上質な時間を楽しむ大人のライフスタイルマガジン

ハコラク

2014
OCT
No.66
10

TAKE FREE
函館新聞購読者には戸別配布（一部除く）



特集

浜の幸、山の恵み…

おふくろ食堂

ブランド&ジュエリーリサイクル

珠や TAMA-YA なら 買取に自信あり

LOUIS VUITTON
レアなものから最新作まで。
大歓迎



CHANEL
ギャランティカードがなくても
買取OK!!



HERMÈS
キャンバスタイプも
まだまだ人気!!



LOUIS VUITTON 新品未使用の品
「買ったけど使わない」「もらったけど使わない」



高価買取



情報満載!!来店できない時でも、チェックしてみて♪☆各店ブログも更新中☆





珠 や 取 扱 品 目

ブランドバッグ 小物
- LOUIS VUITTON ルイヴィトン
- Chloé クロエ
- HERMÈS エルメス
- BURBERRY バーバリー
- GUCCI グッチ
- PRADA プラダ
- COACH コーチ
- BALENCIAGA バレンシアガ
- CHANEL シャネル
- BOTTEGA VENETA ボッテガ・ヴェネタ
- Christian Dior クリスチャン・ディオール
- MIU MIU ミュウミュウ
- FENDI フェンディ
- Other その他

ブランド 時計
- ROLEX ロレックス
- OMEGA オメガ
- Cartier カルティエ
- BVLGARI ブルガリ
- HERMÈS エルメス
- GUCCI グッチ
- Other その他

ブランド ジュエリー
- BVLGARI ブルガリ
- TIFFANY&Co. ティファニー
- Cartier カルティエ

金・プラチナ ダイヤモンド 製品
どんな状態でも買い取ります。



金券・切手



※お売り頂く際には身分証（運転免許または健康保険証）が必要になります。※プレミアム買取はスタンプ対象外となります。他のサービスとの併用はできません。

買取販売 ジュエリー&ブランドリサイクル
珠や函館駅前店
0120-26-1552
函中古 古物商番号 第112020000196号
◆住所／函館市松風町6-11
◆営業時間／AM10:00～PM7:00
水曜定休

駐車場無料券進呈!



お車でも楽々安心!
ボーニパーキング
大和パーキングほか
契約駐車場あり!

買取専門 ジュエリー&ブランドリサイクル
珠や七重浜店
0120-48-8850
函中古 古物商番号 第112020000196号
◆住所／北斗市七重浜1丁目5-25
◆営業時間／AM10:00～PM7:00
水曜定休

駐車場完備（3台可能）



お車でも楽々安心!
七重浜店は
駐車スペース
3台完備!

ホームページ http://www.tamaya-hakodate.com 珠や 函館 検索

au

auショップ函館十字街 | auショップ中道 | auショップ松前 | プラスモバイル トライアル上磯店

9月12日(金)～30日(火)

