

# HAKO RAKU

6 2024  
No.182

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】

休日ゆる〜り朝活

おいしい朝食プラスα





# 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-tabi.jp>

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**



# 空調システム特許取得

換気空調システム特許取得 (特許 第6940896号)

# 全館空調

夏は涼しく  
冬は暖かく  
いつも快適  
TAKAMORI  
YUCACOの家

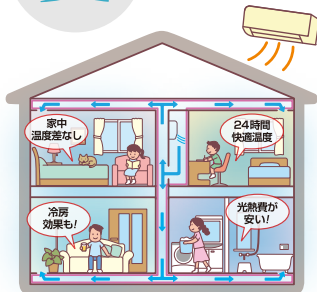
使う『電気』を自給自足する家



家庭用エアコン1台でお家全体がいつでも常春

夏

家中くまなく  
涼しく!



冬

家中くまなく  
温かい!



※イメージイラスト

## YUCACOシステムがもたらす 空調革命

冬でも夏でも、季節を問わず、家庭用エアコンたった1台で、家中まるごと快適な温度・湿度に保つことのできる全館空調システム。1階から2階まで、快適な温度・湿度を保ちながら、新鮮な空気を24時間、住まいのすみずみまでお届け。気象条件の厳しい、道南・函館の住まいでもYUCACOシステムがあれば、「年中常春な暮らし」を実現。

YUCACOの家[標準仕様]

HEAT20  
G2グレード  
(UA値0.28以下)

耐震  
等級 3

長期  
優良住宅

エアコンを長時間使うのは、電気代がもったいない? 家も燃費💡💰で選ぶ時代!  
いえいえ、全館空調の家は電気代もおトクです!



予約  
優先

HEAT20  
G2グレード  
(UA値0.28以下)

来場見学会

## ZEH<sup>住宅</sup>体感型 モデルハウス

会場

函館市高盛町17番17号  
パークサイドビレッジ巴 分譲地内

モデルハウス仕様

- 全館空調「YUCACOシステム」
- 太陽光発電8.9kW搭載
- トリプルガラスサッシ
- 外皮平均熱貫流率UA値0.25
- 省エネ温水器「エコキュート」
- 第一種熱交換気システム「エクリア」

ハウジング・コバヤシへ  
初めてご来場の方へ

Web予約と事前アンケート回答で



最大  
合計

QUOカード5,000円プレゼント!

※1家族様1枚のプレゼントとなります。※詳しくはホームページをご覧ください。





# 羽アリにご注意!

今の時期に出る羽アリは  
**シロアリ**

シロアリは、木材をトンネル状に食害し、光や風を嫌い表面にはほとんど出てきません。しかし、5〜6月、ごく一部が分家するために羽アリとなって飛び出します。

の可能性があります。



シロアリの羽根アリ

シロアリの働きアリ

## ① セントリコン・システム

**調査** ▶ **根絶** ▶ **再侵入を予防**

餌木の入った特殊容器（ステーション）を設置します。



薬剤入りの餌で、巣中のシロア리를連鎖的に死滅させていきます。



根絶後も定期的にチェック。長期にわたりシロアリの被害から守ります。



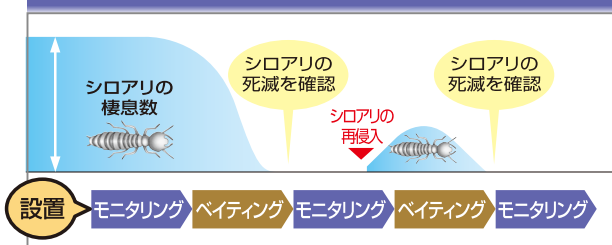
シロアリ防除の新管理システム

**セントリコン・システム**

おすすめ!!

**薬をまかない!**  
**人やペットにやさしい駆除方法**

セントリコン・システムの作業・効果イメージ図



世界14カ国、  
200万戸以上の施工実績。

## ② 通常処理

薬液の散布や高圧注入、土壌処理によりシロアリの駆除、木部の防腐をします。

## ③ 発泡処理

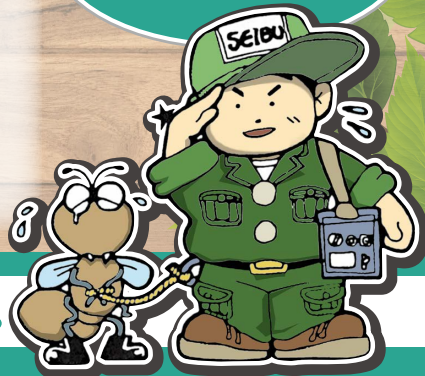
発泡処理機を導入し床下の低い住宅でもすみずみまで処理が可能です。

**建物や環境、ご予算に応じて駆除方法を選択できます!**

## ハチ・ゴキブリ・ねずみ害虫の予防・駆除

- アリ・ワラジムシ・ダニ・ナンキンムシ・ケムシ等の害虫防除
- 殺菌消毒、消臭施工、カビ対策、鳥獣害対策（ハト・カラス等）
- 食品工場の衛生管理（モニタリング、IPM対応）
- 新築住宅の防蟻防腐処理（保証5年、300万円の仕様可）
- 建築物の環境衛生管理（空気環境測定、貯水槽清掃、浄化槽の維持管理他）

**見積無料**



創業50年の実績 害虫のことなら専門家の当社へご相談下さい。



**西武消毒株式会社**

ねずみ昆虫等防除業 登録 北海道63ね第2号  
公益社団法人 日本ベストコントロール協会会員  
公益社団法人 日本しろあり対策協会会員

函館市千代台町28-3 ☎(0138)54-1880





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!!

おたからや函館五稜郭店

お店によって買取価格が違います!  
ぜひ一度、当店でも  
査定させてください!

人情査定をやっています!!

ハコラククーポン

生活応援  
クーポン

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**」で提示ください。

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 ■2024年5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!

これで

**387,000円**

金相場  
高騰中!!



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

こわれた  
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  
アクセサリー



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



金券・各種商品券・  
ビール券・印紙など



大判・小判・  
古銭・勲章



カメラ・レンズ  
キズや故障、古いものでも  
丁寧査定で買取ります



ミリタリーグッズ



懐かしのおもちゃ

需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  
※この広告に掲載している買取価格は参考です。実際の買取価格を保障するものではありません。相場や物品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  
郵送  
買取

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

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

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

↑田家町  
●セブノイレブ  
シエスタ  
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  
品 目

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

青森木材防腐(株)

函 館  
事務所

函館市港町1丁目17-8  
TEL0138-42-2322

本 社 工 場／青森県上北郡七戸町字原久保95-37 TEL0176-62-6464  
<http://www.aobou.com/>



## 特集

# 休日ゆるり朝食 おいしい朝食プラスα

19

## 今月の表紙



「パンエスポワール&どんぐり」は、開放的なカフェスペース併設のベーカリー。野菜たっぷりのオープンサンドと温かなスープを窓辺で味わうひと時が、一日の始まりを明るく彩ってくれる。



|                             |                                                    |    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|----|
| 今月のひと                       | ■ジンギスカン テムジン / 村岡 孝彦さん                             | 9  |
|                             | ■日本一金物店 / 山本 大樹さん                                  | 11 |
| NEWOPEN                     |                                                    | 14 |
| TOPICS                      |                                                    | 17 |
| Lunch Guide                 |                                                    | 30 |
| 社長の昼ごはん                     | ■株式会社絆メディカルグループ 堀 大輔さん / 居酒屋とり膳の「週替わりランチ」          | 31 |
| 美食倶楽部 [PR]                  |                                                    | 32 |
| 老舗味めぐり                      | ■ザ・日の出ラーメン                                         | 39 |
| ちょっとひと息 ティータイム              | ■焦がしバター食パン専門店 BROWN BUTTER 函館宇賀浦店 / 焦がしバター食パン レーズン | 41 |
| PRODUCT HISTORY             | ■株式会社 味の匠 / イタリアン風珍味シリーズ                           | 44 |
| 企業探訪                        | ■株式会社 五島軒                                          | 46 |
| 今すぐ始めたい! スクールインフォメーション [PR] |                                                    | 55 |
| Beauty File                 | ■巻き爪ケアサロン Mon Sourire / 菊地 奈津美さん                   | 58 |
| 人気ショップの春夏コーデ2024 [PR]       |                                                    | 59 |
| MEDICAL HEALTH TOPICS       |                                                    | 63 |
| Doctor Column               | ■健診・糖尿病について                                        | 64 |
|                             | ■肌の光老化とは?自然老化とは?その違いと対策                            | 65 |
|                             | ■少子化対策                                             | 66 |
| 医療の現場から                     | ■医療ソーシャルワーカーとは?                                    | 67 |
| 談話室                         | ■冷え性と鍼灸                                            | 68 |
| 乳がんとともに生きる                  | ■新薬 破壊力がアップ                                        | 69 |
| PRESENT                     |                                                    | 75 |
| 九星気学占い                      |                                                    | 77 |
| NEXT ISSUE                  |                                                    | 78 |



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」





# 桔梗町分譲地 テラミリオレ

函館新道にアクセス良好

桔梗中学校まで徒歩約11分 (826m)

中の沢小学校まで徒歩約13分 (1100m)

蔦屋書店まで車で約5分 (1800m)



## 分譲ご案内MAP



全55区画 建築条件付

土地価格 **789.52万円**~  
180.00㎡ (54.45坪)

### 物件概要

■所在地: 函館市桔梗町431番140~191、431番135~137 ■交通: 函館バス「桔梗中通」駅徒歩1分 ■土地面積: 180.00㎡ (54.45坪) ~ 1957.63㎡ (592.18坪) ■用途地域: 市街化調整区域 ■建ぺい率: 50% ■容積率: 100% ■設備: 電気・都市ガス・公共上下水道 ■販売価格帯: 7,895,200円 (11区画) ~ 88,827,400円 (1区画) ■最多価格帯: 7,895,200円 (11区画) ■開発許可番号: 令和4年6月7日 第4-3号 ■学校区: 中の沢小学校・桔梗中学校 ■取引態様: 売主

### 使用可能



### 桔梗町16モデルハウス [4LDK]



土地+建物 **3,467万円** (税込) 月々 **82,833円** ◎40年返済例 ◎固定金利3年0.7%

■所在地: 函館市桔梗町431-155 ■土地面積/180.03㎡ (54.45坪) ■建物面積/122.13㎡ (36.87坪) ■構造/木造2階建 ■完成年月/2024年5月完成予定 ■取引形態/売主 ■確認申請番号/第HJK231473号



### 桔梗町24モデルハウス [4LDK]



土地+建物 **3,098万円** (税込) 月々 **74,017円** ◎40年返済例 ◎固定金利3年0.7%

■所在地: 函館市桔梗町431-155 ■土地面積/180.35㎡ (54.55坪) ■建物面積/110.13㎡ (33.25坪) ■構造/木造2階建 ■完成年月/2024年5月完成予定 ■取引形態/売主 ■確認申請番号/第HJK231470号



### 桔梗町32モデルハウス [4LDK]



土地+建物 **3,780万円** (税込) 月々 **90,311円** ◎40年返済例 ◎固定金利3年0.7%

■所在地: 函館市桔梗町431-171 ■土地面積/197.10㎡ (59.62坪) ■建物面積/119.23㎡ (36.00坪) ■構造/木造2階建 ■完成年月/2024年5月完成予定 ■取引形態/売主 ■確認申請番号/第HJK231410号



### 桔梗町43モデルハウス [3LDK]



土地+建物 **3,280万円** (税込) 月々 **78,365円** ◎40年返済例 ◎固定金利3年0.7%

■所在地: 函館市桔梗町431-182 ■土地面積/180.00㎡ (54.45坪) ■建物面積/111.79㎡ (33.75坪) ■構造/木造2階建 ■完成年月/2024年5月完成予定 ■取引形態/売主 ■確認申請番号/第HJK231422号

特定建設業、土木、建築/国土交通大臣認可 (特-4) 第24864号 一級建築士事務所/北海道知事登録 (渡) 第654号 宅地建物取引業/国土交通大臣 (3) 第8578号

\*月々の金額は支払い例です。※広告有効期限/2024年6月末日





## 受け継ぐ味をとことん磨き 地元を元気にできる店作りを



### ジンギスカン テムジン

代表 **村岡 孝彦** さん

「テムジン」は、塊肉で仕入れるラムやマトンを味が引き立つようにカットし、七輪焼きで提供するジンギスカン専門店。代表の村岡孝彦さんは、父親が立ち上げたこの店を継ぐため、埼玉県の飲食店で8年間調理や店舗運営の経験を積み帰国。1年かけて羊肉の扱いを学び、2020年に店を任された。「父から教わった後も味の研究を続けているので、今では肉の切り方は大きく変わりました。終わりのなき探求だと思っています」。羊のタン、レバーなどの希少部位、ラム肉のたたきや羊肉のすじ煮込みといった専門店ならではの一品はもちろん、表面パリパリ中ふんわりと揚げ焼きする「海鮮チヂミ」なども揃え、「食べてみて欲しいものばかりですが、やっぱりサフォーク種の生ラムは羊肉ならではの旨みが濃厚で臭みがないので、ジンギスカンが苦手な人にこそ試してほしい」と年齢や性別を問わず楽しめる羊肉の味作りに努める。

「楽しみながら働けると自然に助け合ったりお客様を喜ばせようと自発的に考えられるようになるので、スタッフには怒らず丁寧な指導を心掛けています。ラム肉を使った新しい取り組みにも挑戦したい」と、今年4月にはJR函館駅前の商業施設「ハコビバ」内に、新業態のしゃぶしゃぶ店をオープン。ジンギスカンと言えば「テムジン」と言われる店を目指し、スタッフと共に湯の川、函館を盛り上げている。



函館市湯川町1-29-4  
☎ 0138-57-1787  
17:00~22:00L.O  
木曜定休 禁煙  
提携P有り  
(22:00まで3時間無料)  
キャッシュレス決済利用可





# TRITON

## 6/1(土)・2(日)

### 45度登坂4WD 体感試乗会

函館中央店

驚異の  
45度登坂を  
登りきる実力



www.mitsubishi-motors.co.jp



# Power for Adventure

冒険心を刺激するタフで  
頼りがいのあるライフパートナー

ALL-NEW

## TRITON

試乗予約  
受付中



GSR<4WD>

車両本体価格 **5,401,000円**

2.4Lディーゼル・6A/T・4WD[5人乗り]



Photo:寒冷地仕様は全額別標準装備となります。

<寒冷地仕様内容> ヒータードアミラー+リヤヒーター+ダクト+スター  
アップヒーター(フロント)+フューエルラインヒーター※外色のホワイト  
ダイヤモンド(WD)は有料色【¥77,000(消費税込)】、ヤマブキオレンジ  
シメタリック(YQ)は有料色【¥55,000(消費税込)】となります。

スペシャルサイトも  
ご覧ください

# DELICA MINI

T Premium <4WD>

車両本体価格 **2,271,500円**

ハイブリット0.659L インタークーラー付ターボチャージャー  
DOHC12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) ●アクティブLEDヘッドライト[AL  
H](光軸自動調整機構付)(77,000円高)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。



函館中央店では  
**試乗車  
展示車**  
をご用意して  
おります!

デリ丸。  
グッズ  
好評  
販売中!!



詳しくは新型デリカミニ専用サイト▶

## 人気のSUV

特別金利

残価設定型クレジット  
スーパーマイカープラン

実質年率  
2.9%

実施中!

OUTLANDER  
PHEV

ECLIPSE CROSS  
PHEV

ECLIPSE CROSS  
(ガソリン)

DELICA  
B:S



販売価格帯  
4,995,100円~6,304,100円



販売価格帯  
4,094,200円~4,931,300円



販売価格帯  
2,773,100円~3,800,500円



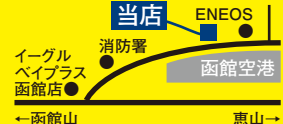
販売価格帯  
4,156,900円~4,656,300円

Budget  
バジェット・レンタカー

## バジェット・レンタカー

函館空港店

函館市高松町130-107 TEL0138-84-5057 営業時間/ AM8:00~PM8:00



## 函館中央三菱自動車販売株式会社

函館中央店/函館市石川町15-1 ☎(0138)46-3111  
営業時間/AM10:00~PM6:00 定休日/火曜日、第1・3水曜日、祝日

<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。



日本一金物店

代表取締役社長

山本 大樹 さん



地域と手を携えて目指すは創業100周年  
日本一のオリジナル刃物を世界へ発信



建築資材から電動工具、大工道具、塗料、作業用衣料まで4万点以上のアイテムを揃え、第2次産業に携わる建設関連会社や職人、一般ユーザーを道具で支える「日本一金物店」。前身は山本利助さんが1934年に東雲町で創業した、のこぎりの目立て屋「日本一鋸診療所」。製材所や建築現場へ仕事で回中、工具販売の依頼に応え続けたことが金物店の礎となり、85年に法人化し、現在は函館市内と七飯町に3店舗を展開している。

ライバル店との競合や身内の不幸など父・弘会長の苦労を見て育った3代目の大樹社長は、高校在学中から店を手伝い知識や技術を身に付け、入社後は新規事業開拓にも精力的に取り組み、86年開店の美原店には立ち上げから携わる。「祖父も父も目立てを生業としてきたこともあり、私の刃物に対する思いも強い」と言い、良い道具を長く使ってほしいと、30年ほど前から鍛冶職人に製造を依頼するオリジナル包丁やハサミを企画し販売。その熱意が伝わり、金物産業が盛んな兵庫県三木市の鍛冶職人が作る刃物ブランド「かじや村」アンテナショップの出店を道内で唯一認められ、昨年、同店の新築リニューアルに合わせ販売ブースを開設した。大樹社長は「地域や仕入れメーカーと協力し創業100年を目指したい。今後はインターネット販売にも注力してオリジナル包丁を日本一にし、いずれは世界へ発信できれば」と奮闘を続けている。

美原店  
函館市美原3-25-11  
☎ 0138-46-0888  
7:30~19:00  
(土・日曜、祝日は17:00まで)  
無休(年末年始休み)  
P有り  
クレジットカード利用可

HP





2024年も



函館の夜景を、超える輝きも放て



©Expo 2025

2024. 6/ 6TH 7FRI 8SAT 9SUN

開門 10:00

競輪は、大阪・関西万博のPRにプラチナパートナーとして協賛しています。

■6月8日(土)■

R-1グランプリ 2024優勝

街裏ぴんく  
爆笑ステージ



- 1)16:15頃～
- 2)17:30頃～

【場所:1Fメインスタンドステージ】

■6月9日(日)■

業界初! AbemaTV  
函館競輪場現地公開生放送  
レース間でネタも披露!

