

HAKO RAKU

11 2023
No. 175

TAKE
FREE

函館新聞
函館新聞 デジタル
購読者には
戸別配布（一部除く）

【特集】
心と体にうれしい
癒やしのあるヘルシーランチ



ペットの旅立ち

Thank you my family

「ありがとう」の気持ちを込めてペットの旅立ちをお手伝いします。

ご返骨なしの火葬からセレモニーを執り行うメニューまで、感謝の気持ちを込めて最後の旅立ちをお見送り致します。

移動火葬車でご訪問

ダイオキシンなどの有害物質や臭い、煙も出ないペットちゃん専用の「火葬炉」を搭載。近隣の方々にご心配、ご迷惑をお掛けする事もなくご自宅近くで火葬を行います。1時間半ほどで火葬、ご返骨が可能です。



ご利用の流れ

- ① ペットちゃんが亡くなったら
- ② 火葬や葬儀のご予約
- ③ ご自宅へお伺いいたします
- ④ ご自宅でお葬式
- ⑤ 火葬
- ⑥ ご返骨

自宅で送る ペットちゃんのお葬式

2つのプラン

※税込み料金

- お引取プラン(ご返骨なし)
料金12,000円~
- 個別火葬プラン(ご返骨あり)
料金20,000円~

WEBカード決済できます。



体重別プラン料金表

※料金表は例です

ペット区分(体重別)	お引取プラン(ご返骨なし)	個別火葬プラン(ご返骨あり)
1kg以下(小動物のみ)	¥12,000	¥20,000
3kg以下	¥15,000	¥25,000
5kg以下	¥18,000	¥30,000
10kg以下	¥23,000	¥35,000
15kg以下	¥30,000	¥38,000
20kg以下	¥35,000	¥45,000

※上記の体重以上の料金プラン、追加オプションもご用意。

お気軽にお問合せ下さい

ご相談・ご予約はこちら 24時間受付中

フリーダイヤル

0120-39-2013

24時間ネット予約はこちら

<http://pet-tabijp>

ペットの旅立ち

検索

QRコードはこちら



動物葬祭ディレクターが
対応致します。

ペットの旅立ち
Thank you my family

ペットの旅立ち 函館店
〒049-0111
北海道北斗市七重浜8-12-10

フリーダイヤル

0120-39-2013

秋のファッションバザール展開催

シャミーファー & アンジュール インバッグ
 ハウスカードご利用のお客様
 10,000円以上お買い上げの方に
 「秋冬物新作ストール」プレゼント!

**36回金利
 無料**
 キャンペーン開催中!

10/27金
▶30月
4日間限り

お洒落と
 美と健康フェア



美と健康! お洒落の発信

Chamoisfur

シャミーファー

HEART♥Z®

身体が本来持つ力を発揮させるための周波数を整える
 「ハーツ加工®」技術を施した健康ジュエリーと美顔器



身体の潜在力を呼び覚ます

デイモア・ネックレス

身につけることで全身の動きを
 司る周波数が瞬時に調整され、
 身体本来の力を呼び起こし筋
 組織の循環を正常な状態へと
 導き筋肉の動きがなめらかに。



ペルラ 24K電導美顔器

肌トラブルの改善も期待できる24Kヘッドから出力される微弱電流により、表情筋を効率よく刺激。毎分8,600回転のバイブレーションで化粧水などの浸透を促し、自宅で気軽にできるリンパドレナージュで老廃物の排出を促します。

Dis Moi



プロのお手入れをご自宅で



ヘッドケア

養毛剤を毛根まで確実に届けるヘッドケア美容器。
 抜け毛が多い・髪のパリ感が少ない・つむじや分け目が
 気になる・頭皮のかゆみ・髪がパサつきツヤがない
 将来の髪質や量が不安...などのお悩みに。

健康布団 platinum Wave®

繊維の中に
 閉じ込められた
 大地のパワー



プラチナを含む14種類の天然鉱石パウダー
 をバランスよく配合。常温で高い遠赤外線放
 射率を維持します。

近赤外線ベルト NIBCLED

お家で手軽に温活!

加齢による細胞の老化と減少に、
 血行を促進する赤色LEDと波長
 が長く奥まで到達する白色LEDで
 より肌を若々しく。

LEDベルトの着用30分運動で2時間の運動と同等効果が期待できます。



10/27金
スタート

ブランドバッグ & シューズ

un jour アンジュール インバッグ
 in bag



オンエアータイムズ
 シューズ &
 アパレルフェア



同時開催 10/27金 ▶ 11/1水
 17:00まで

包丁研ぎ
 承ります

江戸打刃物
 「源光三郎総本店」出店

1,650円~

DELICA



MINI

Debut!

函館中央店では
**試乗車
展示車**
をご用意して
おります!



デリカミニを
ご成約の方に
「デリ丸。」
ぬいぐるみを
プレゼント



※詳しくはスタッフまで
お問い合わせ下さい

デリカミニ 車両本体価格
T Premium (4WD) **2,238,500円**

ハイブリッド0.659L インタークーラー付ターボチャージャー DOHC 12バルブ・CVT・4WD [4人乗り]

Photo:T Premium (4WD) ●ボディカラー：アッシュグリーンメタリック/ブラックマイカ (有料色：82,500円高) ●アダプティブLEDヘッドライト [ALH] (光軸自動調整機構付) (77,000円) はメーカーオプション ●オリジナル9型ナビゲーション (その他構成品含む) (259,050円・工賃込)、サイドデカール (33,440円・工賃込) はディーラーオプション。なお、取付工賃レート (8,800円/時間) は地域・製品・装着時により異なる場合がありますのでご了承ください。●有料色代・オプション代は車両本体価格には含まれておりません。

新型デリカミニ専用
QRコード



デリカミニ カスタマイズ車

店内
展示中!



1780x1150

ベース車

G Premium
DOHC 12バルブ
CVT 4WD
車両本体価格
2,149,400円

ボディカラー

ホワイトパール
有料色
33,000円

DANSHAQ

79,700円 (工賃込)

BUSTERS Mini

113,300円 (工賃込)



デリ丸。のグッズ販売情報のお知らせ

■ポケットタオル・ フェイスタオル

デリ丸。の刺繍が入った、
ポケットタオルと
フェイスタオルを展開。
お肌や髪の毛の水分を瞬時に吸い取る、
ホットマンの「1秒タオル」を採用。



ポケットタオル
(オレンジ・黄緑・紫)
各2,420円
写真はオレンジ



フェイスタオル
(ブルー・ディープブルー・
オフホワイト・黄緑)
各3,080円
写真はブルー

■Tシャツ

キッズ用と大人用は、
オーガニックコットン素材を採用し、
レディース用は100%コットンを採用。
キッズ/110cm・130cm 各3,740円
大人/M・L・XL・XXL 各4,180円
レディース/フリー 3,520円
写真は大人用



■トートバッグ

デリ丸。の織ネームが入った、
ウォッシュキャンバストート3色各3,300円
デニム 4,180円



ネイビー



ブラック



グレー



デニム

■手のひらサイズぬいぐるみ

デリ丸。の手のひらサイズのぬいぐるみ
でのり デリ丸。2,090円



新車購入資金

最大 **50** 万円
プレゼント!

毎週抽選で

合計 **777** 名様
に当たる!

三菱自動車 全車種対象

新車購入資金
プレゼント

2023年12月13日(水)まで

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/>



スピードは控えめに。エコドライブで環境にやさしく。後席もシートベルト。チャイルドシートも忘れずに。🔌充電マナーもチャージしましょう。

おかげさまで
15年

買取専門店

全国チェーンだから
できる高価買取!

その金額で売るのは
ちょっと
持った!



お店によって買取価格が違います!
ぜひ一度、当店でも
査定させていただきます!

人情査定でやっています!

おたからや 函館五稜郭店

ハコラククーポン
**ハロウィン
キャンペーン**
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 ■2023年10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!

金相場
高騰中!!

これで
387,000円

**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

**ご自宅
指輪や
ネックレス**

高価買取!!

いらなくなったジュエリー・金歯など

**金貨・
外国製
銀コイン**

買取額爆上中!!

天皇陛下御即位記念など1万・5万・10万円各種金貨

**壊れた時計
捨てないで~**

買取します!!

捨てる前に当店での査定をオススメ

**金・プラチナなどの
イメージ品
アクリルピア**

買取します!!

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

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

**金券・各種商品券・
ビール券・印紙など**

ミリタリーグッズ

**大判・小判・
古銭・勲章**

懐かしのおもちゃ

必要があるので高く買取ります

その他いろいろ!まだまだ買います!!

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!!

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・ブランド食器・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。

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。
電話一本でお客様のお宅へ伺い致します。

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)

おたからや函館五稜郭店は、経済産業省の登録業者です。(第011295号) 安心安全の無料査定・高価買取

全国チェーン1,000店舗以上 貴金属・切手・ブランド 現金買取専門店

おたからや 函館五稜郭店
函館市本町6-16
キングスランド五稜郭1F
おたからや 函館 検索

おたからや 北海道公安委員会第101280001508号
特別国際種事業者番号第011295号

0120-154-068
営業時間 / 10:00~19:00 (日曜日は17:00迄)

不定休 **お車でもOK!契約P有り**

北洋銀行
おたからや
函館五稜郭店

↑田家町
●セブンイレブン
シエスタ 五稜郭
ハコダテ 公園前
電停

●丸井今井 →湯川町
●函館
●中央病院

千代台町↓

「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 ・ウッドデッキ材料販売
品目 ・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/>



特集

癒やしのヘルシーランチ
心と体にうれしい

17

今月の表紙



函館市の「NK2 FARM Shop&Cafe」は、七飯町の農園で栽培する西洋野菜が味わえるカフェ。石川千賀子代表は、化学肥料や農薬を使わずこれまで約200種類もの野菜を育ててきた。

今月の人	■株式会社 ガレージパバ / 加藤 慶吾さん	9
	■SPLASH / 逢坂 美妃さん	11
NEWOPEN		12
TOPICS		15
Lunch Guide		28
社長の昼ごはん	■合同会社MARU 伊藤 親孝さん / ラーメン喜三郎の半ちゃんラーメン正油	29
美食倶楽部 [PR]		30
この秋食べたい極上ラーメン [PR]		35
マリアージュを楽しむ 粋な一皿とお薦めの酒 [PR]		41
老舗味めぐり	■丸中 中野蒲鉾製造所	47
ちょっとひと息 ティータイム	■ベルギーチョコレート専門店 Petit Belge / ガトーショコラ	48
季節の味覚を堪能 秋のスイーツ&パン大集合 [PR]		49
ゆったり、のんびり 道南温泉巡り [PR]		54
PRODUCT HISTORY	■函館北栄株式会社 / 函館朝市どんどん海鮮	56
企業探訪	■F&B2合同会社	58
スクールインフォメーション・秋 [PR]		67
Beauty File	■快眠ドライヘッドスパ専門店 雲上のゆりかご 函館店 / 栗城 雅美さん	77
Beauty Special 2023 Autumn [PR]		78
MEDICAL HEALTH TOPICS		87
Doctor Column	■インフルエンザについて	88
	■片頭痛について	89
	■雪目・目の日焼け	90
医療の現場から	■子どもの誤飲についてお話しします	91
談話室	■体内を大掃除しよう 今話題のファスティングとは?	92
乳がんとともに生きる	■専門家や支援団体に目を向けて	93
PRESENT		99
九星気学占い		101
NEXT ISSUE		102



J-POWER グループは、
道内の水力／風力発電所や北海道と
本州を結ぶ送電線によって、北海道の
電力安定供給に貢献しています。

提供番組 HBC
「ここに美味あり」





即入居可能

新築モデルハウス

山の手1丁目モデルハウス

モデスティープラス

4LDK



土地+建物 **2,580万円** (税込) 月々 **61,641円**

◎40年返済 ◎固定金利3年0.7%

■所在地/函館市山の手1丁目41 ■土地面積/168.00㎡(50.82坪) ■建物面積/115.11㎡(34.82坪)
■構造/木造2階建 ■完成年月/2023年3月 ■交通/函館バス「山の手1丁目」駅徒歩6分
■学区区/東山小学校・北中学校

神山3丁目モデルハウスB

モデスティー

4LDK



土地+建物 **2,598万円** (税込) 月々 **62,071円**

◎40年返済 ◎固定金利3年0.7%

■所在地/函館市神山3丁目26 ■土地面積/163.75㎡(49.52坪) ■建物面積/110.13㎡(33.25坪)
■構造/木造2階建 ■完成年月/2023年6月 ■交通/函館バス「神山3丁目65」駅徒歩4分
■学区区/神山小学校・赤川中学校

日吉1丁目モデルハウスA

モデスティー

4LDK



土地+建物 **2,580万円** (税込) 月々 **61,641円**

◎40年返済 ◎固定金利3年0.7%

■所在地/函館市日吉町1丁目628 ■土地面積/252.98㎡(76.52坪) ■建物面積/110.13㎡(33.25坪)
■構造/木造2階建 ■完成年月/2023年5月 ■交通/函館バス「ラ・サール高校前」駅徒歩3分
■学区区/日吉が丘小学校・湯川中学校

上湯川町モデルE

フォスター

3LDK



土地+建物 **2,198万円** (税込) 月々 **52,514円**

◎40年返済例 ◎固定金利3年0.7%

■所在地/函館市上湯川町59 ■土地面積/168.61㎡(50.98坪) ■建物面積/98.53㎡(29.75坪)
■構造/木造2階建 ■完成年月/2023年2月 ■交通/函館バス「トラピチヌ入口」駅徒歩6分
■学区区/上湯川小学校・戸倉中学校

■取引態様/売主 ※月々の金額は支払い例です。※広告有効期限/2023年12月末日



代表
加藤
慶吾
さん



車検・一般整備・板金など自動車特定認証工場の運営、新車・中古車販売や、ザーレンオイルの正規販売店も手掛ける「ガレージパパ」。長万部町出身の加藤慶吾代表は、高校卒業後に自動車整備士の資格を取得。函館市内の自動車ディーラーに勤め、工場で技術を、営業で接客を学び、2010年に独立開業した。独立のきっかけは父と兄が若くして亡くなったこと。「人生は一度きり。やりたいことをやろう」との思いからだった。20年に現在地に移転して22年に法人化し、函館スズキ販売の副代理店になるなど、順調に事業を拡大させ、今年はいはつ工業との取り引きも開始。今は車検の指定工場の認証取得を目標に意欲を燃やしている。大切にしているのは、人との縁。フットワークを軽く客との交流を深め、過不足なく要望に応えるためアイデアを巡らせ、信頼を築き上げてきた。その信頼を基に顧客が増え続けているが、加藤代表は「ここまでやってこられたのはお客様の後押しのおかげ」と謙虚な姿勢を崩さず、仕事に向き合っている。

培った経験と信頼を基に
事業拡大へ前向きに挑戦し続ける



函館市昭和4-29-14
☎ 0138-86-5886・090-8896-8684
9:00~18:00 日曜・祝日定休 P有り

MAP



2023年



函館競輪 最終開催

10月23日月 ~ 25日水

10

25

ステージイベント!

水 HPにて
決定次第発表!!
乞うご期待



有名タレントによる爆笑ステージ

①18:17頃 ~ ②19:10頃 ~
場所 / 1Fロビーステージ



中標津町出身

シンガーソングライター

「エナ」ライブステージ

①17:51頃 ~ ②18:43頃 ~
場所 / 1Fロビーステージ

10

23

月

25

水

キッチンカー 出店



- 時間 / 14:00 ~ 20:00
※材料がなくなり次第終了
- 場所 / 函館競輪場 正面入り口前
- 出店店舗 / 出店店舗の詳細は決定次第、
函館競輪HPへ掲載します。



未確定車券

ガラポン抽選会

- 時間 / 15:20 ~ ※景品がなくなり次第終了
- 場所 / 1階ロビー



イベント内容は予告なく変更となる場合がございます。

※画像はイメージです。



函館けいりん

函館市金堀町10番8号
TEL 0138-51-3121

入 場 料 無 料

駐 車 場 無 料



トレンドアイテムと
コーディネートのおすすめで
誰もが楽しめるショップに



スプラッシュ

SPLASH

ファッションアドバイザー

逢坂 美妃さん

クールでカジュアルな雰囲気の「SPLASH」、キレイめテイストを揃える「SPLASH N°5」。ファッションを起点にライフスタイルを提案する「SPLASH co.ltd.」は、函館市内に2店舗のアパレルショップを構える。逢坂美妃さんは、「トレンドを抑えたアイテムが毎週入荷し、首都圏を中心に展開する6つのブランドでほかにはない組み合わせができる」と、学生時代からファンだった同社に2021年入社。大手アパレルブランドに2年間勤めた経験を生かし、好みやニーズにプラスして、一人ひとりを魅力的に見せる提案を心掛けている。「若者向けのイメージを持たれがちですが、体型をカバーできるデザインやユニセックスなアイテムもあり、幅広い年齢層の方にご利用いただいています。お客様の笑顔が最高に嬉しいので、最適なコーディネートができるようベストを尽くしたい」と、さまざまな世代の流行にアンテナを張り、誰もがファッションを楽しめる店づくりに努めている。



函館市港町1-2-1 ポールスターB棟1F
☎ 0138-43-3333
10:00~19:00 無休 P有り
キャッシュレス決済利用可



本店の看板メニューのほか
平日限定月替わりメニューも用意

2023
8.10
OPEN

らーめん初代 **一縁** 久根別店

函館市田家町にある「らーめん初代 一縁」の2号店。オリジナルのみそダレスープが自慢の看板メニュー「味噌らーめん」(900円)や、上品な味わいの「塩らーめん」(800円)といった本店と同じメニューが楽しめる。また、閉店した姉妹店「担担麺専門店SHIBIRE」の担々麺などを平日限定の月替わりで提供。店内はカウンター11席、テーブル4卓、小上がり2卓を備え、落ち着いた雰囲気です。



北斗市東浜1-12-86 ☎0138-76-1972
11:00~15:00、17:00~20:30(20:00L.O)
不定休 禁煙 P有り



小型店ならではの親身なサービスと
函館随一の安さを追及する青果店

2023
8.4
OPEN

ベジタブル アンド フルーツ ヤオヤ ハコダテ

VEGETABLES AND FRUIT **YAOYA** HAKODATE

札幌市で人気の青果店「深澤青果」の協力を得て、函館最安値を目指すディスカウント系青果店。地場産はもちろん、道内外の珍しい品種や手頃な価格の青果を取り揃え、一部傷みがある見切り品は全品63円の特別価格で販売。小型店ならではの細やかなサービスを大切に、近所の配達にも対応する。「一度手に取っていただければ品質の良さが伝わります。安さで家計を応援し、地域に貢献したい」と同店。



函館市昭和1-31-1 North Field Hakodate
☎0138-41-8310
10:00~19:00 水曜・祝日定休 P有り
キャッシュレス決済利用可



気軽に立ち寄れる和食居酒屋で
旬の素材が引き立つ週替わりの料理を

2023
8.26
OPEN

お刺身 炭焼き 逸品料理 **凧**



函館市内の日本料理店や寿司店で腕を磨き、ホテルの和食料理長も務めた店主が、料理人歴24年の経験を生かして独立。「ひこま豚の塩角煮」「海老しんじょう」「森町産南瓜のスープの冷製茶碗蒸し」など、その日仕入れた地場の旬の食材を使い週替わりのメニューを用意。駒ヶ岳木炭で焼き上げる道産銘柄鶏の焼き鳥や海鮮焼きもおすすめ。「一人でも気軽にフラッと立ち寄れる店にできたら」と同店。

函館市本町1-40 ☎080-6085-1200
17:30~24:00(23:30L.O)
日曜定休 禁煙



道産小麦がしっかり香る
焼きたてナポリピッツァ

2023
10.1
OPEN

ピッツァ ディヴェルテンテ

楽しいを作るキッチンカー **Pizza Divertente**



函館市内のピザ店で腕を磨いた山本貴幸代表が「いろいろな場所に行って人と出会いたい」とキッチンカー営業をスタート。ピッツァの大きさは約30cm。ワンサイズで、注文が入る度に生地を伸ばし具材を乗せてガス窯に入れ、約450℃で一気に焼き上げる。メニューは「マルゲリータ」(1,200円)、「和風照り焼きチキン」(1,600円)など5種類。今後はカルツォーネやワンランク上のプレミアムピッツァも追加していく予定。

出張エリア/函館市、近隣市町
☎080-1883-8154(9:00~19:00)



大人のライフスタイルを提案し
普段着に彩りを与えるバッグの店

アンジュール インバッグ

un jour in bag

8月に閉店したテーオーデパート内のバッグ店が、運営会社を変更し、店名新たに移転リニューアル。天然素材の質感を生かしたナチュラルでカジュアルなブランド「Dakota」のバッグや財布をメインに、普段着に彩りを与える洋服、靴、小物を用意し、大人のライフスタイルを提案する。革素材からコットン、ナイロンなどの軽量素材のものまで、新作を含め多数のバッグを取り揃え、紳士用のバッグや財布も豊富。



函館市美原1-7-1 MEGAドン・キホーテ函館店1F
☎0138-40-3660
10:00~19:00 無休 P有り
キャッシュレス決済利用可



洗車場をリニューアルし
新型のドライブスルー洗車機導入

中川石油 セルフ赤松街道SS

洗浄と乾燥を同時に処理し短時間で洗車できるドライブスルー洗車機を導入。シャンプー、ワックス洗車の場合、一度の工程で洗浄・乾燥が行われるため短時間で済ませられる。通常価格はWAX洗車600円、撥水洗車800円などだが、出光DrivePayを使えば、各100円引きに。また、休業中の併設コインランドリーもリニューアルし、10月中旬に再開予定。「手ぶらで洗車ができる店としてご利用を」と中川弘規社長。



七飯町大川1-7-24 ☎0138-65-3333
6:00~24:00 無休 P有り
キャッシュレス決済利用可



ファッションから健康アイテムまで
大人女性の美とオシャレを提案

シャミーファー

Chamoisfur



入居していたテーオーデパートの閉店に伴い、MEGAドン・キホーテ函館店1階に移転。婦人服、バッグ、靴を中心にスキンケア化粧品も取り扱い、大人女性のトータルファッションを提案。2,000円台の手頃な商品から、老舗ブランド「伊太利屋」「SPECCHIO」などのアイテム、ブラックフォーマルまで幅広く取り揃える。レディースウィッグや健康ジュエリー、健康寝具の企画販売も定期開催予定。

函館市美原1-7-1 MEGAドン・キホーテ函館店1F
☎0138-40-3660
10:00~19:00 無休 P有り
キャッシュレス決済利用可



テーオーデパートの閉店に伴い
電車通り沿いへ移転

家具の菱乃実



1967年創業の老舗家具販売店。「直接触って、使い心地の体感を」と白が基調の広々とした明るいフロアに、ベッド、ソファなどを展示している。ベッドはシモンズ、シーリーなどの海外ブランドがメイン。AIが体格や姿勢に合ったマットレスを割り出し提案するシモンズの「スリープ フィッティング マットラボ」を新導入した。ソファは国産メーカーを中心にイタリア製、ノルウェー製の高品質な商品がずらり。

函館市千歳町22-8 ☎0138-84-8638
10:00~19:00
水曜定休 P有り キャッシュレス決済利用可



毎月29日は肉の日イベント開催

牛若

焼肉物語

「牛タン日本一」を
目指す焼肉店

日頃の感謝を込めて

牛若誕生祭

牛タン祭り開催!
11/6日~12日まで
スタッフおすすめ牛タンメニューをお得な価格で販売!

12th

ランチタイム限定



牛タン三種御膳

通常 2,490円 → **1,990円**



牛タンのひつまぶし

通常 1,790円 → **1,590円**

他にも! 極上牛タンランチ 通常 4,390円 → **2,390円**

特上牛タンランチ 通常 2,890円 → **2,090円**

上牛タンランチ 通常 2,190円 → **1,790円**

ランチ・ディナー両方



大トロ極上厚切り牛タン

通常 4,990円 → **3,390円**



さっぱり生レモンねぎだく牛タン

通常 1,590円 → **950円**

他にも! ねぎ包み牛タン(1個) 通常 600円 → **350円**

白醤油漬け牛タン 通常 1,890円 → **990円**

特上牛タン炙り焼き ~わさびねぎ塩~ 通常 1,890円 → **1,490円**

宴会ご予約承り中! 要予約 120分飲み放題付き

2名様よりご利用いただけます。



当店人気
ナンバー
1
コース

いろいろな牛タンを味わえる

牛タン堪能コース

お1人様 **8,800円**

牛タン6品・厳選肉2品・キムチ盛り合わせ・ミニサラダ・焼き野菜盛り合わせ・ミニ冷麺・デザート



他にも!

●スランド牛コース 通常 9,900円 → **お1人様 9,900円**

●特選赤身肉コース 通常 7,700円 → **お1人様 7,700円**

●牛若厳選コース 通常 6,600円 → **お1人様 6,600円**

飲み放題付宴会メニュー

事前決済で! 全コース **10%引き!!**

大変お得な牛若どこでもオーダー予約 お申し込みはコチラから



*写真はイメージです。*内容は仕入れにより異なる場合がございます。

大型宴会可能!

最大60名様取容 個室完備 幹事用マイク完備



ランチ営業も
大好評!

焼肉物語 牛若本店

店内全面禁煙

函館市本町10-9 藤ビル1F



TEL0138-56-5454

ランチ11:30~14:00 ディナー17:00~23:30(日曜22:00迄)
※各30分前L.O 不定休



駐車場 店舗並びにある本町第2-3「ザ・パーク駐車場」ランチ60分、
ディナー120分無料!

タバコが吸える牛若

大人が憩える深夜営業 個室完備



深夜営業も
大好評!

焼肉物語 牛若はなれ

未成年者入店不可

函館市本町9-28 寿ビル1F



TEL0138-76-7423

17:00~翌3:00(日曜24:00迄) ※各30分前L.O 不定休



駐車場 最寄りの駐車場をご利用の方は600円(120分)まで
キャッシュバックいたします。

ジンギスカンが推し

駐車場5台完備



ランチ営業も
大好評!