秋のタブレット祭

今ならタブレットを安く持てるチャンス

おトク1

世界最薄・最軽量の★1 Xperia(TM) Z2 Tablet SOT21が本体価格より今ならなんと



防水 IPX5/IPX8　防塵 IP5X　4G LTE　CARRIER AGGREGATION

※最大30,000円割引

おトク2



Always with iPad ！キャンペーン

iPad Air または iPad mini Retina ディスプレイモデルを新規ご契約で

＜受付期間＞2014年5月23日（金）～2014年9月30日（火）

本体価格 最大13,000※円割引

※LTEフラット for Tab またはLTEフラット for Tab cp＋「誰でも割シングル」にご加入の場合

★：「誰でも割シングル」は2年単位で自動更新となります。途中解約の場合、契約解除料(9,500円)がかかります(更新月除く)。※ご購入代金のみ充当できるポイントを付与することにより、本体価格から割引いたします。本体価格が割引額を下回る場合、割引額は本体価格が上限額となります。※弊社が実施するほかの施策とは併用できない場合があります。※沖縄県下au取扱店は対象外となります。※本割引に期限はありません。終了する場合は、事前にお知らせいたします。※別途、契約にかかる費用は店頭にてご確認ください。※キャリアアグリゲーションはごく一部のエリアから開始します。最新のエリアはauホームページでご確認ください。★1:10インチ以上の液晶を保有する、LTE/3Gタブレット製品において。2014年5月14日現在、ソニーモバイルコミュニケーションズ(株)調べ。本体薄さ約6.4mm、本体質量約439g。★2IPX5/IPX8の防水性能。キャップ類は確実に取り付けてください。海水・プール・温泉の中に浸けないでください。●「Xperia」は、Sony Mobile Communications ABの商標または登録商標です。

表記の金額は全て税抜です。　詳しくは，店頭スタッフまたは au ホームページへ

おトク3

基本使用料 2,850円／月で4G LTEタブレットが持てる！さらに、毎月割も！

はじまる！データシェアキャンペーン

2014年 5 月23日受付開始　2014年11月30日受付終了　お申し込み必要

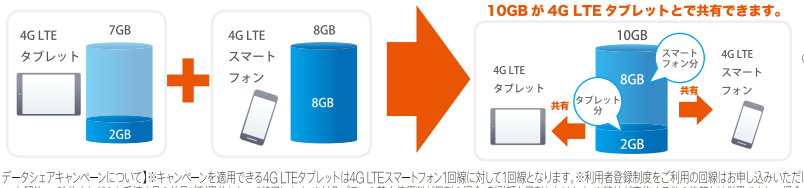
データシェアについて　「データシェア」は、2014年12月サービス開始予定です。4G LTEスマートフォンの月間データ容量と4G LTEタブレットの月間容量を合計したデータ容量をお互いの 端末でシェアしてご利用いただけます。データシェア開始後に移行の手続きが必要となります(「エクストラオプション」ご利用の方は開始前月まで)。詳細はKDDIからメール等でご案内いたします。

auの高速ネットワークでタブレットを始めるチャンス



タブレット基本使用料がなんと 基本使用料 2,850円/月

例



【適用条件】以下の① ② ③すべてを満たす方

①4G LTEタブレットを新規もしくは機種変更でご購入。②本キャンペーン専用の料金プラン(「LTE フラット for Tab cp または Tab（i）cp」）にご加入。③4G LTE スマートフォン（LTE フラット加入）との「スマホセット割＊2」にご加入。＊2：4G LTE スマートフォンと 4G LTE タブレットの両方を同一名義で契約すると基本使用料を割引します。

条件など詳しくは店頭スタッフ・auホームページへ

【はじまる！データシェアキャンペーンについて】※キャンペーンを適用できる4G LTEタブレットは4G LTEスマートフォン1回線に対して1回線となります。※利用者登録制度をご利用の回線はお申し込みいただけません。※4G LTEタブレットには、4G LTEスマートフォンと同じ「au」IDを登録してご利用ください。※「スマホセット割」は4G LTEタブレット/4G LTEスマートフォンを解約、一時休止などのお手続き月の前月ご利用分をもって終了します。※対象プランの基本使用料が日割の場合、割引額も日割となります。※弊社が実施する他の施策とは併用できない場合があります。※別途、ご契約にかかる費用、LTE NET（300円/月）、4G LTEスマートフォンの月額利用料、ユニバーサルサービス料などがかかります。

【4G LTE／WiMAX 2+／3G通信の通信速度制限】※4G LTEスマートフォン／4G LTEタブレットはそれぞれ当月ご利用の通信量の合計で月間データ容量を超えた場合、当月末までの通信速度が送受信最大128Kbpsとなります（通信速度の制限は翌月1日に順次解除されます）。「データチャージ」にてデータ容量を購入した場合は、購入容量分については、通信速度の制限なくご利用いただけます。「データシェア」開始以降の通信制限については別途KDDIからメール等でお知らせします。その他通信速度制限など詳細はauホームページでご確認ください。