出演:河本準一(次長課長)  
ハマカーン他

- 18:30頃～
- 【場所:1Fメインスタンドステージ】



アンドレザ・ジャイアントパンダも  
特別参戦!  
道南リング函館競輪場大会

- 15:00頃～
- 【場所:屋外公園広場 ※雨天時:1Fロビー/12:00～】



■6月8日(土)・9日(日)■

函館競輪場初登場!  
SPACE BATTLE KEIRIN  
4D体験ブース



- 12:00～18:00
- 【場所:2Fテレシアター】

■6月8日(土)・9日(日)■

帯広  
ばんえい競馬  
ブース



- 12:00～18:00
- 【場所:1Fメインスタンド】

■6月8日(土)■

大石まどか  
LIVE

- 1)16:40頃～
- 2)17:55頃～

【場所:1Fメインスタンドステージ】



■6月8日(土)■

高野太吾・アッキー  
RUIによる  
「大道芸ショー」

- 13:00～都度実施
- 【場所:屋外公園広場】



■6月9日(日)■

かんばやしまなぶ  
LIVE

- 1)14:30頃～
- 2)15:50頃～

【場所:1Fメインスタンドステージ】



函館けいりん

〒042-0944 北海道函館市金堀町10番8号

TEL (0138) 51-3121

入場料・駐車場  
無料

イベントは予告なく  
変更となる場合がございます。

開催期間中は駐車場が大変混雑いたします。出来るだけ公共交通機関のご利用をお願いいたします。





令和6年能登半島地震復興支援競輪  
函館競輪開設74周年記念【GIIIナイター】

# 五稜郭杯争奪戦

GORYOKAKU CUP 74th



## 函館で熱戦!

2024. 5/16 THU 17 FRI 18 SAT 19 SUN

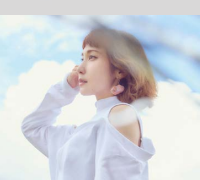
開門  
12:00

### ■5月18日(土)■



**きつね  
爆笑ステージ**  
●1)15:50頃～  
●2)17:20頃～

**エナ  
ライブステージ**  
●1)15:22頃～  
●2)16:50頃～



【場所:1Fメインスタンドステージ】

### ■5月19日(日)■



**四千頭身  
爆笑ステージ**  
●1)14:55頃～  
●2)17:25頃～



**高野太吾  
マジックステージ**  
●1)14:30頃～  
●2)16:55頃～

【場所:1Fメインスタンドステージ】

### ■5月18日(土)■



**爆上戦隊ブンブンジャー  
キャラクターショー**  
●13:00～ キャラクターショー  
場所:1Fメインスタンドステージ  
●16:00～ グータッチ会のみ  
場所:屋外公園広場  
※雨天時:2Fテレシアター

### ■5月18日(土)・19日(日)■



**ペダルを漕ぐ脚力を競え!  
「ワットパイク大会」  
開催!**  
参加者全員に  
景品あり!!  
※大会の詳細は決定次第、  
函館競輪HPへ掲載します。  
●15:00～17:00

### ■5月18日(土)・19日(日)■



**函館塩ラーメン津熊 出店  
(2日間限定!)**  
●12:00～20:00  
※材料がなくなり次第終了  
【場所:2F フードコート】

### ■5月18日(土)・19日(日)■



**現役競輪選手と遊ぼう  
「チャリたま」登場!**  
●12:00～20:00  
※景品がなくなり次第終了  
【場所:1F メインスタンド】

### ■5月19日(日)■



**元ガールズケイリン選手  
「高木真備氏」による、  
わんにゃんフェスティバル!**  
●12:00～18:00  
※高木氏は  
5月19日(日)  
17:56頃～  
トークショー  
にも参加  
【場所:屋外公園広場】

### ■5月18日(土)・19日(日)■



**7月本格デビュー新人選手紹介**  
5月18日(土)  
小堀敢太選手  
(北海道/125期)  
●16:20頃～  
5月19日(日)  
佐藤 乃愛選手  
(北海道/126期)  
●17:56頃～  
【場所:1Fメインスタンドステージ】

### ■5月18日(土)・19日(日)■



**エア遊具  
「りんりんふわふわ」登場!**  
●12:00～18:00  
【場所:屋外公園広場※荒天時中止】

### ■5月19日(日)■



**函館巴太鼓振興会による  
演奏**  
●1)18:27～ ●2)18:58～  
【場所:バンク前特設ステージ※荒天時中止】

### ■5月16日(木)～19日(日)■



**キッチンカー大集合 4日間**  
●12:00～20:00  
※材料がなくなり次第終了  
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。  
【場所:5月16・17日 正面入り口前】  
5月18・19日 屋外公園広場】

### ■5月18日(土)・19日(日)■



**駄菓子屋「あさひや」出店**  
●12:00～18:00  
【場所:1F メインスタンド】

### ■5月18日(土)・19日(日)■



**モルック体験会**  
●12:00～18:00  
【場所:屋外公園広場※荒天時中止】

毎日豪華景品が当たる  
抽選会実施!

毎日先着で入場者プレゼント  
(大人・お子様用)実施!

参加者  
受付中!

GEKIOSHI7





座席数を増やしリニューアル  
海鮮、焼き鳥などを新たな柱に

2024  
3.8  
OPEN

## 居酒屋 FUSHIMI

店の中央に設置していたオープンキッチンを撤去して座席数を増やし、カウンター4席、テーブル7卓をゆったりと配置。メニューはその日おすすめの海鮮、肉巻き野菜串、焼き鳥を新たな柱に、これまで同様、低温調理した牛や鶏の肉刺しを揃える。馬刺しはレバーなど希少部位が定番化し提供を止めていた肉寿司も復活した。「限定50貫の肉寿司は予約が確定です」と伏見司代表。最大45人までの宴会にも対応する。



函館市本町32-6 ☎0138-84-1111  
18:00~24:00(フード23:00、ドリンク23:30L.O)  
無休 禁煙 キャッシュレス決済利用可



函館大火を耐え抜いた蔵を活用  
大正ロマン漂う古民家カフェ

2024  
3.15  
OPEN

## カフェ マギン café Mägin

1919年に建てられた蔵を持つ、元質屋を改装した古民家カフェ。店舗部分はモダンなキッチンカウンターに改修し、蔵はほぼ手を入れず、客席と展示スペースとして活用。作り付けの棚に漆器や茶器、カメラなど蔵にあった収蔵品を並べ、食器や花瓶など日用雑貨も販売している。メニューはコーヒー、日本茶や紅茶のほか、手作りスイーツなどを用意。クッキー付きの「紅茶セット」(900円)がおすすめ。



函館市来町33-2 ☎なし  
12:00~17:00 火・水曜定休 禁煙 P有り



江差町出身の店主が腕を振るう  
黒毛和牛を使ったぜいたくラーメン

2024  
3.20  
OPEN

## 函館駅前ラーメン かもめ島



前日から鶏ガラと野菜をじっくり煮込む清湯スープで、クセが無く深みのある味を追及したしょう油、塩、みそラーメン(各1,000円)を提供。しょう油ベースの「和牛すき焼きラーメン」(生卵付き2,000円)は、北斗市「おぐにビーフ」の黒毛和牛をぜいたくに使っている。全メニュー大盛りも選べるライス付き。「長年あたためてきた一杯を皆さんに食べてほしい。かもめ島という店名を見て江差町にも足を延ばして」と近藤剛代表。

函館市若松町20-1 キラリス函館 B1F  
☎080-1890-6992  
11:00~14:00、17:00~19:00 ※スープが無くなり次第終了  
月・火曜定休 禁煙



有名店の味を引き継ぎ  
本格的なタイ料理を提供

2024  
3.19  
OPEN

## カイダーオ



今年1月に閉店したタイ料理店「キットウン」のスタッフだった山田和美店主が開店。一押しはタイ風焼きそば「パットタイ」(990円)で、特製調味料をかけて自分好みの味にして食べるのがおすすめ。また、人気の鶏の唐揚げ「ガイトート」(770円)も用意し、アルコール類はタイビールなどを揃える。タイの屋台をイメージした店内はカウンター7席とテーブル2卓を備え、「ちょっとしたアジアムードを楽しんで」と山田店主。

函館市本町3-16 ☎0138-68-1535  
17:30~23:30(23:00L.O)  
火・第3月曜定休 禁煙 キャッシュレス決済利用可





平日夜10時まで営業  
趣ある蔵内のメンズ専用サロン

アルゴ ヘアークットクラブ

**Argo hair cut club**

趣のある隠れ家のような蔵内で営業するメンズ専用サロン。函館市内の理容室で10年間腕を磨いた高橋尚也代表が、“なりたい自分を叶えるワンランク上のスタイル”をテーマに1対1で施術。「カット」(4,400円、シェービング付き5,500円)や「パーマ」「カラー」(各4,400円～)を、個々の髪質やファッションに合わせて提案する。「今までで1番気に入っていただけるスタイルをご提案します」と高橋代表。



函館市大町8-26 大町8番事務所 ☎0138-83-1123  
12:00～22:00(土・日曜は10:30～19:00)  
月曜定休(ほか不定休あり) P有り  
キャッシュレス決済利用可



非日常のリラクゼーション空間で  
体の中から美と健康に導く

ジャスミン

**高濃度水素酸素吸入サロン Jasmine.**

高濃度の水素酸素(HHO)を吸入し、体の不調に繋がる悪玉活性酸素の排出を促すという女性専用サロン。「HHO吸入60分」(4,000円)は初回限定で2,500円(+吸入用チューブ500円)で利用でき、顔のリフトアップや睡眠の質の向上が期待できる「脳リンパヘッドトリートメント」(40分7,000円、初回4,900円)との組み合わせがおすすめ。「美と健康の新習慣でやすらぎの時間を過ごして」と同店。



函館市亀田本町7-12 レジデンスルポール1F左  
☎090-8901-0621  
10:00～20:00(19:00最終受付) ※予約優先  
不定休 P有り キャッシュレス決済利用可



カカオ本来の味わいが楽しめる  
道内でも珍しいビントゥバー製法

スーリール ショコラ

**Sourire Chocolat**



カカオ豆の選別から焙煎、製品化までを一貫して行う、ビントゥバー製法のチョコレートが主役の洋菓子店。チョコレートソムリエ兼パティシエの松田琴絵店主が、キラリス函館でのチャレンジショップ出店を経て独立した。赤の壁紙が目を引く店内には、カカオ含有量70%の「チョコレート」(各1袋540円～)がずらり。産地によって異なるカカオの味や香りが楽しめる。焼き菓子やホールケーキ(3日前までの予約)も販売。

函館市山の手2-5-1 ☎080-9062-4693  
10:00～18:00 ※無くなり次第終了  
不定休 P有り キャッシュレス決済利用可



日常に寄り添う多彩なネイルで  
初めてでも気軽に入れるサロンに

ネイルサロン ノズ

**nail salon Noz**



函館市内のネイルサロンで経験を積んだ東城利乃代表が、ネイルを身近にできるサロンを目指して独立。ジェルネイルは「ワンカラー」(5,500円)やニュアンスデザインが豊富な「定額デザイン」(5,800円～)などを揃え、ハンド、フットともに同一料金で施術。折れた自爪の「補強」や「長さ出し」(1本770円)にも対応する。「ネイルを通して一人ひとりの日常に寄り添い、少しでもお客様の力になれば」と東城代表。

函館市中道2-6-18 中道ロイヤルヒルズ1F  
☎070-8445-1316  
10:00～18:30最終受付 ※予約制  
不定休 P有り キャッシュレス決済利用可







いつも地域とともに。

# KACHIMAI

## 十勝×農業編



十勝の食料自給率は約1,200%。  
農業産出額(推計)は約3,291億円(2021年)です。

## 豊かな大地、農業王国・十勝

十勝は北海道唯一の民間による開拓の地であり、先人たちは自らの力で未来の可能性を手に入れてきました。農業を基幹産業とし、小麦の生産量は全国約2割、小豆は7割、砂糖の原料・てんさいは約4割が十勝産。全国一を誇ります。飼育されている牛の数は約45万頭で、人口の約1.3倍です。生乳の生産量は約130万トン、全国約2割弱を占めます。

豊かな大地、十勝。その進化はさらなる未来へ。



Pick UP!

### 農業情報を集約 「AGRI Culture」

十勝毎日新聞社グループは、手厚い農業報道を中心に生産者を応援しています。「勝毎電子版」では昨年、農業まとめサイトをオープンしました。

WEB



十勝毎日新聞社グループ



公式HP



## 道南の秘境「青の洞窟」クルーズ 今年は10月14日まで運航中

### 矢越クルーズ

松前矢越道立自然公園の矢越海岸一帯を巡る遊覧船ツアー「青の洞窟を巡る絶景クルーズ」が運航中。神秘的な“矢越ブルー”が広がる「青の洞窟」をはじめ、絶景の矢越岬や奇岩、滝など自然が織り成す大迫力のアドベンチャーを体験できる。料金は大人（中学生以上）5,000円、小学生2,500円、3歳以上の未就学児は無料。



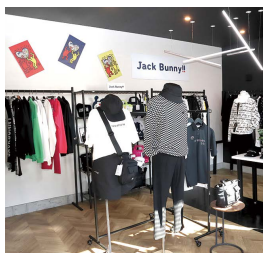
知内町小谷石99-8  
☎01392-6-7854  
受付時間／  
8:00～18:00  
※完全予約制  
※出航時間は月により変わる  
P有り クレジットカード利用可



## 注目ブランドや話題のアイテム… 春夏新作ゴルフウェア入荷中

### 山崎タイヤ ゴルフウェアショップ

函館では購入が難しかった「ジャックバニー」「セントアンドリュース」など厳選したゴルフウェアブランドが並ぶ同店に「ナノ・ユニバースゴルフ」が登場。メンズ、レディース商品ともに5ブランドを扱い、タウンユースにも着回し可能なアイテムがさらに充実した。秋には人気プロ選手着用ブランド「トラヴィスマシュー」も入荷予定。



北斗市中央2-4-28  
☎0138-73-2370  
9:00～19:00  
無休 P有り  
キャッシュレス決済利用可



## トレーニングとファスティングで 健康と美を同時に追求

### クールビューティ プライベートジム Cool Beauty

腸内環境の改善、デトックス効果を目的に一定期間食事を断ち胃腸を休ませる「ファスティング」（10,800円～）をプログラムに導入。予算や目的に合わせて選べる「朝だけファスティング」「4日間ファスティングプログラム」などさまざまなコースを用意し、無料相談も受け付け中。体の内側からキレイと健康を目指しませんか。



函館市川原町8-6  
☎080-3324-2426  
10:00～21:00  
(土曜18:00、  
日曜17:00まで)  
※予約制 水曜定休 P有り  
キャッシュレス決済利用可



## 6月8・9日は周年祭開催 特別ケーキを400円で販売

スイーツカフェ カロメリア

### sweets café CAROMELIA

道産素材を使用した丁寧なお菓子作りにこだわる同店は、創業12周年・移転5周年を記念して6月8・9日の2日間、記念祭仕様の特別ケーキを各400円で販売。旬のイチゴやブルーベリー、マンゴーを使ったケーキやモンブラン、ティラミスなど各日8種類以上を日替わりで用意する。「お客様に支えられて12周年を迎えることができました。感謝でいっぱいです」と同店。なお、両日は通常のケーキやパン、パフェ、かき氷は販売休止となる。



函館市鍛冶1-48-29-1  
☎0138-32-5060  
10:00～19:00  
月・火曜定休 P有り  
キャッシュレス決済利用可



## あっさりつるりと楽しめる 温かい釜揚げつけ麺が登場

### らーめん函館 武蔵

新作「釜揚げつけめん」（1,050円）は、釜揚げした麺を南茅部地区産昆布のだし汁に入れて提供する“熱々のつけ麺”。一杯に180g入る特注の麺は北海道産小麦を使った、つけ麺専用の中太縮れ麺。つるりとした食感でスルスルと喉を通る。つけ汁は豚骨スープに魚介ダシしょう油を合わせ、爽やかに香るユズを添えた和風味。独自の工夫で油っぽさを抑え、とろみを付けた。麺のだし汁を加えた割りスープは、最後まで飲み干せるほど、さっぱりしている。



七飯町鳴川3-16-3  
☎0138-64-4840  
11:00～15:00  
17:00～21:00  
(各30分前L.O.)  
月曜定休 禁煙 P有り  
キャッシュレス決済利用可







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

# かぞく旅行

「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♪

館内一部リニューアル!!



キッズ  
スペース



お土産・売店  
コーナー



足湯



コイン  
ランドリー  
製氷機設置

お食事はバイキング！  
子どもも大人も大満足



子どもと遊べるおもちゃや  
ゲーム・ビンポンもあります



パパママが助かる  
子ども用品もご用意



おかげさまで『楽天トラベルゴールドアワード2023』受賞いたしました





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](mailto:hr-hakodate@imgn.jp)

〒042-0932 北海道函館市湯川町3-1-17

URL <https://imaginehakodate.jp>



ACCESS ▶ 函館駅から車で20分

UTOPIA KAWAHARA

# ユートピア川原

UTOPIA KAWAHARA

## 入居者募集中

各種講座・ライブ  
イベント開催



お花いっぱい



DIY や 菜園  
ワークショップ



**1号棟**  
1LDK・2DK  
(専有面積: 45.27㎡～45.7㎡)  
38,300円～58,300円

**2号棟・3号棟**  
2LDK・3LDK  
(専有面積: 57.31㎡～57.73㎡)  
40,300円～64,300円

○住所/函館市川原町18-2 ○交通/市電「深堀町」徒歩5分 ○構造/鉄筋コンクリート造5階建  
○戸数/110戸 ○完成/1976年8月 ○学区/柏野小学校・深堀中学校 ○権利金/1ヵ月  
○共益費/3,700円 ○駐車場/5,000円 ○火災保険料/18,000円(2年間) ○取引態様/貸主

# CENTURY 21

リード 不動産

☎ (0138) 26-5533

函館市 千歳町27-8

(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  
センチュリー21の加盟店は、すべて独立・自営です。



[特集]

休日ゆる～り朝活

# おいしい朝食プラスα



仕事に行く前の時間などを有効活用する朝活を  
ダラダラしがちな休日に少し早起きして始めませんか  
しっかりと朝食をとり、趣味や運動、勉強に励む…  
朝からお腹と心を満たし充実した一日を過ごしたい

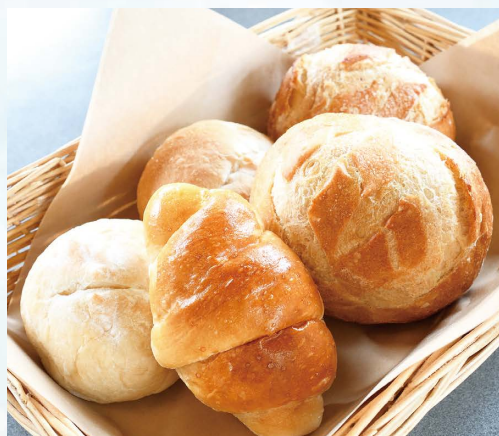




目移りしそうなほどバラエティー豊かな商品が並ぶ。新商品のほとんどはスタッフ丸で考案し、来店客のリクエストに応えることも。

函館市民に広く親しまれている「キングバーク」は1929年創業の老舗ベーカリー。道産小麦と道産バターを使用し本店併設の工場で焼き上げるパン、洋菓子、チョコレートのほか、常に新商品の開発に挑戦し、近年は「おいしい+健康アシスト」をテーマに、腸内環境を整えるというクラーク乳酸菌を加えた

明るい陽の光が差し込む広々としたカフェスペース。パン職人の人形もかわいらしい手回しオルガンは「かつて敷地内にあったクリの木で作られています」と芦澤広道店長。



レジ横に置かれたかごの中に並ぶ日替わりパン。この日は「バターロール」、本格フランスパン「ブール」など5種類を用意。

## 選べるパンがうれしい

## “正統派”モーニング

おにぎりなど、幅広い商品を展開している。早朝から来店客でにぎわう本店には、ソフト系からハード系、総菜系、スイーツ系、季節限定商品とジャンルも豊富に約110種類のパンがずらり。日替わりパンに色とりどりのサラダ、ソーセージ、ゆで玉子などが付いた王道の「モーニングセット」

トA」はカフェスペース限定メニュー。日替わりパンは、オーブンでカリッと焼きバターをぬったトーストをはじめ、バターロールやドイッ・フランス系のプレーンパンなどから選べ、お代わり自由とあって、食欲旺盛な若い世代を中心に人気を集める。ゆっくりと味わい、朝のひとときを過ごしたい。

11時ラストオーダーの「モーニングセット」は、お代わり自由のパンとセルフコーヒー付きで450円。



函館市亀田本町7-8  
☎0138-45-0963  
7:00~19:00  
無休 禁煙 P有り  
キャッシュレス決済利用可

LINE







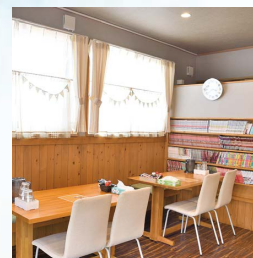
店の味を知ってもらうため地域最安値を目指している「朝ら〜セット」(ライス付き480円)は、「淡麗しお」のほか、スープに合わせ甘口とたまりしょう油をブレンドした「淡麗しょうゆ」が選べる。味玉がトッピングされる単品は各780円。

## 滋味深い朝ラーメンで

## 体に活力を満たす



札幌市の西山製麺に特注する麺は、道産小麦粉を使ったモチモチ食感のちぢれ麺。納得がいく味と食感になるまで、何度も改良を重ねたという。



カントリー風の店内は、コワーキングスペースも併設。カフェメニューは、9時から注文できる。



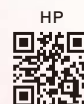
「両親の味を守りたくて始めた店でしたが、ラーメン作りが面白く自分の好きなものを出すことにしました。塩ラーメン好きな方は来てほしい」と山田社長。

「ら〜めんカフェ陽だまり」は、期間限定で出店するラーメン店の運営や販売促進事業を通して、さまざまなラーメンに携わってきた山田陽一郎社長が、培ったノウハウを結集した渾身の一杯と、両親が営んでいたピザハウス「ウィッツシユボーン」の「パンングラタン」「ピザ」を提供するラーメンカフェ。国産鶏ダシスープに皮パリパリの焼きチキンを乗せた「鶏しお」、鶏ガラと野菜に豚骨の旨みを加えた清湯スープの「淡麗しお」の2種類の塩ラーメンを目玉に、生姜しょうゆ、特撰みそ、スタミナしおと豊富なメニューを揃える。

平日7〜9時限定の「朝ら〜セット」は、「淡麗しおorしょうゆ」にライスが付くお得なセット。4時間以上煮込むスープはあつさりしながらコクがあり、こんがり焼いた肩ロース肉にしっかり味の染みたチャーシューが絶妙なアクセントに。滋味深いスープはライスにかけて味わう人も多く、しつこさを感じさせずさっぱりした後味は朝の一杯に最適だ。



函館市万代町16-28 ☎0138-76-8089  
7:00〜15:00(土・日曜、祝日は11:00〜)  
※金・土曜は17:00〜20:30L.Oも営業  
水曜定休(月2回木曜不定休)  
禁煙 P有り キャッシュレス決済利用可