焼肉物語 牛若 ユニゾ 函館駅前店

店内全面禁煙

函館市若松町18-19

ユニゾインエクスプレス函館駅前1階



TEL0138-76-2335

ランチ11:00~14:00 ディナー16:00~22:00(日曜21:00迄)
※各30分前L.O 不定休



駐車場 無料駐車場5台完備。満車の際は最寄りの駐車場をご利用の方はランチ
60分(300円)、ディナー120分(600円)までキャッシュバックいたします。

キッズスペース付き個室利用再開 サプライズや推し活の装飾も可能

ジョリージェリーフィッシュ

Jolly Jellyfish

食事しながら隣のキッズスペースで子供を遊ばせることができる貸し切り個室。ランチ・ディナータイム各1組限定で要予約。電話予約のみの受け付けとなる。また、3人以上最大7人まで大人のための個室利用も可能に。いずれも大人1人ワンオーダー制（フード）。「誕生日や推し活の食事会などさまざまなシーンでご利用を」と同店。



函館市東山2-6-1
サウススタードライブイン1F
☎0138-86-9908 Instagram
11:00~15:00
17:00~21:00
(各30分前L.O)
※個室の閉店は各30分前倒し
水曜定休 禁煙 P有り
キャッシュレス決済利用可

11月16日ボジョレー入荷 名物のホルモンと味わって

焼肉・ホルモン 丸亀

今年も11月16日の解禁日に合わせてボジョレー・ヌーヴォーが入荷する同店では、ボジョレーを含む2時間飲み放題付きの肉コースを16日限定で提供する。料金は道南産ホルモンや上カルビなど焼肉8品が付き1人4,800円。新酒ワインならではの香りとフレッシュな味わいを楽しめる。席数に限りがあるので、早めに予約を。



北斗市七重浜3-15-30
☎0138-49-2718 Instagram
16:30~22:30
月曜定休 禁煙
P有り(20台)
キャッシュレス決済利用可

秋冬アイテムが続々入荷 新品と古着のミックスもおすすめ

ナインドット

アパレルショップ9.

ユニセックス古着と色鮮やかな新品レディースアイテムを取り扱うアパレルショップ。トレンドを押さえながらバイヤーの好きと個性を打ち出したアイテムを展開している。秋、冬におすすめのニットアイテムやアウターが続々入荷中。新品と古着の重ね着など、思い思いのファッションを楽しんで。連絡・詳細はインスタグラムのDMから。



函館市大町3-16
大町改良住宅1F
11:00~19:00
不定休 P有り
キャッシュレス決済利用可

11月30日まで開催 体と心温まるグラタンフェア

アゼリア

レストラン Azalea

秋のごちそうとして「グツグツ濃厚グラタンフェア」を開催中。この季節にぴったりの体も心も温まるグラタンがずらり。北海道産ホタテの「プリプリ」感を味わえる「シーフードグラタン」(1,750円)と「シーフードドリア」(1,850円)、「ホクホク」感がたまらない「北海道産じゃがいもとベーコンのクリームグラタン」(1,480円)の3種類で、各プチサラダ・プチデザート付き。ホテルシェフたちが自信をもって届ける特別なグツグツ&濃厚メニューを楽しみたい。



函館市大手町5-10
函館国際ホテル東館1F
☎0138-23-8755(直通)
17:30~21:00(20:00L.O)
無休 禁煙
P有り(レストラン利用で
2時間無料)
キャッシュレス決済利用可



「函館ハッピートッポッキ」 出店や事前注文予約受付中

tanosimou宇宙ーキム・チャルス

韓国人調理師で食育インストラクターの資格を持つキム・チャルスさんは、「函館ハッピートッポッキ」の出張販売依頼や事前注文予約を受け付け中。韓国定番の料理トッポッキを道産食材でアレンジし、もちもちの食感と辛さの中に感じる甘さが特徴。イベントや商業施設出店などで人気を得ている。ほかにも、キンパやチャプチェ、チヂミなど本場の味を学べる「楽しもう韓国料理教室」を随時開催し好評。韓国語教員の資格を生かした「楽しもう韓国語教室」も主宰している。



函館市西桔梗町850-33-201
☎090-7583-8671



60回払いまで 金利・手数料無料!!



TAG Heuer

アクアレーサー
プロフェッショナル200
WBP2115.BA0627
¥357,500 (税込)

60回お支払い例
月々 ¥5,900
| 初回 ¥9,400 |

ジュエリー&ウォッチワタナベは道南で
唯一のタグ・ホイヤー正規販売店です。



GS
Grand Seiko

SBGR325
¥704,000 (税込)
世界限定1,200本
(うち国内600本)

当店残り1本!!

60回お支払い例
月々 ¥11,700
| 初回 ¥13,700 |

ジュエリー&ウォッチワタナベは
グランドセイコー正規販売店です。

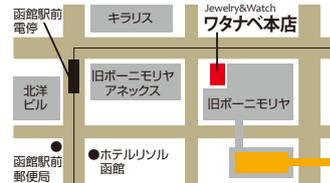
道南最大級の品揃え—— 1921年創業の時計宝飾専門店



Jewelry&Watch

ワタナベ 本店

函館市若松町17-9(旧ボーニ隣り) TEL.0138-23-4111【営業時間】9:45~18:45【定休日】火曜日



本店

アラフォー・アラフィフの
おしゃれは、もっともっと
自由に楽しくなれる

grow

美原に待望の
2号店OPEN!

美原店



新ブランド GRACE CONTINENTAL 入荷

函館市杉並町20-39

TEL0138-53-1766

11:00~19:00

火・木曜定休 専用駐車場1台有

★ka菜ha駐車場 平日15:00以降と日曜日使用可



函館市美原1-7-1
(MEGAドン.キホーテ函館店1F)
TEL0138-53-1766
(本店までお問い合わせ下さい)
10:00~19:00 無休 駐車場完備



「特集」

心と体にうれしい

癒やしの

ヘルシーランチ



ぬくもりの空間でひと息
有機野菜や菜膳、発酵食品…
素材や栄養、彩りにこだわる
心と体に優しいメニューが
日常の疲れを癒やしてくれる



自家製の発酵食品で作る 郷土料理で“腸活”を



ココロとカラダが
よるこぶ発酵カフェ

ハポ
hapo

hapo
ランチ

食品添加物や油を極力使わず、適塩でカロリー控えめな料理を用意する「hapoランチ」(1,350円、ドリンク付き1,750円)。メイン、汁物、総菜(各350円)、おにぎり(220円)は単品もあり、+50円でテイクアウトもできる。

自家製のしょう油麹、米麹甘酒、塩麹を調理の基本に使用し、塩、砂糖、しょう油の種類も厳選。米と米麹だけで手作りする「米糍甘酒」は、料理の味付けのほか、ホットまたはアイスのドリンク(450円)としても提供し、とろりと濃厚ながらさっぱりとした後味が楽しめる。



15時半～18時までは店内を宿題スペースとして子供たちに開放し、月に1回子ども食堂も開催。「一緒に働く平森亜希子さんは数秘術の占い師で、ランチ利用者は要望があれば占ってもらえるので、お声掛けください」と高村オーナー。



北斗市七重浜3-12-11 ☎0138-48-9292
11:00～15:00(14:30L.O)
18:00～20:00

※夜は予約制のゴルフ室内練習場として営業
日・月曜、祝日定休 禁煙 P有り キャッシュレス決済利用可



「ココロとカラダがよるこぶ発酵カフェハポ」は、昨年3月にオープン。オーナーの高村友美さんは、闘病をきっかけに自身の体と向き合い、腸内環境を整える善玉菌のエサとなる発酵食品に着目。米麹甘酒や塩麹味噌などを食事に取り入れる腸活を1年間続け、体調の改善を実感したことで、食べ物に与える力を伝えようとカフェを立ち上げた。

しょう油麹に漬けた南茅部地区産ブリの照り焼きや豚のしょう油が焼きなど、魚か肉からメインを選ぶ週替わりの「ハポランチ」は、自家製の発酵調味料や天日塩で味付ける和定食。「日本人の体に合った郷土料理で、気軽に楽しみながら腸を整えてほしい」と、メニューは地場の無農薬野菜をはじめ、豆、ゴマ、海藻、キノコ、イモ類を一通り盛り込んで考案。この日は玄米と十六穀米を使った糸寒天入りのおにぎり野菜たっぷり滋味深いホッケのつみれ汁に、カボチャ切り干し大根の甘酒煮、キウリとワカメの麹酢の物、塩麹鶏ハムなどが登場した。健康的でありながら素材の旨みが濃厚で満足感ある一品の数々は、お腹も心も元気にしてくれる。



ウサギの耳をイメージした自家製のラングドシャが乗った「うさぎパフェ」(単品600円、ドリンクセット850円)は、パンナコッタの上にあん黒ゴマ白玉を乗せた抹茶パフェをはじめ、ごま、コーヒーの3種類を用意。



和モダンな内装でくつろげる雰囲気店内では、料理に使う黒米や玄米麺、シフォンケーキ、パウンドケーキも販売している。「いらした方がご飯を食べてホッと一息つき、まったりと癒やされてほしい」と吉田代表。



「月夜のうさぎ」は、2001年に駒場車庫前電停近くで創業し、09年に現在地に移転したカフェデザイン。先代とともにキッチンで腕を振るい、20年に新代表として店を受け継いだ吉田千織さんは、心と体に優しい食事」という創業からのコンセプトを守りながら、調理師免許取得をきっかけに学んだ薬膳や発酵食の知識を取り入れ、家庭料理とはひと味違う一品からスイーツまで、全て手作りで用意している。

1日20食限定で昼過ぎに売り切れることも多い「日替うさぎ膳」は、これを目当てに週に何度も足を運ぶファンがいる人気メニュー。黒米入りご飯と昆布、カツオ節でダシを取る味噌汁を基本に、煮物、きんぴら、漬物、サラダと、20種類もの野菜を使う小鉢がいくつも並び、カレイの煮つけやチキンのトマト煮など、魚と肉の主菜2品が両方味わえるのも嬉しいポイント。ほかにも、味噌デミグラスソースが味の決め手の「月夜のオムライス」やクリーミーな「豆乳と湯葉のグラタン」など、気になる料理が目白押しで、次は何を食べようか楽しみが絶えない。

月夜のうさぎ 日替うさぎ膳

辛味、酸味、スパイスを利かせた、さまざまな味を少しずつ楽しめる「日替うさぎ膳」(1,430円)。メニューは全て終日注文可能で、+250円でドリンク付き、+650円でパフェ&ドリンク付きに。



函館市戸倉町34-5
☎0138-68-1557
11:00~20:00
(19:30L.O)

日、第1・3月曜定休
禁煙 P有り
キャッシュレス決済利用可

Instagram



来るたび新たな味に出合える
心躍る一品を少しずつ

窓から函館公園や湯川町方面に続く海岸線を見渡し、谷地頭電停近くを走る市電や住吉漁港のそばで波待ちするサーファーの姿が小さく見える…。函館の街並みを精巧なジオラマを見るように眺められる「カフェ谷地坂」は、佐々木宏二さん、眞理子さん夫妻が、海を望む自宅2階を自分たちの手で改装し、2017年にオープンした。長年カフェを開くのが夢だったという眞理子さんは、函館山の麓まで足を運んでもらえる目玉を作ろうと、国際栄養師の資格を取得し、食事を見直し健康になれるメニューとして「谷地坂ランチ」を提供。毎年季節ごとに内容を変え、リピーターに愛される一番人気となった。

11月末まで提供する秋の「谷地坂ランチ」は、栄養価が高く青魚の王様と呼ばれるサバの揚げ焼きおろしあんかけをメインに、旬の里芋にユズを添えた煮物、緑豆春雨と人参茄子のうま煮、鶏肉を合わせた豆腐茶巾と、一品一品丁寧に作られた家庭的な料理がずらり。こだわりの器と盛り付けは、どれも品があり美しく、時間を忘れてゆったりと食事を楽しませてくれる。

絶景とともに楽しむ ほっとできる家庭料理

窓辺にあるカウンター席とテーブル席からは、海の先に飛行機が離着陸の様子が見えることがあり、天気の良い日にはテラス席も開放する。「景色に感激してくれるお客様も多いですよ」と眞理子さん。



「おやつセット」(1,000円)は、眞理子さんが子供の頃に洋食店で食べたイギリス伝統のスイーツを再現するピーチメルバをはじめ、「南瓜のタルト」などの5種類から選べるケーキ1つ、フライドポテト、飲み物が付く。

21雑穀米のご飯、味噌汁と一緒に、季節の料理が味わえる「谷地坂ランチ」(1,000円)は、+100円で飲み物、+200円でプチデザートがセットに。12月からは「クリスマスランチ」に内容が変わり、3日前までの予約制になる。



Café 谷地坂 やちざか 谷地坂 ランチ



函館市谷地頭町31-2
☎ 0138-27-3351
11:00~17:00(16:30L.O)
木・金曜定休
※2024年3月より
土・日、祝日定休
(12月26日~3月1日休み)
禁煙 P有り(4台)
キャッシュレス決済利用可





梁が見える高い天井、格子ガラスの窓、板張りの床が積み重ねた年月を感じさせる店内。麻由さんは「食べることが好きで、料理をどう作るかいつも考えています」と話す。



蒸し焼きにしてしっとりさせた「シプルのチーズケーキ」(450円)は、香り高いラムレーズンが入った大人な味。

真っ白に塗った板壁に大きなガラスが入った引き戸、赤い屋根の外観が目引く「ごはんおやつ シンプル」は、西部地区・常盤坂沿いに立つ大正時代に建てられた古民家をリノベーションし、2018年にオープンしたカフェ。胆振管内白老町から移住してきた山田都志樹さんがパスタ、妻の麻由さんが定食とおやつを担当し、少量多品目を手掛ける北斗市の有機農家の野菜など道産産の食材を使うメニューを振る舞っている。

立てる、少し手の込んだ家庭料理がテーマで、肉か魚をメインに5品ほどのおかずのほかごはんのお供を用意。この日は豚肉とダイコンの塩中華炒めを主菜に、ハーブポテトコロッケ、人參味噌胡麻サラダ、出汁巻玉子など、ホッと肩の力が抜けるような顔ぶれ。麻由さんは「洋食のように見た目のボリューム感や、ガツンと来る力強い味付けではないけれど、食べ終わった時の満足感も味も調度良い感じを目指している」と言い、どこか懐かしさを感じる味わいで常連客の心をつかんでいる。

レトロな古民家で楽しむ
どこか懐かしい家庭の味



ごはんおやつ
シンプル

週がわり
ごはん

定休日明けから内容が変更になる「週がわりごはん」(ご飯、味噌汁付き1,500円)。程よい味付けが、ガス窯で炊いたふっくらとしたご飯をおいしくする。



函館市船見町7-24 ☎0138-76-8930

11:30~15:00

※雪が降るまでは前日までの予約で

土・日曜のみ17:00~19:00も

営業(各30分前L.O)

水、第1・3木曜定休 禁煙 P有り

Instagram



季節の野菜をおいしく食べられるメニュー構成にしている「美肌弁当」(ドリンク、デザート付き1,350円)。このほか魚中心や野菜オンリーなどリクエストに応える「わがままランチ」(2～3日前までの完全予約制・1,500円～)やテイクアウト用のメニューもある。



カフェエン

Cafe én

美肌弁当

函館山や函館湾、市街地が一望できる高台にある「カフェエン」は、市内の飲食店で修業を積んだ清水道子オーナーが提供するランチやコーヒー、デザートを味わい、ゆったりとした時間が過ごせる隠れ家的なカフェ。人が出会い、趣味や志を同じくする人たちが縁を結べる場所として、2004年に開業。作品発表やチャリティー、ワークショップなどのイベントも随時実施しており、地域を応援している。

料理は、心と体に優しいをコンセプトに、地元の有機栽培農家から直接購入した野菜を中心に使用している。自家製味噌など調味料も手作りにこだわる。ランチの「美肌弁当」は肌に潤いや弾力を与えるという食材をふんだんに使った人気メニューで、メインはコラーゲンたっぷりの手羽中の煮込み。副菜は時々で異なり、この日はビタミンEが豊富なサーモンのカルパッチョ、イソフラボンが含まれる黒豆、手作りのシソ味噌をかけたナスとピーマンの素揚げなどが登場。清水オーナーの「心地いい空間で体に良いものを食べて心も体も癒やされてほしい」という思いを込めた「母の味」が、疲れた体に染みていく。



函館市赤川町365-5 ☎0138-47-4333
11:00～17:00、18:00～21:30
(18:00以降は2人以上の1組のみの予約制)
月・火曜、第1日曜日定休 禁煙
P有り キャッシュレス決済利用可



つつやとした鮮やかな色合いが食欲をそそる「カボチャのチーズケーキ」など、手作りの「季節のデザート」(単品500円、コーヒーまたは紅茶付き880円)は2種類ほど用意している。

景色もごちそうに 肌や体、心が整うランチを



L字カウンター6席とテーブル5卓を備える、バリエーションでリラックスできる空間。窓からの眺望も美しい。「これからカフェをオープンしたい人にはノウハウをお教えします」と清水オーナー。





靴を脱いで上がる店内は、友人の家を訪ねたかのようなぬくもり。安保代表は「薬膳料理は毎日作っても、組み合わせ次第で新しい発見があって面白い」と笑顔を見せる。

食材の持つ力を発信 薬膳がゆで活力を養う



台湾で朝食として好まれる「鹹豆漿(シェントウジャン)」(ドリンク付き550円)。熱い豆乳に黒酢を入れておぼろ豆腐のように固め、干しエビやザーサイを加え揚げパンを浸して食べると体がポカポカと温まる。

お家カフェ あん 昼ごはん

薬膳と季節の食材を組み合わせる「昼ごはん」(デザート、ドリンクバー付き660円)。サケ+コマツナ、ジャガイモ+キノコ、サヤインゲン+クルミ、白キクラゲの味噌汁がこの日のおかず。6~11時は「朝ごはん」としてドリンクバー付き550円で提供している。



ランチには各家庭でも参考にしやすいようにと、手に入りやすい旬の食材を使い、シンプルな調理法で作る3品と汁物を、その日のおかずとした「昼ごはん」を提供。高麗ニンジン、甘草、桂皮、山イモを加え、シイタケ、コンブのダシを組み合わせたサラサラの全がゆに雑穀と豆を1種類ずつ入れた「薬膳お粥」をセットにしたメニューが人気で、滋味深い味わいが体と心に元気を与えてくれる。料理を待つ間、メニュー表にあるチェック項目で体質のタイプをチェックでき、それに合わせて摂取した方が良いと言われる食材を学べる。

七飯町の住宅街にある「お家カフェあん」は、エアロビクスインストラクターとして活躍する安保道子代表が営むカフェ。「近くにゆっくりにできるカフェがほしい」との近所に住む友人やインスタレーター仲間への声を受け、自宅の改装に合わせ2021年にオープンした。安保代表はたまたま出合った薬膳のレシピ本に感銘を受け、薬膳マイスターの資格を取得。「食事を通じて、季節の食材や薬膳食材が持つ栄養素や効果を知ってもらえれば」と、その豊富な知識を反映したメニューを用意している。



七飯町大川2-18-2
☎0138-66-2101
6:00~16:30
※火曜の9:30~
11:30は中休み
水・日曜定休
禁煙 P有り

Instagram





ランチ
Lunch カワセミ
one menu
プレートランチ

「one menuプレートランチ」(ご飯またはパン、スープ、デザート、ドリンク付き1,200円)の品数は常時8品ほど。1日4食限定のご飯を混ぜて作る自家製「ご飯パン」はもちもちとした食感。

ひと手間掛けた野菜が主役
豊富な食材で彩る一皿



自然光が照らし出す店内はレンガがアクセントの落ち着いた雰囲気。カウンター5席とテーブル3卓を備える。「提供した時にかわいいと言われたり、会計時においしかったと言ってもらえるとやりがいになる」とスタッフ。



不定期で登場する旬のフルーツが彩る数量限定「レアチーズ」は、+300円でランチメニューに追加できる。



函館市柏木町8-33
☎090-7513-3830
11:30~14:30
土・日曜定休 禁煙
P有り(2台)



住宅街の一角にひっそりと看板を掲げる「ランチカワセミ」は、今年5月オープン。「ペンネ&パークワセミ」が営業していない昼の時間を活用して、高橋幸村オーナーの親類である女性スタッフが一人で切り盛りし、週替わりでワンプレートランチを提供している。

メニューは千切りキャベツを中心に考案し、地場産野菜や有機野菜を多用したボリューム満点の一皿。定番のものや仕入れる時に見つけた少し珍しい食材を取り入れ、メインに肉か魚を据えてバランス良く盛り付け。素材の味を際立たせる味付けはレシピに独自のアレンジを加えている。この日は、昆布茶で下味を付けゆでた鶏胸肉がメインで、そのまま食べても自家製ピリ辛ポン酢を付けても美味。菌応えも楽しいダイコンの漬物、ミニ茶碗蒸し、カプレーゼ、ツルムラサキの山掛け、ジャガイモとニンジンの煮物などひと手間掛けた優しい味わいの料理が顔を揃えた。スタッフは「スーパードなど買い物をしながら、組み合わせや調理方法を考えていくのが楽しい」と笑顔を見せ、工夫を凝らしたメニュー作りに余念がない。



直売コーナーでは野菜の量り売りのほか、米を一合から販売。「NK2」という社名は石川代表の3人の子供のイニシャルに由来し、「食べることは生きること。土を汚さず安全な食べ物を作りたい」と話す。



農家直営カフェの旬の採れたて山盛りサラダ

七飯町でピーツをはじめ西洋野菜や米を無農薬栽培する「エヌケーツーファーム」。代表の石川千賀子さんは、当時道南で生産者が見当たらなかったピーツを手探りで育てたのをきっかけに、2019年、農園を設立。除草剤や化学肥料を一切使わず道内では珍しい西洋野菜の生産に取り組み、野菜ソムリエとして食べ方を伝えながら販路を開拓。もっと野菜を手軽に食べてもらおうと、今年7月に農家直営カフェをオープンした。

ポチャ・コリンキー、小さなスイカのような見た目でプチッとみずみずしいマイクロキュウリ…。無添加の牛肉ハンバーグが食べ応えある「ハンバーグセット」のサラダは、自社の旬素材を中心とした8種類以上の生野菜が皿の半分を覆わんばかりに盛り付けられ、多種多様な味、食感、香りを口の中で楽しめる。「野菜にはまだまだ知られていない世界がある。一つひとつ含まれる栄養素も違うので、いろいろな野菜を食べてほしい」と、少量ずつ選べる野菜の量り売りコーナーも併設し、四季の恵みを直売価格で届けている。



西部地区の散策のお供にも人気の「濃厚ソフトクリーム」は、道産生乳をたっぷり使用。注文を受けてからブレンダーでかくはんする「濃厚バナラシェイク」(各385円)は、口当たり滑らかで風味豊か。

エヌケーツーファーム

NK2 FARM

Shop&Cafe

ハンバーグセット

「ハンバーグセット」(968円)のハンバーグは、素材の味が楽しめるようソースを掛けずに提供。サラダ、コンソメスープがセットで、モチモチ食感の黒米入りライスと一緒に味わえる。



函館市末広町5-8
☎0138-83-1233
8:30~20:00
(モーニングは11:00まで)
月曜定休 禁煙
キャッシュレス決済利用可



自然農法栽培の農産物が原料の 安心できる生活必需品がずらり

「グリーンマーケットMOA函館店」は、独自の厳しい基準をクリアした自然農法野菜や、この農作物が主原料の加工品を販売して33年目。料理がおいしくなると好評の調味料からティッシュペーパー、髪染めまで、自然由来の生活必需品を一通り揃えている。「育児中の方や健康志向の方に知ってほしい」と話す樋口美代子店長の一押しは、豆の風味や甘味がよく感じられる道産大豆「トヨマサリ」の納豆。毎週火曜日には農林水産省が推進する「国産有機サポーターズ」の一員として、七飯町つきき農園や北斗市くまさんファームをはじめ、道内の有機栽培農家の野菜も入荷する。



自然食品の店 グリーンマーケットMOA函館店



函館市山の手1-1-1
☎0138-54-6400
10:00~17:00
日・月曜定休
P有り



オーガニック・自然派食品に出合える店



「必要なものを必要な分だけ」
オーガニックを
量り売りで身近に



七飯町大川5-2-39
☎070-4508-0871
11:00~16:30
(土・日曜、祝日10:00~16:00)
月、第1・3・5日曜定休 P有り



Bitte



オーガニック食材や環境に配慮した日用品を扱う「Bitte」。森奈央代表が滞在先のドイツで出会った、生活に密着しているオーガニックの良さを広め、同時に道南の無農薬栽培農家の商品の周知も兼ねて昨年4月にシヨップをオープンさせた。地元産をはじめ国内外から仕入れる穀類やドライフルーツ、野草茶、調味料、オイルなど常時70〜100種を販売。容器を持参し必要な分だけ自分で量って購入できる。「オーガニックを難しいものと考えず、食材の一つとしてとらえるきっかけにしてもらえれば」と森代表。ワークシヨップやマルシェなども主催している。



ハピネスブレイス
THE HAPPINESS PLACE



ヨガスタジオを原点に
体と食のつながりを発信



「ハピネスブレイス」は、ヨガスタジオ「チャクラ」のインストラクターが、体丸ごとデトックスをテーマに運営。函館市内でオーガニックの生ナッツやイチヂク、マンゴーなどのドライフルーツを量り売りしていた「山寄商店」を前身に、昨年3月、調味料や子供たちの未来に配慮した雑貨、アパレルグッズまで品目を拡大し、店名新たに移転した。米粉100%でバター、卵不使用の「米粉パン」や「オートミールクッキー」、有機玄米、黒豆、雑穀で握る「玄米おにぎり」など、販売商品で手作りするフードも提供し、来た人が幸せになれる場所を築いている。



函館市梁川町6-10
ワザック函館五稜郭ナゴミコート1F
☎0138-86-5975 (チャクラ)
11:00~17:00
月、第1・3木曜定休 禁煙
P有り(5台)
キャッシュレス決済利用可



手間暇かけて作られる有機野菜やオーガニックな食材…
健康や自然環境に配慮したヘルシーなアイテムを届ける



はこだての自然派Shop&茶房 **あい**

「食を見直すことでアトピーや生活習慣病の軽減につながるのでは」と、金子健治社長が長年酪農に携わってきた経験を生かし、2022年に開業した「はこだての自然派 ショップ&茶房あい」。店内にはこだわりを持って生産されている農作物や鶏卵、乳製品、加工品など厳選した品がずらり。喫茶ルームもあり、買い物客同士の交流が深まることも。金子社長と一緒に会社を立ち上げた竹川仁教店長は「定番のほか、栽培方法に特徴があるもの、珍しい野菜も多数あります。地元生産者の取り組みを伝えていきたい」と話し、消費者とをつなぐ役割も果たしている。



体に良いものを厳選
生産者と消費者の
架け橋にも



函館市日吉町3-45-3
☎0138-85-6717
10:00~17:30
火曜定休 禁煙 P有り
キャッシュレス決済利用可



Lunch Guide

手打うどん・そば & coffee 上野



函館市湯川町1-23-6 ☎0138-57-4341
11:00~15:00
17:00~19:30(各30分前L.O)
金曜定休 禁煙 P有り



じっくり練り込み、丸一日寝かせた生地で、コシのある手打ちうどんを提供する老舗店の1番人気。グツグツ煮立つ土鍋の中には、ホッケのすり身や焼き餅、エビ天など12種類の具材がたっぷり。裏メニューから定番化した「冷しぶっかけ肉おろし」(うどん・そば各990円)もおすすめ。