リニューアルオープン auショップ中道

●営業時間／9:00～20:00

出張サービス承ります。

P有り 当店横です。9台駐車可

函館市中道2丁目11-2(旧不二家本通店)



0800-700-1959

auショップ函館十字街

●営業時間／9:30～19:30

出張サービス承ります。

P無料 水道局共同駐車場です。

函館市末広町5-15アクロス十字街1F



0800-700-1968

リニューアルオープン auショップ松前

●営業時間／10:00～19:00

出張サービス承ります。

P有り 店舗前です。

松前郡松前町建石 52-8



0800-700-1988

プラスモバイル トライアル上磯店

●営業時間／10:00～19:00

出張サービス承ります。

P有り トライアル駐車場をご利用下さい。

北斗市七重浜7丁目141 トライアル上磯店内



☎0138-48-5757

新規・機変 乗り換えのご契約で 保護 各種 フィルム プレゼント ※スマートフォンのみ

※表記の金額は特に記載がある場合を除きすべて税抜です。※別途、契約にかかる費用は店頭にてご確認下さい。※本広告内容は他の地域では実施していない場合があります。※本広告の内容は2014年9月4日時点の情報です。※本広告有効期限は2014年9月30日です。※掲載している画像は実際と異なる場合がございます。 ※景品がなくなり次第終了致します。詳しくは掲載店スタッフまで。

TITANIO

チタン素材で作られたノンアレルギーのペアリング





Lady Tiara™

British & French



MarriPre

marriage precious

MP2305



メンズ¥88,000　レディース¥108,000

NINA RICCI

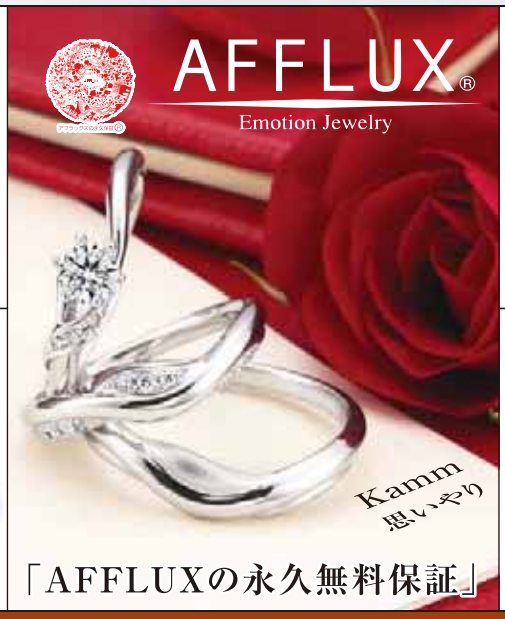
6RM907
6RL924



メンズ¥64,800　レディース¥69,120

AFFLUX®

Emotion Jewelry



「AFFLUXの永久無料保証」

nocur

CN-092
CN-093



メンズ¥59,400　レディース¥59,400

Something Blue+

SP817
SP816



メンズ¥88,560　レディース¥101,520

Allure® SAKAKI

メガネ・時計・宝石ジュエリーサカキ7&i イトーヨーカドー店1F
函館市美原1−3−1 TEL:0138-40-6066 9:30～20:00 無休

T-POINT





当店で扱っているダイヤは全て専属の宝石鑑定士が厳しくチェックしております。品質により輝きが変わるダイヤに自信を持ってご提供いたします。ご相談や、お手持ちの宝石の鑑定も対応いたします。

G.I.A米国宝石学会　宝石鑑定士G.G.　榊　守人

創業50周年記念SALE開催中

お陰様でサカキは創業50周年を迎えることができました。心より御礼申し上げます。

今がチャンス! あなたのお宝お売りください!!