とことん鮮度にこだわって仕入れるイカは、信頼する業者に毎朝店まで届けてもらっている。あっこママは鮮魚店で働いたこともあり魚の扱いはお手の物。

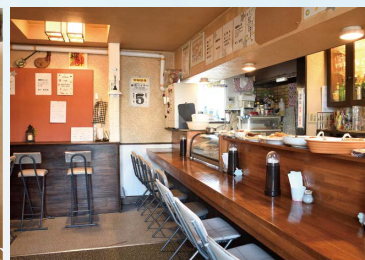


「お刺身定食」(800円)は、イカとマグロを基本に、仕入れ次第で刺身の内容が変わる。この日のおばんざいには、チカの天ぷら、ダイコンサラダ、目玉焼きなども並び、単品(各200円～)でも注文できる。定食のご飯は雑穀米と白米を選び、セルフサービスのコーヒー付き。



「おばんざい処あっこ」の引き戸を開けると、エビ天の卵とじや肉じゃが、丸干しのサンマ焼きなど、10種類ほどのおばんざいがカウンターにずらりと並ぶ。あっこママと呼ばれる親しまれる内川厚子ママが作る料理は、どれも家庭的なあたたかさがあり、日替わりのおばんざいから3品選べる「おばんざい定食」や毎朝仕入れるイカなどの刺身とおばんざい2品の「お刺身定食」を終日提供している。

好きが多く、生きのいいイカの仕入れに強い思い入れがあるあっこママは、6月の道南スルメイカ漁解禁で朝獲れのイカを出せるのが楽しみという。「手頃な料理を笑顔で振る舞い皆さんに楽しんでもらう。それが私にとって一番大事」と、休日には安く良い食材を仕入れるため何軒も店を回って献立を考え、営業日は朝4時に起きて仕込みに向かう。ママの料理に元気をもらい「いつてらっしゃい」と送りだしてもらえば、清々しい一日になりそうだ。



カウンターのみの店内で明るく迎えてくれるあっこママ。「料理をしたりお客様とおしゃべりするのが好き。楽しみながらやっています」とほほ笑む。

朝イカと家庭的な味で

笑顔で楽しい一日を



函館市松陰町10-9

☎ 0138-55-0787

7:00～16:00

18:00～21:00

日曜定休 喫煙可 P有り





塩分控えめで体に優しい  
岩のり香る満足おむすび



岩のりおむすび2個と一口総菜のセット「おむすび弁当」は500円。「すし屋の玉子焼」(180円)や「きんぴら」(150円)などの総菜は、酒のあてにも人気。秘伝のレシピで作る「桜姫サラダチキン」(280円)は、そのまま食べても旨みたっぷり、希望者にはハーブソルトをかけて提供する。

「えんむすび」は、2022年にオープンしたおむすびと総菜弁当の持ち帰り専門店。以前介護職員として働いていた大石直美店主は、薄味でも満足感ある食事を作るため試行錯誤した経験から、塩分控えめで体に優しい味付けにこだわりメニューを考案。道北の稚内市から仕入れる鮭を甘塩で焼く「さけ」、子供にも人気の「おかか」「生姜昆布」など、10種類から具材を選べる「岩のりおむすび」は、毎朝5升炊きのガス窯でふっくらと炊きあげる道産米を優しくふんわりと握る。ご飯を包む岩のりは、香りが引き立つようにしょう油をまぶしてあり、一口目から最後まで風味豊かで食べ応えがあるのも嬉しいポイント。市内のすし店で作り方を教わったという卵焼き、2カ月以上かけて味を完成させた鶏肉の旨みが濃厚な塩味唐揚げ、とびきりやわらかな特製サラダチキンなど、総菜や弁当は冷めてもおいしく飽きがこないと評判で、毎朝通う常連客がいるのもうなずける逸品揃いだ。



「岩のりおむすび」は、「さけ」(1個260円)、「おかか」「生姜昆布」(各1個220円)などを定番に、その日のお楽しみ具材も用意する。



弁当は注文後にご飯を詰め、できたてを提供したい天津飯などは11時から販売。「前日までの予約で早い時間でも販売できます。買わなくてもいいので店内に見に来て」と大石店主(写真中央)。



函館市市場町12-13  
☎ 070-8527-8819  
8:00~18:00(弁当の一部は11:00~)  
日曜定休(祝日不定休)  
キャッシュレス決済利用可







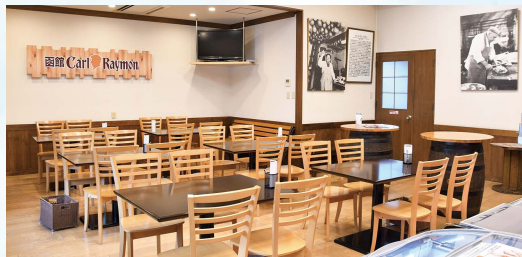
函館西部地区にある「レイモンハウス元町店」は、函館土産としても有名な「函館カール・レイモン」の直営店。道南育ちの新鮮な豚肉を原料に、創始者カール・ワイデル・レイモン氏直伝のドイツ伝統製法で作るハム・ソーセージなどを販売しているほか、試食も兼ねてソーセージが主役の軽食を用意している。

来店客のリクエストで誕生した「ホットドッグ」の具は、肉本来の旨みを堪能できる元町店限定の生ソーセージ・チューリンガーなど5種類を揃える。作り置きはせず、注文を受けるごとに一度ボイルしてから、じっくりとグリルで焼き上げ、同じくグリルであぶった特注パンでサンド。かじりつけば、薄皮とともに弾ける肉汁に葉野菜のシャキッとした食感、香ばしいパンとの調和が口の中に広がり夢中になる。カットした粗挽きソーセージと厚切りベーコン、フライドポテトがゴロゴロと入った「ジャーマンポテト」、サクサクの衣をまとった肉々しい「ハムカツ」といったサイドメニューもおすすすめ。

## パリッとジューシー

## 老舗ブランドの絶品ホットドッグ

オープンキッチンから漂うソーセージが焼き上がる匂いに食欲がそそられる。木のぬくもりあふれる店内に設置されたイートインスペースで、できたて熱々を頬張り、ゆっくりとくつろぎたい。



ホットドッグの「チューリンガー」(1本500円)や「あらびき」「レモン&パセリ」(各1本380円)は観光客にも人気で、散策中に立ち寄り、テイクアウトする人も多いという。



サイドメニューの「ジャーマンポテト」は1袋300円、「ハムカツ」は1個250円。コーヒーほかコアップガラナ、はこだてわいん、大沼ビールなど地元発のドリンクがある。



函館市元町30-3  
☎ 0138-22-4596  
9:00~18:00  
(17:30L.O)  
無休 禁煙 P有り  
キャッシュレス決済利用可





民谷優太店長は、「エスポワールの場店」の店長を務めた後、コラボ店オープンにあたり札幌市内の「どんぐり」で製法を学んで変わらぬ味を届けている。



「パンエスポワール&どんぐり」は、創業20周年を迎えた函館市の「パンエスポワール」が札幌市の人気パン店「どんぐり」とコラボレーションしたカフェ併設店。札幌でしか買えない商品はもちろん、来るたびに違う味に出合える限定パンやスイーツを揃え、閉店1時間前まで焼きたてのパンを用意するこだわりで、店頭には終日多彩な商品が並び、広々と明るいカフェコーナーで提供する「選べる! フランスパンのオープンサンド」は、エスポワール

ルの定番フランスパンを使った平日限定セットメニュー。朝食にぴったりの組み合わせの「エッグウインナー」「モッツァレラチーズとトマトでさっぱり味わかる」「カプレーゼ」「どんぐりの特製串ザンギに甘酢ダレを絡めた「ポテザンギ」など、6種類から選べる具材はどれも食べ応え十分。ハーフ&ハーフで2種類の味を食べ比べたり、セットのスープにパンを浸したり、フランスパンの新たな楽しみ方を発見できそう。



6種類から選べる具材は、生ハムオignon、エビアボカド、ポテザンギや熱々を提供するチーズカレーも人気。



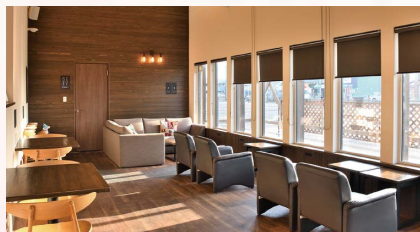
カフェラテ、ジュース、牛乳などのドリンクとコンスープ、フルーツがセットになった「選べる! フランスパンのオープンサンド」は、具材2種類で1,000円。1種類やハーフ&ハーフ(各800円)のセットもある。

パンの楽しみ方を広げる  
平日カフェ限定セット

函館市亀田本町46-8  
☎0138-85-6338  
9:00~19:00(平日限定セットは17:00L.O.)  
不定休 禁煙 P有り  
キャッシュレス決済利用可



窓の外を眺めながらゆったり座れるソファ席やテーブル席、1人でも過ごしやすいカウンター席があるカフェコーナー。セルフサービスの水やトースターもあり、購入したパンもすぐに食べられる。







さっぱりとした口当たりのソフトクリームで有名な「コーヒールーム きくち」は1973年創業。菊地良子さんが喫茶店「リヴァーサイド」を開業し、81年に現在の場所へ移転し今の店名に。現在は2015年に後を継いだ娘の津田美江さんが従業員とともに店を切り盛りしている。店内は磨き込まれたカウンターや

深紅の布張りソファ席を備えた、昔ながらの雰囲気。散歩途中に訪れる年配の常連客、国籍豊かな観光客をはじめ、折からの昭和レトロブームを受けて、写真映えを意識した若い世代も顔を見せるという。喫茶店の王道メニュー「ナポリタン」は、オープン以来不動の人気を誇る一皿。ハム、玉ネギ、ピー

マンと具材の甘みや苦みをアクセントに、モチモチの太麺に甘酸っぱいトマトケチャップが良く絡む力強い味わいで、フォークが止まらなくなること請け合い。ネルフィルターで丁寧に淹れたドリップコーヒーの香りを深く吸い込めば、体にほんの少し残っていた眠気が抜けていく。

函館市湯川町3-13-19  
☎0138-59-3495  
9:30~18:30  
(ソフトクリームのテイクアウトは19:00まで)  
無休 禁煙 P有り  
店内のみキャッシュレス決済利用可



## コーヒー香るレトロ喫茶で 昔懐かしのナポリタンを



オープンとともに訪れ、“かぐわしい一杯”を楽しみながら、雑談を交わす常連客の姿も。



大きなスタンドガラス風の壁、花の形をしたシャンデリアが彩る店内はゆったりとした時間が流れている。変わらないおいしさを届けるため、手入れに手間がかかってもネルフィルターを使うという「ブレンドコーヒー」は460円。



どの世代にも好まれる具もたっぷりの「ナポリタン」(700円)は、味のベースはそのままに時代に合わせてブラッシュアップしている。



# 整う、癒やされる



AM 9:00  
OPEN

## 湯の川温泉足湯 湯巡り舞台



朝食の後は気軽に入れる“朝湯”はいかが。市電「湯の川温泉」電停のすぐ目の前にある足湯は、無料開放している観光名所であり憩いの場。市民から旅行者まで老若男女に親しまれている。昨年11月には足湯の周りに車いす利用者向けのスロープを設置するなどバリアフリーにリニューアル。以前より開放的になり、より利用しやすくなった。泉質は疲労回復に効能を持つナトリウム・カルシウム塩化物泉。すっきりリフレッシュした後は、湯の川エリアの散策を楽しみたい。濡れた足を拭くタオルの持参を忘れずに。



函館市湯川町1-16-5  
☎0138-57-8988  
(平日9:00~17:00)  
(函館湯の川温泉旅館協同組合)  
9:00~21:00 無休  
※近隣パチンコ店の駐車場を利用可



AM 8:30  
社務所  
OPEN

## 亀田八幡宮



1390年、越前国敦賀郡気比神宮（福井県）から、八幡大神の御分霊を奉還されたのが起源と伝えられ、“亀八”の愛称で市民に親しまれる神社。箱館戦争時に境内が戦場となったことでも知られ、本殿横に移築されている旧拝殿の羽目板には激戦を伝える銃痕が残されている。「御朱印」は、御朱印帳に直書きするほか書き置き分には月替わりで花や行事の判子を押し、昔ながらの「おみくじ」も用意。毎月1日と15日の朝には同町内の「なか川菓子舗」が境内でまんじゅうを販売しているので、参拝のお供におすすめだ。



函館市八幡町3-2  
☎0138-41-5467  
社務所／8:30~17:00  
無休 P有り



AM 10:00  
OPEN

## 函館湯元 花の湯



爽やかな風を感じながら極上の“サ活”を一。「温泉に入って健康になろう!」をコンセプトにした源泉かけ流し温泉の公衆浴場「花の湯」では、屋外ロウリュサウナが楽しめる。和風、洋風と趣が異なる庭園露天風呂に、円筒状の形により熱気が均一に循環しやすい樽型の「バレル」、セルフロウリュができる「クベル」、アロマが漂う「屋外ロウリュ」の計3台のサウナを設置。熱波師の今井将太統括や村田修設備長によれば、10分じっくり体を温めた後、1分水風呂に浸かり、10分休憩を1セットとして、3セット繰り返すのが、おすすめの“ととのい”方だという。また、ハンガリー由来の岩塩洞窟療養所を再現した「ソルトピット」、内風呂併設の乾式サウナも2室設置。男湯と女湯は週ごとに入れ替わるので、すべてのサウナが堪能できる。



函館市桔梗町418-414 ☎0138-34-2683  
10:00~22:00(ロウリュサウナの利用は21:00まで)  
不定休 P有り キャッシュレス決済利用可  
入浴料金／中学生以上490円、小学生150円、  
未就学児80円(サウナは中学生以上が利用可能で+120円)



# 運動・歌・手作り体験



AM 9:45  
OPEN

ソルナ

## ボディワークスタジオ Sol Luna



長年スポーツインストラクターとして運動の楽しさを伝える梶原陽子さんが、伝統的な「アシュタンガヨガ」や理想の姿勢と動作が学べる「ピラティス」など、朝と夜のクラスを主宰するヨガスタジオ。毎週火・木曜9時45分から開催する「ゆったりヨガ」(月3回4,400円)は、瞑想から始め、ストレッチポールで骨格を整えてから座位、立位のポーズに進み、体を活動的に導くオリジナルプログラムで、体験レッスン(1,000円)も受け付ける。笑顔の絶えない和やかな雰囲気の中のびのびと体を動かし、楽しく一日を始めたい。



函館市乃木町8-15  
ペアーレ乃木3F  
☎なし  
※予約制、問い合わせは  
HPから  
不定休 P有り



AM 9:30  
OPEN

カラダファクトリー

## KA・RA・DA factory KA・RA・DA stretch

はこだて明治館店



4月に2店同時オープンしたボディケアサロン。レンガ調のレトロな雰囲気の中、痛みの少ない整体と、骨盤ケアかストレッチを選び組み合わせ利用できる。整体は、頭の土台の首と、体の土台の骨盤を中心にアプローチし、全身の骨格のバランスを調整。手技でコリをもみほぐしてもらえば、体も軽く心もすっきり。スポーツ知識のあるスタッフによるストレッチは、筋肉の深いところまで作用するよう、体を気持ち良く伸ばしケアする。初回体験特別価格メニューは各店60分3,980円から用意している。



函館市豊川町11-17  
はこだて明治館1F  
☎0138-86-5555  
9:30~20:00※予約優先  
無休 提携P有り  
キャッシュレス決済利用可



AM 10:00  
OPEN

## クラフトベース モノクラ



伝統的建築物でさまざまなクラフト体験が楽しめる複合施設。常時開設している「レザークラフト」(1,870円〜)は、革職人の千葉建介代表の丁寧なサポートの基、ネームタグやプレスレット、アクセサリートレーなどを制作する。四角形や星形、五稜郭型とあらかじめ用意している草の形の中から好みのものを選び、文字や模様を刻印し染色、艶出して完成。所要時間は30分ほどで貸し切りも可能。完全予約制でウッドバーニング、キャンドル製作などのメニューも用意。週末にはカフェを不定期に開店する。



函館市末広町14-5  
☎0138-84-1414  
10:00~17:00(16:00最終受付)  
※予約優先  
水曜定休  
キャッシュレス決済利用可



AM 10:00  
OPEN

## ミュージックバー ハイランド



飲んで、歌って、バンド演奏もできるミュージックバーのおすすめは、スポットライトを浴びながら体に響くライブ音響で歌える「昼カラオケ」(18時までワンドリンク付き1時間1,000円)。店内のギターや電子ドラムを使い手ぶらで演奏も楽しめる。10時からは焼き魚、納豆、小鉢が付く「朝定食」、11時からは「シェフの日替わりランチ」(各500円)を用意し、料理バイキングと飲み放題、カラオケが付く「1・2次会合体プラン」(3時間5,000円)も10人から貸し切りで提供。“朝酒”で休日を満喫したい。



函館市本町34-6  
☎0138-86-5979  
10:00~24:00  
(ランチは11:00~13:30)  
無休(ランチは土・日曜、祝日休み)  
禁煙 15:00まで提携P有り





# 精神集中・学び



AM 9:30  
OPEN

## 函館市中央図書館



函館公園にあった市立函館図書館の閉館にともない、2005年に開館した道南最大の図書館。館内はどんな人も使いやすいユニバーサルデザインが採用され、吹き抜けで明るい開放的な造り。大きな窓からは隣接する五稜郭公園の木々が見え、敷地にも種類豊富な木や花が植えられていて、天気の良い日は中庭のベンチでハウチワカエデを眺めながら読書するのも気持ちが良い。ほかにも、専用ブースでビデオやDVDが観られるAVコーナーや定期的に映画を上映する視聴覚ホールなどがあり、さまざまな学びの心を刺激してくれる。



函館市五稜郭町26-1  
☎ 0138-35-5500  
9:30~20:00  
(研修室などは21:00まで)  
水・毎月最終金曜休館  
P有り(2時間無料)



AM 9:00  
OPEN

## 単立舎利山 佛願寺 函館別院



函館市恵山町にあったリゾート施設から札幌市の寺院へ涅槃像を迎えたことが縁で、大門地区へ2011年に函館別院を開堂。縁結び、各種祈願ができ、街中にある心の拠り所として足を運ぶ人も多い。「写仏」や「写経」(各1巻1,000円)は、集中して筆を運ぶことで、「心の掃除」が行き届いたような、すがすがしい気持ちを得られる。常時受け付けており、菓子とお茶付きの「体験会」(1,500円)は第1水曜14時と第3日曜10時に開催。お守り付きの「おみくじ」(300円)や「ご朱印」(300円~)も用意している。



函館市松風町6-17  
☎ 0138-24-0700  
9:00~17:00  
(写経・写仏は16:00最終受付)  
※予約優先 無休 P有り



AM 10:00  
OPEN

## 社会人のための坐禅道場 人間禅 函館座禅会



「人間禅」は、会社員・主婦・学生などが日常生活を送りながら、本格的な坐禅の修行を通して人間形成を目指す団体。全国に約30数カ所の支部・禅会・座禅会があり、「函館座禅会」では、月例座禅会や二泊三日の参禅会を開催している。小林無気会長は「心身の健康のためにも体験して」と、初めて月例座禅会に参加する人には、座り方や呼吸法を丁寧に指導。警策で肩を叩いて眠気を払ってもらい、呼吸を数えることに集中すると、45分2セットの座禅もあっという間で、心身と向き合う静謐な時間が過ごせる。

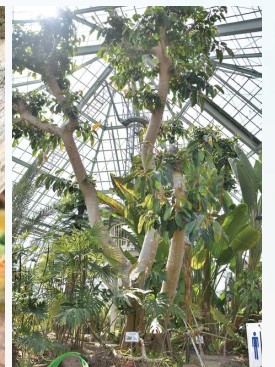


会場／函館市宮前町29-11  
龍宝寺2F  
☎ 090-8371-3471  
月例座禅会／  
毎月第2土曜10:00~11:30  
(初回は15分前集合)  
※予約不要、参加費無料

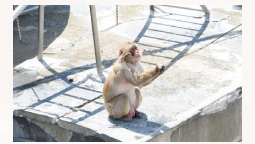


AM 9:30  
OPEN

## 函館市熱帯植物園



ガラス越しに太陽の光が降り注ぐ温室に、300種3,000本の南国の植物を揃え、常夏気分を味わえる。これから盛りを迎えるブーゲンビリアをはじめ1年中咲き誇る色鮮やかな花々、樹齢半世紀を迎えるゴムの木、青々とした葉が美しいオオギョウウ、見上げるほど大きなヤシの木を眺めていると、肩の力が抜けリラックスできる。4月に新設した爬虫類コーナーには、メスのグリーンイグアナとフトアゴヒゲトカゲが仲間入り。中央には津軽海峡を見渡せる展望台も。外のサル山では思い思いにくつろぐニホンザルの姿も見られる。



函館市湯川町3-1-15  
☎ 0138-57-7833  
9:30~18:00(11~3月は16:30まで)  
無休 P有り  
入園料／一般300円、小・中学生100円  
(未就学児、函館市内在住または市内の学校に通う児童・生徒は無料)





# Lunch Guide

## 函館大沼プリンスホテル



七飯町西大沼温泉 ☎0138-67-1114  
期間／10月27日までの毎週日曜  
時間／12:00～14:00(13:30L.O)  
禁煙 P有り クレジットカード利用可