鍋焼きうどん

1,300円



チキンカレー

(サラダ、スープ、ドリンク付き) 1,250円

小麦粉を使わず、トマトとタマネギ、ブイヨン、13種類の香辛料で作るスパイスカレー。皮がパリパリのローストチキンをメインに、ジャガイモやブロッコリー、パプリカなど野菜がたっぷり。風味豊かなスパイスの香りと野菜の旨みを存分に味わえる。「スパイスで心も体も元気に」と同店。

ブアノレジャー

ビストロ POOR NO LEISURE



函館市本町31-10 2F
☎0138-54-8899
11:30~15:00
18:00~22:00(各1時間前L.O)
月曜定休(日曜不定休) 禁煙



ちいさなチルカフェココロストーンリバー



函館市富岡町3-39-19 ☎0138-84-5514
11:00~15:00、17:00~21:00(各30分前L.O)
※木曜はランチ営業のみ 月曜定休 禁煙
P有り キャッシュレス決済利用可



3時間ほどやわらかく煮込んだ豚肉をオリジナルのサルサソースで味付けした新メニュー。甘めのトマトソースとピリ辛のスパイスがトロトロの豚肉に程よく絡み、ご飯が進むこと請け合い。パリッと焼いたスモーキーなソーセージとの相性も抜群。+200円でアイスドリンク付きにできる。

ココストメキシカンライス

1,200円



タコ・そばセット

1,450円

道産小麦はるゆたかなどを中心に全粒粉をブレンドした無添加自家製麺を使用する自慢の「沖縄そば(小)」と、赤身率80%以上の挽き肉、レッドチェダーチーズを使い独自ブレンドのスパイスで仕上げた「タコライス(ハーフ)」のお得なセット。本場仕込みの味が一度に楽しめる。

こちんだ

おきなわ家 東風平



七飯町大中山1-8-8 ☎0138-84-8147
11:30~15:30(15:00L.O)
※土・日曜は11:00~
※夜は土曜のみ17:30~21:00L.O(要予約)
月・火曜定休(ほか不定休有り)
喫煙専用室有り P有り



[Profile]

伊藤 親孝
ITO CHIKATAKA

函館市出身。愛知県で建設業に約30年従事した後、函館市内の福祉施設で介護職員として10年間勤務。2021年、福祉タクシー事業所「MARU」を開業した。自身を含む4人のスタッフは全員が介護福祉士で、2台の福祉送車両を駆使し、待ち時間が少なく、短距離移動にも柔軟に対応できるのが強み。



社長の

昼

ごはん

合同会社 MARU

代表 伊藤 親孝さんおすすめ

ラーメン喜三郎の

半チャンラーメン正油

店主夫妻が築くやさしい味に何度でも食べたくなる定番のセット

道産小麦粉100%の麺や道産豚の生肉で仕込むチャーシュー…。国産素材にこだわり体にやさしい味を追及する「ラーメン喜三郎」の一杯を、伊藤代表が初めて食べたのは10年以上前。化学調味料を極力抑えたというラーメンに興味をもって来店。以来、「スープがおいしく、食べてみると違いが分かる。夜勤明けに食べるのが幸せだった」と、今は仕事の合間や休日にも通うようになった。決まって注文するのは「半チャンラーメン正油」(1,100円)。「昔より食べられる量が減った」と言いつつ、「バラバラと香ばしい、このチャーハンは日本一」と、ボリューム満点のセットをあっという間に完食。「これだけ通って飽きない味はなかなかない」と顔をほころばせた。



ラーメン喜三郎

函館市日吉町3-43-2 ☎ 0138-54-8421

11:30~15:00

17:00~20:30(20:00L.O)

月曜定休

(月曜が祝日の場合は営業し、火曜休み)

禁煙 P有り



和食



「うにと網焼きビーフ丼」は、とろけるようなウニの食感と和牛の甘味を感じるぜいたくな逸品。11月にはさくら御膳の内容も変更となるので、冬の味覚に今から期待が膨らむ。

秋の味覚満載の人気メニュー 至福の時をゆったりと

ご褒美ランチにおすすめなのが、駅前店限定の「さくら御膳」(10食限定2,200円)。存在感のある「北海道産和牛ももカットステーキ串 特製デミソース」や「知床鶏モモ低温ロースト ハニーマスタード添え」のほか、旬の「秋鮭とキノコのバター炒め」など秋の味覚を堪能できる。さらに「生うにのせ海鮮ミニサラダ」や「梅なめたけ イクラ乗せご飯」が付いて豪華でボリューム満点な内容に。

うに むらかみ 函館駅前店



函館市若松町7-1 ☎0138-24-8500

11:30~14:30、17:30~21:30(各30分前L.O)

※個室は要予約 日曜、年末年始定休、月2回臨時休業有り
P有り(店舗横2台) 禁煙 キャッシュレス決済利用可

Instagram



店舗向かい「ホテル両宮館」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。電車やバスなどのアクセスも良い。

食欲の秋にはジンギスカン!! みんなでワイワイ楽しもう♪

ジューシーな生ラムの旨みが病みつきになる「生ラムガングロ」(1,650円)は、厚切りで食べ応えも充分。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「希少ラムタン」(1,518円)などの、専門店だから提供できるメニューも大好評。ほか、隠れた人気メニュー「羊肉のスジ煮込み」(450円)もぜひ。

ジンギスカン

ジンギスカン テムジン



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>

Instagram



焼肉

焼肉・海鮮 臥牛山



人気の宴会コースは焼肉のほか自慢の海鮮焼きなど9品の料理と120分飲み放題付きで5,000円。ほか、6,000円、7,000円コース(各要予約)も用意。

個室でゆっくり過ごしたい 女性グループの宴ならここ!

電車通り沿いにある同店では待望の女子会プランが登場。メイン写真の「韓流女子会コース」(4,000円)はチャンジャやナムルなど豊富な薬味が人気のサムギョブサルに牛タン、チーズチヂミ、トッポギ、ミニ冷麺、デザートと150分飲み放題が付いた充実の内容。ほかにも韓流女子会コースにカルビ、ロースなどの焼肉と210分飲み放題が付いた「焼肉女子会韓流コース」(6,000円)も用意。



函館市本町2-14 汐見ビル2F ☎0138-76-7573
17:00~24:00(23:30L.O)
木曜定休 禁煙 キャッシュレス決済利用可

MAP



好評のセルフ飲み放題は1人1,000円以上のメニューの注文で70分1,089円。+610円で瓶ビール、チャミスル、美酢なども提供。

韓国屋台風料理をリーズナブルに K-POPも楽しめる居酒屋

韓国の屋台(ポチャ)をイメージし、バラエティー豊かなアラカルトメニューを低価格で提供する韓国酒場。K-POPが流れる店内はネオンの光りがあふれ異国の雰囲気を楽しめる。オススメは極厚のサムギョブサル、ヤンニョムポテト、スンドゥブチゲ、ナムル3種、セルフおにぎり、70分飲み放題が付く「サムギョブサル食べ飲み放題プラン」(3,800円※お通しは別途330円)。+500円で1時間延長もできる。

ごりようかくクラス

韓国料理

五稜郭CLASS



※写真はアラカルトメニュー

「ハコラク見た」で1会計500円OFF

■1回で1グループ利用可 ■他サービス併用不可 ■令和5年11月14日まで

函館市本町4-22 YS本町ビル ☎0138-68-1919
18:00~24:00(23:00L.O) 日曜定休 禁煙

LINE



洋食



40年以上の経験と技術が光るオーナーシェフが手掛ける独創性豊かなフレンチのランチコースは通常1人11,000円、ディナーコースは同22,000円(各サ・税込)。

開店1周年に感謝を込めて 特別なランチコースを提供

地場の新鮮な魚介類と道産ジビエを使った本格的なフランス料理が味わえると評判が高い完全予約制の同店。10月28日から11月26日まで、日頃の感謝を込めて旬の食材をふんだんに使った「1周年スペシャルランチコース」を8,800円(サービス料・税込)で提供。料理内容はオードブル盛り合わせ・スープ・魚料理・肉料理・デザート盛り合わせと充実。1日に2人利用なら2組まで、3人以上なら1組のみ対応。

仏蘭西料理 王様の食卓



函館市末広町20-2 元町の宿 雪月花1F

☎0138-76-1707

11:30~15:00、17:30~22:00 完全予約制 不定休 禁煙
クレジットカード利用可 ※店舗向かいの市営駐車場利用で料金負担
<https://www.roy-japon.com>

MAP



肌寒くなってきた季節におすすめのテイクアウトメニューは、できたての温かい弁当のほかサイドメニューも人気。

紅葉ドライブのお供に こだわりの弁当はいかが？

北海道産の食材をふんだんに使ったメニューが人気の同店から、ブランド肉を使用したちょっとぜいたくな秋のオススメ弁当の紹介。粗挽きにした七飯町産大沼牛を使用した食べ応えのある「大沼牛ハンバーグ弁当」、森町産ひこま豚の脂の旨みを存分に味わえる「ひこま豚ロースステーキ弁当」(各1,500円)は、いずれも薪グリルを使用しているため旨みが凝縮され、ほのかな薫香も食欲をそそる。

ザ ダンシャク ラウンジ

THE DANSHAKU LOUNGE



七飯町峠下379-3 ☎0138-82-8888

テイクアウト・配達受付は10:00~18:00
無休 P有り キャッシュレス決済利用可

MAP



鉄板焼 ビュメール



写真はイメージです

11月限定・1日1組限定の 「いい夫婦の日」を祝う豪華プラン

函館国際ホテル西館8階の「鉄板焼ビュメール」では、11月22日の「いい夫婦の日」にちなんで「いい夫婦の日ペアシャンパーニュ付ディナープラン」を開始する(11月1~30日まで)。対象は、白老牛のシャトーブリアン・イセエビ・本マグロなどの高級食材をふんだんに使用した「ビュメールコース」(1人35,000円)と、黒毛和牛のテnderロインやエゾアワビなどを堪能できる「駒ヶ岳コース」(同25,000円)の2コース。いずれもペアで予約時「ハコラクを見た!」と伝え、シャンパーニュの特典付き。函館港の夜景を眺めながら夫婦で至福の時間を過ごせる豪華プランは3日前までの要予約。混雑状況により提供できない場合もあるので早めの予約がおすすめ。

函館市大手町5-10 函館国際ホテル西館 8F

☎0138-23-8757(直通)

17:00~21:00(20:00L.O) 無休 禁煙

P有り(レストラン利用で2時間無料)

キャッシュレス決済利用可



地産地消にこだわり、北海道産の上質牛肉や魚介を使用した鉄板焼きを提供する同店。ステーキと海鮮の両方を味わえ、シェフが目の前で調理する鮮やかなパフォーマンスも楽しめる。

予約時に「ハコラクを見た!」と伝え「ビュメールコース」または「駒ヶ岳コース」をペアでご利用の方、1日1組限定で通常価格18,000円相当の「おすすめシャンパーニュ」を1本プレゼント。

■1回で1グループ利用可 ■他サービス併用不可 ■令和5年11月30日まで

！とってもお得で大好評の！
ランチ企画！



**平日
ランチタイム限定メニュー!!**

「三元豚ロース」980円 エビフライやカキフライを
「三元豚ヒレ」980円 セットにしたお得なメニュー
もご用意しております!

函館・和風 **とん悦**
とんかつ専門店

函館市宝来町22-2 ☎(0138)22-2448
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)
休日/不定休 駐車場有り

とんき の **手作りお弁当** **TAKE OUT**

とんかつ・ハンバーグ

- 鹿児島県特上ヒレかつ弁当 1日10食 1,950円
- 鹿児島県特上ロースかつ弁当 限定 1,900円
- ヒレかつ弁当(3貫).....1,100円
- ヒレかつ弁当(4貫).....1,300円
- ロースかつ弁当(100g).....1,000円
- ロースかつ弁当(130g).....1,200円
- 特大海老フライ弁当(3本).....1,400円
- 海老フライ弁当.....1,350円
- ジューシーメンチカツ弁当.....1,050円
- とんかつ屋さんのハンバーグ弁当(150g).....1,250円
- とんかつ屋さんのハンバーグ弁当(200g).....1,550円
- ロース生姜焼弁当.....1,300円
- 鶏唐揚弁当.....1,050円
- チキンカツ弁当.....1,000円
- ヒレ串カツ弁当.....1,100円
- 海老フライ・ヒレかつ弁当.....1,400円
- 海老フライ・ロースかつ弁当.....1,550円
- 海老フライ・ハンバーグ弁当.....1,500円
- ヒレかつ・ハンバーグ弁当.....1,550円

カレー・重・丼

- ヒレかつカレー 1,050円
- 海老フライカレー 1,000円
- 海老・ヒレカレー 1,300円
- ロースかつカレー 1,250円
- 海老・ヒレ重弁当 1,350円
- ヒレかつ重弁当 1,200円
- ロースかつ重弁当 1,250円
- 海老フライ重弁当 1,050円
- 海老・ヒレカツ丼 1,050円
- ロースカツ丼 1,000円
- ヒレカツ丼 1,000円

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3,000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 大門口 ☎0138-22-3998
とんき 五稜郭店 ☎0138-32-3378

NEW OPEN

新函館北斗駅隣接
「ほっくる」内に
リゾートカフェ
待望のオープン!

肉汁たっぷり
肉々しい食感
北斗市新名物

道産豚100%の
手ごねハンバーグ

ライス・味噌汁付 **950円**

鉄板ハンバーグステーキ

SOUTH WAVE
サウスウェーブ

北斗市市渡 1-1-7
☎080-9297-0648
11:00~19:00
不定休 禁煙 P有り

元祖本格炭火焼パイキング **焼肉番長**

安い! 食べ放題!!

肉屋直営 **しゃぶ匠** **しゃぶ匠** **しゃぶ匠**

しゃぶ匠 七重浜店 北斗市七重浜7-3-28 TEL/0138-84-6129 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)

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(各30分前LO)

ランチ&ホリデークーポン **ディナークーポン**

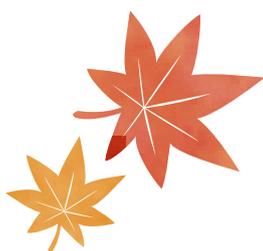
お会計金額より **5%OFF** お会計金額より **200円OFF**

※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。
※金券他の割引併用不可。※現金との併用不可。
※有効期限 2023年10月17日~2023年11月14日迄

この秋食べたい

極上ラーメン

食欲を誘う芳醇なだし、深い旨み…
店主こだわりの一杯を召し上げ



元祖みそカレーラーメンの店 **満龍**

五日野菜ラーメン (みそカレー)

1,200円

**野菜たっぷり！ボリューム満点
質量ともに大満足の一杯!!**

この時期のオススメはみそカレーラーメンに大きくカットされた野菜がゴロゴロ入った食べ応え抜群の「五日野菜ラーメン（みそカレー）」野菜から染み出した旨味がコクのあるスープに見事に調和。味噌、塩、醤油のほか各カレー味もあり。9月より麺がリニューアルして弾力のある食感に。小麦の香りも倍増！



「みそカレージャンラーメン」（950円、辛さ3倍+40円）は、旨辛のみそカレージャンラーメンに粗切り唐辛子をプラス。スープの旨味と辛みを存分に楽しめる一杯に。



函館市深堀町31-54 ☎ 0138-56-8055

11:30~21:00
火曜定休 禁煙 P有り(10台)





カレーラーメン (極旨背脂カレー味)

950円

背脂の甘みとカレーのコクが一体化した個性際立つラーメン。中太縮れ麺が濃厚でスパイシーなカレースープによく絡む、カレーの旨味と背脂の甘みが絶妙なバランスの同店人気メニュー！ガツンと濃厚なのに重すぎない一杯はクセになる味わいで、とにかくウマイ！の一言。ぜひこの機会にご賞味あれ。

ガツンとパンチが効いた
コク旨カレーラーメン！



「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。迫力のある極厚麺と濃厚しょう油スープとの相性も抜群！

「ハコラクを見た」でカレーラーメン(極旨背脂カレー味) 50円引き

■1回で1グループ利用可 ■他サービス併用不可 ■令和5年11月14日まで

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)



ダイ味噌ラーメン

1,030円

長時間煮込んだ豚骨と鶏ガラのWスープをベースに自家製合わせ味噌と、背脂も多めに加え旨味と甘味を醸し出している。トッピングは分厚い炙りチャーシューや煮卵に加え、揚げニンニクチップとフライドオニオンのアクセントが味に香ばしさとパンチを利かせていると評判の同店一番人気の一杯。

濃厚でありながら飽きずに
楽しめる新感覚味噌



「半チャーハン」(400円)はシンプルながら食べやすく、ラーメンとの相性も抜群。サイドメニューの中でも高い人気を誇る。

函館市港町3-18-32 ☎0138-43-8555

11:30~14:30、17:00~21:30
(土・日曜・祝日は11:00~15:00、17:00~21:30)
不定休 禁煙 P有り(18台)





味噌ホルモンら~めん

980円

味・ポリウムともに満点!!
不動の人気を誇るメニューー

丁寧に下処理した牛と豚2種類のホルモンを使用した一杯は、プリプリの脂身、味噌のコクがバランスよく融合し、ガツンとくる旨さが魅力で、たっぷりのネギとモヤシが良いアクセントとなり、食が進む。存分に旨辛さを引き立てた「辛味噌ホルモンら~めん」(1030円)や、「塩ホルモンら~めん」も好評。また、同店ではお得な平日イベントを開催中。月曜は「ギョーザ」(5個360円)を150円で提供するなど日替わりで楽しめる。



「半チャンセット濃厚みそ」(1,110円)は人気のチャーハンと、コクと旨味が詰まった味噌ラーメンの両方が味わえるお得なセット。塩ベースのあんにくる肉と野菜がたっぷり入った「若大将ちゃんボン麺」(980円)もオススメ!

〈西桔梗本店〉

函館市西桔梗町849-10

☎0138-83-7722

11:00~20:00L.O 火曜定休 禁煙
P有り(18台) キャッシュレス決済利用可

〈北美原別邸〉

函館市北美原1-5-1(トライアル北美原店敷地内)

☎0138-84-1512

11:00~翌1:00(24:30L.O) 無休 禁煙 P有り
キャッシュレス決済利用可

函館麺厨房 あじさい 本店



特塩拉麵

1,050円

昭和7年創業の老舗の味
受け継がれるあつさり風味

日本にいち早くラーメンが伝来した場所が函館。その歴史を象徴するのが昭和7年創業の「あじさい」。昔から受け継がれるあつさり風味のスープと特注ソフトウエーブ麵の相性が人気の老舗だ。看板メニューの「特塩拉麵」は、道南産のコンブをベースに豚骨と鶏ガラをじっくり煮込んだ雑味のないスープと特注麵のハーモニーが秀逸。この機会に、味はもちろん函館に受け継がれるラーメン史も堪能してみてください…。



看板メニューのほか、「白味噌拉麵」(=写真右、1,000円)もおすすめ。また、サイドメニューの「ザンギ」(=同左、3個540円)も、ぜひご賞味あれ!

函館市五稜郭町29-22 ☎0138-51-8373

11:00~20:25L.O 第4水曜定休(祝日の場合は営業し、翌日休み)
禁煙 P有り キャッシュレス決済利用可





味噌ラーメン

1,000円

中華料理二筋のシエフが作る
ホテルメイドの極旨ラーメン

「函館市内の有名ホテルで料理長として長年腕を振るった輪嶋シエフが作る「味噌ラーメン」。使用する麺は札幌の小林製麺に特注するちぢれ卵麺。鶏ガラと豚骨を清湯スープでじっくりと8時間煮込んだ特製スープと、風味の異なる5種類をブレンドしたシエフオリジナルの味噌を使用し、こっさり系の味噌ラーメンに仕上げる。国産の豚肩ロースを使用したチャーシューや、北斗市産のネギ、七飯町産「ななエッグ」の煮卵など、食材にもこだわる。



「醤油ラーメン」(900円)を始めとする全4種のラーメンには「チャーマヨ井」(400円)を合わせるのが人気。レストラン内の広々としたカウンター席(8席)はラーメン注文客の専用席。

「ハコラクを見た」でラーメン注文の方、1杯につき100円割引

■1回で1グループ利用可 ■他サービス併用不可 ■令和5年11月14日まで

北斗市市渡1-1-7(ホテル・ラ・ジェント・プラザ函館北斗2F)

☎0138-77-5055

ラーメン提供時間17:30~22:00(21:30L.O) 無休 禁煙
近隣P有り(2時間まで無料)



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!!

宴会コース
(4名様から承ります)
オススメ 2時間
飲み放題コース
(予約変更は2日前まで) お1人様 **4,400円**

メイン料理は「ちりとり鍋」か「刺身盛り合わせ」からチョイス
前菜や焼き鳥など7品と内容充実

函館市本町22-11
☎0138-31-2346
18:00~翌1:00(24:00L.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
●五稜郭公園前電停
●ミスタードーナツ
↓湯川町

今年 の 年末セットのご案内

おせち

- おせち三段重4人前
1台 40,000円(税込) 数量限定
1kg以上のサバを
半身丸ごと使用しています
- 年越し蕎麦セット ※写真はイメージ
2~3人前 2,500円(税込)
- 自家製しめ鯖の棒寿司
1本 3,500円(税込)
クリスマスにも
ピッタリ!
- 黒毛和牛A5ローストビーフ
100g 200g
2,500円(税込) 5,000円(税込)

■申し込み締切り/12月16日(土)
■受け渡し日時/12月1日(金)~31日(日)
おせちのみ12月31日(日) 午前8:00~12:00

函館市五稜郭町32-19 久米センタービル1F
☎0138-55-1001
17:00~24:00(23:30L.O.)
日曜定休 禁煙 キャッシュレス決済利用可

炭火割烹 蘭川

はこだて自由市場

青果店 さんのご紹介!

メロンと柿が旬!

中宮青果店

フードコートで楽しんじゃえ!

活いかつり掘 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!

この日はとってもお得!!
自由市場各店舗にて
毎月 8日、18日、28日 特売品も
880円の大特売ご用意!

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 検索

Western Kitchen
ウェスタンキッチン

選べる 宴会コース
おすすめ 宴会コース **4,500円**

2時間飲み放題付き ●料理内容は変更出来る場合も
ありますので 詳しくはお問い合わせ下さい!

◎全コースに極上モツ or 鶏鍋が付いて
リーズナブルな4,000円(7品)から500円刻みで対応。

好きな料理と一緒に楽しめる お1人様
2時間飲み放題コース 2,200円 店内には
半個室も
ございます。

[テイクアウトを始めオードブルなど何でもご相談下さい]

予告 11月に開店12周年祭 開催!
くわしくは次号(11/15発行)ハコラクをご覧ください

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

真鯛の鉄板焼き

～干しシイタケと焦がしバターのソース～

880円



和食の要素を取り入れたライブ感あふれる鉄板を使った創作和食が女性客を中心に人気の同店。おすすめの「真鯛の鉄板焼き」は刺身でも味わえる新鮮なマダイを鉄板焼きで提供。ほか、刺身や和食料理をはじめ、鉄板焼きもA5ランクの黒毛和牛や魚介類などを一口サイズで楽しめる。この時期にピッタリの日本酒も全国各地から取り寄せ常時12～15種類ほど用意。

和食の技と鉄板の融合
秋に愉しめる銘酒と共に



日本酒以外にもイモやムギの本格焼酎を約30種類揃える。2日前までの予約でコース料理(5,500円～)にも対応。

和食鉄板 **かん山**

函館市本町3-7 かでる37ビル1F

☎0138-38-9003

17:00～22:30(22:00L.O) 日曜定休
加熱式たばこ専用喫煙室あり キャッシュレス決済利用可

MAP



秋野菜と鮑のバター焼き

1,500円

(特別価格・無くなり次第終了)



やわらかく蒸し上げた近海産のアワビと、長イモやキノコなどの秋野菜を「トラピストバター」で焼いた旬のメニュー。アワビの肝は佃煮風に甘辛く煮付けているので一皿で違う味わいが楽しめる。ママおすすめ箱館醸造の「とき」は香川県三木町の山田錦と七飯町横津岳の伏流水で仕込んだ日本酒。上品な吟醸香ときれいな後味が特徴で1合1,000円。

素材の味を最大限に生かし
手間暇かけた旬のアワビ



通常メニューの「野菜と鮑のバター焼き」(1,800円)は、その時期の旬の野菜で提供する。ほかにもアワビのメニューを豊富に用意。

がく
魚と酒 **楽**

函館市本町32-13 第4LC館1F

☎0138-76-8210

17:30～24:00 不定休 喫煙可
キャッシュレス決済利用可

Instagram



馬レバー刺

1,200円



絹のように滑らかな舌触りでプリプリの食感が日本酒と相性抜群の一皿は、北海道地図を模したノリやコンブの飾りを添え彩り豊かに演出。この料理には今の時期にしか味わえない「寫樂（しゃらく）」「作（ざく）」「十口万（とろまん）」「日高見（ひだかみ）」のひやおろしシリーズの4種類がおすすめ。ほかにも全国各地の日本酒を常時50～60種類ほど用意。

秋に愉しみたい地酒と遊び心満点の料理を堪能



和モダンな空間の店内はカウンター席をはじめ、小上がりのテーブル席、4人から利用できる掘りごたつの個室を完備。

酒と肴 こざる

函館市本町10-13 ☎0138-76-7449

17:30～23:00※日曜は22:00まで(各30分前L.O)
月曜定休 喫煙可 キャッシュレス決済利用可



鶏のからあげ

(塩ダレ)

800円



ニンニクやコショウを使ったパンチのある自家製塩ダレとネギを絡めた「鶏のからあげ」(塩ダレ)は、濃いめの味付けが食欲をそそる新メニュー。「八鶴(二海酒場オリジナルラベル)」(900円)・「生酒」「賀茂泉」(各700円)を始めとする日本酒の小瓶を常時約40種類取り揃えているので、料理に合わせて楽しみたい。

鶏の旨みを引き立てる絶品オリジナル塩ダレ



飲み放題付きの宴会コース(120分L.O)は、4,500円から受け付ける。

ふたみさかば
居酒屋 二海酒場

函館市本町5-18 ☎0138-84-5596

17:00～23:00L.O(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



飲んだ瞬間の飲みごたえと瞬時に感じるキレのよさがあるスーパードライと相性抜群。
店主自慢の一品とともに感動的な一杯を堪能したい。



ビール ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。 妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。 ほどよく、楽しく、いいお酒。

外はカリッと中はふっくら
じっくり火を通す絶品焼き鳥

焼鳥 けいちゃん

大門に店を構え今年10月に創業18周年を迎えた人気店。焼き鳥のほか、鹿児島県直送の鶏タタキなど肉料理を中心とした一品料理に加え、森圭介店主の「食べたいもの」が気まぐれで登場する。一押し「串焼き盛り合わせ 大門セット(塩・タレ)」(店内価格1,480円)は豚串、ねぎま、むね、つくね、セセリ、とりかわ、ボンジリの7本セット。食感を大切に炭火焼きでじっくり肉の旨みを引き出す。創業から継ぎ足す秘伝のタレは甘口で、ビールが進む濃い目の味わい。肉の脂分をスーパードライがさっぱりと流し、次の一串をよりおいしくする。