金・プラチナ・ブランド時計・ブランド品をお持ちの方必見!!

高価買取!!



ハコラク クーポン キャンペーン 査定額 **15%UP!**

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■平成26年10月15日まで有効

※当店の判断により適用されない場合があり、他のサービスとの併用不可。詳しくは気軽に店頭スタッフまで♪





※価格は2014年8月15日現在の価格です。

不要になった貴金属 何でもお持ちください!

初めてでも安心査定!!



人情査定でやってます。

おたからやの買取品目 ▶▶▶

普通切手・記念切手・ハガキ

書き損じ、余った年賀も1枚からOK!!

収集家も減り、切手の価格はどんどん下がっています。
しかも、郵便局でも現金化することはできません。
もし、お持ちでしたら是非、今のうちにまとめてお売りください。

額面の最大83%で買取

※切手の種類・状態によって買取利率が変わります。

- **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
- **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)
- **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・お米券など**
- **大判・小判・古銭・勲章**
- **洋酒** 未開封の洋酒・ブランデーなどまとめてお持ちください
- **携帯電話・タブレット** 捨ててしまうならお売りください。
- **絵画** 飽きた絵画などございませんか? ご自宅へお伺いも致します。



強化買取中!!

★現行切手シート ★レターパックライト・プラス ★各種ハガキ(書き損じ可)

ご遺品・財産整理承ります。



ご遺品の整理や財産分与など換金をお望みの方、一度お問い合わせ下さい。
誠心誠意、心を込めて対応させていただきます。

郵送買取(ゆうパック)

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。

出張買取無料

忙しい方にピッタリ!玄関先でOK。電話一本でお客様のお宅へお伺い致します。

全国チェーン店280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

0120-154-068

営業時間／10:00～19:00

不定休

お車でもOK!契約P有り



予約制

都市間高速バス

［高速乗合バス（路線バス）］

高速はこだて号



北海道中央バス　道南バス　北都交通



函館↔札幌

1日8往復 運行!

大人往復

8,580円!

函館市内ののりばは8箇所! ご自宅近くのバス停から札幌へ!

時刻表〈八雲I・C～札幌南I・C間 道央自動車道経由〉

※直行便・夜行便は大沼公園I・C経由となります。※交通状況により到着が遅れる場合があります。ご了承願います。

休憩箇所（昼行便のみ）有珠山SA

函館・七飯・森・八雲▼札幌

		7:00	8:30	10:00	11:30	13:00	15:15	17:30	22:55
乗車	湯の川温泉 東								
乗車	湯の川温泉	7:02	8:32	10:02	11:32	13:02	15:17	17:32	22:57
乗車	湯の川温泉 北	7:05	8:35	10:05	11:35	13:05	15:20	17:35	23:00
乗車	**函館駅前ターミナル⑬のりば**	**7:30**	**9:00**	**10:30**	**12:00**	**13:30**	**15:45**	**18:00**	**23:25**
乗車	函館フェリーターミナル	―	―	―	―	―	―	―	23:40
乗車	五稜郭駅前	7:36	9:06	10:36	12:06	13:36	15:51	18:06	23:51
乗車	昭和4丁目	7:40	9:10	10:40	12:10	13:40	15:55	18:10	23:55
乗車	桔　梗	7:45	9:15	10:45	12:15	13:45	16:00	18:15	24:00
乗車	七飯町	7:59	9:29	10:59	12:29	13:59	16:14	18:29	24:10
乗車	森　町	8:32	10:02	直行便	直行便	14:32	16:47	19:02	―
乗車	八　雲	9:07	10:37			15:07	17:22	19:37	―
降車	地下鉄大谷地駅	12:17	13:47	15:12	16:42	18:17	20:32	22:47	翌朝4:55
降車	札幌駅前ターミナル	12:50	14:20	15:45	17:15	18:50	21:05	23:20	翌朝5:25

