円

主な装備

- 3LEDヘッドランプ(ハイ・ロービーム/オートレベリング機能付)+LEDクリアランスランプ(イルミネーション(デイルイト)機能付)+LEDアクセサリーランプ ●LEDコーナリングランプ ●LEDシークンチャルターランプ(フロント・リア) ●18インチアルミホイール(高輝度塗装)*ガソリン車のみほか



VOXY

とことん自分らしい、新個性派ミニバン。



Photo:ヴォクシー ハイブリッド 1.8L S-G(7人乗り・E-Four)。ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン(070) [33,000円]はメーカーオプション。◆メーカーオプションは価格に含まれておりません。



ヴォクシー ハイブリッド 1.8 S-G
(7人乗り・E-Four ◆1)

「ヴォクシー」の詳細は!

6AA-ZWR95W-BPXSB (電気式無段変速機)

■車両本体価格 3,735,900円

ヴォクシー 車両本体価格帯

[ハイブリッド車] S-G (1.8L・2WD) 3,515,900円 ~ S-Z (1.8L・E-Four) 3,984,200円 /
[ガソリン車] S-G (2.0L・2WD) 3,162,600円 ~ S-Z (2.0L・4WD) 3,608,900円

NOAH

みんな思いの、新スタンダードミニバン。



Photo:ノア 2.0L S-G(7人乗り・4WD)。ボディカラーのグリッターブラックガラスフレーク(226) [33,000円]はメーカーオプション。◆メーカーオプションは価格に含まれておりません。



ノア 2.0 S-G (7人乗り・4WD)

「ノア」の詳細は!

6BA-MZRA95W-APXSH (Direct Shift CVT)

■車両本体価格 3,310,600円

ノア 車両本体価格帯

[ガソリン車] X (2.0L・2WD) 2,742,600円 ~ S-Z (2.0L・4WD) 3,538,900円 /
[ハイブリッド車] X (1.8L・2WD) 3,125,900円 ~ S-Z (1.8L・E-Four) 3,914,200円

◆1.8-E-Four (電気式4WDシステム)は、機械式4WDとは機構および性能が異なります。さまざまな走行状態に応じてFF (前輪駆動) 走行状態から4WD (4輪駆動) 走行状態まで自動的に制御し、安定した操縦性・走行の安全性および燃費の向上に寄与するものです。■路面の状況、勾配、高速等の走行環境によってはガソリン4WD車に比べ、十分な駆動力が得られない場合があります。*保険料、税金 (除く消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。 *アルファード、ヴェルファイアの価格はタイヤ(パンク応急修理キット、タイヤ交換工具付)の価格です。*ヴォクシー、ノアの価格はタイヤ(パンク応急修理キット)の価格です。*リサイクル料金は別途必要となります。*価格は消費税込みの価格です。 ■詳しくは函館トヨタ各店におたずねください。

函館トヨタ

本社/ 函館市昭和4丁目22番5号(国道5号線沿い)

<https://www.hakodatetoyota.co.jp>

函館トヨタ

検索



函館トヨタ店舗紹介

- 昭和店 ☎(0138)41-6192 函館市昭和4丁目22番5号
- 中央店 ☎(0138)45-1331 函館市昭和1丁目28番12号
- 松風店 ☎(0138)23-0150 函館市大森町26番11号
- 本通店 ☎(0138)55-1125 函館市本通4丁目5番12号
- 湯川店 ☎(0138)59-1341 函館市戸倉町149番3号
- 七重浜店 ☎(0138)49-5911 北斗市七重浜8丁目7番5号
- 八雲店 ☎(0137)62-3171 二世部八雲町東雲町24番地27
- 江差店 ☎(0139)53-6221 樺山郡江差町字柳崎町170番地
- 木古内店 ☎(01392)2-3343 上磯郡木古内町字新道107番地18
- 森店 ☎(01374)2-0101 (ダイハツ森) 茅部郡森町字森川町292番地1
- ニューロード店 ☎(0138)46-6193 函館市石川町169番地22

函館トヨタ ホームページはコチラをチェック!

● レクサス函館 函館市昭和4丁目22番5号 ☎(0138)45-0045