函館市松風町6-14 ☎0138-87-2329
17:00~23:00
※日曜・祝日は22:00まで(各30分前L.O)
火曜定休 喫煙可 P有り



炭火焼肉 梁山泊 りょうざんぱく

繁華街の路地裏に店を構えて28年、森岡寿行店主と厚子さんが夫婦で切り盛りする焼肉店。上質な和牛の炭火焼きを手頃な価格で味わえると幅広い客層に親しまれている。“お客様の健康”を第一に、八雲町産の軟白ネギや湧き水を使うなど安心・安全にこだわり素材を厳選。自然卵の「玉子焼き」もファンが多い。自家製の焼肉タレはペースト状にした長ネギを隠し味にコショウを利かせた甘すぎずクセになる味わい。きれいにサシが入った「霜降カルビ」(1人前1,800円)の脂の甘みがより引き立ち、すっきりとした後口のスーパードライとよく合う。



函館市本町34-4 ☎0138-31-3931
17:00~22:00
火曜定休 禁煙 P有り



炭火を囲んで笑顔生まれる
アットホームな焼肉店

手仕事感じる一品がずらり
気楽に心地よく酔える店

串焼き かいもり

西京味噌で味付ける「豚精肉」をはじめとした炭火串焼きに、刺身や居酒屋料理、旬の一品まで豊富なメニューが自慢の居酒屋。今年で創業17周年、本町の激戦区にありながら連日にぎわいを見せる。“居心地のいい店”を目指し、去年は掘りごたつ席を増設、よりゆったり過ごせる空間になった。山本健店長が「スーパードライは揚げ物とも相性抜群」とすすめるのがズワイガニ入りの「カニクリームコロッケ」(2個980円)。口に含むとクリーミーな自家製ホワイトソースがトロッと溶け出し、ミルクィな味わいが広がる。ぜひ、熱々を頬張ってほしい。



函館市本町31-3-102 ☎0138-51-2812
17:00~23:00
(フード22:00L.O・ドリンク22:30L.O)
月曜定休 喫煙可





地元で愛される老舗や人気店、気鋭の新店… 名店で愉しむこだわりの一品とスーパードライ

常連客のお腹と心を満たす
本場仕込みの味と工夫が

もんじゃ焼 千景 ちかげ

1985年の創業から38年続く、道南のもんじゃ焼きの草分け的存在。学生から家族連れ、仕事帰りの客まで老若男女に愛されている。人気の秘訣は、東京で修業した本場の技や素材の良さと、試行錯誤を重ねる独自の味。特に、めんたいこもんじゃにネギ、キムチ、紅ショウガ、ベビースターをトッピングする「ごちゃまぜもんじゃ」(1,000円)は、個性の強い具材同士が混ざった濃い目の味にスーパードライが進む。また、やわらかくてジューシーな「ヒナ鶏チキンステーキ」(1,100円)も人気で、ポイントサービスの新たな還元メニューになった。



函館市時任町2-5 ☎0138-55-4155
17:00~22:00(21:00L.O)
無休 禁煙 P有り

HP



海鮮料理と じゅげむ堂 旬の味

開業から14年目、桐花通りから一本入った住宅地に立ちながら、舌の肥えた地元客も足繁く通う人気居酒屋。照度を落とした店内はカウンターの上の囲炉裏や飾りのガラス浮き玉がレトロな雰囲気醸す。料理は鮮度抜群の魚介料理から季節のおすすめ、グラタンやエビチリなどの洋食、中華まで幅広く、吟味した素材を使い熟練の技で仕上げる。新メニュー「伊達産鶏の手羽のからあげ」(2本770円)は、外はサクッと、中はジューシーで、ほんのりスパイスが効いた塩味がスーパードライと相性ぴったり。同じく新登場の「ホエー豚のしゃぶしゃぶ」もおすすめ。



「お客様に喜んでほしい」
素材生かす多彩なメニュー

函館市昭和2-37-15 ☎0138-45-2020
17:00~22:30(22:00L.O)
月曜・第2または第3火曜定休 喫煙所有り
P有り クレジットカード利用可

MAP



深夜まで味わえる居酒屋
本格炭焼きの肉料理を

寄り酔い処 謙 けん

水嶋謙悟代表が長年、炭火焼き料理に携わってきた経験を生かし今年5月に開業。牛・豚・ラムの炭焼きステーキなど肉料理をメインに刺身や旬メニュー、揚げ物なども提供。串焼き(1本150円~)は強火では焼かず、じっくり火を通しふっくらとした食感に。均一に火が通るよう、肉の切り方から炭の配置まで入念な準備が欠かせない。カリッと香ばしい「かわ」、やわらかい「とり」、しっとりとした「レバー」、あっさり味のタレが合う甘い「ぶた」など串ごとにファンがいるという。それぞれの串とスーパードライのペアリングを楽しみたい。



函館市梁川町18-18 ☎0138-83-5955
18:00~翌3:00
日・第3月曜定休 禁煙
キャッシュレス決済利用可

Instagram



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



新
宿
山
手
の
民
芸

全国の民芸系陶器を取り扱っています。
喫茶 民藝 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。
「大分県 小鹿田焼」入荷しました。



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・火曜日

※在函時は開店します。
電話・ブログにてご確認ください。

【ブログ】

地元の歴史や文化を基に
お菓子作りを行っています
各種贈答品に最適

菓子舗
まきつら良



このまもち 木の間餅

求肥に道内産
大豆黄名粉をまぶした
創業以来ご愛顧頂いている
素朴な餅です



1個 216円

七飯本店

七飯町本町4-5-20(七重小学校向い)
TEL0138-65-3571 定休日 / 不定休

函館ホテルかもめグループ

12月28日
まで

1泊素泊り1名 5,500円

1泊2食付1名 7,530円

※上記は「湯の川温泉ホテル かもめ館」の料金です
料金詳細については、各施設へお電話にてお問い合わせの上ご確認ください。



ホテル 駅前
函館市若松町21-8
☎0138-23-3589



シーサイドホテル かもめ
函館市宇賀浦町6-1
☎0138-32-2222



ホテルハートイン
函館市東雲町13-7
☎0138-23-4181



旅館ららぽと
函館市港町3-2-1
☎0138-42-1777



湯の川温泉 かもめ館
函館市湯川町1-5-18
☎0138-59-2020

<https://kamome-gp.com>



かもめグループ フロントスタッフ急募!!

【勤務先】旅館ららぽと函館・ホテル駅前・ホテルハートイン・
シーサイドホテルかもめ・湯の川温泉ホテルかもめ館のいずれか

【時給】960円～

【勤務時間】(日勤) 9:00~19:30

(夜勤) 19:30~翌9:00(0:00~5:30は仮眠時間)

※詳細はお電話にてお問合せください。

【お問合せ先】湯の川温泉ホテルかもめ館(担当/佐藤)

TEL0138-59-2020



函館朝市

えきに市場

函館市若松町9番19号

営業時間 / AM6:00~PM2:00

☎0138-22-5330



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 イカの水しぶきを
独り占め

いか釣り堀

毎日7時~14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。

老舗
味めぐり

函館市西旭岡町

丸中
中野蒲鉾
製造所

since
1945

要望に最大限応えながら
かまぼこのおいしさを
次の世代にも届けていく

「丸中中野蒲鉾製造所」は、函館市海岸町で卸し専門のかまぼこ店として創業。1967年、美原に移転した際、揚げたてかまぼこの小売りを始め、92年に構えた現在の店舗では2代目の中野俊雄店主と弟の幸治さんを中心に製造を継承。市内の飲食店や学校、病院への卸しを主力に、今年3月には店主自らSNSで店頭商品のPRを始め、毎月5の付く日は全品10%引きにするなどして新たな賑わいを呼んでいる。

スケトウダラの味わいを生かしたすり身に、タマネギ、桜エビ、枝豆と、さまざまな具材を合わせるちぎり揚げから、さつまいも天、チーズ巻まで、専用のつけ包丁で巧みに成型する際は正に職人技。一押し「イカメンチ」は、サクサクの衣にイカのゲンとすり身がたっぷり詰まり、そのまま味わっても旨みが濃く、家庭で揚げる生冷凍品も人気だ。先代に学んだ技を礎に、日本かまぼこ協会の講習会に参加するなど積極的に知見を広げてきた中野店主は、「どんな要望にもまずは挑戦し、おいしいね」と言っていたのが一番の目標」と、たゆまぬ努力で自慢の味を磨き続けている。



函館市西旭岡町2-51-7
☎0138-50-3400
10:00~18:00
日曜・祝日定休

X (旧Twitter)



MOVIE



ちょっとひと息
ティータイム



函館市石川町469-3
☎0138-68-1354
10:30~17:00
月・火・金曜定休 P有り



プティベルジュ

ベルギーチョコレート専門店 Petit Belge

ガトーショコラ



2020年に開店した「プティベルジュ」は、ベルギー人ショコレアエのトム・フェアリンデンさんが手掛けるチョコレート専門店。油脂はカカオバターのみを使用して作る本格的なベルギーチョコレートがずらりと並び、1個から気軽に購入できる。人気の「ガトーショコラ」はラム酒を利かせたケーキ。粒感が残るベルギーチョコレートを入れて焼き上げた「濃厚」、爽やかなオレンジピールの食感も楽しい「オレンジ」(各890円)のほか、10〜11月の期間限定でイタリア産マロングラッセを混ぜた「マロングラッセ」(990円)も用意。口の中でほろりと崩れる生地はカカオバターの香りも豊かで、ほろ苦な大人の味を堪能できる。

ベルギーチョコレートを使い
ラム酒を利かせた

ほんのりビターな大人の味

秋のスイーツ&パン大集合



① パルフェ シャイン/1,800円 ② 和栗のモンブラン/1,280円

パティスリー メゾン フジヤ

pâtisserie maison

FUJIYA Hakodate JAPAN

お店からの
コメント



店内で味わえる季節限定の「パルフェ シャイン」は小樽市産のナイアガラをふだんに使用したシンプルな美味しさのぜいたくパフェです。クリ本来の深い甘みを楽しめる「和栗のモンブラン」は甘さ控えめのシャンティーとアクセントにハスカップのコンフィチュールを忍ばせ、たっぷりのマロンクリームで包み込みました。

函館市本町17-2 ヴィルヌーブ五稜郭2F
☎0138-31-3232

ケーキ販売11:00~23:00(日曜は20:30まで)

ランチタイム12:00~13:30(L.O)

カフェタイム14:00~16:00(L.O)

ディナータイム18:00~20:30(L.O)

パーティタイム21:00~24:30(24:00L.O)

月、第1・3火曜定休

(パーティタイムのみ日曜も休み) 禁煙 P有り

キャッシュレス決済利用可 www.maison-fujiya.com

Instagram



① 小倉パフェ/880円 ② 里山/950円 ③ 小倉サンデー/550円
④ デラックスあんみつ/880円 ⑤ 白玉小町/550円 ⑥ ほうじ茶アイス/550円

パフェとお食事の店

パーラー花車 (花園温泉内)

お店からの
コメント



おすすめは、秋の豊作をイメージし、たっぷりの小倉あんにさっぱりとしたほうじ茶アイスを使った「里山」です。ほかにも定番の「小倉パフェ」や「デラックスあんみつ」など、どこか懐かしさを感じる和パフェが勢ぞろいしています。平日全日と日曜・祝日の12~14時の間に800円以上のパフェ注文の方にはコーヒーサービス中です!

函館市花園町40-34

☎0138-55-8607

平日15:00~22:00

日曜・祝日12:00~22:00

(食事21:00L.O)

月曜定休 禁煙 P有り

MAP



洋菓子函館 ふうげつどう



- ① アップルパイ/ ホール 2,592円 ②アップルパイ/ カット 345円
③タルトボンム/540円

お店からの
コメント



旬の七飯町産リンゴを使用し、香ばしいパイ生地と甘酸っぱいリンゴの酸味が絶妙な秋冬限定「アップルパイ」です。リンゴの素材を生かすためシナモンを使用せず焼き上げており、まろやかな味わいが楽しめます。電話予約で焼きたても購入できます!キャラメリゼしたリンゴのタルトタタン風「タルトボンム」も秋の人気商品なので、ぜひご賞味下さい。

函館市石川町540-4
☎0138-86-7026

10:00~18:30
火曜定休 禁煙 P有り



函館そば処 西陣本店



- ① 抹茶パフェ/650円 ②チョコパフェ/650円
③なめらかプリンとアイスセット(4種のベリーソースかけ)/550円
④抹茶羊羹とみたらし餅セット/550円 ⑤おはぎ(あん)と黒糖葛餅セット/450円

お店からの
コメント



当店はそば屋さんですが、和風スイーツを豊富に揃えています。特に抹茶パフェは見た目以上にボリュームがあり、2種類のアイスとわらび餅やスポンジなど、食べ進めるごとに違う味わいを楽しめます。ほか、昔なつかしい「クリームソーダ」もおすすりめです。小上がり席もごさいますので、小さなお子様連れでも安心してお越しください。

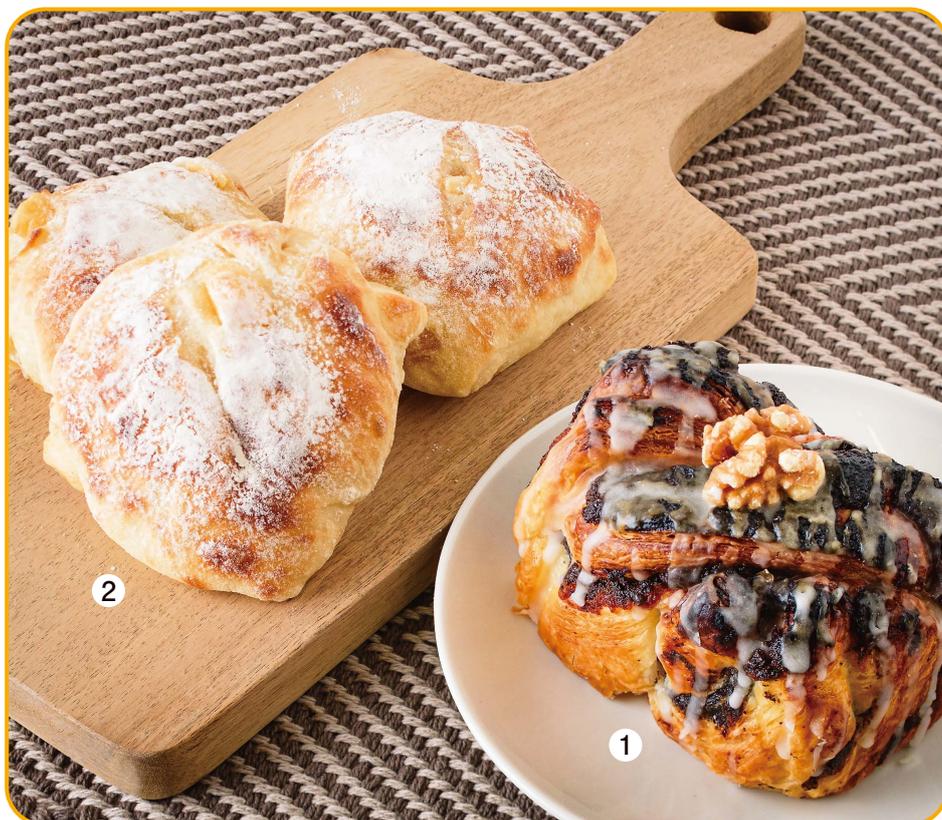
函館市陣川町103-177
☎0138-85-8591

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





① シャインマスカット&ナガノパープルのパフェ/ 1,350円
 ② 栗と焦がしほうじ茶のパンケーキ/ 1,250円



① Mohn(モーン)/ 490円 ② パン・オ・マロン/ 240円

ジョリージェリーフィッシュ

Jolly Jellyfish

お店からの
コメント



濃厚なブドウのゼリーとシャインマスカットのソルベ、生のシャインマスカットとナガノパープルをふんだんに使用した一品です。爽やかな甘さが口いっぱいに広がり、秋を満喫できる大満足のパフェに仕上げました。ほかにも、秋限定のクリと焦がしほうじ茶のパンケーキなども取り揃えておりますので、この機会にお楽しみください。

函館市東山2-6-1
 South Cedar DRIVE INN内1F
 ☎0138-86-9908

11:00~15:00(14:30L.O.)
 17:00~21:00(20:30L.O.)
 水曜定休 禁煙 P有り(40台)
 キャッシュレス決済利用可

MAP



ブーランジェリー クープ・オ・クール

お店からの
コメント



秋のおすすめは、店内厨房にて手間暇かけて織込んだクロワッサン生地、自家製アーモンドクリームと黒けしの実ペーストを巻き込み、焼成後レモンの皮を擦りこんだシュガーグラスを上げかけた、しっとりぜいたくな味わいの『モーン』。ほか、期間限定で登場した『パン・オ・マロン』はクリの甘みとモチモチ生地の相性の良さが際立つ一品です。

函館市本通4-32-3
 ☎0138-55-9209

7:00~17:00
 火・水曜定休ほか不定休有り
 P有り(3台)

HP





大人も子どもも楽しめる!
イマジン ホテル&リゾート函館の

家族旅行

「子どもに素敵な景色をたくさん見せてあげたい」
そんなパパママへ。
どこまでも広がる海を眺める
【絶景露天風呂】がある当館がおススメ!
家族の笑顔溢れる旅を全力でサポートします♪

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



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

TEL 0138-57-9161
MAIL hr-hakodate@imgn.jp.com
〒042-0932 北海道函館市湯川町3-1-17
URL https://imaginehakodate.jp



MARRIELL THE ReBORN HAKODATE

マリエール函館が生まれ変わりました!

1日1組限定

庭園付邸宅風

バンケット&

新・フレンチコース

リボーン記念プラン

ReBorn Memorial Plan

(期間限定)
2024年2月までにお申し込みの方

挙式無料など8大特典がついて
65万円相当お得なプランです!

【8大特典内容】

- 教会挙式料 (165,000円)
- ドレス (175,000円相当)
- タキシード (56,000円相当)
- 小物、ブーケ一式 ● ご両家控室 ● フライズルーム
- 司会者 ● 会場使用料、音響照明設備利用料

パーティープラン

【会費】17,000円(税込) (50名様~90名様)

※ パーティープラン 会費 17,000円(税込)、50名様以上の方が条件となります。※詳細はスタッフにお尋ねください。



Fair Schedule 完全予約制
(お電話、メールにてご予約ください。)

平日限定

会場見学&ドレス相談会
[毎週月・木]

挙式無料!

8大特典付
リニューアルオープンフェア
[毎週土・日]

ナイトウェディング相談会
[毎月19日]

MARRIELL HAKODATE

WEBサイトもご覧ください

- 〒040-0015 函館市梁川町2番8号
- 【営業時間】 平日 10:00~18:00 ● 土日祝 9:00~18:00 (火曜定休日)
- 〓 mari@ms1.ncv.ne.jp ■ https://marriyell-hakodate.jp/



10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

※来館・所要時間は応相談。お気軽にお問い合わせください。

【プライダルのお問い合わせ・お申し込み、来館予約は】 TEL. 0138-51-0001

プレミアホテル
-CABIN PRESIDENT-函館

面白おいしい秋の味覚
40種類以上
ハロウィンスイーツ&ランチbuffet

毎年好評を博している「ハロウィンスイーツ&ランチbuffet」。今年は10月14日(土)～29日(日)までの毎週土日に開催。ティラミスや生カヌレなどのスイーツから、カレーやグラタン、海老チリ、炒飯などの定番メニューまで、秋の味覚をふんだんに取り入れた40種類以上の料理が「魔女のポタージュ」「悪魔のいけにえ」「業火で焼かれし大地の恵み」「ヴァンパイアの棺」など、名前も見た目もハロウィン仕様で登場する。ライブキッチンでは、四つ折りのクレープに、マカロンとアイスクリームを乗せてモンブランクリームを搾り、チョコレートソースを添えるクレープモンブランを提供。フォトスポットで、ハロウィン感たっぷりの撮影も楽しめる。90分制で、料金は大人3,300円、小学生1,300円、未就学児無料。仮装して来店すると10% OFFになる。※写真は前回のイメージ



ご予約受付中!

- お一人様 ¥6,600 和洋中盛り合わせ 全7品
お刺身/海老と野菜のおおろ風味炒め/鱈のソテー
焦がしバタートーストのソース/ひこま豚の醤油煮込み
牛肉のグリル ガーリックソース 他
- お一人様 ¥7,700 和洋中盛り合わせ 全8品
お刺身/アンコウとナッツのピリ辛炒め/塩鯛と玉様
しいたけのソテー/骨付き鶏もも肉の中華風コンフィ
牛肉のソテー/寿司三種/ガトーショコラ 他
- お一人様 ¥8,800 和洋中個人盛り 全8品
お刺身/大海老のレモンマヨネーズソース/旬の天ぷら
ひこま豚の四川風蒸しクレープ包み/牛肉と蝦夷
アワビのソテー トリュフソース/握り寿司と赤だし 他

選べる特典

- 30名様以上でのご利用で
 - A 乾杯用スパークリングワインサービス
 - B 飲み放題にカクテル3種追加
 - C 提携店舗でも使える
館内利用券 3,000円分プレゼント

さらに50名様以上でのご利用で

プラン会費1名様分無料

- <無料貸し出し>
- ◎カラオケ ◎ビンゴ機&カード
- ◎プロジェクター&スクリーン

選べる3コース / <10名様以上で承ります>
忘新年会プラン
2023年11月1日(水)～2024年2月29日(木)

全コース
2時間飲み放題

瓶ビール・焼酎(麦・芋・甲類)・
ウイスキー・日本酒・サワー類
ワイン(赤・白)・ソフトドリンク・
ノンアルコールビール
<各当社指定銘柄>



◎ オプションもお気軽にご相談ください ■ お料理の追加(寿司・天ぷら屋台・ステーキライブ・デザートbuffet 他) ■ 生ビール ■ カクテルバー(バーテンダー付き)など

プレミアホテル-CABIN PRESIDENT-函館 北海道函館市若松町14番10号
【ハロウィンスイーツ&ランチbuffet】 11:30～15:00(L.O.13:30) …………… 2F ハーバーダイニング TEL(0138)27-8220(直通)
【忘新年会プラン】ご予約・お問い合わせ 宴会予約 TEL(0138)23-8888(直通) <ご宿泊を希望される方はお気軽にご相談ください> 特別料金で承ります

ゆったり、のんびり

道南温泉巡り

自然に囲まれた名湯や

癒やしのタラソテラピー泉…

極上の湯につかり

宿自慢の美味に舌鼓

街の喧騒から離れ

心と体をリフレッシュしたい



バリアフリーホテル あすなろ



家族みんなに優しいホテル
館内すべてがバリアフリー



中華メインのコース料理と、朝食の焼きたてパンが好評の同ホテル。温泉の浴室もすべて車椅子での移動が可能で、男性用は露天風呂を含む全6種（女性用は全7種）、サウナ（男性用はセルフロウリュができるフィンランド式サウナ・女性用

はミストサウナ）を完備。家族風呂（要事前予約）は入浴用の車椅子を備え、スタッフによる入浴介助も行う。障がいや高齢などの理由で家族旅行をためらっている人は一度問い合わせみては。1泊2食付き2人以上で1人12000円。

乙部町館浦494-1
☎0139-62-3344

無休 禁煙 P有り クレジットカード利用可



森に囲まれ、星空を見ながら
2種類の温泉と新鮮な山海の幸を堪能

ホテル函館 ひろめ荘

世界文化遺産である垣ノ島・大船遺跡にほど近い老舗の同ホテルは、硫黄泉と重曹泉の2種類の源泉かけ流し天然温泉が「秘湯」として名高い。おすすめの宿泊プランは、刺身盛りとステーキが付いた「スタンダードプラン」(1室2人) 1泊2食付き一人14000円。時間を気にせずゆったり過ごしたい人には「部屋食プラン」(1室2人) 1泊2食付き一人19000円も用意。無料送迎も有り。

函館市大船町832-2
☎0138-25-6111
受付時間 7:00~21:00



津軽海峡や恵山の四季を眺めながら
温泉でのんびり疲れを癒やそう

HOTEL 恵風

函館駅より車で約70分の、近場で非日常を感じられる温泉ホテル。通称「美人の湯」と呼ばれる炭酸水素泉と殺菌効果の高いナトリウム塩化物泉の異なる泉質を一度に楽しめるほか、全国でも珍しい海底より湧き出す「水無海浜温泉」も魅力。宿泊プランは、旬の食材をたっぷり味わえる「岬コース」13500円、アワビの踊り焼きや牛ステーキ、握り寿司も付いた恵風コース16650円がおすすめ。また、ライトプランの「風コース」11700円も人気(全コース税込み1泊2食付き、1室2人)無料送迎バスも運行中。

函館市恵山岬町61-2
☎0138-86-2121



PRODUCT HISTORY

函館北栄 株式会社

函館朝市どんどん海鮮丼



函館市若松町9-22 函館朝市ひろば1F
☎ 0138-24-0003





函館北栄株式会社 通販・広報担当 塚田 育恵さん

アイデアと工夫を凝らし 食で朝市に地元客を呼び込む

飲食店や小売・通販で 北海道の海鮮を提供

「函館北栄株式会社」は確かな目利きで仕入れた函館近海や道産の海産物を取り揃える2004年創業の海鮮問屋。創業者の荒木雅人社長は函館朝市にあった食品問屋「小笠原商事」でのアルバイト経験を経て「函館朝市栄屋」に入社し、経営のノウハウを身に付け独立開業した。05年に観光客をターゲットに飲食と活イカ販売の「お食事処 活いかの店 北栄」をオープンしたが、地元客にも朝市に足を運んでもらいたいと07年に移転した本社・工場に隣接して、気軽に海鮮料理を楽しめる「函館ダイニング 雅家 G A Y A」を開店。これを皮切りに現在は直営の「海鮮料理と釜めし あらき」「海産物取扱専門店カネダイ 荒木商店」、グループ会社として「朝市お食事処 山三 道下商店」「函館朝市栄屋」を展開する。

朝市内の店舗で高評価を得て商品化した「たらこチューブ」のほか、レンジで加熱調理することで完成する程よいイカの弾力が人気の「生いかめし」、店の味そのままを味わえる「海鮮釜めし」など「レンジでポン」シリーズの製造も手掛け、業績を堅調に伸ばしている。