和・洋の豊富なメニューにデザート、ホテル自家製のパンも楽しめる毎年人気のランチブッフェが今年もスタート。とろ〜りチーズのラクレットや塩麹でマリネしたポークロースト、若鶏のピッツアイオーラなどシェフ自慢の料理が並ぶ。大沼公園の大自然に囲まれたリゾート空間でゆったりと美食を堪能したい。

### サンデーランチブッフェ

大人2,700円、小学生1,700円、4歳〜未就学児900円



### 天ざる

1,620円

サクッと揚げたてのエビ2本、イトヨリダイ、イカ、ピーマン、カボチャ、大葉、梅の天ぷらが付く「天ざる」は創業からの一番人気。喉越しの良いごまそばは北海道産のそば粉を独自配合した自家製麺で、風味豊かなつゆと相性抜群。760円以上のメニューは無料で韃靼そばに変更できる（1日10食限定）。

さんのや

### 蕎麦と天ぷら 千乃家



函館市桔梗4-3-16 ☎0138-85-6934  
平日・祝日11:00～14:00L.O  
※土・日曜は15:00L.O  
水曜定休 禁煙 P有り  
キャッシュレス決済利用可



## ら〜めん 若大将 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



“若大将の原点”ともいえる創業から一番人気のセットメニュー。一口目からすぐに旨みを感じる黒いしょうゆスープは見た目からは想像できないまろやかな味わい。香ばしいチャーハンはスープとの相性も良く、小サイズながらボリューム十分。トライアル北美原店敷地内にある北美原別邸でも提供している。

### 半チャンセットしょうゆ

970円



### うな重(上)

(肝吸い、香物、サラダ付き) 3,600円(持ち帰り3,500円)

愛知県や静岡県産などから厳選する質の高い国産ウナギを職人技でふっくらと焼き上げ、30年以上継ぎ足すあっさりとした上品な味わいの秘伝ダレで旨みを引き立てる名店の味。気軽に楽しめる平日昼限定「ランチうな丼」(1,550円・みそ汁、小鉢、香物付き)も人気。創業40余年、老舗の逸品を味わいたい。

### うなぎ処 高はし



函館市五稜郭町24-7 ☎0138-56-0810  
11:30～14:30(13:45L.O)  
17:00～21:00(20:00L.O)  
※ウナギが無くなり次第終了する場合有り  
火曜、祝日以外の第1・3月曜定休 禁煙 P有り  
キャッシュレス決済利用可





社長の

昼

ごはん

株式会社絆メディカルグループ  
代表取締役 堀 大輔 さんおすすめ  
居酒屋とり膳の「週替わりランチ」

[Profile]

堀 大輔  
HORI DAISUKE

札幌市出身。函館のNPO法人との出会いをきっかけに、生活困窮者の支援などに従事。2019年、函館市内の障害者グループホームなどを事業継承し「絆メディカルグループ」に法人名を変更。社会的弱者を守ることを信念に、障害福祉サービス、無料定額宿泊所、居住支援法人を多角的に展開する。



## ホテルで気軽に楽しむリーズナブルな満腹ランチ



函館パークホテル内にある「居酒屋とり膳」は、ランチに北海道北竜町産そばの石臼挽き粉で自家製麺する生そばをはじめ、定食や丼を種類豊富に揃え、近隣のサラリーマンで賑わう隠れた人気スポット。仕事の縁で同ホテルグループの会長と知り合い、この店を知った堀社長は、「ホテルのランチでこんなに手頃で満腹になれる場所はない」と太鼓判を押す。鶏ガラでダシを取るラーメンから洋食まで、季節に合わせたメニューを提供する「週替わりランチ」（ドリンク付800円）は、この日、大ぶりの唐揚げに酸味の効いたタレが食欲をそそる油淋鶏とメンチカツの定食が登場。「いろいろな味が楽しめ、店内の雰囲気も落ち着く。スタッフを連れて夜も来たい」とほほ笑んだ。

居酒屋 とり膳

函館市新川町29-15 函館パークホテル内1F  
☎0138-23-0128(代)  
11:30~14:00、17:00~21:00(20:30L.O.)  
無休(ランチは土・日曜、祝日休み)  
禁煙 P有り キャッシュレス決済利用可

Instagram





# 美食倶楽部



和食・洋食・中華…

ハコラクお薦めの旨い店をジャンル別でご紹介



人気の「かつサンド」(650～850円)のほか、弁当やオードブルなどのテイクアウトメニューも提供中。事前予約で待たずに購入可能、大量注文にも対応する。

## プリッとした貝柱と サクサク衣のハーモニー

老舗のとんかつ店としてリピーターが絶えない同店では、貝柱が大きくなり美味しくなるホタテの旬に合わせ、季節限定で「ホタテフライ定食」(2,200円)を大門口、五稜郭店の両店で提供する。甘みのある北海道産ホタテ貝柱を使用し、サクサクの食感がたまらない。ほか、ホタテフライとエビフライ、ヒレカツやロースカツの盛り合わせ定食も用意。組み合わせも豊富でテイクアウトも可能。

## 函館とんき



〈五稜郭店〉函館市五稜郭町42-12

☎0138-32-3378

11:00～20:30(20:00L.O)

無休 禁煙 P有り  
キャッシュレス決済利用可

〈大門口〉函館市松風町5-13

☎0138-22-3998

11:00～20:30(20:00L.O)

無休 禁煙 P有り  
キャッシュレス決済利用可

和食



和食

活魚料理 **いか清** 本店

人気の宴会コースは2時間飲み放題付きで5,500円から用意(前日までの要予約)。店内には2人から利用できる個室が大小合わせて12室と、大部屋も完備している。

## 食材の旨味を引き出した 春実感メニューが楽しめる

店内にある水槽から新鮮な魚介類を気軽に注文ができる評判の同店。おすすめは地元で水揚げされた新鮮なサクラマスを使った料理。旬のタケノコを混ぜた自家製味噌で焼き上げた「サクラマスの筍味噌焼き」や一晩寝かせて昆布などの味を利かせた「サクラマスの昆布締め刺し」、深い味わいの「自家製サクラマスのトバ」、大葉とチーズを入れて揚げた「サクラマスのフライ」(各880円)と豊富。注目の鹿肉料理も用意。



函館市本町2-14 ☎0138-54-1919

17:00~24:00(フード23:00L.O、ドリンク23:30L.O)  
※日曜は16:00~23:00(フード22:00L.O、ドリンク22:30L.O)  
無休 禁煙 キャッシュレス決済利用可



和食

## 北斗家



ご飯がすすむ味付けでロース肉が5枚ついた「豚の生姜焼き」(900円)も人気。5月中旬からは弁当のテイクアウトや配達も開始。※大口注文は5日前までの要予約。

## デカ盛り好き集まれ!! ボリューム、価格全てに満足

北斗市東浜に4月オープンした同店。一番人気は「豚の唐揚げ」(950円※写真はご飯デカ盛り+200円)。しょう油ベースの下味がついた豚肉をカラッと揚げた逸品。卓上調味料のマヨネーズをかけるとますます箸が止まらない味わいに!ご飯にもこだわり、北海道産米「ななつばし」の特別栽培米を使用。大盛りは+100円、デカ盛りは+200円。おかずも各種+400円で大盛りにできる。



北斗市東浜2-5-18 ☎0138-73-1100

11:00~15:00 日、第2・4土曜定休  
P有り 禁煙







カウンター席は設けず椅子席と掘りごたつ席のみ。店内のいけすから、エビ・イカ・カニを始めとする近海産の新鮮魚介を提供する。

## 季節の刺し盛りに合わせて 貴重な限定酒を愉しむ

全国の地酒を中心とする日本酒を豊富に取り揃える同店で一番人気の「刺し盛り」（2人前～・2,178円～）は、旬の魚介を使用した華やかな見た目はもちろん、新鮮で食べ応えのある大ぶりのネタも大人気。ほか、季節の地元食材をふんだんに使った焼き物、揚げ物も豊富で、今の時期おすすめの「春の日本酒3種飲み比べ」（1,078円）など、本店同様のメニューを用意する。

### 居酒屋 美々 二号店

居酒屋



函館市本町17-13(第1LC館1F)  
☎0138-76-1829

17:00～ 無休 喫煙可 クレジットカード利用可



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2時間飲み放題付きで5,500円(要予約)から用意。女子会コースもおすすめ。

## 人気のカンジャンケジャンを 今年も存分に堪能

電車通り沿いにある同店では焼肉のほかに海鮮料理も人気。オススメは地元産のワタリガニを特製しょう油ダレに漬け込んだ「カンジャンケジャン」（1,680円～）。生のワタリガニを3～4日漬け込み熟成させた一品で半熟卵の黄身のように濃厚な食感の内子やトロツとした身がワタリガニの風味や旨味を存分に楽しめる。内子やカニ味噌をご飯と一緒に混ぜて韓国海苔で巻いて食べると感動的なおいしさと好評。

### 焼肉・海鮮 臥牛山

焼肉



函館市本町2-14 汐見ビル2F ☎0138-76-7573

17:00～24:00(23:00L.O) ※日曜は16:00～23:00(22:00L.O)  
木曜定休 禁煙 キャッシュレス決済利用可







白を基調とした明るい店内にはカウンター席とテーブル席を用意。これからの季節はトウモロコシなど旬の地物野菜を使った料理が続々登場する。

## 季節の野菜といただく 春が旬のサクラマス

脂乗りの良い旬のサクラマスを使用した料理の紹介。背も腹も一度に味わえるよう筒切りにした「サクラマスのバターソテー」は、バターが香る肉厚でジューシーな身と一緒に旬の野菜も味わえる一皿。ほか、食べやすい一口サイズが嬉しい「サクラマスのフライ」、特製ダレを使用した「サクラマスの漬け焼き」もおすすめ（各1,200円）。また、酒のつまみに人気の「ます子」もぜひ味わいたい。

## 魚と酒 楽 がく



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



食欲を掻き立てる香ばしい匂いと焼ける音は箸が止まらなくなること間違いなし。羊肉を初めて食べる人はもちろん、ジンギスカン好きも思う存分楽しめる。

## 煙と一緒に美味しそうな匂い 厳選羊の珍しい一品!!

クセのない厳選羊肉「生ラムガングロ」（1,650円）は厚切りで食べ応えも充分な一品。臭みが少なくやわらかい食感で、絶妙な火加減を生み出す七輪炭火で焼き上げると肉汁があふれジューシー。このほか、「希少ラムタン」（1,518円）や、隠れた人気メニュー「羊肉のスジ煮込み」（450円）など一品料理も。口当たりの良い秘伝のタレを付けて豪快に頬張ればご飯も進む!

## 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







ライブキッチンではアツアツの「ミニオムライス」のほか、18日、19日限定で「冷製豆乳担々麺」を、25日、26日限定で「塩ラーメン」を提供する。

## ホテルメイドのランチbuffet 平日はセットメニューランチも

特別な一日を演出する人気の「MANZOKU buffet」を5月18日(土)、19日(日)、25日(土)、26日(日)に開催。「鶏肉の韓国風ピザ」や「サーモンクリームスパゲッティ」、「白身魚と野菜の天婦羅」、「手羽先と焼き豆腐の醤油煮込み」など和洋中のメニュー全50種類以上が並ぶ。ソフトドリンクバー付きで大人2,300円、小学生1,200円、未就学児無料。

## ホテル

### プレミアホテル -CABIN PRESIDENT-函館



函館市若松町14-10 2F ハーバーダイニング

☎0138-27-8220

営業時間11:30~14:30(最終入店14:00)

無休 禁煙 P有り(地下駐車場・函館市若松町駐車場2時間無料)

キャッシュレス決済利用可



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。店内は1日2組限定で8人までのパーティーにも対応。

## 函館の港を眺めながら 本格的なフランス料理を堪能

40年以上培った経験と技術でソース職人とうたわれたオーナーシェフは、東京の老舗ホテルやフランスのリオンで修業後、代官山にあるレストランで総料理長に就任。現在は函館で腕を振るっている。北海道産の旬な魚介類と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も高い。5月21日から6月2日まで開店1年半を記念した「スペシャルランチコース」を7,700円(完全予約制)で提供。

## 洋食

### 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 ※店舗向かいに市営駐車場有り

<https://www.roi-japon.com>







日替わりの「本日のパスタセット」の中でも人気の春を感じさせる「ヤリイカと春菊のジェノベーゼ」は、ランチはサラダ・ドリンク付き1,500円、ディナーは単品で1,800円。

## オシャレな空間で味わえる 至福のカジュアルフレンチ

「パティスリーメゾンフジヤ」に併設する「ターブルドレヴール」では季節の食材を厳選したアラカルトメニューが充実。おすすめは国産黒毛和牛を赤ワインがたっぷりの自家製デミグラスソースで長時間煮込みコク深い味わいに仕上げた「黒毛和牛のビーフシチュー」(2,500円)。ほか、ディナーコースや宴会コース、女子会プランなども用意。ディナータイムには落ち着いた雰囲気のパバーもあり、さまざまなシーンで利用できる。

ターブルドレヴール

洋食

## Table de reveur - 夢見る人のテーブルー



函館市本町17-2 ヴィルヌーブ五稜郭2F  
(パティスリーメゾンフジヤ内) ☎0138-31-3232

ランチ12:00~14:00L.O カフェ14:00~16:00L.O  
ディナー18:00~21:30L.O パー18:00~22:00L.O(23:00 Close)  
月、第1・3火曜定休(日曜のみ21:00まで) 禁煙 P有り  
キャッシュレス決済利用可 www.maison-fujiya.com

Instagram



単品メニューのほか、日替わりパスタ、パン、サラダ、ドリンクがついた「Pino 日替わりセット」(1,400円)も人気。

## 一度食べたらやみつきに 一味違ったパスタはいかが？

ホッと一息つけるようなログハウス造りの店内で、ゆったりとした時間を過ごせると評判の同店。この時期は旬の野菜をふんだんに使ったイタリアンメニューが豊富に並ぶ。おすすめは、旬の野菜とイカ、小エビ、ホタテやアサリ貝など新鮮な海鮮をイカスミでまろやかに仕上げた「海鮮イカ墨風味クリームスパゲッティ」(1,100円)。ドライブ途中に立ち寄って、本格的なイタリアンとくつろぎの時間を楽しんで。

レストランピノ

洋食

## RESTAURANT Pino



七飯町峠下11-9 ☎0138-64-8410

11:30~15:00、17:00~21:00(各1時間前L.O)  
金曜定休 禁煙 P有り

MAP





焼鳥 DINING **ア 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  
丸井金井 五稜郭公園前電停 北陸銀行  
ミスタードーナツ 三井パーク  
↓湯川町

!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  
「三元豚ヒレ」980円  
エビフライやカキフライを  
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

**函館朝市**  
**えきに市場**  
函館市若松町9番19号 ☎0138-22-5330  
営業時間/AM6:00~PM2:00

**目玉商品!**  
**550円丼!**  
♪その他、多数丼ぶりあります♪

えきに市場内で購入された商品は**2階で調理OK!**

**お車で来ても安心!!**  
**60分無料駐車場**  
(ホテルニューオーテ専用駐車場)  
えきに市場向かい  
ごゆっくりお買い物、お食事を楽しんで  
頂けますよう駐車スペースをご用意!  
※各店舗で無料駐車券を発行いたします。  
**えきに市場でのお食事、お買い物は  
無料駐車場をご利用下さい**

**元祖** イカの水しぶきを  
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。

肉屋 しゃぶ匠 **SYABU-SHO**  
お席で注文!!

ディナーおすすめコース  
**熟成国産牛タンコース**  
ソフトドリンクバー 無料付き

大人 4,378円(税込) クーポンを使うと **500円OFF** **3,878円**  
シニア(60歳以上) 4,048円(税込) クーポンを使うと **200円OFF** **3,848円**  
小学生 2,189円(税込) 幼児(小学生未満) 無料 (詳しくはお問い合わせください)

**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L.O.)

**牛タンコースクーポン** 1テーブル人数分割引(小学生対象外)  
お会計金額より **500円OFF**  
お会計金額より **200円OFF**  
※個別会計ではご利用できません。※会計時に係員にお渡しください。  
※金券地の割引(併用不可)。※現金との引換え不可。  
※有効期限:2024年5月16日~2024年6月17日迄

**ランチ&ホリデークーポン**  
お会計金額より **5%OFF**  
※当店通常価格よりの割引です。  
※個別会計ではご利用できません。※会計時に係員にお渡しください。  
※金券地の割引(併用不可)。※現金との引換え不可。  
※有効期限:2024年5月16日~2024年6月17日迄  
※当店通常価格よりの割引 ※価格はすべて税込です。 ※写真はイメージです。



老舗  
味  
めぐり

函館市富岡町

ザ・日の出  
ラーメン

since  
1987年

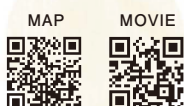
母と娘で守る  
店自慢の透明スープは  
心休まる懐かしい味

函館市美原や富岡町で大型商業施設が立ち始めた昭和後期に、亀田川に架かる日の出橋のたもとで創業した「ザ・日の出ラーメン」。7年前に亡くなった脇本勝美さんが、妻・陽子さんの実家のラーメン店から暖簾分けして独立開業し、現在は陽子さんと長女の亜由美さんが切り盛り。定食や丼物なども揃え、近くに出前もする食事処として親しまれ、常連客が絶えず足を運ぶ。

ラーメンは、豚骨、鶏ガラ、香味野菜や根菜などを沸騰させずに、長時間じっくりと煮込んだ透き通るスープが自慢。大きな鍋でゆつたりと泳がせてゆで上げる少しウェーブの掛かったパーマ麺に程よく絡む。トッピングのチャーシューやメンマは昔と変わらず自家製。定番の「塩」や「正油」ラーメンは、どこか懐かしい味わいで体も心も満腹に。単品ほかハーフサイズのご飯ものや一品料理とのセットメニューが好評で、中でもオイスターソースを隠し味にしたチャーハンとの組み合わせが人気。脇本さん親子は「特別なことはせず、常連の皆さんに支えられてここまで頑張ってきた」と、笑顔を絶やさずに店を守っている。



函館市富岡町3-16-19  
☎ 0138-45-3523  
11:00~22:00  
日曜定休  
禁煙 P有り





# はこだて自由市場

手づくり干し魚の店

カレイ・ホッケ・キンキなど  
おいしい干物がいっぱい!



△ 和田鮮魚店

フードコートで楽しんじゃえ!

活いかつり掘



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!!  
毎月 8日 18日 28日 特売品も  
自由8の市 880円の大特売ご留意!

函館市新川町1-2 ☎0138-27-2200

日曜定休 7:00から17:00まで営業 はこだて自由市場 検索

しゃぶしゃぶ コース 2,500円  
豚 牛 ラム

カニ盛り、焼ガキ、天ぷら盛り合わせetc...

海鮮&しゃぶしゃぶ コース 3,000円

プラス 980円〜で90分飲み放題付き!! 予約でのご利用で 時間延長!

パーフェクトコース 寿司・蟹・鮑・ウニetc...

120分+ 高級食材付きで 4,000円

全コース 居酒屋メニュー全60品も食べ放題

牡蠣 生・焼き 大特価!! 180円〜  
無くなり次第終了お早めどうぞ! ※数量により値段が変動

酒・そば処 五稜郭ふでむら

函館市五稜郭町36-1 ☎0138-32-5014

営業時間/11:00~22:00 不定休 P有り 個室有り <くろなび>



箱館イカすみカレー

ランチ 1,680円 デイナー 1,920円

専用の魚介だしとイカゴロを合わせたスープに、イカリングとゲソのフライ、ホタテ、バラのりなどをトッピングした“函館の特産を生かした”スープカレー。外国人や海鮮好きの人に人気という。樽生の「サッポロクラシック生ビール」は650円。

お店からひとこと



サッポロスープカレー ペギラマ

SAPPORO SOUP CURRY BEGIRAMA

函館市松風町10-2 A-GATE HOTEL 1F

☎0138-76-9923

11:30~15:00(14:30L.O)

17:30~21:30(20:30L.O)

無休 禁煙 キャッシュレス決済利用可

[Instagram]



「店内は広々としていてカウンターも8席あり、女性のおひとり様やご家族連れのご来店も多いです。熱々のスープカレーを楽しんでもらえれば」と代表の吉村和紘さん。

魚介のスープと  
相性ぴったり  
樽生ビール登場



札幌で修業した吉村和紘代表が2020年に大門地区に開店した土鍋スープカレーの専門店。トマトをたっぷりと使った豚骨ベースのスープに15種類のスパイスを加えて一晩寝かせ、コクがありながらもさっぱりとした後味に仕上げる。グツグツと煮立つ土鍋の中には、ニンジンや長芋、ゴボウ、カボチャなど甘みが増した素揚げ野菜がどっさり。メインの具材はチキンレッグやボークフランク、豚しゃぶ、ハンバーグなど10種類以上から選べる。







函館市宇賀浦町6-9

☎ 0138-33-2012

10:00~15:00(無くなり次第終了)

無休 P有り キャッシュレス決済利用可

Instagram



ちょっとひと息  
ティータイム

焦がしバター食パン専門店

ブラウンバター

**BROWN BUTTER**

函館宇賀浦店

焦がしバター食パン  
レーズン



大粒のレーズンがたっぷり  
香りや甘味を引き立てる  
焦がしバター風味の食パン

昨年12月にオープンして以来、開店前に行列ができるほど人気を集める埼玉県発の高級食パン店「ブラウンバター」。耳までやわらかな「焦がしバター食パン」は、煮詰めた焦がしバターたっぷりの濃厚な味わいで、函館宇賀浦店は原材料のミルクに函館牛乳を使っている。香り華やかな「レーズン」(15斤1026円)は、大粒の豪産サンマスカットレーズンをぜいたくに使用。凝縮された甘さと程よい果肉感を、140%の濃度まで煮詰めた焦がしバターの効いた生地がどっしりと受け止める。「プレーン」(同810円)に使う焦がしバターは125%の濃度。焼き上がった後にも、追いバターとして塗り、最後に仏産グランドソルトを振って旨味を引き出す。電話での取り置き予約がおすすめ。



函館基坂 全国民芸陶器・茶道具販売

# 喫茶民藝

職人技を  
手にして  
楽しめます



全国各地窯元の抹茶茶碗、  
マグカップ、ティーカップなどを  
用いて抹茶、珈琲、紅茶を  
楽しんでいただいています。

抹茶 [干菓子付き]  
500円より

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 禁煙

※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]

菓子舗  
素多良

十勝産小豆の香りと旨味を  
最大限に引き出し、  
程よい練り加減に仕上げた  
自家製あんを使っています

青竹入り水ようかん  
1本 324円



贈答用もごさいます (5本・7本・10本入り)

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

LAWSON

★ローソンで楽しくお得にポイント活動★

お試し引換券で商品をお得にGET!!