※途中、札幌市内の南郷18丁目駅、時計台前、北2条西3丁目でも降車できます。

札幌▼八雲・森・七飯・函館

		7:50	9:50	11:45	13:10	14:50	16:50	18:10	―
乗車	**札幌駅前ターミナル⑧のりば**								
乗車	札幌駅前（東急南側）	―	―	―	―	―	―	―	23:35
乗車	中央バス札幌ターミナル③のりば	8:00	10:00	11:55	13:20	15:00	17:00	18:20	23:55
乗車	地下鉄大谷地駅⑥のりば	8:28	10:28	12:23	13:48	15:28	17:28	18:48	―
降車	八　雲	11:38	13:38	直行便	16:58	18:38	直行便	21:58	―
降車	森　町	12:13	14:13		17:33	19:13		22:33	―
降車	七飯町	12:46	14:46	16:36	18:06	19:46	21:41	23:06	翌朝4:20
降車	桔　梗	13:00	15:00	16:50	18:20	20:00	21:55	23:20	翌朝4:30
降車	昭和4丁目	13:05	15:05	16:55	18:25	20:05	22:00	23:25	翌朝4:35
降車	五稜郭駅前	13:07	15:07	16:57	18:27	20:07	22:02	23:27	翌朝4:37
降車	函館フェリーターミナル	―	―	―	―	―	―	―	翌朝4:50
降車	函館駅前ターミナル	13:15	15:15	17:05	18:35	20:15	22:10	23:35	翌朝5:05
降車	湯の川温泉 北	13:29	15:29	17:19	18:49	20:29	22:24	23:49	翌朝5:19
降車	湯の川温泉	13:32	15:32	17:22	18:52	20:32	22:27	23:52	翌朝5:22
降車	湯の川温泉 東	13:35	15:35	17:25	18:55	20:35	22:30	23:55	翌朝5:25

※夜行便（23:35発）は札幌駅前（東急南側）バスのりばからご乗車下さい。
札幌駅前から夜行便をご利用の場合、付近に乗車券販売窓口がございませんので、必ず予約を行い、事前に乗車券を購入願います。
途中函館市内のガス会社前でも降車できます。

充実の車内装備

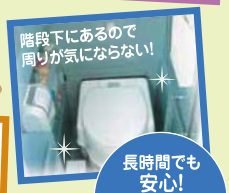
全便1人掛け3列シート車で運行!



話題作や人気作♪ 移動時間も快適♪



★映画上映★
※一部車両では放送しない場合もございます。



階段下にあるので周りが気にならない!

長時間でも安心! 全車トイレ付

読書や軽食に♪ アームレスト内のテーブル

レッグレスト&フットレストでのびのび～♪

足元あったか ブランケット付♪



★スリッパ付★ くつをぬいでリラックス

※後部座席の一部が2人掛けシートになっている場合があります。
また、年末年始の繁忙期などの増便車（2号車以降）は、
4列シート車両で運行する場合があります。

運賃

函館↔札幌

片道	一般	4,810円
往復	一般	8,580円

回数券（4枚綴り） 15,890円 とってもお得! 1枚あたり3,973円

森町↔札幌

片道	一般	4,200円
往復	一般	7,820円

回数券（4枚綴り） 13,880円 とってもお得! 1枚あたり3,470円

八雲↔札幌

片道	一般	3,680円	往復	一般 6,890円

※回数券をご利用の際は、窓口で乗車券とおとりかえ願います。

まもなく終了 お急ぎ下さい!

キャンペーン期間 2014年 9月30日まで ご予約はお早めに!

夏休みは高速はこだて号で出かけよう

学割運賃値下げキャンペーン

帰省に! 旅行に! ぜひご利用ください!

函館⇆札幌

学割往復 通常7,730円のところ **6,890円** 通常学割運賃より 840円お得!

学割片道 通常4,290円のところ **3,910円** 通常学割運賃より 380円お得!