コロナ禍をきっかけに 通販の柱になる商品が誕生

昨年5月に販売開始した「函館朝市 どんなん海鮮丼」シリーズの開発は、新型コロナウイルスのまん延がきっかけ。客足がほぼ途絶え、店の休業を余儀なくされていた中、売り上げに貢献しようと広報担当の塚田育恵さんを中心に通販サイトを立ち上げ、店の味を家庭でも楽しめるよう「雅家」監修でウニやイクラなど丼の具材を冷凍した「海鮮ぶっかけ丼」を製造。さらに目玉になる商品をと同シリーズの開発に着手した。塚田さんは「他店との差別化を図れるよう研究を重ねました。苦労もありましたが作り出したら完成まではあつという間でした」と当時を振り返る。冷凍庫で場所を取らないコンパクトなサイズ感、分かりやすいパッケージデザイン、耳に残る商品名と細部までこだわったという。

道南で水揚げされる魚介を新鮮なまま、またはコンブ締めなどひと手間加えた刺身を主役に、下味を付け刻んだガゴメコンブ、オクラの順に、手作業で丁寧に3層にして詰め、真空パックにして瞬間冷凍。種類はグループ内の5店がそれぞれ監修した「サーモン」「ほっけ」「いか」「たこ」「ほたて」の5種類を揃える。子供でも食べやすい甘めの味付けやトロリと

した食感はもちろん、1パック1人前の量で単身でも購入しやすい気軽さ、解凍後にご飯の上へオクラから順に盛り付けるだけで見えた目もきれいな丼が完成する手軽さ、自分用にもギフト用にもできる汎用性の高さが口コミで広がった。さらにユーチューブやテレビドラマで紹介されると一気に認知度が高まり、全国からの問い合わせも増加。今年3月に実施された「第67回函館圏優良土産品推奨会」では奨励賞を受賞した。

塚田さんは「全て自社で手掛けているため臨機応変に対応できるのが強み。今後はコラボレーション商品の展開やイベント参加で多くの人に商品を通じて店を知ってもらいたい、朝市にお客様を呼び込んでいきたい」と意欲を燃やしている。



F&B2 合同会社

函館市東山1-14-20 ☎0138-86-6405



■事業内容／フードコンサルタント、プライベートサロンの経営
 ■設立／2022年1月 ■資本金／10万円



代表からひとこと
牧野 貴司さん

函館の活性化に役立ち、人とつながる仕事を2人できると会社を立ち上げました。お弁当屋さんもラーメン屋さんも、「おいしい食事を食べて喜んでほしい!」という想いは同じ。その『想い』を一緒にカタチにしませんか。飲食店におけるさまざまな悩みを抱える経営者の方たちに寄り添いサポートさせていただきます。メール(tk.makino1207@gmail.com)でお気軽にお問い合わせください。

フードコンサルとプライベートサロンを運営
 夫妻の強みを生かし食と美容で函館に貢献

函館市出身の牧野貴司代表が東京から帰函し、妻のあゆみさんと起業した。

貴司さんは食の魅力を多くの人に伝えるべく、食にまつわる総合的なフードコンサルティンク業を展開。弁当店「ほっともつと」などを全国展開するプレナス(東京)で長年商品開発に携わった経験を生かし、現在フードコンサルタントとして活動する。プレナス退職後もアドバイザー顧問として関係を維持する。とともに、はこだて自由市場内の「大門食堂」をはじめ「廣河ヌードルたくま」など地元飲食店ともタッグを組み、新商品の開発や課題解決に取り組んでいる。

あゆみさんは、自宅の一室でドライヘッドスパ専門店「nature」(ナチュール)を昨

年3月にオープン。水を使わずに施術するドライヘッドスパで利用客の心身の疲れを癒やし快眠へと導く。貴司さんは「地域に根付き、食と美容を通じて地元函館に貢献したい」と話す。



“企業探訪”は
 函館新聞デジタルにて
 毎週月・木曜日連載中



函館新聞

HAKODATE SHIMBUN DIGITAL

- 速報ニュース、おくやみなど記事を随時更新。
- 新聞記事とデジタル版オリジナルコンテンツが両方楽しめる。
- ニュースや新規オープンなどの動画が見られる。

函館新聞デジタルは2016年5月15日の創刊以来、函館新聞掲載記事だけでなく、オリジナルコンテンツや事件・事故の速報なども合わせて約10万件の記事をアップしてきました。キーワード検索や掲載日で記事検索も可能で、ニュース動画も見られます。

月額 **1,580円** (税込)

＋
ハコラクを毎月ご自宅へお届けします。

まずは「函館新聞デジタル」にアクセス!! 
<https://digital.hakoshin.jp/>

オリジナルコンテンツも充実 
公式 **YouTube** チャンネル



株式会社 函館新聞社 〒041-8540 北海道函館市港町1丁目17番8号 電話:0138-40-7733(情報システム室) メール: digital@hakoshin.jp

LAWSON

ローソンアプリで おせちをおトクに! ローソンアプリご予約で

2,000

 ボーナスポイントプレゼント!

このマークが目印▶ 
アプリ 予約ポイント **2,000**
対象商品

- 和洋中折衷三段重
- 厳選国産食材使用 **プレミアムおせち三段重**
- 千賀屋謹製 **おせち三段重**

1,000

 ボーナスポイントプレゼント!

このマークが目印▶ 
アプリ 予約ポイント **1,000**
対象商品

- 千賀屋謹製 **和洋中一段**
- 丸水札幌中央水産監修 **北の幸おせち**
- 肉卸小島監修 **肉まみれおせち**

アプリ予約期限 **12/23(土)まで**

アプリ予約お受取り日 **12/30(土)・31(日)**

※詳細は店頭へ設置のパンフレットをご確認ください。

くらしの中の
こまった!
気軽に相談

小さなリフォーム

OK!!
その他もご相談を!

お見積無料!!

【創業68年】丁寧な作業がモットーです!

函館市・北斗市・七飯町・鹿部町・森町のお客様より多数ご用命頂いております。
丁寧な作業を評価頂き、ご利用頂いたお客様からまたお知合いをご紹介頂く事が多いです。

(株)ワタナベ電器

亀田郡七飯町大沼817-4(セコマ大沼店さん隣) FAX 67-3314

☎ (0138) 67-2250

ホームページからもお問い合わせいただけます▶ [ワタナベ電器 大沼](#) 検索

地元密着だから
アフターフォローも
万全
住宅・店舗の修繕・
リフォームは
プロにお任せ

選ばれる3つの理由

- 1 低価格 & 高品質
- 2 アフターサービスで安心
- 3 地域密着による迅速対応で便利!

こんな悩みありませんか?

- 子供が独立したので自宅をリフォームしたい。
- 収納スペースを拡大したい。
- 店舗の内装を一新したい。
- 足が悪くなってきたので、バリアフリーにしたい。

ご相談、お見積もりだけでも気軽に
お問合せ下さい。

代表取締役 木村 幸孝

TP 有限会社
TAKA PURAININGU タカプラインニング建築工房

函館市若松町21番8号
函館ホテル駅前1F TEL0138-86-5353
E-mail taka-p@maroon.plala.or.jp

売買物件 \見晴公園すぐ近くの閑静な住宅街!
お散歩に出かけ、四季折々の景色が楽しめます!

函館市滝沢町

中古住宅 [3LDK]

土地+建物
1,180万円

返済例 1,180万円借入・35年返済の場合
月々 **33,309円**
*頭金・ボーナス払い無し、金利1%

リビングフローリングクロス張替

物件概要

- 住所/函館市滝沢町11-50
- 交通/函館バス「滝沢町」駅徒歩3分
- 土地面積/166.33㎡(50.31坪)
- 建物面積/98.54㎡(29.8坪)
- 構造/木造2階建
- 完成年月/1987年7月
- 取引態様/媒介
- 学区区/高丘小学校・戸倉中学校

物件詳細はこちら

リード不動産の
今月のオススメ物件

売買物件 \大門好き必見!
当社売主につき仲介料無料!

函館市松風町

メルシャンハイム [606号]

1K
530万円

返済例 530万円借入・20年返済の場合
月々 **24,374円**
*頭金・ボーナス払い無し、金利1%

クロス・床張替済

物件概要

- 住所/函館市松風町13-3
- 交通/市電「松風町」駅徒歩2分
- 所在階/9階建6階
- 専有面積/37.04㎡(11.20坪)
- 構造/鉄筋コンクリート造
- 完成年月/1978年2月
- 管理費/7,000円(月)
- 修繕積立金/5,330円(月)
- 駐車場/無し(近隣月極)
- 取引態様/売主
- 学区区/あさひ小学校・青柳中学校
- 2022年9月 内装リフォーム済

物件詳細はこちら

人と地球の幸せのために行動します

CENTURY 21 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
函館市千歳町27-8
☎ (0138) 26-5533

HPIはこちら▶

広告有効期限/2023年11月14日

マイホーム情報

函館市石川町モデルハウス ニューオープン!

株式会社 スウェーデンハウス

今年創業40周年を迎えたスウェーデンハウスでは、新たにモデルハウスをオープン。デザインコンセプトにシンプル&機能的な北欧デザインの上質さが特徴の「Swedish grace〜スウェディッシュ・グレイス〜」を掲げ、過度なデザインにとらわれることなく、実用性の中にある美しさと木のぬくもりがあふれる快適な空間を演出。スウェーデン・ダーラナ地方の暮らしが教えてくれたスウェーデンハウスの原点でもある、高い気密性・断熱性を備えた高性能な住宅を提案する。「人と自然に優しい住まいにこだわりました。控えめな美しさと機能的なシンプルさ、建物に年輪が刻まれるような家づくりをご提案いたします。皆様のご来場を心よりお待ちしております。」と保坂店長。来場予約・資料の請求は下記二次元コードから気軽に問い合わせを。



Nytt hus Öppning!

家がもつと
楽しい明日へ。

ご予約はこちら

株式会社 スウェーデンハウス

道南営業所 函館店/函館市昭和3丁目18-11

営業時間/9:30~18:15 火・水曜定休

TEL.0138-62-6181

FAX.0138-62-7001

公式HP

格安航空券 ANA JAL

航空券は全国・全路線 (LCC 除く) お取り扱いしております。

年末年始 格安航空券販売中

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。



- 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816円⇔760円~・ビール券504円⇔460円~
- 旅行券 額面の75%~
- テレカ 50度数 250円・105度数 550円
- 普通切手額面63円以上(シート70%・バラ65%)
- 記念切手額面50円以上(シート65%・バラ60%)

函館⇔札幌 [高速はこだて号]回数券 **高速パス**
1枚3,950円、2枚以上3,800円(1枚)で販売中!!

スカイチケツ

☎0138-52-1700 函館スカイチケツ 検索

当面的間、時間短縮営業となります
平 日 9:30~18:00
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。

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 (入院治療費用特約)

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。

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ごさまざまな費用に利用できます。

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ごさまざまな費用に利用できます。

(※1)ご請求には、入院診療計画書等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。(※2)「入院パスポート」は、健康生活サポート保険のベトナムです。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 南北北海道支店
〒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)

気になる保険のアレヤコレ... アフラックサービスショップで相談してみませんか?

あなたにあてはまる項目をチェック!

- 保険の入り方がわからない
- 自分に合う保険がわからない
- 月々の保険料の負担を減らしたい
- 加入している保険の更新が近い
- 最近の保険の保障内容が気になる
- 結婚をした
- 子どもが生まれた
- 加入している保険の保障内容は?

ご相談から、お申込みまで **5分以内**のオンライン相談で出来ます!

詳細につきましては、ご連絡ください。

✓チェックが1つでもついたら お気軽に保険相談を!

アフラックサービスショップでお待ちしています!

「生きる」を創る。

Affac

アフラックサービスショップ 函館五稜郭店

☎0120-322-505

〈募集代理店〉北海道ファミリー株式会社
〒040-0011 函館市本町6-10 五稜郭ビル1F
営業時間:月~金曜日 9:00~18:00
土・日曜・祝日のご来店も相談に応じます。

引受保険会社:アフラック函館支社
〒040-0011 函館市本町6-12 テーオービル7F
TEL:0138-51-3451

美原 ↑ 行啓通り

北海道 北洋銀行

シエスタハコダテ

五稜郭

公園前電停

丸井今井

中央病院前電停

函館中央病院

P 契約駐車場有り

2023年11月25日(土) 12:00~17:00

FPの日* FPフォーラムinはこだて **参加無料**

くらしに役立つ お金のセミナー

ご来場者プレゼント!

日本FP協会のエコバッグと人生にかかるお金と準備法をコンパクトに学べる小冊子をご来場者全員にプレゼント!!

FP(ファイナンシャル・プランナー)が、皆様のくらしとお金にまつわる悩みや疑問にお答えします!

会場 亀田交流プラザ 3F WEBからは 日本FP協会道南支部ホームページ URL: <https://www.jafpo.or.jp/shibu/do-nan/> 函館市美原1丁目26-12

【大会議室2・3・小会議室1・2・3・4】

FP道南 検索

ミニセミナー 相続の基礎知識へいざという時に慌てないための相続のポイント

時間/14:30~15:15 先着50名 [受付14:00~]

CFP®認定者(ファイナンシャル・プランナー) 瀬戸 友彦氏

メインセミナー 夢をかなえる家計管理と資産形成

時間/15:30~17:00 先着50名

CFP®認定者(ファイナンシャル・プランナー) 加藤 桂子氏

お子さま向け おうちの一に おいしい海鮮丼を作ろう

時間/13:30~14:10

※園児、小学生[低学年向け]定員10名

エコバッグ&お小遣い帳プレゼント!

(海鮮丼は食品サンプルのため食べられません)

CFP®・AFP認定者による お金に関するお悩み相談会

各回 先着4組 会場 小会議室1・2・3・4 時間 [1回目] 12:30~13:20 [2回目] 14:00~14:50

お申し込みお問い合わせ先 ☎0120-874-172 受付時間 平日9:30~17:00

ひとりひとりの夢をかたちに

日本FP協会 道南支部

〒060-0003 札幌市中央区北3条西3丁目1番 札幌北三条ビル8F

後援 | 金融庁、消費者庁、北海道、北海道財務局、北海道金融広報委員会、函館市、北斗市、七飯町、函館商工会議所、北海道新聞函館支社、函館新聞社

CFP®は、米国においてFinancial Planning Standards Board Ltd.(FPSB)の登録商標で、FPSBとのライセンス契約の下に、日本国内においてNPO法人日本FP協会が商標の使用を認めています。

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

https://www.haishaou.com

インターネットでもお見積りできます!
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。

地域最安値に挑戦!!

灯油定期配達

11月30日までに、
 灯油定期配達を
 新規で
 ご契約頂いた方に

**新米5kg
 プレゼント!!**

市内平均参考価格(当社調べ) **132円/ℓ**

当社価格 125.8円/ℓ

安心の定期配達

いつでも安心価格の
クローバー灯油

TEL 0138-84-8300
 函館市東山町185番1号

係員がご説明に伺います。まずはお電話を。*ご質問などお気軽にお問い合わせ下さい

idemitsu **灯油配達** **新規受付中!!** 12/31まで

価格・サービス!地域No.1を目指します!

物価高!配達灯油見直しませんか?!

※対象条件※
 250L・490L
 ホームタンク限定

■当社配送センターから自社タンクローリーでお届け致します!

期間内完全価格保障致します! 先着100世帯限定!

ご新規様!定期灯油配達! **注目** 当店のお約束!

apollostationcard [限定価格]

95.3円 (税抜)

★カード特典★で
夏目~3円引き! [税込価格104.8円]

※他提携クレジットでのお支払いの場合は+5円高の価格になります

※対象期間2023年9月1日~12月31日迄

当店は地域最安値目指します!

POINT d POINT
 100円(税込)につき
 1ポイント付与されます!
 レートが良いのでザクザク貯まります!

**ご新規様限定
 対象期間内は!** **ポイント 2倍**

選べるお得なポイント!

※ポイント付与はどちらかになります。ポイント付与時間は9:00~18:00迄
 ※S店頭に配達灯油納品書とポイントカードを一緒に持ち帰ってください。
 納品日より2ヵ月間有効となります(一部地域を除く)

お問い合わせ・ご注文はお気軽に!
 お電話でのお申込み
0138-65-3333
 24時間受付中!

WEBからの
 申込はこちら

創立53周年の当社にお任せください!
 配送エリア 函館市・七飯町・北斗市(一部不可)
株式会社 中川石油
 セルフ赤松街道SS
 亀田郡七飯町大川1丁目7番24号

自費型デイサービス
自費型訪問リハビリ

Fit Up

自費型デイサービス

介護保険のサービスでは足りない、現在のサービスにプラスして行きたい方向け。自己負担で通う、リハビリと入浴補助サービスです。

初回体験価格

入浴(1時間)+リハビリ(40分)
通常価格 → 10,000円
8,000円

リハビリ+入浴のみの利用も可能!

函館市内送迎無料!

●完全マンツーマン ●プライバシーへの配慮 ●オシャレな室内でリラックス ●あかすりもOK!

自費型訪問リハビリ

介護の量が多く、通うことが難しい方や自宅での運動の仕方がわからない方向け。国家資格取得のスタッフが訪問し指導いたします。

初回体験価格 通常価格 → 40分 8,000円 **4,000円**

●ご自宅・介護施設への訪問もOK ●介護保険との併用も可能

STAFF



森田拓也 (代表)

資格
・理学療法士
・NESTA-PFT
(トレーナー国際資格)



星野志帆

資格
・介護福祉士
・ヘルパー2級
・エステ関連資格

HPはこちら→

Fit Up 随時受付中! / 完全予約制 090-1644-5880
函館市美原4-5-2 定休日/不定休



やりました!

仕事が決まりました!



実績多し!!

障害のある方々の就労を叶えます。
お気軽にご相談を!

信頼と実績の障害者就労移行支援事業所です。

ご本人、ご家族のご相談を随時受け付けておりますので、ぜひご連絡いただいた上、お気軽にご来所ください。
障害者手帳や障害基礎年金の証明書、自立支援医療受給者証をお持ちでない方もお気軽にお問い合わせください。

障害者就労移行支援事業所 **ジョブシード**

函館市深堀町1-7 ☎ jobsp.hirano@gmail.com

☎0138-83-8018

問い合わせ担当電話 ☎080-1896-1077



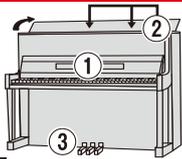
感動ストーリー「漫画・ジョブシード就労物語」をこちらのQRコードからご覧いただけます▶▶▶

高価買取 ピアノ買取致します!

道南限定オータムキャンペーン

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 20,000円アップ
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。

海外市場を取り巻く環境は依然、不安定です。今年に入り、買い取りできなくなった古い機種が増えています。特に40年以上経ったピアノをお持ちの方はお急ぎ、ご相談ください。(2本ペダルの機種は買い取りができなくなりました)

買取りの事なら信頼と実績の当社へ!

詳しくは 0120-44-8818
受付時間 9:00~19:00※不定休

査定は無料

(株)ピアノセンター

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.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年以上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** 
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〔道南ペットセレモニー(有)グループ〕

思い出となるお別れに

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
- 公共交通機関でご来場頂けます
- 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ぎます(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

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

×
小学生新聞

毎日ファミリーセット

毎日新聞 + 北海道小学生新聞 = セット価格 **5,250円**

月極め定価 4,000円 月極め定価 1,750円

通常 5,750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。



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**



あなたの個性で完成する。
PEOPLE DRIVEN SUV.
COROLLA
CROSS

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 / 9:30~17:30 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/>

クルマと、つぎの楽しみを。 TOYOPET

創業17年!安心の誠実対応!!

高価買取

金・フランクの売却は当店へ!!
 お電話1本で当日の買取価格をお知らせします!!

令和5年9月21日の買取価格 **K24~¥9,508/g 手数料 無料**
 ※相場は日々変動します。 **K18~¥7,017/g**

ギフト券・ビール券・切手 <small>高価買取</small> ギフト券・商品券・ビール券・お米券・ハガキ 収入印紙・切手・旅行券・JAL/ANA優待券 QUOカード・テレホンカード・図書カード	家電・パソコン <small>高価買取</small> 液晶テレビ・ブルーレイレコーダー・ビデオカメラ 炊飯器・レンジ・石油ストーブ・掃除機 パソコン・タブレット・デジカメ・プリンター
工具・楽器・カー用品 <small>高価買取</small> 電動工具・大工道具・住宅設備品 ギター・アンプ・管楽器・キーボード・和楽器 カーナビ・オーディオ・レーダー・ドラレコ	貴金属・ブランド <small>高価買取</small> 金・プラチナ・ダイヤモンド・金貨各種 ロレックス・オメガ・タグホイヤー ルイヴィトン・シャネル・グッチ...

高速バス券 札幌⇔函館 格安販売中!!

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~PM6:00
 定休日/毎週水曜日
<https://asest-pro.com/>

身分証明書
ご持参下さい



今月のおすすめ中古車

169万円
 年式 R5
 スズキ ハスラー
 ハイブリッドX 4WD
 (デニムブルーツートン)
 走行距離:5Km R8.9月まで車検あり
 (オプションなど詳細はお問い合わせ下さい)

159万円
 年式 R5
 スズキエブリイ660
 ジョインハイルーフ
 走行距離:300km
 R7.4月まで車検あり

スタッドレスタイヤ
 10月末 早期割引
 まで キャンペーン中!
 各メーカーの新規スタッドレスタイヤ注文の方に、新品タイヤ組み換え工賃サービス!

◆ザレンオイル正規販売店◆

株式会社 **ガレージパパ** 

函館市昭和4丁目29番14号
 TEL(0138)86-5886
 ☎090-8896-8684

9:00~18:00
 日・祝定休



REBORN CAR LEASE
 [リボーン・カーリース]

中古車のカーリース

車検・車税・メンテナンス・タイヤなど
コミコミのリースです。

車種は豊富

買うから借りる時代~
 毎月→定額リース(ボーナス払いなし)

	軽自動車	16,500円~
	普通車	24,200円~
	ワゴン車	36,300円~

※支払いは月々払いです。※全てカード決済です。
 ※消費税込。表示価格にはオプション料・任意保険料は含まれておりません。

リボーン・マジック・サーカス函館

TEL (0138) 49-5488 

函館市西桔梗町818-17 

スクール インフォメーション・秋

趣味や実用、スキルアップ、資格取得、ボディメンテナンス…
始めるなら今!この秋、チャレンジしませんか

生徒募集

今なら **1か月分
授業料無料!**
初回は入学金(2,200円)のみ
さらに!
お友達と2人で
ペア入学されると…
着付けのバイブル
「教本」(7,700円)を

お2人に**プレゼント**

入学日

本校以外の外部教室もあり

本校 10/26(木)～10/28(土)
10:00～/14:00～/18:30～

江差 (江差町南が丘7-297 南が丘ふれあいセンター)
10/24(火) 14:30～/18:00～

八雲 (八雲町本町110-1 はびあ八雲)
10/25(水) 14:30～/18:00～

体験入学随時募集中!
お気軽にお問い合わせください

まずはお電話を **TEL51-1045** (入学案内をお送りします)

小林豊子きもの学院 函館事務局
〒040-0011 函館市本町26-15(ライオンズMS2階)



小林豊子きもの学院

「小林豊子きもの学院」では、きつかけの基礎からプロとしての技術を習得するまで、段階的に講座内容を設定している。きつかけの基本を徹底して学ぶ、小林豊子こだわりの授業では鏡を見ずに自分一人できつかけを行う。これをマスターすると、きつかけの技術に磨きがかかるという。この秋、「きつかけ」で新しい自分を発見しよう。

きものを着る喜びを
一緒に学び、楽しむ

学校見学会情報

10月29日(日) 午前9時30分～午前11時

参加対象：保護者とお子様

お申し込みはホームページまたはお電話で

◎お子様体験プログラム

- 聖書のお話と歌
- 学校探検

◎保護者様

- 英語発表
- ハンドベル演奏
- 施設見学
- 公開授業
- 学校説明



神と人と自然を愛し、自分を愛する子



学校法人三育学院

函館三育小学校

〒041-0808 函館市桔梗5丁目26番1号

TEL (0138) 34-2115 FAX (0138) 34-2116



函館三育小学校ホームページ <https://saniku.sakura.ne.jp/>



函館三育小学校

今年で創立43年を迎え道南では唯一の私立小学校である同校は聖書の教えを土台とし、正しい価値観や他人を思いやる心の教育を実践。1学年8名定員という少人数・複式学級であらゆる学習活動や学校生活を通して一人ひとりの個性や能力を素直に伸ばす教育を行う。見学会以外でも、随時見学会が可能(要事前連絡)。

少人数ならではの豊かな心を育む教育

生徒募集中

就職率が高い資格を目指す

看護受験コース

社会人・主婦(主夫) 高校生対象 20~40代受講者 合格実績多数!

基本からみっちり学び直す

高校・大学受験コース

中3・高3対象 行きたい学校へランクUP多数!

基本からしっかり学ぶ

中学1・2年 高校1・2年コース

学校不適応・不登校対応 オール2,3から成績UP

ここに決めた! 自分を輝かせる場所を... 自由に時間帯設定

少人数、個別指導 とにかく行きたいだからこそ!

30年以上の教育指導歴に基づいた 確かな指導で合格までアシスト! 自然にやる気が出るアットホーム指導!