会員  
限定



アプリならお持ち帰り限定  
お試し引換券を  
予約できる!

当日、Loppiに並ばずに気になる商品を  
アプリで予約、店頭ではバーコードを表示  
するだけ。

ダウンロードはコチラ!

※お酒も引換できます(お酒の取扱店のみ)。  
※一部対象外の商品がございます。








**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】

**トレーニング**

筋トレ 60分 **5,000円**

ヨガ (男性もOK!) 30分 **3,000円**

**ストレッチ** **今だけのお得料金!**

整体 40分 **1,980円**  
※2024年5月末まで!

もみほぐし 30分 **3,000円**

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 トレーナーRIO トレーナー河合





@NEOBODY\_527 @RIO\_TRY523 @KENGOT16STRETCH



## 函館ホテルかもめグループ

1泊素泊り / 1名

**6,500円**

1泊2食付 / 1名

**8,800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 ららぽーと**  
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15-18  
☎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】旅館ららぽーと・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

## はまなす バッティングセンター内に設置

第一興商

# COCOKARA

ココカラで、どこでも気軽に  
カラオケを楽しもう!

ココカラとは?

ここでカラオケが歌える? ここから何かが始まる!

カラオケを  
いつでもどこでも簡単に

そういった思いをこめて第一興商が提案する  
新たなカラオケのカタチ。それがココカラ!

1曲  
100円

**料金**

**バッティング**  
(1ゲーム15球)

- ・1ゲーム券..... 330円
- ・5ゲーム券..... 1,100円
- ・20ゲーム券..... 3,300円

**バーチャルゴルフ**

- ・9ホール..... 1,100円
- ・18ホール..... 2,200円



**はまなす バッティングセンター**  
**はまなす バーチャルゴルフセンター**

HAMANASU BATTING & VIRTUAL GOLF CENTER

北斗市七重浜8丁目26-1 **TEL090-2871-9900**

営業時間 平日 12:00～22:00 土・日・祝 10:00～22:00 火曜定休



七重浜の湯 ヤマト運輸

←函館 国道228号線 松前→

はまなす  
バッティング  
センター

平安  
ホール  
北斗館

久根別川

●しまむら





株式会社 味の匠

## イタリアン風珍味シリーズ



函館市大森町22-10-1 ☎ 0138-85-8772  
9:00~17:00  
土・日曜、祝日定休(水曜不定休)  
P有り







株式会社味の匠 本社工場長 かみかど 上鹿渡 和則さん

## 伝統的な珍味に付加価値を付け 新たな分野を開拓する商品に

**物産展に販路を限定し  
独自性を打ち出して全国へ**

「味の匠」は、百貨店の催事に特化して商品を製造販売する海産物生鮮珍味加工会社。大手海産物メーカーが数多く存在する函館で、より付加価値のある商品を発信するため、1987年に函館市日乃出町で設立された「橋本食品」などの生鮮珍味メーカー2社を前身に、2019年、催事事業を手掛けていた「味の匠」と合併し社名を統一。厳選した道産原料と手作り自社製造にこだわりの、道内では工場直売、通信販売、函館市ふるさと納税品のみに販路を限定。21年には北斗市にあった本社工場を現在の函館市大森町に移転し、函館生まれの商品としてネームバリューに磨きをかけ、本州以南の有名百貨店の催事でしのごを削ってきた。

マイルドで食べやすい塩分5%の「匠のいか塩辛」やスルメイカと昆布のダシを利かせた甘口の「数の子松前漬」など、元来保存食として塩分が多かった定番の海産珍味を、時代に合わせ塩分と食品添加物を極力減らす体に優しい商品作りにも注力。催事場でしか買えない函館の生鮮珍味会社として全国放送のテレビ番組に取り上げら

れたこともあり、関東を中心に本州、九州では催事出店の常連としてその名を知られ、高級志向の百貨店のニーズに細やかに応えてきた商品の数々は、贈答用としても人気を集めている。

### 珍味の枠組みを越えた 新たな食の楽しみを発信

イタリアン風珍味シリーズは、生鮮珍味になじみがない若い人をターゲットに10年ほど前に開発。珍味の枠にとらわれず、総菜のように楽しめる新たな食品分野の開拓を目指し、3年近い開発期間を経て発売した「まるごとタコのペペロンチーノ」は、道東・釧路市産ヤナギダコを頭から足まで余すことなく使い、ニンニクやトウガラシと一緒に本場イタリアのオリーブオイルに漬け込んだワインにぴったりの一品。一つひとつ手作業で丁寧に下処理し、包丁で大きめにカットしたタコは、しっかりと味が染みつつ旨みも濃厚で、パんに添えたりパスタに和えると簡単に高級感ある料理にアレンジできる。その後、消費者の声を直接聞く販売スタッフの意見を形にしながら、トマトソースに唐辛子を利かせた「真いかのアラビアータ」、バジルソースに合わせたピクルスの酸味が爽やかな「いわしのジェノベー



ゼ」燻製の風味が香る「つぶ貝のオリーブオイル漬け」と、5種類前後にラインアップを増やし、同社の看板商品へと成長させた。

「本州の物産展には必ず出店しているのが旅先で探してみたい。原料や製法にこだわった分高価ですが、一度食べれば味の良さが分かると思います。地元にも全国でも知られる会社があることを知ってもらえたら」と工場長の上鹿渡和則さん。昨年、製品の安全性を確保する国際的衛生管理手法HACCPの要素を含む、日本発の食品安全マネジメント協会認証「JFS・B」を取得した。今まで以上に信頼される商品を追及し、海外への販売も視野にさらなる飛躍を目指している。



# 株式会社 五島軒

函館市末広町4-5 ☎0138-23-1106



■事業内容／飲食店経営、菓子・冷菓、総菜製造販売、土産品販売、通販業  
■設立／1984年 ■資本金／3,920万円



代表からひとこと  
**若山 豪さん**

かつてはファミリーレストランのように気兼ねなく利用できる店舗がいくつもありましたが、今は観光需要がメインの店舗が多くなりました。もう一度地元で愛される五島軒を目指さなくてはなりません。変わらず“おいしいね”と言っていたくためには、老舗こそチャレンジが大切。会社を守るためにも、社員とともに函館の街を盛り上げていきたいと思っています。

2022年、同社の原点といえるパンの製造を再開し、23年には製造の過程で生まれる菓子の切れ端(クラム)にひと手間加えたカップケーキや焼き菓子の人気を誇る。

1879年、ロシア料理とパンの店として創業。東京・帝国ホテルで修業した2代目の若山徳次郎氏が、北海道の文化や食材を取り入れた独自の洋食を作り上げ、函館市末広町で洋食店「レストラン雪河亭」などを運営してきた。1990年代には缶詰やレトルト商品、洋菓子を製造する自社工場を北斗市に設立。レストランの味を全国へをテーマに、食品製造を主力事業の一つに成長させる。「函館カレー」に代表されるレトルト商品は、全国区の人気を誇る。

を販売する工場併設の無人店「GOTOKEN CRUMB+」をオープン。歴史を守りながら、100年先を見据えた挑戦を続けている。



函館を代表する洋食店 レトルトも人気  
100年先を見据えた挑戦続ける

“企業探訪”は  
函館新聞デジタルにて  
毎週月・木曜日連載中





- 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11万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

1,980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



## デジタル版オリジナルコンテンツ

### 企業探訪

会社の理念や情熱を伝える



### DONAN RESEARCH

気になる「なぜ?」を掘り下げる



### 心揺さぶる情景を



### 起業人

若手起業家のインタビュー



### 路地裏散歩



### バトンタッチ



### 悠々通信



### チバタクの目





またひとつ、世界を新しく。  
**HARRIER**



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/>

TOYOPET

# 格安航空券

ANA (全日空) JAL (日本航空)

航空券は全国・全路線 (LCC 除く)  
お取り扱いしております。

## 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](mailto:info@sky-ticket.com)

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

高価買取  
商品

- ANA(全日空)、JAL(日本航空)その他各種株主優待券
- ギフト券・商品券 額面の～95%
- ビール券820円⇆763円～・ビール券488円⇆454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500円(シート83%)、普通切手84円(シート82%)
- 普通切手額面63円以上(シート70%～・バラ60%～)
- 記念切手額面50円以上(シート65%～・バラ55%～)

## スカイチケット

☎0138-52-1700

函館スカイチケット

検索



当店の間、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

函館市駒場7-5

定休日／日曜日

※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。

←本町 大通 湯川町→

深堀町 電停

↓競輪場

## 気になる保険のアレやコレ... 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?

✓チェックが1つでもついたら

お気軽に保険相談を!

ご相談から、  
お申込みまで  
**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。

## 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。

**Aflac**  
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  
〒040-0015 函館市栗川町5-8 プライム函館WEST 9F  
TEL:0138-51-3451



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)

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

入院治療費以外の費用に  
入院準備金 (入院準備金特約)

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

入院を支える家族の負担に  
入院時選べるサポート (入院時サポート特約)

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

(※1) ご請求には、入院診療計画書の入院することが分かる書類が必要となります。  
医療機関から入院前に書類の提示がなかった場合や、ご契約内容確認等の審査状況により、入院前にお支払いできない場合があります。  
(※2) 「入院パスポート」は、健康生活サポート保険のオプションです。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 南北海道支店

〒040-0015 北海道函館市栗川町 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)



**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 **LINEで  
 無料査定**

**0120-112-960**  
 函館市西桔梗町818-17

インターネットでも  
 お見積りできます! <https://www.haishaou.com>  
**リサイクル券取扱店**  
 ※お客様の個人情報等を厳密に管理しています。

**おすすめ**  
**新中古車!!**

**SUZUKI ハスラー  
 HYBRID 4WD**

●グレー 2トーン  
 (color 赤)  
 ●スタッドレスタイヤ  
 ●アルミホイール  
 ●ナビ  
 ●リヤカメラ付  
 ●車検令和4年3月18日迄  
 ●走行距離5km

**大特価  
 169万円!**

**急募!** 営業スタッフ・サービスエンジニア アルバイトも可  
 詳しくは  
 お問い合わせ  
 下さい

- 給与/200,000円~ その他手当、歩合制度も有
- 休日/日・祝日・夏期、冬期休暇、GW休暇
- 応募条件/学歴不問、未経験・初心者歓迎、経験者優遇

**ザーレンオイル 正規販売店**  
 <お支払いは現金、カード払いのみ受付!>

株式会社 **ガレージパパ** map  
 函館市昭和4丁目29番14号  
**TEL(0138)86-5886 9:00~18:00**  
**090-8896-8684 日・祝定休**

**プロの整備士と検査員がいる専門店です。**

**車検のイッシー** **検索**

**びゃん!!**

**あなたの  
 車も、  
 もう大丈夫!**

**見てみてね!**

**石川自動車工業(株)** 北海道陸運局長指定事業所 指定番号2-242 認証番号2-520  
 函館市西桔梗町854-7 ☎0138-49-8000



# 高価買取

**充実の買取価格!!**  
**金・プラチナの売却は当店へ!!**

※令和6年4月20日  
当店の買取価格 K24~¥12,373/g  
K18~¥9,144/g

誠実  
対応

駆け引きなし! 安心してご利用下さい!!

金・プラチナ・金貨・ダイヤモンド・ブランド時計  
商品券・ビール券・切手・印紙・旅行券  
QUOカード・株主優待券・電動工具・大工道具  
発電機・ボイラー・温水洗浄便座・カーナビ  
レーダー・ドラレコ・ギター・管楽器・液晶テレビ  
新型ゲーム機・デジタル一眼カメラ・パソコン

**中古品もただいま査定up中!!**

在庫限り 昭和 山の手 谷地頭 温泉共通入浴券 **¥420!!**

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※6/9(日)臨時定休  
<https://asest-pro.com/>



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



**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 **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]

**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](mailto: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▶▶▶





## オオツ動物病院

OTSU ANIMAL HOSPITAL

**毎日 夜間24:00 まで急患対応**

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

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

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

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

○動物取扱業の種別／保管 ○登録番号／北海道第021920282号  
○有効期限／令和7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  
● 当院  
● 第1駐車場……5台  
● 第2駐車場……10台

**NEW OPEN!**



## petshop&salon Pu-Pu-Pu-



函館市港町3-7-24  
TEL 0138-76-8581  
090-8271-1515

**営業時間／10:00～19:00**  
**定休日／月曜日** ※月曜日の場合は営業し、火曜休み

登録番号／北海道第021910272号 動物取扱責任者の氏名／阿部志穂  
有効期限／2024年7月9日

あなたを  
待っている  
運命の子…



PETSHOP&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で♪

**オープニング  
スタッフ募集中!**

- トリマー (資格のある方)
- 店内販売スタッフ

※詳しくはご連絡ください。

メガネ・補聴器のご購入や修理やご相談の方

# 出張・送迎

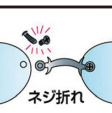
サービスいたします

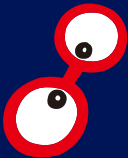
**ご自宅 病院 施設** などへ 移動手段にお悩みのお客様  
送迎・出張サービスのご用命は **電話番号 0138-47-6608**

**メガネの修理・再生 承ります**

**車イスの方** にも **歓迎です!**  
お気軽にお問い合わせください



 テンプル  
折れ
  鼻あて折れ
  リム折れ
  ネジ折れ



## メガネ館

OPTICAL SHOP

人に優しいメガネ館へ

ホームページも  
ご覧下さい

渡島総合 ローソン  
振興局

日本一 金物  
不二家  
亀田 中学校

ビッグハウス  
アドマーニ

**当店**

産業道路  
ソフトバンク

赤川 線  
ヤマダ  
デンキ

TEL.47-6607(代) 函館市美原3-21-14 (ビッグハウスアドマーニ近く) ■営業時間／あさ10:00～よる7:30 ■定休日／水曜日



**1級技能士の技術で安心の品質**

**畳 TATAMI WORKSの畳替えメニュー表**

| 商品名         | 表替価格(税込) | 商品説明                            | 新畳価格                   |
|-------------|----------|---------------------------------|------------------------|
| 中国産畳表 AP 用  | 5,500円   | アパートやマンションオーナーの方へオススメ。          | 表替価格に<br>プラス<br>5,500円 |
| 中国産畳表 一般住宅用 | 8,800円   | アパート用より厚みがあり、ハウスメーカー等で使用されます。   |                        |
| 熊本産畳表       | 13,200円  | 天然い草の上質な畳表です。耐久性もありオススメの商品です。   |                        |
| 和紙表         | 13,200円  | カラーバリエーションも豊富で耐久性も高く毛羽立ちもありません。 |                        |

格安品、普及品各種取り揃えております。ご予算に合わせたご提案致します。

**お見積り 無料** **家具移動 無料** **畳拭掃除 無料** **敷込調整 無料** **当日納期 相談**

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

**1級技能士の店**  
合同会社 **TATAMI WORKS**  
TEL・FAX **0138-73-3511**  
事務所／北海道北斗市昭和2丁目15-22 工場／北海道北斗市漆山121-2  
E-mail／tatami-works@outlook.jp

今年の夏は「涼しく」「快適」に!

# エアコン

お早めにご相談を!

**お見積り 無料!!** ※工事費別途

**Panasonic Eolia エオリア**

**2024年モデル**

ナノイーX搭載で  
お部屋の空気もエアコン内も清潔!

**8畳用** 【CS-J254D】 **98,780円** (税込)

**6畳用** 【CS-J224D】 **87,780円** (税込)

12畳以上もあります。寒冷地向け暖房エアコン・業務用などもご相談ください。

10畳用 【CS-J284D】 **109,780円** (税込)

くらしの中の こまった! 気軽にご相談を!  
【創業69年】家電・電気工事・太陽光発電・リフォームもおまかせ。

## (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

## 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 | <b>日本 (8)</b>    | <b>504</b> |
| 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        |

※( )内は前回の2015年調査の順位。北京・上海・江蘇・浙江は前回、北京・上海・江蘇・広東、同順位でも順位は異なるのは小数点以下の差による。

# 日本「読解力」急落15位

ご存知ですか?

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。

## 読売新聞

「情報探し出す」苦手  
毎日々発行(朝刊) 4ページ判 月々3,400円(税込)

## 読売中高生新聞

毎週金曜日発行 4ページ判 月々850円(税込)

## 読売KODOMO新聞

毎週木曜日発行 4ページ判 月々550円(税込)

お申し込みは、  
最寄りのYC(読売センター)へ

2019年12月4日付読売新聞朝刊紙面より

## 読解力低下

## 本・新聞読む生徒 高得点

経済協力開発機構(OECD)が白公表した2018年の国際学習到達度調査(PISA)の結果では、日本の15歳の読解力は、前回の8位から15位へ大きく順位を下げた。06年と並んで過去最低の順位となった。背景には、新聞が減少した文章に触れる機会の減少や、学習でのICT(情報通信技術)活用の遅れといった複合的な要因が指摘されている。(教育関係者取材) 読売新聞、本文記事一面

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

「読売新聞」や「読売KODOMO新聞」が、読解力向上に役立つ。読解力向上に役立つ。読解力向上に役立つ。

「読売新聞」や「読売KODOMO新聞」が、読解力向上に役立つ。読解力向上に役立つ。読解力向上に役立つ。

「読売新聞」や「読売KODOMO新聞」が、読解力向上に役立つ。読解力向上に役立つ。読解力向上に役立つ。

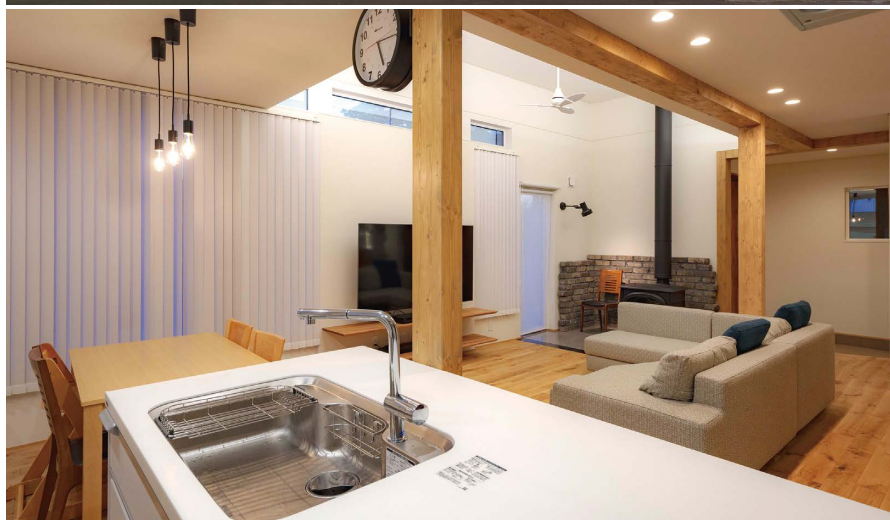


## マイホーム情報

性能がデザインの可能性を  
無限にする100%注文住宅

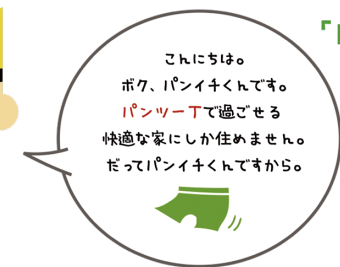
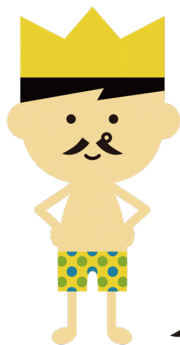
## 株式会社 東商建設