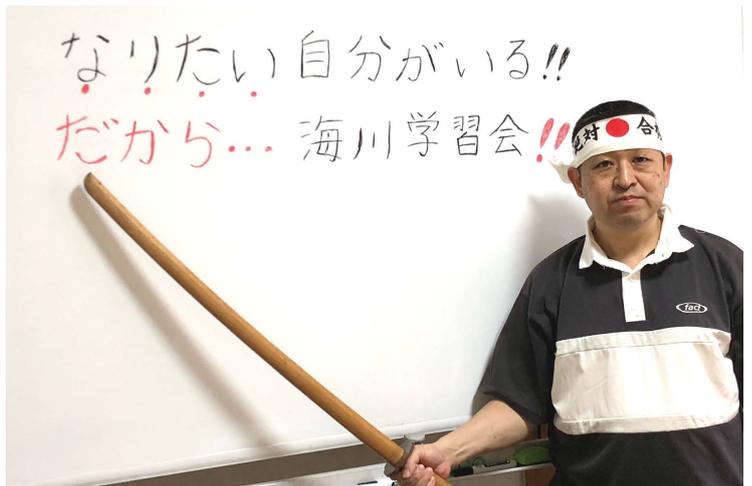
海川学習会

函館市日吉町2-38-17

ポリテクセンター近く、日吉ショートステイそよ風裏

TEL 090-6263-5168 [携帯直通]

<https://umigaku-hakodate.com/> 代表/海川



海川学習会

受講生の能力を十分に引き出す熱血指導が定評の海川学習会。少人数・個別指導により、受講生一人ひとりの能力と個性を生かしながら基礎から指導し、それぞれの目標に向かってしっかりと学べる環境作りが信条。中学、高校、大学受験はもとより、元看護予備校講師の海川代表と資格取得を目指す看護受験コースも好評で社会人も合格している。

指導歴30年以上、定評の熱血塾

北海道

技術で拓け、夢・未来

MONOテク函館

令和6年度

自動車整備士
自動車整備科

建築大工
建築技術科

機械系エンジニア
機械技術科

ITエンジニア
システム制御技術科

訓練生募集

推薦選考
 (学校長推薦・自己推薦)
 ■受付期間/令和5年11月1日(水)~11月20日(月)
 ■選考日/令和5年11月24日(金)
 ■選考方法/面接

一般選考
 ■受付期間/令和5年11月21日(火)~12月11日(月)
 ■選考日/令和5年12月15日(金)
 ■選考方法/学力試験(国語・数学)及び面接選考

〈くわしくはお問い合わせ下さい〉

北海道立函館高等技術専門学院

〒041-0801 函館市桔梗町435番地

お問い合わせ **TEL.0138-47-1121**

(平日8:45~17:30) FAX.0138-47-2013



北海道立函館高等技術専門学院

スキルが学べる。

法律に基づき北海道が設置、運営する公共の職業能力開発施設である同院。機械系エンジニアのスキルを学ぶ「機械技術科」、ITエンジニアの基礎から専門知識まで学ぶ「システム制御技術科」、自動車整備について学ぶ「自動車整備科」、木造建築大工の基礎技能を学ぶ「建築技術科」で、豊富な実習を通じて新卒者や再就職希望者に有利となるスキルが学べる。

MONOテク函館

「なりたい」を叶える、

学生・一般 **240,000円~**

普通二種 **140,000円~**

実績45年
信頼指導

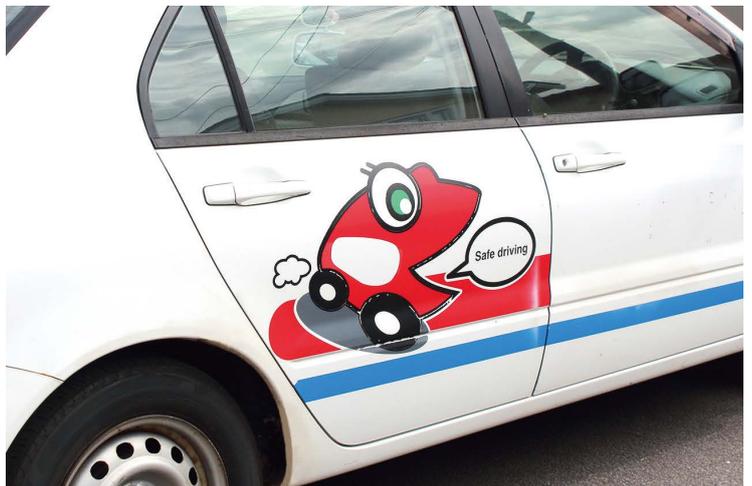
マンツーマン
対応で
親切丁寧

免許取消
早期
再取得

免許取消、免許更新忘れの講習対応
国際免許取得・更新を通讯なしで対応

サトウ自動車教習所

函館市美原5丁目31-4 TEL 0138-46-5676



サトウ自動車教習所

「更新を忘れた」「免許取消になった」。そんな時の強い味方が「サトウ自動車教習所」。車が使えないと日常生活が不便で仕事に支障が。再取得には「取消処分者講習受講」「教習所への入所」「一発試験」のいずれが必要。すでに運転技術がある人ならこちらの教習所でも早く再取得が可能！在日外国人の国際免許の講習も行っている。

技能講習もOK!

各国の運転免許の

ダイエット&ボディメイク
DELIGHT
PERSONAL GYM

体験
カウンセリング
無料

この季節背中
は観られている！
目指せ！背中美人！

服
を着こなす
ボディメイク術

どこの筋肉が低下して、
どこに脂肪がつきやすいか
姿勢診断 体験カウンセリング 受付中！

ダイエットに化学的根拠を
DNA検査で
あなただけのプラン。

食事指導とDNA検査で
独自のメソッド

DNA検査でわかること
どの食事が向いている
脂質代謝・糖代謝
リバウンド
しやすい・しにくい

9月実績
ウエストダウン
プラン
男性24歳
身長180cm
1カ月経過

2ヶ月	before	after	結果
体重	95kg	90kg	-5kg
BMI	29	27	-2

ダイエツト実績
ブログ公開中！

パーソナルジム **ディライト** 函館店

〒041-0811 函館市富岡町
2-48-7 リコエクスプレ

TEL.0138-83-6093

■営業時間/9:00~22:00[最終受付21:00] ■不定休 ■駐車場有り 詳しくはWEBで



パーソナルジムディライト 函館店

有資格者が一人ひとりに合った指導を行い、ダイエットにこだわる独自メソッドで数々の実績を残す人気のパーソナルジム。「DNAメソッドコース」は遺伝子検査を行い、体質に合ったメニューで効率良くトレーニングができる一番人気のコースで、完全個室のプライベート空間は初心者でも気兼ねなくトレーニングに集中できる。

自分のカラダを知って
効率よくダイエット

**完全個室の
プライベートジム**
人目を気にせず
トレーニングに
集中できるのが魅力

Best Body・M
PERSONAL TRAINING GYM

5周年企画
先着**5名様**
通常無料体験1回のところ、
2回までお試し！

●それぞれのライフスタイルや目的に合わせて
さまざまなコースをご用意！
●本気で身体を変えたい！
●運動が苦手な方、大歓迎！

※無料体験1回の場合は先着順・人数制限はございません

あなたの身体作りを全力でサポートいたします。
目標に向かって一緒に頑張ってみませんか。

パーソナルトレーナー 梅川 雅広

Best Body・M
TEL 090-5222-3237

函館市美原2-3-19
営業時間/10:00~22:00(時間外応相談)
定休日/水曜日

当店は
産科医院
産後ケア
産後ヨガ
産後ダンス
産後エクササイズ
産後リハビリ
産後ケア
産後ヨガ
産後ダンス
産後エクササイズ
産後リハビリ

MEGA ドン・キホーテ

*詳しい情報は
こちらへ



ベストボディ・エム

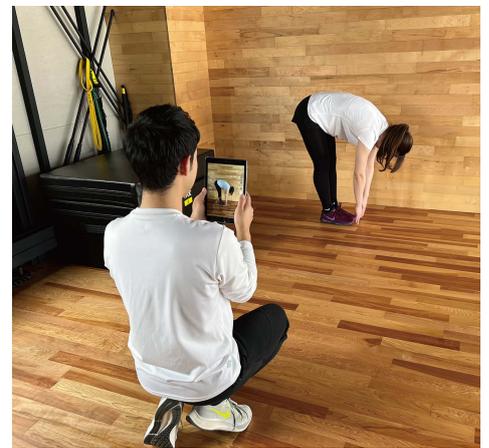
Best Body・M

10月1日で5周年を迎えた同店では、通常無料体験1回のところ、2回まで受けられる特別企画を実施中(先着5人まで)。結果を残すプログラムとマンツーマン指導で幅広い世代から支持を得ており、ダイエットやハードなトレーニング目的以外にも健康増進を目指したさまざまなコースを用意。無料体験1回の場合は先着順・人数制限なしで受け付ける。

おかげさまで5周年
2回まで試せる無料体験



理学療法士監修、
短期集中の姿勢改善プログラムが誕生



経験豊富な理学療法士が、姿勢や筋肉の状態を丁寧にチェックして、個人の体に最適なトレーニングを指導する「arch gym」。新サービスとして、2カ月間の短期集中で姿勢改善を目的とするプログラムを提供。肩こり、腰痛や日々のだるさなどさまざまな体の不調を引き起こす原因となる姿勢の乱れを筋肉のバランスを整えることで改善を図る。「理学療法士が指導するので、男女問わずお子様から高齢者まで安心して通うことができます。興味のある方はまずは無料体験からご予約ください」と同店。

arch gym

短期集中姿勢改善プログラム

肩こり・腰痛・スマホ首、体の不調を招く悪い姿勢を根本からアプローチ。

お子様からご年配の方まで安心して通えます。

理学療法士監修
2カ月間のプログラム。

通常 全16回 96,800円

11/15までの
お申し込みで

10,000円OFF

まずは無料体験へ

電話・LINEから予約

TEL:050-3188-8818



函館市北美原1丁目11-19 (北美原小学校グラウンド西側) 営業時間: 10~20時 定休日: 水曜日 駐車場あり



**11/14まで 開催中/
ストレッチイベント**

整体コース
〈新規限定・先着20名〉
[40分] **1,980円**

もみほぐしコース
〈新規以外もOK・何度でもOK〉
[30分] **3,000円**
[60分] **6,000円**
[100分] **10,000円**

お得な回数券もご用意中!

好評につき
初回限定体験キャンペーン継続中!
〔お1人様いずれか1メニュー限定〕
パーソナルトレーニング
[60分] **5,000円**
ヨガ [30分] **3,000円** (男性もOK!)

紹介キャンペーン! (お1人様1回限り)
■紹介した方 2,000円割引 ■紹介された方 5,000円割引

パーソナルストレッチ&パーソナルトレーニング

NEO BODY 函館市梁川町5-10
プライム函館EAST
(旧朝日生命函館梁川ビル) 1F

完全予約制 ☎080-2165-5050 10:00~21:00 月曜定休

キャッシュレス決済利用可 駐車場あり

オフィシャル



⑧NEOBODY_527

トレーナーRIO



⑧RIO_TRY523

トレーナー河合



⑧KENGO716STRETCH





パーソナルストレッチ & パーソナルトレーニング **NEO BODY**

ストレッチ・トレーニング・ヨガの3つのメニューから目的や体調に合わせたカスタムトレーニングができる同ジムでは、理学療法士が監修するストレッチにスポットを当てたイベントを開催中。新規限定の「整体コース」と、誰でも何度でも受けられる「もみほぐしコース」のいずれかをお得な料金で体験できる。ほか、紹介キャンペーンも実施中。

紹介キャンペーンや
体験イベント開催中!

女性専用フィットネスクラブ

B-line
HAKODATE SINCE 2010

ビ・ライン

スポーツの秋♪夏の疲れを解消!

秋の入会キャンペーン実施中!

「ハコラク見た!」で11月末まで

[入会金] 0円!

通常 5,500円 → **0円!**

月会費/4,950円(税込) ~

函館市昭和1-27-8
TEL(0138)62-6065

【営業時間】
午前/月~土 10:00~12:30
午後/月~金 14:30~16:30
17:30~19:30
【定休日】日曜・祝日・土曜午後 P有





女性専用フィットネスクラブ ビ・ライン

女性専用フィットネスだから安心して通える評判の同店は、正しい姿勢を大切にしており、姿勢教育指導士の資格を保持するトレーナーが年齢に合った無理のない指導を心掛けています。有酸素運動と無酸素運動を交互に行うよう考えられたプログラムとアットホームな雰囲気が魅力。「無料体験も随時受け付けください!」まずはお試ください」と同店。

女性専用でアットホームな
フィットネスクラブ

クールビューティー
プライベートジム Cool Beauty



2周年記念!! 30分コース開設
お得なお試し体験レッスン



今年で2周年を迎えるプライベートジム「クールビューティー」。知識と技術を兼ね備えた認定パーソナルトレーナーの橘高由香さんが効果的なトレーニング法で、その人の年齢や体質を考慮しながら健康的で美しい引き締まった体づくりを提案。目的に合わせて選べるコースも充実しており継続者、紹介者も多数。トレーニング以外にも、登山イベント、知識と学びを広げるためのセミナーを開催。また、来年函館で開催されるモルック大会の拡大に尽力する。2周年を記念し、利用者からの要望で開設された30分コース（4回、15000円）をスタート。時間が無い人や、短期集中型の人へオススメのコース。ぜひお試しを!

筋力トレーニング
有酸素トレーニングで脂肪を徹底燃焼

- カッコイイ身体づくりに
- 腰、お尻の境目がなくなってきた
- 運動神経ゼロでも分かるから楽しい!
- 下腹部の厚みが気になる
- たるんできた二の腕引き締め
- 年齢を重ねても健康で美しく



「ハコラク見たよ」で特別価格 2023年11月末まで

マンツーマンレッスン じっくり全身を鍛え脂肪を徹底燃焼
月4回コース/60分 34,000円→ **30,000円** 通常1回8,500円 1回あたり **7,500円**

セミパーソナル 同じ目的に向かう仲間と鍛えるトレーニング 2~3人の少人数レッスンになります。お1人でもご相談下さい。
月4回コース/60分 17,000円→ **15,000円** 通常1回4,400円 1回あたり **3,750円**

お試し体験コース まずはお試しから
1回/60分 3,000円→ **1,000円**

2周年記念企画 お客様の要望によりスタートしたコース!
30分でもしっかりトレーニング 月4回コース/30分 **15,000円**

プライベートジム
Cool Beauty
クールビューティー

函館市川原町8-6 ☎080-3324-2426
駐車場はわくわくランド向かい6番をご利用ください。



・NSCA-CPT認定パーソナルトレーナー
・JRTA認定ランニングトレーナー
橘高 由香
ライフスタイルの変化も楽しんでもらえるよう全力でサポートします!一緒に頑張ってください!

期間限定！入会登録料無料！
秋の入会キャンペーン実施中！



ゴールドジム
GOLD'S GYM

函館駅前ハコビバ2階の「GOLD'S GYM®」は、世界30カ国、国内にも80カ所以上の店舗を有し、利用者数は300万人を超える世界最大級のフィットネスネットワーク。初心者でも気軽に始められる「初心者説明会(全6回)」をはじめ、ボディメイク、基礎代謝・血流・骨密度や筋力の向上などの健康維持に有用な個人別メニューの作成まで、トレーナーによる無料サポートは幅広く、プライベートトレーニングなどの有料サポートも人気。女性専用エリアも備える充実した館内施設は、豊富なレッスンができるスタジオ、自由にトレーニングができるファンクショナルゾーン、床引きデッドリフトができるプラットホームも完備。また、隣接する「ホテル・ラ・ジエント・ステイ函館駅前」と共同利用の天然温泉とサウナで、トレーニングの後もゆっくりと体を休めることが可能。さらに今なら通常5500円の入会登録料が無料になるなど全6大特典付きの「秋の入会キャンペーン」を実施中(11月30日まで)。同ジム公式サイトから24時間いつでも入会手続きができるWEB入会予約もおすすめ。





秋の入会キャンペーン

期間限定
10月17日(火)~11月30日(木)まで

入会登録料 通常 **5,500円**が

100%OFF

さらに
会員紹介
特典有

オプションプログラム
体験チケットプレゼント
全3種類(女性は2種類)約3,000円相当

2WEEKパス
3枚プレゼント
ご家族・ご友人が無料体験できます

オリジナルタオル
プレゼント(数量限定)

水素水
3カ月無料

商品券5,000円分プレゼント!

※ご紹介特典の商品券の有効期限は入会月の翌月末までとなります。

充実の「館内施設」でトレーニングをバックアップ!



ダンベルは最大63.5kgまで



女性専用エリア



フィットネスショップ



天然温泉や
サウナ利用可能

会員プラン ~ライフスタイルに合わせてお選びいただけます~

※ゴールド会員のレンタル5点セットは【タオル大・タオル小・ウェア上下・シューズ】となります。

会員区分	一番人気! フルタイム会員	デイトタイム会員 (土・日・祝日 利用不可)	ファミリー会員(2名様)	ゴールド会員	全国FCマスター
月会費	9,900円	7,700円	1名様 7,700円	14,300円	16,500円
ご利用内容	全営業時間	月~金曜 OPEN~17:00	全営業時間 ※2親等以内の同居のご家族	全営業時間 ※レンタル5点セット付(1日1回)	全国の直営施設利用可

お得な「おまとめ払い」もご用意・半年一括払い(5.75カ月分)・年一括払い(11カ月分) 年一括払いなら1カ月分お得!!

手続き
時間が
半分に!

WEB

入会予約はコチラ

簡単手続きのWEB入会!
www.goldsgym.jp

入会手続きに必要なもの

- 登録料5,500円 ■月払いの場合/月会費2カ月分
- おまとめ払いの場合/会費(半年・一年)・半年一括(5.75カ月分)・年一括(11カ月分)
- キャッシュカードまたは通帳&届出印
- 公的身分証明書 運転免許証が無い方は、保険証または写真付住基台帳カードのいずれかをお持ちください。

※入会手続き時のお支払いにクレジットカードがご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。
※入会は16歳以上の方が対象です。※20歳未満の方は親権者の同意が必要となります。

営業時間

- 月~金曜/10:00~23:00
- 土曜/10:00~22:00
- 日曜・祝日/10:00~21:00
- 定休日/第2火曜日・季節臨時休館

※掲載の写真は一部イメージとなります。

世界30カ国。700店舗・国内80カ所以上・300万人を超える世界最大級フィットネスネットワーク

GOLD'S GYM 函館北海道店

お問い合わせ

函館市若松町12-8ハコビバ2階

ゴールドジム

検索



駐車場
無

9:30~23:30
提携駐車場
(Dパーキング)



TEL.0138-86-7715

www.goldsgym.jp

最新情報



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				●			

ペットホテル併設、トリミングも行っております！



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 ○有効期限/令和3年3月10日 ○動物取扱責任者/小池幸恵



● 公文式教室
● 正光寺
● 第1駐車場
● 第2駐車場
● 第1駐車場...5台
● 第2駐車場...10台



PET SHOP & SALON
Pu-Pu-Pu-

ご家族募集中の
わんちゃんたちの最新情報は
Instagramにて
随時更新中！



①安心パック 30,000円... 詳しくはお問い合わせください。
②ペット保険... 取り扱っております。
③分割でのご購入も可能... ペットローンございます。

*勤務時間/9:00~17:00
*給与/月給 150,000円~
*週休二日制 *車通勤可
*時給 1,000円~のパートタイムも可能です。

LINE
YouTube



父3カ国
Champion
成犬時
体重予想
1.2kg~1.5kg
270,000円(税別)
297,000円(税込)

6/10 生まれ
マルチーズ♂



7/1 生まれ
エキゾチックショートヘア♀
270,000円(税別)
297,000円(税込)



7/16 生まれ
ボメラニアン♀
270,000円(税別)
297,000円(税込)



7/15 生まれ
ロングコートチワワ♂
225,000円(税別)
247,500円(税込)



7/15 生まれ
エキゾチックショートヘア♀
270,000円(税別)
297,000円(税込)

ご希望のワンちゃん(犬種・性別)など
ございましたら
ご紹介いたします。

予約制 090-8271-1515
函館市湯川町1-28-4
営業時間/9:00~18:00
定休日/不定休
P 2台あり タウン薬局隣
mini-mini駐車場内

子犬の見学は事前のご予約をおススメしております。

登録番号/北海道第 021910272 号 動物取扱責任者の氏名/阿部 志穂 ※10/2現在の情報

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)内は前回の2015年調査の順位。北京・上海・江蘇・浙江は前回は前10位、北京・上海・石河子市は前回は前15位、同順位でも順位が異なるのは小数点以下の差による。

ご存知ですか?

日本「読解力」急落15位

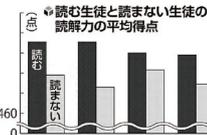
過去最低タイ (国際学力調査)

「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。

読解力低下

本・新聞読む生徒 高得点



読む生徒と読まない生徒の読解力の平均得点

新聞 小説 物語 伝記 漫画 マンガ

「無音」や「問題文の一部を切り取った貼り付け」の「コピー・アンド・ペースト」などの「読解」が、対して、日本は2017年に目立ったという。

ネット多
「新聞や雑誌の読み」



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
本新聞読む生徒
高得点

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
読解力低下
本新聞読む生徒
高得点

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
読解力低下
本新聞読む生徒
高得点

毎週木曜日発行
タブロイド判
月々550円 (税込)

頭から日々の緊張を解きほぐし
リラクゼーションの持つ力を伝える



快眠ドライヘッドスパ専門店 雲上のゆりかご 函館店

ヘッドスパニスト 栗城 雅美 さん



函館市本町30-22 ☎ 0138-84-5355
10:00~19:00(最終受付18:00)

※予約優先
無休(年末年始休み) P有り
キャッシュレス決済利用可



全国に21店舗を展開する「雲上のゆりかご」は、睡眠の悩みに特化したドライヘッドスパ専門店。2022年に末広町でオープンした「函館店」は今年4月、本町への移転を機に、疲労回復を助けるという高濃度酸素含有のアボカドオイルを施術に取り入れ、メニューをブラッシュアップした。

大手もみほぐしサロンで腕を磨いてきた栗城雅美さんが、「全身をほぐしても、思考が忙しく脳疲労があると凝りが戻りやすい」と感じていたところ、脳疲労や眼精疲労にアプローチし、睡眠の質を高め日常のパフォーマンス向上につながる同店の施術に出合い魅力を感じ転職。アイマスクとホットストーンで目と腸を温めながら、手技とカッサで一人ひとりに合わせてほぐし方を変え、自律神経を整えながら全身の緊張を解きほぐすという。「誰かを支え頑張っている人は自分のことを忘れてしまいがち。施術を通して自分自身にも意識を向け、疲れがたまる前に体を整える大切さを知ってほしい」と、カウンセリングで丁寧に話を聞きつつ、施術中はリラックスすることに集中してもらい、その場の癒やしにとどまらない元気を届けることを目指している。

Beauty Special 2023 Autumn

良質な睡眠と心の解放を

ナチュラル

※ 快眠ドライヘッドスパ専門店 nature



熟練の手法で行う自律神経を整え、不眠・ストレス・肩こり・冷え性の緩和などに特化したドライヘッドスパ専門店。デコルテから首や肩、前頭部から後頭部までトータルにほぐし、「カッサ」で筋膜を緩めることで上質な睡眠へ導いてくれる。施術後は美容師歴のあるオーナーが乱れた髪の毛のセットをしてくれるので、そのまま出掛けることも可能。「日頃の疲れを解放し、心身ともにリラックスしませんか?」と同店。

新規限定キャンペーン実施中

※ シェレーヌ エステティックサロン函館店



脱毛とまつ毛エクステをお得に体験できるキャンペーンの紹介。エステや脱毛専門の6階「シェレーヌエステティックサロン函館」では、背中脱毛や人気のV・Iゾーンの脱毛（各11月14日まで）を、8階のアイラッシュ専門店「セレスヒルズ函館」では、まつ毛が少なく悩んでいる人にオススメの負担をかけずにボリュームを出すことができる「3Dボリュームラッシュ」（10月31日まで）を、それぞれ特別価格で施術する（新規限定1人1回限り）。

心やすらぐ癒やしの空間で
極上のスッキリ感をご体感下さい

ドライヘッドスパで贅沢な時間を…

スタンダードコース

初回 20% off 60分

¥7,150 → ¥5,720

※アイマスク・ホットストーン付き
頭のツボを熟知したセラピストがドライシャンプーで頭の皮脂を分解、頭の筋肉をほぐし血行促進します。首、肩のこり、眠りの質もUP。

「ハコラク見たよ」で次回から使える20分オプションメニュー(2,200円相当)をプレゼント!
12月末まで

選ぶオプションメニュー 20分 ¥2,200

- 眼精疲労解消リラックス 肩・アゴ・お顔コリが気になる方に!
- アームケア PCやスマホ操作による巻き肩が気になる方に!
- 腸もみ 腸もみで体の内側からデトックス★

日々の疲れを解きほぐし睡眠の質や向上など、ドライヘッドスパの感動を皆様にお届け致します。

日本快眠ドライヘッドスパ協会認定マスター 牧野あゆみ

快眠ドライヘッドスパ専門店 nature ナチュラル
函館市東山1-14-20 ご予約はこちらから▶
tel 0138-86-6405 P有り
10:00~18:00 (最終受付17:00) 定休日/火曜日

新規限定 キャンペーン

シェレーヌエステティックサロン函館 《11/14まで》

- 背中脱毛 通常22,000円 → 7,000円
- V・I脱毛 通常11,000円 → 3,000円

※ホットペッパーからの予約も可能!

セレスヒルズ函館 《10/31まで》

- 3Dボリュームラッシュ(80束 240本) 通常11,000円 → 8,800円

トータル エステ リラクゼーション 脱毛
エステサロン フェイシャル まつエク まつバ

口コミ高評価

6階 CHEZREINE シェレーヌ エステティックサロン函館店
TEL080-6120-2644 完全予約制

8階 アイラッシュ専門店「セレスヒルズ函館」
TEL0138-33-0390 完全予約制

函館市本町8-16 ロクゴーヒルズビル(旧協栄五稜郭ビル)
OPEN/月~金10:00~20:00 土10:00~18:00
日曜定休 契約Pロマーナバーキング(1時間無料)

感染対策実施中 都度払いOK

LINE公式友達募集中
セレスヒルズ函館(シェレーヌ)@anr0903s

シェレーヌ お友達追加でLINEポイントGET

ネットでもご予約できます ホットペッパービューティー シェレーヌ函館 検索



※ 笑顔あふれるサロンから 2周年の感謝を込めて ※

※ ヘアサロン アンフィニー ※

11月にOPEN2周年を迎える、ポールスターショッピングセンター内の人気ヘアサロン「アンフィニー」。気さくで明るいスタッフの雰囲気と、トレンドを押さえつつ骨格や髪質を見極め、それぞれに合ったヘアスタイルやスタイリングを提案してくれる高い技術力が評判。とくに白髪を生かしたカラーが自慢で、白髪染めでも明るくできる「大人のハイライト」や「シークレットハイライト」が人気。ダメージレスにもこだわり、肌が弱い人でも安心のマニキュアやオイルカラーを導入。人気メーカー「N.」の商品も揃え、ヘアケア商品の購入のみも可能。「新スタッフの住田宗一郎を仲間に加え、お客様により一層喜んでもらえるよう頑張っていきます!当日対応もしていますので、お気軽にお問い合わせください」と三沢代表。

ANFiNY
HAIR∞SALON

おすすめMENU

白髪をいかす
"大人ハイライト"

派手になりすぎずに
髪に立体感を
"シークレットハイライト"

カラー 8,800円～
ハイライト or ダブルカラー 3,300円～

ハコラク見たよ!
(新規ご予約・ご来店)の
お客様には 会計時より**20%OFF**
既存のお客様は **トリートメント半額!**

2
周年
Anniversary
2023

MENU

- |カット(一般).....3,960円
- |カット(学生).....2,310円～
- |パーマ(ノーマル).....8,800円～
- |縮毛矯正.....15,400円～
- |トリートメント.....3,300円～
- |ヘッドスパ.....3,300円～

ANFiNY
HAIR∞SALON

ヘアサロン アンフィニー
TEL 0138-45-1099
受付/10:00-20:00 [当日予約OK]
函館市港町1丁目1-2 ポールスターショッピングセンター

国道5号線

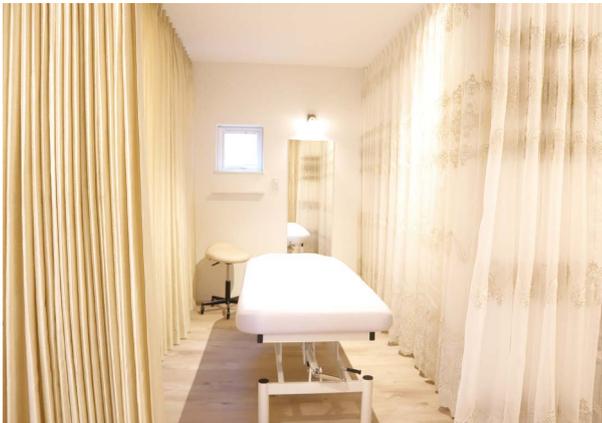
JR五稜郭駅

市立函館病院

ポールスター スーパーアークス

●メガガイア函館港店

年中無休 大駐車場有
クレジットカード利用可
当日も対応可



✧
ラグジュアリーな空間で
お得にセルフエステ

✧
Slowtea・ratte
セルフVilla



✧
✧
✧
全国に8店舗を展開し、エステ業界でも注目されているスローティ・ラテ。本店の「スローティ・ラテ中道店」を筆頭に、センチュリーマリーナ函館内「スパ・ラコリーヌ」、函館国際ホテル内「YUAN SPA」、ほか札幌、旭川、名古屋、青森に店舗を構え、このたび9店舗目となる「スローティ・ラテセルフVilla」が、市内中道に OPEN。今までのサロン型式とは違ったプライベート空間でゆっくりとセルフエステができる新たなエステサロンの形態として、人目を気にせず自分のペースに合わせて通える利便性や、ライフスタイルに合わせ気軽に通える現代のセルフエステに着目。安心して利用ができるよう、プロのエステティシャンも常駐しており、セルフ機器の使い方も丁寧に教えてくれる。男女ともに利用可能で価格も通常のエステよりもリーズナブル。光フェイシャル、ボディケア、バストケアや、ひげ脱毛、こども脱毛、vio脱毛までセルフケアが可能。全て個室の利用で親子、友達、カップルでの利用も可能。「新型のマシンを完備しております! 機器の操作は簡単なので初めての方でも問題なくお使い頂けます。圧倒的な効果をご体感下さい。」と同店。



Slowtea·ratte

Relaxation Private Space

スローティ・ラテが新たに9店舗目となるセルフエステサロンを

10月23日(月) OPEN

Slowtea·ratte セルフVilla



光フェイシャル、ボディエステ、
バストケア、脱毛、ひげ脱毛、
Vio脱毛、こども脱毛も…

プライバシーを重視したセルフエステサロン

プライベート空間で人目を気にせずご自分のペースでセルフケア。理想的な肌やボディへ…
価格も通常のエステよりもリーズナブル。メンズのご利用も可能。
お客様が安全に安心してご利用いただけるよう、店舗スタッフが常駐いたします。



機器の操作は
とにかく簡単なので
安心して
お使いいただけます♪



ご来店心より
お待ちしております！

Slowtea·ratte セルフVilla

函館市中道1丁目24-32 TEL0138-76-9324
営業時間/10:00~19:00 不定休 [要予約]



SALON LIST

スローティ・ラテ 中道店

函館市中道2丁目12-9 TEL 0138-56-8868

フェイシャル | ボディケア | ボディエステ | プライダルエステ | まつ毛エクステ | 脱毛

スパ ラコリーヌbyスローティ・ラテ

函館市大手町22-13 センチュリーマリーナホテル13F TEL 0138-86-6388

フェイシャル | ボディケア | ボディエステ | プライダルエステ | 脱毛

YUAN SPA ユアンスパ

函館市大手町5-10 函館国際ホテル3F

フェイシャル | ボディケア

スローティ・ラテ 札幌大通店

札幌市中央区南1条西2丁目 PIVOT CROSS 7F TEL 011-261-3456

フェイシャル | ボディケア | ボディエステ | プライダルエステ | 脱毛

スローティ・ラテ 札幌駅前店

札幌市中央区北2条西2丁目31番地 桂和北2条ビル7F TEL011-500-2636

フェイシャル | ボディケア | ボディエステ | プライダルエステ | 脱毛

スローティ・ラテ 旭川店

旭川市宮下通7丁目イオンモール旭川駅前3F TEL 0166-74-8008

フェイシャル | ボディケア | ボディエステ | プライダルエステ | まつ毛エクステ | 脱毛

スローティ・ラテ 名古屋店

愛知県名古屋市中区栄3-24-13 パークサイド寺井4F TEL052-261-1007

フェイシャル | ボディケア | ボディエステ | プライダルエステ | 脱毛

スローティ・ラテ 三沢店

青森県三沢市幸町1丁目2-12 アーク89 1F TEL0176-51-5057

フェイシャル | ボディケア | ボディエステ | プライダルエステ | まつ毛エクステ | 脱毛

＊ カラダを元気にリフレッシュしよう ＊

＊ 整体サロン ケアりずむ ＊



つらい首・肩・腰の痛み、むくみを和らげリラックスできる「もみほぐし」は老若男女全世代におすすめ。ほか、人気の女性専用「美容整体」は、身体の土台となる足首・下半身の歪みの改善をサポートすることで、美脚・美尻・エイジングケアやデトックス作用など、美しいボディラインや女性特有の悩みに特化した施術。「メンズ整体」は、筋肉のコリをほぐしながら骨格を調整し、身体の歪みから起こる不調を緩和する。12月末までリフレッシュキャンペーン実施中!

＊ 日頃の感謝を込めて11周年感謝祭! ＊

＊ 心とからだのほぐし処 もみんぐ ＊



じっくりと丁寧な手もみで一人ひとりの体の状態に合わせた独自の手技で幅広い年代に支持されている「もみんぐ」。全身の筋肉を緩め老廃物を流し、血流を良くする事で足のむくみ、肩こり、腰痛、背中のハリなどの改善にも効果的。気軽に話せるアットホームな雰囲気です。11月1～30日まで、11周年感謝祭を開催。60分、90分コースが各1,000円引きになる。期間中何度でも利用可能。

メンズ整体 美容整体
秋冬のリフレッシュ
キャンペーン!

初回限定 予約時に「ハコラクを見た!」で **各80分** 12月末まで

◆もみほぐし&ヘッドスパ(ドライ) 通常料金 6,600円 → **4,500円**
 ◆もみほぐし&足つぼリラクゼーション ※次回500円割引クーポン進呈

カラダの歪み・むくみ・体調不良を改善し、美ボディメイクしよう!

◆美容整体、骨盤・小顔ケア 通常料金 **80分** 13,500円 → **8,800円**
 ◆メンズ整体、ボディバランス 通常料金 **80分** 12,100円 → **7,700円**

Goodリズムストレッチ動画 配信中!

ご来店、心よりお待ちしております
 代表 三宅 けい子
 所有資格: 整体セラピスト・ゆがみ矯正インストラクター・
 ウォーキングアドバイザー・歩き方インストラクター

ご予約・詳細は
 ネットから
 お気軽に

函館市中道2-6-18
 中道ロイヤルヒルズ103
TEL0138-76-1422
 整体サロン ケアりずむ 営業時間/10:00~22:00 不定休 P4台有り

心とからだのほぐし処
もみんぐ
 Moming

おかげさまで11月1日で
 11周年を迎えます。
 皆様のご愛顧に
 心より感謝いたします。

11周年感謝祭!

11月1日~11月30日

期間中何度でもOK!

通常4,000円のところ
60分 3,000円

通常6,000円のところ
90分 5,000円

他、足つぼもあり!(30分2,500円~)
 ※価格は各税込

函館市北美原2-13-19
TEL 0138- 要予約
83-1166
 営業時間/11:00~19:00
 (18:00最終)
 定休日/火曜定休、金曜不定休
 P有り

●ローソン ●ファミリーマート
 ●ツルハドラッグ ●ファミリーマート
 北美原小学校 ●マート 渡島総合振興局
 ビッグハウス

Here!
 インスタ「もみんぐ」で検索



成人式振袖・卒業式袴
レンタル受付中



フォトスタジオ
いわなみ



衣裳選びから前撮り、当日レンタルまでトータルでサポートし、流行のレトロモダン柄をはじめ、古典柄、POPなスイート系、有名モデルや人気タレントプロデュースの振袖や袴なども多数取り揃えている同店。店主が年に数回、京都まで足を運び、着物や帯などを目利きし仕入れる為、質が良くデザイン性の高い商品に定評がある。2024・2025年度、成人式の前撮りも受け付け中。前撮りでは西部地区のハウススタジオでの撮影や、函館らしい風景での撮影はもちろん、学校や思い出の場所などの要望に応じたロケーション撮影にも対応。また、卒業式用の袴レンタルも旬のトレンド柄、新作の袴などを種類豊富に用意。「地方発送も承っておりますので、遠方の方もお気軽にご相談下さい。」と同店。

振袖 & 袴 レンタルフェア

10/20(金) ~ 10/31(火)

予約制の為お電話でのご予約をお願い致します

iwanaami フォトスタジオ いわなみ
きものレンタル Reko

きものレンタルレコ

成人式当日のお支度はラクラク移動！

函館市の方は、函館アリーナすぐそばの「ホテル南宮館」、北斗市・七飯町の方は「しんわの湯（ホテル秋田屋）」を着付け会場としてご用意しています。

安心のフルサポート

フォトスタジオを併設しており、振袖レンタルから撮影までをフルサポートいたします。

お電話でのご予約願います

TEL.0138-76-0605

函館市富岡町3-28-12
営業時間 / 10:00 ~ 19:00 不定休

ヤマダ電機 ■ キドニー ■ 医師会病院 ■ 上原印房 ■
コスモビル ■ 巴山 ■



SPLASH N°5



※
秋冬の新作商品が集結!
人気アウターなど続々入荷

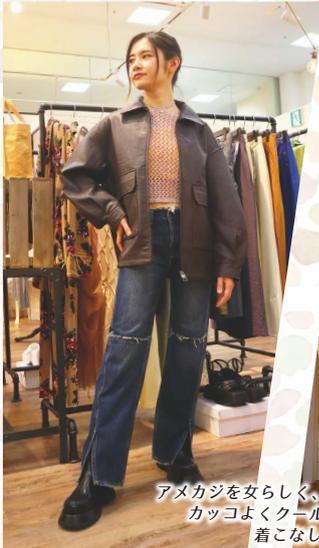
スプラッシュ
SPLASH
 スプラッシュ ナンバーファイブ
SPLASH N°5

クールなカッコよさと魅力的な女性を発信するポールスター1階の「SPLASH」、都会の女性をイメージした垢抜けファッションを展開する「SPLASH N°5」の両店では、秋冬アイテムが続々入荷中!キレイなデザインはもちろん、大人でも楽しめるワンランク上のコーデがかなう定番カジュアル、個性的なミリタリストアイルまで豊富なバリエーションをセレクト。秋冬アウターのほか、カラフルニット、軽くて洗える新時代ニットなど人気商品が続々入荷。デニムやボトムスの種類も豊富で、メンズライクにも着用できるオーバーサイズの人気ダウンベストなど、今季トレンドのアイテムが勢揃い。一点物のブーツやバッグも狙い目なので、早めのチェックを。



SPLASH.co.ltd

クールカジュアル × キレイめテイスト



アメカジを女らしく、
 カッコよくクールカジュアルに
 着こなしたい方はこちら

Fashion Advisor **逢坂 美妃**
 Misaki Ousaka



さまざまなシーンにマッチする
 デキる女性のオフィス服

Fashion Advisor **菊地 恵美**
 Emi Kikuchi

取扱いブランド
 MOUSSY GYDA SLY EVRIS rienda RODEO CROWNS WIDE BOWL

SPLASH 両館市港町1-2-1 ポールスターB棟1F
 10:00~21:00 無休 P有り TEL0138-43-3333

 Instagram

取扱いブランド
 Mila Owen TODAYFUL RIM,ARK Ungrid LAGUNAMOON

SPLASH N°5 両館市昭和3-30-43
 10:00~19:00 無休 P有り TEL0138-83-5299

 Instagram

✧
 世代を超えて愛され43年
 この9月に移転オープン
 ✧

✧ Y-STUDIO ✧

8月末で閉店したテーオーデパートで長年営業していた婦人アパレルセレクトショップ「Y-STUDIO」が、運営会社を変更し函館市港町のポールスターショッピングセンターB棟に移転オープンした。店内はシャンデリアとシックなブルーの壁が目引く大人の雰囲気、20～70代の個性派スタッフがトレンドアイテムからナチュラルテイストまで、さまざまなシーンでのファッションを提案する。幅広い年代にマッチする10以上のブランドを取り揃え、気軽に着用できるデイリーな洋服、バッグや靴はもちろん、ワクワクするようなセール品も常時店頭並ぶ。「お買得品も多数ご用意しておりますので、ぜひお立ち寄りください♪」と森谷店長。



移転 Y-STUDIO

オシャレを楽しむ秋に
ピッタリなアイテムが
続々入荷中です♪

愉快的スタッフが
皆様のお越しを
心よりお待ちしております!

Y-STUDIO
 函館市港町 1-2-1
 ポールスターショッピングセンターB棟1階
 TEL 0138-86-6535
 クレジットカード利用可 P有り

インスタ
始めました!

10:00～19:00 **無休**
 (元旦休業)

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

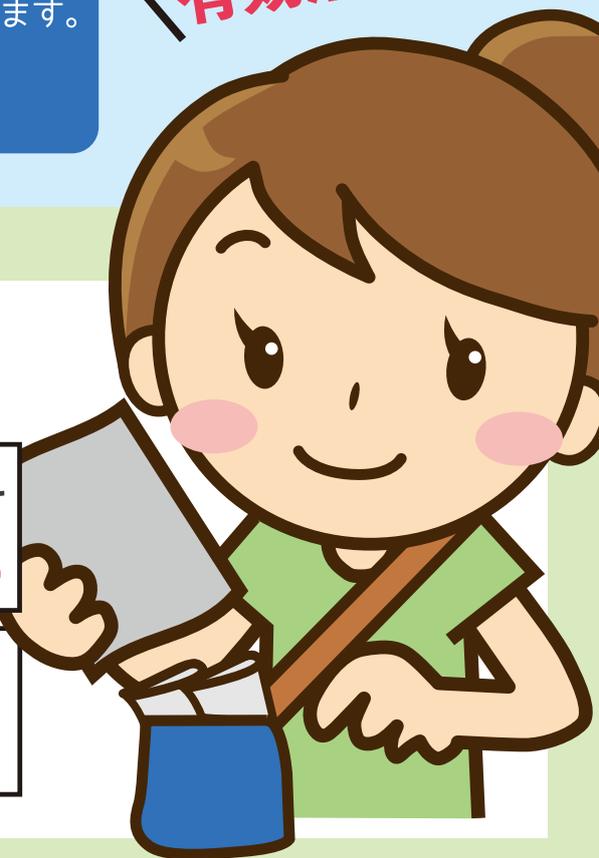
函館市銭亀町283-43

TEL0138(35)2133

ASA 函館 本通

函館市深堀町10-3

TEL0138(55)1025



M E D I C A L

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

介護ロボットの
出前講座や体験学習を実施



さわやかセンター函館

介護福祉用品をレンタル・販売する「さわやかセンター函館」では、北海道の介護ロボット普及事業として学校や福祉施設などを対象に介護ロボットの出前講座や体験学習を実施している。現場で介護ロボット・ICT機器の性能や利便性を実際に体験してもらうことで、施設への導入のほか、介護士を目指す学生の夢も後押しする。「介護はきついというイメージをロボットの利用で払拭できれば、導入への相談も承ります」と同社。

函館市昭和3-35-28
☎ 0138-34-3084



対話や交流を深めて
がんへの不安や悩みを軽減



函館がん患者家族会
元気会

「函館がん患者家族会 元気会」では、がん患者同士がつながり、闘病体験などを語り合うことで不安を軽減し元気を分かち合うための交流会を、毎月第3日曜日に開催している。入会資格はがん患者とその家族、また協力してくれる一般市民。「がんとうまく付き合っていく手段の一つとして参加してみませんか」と齊藤佐知子代表。会員以外でも参加可能な講演会やレクリエーションなども実施中。見学希望は問い合わせを。

函館市深堀町23-7-101
問い合わせ/
メール h.genkikai@gmail.com
FAX 0138-84-8848



「地域住民が集える場所に」
公共スペースで無料相談



はこだて
暮らしの保健室

「はこだて暮らしの保健室」は函館稜北病院の外森悠医師が中心となって、今年7月に立ち上げた有志によるボランティア活動。公共スペースで体の不調や介護の相談などを無料で受け付ける。「悩みを話して心の負担を減らし、参加者同士のつながりを生む場にしていきたい。見かけた際には気軽に参加を」と外森医師。11月23日午前に函館市中央図書館で催しを開くほか、町会や福祉施設などでの開催要望にも対応する。

問い合わせ/
はこだて暮らしの保健室
☎ 0138-54-3113
(函館稜北病院)



インフルエンザについて



たからまち総合診療クリニック
玉城 耕平 院長

略歴

平成28年、琉球大学医学部卒業後、徳洲会系列病院の救急総合診療科（院内標榜）で総合診療専攻医研修過程を経て、令和5年4月、たからまち総合診療クリニックを開業。

新型コロナウイルスが依然として猛威を振るう中、今年もインフルエンザが流行の兆しをみせています。今後の動静を見守る必要はありますが、函館でも例年通り、もしくは例年より早く、流行が始まる可能性があります。

インフルエンザの初期症状は新型コロナと似ており、喉の痛み、鼻汁、くしゃみや咳といった一般的な「かぜ」症状に加え、関節痛や筋肉痛、倦怠感や悪寒などの全身症状を呈することが多いです。症状だけでインフルエンザと新型コロナを鑑別することは困難です。インフルエンザを発症した方の中には肺炎や脳症などの重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方もいます。その重症化予防に大

きな役割を果たしているのがワクチンになります。

インフルエンザワクチンは接種後2週間後から効果が出始め、約5カ月効果が持続します。ワクチンには2つの効果があり、「発症予防」と先ほども挙げた「重症化予防」があります。「発症予防」についてはある程度の効果は認められますが、ワクチンを打てば確実に発症を防げるというほどではありません。むしろ「重症化予防」の方が重要で、65歳以上の施設入所中の高齢者を対象にした国内の研究では、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。小児についても同様で、ワクチン接種により重度のインフルエンザのリスクが減少したとい

う報告があります。WHO（世界保健機関）では重症化リスクのある方、または重症化リスクある方への感染予防のため、妊娠中の女性や6カ月〜5歳の小児、65歳以上の高齢者、慢性疾患のある方、医療従事者へのワクチン接種を推奨しています。

これから本格的なインフルエンザ流行時期に突入し、新型コロナワクチンの秋冬接種も開始されています。引き続き感染対策を行いつつ、これらワクチンの接種をご検討ください。なお、今回のコラムは2023年9月時点での情報を元に作成しております。情報が更新される可能性があります。実際に接種する際は一度かかりつけ医にご相談ください。

片頭痛について

片頭痛は単なる頭痛ではなく、治療が必要な病気です。一般的な鎮痛薬だけで無理に我慢している人も多く、日本では10人に1人が片頭痛に悩んでいます。片頭痛の特徴としてくみですが、頭の片側または両側で、心臓の鼓動に合わせて4〜72時間続く痛みが繰り返し現れます。吐き気、嘔吐、光過敏、音過敏などの症状が伴うことが特徴的です。片頭痛の原因は未だ解明されていませんが、カルシウムイオン伝達物質関連ペプチド（GRP）などの神経伝達物質が関与しているとされています。

片頭痛の影響は大きく、日常生活に大きな制約をもたらします。さらに、経済的な損失も2兆3000億円と推定さ



市立函館病院

脳神経内科

ほりうち

かずひろ

堀内 一宏 科長

略歴

平成18年、旭川医科大学医学部卒業後、茅ヶ崎徳洲会総合病院、北海道大学病院、帯広厚生病院、釧路労災病院勤務を経て、平成29年から市立函館病院に勤務。平成30年4月、脳神経内科科長に就任。日本神経学会神経内科専門医、日本内科学会総合内科専門医。

れ、社会に深刻な影響を及ぼしています。片頭痛の影響は症状以上に大きく、20%の人々が仕事や日常生活での集中力低下を感じています。

頭痛を自覚する本人はつらいにも関わらず、家族や職場での理解を得るのは難しいこともあります。周囲の理解不足が課題となっています。

今までは飲み薬による頭痛の予防や、トリプタン製剤という頭痛の始まりに服用する薬による治療が主体でしたが、治療効果が充分でない患者さんが相当数いました。痛み止めを飲みすぎると、薬物乱用頭痛といった薬の飲み過ぎによる頭痛も来してしまいます。

2021年からは新たな治療法とし

て、注射治療薬（抗GRP抗体、抗GRP受容体抗体）が登場しました。これにより、治療法の選択肢が増えました。従来の治療法に効果が乏しかった方でも頭痛の回数や頻度が減った方が多くなりました。治療費用は高めですが、これにより仕事や学校を休むことが減った方もいます。

片頭痛は軽視せず、適切な診断と治療が重要です。片頭痛はあなたの生活に大きな影響を及ぼす可能性があります。新しい治療法もあるため、たかが頭痛と考えず、一度担当医を通じて頭痛を診療している脳神経内科や脳神経外科にご相談ください。

雪目・目の日焼け



はこだて港町眼科
松下 知弘 院長

略歴

平成15年、山形大学医学部卒業。同年同大医学部眼科学教室へ入局。山形県立中央病院、公立置賜総合病院、函館市内の眼科などの勤務を経て、令和元年10月、はこだて港町眼科を開院。日本眼科学会眼科専門医。

大量の紫外線を浴びた目は、数時間たった後に目が充血したり、強い痛みが出て涙が止まらないなどの自覚症状が出てくる急性の角膜炎を起こします。これは紫外線の暴露が原因で、いわゆる「雪目」がこの状態に当たり「目の日焼け」と言われることもあります。また、溶接作業を防護マスクなしで行うと同じような症状を起こすことがあります。これも紫外線の短時間での大量暴露が原因です。強い紫外線を浴び続けると角膜炎を起こすだけでなく「白内障や翼状片になるリスクが高まる」とも言われています。

夏に比べて紫外線量が少ない冬でも、目にとっては危険がたくさん潜んでいます。

目に入る紫外線量を夏の浜辺と冬の雪山で調べたところ、沖縄県のビーチより石川県のスキー場の方が2.5倍も高いことが分かったという調査があります。これは浜辺における紫外線の反射率は約25%ほどですが、雪面では80%以上と高率に反射することが要因であると思われる。そのため、冬の雪道では夏のビーチでサングラスをつけていない時と同じくらいの紫外線量を目が浴びていることになり。最近では函館でも雪の多い冬が続いており、道路に積もった雪からの照り返しが増えているため、街中でも油断はできません。

紫外線暴露軽減には、ゴーグルやサングラス、帽子が効果的です。目を保護す

るのに最も効果的なのはゴーグルですが、眼鏡やサングラスであればしっかりと目を覆うタイプのもを使うといいですよ。また、帽子をかぶればさらに予防効果が期待できます。一方で、顔の形に合わないサングラスではすき間から紫外線が入り込むため、顔に合ったサングラスを着用しなければ紫外線対策になりません。雪山だけではなく、雪が積もれば街中でも同じことです。雪の降る冬は日頃から目の紫外線対策を考えた方がいいでしょう。

「目がごろごろして涙が出る」などの症状が気になる方は、一度、眼科医にご相談ください。

子どもの誤飲についてお話しします



函館中央病院

小児救急看護認定看護師

土場 望由紀 さん

本題の前に、小児救急看護認定看護師って何をしている人なの？と思う人が多いと思いますので、紹介させていただきます。小児救急看護認定看護師は全国に245名、北海道には7名おります。「小児救急」としているのですが、常に対応を求めていると、救急対応はもちろん、育児に不安を抱える保護者への対応や事故予防、子どもの権利についてなど、子どもに関することの全般が専門分野です。私自

身は函館市内の病院に勤務した後、札幌で主に小児科で勤務し、「子どもたちのために専門的知識とスキルを身につけたい！」と思いこの資格を取得し、3年前に函館に戻りました。小児救急看護認定看護師として地域のみならず、貢献できるような子どもとその家族にとって最善は何か」を常に考え活動しています。相談がある場合は、気軽にお声掛けしてほしいです。

さて、ここからは子どもの誤飲に

ついてお話しします。誤飲とは食べ物以外のものを誤って飲み込んでしまうことを言い、0歳から小学校低学年頃の子どもの多いですが、それ以外の子どもも例外ではありません。おもちゃやタバコ、薬の誤飲が多く、そのほかにも洗濯洗剤のジェルボールやボタン電池、クレヨン、消臭ビーズなど身近なものを飲み込んでしまう場合がほとんどです。

子どもの手が届かない場所に置いたり、扉を開けられないよう工夫することで事故を未然に防ぐことができます。それでも日々子どもは成長しますから、昨日まではできなかったことが今日できることもよくあることです。

「誤飲したかも」と思う場合は、お子さんの様子をよく観察し、普段と違う、ぐったりしているなどの場合や、ボタン電池やタバコ、薬やジェルボールの誤飲の場合は緊急に処置や手術が必要になる場合がありますので、できるだけ早く誤飲してしまった実物を持参して病院を受診してください。一緒に子どもの命や健康を守っていきましょう。



体内を大掃除しよう 今話題の ファスティングとは？

瞬整骨院

院長 柔道整復師

工藤 瞬さん

ファスティングとは、一定期間固形物の摂取をしないことで、疲れた消化器官を休ませ、体内の中を大掃除（クレンジング）するプログラムのことです。今、身近にある加工食品の裏のラベルの原材料名を見てみて下さい。「／」以降の記載はすべて添加物です。現代人は、添加物の取り過ぎや高タンパク・高脂質食品の食べ過ぎにより、消化器官が疲れている人が大多数です。

健康を保つためには免疫力を落とさないことが大切で、免疫力と密接に関係している臓器が腸です。腸内には多数の細菌が兆個生息し、健康状態は腸内細菌によって左右されます。食べ過ぎ、添加物の取り過ぎで消化不良を起こすと、食べ物は腸で腐敗した便となり、生息する悪玉菌の餌となります。

しかし、生活習慣や環境によっては、添加物や環境毒素を取り過ぎないということが、難しい場合もあります。

ファスティングは、腸内環境を整え、消化吸収するための酵素（消化酵素）を温存させます。

これにより停滞気味だった細胞分裂や解毒などの生命活動をコントロールする代謝酵素を一気に活性化させ、毒素の排泄力を高め、汚れた細胞をリセットするとも言われています。

プログラムはさまざま有り、自分に合ったプログラムを無理なく実施することが重要です。消化に負担のかからない発酵食を摂取しながら行うものもあります。これは、ビタミン、ミネラル、カロリーを取りながら、無理なく続けられると言われております。持病を持っている方は、かかりつけの医師に相談してから行いましょう。