ウレタン断熱パネルの開発に取り組む先駆者として1985年より高気密・高断熱による高性能住宅の提供を行い、常識を超える性能で急速に全国に普及した北海道生まれの高性能住宅「FPの家」は「FPウレタン断熱パネル」を躯体に組み込み、地震・火災などの災害にも強い。高性能かつ家づくりを楽しめる100%注文住宅という思想を根幹で支えるのは、FPウレタン断熱パネルのフルオーダーメイドシステム。道内の直営工場で一軒ごとの設計に合わせて生産されるため、柔軟に建物をデザインできるのが大きな強みである。また「FPの家」を建てられるのは、地域の風土を熟知し、高い施工技術を習得した地元工務店のみ。いち早くパートナーとなった東商建設は「洗練された空間」と「快適な住み心地」を両立した地域独自の家づくりで好評を得ている。



パンツ一丁で、年中快適！

## FPの家 チャンネル



パンイチくん

「FPの家」を見に行こう！

「FPの家」  
公式YouTube  
チャンネル



大切なものを守りたい

断熱性能トップクラスの  
超高性能住宅を自由設計で造る。  
住み心地の良さとデザインを両立し、  
住む人、建てる人、多くの想いに  
創業50周年の東商建設が応えます。



## 株式会社 東商建設

☎ 0120-46-6332

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

住宅事業部 / 函館市桔梗4丁目35番8号 本社 / 七飯町上藤城40番地の3  
建設業許可 / 北海道知事許可(特-4) 第04372号 一級建築士事務所登録(渡) 第360号  
宅地建物取引業 / 北海道知事渡島(12) 第428号

全国の「FPの家」  
オーナー様配信サイト  
FP WEB.TVより、  
東商建設オーナー様の  
生の声です



[広告有効期限] 2024年6月30日

売土地 七飯町大中山2丁目

大中山小グラウンドすぐそば

438万円

学区

大中山小 徒歩4分  
大中山中 徒歩7分

■所在地: 七飯町大中山2丁目37  
■交通: JR大中山駅徒歩8分  
■設備: 上下水道・北海道電力  
■用途地域: 1種中高層・建ぺい率60%容積率200%  
■接道: 北側幅員6m公道12m・南側幅員4.0m  
公道12m接道 ■権利: 所有権 ■引渡: 相談  
■現況: 更地 ■仲介手数料無料・建築条件付き  
■取引態様: 代理  
東商建設での建築工事を条件といたします。



売土地 函館市美原2丁目

美原学園通まで約70m

1,250万円

学区

中央小 徒歩6分  
亀田中 徒歩16分

■所在地: 函館市美原2丁目20-14  
■交通: 函館/バス函館地方気象台前徒歩4分  
■設備: 私設水道・北海道電力  
■用途地域: 2種住居専用・建ぺい率60%容積率200%  
■接道: 南側幅員6m公道約17.5m接道  
■権利: 所有権 ■引渡: 相談 ■現況: 古家有(解体更地渡)  
■仲介手数料: 無料※建築条件付き  
■取引態様: 代理  
東商建設での建築工事を条件といたします。





# 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** 美原・北部・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 函館市花園町20-22  
TEL0138(55)1025





# 今すぐ始めたい！ スクール インフォメーション

資格取得やスキルアップ、趣味、ヘルスケア…  
始めるなら今！チャレンジしませんか

北海道 技術で拓け、夢・未来

## MONOテク函館 見学会のお知らせ

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  
自動車整備士 自動車整備科  
建築大工 建築技術科

【対象】高校生、求職者及び一般の方々  
【内容】公共職業訓練の説明、各科実習場の見学、希望する科の体験実習  
※詳しくはHPをご覧ください。お問い合わせください。

日時 **6月16日(日)** [事前予約を  
13:30~15:50 (受付13:00~13:25)  
MONOテク函館  
北海道立函館高等技術専門学院

お問い合わせ 041-0801 函館市桔梗町435番地  
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

法律に基づき北海道が設置、運営。実習中心のカリキュラムにより、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を学ぶ「システム制御技術科」、自動車整備士の資格取得を目指す「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」で新卒者のみならず再就職者にも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、



**好きな時間にいつでも使える！**

**貸し切りジムがOPEN!!**

- 筋力トレーニング大型マシン4台完備
- ダンベル50kgまで用意（玄人まで安心）
- 所属トレーナーとのセッション
- 大型モニターでのオンラインレッスンも可能
- 完全予約制・シャワー完備

**大型ジムが苦手な方や、人と会わずにトレーニングしたい方におすすめ！**

**おすすめプラン**

ベーシックプラン（月最大4回利用・各90分）  
1人/13,200円 ※トレーナー、レッスン料は別途  
利用には会員登録が必要です

**24時間営業 無休**

**CROWN GYM**  
ONLINE & PERSONAL Studio

函館市港町1-15-31 ☎なし P有り  
※支払いはクレジットカード決済のみ

北斗市 市立函館病院  
大野新道 ●ベガス  
ミスター ●ペガス  
●タイマン 田家町  
●ローソン

HP



## クラウンジム

今年4月、函館市港町（大野新道沿い）にオープンした会員制フィットネスの同ジムは、24時間営業で好きな時間に貸し切り利用できる。大型マシン4台を備え、ダンベルなどの器具も充実。個人でのトレーニングはもちろん、同ジム所属のトレーナーとのセッションや大型モニターを使ったオンラインレッスンの場としても活用できる。利用最

**24時間、好きな時間に貸し切りで使えるジム！**

**EMSトレーニング** 体験料金 1回 1,100円

医療機器メーカーEMSでインナーマッスルを鍛えて、姿勢改善・腰痛・肩こり・膝痛・尿漏れ対策、腸活をしよう。

20分寝ているだけでOK! 通常料金

お試しコース（10回）.....38,500円  
スタンダードコース（30回）...99,000円  
本気コース（50回）.....137,500円

**腸活** ファスティング10,800円～

発酵酵素ドリンクで、無理のないファスティングをご提案。腸を大掃除することで、自己免疫力を爆発的に向上させることが期待できます。

カッピング（20分）.....3,000円 よもぎ蒸し（40分）...4,000円  
アロマトリートメント（30分）3,500円 ボディケア（60分）...7,000円

**特別セット 割引キャンペーン 期間限定 6月17日まで**

◆200,000円コース 先着 3名様 10%OFF 180,000円

【内容】①ファスティング（3カ月）.....115,992円  
②EMSトレーニング（30回）.....99,000円  
③プレゼント▶ハーブサイム（1本）.....10,800円  
ファストプロウォーター（1箱）.....4,212円分  
④選択メニュー▶ヨモギ蒸し（10回）.....35,000円or  
カッピング（10回）.....25,000円or  
ハーブサイム（2本）.....21,600円

**最大 計265,004円**

**腸活・体質改善・痩身 labo totonoi** (トトノイ)

完全予約制  
キャッシュレス決済利用可  
分割払い可

HP 函館新聞公式 YouTubeチャンネル

函館市日吉町3丁目9-13  
営業時間 10:00～21:00  
不定休 ●有り 代表 奥野 百子

**TEL. 090-1273-6570**



## 腸活・体質改善・痩身 labo totonoi

30年以上上病院で働いてきた看護師の奥野百子さんは、内視鏡室で数々の患者の腸内を目にしていた。「腸の大切さを伝え、病院に行かなくていい体制を支えたい」と、腸活・体質改善のためのさまざまなメニューを用意。「体質改善したい」「ダイエットしたい」「なんだか体調がすぐれない」と言う人は一度体験してみては。

**欲しいがきつと見つかる 体験希望者募集中！**



## 函館歯科衛生士専門学校



将来性のある国家資格を取得して  
歯科予防のスペシャリストを目指そう



医療職の中で唯一「予防」を担う職業である歯科衛生士は、国家資格という安心感、日勤のみの仕事で安定した収入や休日もあり、ライフスタイルに合わせた働き方ができるのが魅力。また、求人数が多く再就職がしやすいという利点もある。国や市の給付金制度が利用できる同校の子育て中の社会人入学生からは「歯科衛生士は夜勤や残業がないため、子供のいる方にはメリットしかないと思う。子育てをしている方にこそ勧めたい職種・学校」「学校側も子育てとの両立に理解があるので相談しやすい」との声もあり、卒業生からの満足度も高い。

子育て中のママや、学び直しを  
考えている皆様へ

国の給付金を利用して

歯科衛生士になりませんか？  
奨学金制度の利用も可能！



専門実践  
教育訓練給付金

受講費用のうち50%が支給され、卒業し資格を取得して就職に  
結びついた場合20%が追加支給されます。

教育訓練  
支援給付金制度

「専門実践教育訓練給付金」を受けられる方のうち、一定の条件を満た  
した方が失業状態にある場合に受給でき、雇用保険の基本手当（失業手当）  
の80%相当が支給されます。

※詳しい条件等については、最寄りの公共職業安定所（ハローワーク）にご相談ください。

オープンキャンパス

全日程社会人・保護者の方も大歓迎！  
参加希望の方はHPよりお申し込みください

6/23(日) 10:00～12:00

7/26(金) 12:30～15:00

リアル体験！1年生の授業に潜入！

9/7(土) 14:00～16:00



即戦力の育成！  
学生の満足度を第一に！  
就職までをサポート



公式ホームページ



HAODATE.SHIHA  
Instagram

夜の

対象

高校生・保護者・社会人

進学相談会  
in 函館 日時 6/4(火)  
17:30～19:30

函館エリアの大学・専門学校が一堂に会し合同進学相談  
会を実施します。高校生はもちろん、学び直しを考えて  
いる社会人や保護者の方もお気軽にご参加ください。

会場 函館市本町 24-1  
シエスタハコダテ4階  
函館コミュニティプラザ  
Gスクエア



NOMATA

学校法人野又学園

函館歯科衛生士専門学校

職業実践専門課程認定校・高等教育の修学支援新制度対象校・専門実践教育訓練指定講座

〒042-0942 北海道函館市柏木町1-60  
TEL(0138)53-0014 FAX(0138)53-1144  
<https://www.nomata-dental.ac.jp>





全身を支える爪と足の重要性を伝え  
気軽にケアができる環境を作る



モンスリール

巻き爪ケアサロン Mon Sourire

オーナー 菊地 奈津美 さん



函館市山の手3-34-6  
☎ 080-1893-1385  
10:00~17:00  
※完全予約制(当日予約可)  
不定休 P有り  
クレジットカード利用可



「Mon Sourire」は、巻き爪をはじめ、爪の肥厚化や副爪、タコ、ウオノメなど、爪と足のケアに特化したサロン。15年ほど前にネイリストの資格を取得し、8年間勤めた函館市内のサロンで多くの爪のトラブルを見てきた菊地奈津美さんは、「爪の切り方、歩き方、靴、運動不足…巻き爪の原因はさまざま、年齢性別を問わず悩む方は多い。特に足のトラブルは体のバランスが崩れて歩けなくなったり全身にも影響する。気軽に相談できる場所を作りたい」と独立を決めた。

ジェルネイルをしながら自爪を育成する「プロテケアネイル」や、透明の器具で痛み少なく爪を補正する「巻き爪ケア」など、それぞれの悩みに対応するため取得した資格は多く、「人生でこんなに勉強したことがないというくらい勉強していますが、頼りにしてくれる方に応えられるのが嬉しい」と、爪に必要な栄養やインソールのアドバイスにも力を入れる。近年巻き爪は軽度のものを含め3人に1人はいるというデータがあり、巻き爪ケア認定講師として施術者の育成を次の目標に、道内に爪やフットケアができる環境を広げようと努めている。



洗練された大人のベーシックスタイル  
春夏に着たい新作オススメコーデ♡



スプラッシュ ナンバーファイブ  
**SPLASH N°5**

トレンド感抜群なシアード素材のカーディガンとノースリーブの春夏アンサンブルスタイル。ピッタリし過ぎず、ハリのある素材で、ゆとりのあるサイズ感、丈感で羽織として夏まで使える。人気雑誌にも紹介された「デザインウエストゴムボリュームスカート」は大胆なシルエットのエンボスデザインに注目。公式HPで売り切れになるほどの人気商品。



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



# 人気ショップの 春夏コーデ 2024

人気のアパレルショップが  
今イチオシのトータルコーディネートを提案  
旬のアイテムやトレンドを取り入れ  
おしゃれを楽しみませんか



## 旬のアイテムやトレンドを探そう 今イチオシのコーディネート



アンベリ セレクトショップ

**EMBELLI select shop**

5月26日にはオープン2周年を迎え、「皆様のご支援に深く感謝いたします」とオーナー。年齢を問わずファッションを楽しみたい人へ、幅広いブランドでトータルコーディネートを提供。これから活躍するサンダルやアクセサリ、バッグなどのアイテムも充実。あなただけの新しいお気に入りを見つけて、ファッションを楽しんでみては。



函館市桔梗1-27-20 ☎0138-85-8384

10:00~18:00 不定休 P有り  
キャッシュレス決済利用可



## 大人の魅力を引き立てる 夏のエレガンスワンピース

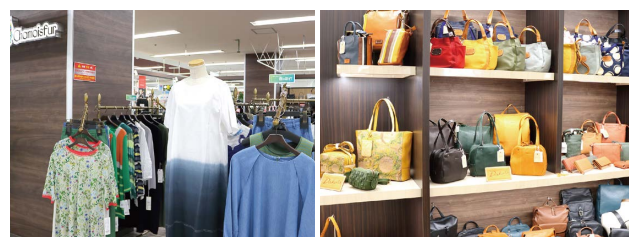


シャミーファー

アンジュール イン バッグ

**Chamoisfur un jour in bag**

同店に登場したニューブランド「COSA -NOSTRA」は、大人の女性にぴったりの洗練されたスタイルが人気。おすすめは、軽やかな素材と繊細なデザインのワンピースと、シンプルな同系色のカーディガン。今年のトレンド、ビットモカシンのシューズや、レトロデザインがかわいい「Dakota」の小ぶりなバッグを合わせて、暑い季節も優雅な装いを。



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



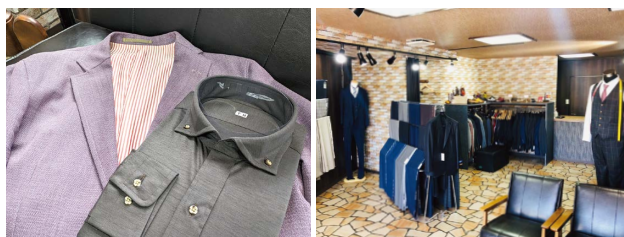


クールビズセール開催!!  
オリジナルの一着で涼しく快適に



オーダースーツ **GINO**

オーダースーツの専門店である同店では、高価なイメージのあるオーダースーツを既製品とほぼ変わらない価格の上下43,780円から製作できる。生地やボタン、裏地など豊富な種類から選べ、体型に合わせた素敵な一着ができる。今ならクールビズセールでワイシャツ2枚購入で通常13,200円を10,780円で提供! 爽やかな夏の一枚をぜひ。



函館市田家町20-31

☎0120-915-789 [無料通話]

11:00~19:00 ※要予約 不定休 P有り



Spring Hot Spring  
Spring



アパレルショップ **9.**

ユニセックスな古着とデザインやカラーなど鮮やかな新品レディースアイテムを扱う「9.」。トレンドをおさえながら、バイヤーの“好き”と“個性”を打ち出したアイテムを展開。年齢を問わずバイヤー“推し”のアイテム、コーディネート提案している。5月20~26日まで函館蔦屋書店(南側入口ウォール)にてポップアップショップを開催。



函館市大町3-16 大町改良住宅1F

☎0138-85-6962

11:00~19:00 不定休 (Instagram参照) P有り  
キャッシュレス決済利用可 Instagram @9\_hakodate





令和6年 6月4日(火) 10月 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間フェスタ開催

日時 6月9日(日) 10:00~12:30

会場 函館市総合保健センター2階 (函館市五稜郭町23番1号)



フッ化物塗布 無料体験



小学生までのお子さん(経験者可)を対象にフッ化物歯面塗布を実施します。お申し込み受付は6/3月~7(金)まで。函館歯科医師会にお電話でお申し込みください。

先着 80名

お申込み TEL 0138-23-3650

ご自宅・施設でのお口や歯の悩みごと

在宅歯科医療連携室 にご相談ください

対象

寝たきりなどで通院が困難な方

※お電話またはFAXにてご連絡ください。  
※専門の相談員(歯科衛生士)が対応します。

月曜日~金曜日 9:00~16:00 (木曜日は午前のみ)

電話・FAX (0138) 76-0039  
函館市五稜郭町23-1 (函館口腔保健センター内)

例えば

- 歯が痛い
- 入れ歯が合わない
- うまく口腔ケアができない
- 歯ぐきが腫れた
- うまく食べられない
- 食事介助がむずかしい
- 食事に時間がかかる...など

在宅歯科診療までの流れ

患者さん、患者さんの関係者の方から相談窓口「在宅歯科医療連携室」へ連絡

電話・FAX (0138) 76-0039

連携室の専門相談員(歯科衛生士)の事前訪問  
お口や全身の状態を確認させていただきます。

歯科医師の訪問

特に希望がない場合、居宅の住所、治療内容を考慮のうえ連携室の協力歯科医師(函館歯科医師会会員)が連絡を取って直接ご自宅(施設)に訪問し在宅歯科診療を行います。

無料

有料

基本的に健康保険または介護保険の適用範囲内の内容で行いますので、患者一部負担費用のみ徴収いたします。



函館歯科医師会会員診療所 [市町村別、50音順]

当会では、定期健診を推奨しております

渡島地区

函館市

あい歯科医院  
いしかわファミリー歯科  
石塚歯科医院  
いそべ歯科医院  
伊藤歯科医院  
いづみ歯科医院  
上平歯科医院  
駅前佐藤歯科・矯正歯科医院  
エンゼル小児歯科クリニック  
遠藤歯科クリニック  
大内歯科医院  
おかだ歯科医院  
岡本歯科医院  
あさつ歯科  
鎌倉歯科医院  
かつまた歯科  
金井歯科医院  
釜田歯科医院  
かも歯科クリニック  
川瀬デンタルクリニック  
カワムラ歯科クリニック  
菊田歯科クリニック  
木葉歯科医院  
京田歯科  
くぼた歯科医院  
黒田歯科医院  
小泉歯科医院  
光銭歯科医院

ここは歯科  
ことう歯科医院  
駒木歯科医院  
五稜郭デンタルクリニック  
コンテ日吉歯科医院  
斉藤歯科医院  
さいとう歯科診療室 時任本陣  
酒井歯科医院  
さこ歯科クリニック  
佐野歯科医院  
沢木歯科医院  
シュンデンタルクリニック  
白井歯科医院  
杉本歯科医院  
スマイル歯科クリニック  
清藤歯科医院  
たかみ歯科医院  
タカミ歯科クリニック  
田中歯科クリニック  
田家町きらら歯科クリニック  
千葉医院 歯科  
塚本歯科医院  
辻歯科医院  
つしま歯科クリニック  
つちや歯科医院  
横田山山歯科クリニック  
つるが歯科医院  
戸井歯科診療所  
富本歯科医院  
内科・小児科・歯科 竹田クリニック  
永井歯科医院  
中塚歯科  
中野デンタルクリニック  
なしき歯科医院

にしお歯科医院  
にしかわ歯科本通りクリニック  
西根歯科医院  
西巻デンタルオフィス五稜郭  
額賀歯科医院  
布目歯科クリニック  
乃木町そのへ歯科クリニック  
函館こんの歯科・矯正歯科  
函館ファミリー歯科  
八幡町さき歯科医院  
浜田歯科医院  
原田歯科医院  
人見歯科クリニック  
日乃出歯科クリニック  
ひらひ歯科クリニック  
ヒラデンタルクリニック  
平野歯科クリニック  
深瀬歯科医院  
深瀬デンタルクリニック  
福井歯科医院  
福田歯科医院  
藤川歯科  
二俣歯科医院  
北条歯科医院  
ほりかわ歯科医院  
本通りえ歯科医院  
本通さとう歯科クリニック  
前多歯科クリニック  
みざわ歯科口腔外科クリニック  
みつ石歯科医院  
みなと歯科医院  
南茅部歯科クリニック  
みはら歯科矯正クリニック  
みやわ歯科クリニック

宮本デンタルクリニック  
向山歯科医院  
向山歯科桔梗クリニック  
村井歯科医院  
最上デンタルクリニック  
山田歯科医院  
山の手広田歯科  
山本歯科医院  
山本歯科医院  
油川歯科クリニック  
瀬川川田中歯科クリニック  
吉田歯科口腔外科  
よじょう歯科医院  
よつば歯科クリニック  
渡辺歯科クリニック  
市立函館病院 歯科  
共栄会病院 歯科口腔外科  
函館協会病院 歯科口腔外科  
函館五稜郭病院 歯科口腔外科  
函館新都市病院 歯科  
函館中央病院 歯科口腔外科  
国立函館病院 歯科口腔外科  
函館口腔保健センター

北斗市

えんどう歯科医院  
上磯歯科診療所  
第一歯科医院  
田島歯科医院  
内藤歯科医院  
北斗歯科クリニック  
本郷歯科  
むらおか歯科医院  
やまもと歯科診療所  
よこうち歯科クリニック  
よこやま歯科医院

長万部町

あやめ歯科

木古内町

木古内町国民健康保険病院 歯科

鹿部町

岩井歯科医院

知内町

西根歯科医院

七飯町

大沼歯科クリニック  
かねがね歯科医院  
佐藤歯科クリニック  
なかの歯科クリニック  
ななえ山本歯科  
鍋谷歯科医院  
見崎公園歯科・矯正歯科クリニック  
みよしデンタルクリニック  
山下歯科医院

福島町

富山歯科医院  
ふくしま歯科診療室

松前町

ささもり歯科医院  
永井歯科松前医院  
松前町立江良歯科診療所

森町

いわしま歯科医院  
金丸歯科クリニック  
歯科ワイデンティックス  
本郷歯科クリニック  
山野井歯科医院

八雲町

おとしべ歯科クリニック  
おねだ歯科医院  
茂木歯科医院  
ヤクモ歯科クリニック  
八雲総合病院歯科診療室

檜山地区

厚沢部町  
小山歯科医院

今金町

パテト歯科

江差町

岩坂歯科医院  
和み歯科  
増永歯科医院

奥尻町

奥尻町国民健康保険病院 歯科

乙部町

乙部せきデンタルクリニック

せたな町

きたひやま歯科クリニック  
せたな町立国保病院歯科診療所  
せたなホワイト歯科

[2024年4月末現在]

一般社団法人

函館歯科医師会

〒040-0064 函館市大手町3-3  
TEL.0138-23-3650



# 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 ❖

自宅や勤務先からアクセス  
WEB問診で受付スムーズに



### 函館中央病院

小児科と産科は、来院前に自宅や勤務先などから、基本的な問診を済ませるWEB問診をスタート。スマートフォンやPCから専用サイトにアクセスし該当項目をチェックすることで、当日の問診時間を短縮。回答しにくい内容については、来院受け付け後にスタッフが直接対応する。「例えば小児科への付き添いを祖父母などをお願いする場合、両親が事前に回答しておくことで、詳しい情報を病院へ伝えられるなどのメリットもあります」と同院。

函館市本町33-2  
☎0138-52-1231(代)  
問い合わせ時間／14:00～16:00  
土曜10:30～12:00(日曜・祝日除く)  
専用サイト <https://hakochu.ambii.com/>



医師、スタッフとも女性  
安心して通える婦人科医院



### しんがき加奈 ウイメンズクリニック

道内外や函館市内の総合・個人病院で、産婦人科・麻酔科の勤務経験を持つ新垣加奈院長が4月15日に開院した。診療内容は生理の悩み、更年期の相談、女性ホルモン補充療法、小児・思春期の婦人科相談、片頭痛、子宮がん検診、子宮頸がんワクチン、プラセンタ注射など。内診を希望しない人には行わない。「どの年代の女性も気軽に相談できるクリニックを目指しています」と新垣院長。性同一性障害のホルモン治療も行う。

函館市五稜郭町35-12 ブルーミィ五稜郭1F  
☎0138-83-2551  
診療時間／9:00～12:00  
14:00～17:00  
土曜10:00～15:00  
※完全予約制(緊急避妊は予約なしで受診可)  
休診／火・日曜、祝日



地域密着で和気あいあいと  
補聴器の相談も気軽に



### みはら耳鼻咽喉科

函館五稜郭病院などで17年間勤務した野村一顕院長が地域密着の医療を目指して開院。従来は改善が難しかったアレルギー性の副鼻腔炎に近年効果が注目される注射治療を導入。地域の高齢化を受け、補聴器専門店と協力し、補聴器のイメージアップや普及率向上にも力を入れる。「和気あいあいと小さなお子さんからお年寄りまで気軽に相談できる場にした。補聴器に関心があれば資料だけでも手に取って」と野村院長。

函館市美原1-17-20  
☎0138-84-5585  
受付時間／8:45～12:00  
13:45～17:30  
(診療開始は各15分後)  
休診／日曜・祝日(水・土曜は午後休診)





# 健診・糖尿病について

健康診断などで「高血糖、糖尿病疑い」にて、今すぐ医療機関で精査をしましょう」と書かれているケースがあります。でも自分は、今のところ何も症状がないから、医療機関を受診しなくて良いか、となる気持ち大変理解はできます。面倒くさい、怒られる、いろいろと不安になりますね。でも糖尿病だった場合、早期に治療を行うことで、寛解（かんかい、ほぼ治る）まで改善するケースが多くあります。放置し続け、だるさ、体重減少、頻尿などの症状が生じた時は、糖尿病は大幅に悪化しており、入院での治療が必要になる可能性が高くなります。その場合、入院期間は平均3週間前後です。そうならないよう早めの受診をおすすめします。

糖尿病治療は、食事療法、運動療法が基本です。食事療法は、厳格に1日の摂取カロリーを決めて、日々の食事を管理します。ただし、食事療法を継続することは実際難しいです。長く続けるためには、楽しい食事療法と一緒に考えてくれる栄養指導を受けたり良いと思います。運動療法に関しては、1日の生活の中に自然に運動を取り入れることができれば良いと思います。例えば、階段を使う、立っている時間を増やす、移動は徒歩にするなどです。スマートフォンや活動計などで日々の運動を目に見える形にし、自分がどれくらい動いているか、知ることが重要です。

また、薬物療法ですが、この数年で大幅に進歩し、患者さんのライフスタイルに合った治療が可能となっています。週1回内服するだけで良い製剤、シートタイプの飲みやすい製剤、インスリン注射は週1回投与が可能な製剤が登場する予定です。血糖測定センサーとインスリンを投与するポンプが連動する機器の登場により、ほぼ正常な血糖コントロールが可能な時代になっています。

近い将来、糖尿病は治せる時代になると言われていきます。自分の今の状態を知ることが楽しい時間を伸ばせる秘訣だと思います。まずは、健康診断の受診をよろしく願います。



たかさわ糖尿病内科クリニック

高澤 宏文 院長

## 略歴

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



# 肌の光老化とは?自然老化とは? その違いと対策



藤岡眼科  
藤岡 聖子 副院長

## 略歴

昭和62年、順天堂大学医学部卒業後、日本大学眼科学教室へ入局し日本大学板橋病院勤務。平成5年、日本大学大学院を卒業し国立札幌病院勤務を経て平成9年、藤岡眼科病院、平成19年、副院長に就任。平成28年より美容皮膚科も担当。医学博士。

すっかり暖かくなり、屋外に出る機会が増える季節になりました。そこで注意してほしいのが紫外線対策です。加齢により誰にでもある細かいシワなどが「自然老化」、紫外線などの光の影響が加わり、シワ、シミ、黄ばみ、ごわつきなどが出るのが「光老化」です。現代は、大気汚染によるオゾン層の減少で、地上まで到達する紫外線量が年々増えています。女性だけではなく、ゴルフや海のスポーツをやる男性にも紫外線対策を知ってほしいです。

肌に影響を及ぼす紫外線には、UVAとUVBがあります。

UVAは、皮膚の奥深くの真皮にまで届き、真皮を破壊し、シワ・たるみを起

こし、肌を黒くする「光老化」の主な原因です。

UVBは、肌の表面に直接ダメージを与え、皮膚の表面に直接ダメージを与え、火傷のように肌を赤くヒリヒリさせ、シミ・そばかすに加えて皮膚がんの原因になることもあります。ターンオーバー(肌の生まれ変わりのサイクル)を乱し、バリア機能も低下させるので、乾燥や毛穴のくすみの原因にもなっています。

肌の老化現象とは、UVAとUVBなどの紫外線の悪影響による「光老化」が8割、「自然老化」が2割と言われています。「光老化」により、肌は、シワ、シミ、黄色い肌色、乾燥、分厚いごわつき、ハリがない、たるむなどの変化が出てきま

す。つまり「光老化」を防げば、かなり肌は健康的に若々しく保てることになります。そのためには、紫外線対策を十分に行うことが大事です。

紫外線の強い正午前後の外出をなるべく避け、帽子やサングラスを着用し肌の露出を少なくしましょう。もっとも大事なのは、「日焼け止め」をきちんと塗ることです。

日焼け止めを選ぶ時には、UVA対策のPA「++++」かつUVB対策のSPF50の物を選んでください。日焼け止め効果をうたった「飲む日焼け止め」などの商品の効果はないと、FDA(アメリカの食品医薬品局)が警告を2022年に出しましたので、そのようなサプリメントには気を付けましょう。



# 少子化対策

今年発表された人口統計では全国の出生数はついに75万人となりました。第一次ベビーブームの1947年では250万人、第二次ベビーブームでは200万人でしたが、それ以後次第に減少し、2016年ついに100万人を割り、以後減る一方です。原因にはいろいろありますが、結婚年齢が遅すぎるのも大きな理由です。結婚後何年も異常がなく普通の夫婦生活をしていれば6カ月すれば80%のカップルが妊娠されます。仕事が忙しい、ご主人とすれ違うことが多いなどの理由でついついご夫婦で無為に時を過ごして、3年も5年も過ぎてしまったという方が多くあります。

妊娠するためには卵子、精子、妊娠する場所としての子宮の3つの要素が必須です。女性の卵巣の中にある原始卵胞という卵胞の元になる細胞数は生まれたときには100万個であるのに18歳には15万個、40歳では1万個にまで減少します。これらはどのようにしても避けられないアポトーシスという現象です。同じ女性が25歳と38歳の時とでは妊娠される確率は確実に低下し、さらに妊娠されても流産率が圧倒的に高いのです。男性が原因での不妊は50%あります。全く精子のいない人は50人に1人の割合です。精子が少ない、運動率が悪い人も30%はあります。外見上全く異常のない人でも一度は精液

の検査を考えてください。1年以上夫婦生活をして妊娠しなければこれらの検査をすべしご相談ください。

人工授精、体外受精が健康保険適応になり2年が過ぎます。高額医療の適応になりハードルが高かった医療に手が届くようになりました。半年、1年が妊娠率を下げて行きます。思い切った早期に取り組むことをお勧めします。現在出生されるかたの10組に1人は体外受精のお子様です。来年は8人に1人の割合になりそうな模様です。過去20年間の統計では体外受精で生まれたお子様の長期予後は自然妊娠されたお子様との差は全くないという事実があります。



秋山ウィメンズ・ARTクリニック  
秋山 實男 院長

## 略歴

昭和47年、岡山大学医学部卒業、同年ECFMG認定（認定番号1747732）、昭和50年より北大医学部癌病理部門研究生を経て、昭和55年に医学博士学位を取得。国立高知医科大学産婦人科講師、函館五稜郭病院産婦人科科长などを経て、昭和62年産科婦人科秋山記念病院開設。平成8年森町レディスクリニック開設。令和6年4月、秋山記念病院を秋山ウィメンズ・ARTクリニックに改称した。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。



## 医療ソーシャルワーカーとは？



### 函館中央病院

総合医療支援センター

医療福祉相談室 主任(社会福祉士)

金丸 奈那美さん

医療ソーシャルワーカーという職種はご存じですか？近年この職種を配置する医療機関が多くなっています。厚生労働省医療ソーシャルワーカー業務指針によれば、医療ソーシャルワーカーの業務内容を「保健医療の場において、社会福祉の立場から患者のかかえる経済的、心理的、社会的問題の解決、調整を援助し、社会復帰の促進を図る」と記しています。

それでは、どのようなことを行う

職種か例を挙げて紹介します。

例えば通院や入院する場合に医療費はどのくらいかかるのか、経済的なことで不安に思われた経験はありませんか？その場合には医療ソーシャルワーカーが医療費について説明を行い、必要に応じて患者様が社会資源を活用できるように各関係機関に橋渡しするなど、治療に専念できるように不安解消のサポートをします。

また、医療機関での入院加療が一

段落しても、何らかの理由で退院が困難となる患者様がいらっしゃると思います。リハビリや療養の継続のために専門の医療機関や施設などへの転院、入所が必要な際、医療ソーシャルワーカーが窓口となり、各医療機関や施設と調整を図ることも少なくありません。さらに、身近な方のサポートや社会資源の活用を通して地域で患者様が安心して暮らすことができる体制を整えるために、院内の専門職や関係機関の方々と協働しながら支援を行います。

このように患者様一人ひとりの立場や治療状況、取り巻く生活背景などに添いながら患者様と社会資源を繋げることに留まらず、問題解決のために患者様が持っている力を最大限に発揮できるように寄り添い、共に考え、時には助言することも、医療ソーシャルワーカーの役割です。

地域の皆様にとって、医療機関では初めてのことが多く、戸惑うことがあるかもしれません。医療機関で誰に尋ねるべきか悩むことや困りごとがあれば、医療ソーシャルワーカーにご相談ください。解決の糸口が見つかるきっかけになると思います。





## 冷え性と鍼灸

なちゅら鍼灸院

院長

畑瀬 理恵子 さん

2002年4月に女性向けの鍼灸院を開業して以来、相談内容・症状として多いのが「冷え性」です。そもそも冷え性とは、どんな症状のことでしょうか？

冷え性をGoogleで検索すると、『「暖かい部屋にいても手足が冷たい」「布団の中でも手足が冷たくて眠れない」といったように人が寒さを感じない温度なのに手足などが冷たくてつらく感じる症状を冷え性といいます。実際に体温が低い状態とは違い、また触ると冷たいということでもありません』とありました（※出典：三重県健康管理事業センター）。

当院は、妊活をされている方や生理痛、逆子など産婦人科の病院にもお世話になるような症状にお悩みの方が多く来院されます。

西洋医学の範疇はんちゆうでお話ししますと、その方々の多くが、交感神経優位型になっていると説明できます。冷えが体に入って冷えているのではなく、交感神経、つまり経済活動などによる過度な緊張

状態や、長時間頭脳が闘っている状態が体の癖のようになると、毛細血管が収縮した状態のままになり、温かい血液が末端まで流れづらくなるという状態です。ですから、副交感神経（リラクスの自律神経）が優位になるような訓練が必要で、鍼灸治療を活用していただいたり、温食により内臓の温度と血流量を上げていくことも必要です。

全体に脂肪が多く筋肉が少ない方、また、漢方の概念でいう、潤いけつの水である「血」が少ない方にも冷え性の症状が多く見られます。食事ではたんぱく質をしっかり摂るのが重要で、自分が思う適量の倍量を3カ月間摂取すると、熱産生を生む筋肉が増えて血が増え、エネルギーを隅々まで送ることができるようになります。

その上で、お灸などを活用しますと冷え性は改善されやすいように思います。特に、女性の骨盤内血流量を増やすと言われる「三陰交さんいんこう」という内くるぶしの近くにあるツボに、お灸を継続していただくのをお勧めします。

※[https://www.kenkomie.or.jp/file/newsletter/k\\_h2912.pdf](https://www.kenkomie.or.jp/file/newsletter/k_h2912.pdf)



# 乳がん

## ともに生きる

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。

### ⑬〈寄稿〉乳がんにおける分子標的治療の進歩

札幌医科大学医学部病理学第一講座教授・鳥越俊彦氏

## 新薬 破壊力がアップ

乳がんにおける最新の分子標的治療について解説したいと思います。分子標的治療というのは、その名の通り、がん細胞が持っている特定の標的分子を狙い撃ちする治療法のことです。

乳がんでは、HER2という名前の分子が細胞表面にたくさん発現しているタイプのがんがあり、「HER2タイプ」と呼ばれます。HER2分子は細胞に増殖シグナルを発信する増殖因子受容体の一つで、正常な細胞は両親から遺伝した2個の遺伝子しか持っていないですが、HER2タイプは乳がん細胞では遺伝子のコピーが増えていて、患者さんによっては20倍くらいに増幅している場合があります。そのため過剰な数のHER2分子が細胞表面に作られ、乳がん細胞の増殖能力や生存能力を高めるはたらきをしています。

### 90年代に治療薬開発

HER2タイプの乳がんは難治性乳がんの代表でしたが、1990年代にHER2分子を標的とする治療薬「ハーセプチン」が開発され、状

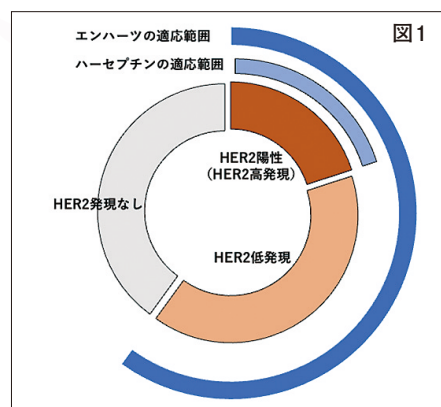


図1 乳がんにおけるHER2発現強度と分子標的治療薬の適応範囲

況は一変しました。この薬はリンパ球が産生する抗体を人工的に合成した単クローン抗体と呼ばれる薬で、いわゆるミサイル療法の先駆けとなりました。ハーセプチンは乳がん細胞に増殖シグナルを発信しているHER2分子と結合して、その機能をブロックするだけでなく、免疫細胞と協力してがん細胞を殺傷する力も発揮します。正常な細胞はHER2分子をほとんど発現していないため、がん細胞だけを狙い撃ちできるわけです。この薬の登場によって、HER2タイプの乳がん患者さんの予後（生存確率）は劇的に改善されました。

一方で、ハーセプチンはHER2分子が高発現している乳がんだけでなく効果が期待できませんでした。乳がん組織におけるHER2分子の発現レベルを調べる検査では、約80～85%の乳がんはHER2陰性と診断されていますが、実はそのうち約半数の乳がんはHER2分子を弱く発現していることがわかっていました。残念ながらこれまで開発されたHER2標的治療薬は、これらHER2低発現の乳がん患者さんには適応がありませんでした（図1）。ところが、2022年6月に新しい分子標的治療薬「エンハーツ」の試験結果が、英国の有名医学雑誌「ニューイングランドジャーナルオブメデシシン」に発表されました。エンハーツはハーセプチンに抗がん剤8分子を結合させた薬で、HER2分子に結合すると細胞内に取り込まれ、抗がん剤が放出されて細胞を殺傷する仕組みです（図2）。この新薬により、狙い撃ちした細胞の破壊力が飛躍的にアップしました。その結果、HER2タイプの乳がんだけでなく、HER2低発現の乳がんにも効果を発揮することが証明されたのです（図1）。

論文によると、抗がん剤治療を過去に受けた女性ホルモン受容体陽性の乳がんのうちHER2を低発現している患者さんに対しては、抗がん剤治療と比較して無増悪生存期間を約2倍に延長したという、優れた治療効果が確認されました。現在、製薬企業はこの試験結果に基づいて厚生労働省に承認申請をしており、おそらく1年以内にHER2低発現の乳がん患者さんも分子標的治療の恩恵を受けられるようになると思われます。

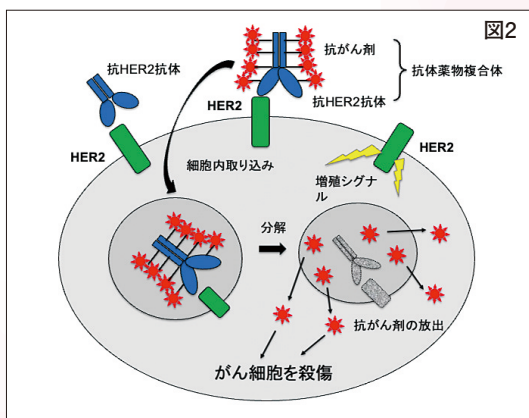


図2 抗体薬物複合体エンハーツの作用機序

### ほかの進行がんにも

HER2分子の発現は乳がんだけでなく、胃がん、大腸がん、肺がんなどでも認められており、これら他の進行がんにも効果が期待できます。抗体薬物複合体（ADC）と呼ばれるこの第2世代の分子標的治療薬は、さまざまな難治がんに対して世界中で研究開発が加速しています。最後に余談ではありますが、ハーセプチンの基礎研究に携わった研究者の1人は、私も札幌医科大学病理学講座出身の医師であり、エンハーツは国内の製薬企業が開発した薬剤であることもお伝えしておきたいと思っています。

（2022年7月20日付け 函館新聞より）

プロフィール / 鳥越 俊彦氏（とりごえ・としひこ）

鳥取県生まれ。1984年防衛医科大学校医学卒業。90年米国ペンシルベニア大学医学部研究員、92年米国ラホーヤがん研究センター研究員、93年自衛隊札幌病院診療科医長などを経て、2001年札幌医科大学医学部病理学第一講座助教授、04年同大学大学院医学研究科分子免疫制御学准教授、15年から現職。



# 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<br>～12:30 | ○ | ○ | ○ | ★ | ○ | ○ | /   |
| 14:00<br>～18:00 | ○ | ○ | ○ | ★ | ○ | ○ | /   |