約70%の免疫細胞が腸で作られていると言われています。

腸内環境を整えることで善玉菌が活発化すると免疫力が向上し、さまざまな病気の予防にもつながっていきます。

添加物などをなるべく取り入れないことも大事ですが、排出することを心掛け、定期的にファスティングで体内や腸内の大掃除をしてみたいかでしょうか？

乳がん

ともに生きる

⑥ 自殺願望

専門家や支援団体に目を向けて

函館新聞社札幌支社の記者が、函館新聞につづった、がんの告知から治療、社会復帰への体験記です。

国内でがん患者の自殺が、確定診断後1年以内に多く発生していることをご存知でしょうか？ 将来を望むからがん治療をしているのに。なぜ自ら死を選択してしまうのでしょうか。

私はがんを宣告されて、不安だらけの生活になりました。当時は心休まることなく生きていくことがつらくなりました。がん宣告後は、度重なる感情の大きな浮き沈みを経験しました。そして私にも「自死」を望む気持ち芽生えました。まさか自分がそんなことを考えるとは思っていませんでした。だからこそ、誰にでも起こり得ることなのだと思います。いつも顔を合わせる人たちは、私がそんな風に思っていたとは、全く気づいていなかったと思います。

抜け落ちた記憶

私も毎日快活なふりをして過ごしていました。ただ一人になつたときに、感情が大きく揺れ動く。体内にがんが発生した現実と、心の準備がないまま向き合わねばならない絶望感。「明日はどうなっているのか？」という、将来への不安が解消されることはありませんでした。どのような日々を過ごしていたのか、今となつては詳細に覚えてはいません。あまりにも全てがストレスで、記憶から抜け落ちてしまったのかも知れません。また、どうしてこれ乗り越えられたのかも、よく分かりません。時間の経過とともに、波が引くように感情の起伏が少なくなり、次第に落ち着いていったという感じかと思えます。今は生きていてよかった、と心から思っています。

不安 こらえられず

厚生労働省がん対策推進協議会が2016年に「がん診断後のストレスと自殺」について記した参考資料では、40歳以上の男女約14万人を20年以上追跡調査した結果、がん診断後1年以内の自殺リスクが24倍になると発表しています。

すなわち10万2843人中、1万1187人ががんを発症し、このうち34人が自殺。これのがん患者100万人/年に当てはめると、がん罹患後1年以内の自殺者は1162人で、その数は全自殺者の約5%を占めています。また、国内におけるがん患者の自殺場所の378例(75・8%)が自宅もしくはその敷地内となっています。このことから、がんに罹患し、将来への不安と向き合ううちに、こらえきれなくなり自宅で自死を選択してしまうことが、残念ながら起こりうると言えます。

日本では、2018年3月に「第3期がん対策推進基本計画」を閣議決定しました。この中で「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指すこと」を全体目標に掲げています。具体的には、

- ①科学的根拠に基づくがん予防・がん検診の充実
- ②患者本位のがん医療の実現
- ③尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築に取り組み

の3点。がん対策を総合的にかつ計画的に推進するために必要な事項の中に、関係者らの連携協力の更なる強化や、患者団体との協力などを挙げています。

私は苦しかったとき視野が狭くなり、周囲に目を向けることができなくなりました。しかし、地域の保健福祉事務所などでは、臨床心理士など専門家による電話相談を受け付けているところもあります。がん患者会や支援団体では、同じ境遇の人と悩みを共有したり、情報交換することもできます。

周囲の支えは必ずあります。がんを克服するために支援してくれる人がいます。がん患者とその周囲の方々は、そのことにもぜひ目を向けていただけたらと思います。

プロフィール / 鳥越 裕子(とりごえゆうこ)

函館新聞社札幌支社長。1973年札幌市生まれ。跡見学園女子大文学部英文学科卒。2014年から、函館新聞社札幌支社で広告営業兼記者として勤務。2022年から現職。2019年10月、46歳で右乳房浸潤性乳管癌の告知を受ける。同年11月、右乳房部分切除手術実施。放射線治療を終了し、現在ホルモン内分療法を継続中。



(2021年12月15日付け 函館新聞より)

たからまち 総合診療クリニック

Takaramachi General Practice Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
09:00 ~12:30	○	○	○	★	○	○	/
14:00 ~18:00	○	○	○	★	○	○	/

★：祝日がある週は木曜診療を行います

診療科目：内科・外科・救急科・小児科
院長：玉城 耕平

TEL 0138-86-9181
〒040-0043 函館市宝来町8-9

宝来町電車道路沿い

函館 たからまち



函館市・北斗市・七飯町…

病院・医院・施設 案内



桜町メンタルクリニック

精神科・心療内科
院長 新出 泰士

診療時間	午前	午後
火・水	9:30~12:30	14:00~17:30
木・金	9:30~12:30	14:00~18:30
土	9:30~12:30	14:00~17:00

休診日/月・日・祝日

インターネットで予約ができます

当医院では、携帯電話・スマートフォン・パソコンのインターネットから診察の予約が可能です。ぜひご利用ください。



<https://ssc3.doctorqube.com/sakuramachi-mc/>

亀田郡七飯町桜町1丁目3-41
TEL 0138-83-6623
URL <https://sakuramachi-mc.jp/>




五稜郭メンタルクリニック

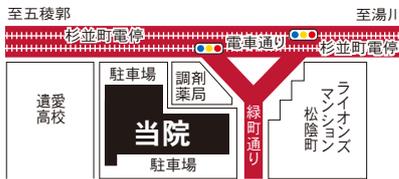
心療内科・精神科・神経内科
医療法人社団
院長 多田 直人

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
TEL 0138-31-7775 (訪問看護直通)

デイケアセンター ふれんず
TEL 0138-31-7776 (デイケア直通)





医療法人社団 玄心会

吉田眼科病院

名誉 吉田 玄雄 理事長 吉田 紳一郎
 副院長 佐藤 浩介 医師 三須 恵太
 医師 吉田 登茂子 医師 鎌田 有紀
 麻酔科 齊藤 達志 医師

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。

<https://yoshidaganka.com>



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]



パワーリハビリ
しませんか?
筋力訓練重視の
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をご利用いただけます。(1回475円より)

七飯町・北斗市 函館市の方、自宅まで無料送迎!

寝たきりにしない! させない! 作らない!

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 TEL65-6066
<http://www1.odn.ne.jp/slowlife/>



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	
日 9:30~12:00	水・金 9:00~11:40

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)

当院では医師による「生殖補助医療説明会」と胚培養士による「体外受精説明会」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/>



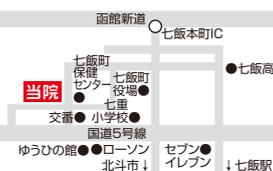
診療科目 **小児科**

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	15:00~ 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。

当院ホームページアドレス <https://haru-kodomo.com>

各予約システム

<https://ssc8.doctorqube.com/haru-kodomo/>

各予約はコチラ



病児保育所 はるっこ併設 TEL 0138-65-1500

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	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
月火	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♪

みさわ歯科口腔外科 クリニック

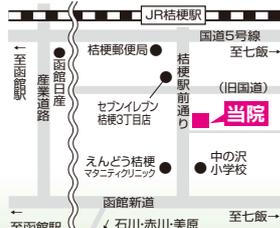
院長 三澤 肇

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

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





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



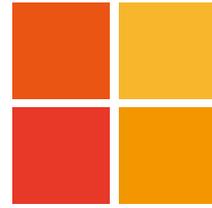
診療時間 / 午前9:30~午後12:30
午後2:00~午後6:00

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/>



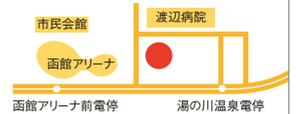
医療法人社団 吉田歯科口腔外科
YOSHIDA DENTAL ORAL SURGERY

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 (保険外治療) | 標準治療費 **370,000円^(税込)**~/1歯
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

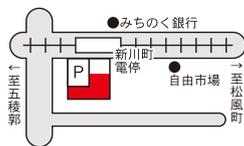
日曜・祝日も診療
年中無休

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~~
TEL(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

月・火・水・金曜日 / 午前9:30~午後1:00
午後3:30~午後8:00



木曜日 / 午前9:30~午後1:00
午後3:00~午後6:30

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



即日現金!

割増クーポン一切不要!

安心査定

お客様の目の前で査定いたします!

9月21日更新

金 史上最高値更新!

「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!!

プラチナ年初来高値更新! 5月10日更新



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

「金貨」高額買取自信があります



- 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。

金貨なら何でも!

※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頂きます。その時々で最も高いと思われる価格で買い取りさせて頂いております。

ロレックス高額買取お任せください!



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ものもOKです。

飲まないお酒ありませんか?



酒類

新品 Nintendo Switch



iPhone iPad

※利用制限の端末でも買取可能です。

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。



高額買取 商品券 テレホンカード

高く買い取ります

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(桐花通り沿い)]
営業時間/10:00▶19:00 不定休 P 店舗ウラ&横



0120-55-1723



B

アサヒ スーパードライ ドライクリスタル

350ml缶 1ケース(24本入り)



3名様

※応募は20歳以上の方限定

アルコール分3.5%の「スーパードライ」が新登場。冷涼感が特長のドイツ産ホップ「ポラリス」を一部使用するとともに、通常の「スーパードライ」よりも発酵度を上げることで、透明感のある味わいと本格的な飲み応えを実現しました。

■提供/アサヒビール株式会社北海道統括本部
☎011-861-9311

E

紅茶専門店ルフナ スリランカ産フレッシュティー 詰め合わせ



3名様

摘みたての新鮮な紅茶や焼きたてワッフル、サンドイッチなど手作りのメニューが楽しめる「紅茶専門店ルフナ」から、スリランカ産フレッシュティーのキャンディとルフナのセットをプレゼント。茶葉やティーグッズも各種販売しています。

■提供/紅茶専門店ルフナ ☎0138-55-0443

《HAKORAKU 11月号》

PRESENT

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。

HAKORAKU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 (郵便番号のみでも可)
〒041-8540 函館市港町1丁目17番8号
函館新聞社営業局企画編集部
「HAKORAKU 11月号プレゼント」係

■ホームページ 
<https://hako-raku.jp>

- 応募締切:2023年11月6日(月)必着
- 発表: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。個人情報情報はプレゼントの発送にのみ使用します。

A

ジョージア エメラルドマウンテン ブレンド

185ml缶 1ケース(30本入り)



3名様

人の手で丁寧に摘み取られたコロンビア産コーヒー豆の中でも上位3%のみが認定される希少な「エメラルドマウンテン豆」と、国産牛乳を100%使用したジョージアのロングセラー缶コーヒー。コーヒーとミルクのベストバランスが楽しめます。

■提供/北海道コカ・コーラボトリング株式会社
☎011-888-2091

D

キレートレモン Cウォーター

525mlPET 1ケース(24本入り)



3名様

レモン1個分の果汁(レモン果汁約30ml)とクエン酸3,150mg、1日分のビタミンC(「栄養素等表示基準値」を目安に1日分以上のビタミンCを配合)が入った、栄養機能食品(ビタミンC)のレモン飲料。心と体に潤いを与えてくれます。

■提供/ポッカサッポロ北海道株式会社
<https://www.pokkasapporo-fb.jp/hokkaido/>

C

タカラ 辛口ゼロボール

350ml缶 1ケース(24本入り)



3名様

キレのある味わいと飲み応えが楽しめる辛口ノンアルコールチューハイ。アルコールを含まずに「タカラ「焼酎ハイボール」」のおいしさを濃縮したエキスを使用。ノンアルコールでも、しっかりとのお酒感があり甘くないため、食事にも楽しめます。

■提供/宝酒造株式会社
☎0120-120-064[無料通話]
(宝ホールディングスお客様相談室)



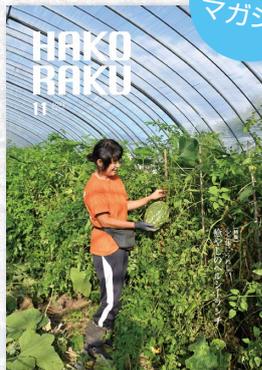
函館新聞の定期購読を
ご検討されているお客様は
「1週間の無料お試し」が
できます。

ととも
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

HAKO RAKU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もございます。まずはお気軽にご連絡下さい。

きゅうせいぎがく 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
九星気学とは? 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。

九星気学占い

2023
10月17日 [火]
—
11月14日 [火]

※前半/10月17日～10月31日 後半/11月1日～11月14日
※1月1日～2月3日まで生まれた人は、前年の九星になりません。

七赤金星

しちせきぎんせい

昭和14.23.32.41.50.59 平成5.14.23年生まれ

これまでの地道な努力に成果が表れ、積極的な行動が結果を生むとき。ただ前向きな気持ちが強すぎて空回りしやすいので、用意は周到に。また、好調さからの自信過剰な態度を抑え、常に周囲との協調を心掛けましょう。

- ラッキーアイテム:新しいロジャマ
- ラッキーデー:10/21・22 11/8・9

四緑木星

しろくもくせい

昭和17.26.35.44.53.62 平成8.17.26年生まれ

努力の積み重ねが認められやりがいがある一方、親しい人との別れもあり華やかさと寂しさが入り交じるとき。周囲からの注目が集まり研究や企画などで活躍できるかも。また、頭が冴え知識の吸収には最適。芸術や美術の分野での活躍にも期待。

- ラッキーアイテム:パンケーキ
- ラッキーデー:10/18・24・27 11/2・5・14

一白水星

いっばくすいせい

昭和11.20.29.38.47.56 平成2.11.20.29年生まれ

気分を切り替え、気持ちを引き締め慎重に進まなければならないとき。運気の先行きが読みにくく、前進や変化を望むより現状維持を心掛け、充実を図る努力が大切。自分本位や傲慢な態度は控え、笑顔と謙虚さで運気の安定を心掛けましょう。

- ラッキーアイテム:ぶどう味のグミ
- ラッキーデー:10/21・28・30 11/6・8

八白土星

はっばくどせい

昭和13.22.31.40.49.58 平成4.13.22.31 令和1年生まれ

運気は引き続き良好。何事も順調に進展していくとき。人間関係の善し悪しが運気を左右するので、周囲からの依頼には丁寧に対応し、気配りをもって接しましょう。迷いや考えすぎは禁物。直感を信じてチャンスの波に乗れば、多少の問題は解決できそう。

- ラッキーアイテム:トマトクリームパスタ
- ラッキーデー:10/20・23・29 11/1・8・10

五黄土星

ごおうどせい

昭和16.25.34.43.52.61 平成7.16.25年生まれ

運気は不安定。突然のトラブルの対応で苦勞が多いとき。いくつもの問題に直面し不安と焦りが募りそう。動けば動くほど問題が大きくなる可能性も。無理をしないで冷静な状況判断と控えめな言動が無難。充電期間と心得ましょう。出会い運は◎。

- ラッキーアイテム:一輪挿し
- ラッキーデー:10/17・23・24 11/1・10・13

二黒土星

じこくどせい

昭和19.28.37.46.55 平成1.10.19.28年生まれ

プライベートで忙しくなる時期。反面仕事に対しては集中力が欠けるので注意が必要。また、将来に大きな影響を与える人との出会いの暗示も。すべての人に誠意をもって接する事が大切。時間や金銭感覚がルーズになる傾向もあるので気を引き締めて。

- ラッキーアイテム:三角形のストール
- ラッキーデー:10/18・20・27 11/4・13・14

九紫火星

きゅうしかせい

昭和12.21.30.39.48.57 平成3.12.21.30年生まれ

積み重ねてきた努力に結果が出るとき。言動が良くも悪くも注目される時期なので、感謝の気持ちと謙虚さを忘れないようにしましょう。努力を続けてきた人にとっては充実感に満ちた時期ですが、怠けてきた人は、現実の厳しさを知ることになるかも。

- ラッキーアイテム:歯間ブラシ
- ラッキーデー:10/19・28・31 11/6・7・9

六白金星

ろっばくぎんせい

昭和15.24.33.42.51.60 平成6.15.24年生まれ

運気は徐々に好転の兆し。それに伴い、自信とやる気を取り戻し、だんだんと前向きな気持ちが生まれてきそう。これまで見合わせていたことに積極的に取り組んで行くチャンス到来です。人の嫌がる作業にも誠意をもって対応するとさらに発展。

- ラッキーアイテム:ワンプレートランチ
- ラッキーデー:10/22・23・31 11/3・10・12

三碧木星

さんぺきもくせい

昭和18.27.36.45.54.63 平成9.18.27年生まれ

運気は波乱含み。前半は引き続き好不調の波が大きいので、地道に努力を積み重ねながらチャンスを待つ準備をしてチャンスがきたら焦らず迷わず決断を下すことが必要。後半は注目を浴びる一方、隠し事や秘密がばれるかも。

- ラッキーアイテム:カレーライス
- ラッキーデー:10/19・25・28 11/3・12

平日は『そば増量無料』サービス!



鴨南蛮そば 1,250円

◎この時期だけの新そばをお楽しみ下さい◎

なぐなり次第終了! 今回ラスト!

千乃家 Instagram 公式 インスタグラム

季節メニュー、オススメ商品は こちら

店主の歩み、開発ストーリーは こちら

蕎麦と天ぷら 千乃家

函館市栲楼4丁目3番16号 ☎0138-85-6934

※写真はイメージです

〈営業時間〉
月～金・祝日/11:00～14:00L.O
土・日/11:00～15:00L.O
水曜定休 PayPay使えます

編集部長
佐藤 史子

編集
岩佐 美華
多田麻里江

制作
古谷 竜彦
近藤ひとみ

校正
渡部 貴子
上村 恵
田中 勇治

広告
福田 康紀
松本 宏美
滝沢 春雄
鳥越 裕子
池田 由佳
高谷 美紀

発行
函館新聞社 営業局
函館市港町1-17-8
☎0138-40-7733
広告に関しては
☎0138-40-5151

配布エリア
渡島・松山管内

発行日
2023年10月17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
2023年10月17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
上げます。

次号 12月号は 2023年 11月15日(水) 発行予定

特集

ひとくちの幸せ…

熱々ふわトロたこ焼き

おやつにランチ、酒のあて…老若男女に親しまれる庶民の味
老舗の味から創作系、変わり種までこだわりの詰まったたこ焼き店を巡る

企画特集

Xmas・年末年始…

特別な日を彩るオードブル&おせち

彩り鮮やかなオードブルや縁起の良い豪華なおせち…
家族との団らんや特別な席を華やかに演出する、ごちそうを紹介する

※内容は予告なく変更になる場合がございます。

配布・設置場所 約650店

- 函館新聞購読者(一部除く)
 - 函館新聞デジタル購読者
 - 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
 - ホクレンショップFoodFarm函館昭和店
 - 北文館
 - 文教堂湯ノ川店
 - スーパーブックス栲楨店
 - 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

HAKORAKU WEB からも
最新号、バックナンバーを
デジタルブックでご覧いただけます



各種SNSも随時更新中



沖縄出身の店主が作る本格沖縄そば!

無添加スー
北海道産小麦100%の自家製麺



沖縄そば 970円

あぐー豚や玉ねぎが
溶け込んでおります



あぐー豚カレー 1,000円

おきなわ家 東風平
Kochinda

七飯町大中山1-8-8
☎0138-84-8147
国道5号線「湯出川」バス停すぐ隣り

営業時間
水~金 11:30~15:30 (15:00L.O.)
土・日 11:00~15:30 (15:00L.O.)
※土のみ 17:30~21:00L.O. (要予約)

月・火曜定休 P有り ▲地図



車検とタイヤのプロ
タイヤラウンジ

9/30
[SAT]
★★★

GRAND OPENING



スタッドレスタイヤ!
タイヤ+ホイール!
が買い得!



アイスガードセブン
よりちゃんと曲がる、
よりちゃんと止まる。
iceGUARD 7
iG70

14% UPI 7% UPI

タイヤラウンジとは?
ヨコハマタイヤを専門に扱う
カーケアサービスをトータルに行う自動車整備ショップ
..... タイヤラウンジだから安心できる3つのポイント

- 1 ヨコハマタイヤの専門店**
YTC資格を持った専門スタッフがお客様のニーズに合わせてアドバイスやご相談を行います。
※YTC(ヨコハマタイヤコンサルタント)資格とはヨコハマタイヤ販売会社がタイヤの知識習得を認定し、発行するコンサルタント資格です。
- 2 国家整備士がいるお店**
確かな技術と充実の設備で、カーライフをサポートいたします。
クルマのプロがいるお店なので、安心してお任せください。
- 3 クルマのことならおまかせ**
クルマに関するさまざまなサービスに対応いたします。
※店舗により取り扱いサービスが異なります。

北海道初導入!

99.99999% OR MORE 洗車の常識を
変える超純水

スポット
フリー
洗車

超純水



ボディもガラスも抜群に美しい仕上がりに 水跡が残らない! 仕上がりがキレイ!



車検

安心の車検実績台数**27,438台**

車検が安い!



2014年4月オープン以来2023年8月末までの累計実績
予約するなら**アプリがお得!!**
今すぐダウンロード



車検のコバック 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】AM9:00~PM6:00 【定休日】火曜日、第2、第4水曜日



10月定休日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月定休日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※当社通常価格からの割引です



Photo:クラウン 2.4ターボ ハイブリッド CROSSOVER RS "Advanced"(E-Four Advanced)。ボディカラーのプレシャスホワイトパール(090)[55,000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。

CROWN

クラウン 2.4ターボ ハイブリッド
CROSSOVER RS "Advanced"
(E-Four Advanced ◆)

5AA-TZSH35-AETAT(F) (Direct Shift-6AT) ■車両本体価格 **6,409,900円**



「クラウン」の詳細は!

残価設定型割賦

らくらくプラン 実質年率 4.5% 月額 **38,800円**

- 車両本体価格 6,409,900円
- ご購入時お支払い額(現金・下取車充当可) 1,260,000円
- 初回お支払い額 40,044円
- 月々お支払い額(×48回) 38,800円
- ボーナス月お支払い額(×10回) 150,000円
- 最終月(60回目)お支払い額 2,628,050円
- お支払い総額(割賦販売価格) 7,290,494円

最終月(60回目)お支払い額

- 函館トヨタの別の新車にお乗り換えの場合 0円
- クルマをご返却の場合 0円
- このクルマをお買い上げ 2,628,050円 (一括払い・再クレジット)

クラウン 車両本体価格帯

CROSSOVER X (2.5L ハイブリッド・E-Four) 4,359,900円～
CROSSOVER RS "Advanced" (2.4ターボ ハイブリッド・E-Four Advanced) 6,409,900円



PRIUS

プリウス 2.0 Z (2WD)

6AA-MXWH60-AHXHB (電気式無段変速機) ■車両本体価格 **3,720,900円**

残価設定型割賦

らくらくプラン 実質年率 4.5% 月額 **25,800円**

- 車両本体価格 3,720,900円
- ご購入時お支払い額(現金・下取車充当可) 530,000円
- 初回お支払い額 27,586円
- 月々お支払い額(×48回) 25,800円
- ボーナス月お支払い額(×10回) 100,000円
- 最終月(60回目)お支払い額 1,451,150円
- お支払い総額(割賦販売価格) 4,247,136円

最終月(60回目)お支払い額

- 函館トヨタの別の新車にお乗り換えの場合 0円
- クルマをご返却の場合 0円
- このクルマをお買い上げ 1,451,150円 (一括払い・再クレジット)

プリウス 車両本体価格帯

■ 2.0 G (2WD) 3,225,300円 ■ 2.0 G (E-Four ◆) 3,420,000円
■ 2.0 Z (2WD) 3,720,900円 ■ 2.0 Z (E-Four ◆) 3,920,000円



Photo:プリウス 2.0L Z (2WD)。ボディカラーのエモーションアルレッドII (3U5)[55,000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。



「プリウス」の詳細は!

HILUX DEBUT!

ハイラックス 2.4ディーゼル Z (4WD)

3DF-GUN125-DTHX (6A/T) ■車両本体価格 **4,072,000円**

「ハイラックス」の詳細は!

残価設定型割賦

らくらくプラン 実質年率 4.5% 月額 **22,800円**

- 車両本体価格 4,072,000円
- ご購入時お支払い額(現金・下取車充当可) 512,000円
- 初回お支払い額 25,751円
- 月々お支払い額(×48回) 22,800円
- ボーナス月お支払い額(×10回) 100,000円
- 最終月(60回目)お支払い額 2,076,720円
- お支払い総額(割賦販売価格) 4,708,871円

最終月(60回目)お支払い額

- 函館トヨタの別の新車にお乗り換えの場合 0円
- クルマをご返却の場合 0円
- このクルマをお買い上げ 2,076,720円 (一括払い・再クレジット)



Photo:ハイラックス 2.4ディーゼル Z (4WD)。ボディカラーはオキサイドブロンズメタリック(6X1)。

◆1.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。◆2.E-Four Advanced (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前後輪の駆動力配分を自動的に制御し、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 (除消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。 ※クラウン、プリウスの価格はタイヤ/パンク応急修理キット付の価格です。 ※ハイラックスの価格は、スペアタイヤ (スチールホイール)、タイヤ交換用具付の価格です。 ※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。

残価設定型割賦 らくらくプラン

函館トヨタ「らくらくプラン」のしくみ
車両価格の一部をあらかじめ残価(5年後の下取り価格)として据置き、残りの金額を分割払いとするプランです。



●お支払い例は、トヨタファイナンス㈱のトヨタオートローンをご利用になり初回お支払い12月、ボーナス1月、7月で計算した一例。この他にもさまざまなお支払いプランを設定できます。詳しくは各店にお問い合わせ下さい。●①[函館トヨタの新車にお乗り換えの場合]、及び②[車両ご返却の場合]は最終月のお支払いは不要ですが、その際の車両状態が事前に定めた規定外である場合には別途差額をいただきます。●③再ローンで[お買取りいただく場合]の金利(実質年率)は、その時点での弊社の基準金利(実質年率)になります。また、①、②、③共にご購入いただいた函館トヨタでのお取り扱いとなります。●設定残価は、車両状態が事前に定められた状態の場合のみ保証いたします。詳しくは各店にお問い合わせください。◆車両返却時の基準 1.走行距離基準15,000km×5年=75,000km (超過走行時は1km当たり8円で精算) 2.内外装基準査定により、内外装減点ポイントが100点以内(基準超過時は1点当たり1,000円で精算) ※使用期間中の事故による修復歴は、(財)日本査定協会の減点基準にて差額をお支払いいただきます。



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)

函館トヨタ ホームページは [こちら](https://www.hakodatetoyota.co.jp) をチェック! ▶
<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16号
 - 本通店 ☎(0138)55-1125 函館市本通4丁目5番12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 二海部八雲町東雲町24番地27
 - 江差店 ☎(0139)53-6221 檜山郡江差町字柳崎町170番地
 - 木古内店 ☎(0139)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 ☎(0138)46-6193 函館市石川町169番地22