★：休 診

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

検索



函館市・北斗市・七飯町…

## 病院・医院・施設

案内



Reproductive Health Care

妊活のお手伝い

## ほんどおりクリニック

産婦人科

院長 工藤 隆之

**お知らせ** ●5月25日(土)は手稲溪仁会病院の和田部長が診療致します。  
●6月15日(土)は開院記念日の振替休日とさせていただきます。

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

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

休診日/日曜・祝日

不妊・避妊相談 妊婦健診 子宮がん検診 更年期相談

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

函館市本通1-44-10(旧五稜郭ウィメンズクリニック)

TEL0138-31-5855



※函館バス停留所「本通小学校裏」徒歩2分



## 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

TEL0138-83-6623

URL <https://sakuramachi-mc.jp/>





KAMIISO KODOMO CLINIC  
KAMIISO KODOMO CLINIC

# かみいそこども クリニック

院長 渋谷 好孝

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

**診療時間**

月・火 午前9:00～ 正午  
木・金 午後3:30～ 6:00

水 午前9:00～午後0:30  
午後 休診

土 午前9:00～午後1:00

休診日 日曜日・祝日

**予防接種・健診**

月・火 午後2:30～ 3:30  
木・金

**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。ぜひご活用ください♪

Get it on Google play  
Download on the App Store

みどりの森  
さとう内科・こどもクリニック

院長 中里 諭美  
名誉院長 佐藤 武憲

コープさっぽろ ● 園田通  
北洋銀行 ● 国道5号線  
桔梗駅 ● 旧国道

当院

駐車場 完備

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 9:00～12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | —   |
| 14:00～17:30 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | — | —   |

〔休診日〕 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

函館市桔梗 4-8-25  
☎0138-46-1212

<https://ssc5.doctorqube.com/midorinomori-clinic/>

SUDO  
Skin Clinic

# すどうスキンクリニック

形成外科・皮膚科・美容外科

院長 須藤 聡

**診療時間**

月・水・木曜日 10:00～14:00 15:00～19:00

金・土曜日 10:00～14:00

日曜日 13:00～17:00

休診日 火曜日・祝日

※予約制(来院前にお電話下さい。)

すどうスキンクリニック

五稜郭公園  
●道立函館美術館  
●函館五稜郭病院

高砂通り  
行啓通り  
●丸井今井

函館市五稜郭町34番16号 2F (函館五稜郭病院並び)

☎(0138)33-0865  
<http://www.sudo-skinclinic.jp>

# みなとまち皮膚科 菊地 医院

院長 菊地 誠一

日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土  | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|----|---|
| 9:00～13:00  | ● | ● | ● | 休 | ● | ●  | 休 |
| 14:00～18:00 | ● | ● | ● | 診 | ● | 休診 | 診 |

木・日・祝日/休診

函館市亀田港町39-7  
(大野新道沿い)

駐車場 完備

函館トヨタ本社  
北大水産学部  
北大グラウンド  
生駒げんき市場  
港中学校  
セブンイレブン  
港小学校  
市立函館病院  
函館5号線  
シャープビル

☎(0138)40-3710



# みさわ歯科口腔外科 クリニック

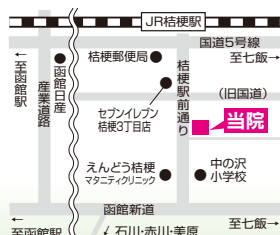
院長 三澤 肇

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

TEL0138-47-3733

FAX0138-47-3722

予約制



医療法人社団 玄心会

# 吉田眼科病院

名誉理事長 吉田 玄雄 理事長 吉田 紳一郎  
副院長 佐藤 浩介 医師 楠田 将一朗  
医師 吉田 登茂子 医師 鎌田 有紀  
麻酔科医 齊藤 達志

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>

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

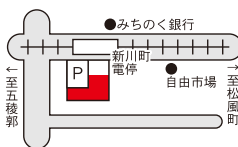
■診療時間／月～金 9:00～12:00、14:00～18:00  
土 9:00～12:00  
■休 診 日／日曜日・祝日

~~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)

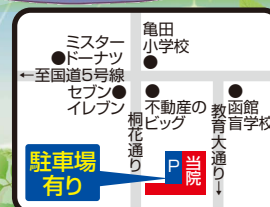


# よじょう歯科医院

診療  
時間

月・火・水・ 午前9:30～午後1:00  
金曜日／ 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  
☎(0138)  
41-4182







# 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**



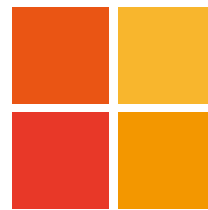
診療時間 / 午前9:30～午後12:30  
午後2:00～午後6:00

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/>



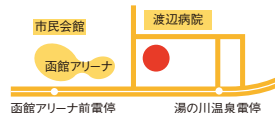
医療法人社団 吉田歯科口腔外科  
YOSHIDA DENTAL ORAL SURGERY

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

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

**訪問診療** 実施しております

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



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

日曜・祝日も診療  
年中無休



新毎日

×

北海道小学生新聞

# 毎日ファミリーセット

通常 5,750円 ↓

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

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おり、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!

ご購入・試読の申し込みは(毎日新聞・スポニチも!)



0120-468-012



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。

「貴金属」  
高額買取自信があります

金

「金貨」「喜平」  
(ネックレス・ブレスレット) 高く買います!

史上最高値更新  
4月22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

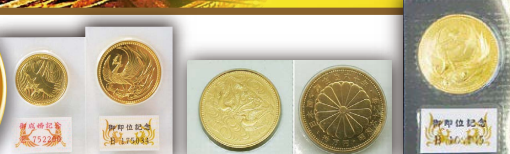


壊れた金縁メガネ

取れてしまった金歯

「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!!

金貨  
なら  
何でも!



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

★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物も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。

高く買い取ります

未整理のままでもOK



年賀ハガキ・普通切手・記念切手  
レターパック・印紙・ハガキ (集積品)  
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

【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。

ジャンルを問わず買い取りいたします

まずはお電話下さい!



0120-55-1723

フリーダイヤル

ゴーゴー

イーナ

ニーサン

TEL

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

買い取り本舗

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・ゼビオ側) 出口向いレモンイエローの建物1階 (桐花通沿い)

営業時間 / 10:00 ▶ 19:00 不定休 P 店舗ウラ&横

古物商許可 北海道公安委員会  
第112010001067号

函館昭和店

七重浜 産業道路 美原

●ユニクロ ●ブックオフ

●文教堂 ●ホクレン

●GU ●ゼビオ

桐花通

買い取り本舗

ホームページ

出張買取 郵送買取





# 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 6月号 プレゼント」係

#### ■ホームページ

<https://hako-raku.jp>



●応募締切: 2024年6月5日(水) 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。あらかじめご了承ください。個人情報 は プレゼントの発送にのみ使用します。

## B

### サッポロ生ビール ナナマル

350ml缶 1ケース(24本入り)



## 3名様

※応募は20歳以上の方限定

プリン体・糖質70%オフの生ビールとして人気の「ナナマル」が5月21日よりリニューアル発売。ホップの香り付けを増量し仕込み工程を見直すことで、生ビールならではの飲み応えを向上。おいしさを我慢せず体を気づかいながら楽しめます。

■提供/サッポロビール株式会社  
☎0120-207-800[無料通話]  
(お客様センター)

## A

### 綾鷹

650mlPET 1ケース(24本入り)



## 3名様

急須でいれたような本格的なお茶の味を目指す「綾鷹」が7年ぶりにフルリニューアル。京都・宇治の老舗茶舗「上林春松本店」協力のもと、現代のニーズに寄り添い“淹れたて一杯目”のおいしさと本格的な旨み、軽やかな後味を両立しました。

■提供/北海道コカ・コーラボトリング株式会社  
☎011-888-2091

## E

### ピエトロドレッシング うめ(280ml)と パットフッテ フライドオニオン&ナッツ(70g) 2本セット



## 5名様

「ピエトロドレッシング うめ」は紀州産ウメの程よい酸味と九州しょうゆの甘みがおいしい季節限定商品。「パットフッテ フライドオニオン&ナッツ」は国産タマネギをカリッと揚げ、香ばしい4種類のナッツをプラスした万能トッピングです。

■提供/株式会社ピエトロ  
☎0120-769-300[無料通話]  
(お客様相談室)

## D

### 土熊 お茶缶

北海道黒千石茶8袋入り



## 5名様

ブランドライン「土熊」から新フレーバーが登場。北海道原種の希少品種である黒千石大豆を採用したお茶で、まろやかな甘みと香ばしさが特長。お茶缶は、黒千石大豆の鮮やかな黒色を彷彿とさせる特別カラーとなっています。

■提供/株式会社土倉  
☎0120-088-300[無料通話]

## C

### Ribbon ナポリン

470mlPET 1ケース(24本入り)



## 3名様

1911年に誕生して以来100年以上の間、北海道のソウルドリンクとして支持を受けている、甘さがしっかりしながらも爽やかな、オレンジ色のロングセラー炭酸飲料。5月23日「リボンナポリンの日」を記念してプレゼントします。

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





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。

とても  
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** 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

購読料1カ月  
**3,000円** (税込)  
[1部売り/140円(税込)]

朝刊です!!



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ます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。

## 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

運気は下降線をたどり沈滞ムードが漂いそう。思うようにいかないことが多く、焦りや不安が強まり気持ちが後ろ向きになりがち。反面頭の冴えは抜群となるので情報収集や勉強に精を出し自身を成長させる努力を。ゆったり構え、運気が好転する時のために内面を充実させておこう。

■ラッキーアイテム: ファイルボックス  
■ラッキーデー: 5/19・20・29 6/6・7

## 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

遊びや会食の計画が重なり、仕事や勉強への意欲が欠けるとき。また、ライバルの出現で心が動揺することや、これまでに得た信用やポジションを失うような事態を招く予感もありそう。しっかりと気を引き締めて、目指す道をそれず、計画通りに物事に対処しましょう。

■ラッキーアイテム: 懐中電灯  
■ラッキーデー: 5/17・25・26 6/1・4・13

## 一白水星

いっぱくすいせい

昭和11.20.29.38.47.56 平成2.11.20.29年生まれ

充実した好調なとき。続けてきた努力に社会の信用が集まり、自分の存在は確かなものになるでしょう。交際範囲の拡大も予想され、そこで生まれる新しい人間関係が、さらなる発展のための力強い原動力になっていきそう。小さなストレスに注意。

■ラッキーアイテム: アジア料理  
■ラッキーデー: 5/20・22・29・31 6/7

## 八白土星

はっぱくどせい

昭和13.22.31.40.49.58 平成4.13.22.31 令和1年生まれ

スローテンポながら物事の流れるが順調となり進展し始めますが、慎重な言動が求められるとき。目標をしっかり定めて、予定通りにエネルギーギッシュに活動を。金運はピンチを脱して安定傾向ですが交際費がかさみがち。必要な出費はケチらず吉。

■ラッキーアイテム: レモン  
■ラッキーデー: 5/18・21・27 6/5・7・14

## 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

身の回りに予期せぬ変化がある厄介なとき。運気は低調で、思い通りに事が運ばず、ストレスが溜まりがちかも。改善を試みても期待する結果は得られず、かえって不満を重ねることに。今はひたすら現状を維持することを心掛けるのが得策かも。

■ラッキーアイテム: シフォンケーキ  
■ラッキーデー: 5/18・24・26 6/2・5・14

## 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

これまでの努力の総決算の時期。努力を続けてきた人は名誉や結果を得る反面、怠けてきた人は、現実の厳しさを知ることになるかも。金運は安定も、活躍に伴い交際費の増加は避けられなさそう。出費の優先順位を決めて吉。

■ラッキーアイテム: 一輪挿し  
■ラッキーデー: 5/21・24・30 6/2・8・11

## 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

これまで続けてきた地道な努力に成果が表れ明るさが見え出すとき。温めてきたプランやチャレンジしたいことのある人はぜひこの時期に挑戦を。ただし前向きな気持ちが強すぎて空回りしやすいので、何事も焦らず慎重に進めましょう。早とちりや勘違いにも注意が必要。

■ラッキーアイテム: プレスレット  
■ラッキーデー: 5/22・28・31 6/6・8・9

## 六白金星

ろっぱくきんせい

昭和15.24.33.42.51.60 平成6.15.24年生まれ

一見華やかでもペースが狂いやすい運気。内面にはさまざまな問題を抱えやすく、見えない苦勞も多そう。努力が認められ、目立たなかった能力や才能が評価される反面、隠しておきたい秘密もばれやすく苦勞することも。冷静さと慎重さを忘れないように心掛けて。

■ラッキーアイテム: カーディガン  
■ラッキーデー: 5/18・25・28 6/5・12・14

## 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

活動力が旺盛なとき。さらなる飛躍を求める気持ちが高まりますが運気は徐々に下降に向かい始めるだけに、勢いに任せた行動は危険。自分にブレーキをかける慎重さが必要。特に目上の人には謙虚な態度で接することが大切です。

■ラッキーアイテム: ワイヤレスイヤホン  
■ラッキーデー: 5/16・25・31 6/3・9・12

# 九星気学占い

2024 5月16日[木] — 6月17日[月]

※前半/5月16日～5月31日 後半/6月1日～6月17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す。

平日は **おすすめメニュー**  
6月2日(日)まで

**そば増量無料サービス!**

サクッと揚がったアナゴがチヤヤと煮込まれた汁です。身が厚く食べ応えのあるアナゴは、蒸してから揚げるのでふっくら。タレと塩、2つの味でお楽しみ下さい。

**大あなご天丼+冷そばセット 1,250円**

Instagram  
**千乃家 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**  
SEN NO YA

函館市桔梗4丁目3番16号 ☎0138-85-6934  
(営業時間)月～金・祝日/11:00～14:00L.O 水曜定休  
土・日/11:00～15:00L.O PayPay使えます  
※写真はイメージです



HAKO  
RAKU

6

2024  
No.182

## 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

2024年5月16日

## 印刷所

TOPPAN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2024年5月16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  
の皆様へ厚く御礼申  
上げます。

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



https://hako-raku.jp

各種SNSも  
随時更新中

Facebook



X



Instagram

## 企画特集

## 道南道の駅・直売所特集

町の特産品から地場産ブランド、土産品、朝採れ野菜…  
生産者こだわりの商品に出合える道の駅や直売所を紹介する

※内容は予告なく変更になる場合がございます。

## 特集

夏のちよい飲み、ひとり飲み…

## ほろ酔い誘う晩酌セット

酒が進む旬の魚介や手間暇かけた一品料理が並ぶお得なセット  
ふらりと立ち寄り、気軽に「ちよつと一杯」を楽しめるのがうれしい

次号 7月号は 6月18日(火) 発行予定

## 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
- 青森銀行梁川町支店
- 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
- スーパーブックス桔梗店
- シネマ太陽函館
- 本誌広告掲載店及び協力商社

ホテル、ディーラー、美容室、飲食店、生保会社、温泉保養施設ほか





**軽**

人気の未使用車が揃っております!

届出済 **未使用車専門店**



**軽ビレッジ**  
Light car outlet mall

軽自動車のアウトレットモール

展示場にて現車をご覧ください  
すぐに納車できます!

**オール4WD**



**頭金0円OK!!**

**最長120回払いOK!!**

展示車の詳細はホームページをご覧ください

<https://kei-village.jp/>

**NEW** まだ誰も **使用していません**

**VALUE** 何といても **お得** です!!

**TRUST** そして何より **安心** です!!

工場で生産した新車を、ナンバー登録しただけの“ピッカピカの車”です。新古車と言われることもあるようです。

大量仕入れにより車両価格が割安な上、重量税は払い込み済みなため、新車に比べてお得です。

新車と同様の保証が適用されますのでアフターサービスも安心です(別途費用が必要です)。

**軽** 未使用車ってどんなクルマ?

軽自動車のアウトレットモール

**軽ビレッジ**  
Light car outlet mall

有限会社 能戸自動車整備工場

〒041-0821 北海道函館市港町1丁目33-5

TEL(0138)83-8707

FAX(0138)85-6161

■営業時間/AM10:00~PM6:00 ■定休日/火曜日、第2・第4水曜日

| 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 |    |

| 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 |

この看板が目印



**軽を買うなら軽ビレッジ**

**車検を受けるならコバック函館店**

**サマータイヤがお買得!!**



YOKOHAMA

水跡残らず、拭き上げラクラク 北海道初上陸

**超純水** 純度 99.9999% 以上の「超純水」。

**洗車機導入**

メリット1 スポットフリー! メリット2 拭き取り作業不要!

**車検**

安心の車検実績台数**29,140**台

2014年4月オープン以来2024年3月末までの累計実績

**5月・6月車検の方必見!**

新車購入から1回目の車検で**スーパーセーフティー車検**を期間中ご予約の方に

**今がチャンス!**

車検を安く済ますなら

**11,000円割引**

インターネットからの予約で最大

**なんと!!**

インターネットからの予約で最大

インターネットからの予約で最大

|                                                                                 |                                                                    |                                                                                            |                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>早期予約割引1</b></p> <p>予約は早いほどお得!</p> <p>満了日 90日前</p> <p><b>2,200円</b> 割引</p> | <p><b>早期予約割引2</b></p> <p>満了日 30日前</p> <p><b>1,100円</b> 割引</p>      | <p><b>早期予約割引3</b></p> <p>満了日 30日前</p> <p><b>1,100円</b> 割引</p>                              | <p><b>平日予約割引</b></p> <p>月曜日~金曜日(火曜を除く)にご予約いただいた場合</p> <p><b>1,100円</b> 割引</p>  |
| <p><b>コバック会員割引</b></p> <p>入庫時に会員シールが貼ってあるお車</p> <p><b>1,100円</b> 割引</p>         | <p><b>新車初回割引</b></p> <p>新車購入後、最初の車検の場合</p> <p><b>5,500円</b> 割引</p> | <p><b>ネット予約割引</b></p> <p>インターネットからご予約頂いた場合</p> <p>電話予約は適用できません</p> <p><b>1,100円</b> 割引</p> | <p><b>リピート割引</b></p> <p>前回車検実施で今回スーパーセーフティー車検実施の場合</p> <p><b>1,100円</b> 割引</p> |

**予約するならアプリがお得!!**

**今すぐダウンロード**

コバック函館店 公式アプリ

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう



**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

市立函館病院 ●ボールスター

港小学校 ●セブイレブン

サッドラ ●GS

←北斗市 227 大野国道

●合同容器

コバック 軽ビレッジ

ガス会社 ●ダイハツ

北埠頭フェリーのりば

| 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 |    |

| 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 |



# LAND CRUISER "250"

# Debut!



道を越える。時を超える。

ランドクルーザー  
"250"の詳細は！  
こちら▶



## 新型ランドクルーザー"250" VX (2.7 ガソリン・7人乗り)

3BA-TRJ250W-GZTTK (6AT)

■車両本体価格 5,450,000円

Photo:新型ランドクルーザー"250" VX(2.7L ガソリン・7人乗り)。  
ボディカラーのプラチナホワイトパールマイカ(089)(33,000円)は  
メーカーオプション。◆メーカーオプションは価格に含まれておりません。



Photo:新型ランドクルーザー"250" ZX(2.8L ディーゼル・7人乗り)。  
ボディカラーはアバンギャルドブロンズメタリック(4V8)。

## 新型ランドクルーザー"250" ZX (2.8 ディーゼル・7人乗り)

3DA-GDJ250W-GZZAY (8AT)

■車両本体価格 7,350,000円

### Interior



メインインパネ



メインシート

ZX。ボディカラーはアバンギャルドブロンズメタリック(4V8)。内装色はダークチェスナット。■写真は機能説明のために各ランプを点灯したものです。実際の走行状態を示すものではありません。■写真は機能説明のためにボディの一部を切断したカットモデルです。■画面はハメ込み合成です。

### ランドクルーザー"250" 車両本体価格帯

[ガソリン車] VX (2.7 ガソリン・7人乗り) 5,450,000円

[ディーゼル車] GX (2.8 ディーゼル・5人乗り) 5,200,000円 ~ ZX (2.8 ディーゼル・7人乗り) 7,350,000円

※保険料、税金(除く消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。 ※ランドクルーザー"250"の価格は、スペアタイヤ(車両装着タイヤ)、タイヤ交換用工具付の価格です。※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。



トヨエナ

函館トヨタ  
キャラクター

# 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<br>函館市昭和4丁目22番5号  | ● 七重浜店 ☎(0138)49-5911<br>北斗市七重浜8丁目7番5号  | ● 木古内店 ☎(0139)2-3343<br>上磯郡木古内町字新道107番地18 |
| ● 中央店 ☎(0138)45-1331<br>函館市昭和1丁目28番12号 | ● 八雲店 ☎(0137)62-3171<br>二海郡八雲町東雲町24番地27 | ● 森店 ☎(01374)2-0101<br>茅部郡森町字森川町292番地1    |
| ● 松風店 ☎(0138)23-0150<br>函館市大森町26番16号   | ● 江差店 ☎(0139)53-6221<br>檜山郡江差町字柳崎町170番地 | ● ニューロード店 ☎(0138)46-6193<br>函館市石川町169番地22 |
| ● 本通店 ☎(0138)55-1125<br>函館市本通4丁目5番12号  |                                         |                                           |