学割運賃値下げキャンペーンについての詳細は、下記窓口へお問い合わせください。

函館駅前に受付窓口があるから、初めてでも安心!

高速はこだて号のお問い合わせ、ご予約は

函館 北都交通函館駅前ターミナル（7:00～20:30） ☎0138-22-3265

札幌 中央バス予約センター（7:30～18:00） ☎011-231-0600

北海道中央バス・道南バス・北都交通 共同運行

詳しくはHPへ→ 高速はこだて号 検索

高速はこだて号へのペットの持込は、お断りさせて頂きますので、ご了承願います。

RAKU TOKU BUS13

ハコラク 2014 OCT No.66 10 CONTENTS



21 [特集]

浜の幸、山の恵み…
おふくろ食堂

9 新たな道をひらく

12 ハコラク料理人インタビュー ―食を紡ぐ―

16 NEW OPEN

36 LUNCH GUIDE

39 美食倶楽部 [企画広告]

46 自宅でプロの味 テイクアウトメニュー [企画広告]

49 秋を堪能 至福のコース料理 [企画広告]

70 夜更けの料理店

80 カフェさんぽ

90 TOPICS

96 人ものがたり ―美の達人―

102 2014 道南秋まつり情報

103 秋を満喫 おすすめ情報

111 読者プレゼント

113 九星気学占い

114 次号予告







【今月の表紙】 お食事処 いぎし



国道沿い、林の中で静かにのれんを揺らす「いぎし」。ちょっと色あせた座布団やくすんだ壁紙が、かしこまらず普段着でくつろげる安心感を醸し出す。定番とはちょっと違ったオリジナルの、どこか素朴な味わいがふと食べたくなる。ずっとそこで、笑い皺の刻まれた優しい笑顔と変わらぬ味で迎えて欲しい。

文/坂井 悠香　写真/工藤 貴志

名産市場 今月の逸品

函館生まれ

「函館生まれ」人気者セット



風味豊かな「いか塩辛」、プルプル食感のくらげを和えた「うにくらげ」、ツンとわさびが利いた「わさびたこ」の定番で長く親しまれている3種セット。



各130g×1パック
販売価格 1,980円（税込）

インターネットショッピングモール 名産市場 MEISAN ICHIBA 名産市場 検索 http://www.meisanichiba.jp

※「名産市場」はインターネットのみの販売となります。※電話でのご注文、カタログ請求等はお受け致しかねます。
函館新聞社 広告局デジタルメディア部 函館市港町1-17-8 TEL0138-40-5151 FAX0138-40-6161

TEXAS
AMUSEMENT PLAZA

秋は芸術も読書もスポーツも食欲も、ぜ～んぶテキサス!

ボウリング 3ゲーム ＋ 貸靴込

大人も子供もお一人様 **972円**（税別）

1,050円（税込）

平日も週末も毎日実施!!

追加ゲームも可能

1ゲーム 185円（税別） 200円（税込）

※上記の企画は団体予約・大会等はご利用できません。※無料券は追加ゲームよりご利用になれます。

4F ボウリング ボウル・サンシャイン

営業時間 10:00～翌3:00

0138-53-8181

謎解き・脱出ゲーム やまもと殺人事件

KEEP OUT 立入禁止

ついに函館に登場!! 体感アトラクション
事件の謎を解いて現場を脱出せよ!!

LINE はじめました！ 友達追加で無料で遊べるクーポン配信中

3F アミューズメント ☆☆☆AMUSEMENT☆☆☆ BIG BANG

営業時間 土・日・祝 9:00～24:00 / 平 日 10:00～24:00

0138-54-7100

マッシュは週末も値上げしません! 24時間営業中!



ルーム料金（お1人様30分）

昼 8:00～17:59 50円（税込）～

夜 18:00～7:59 160円（税込）～



パーティープラン（2時間）

歓送迎会など、4名様からご利用可能!

お1人様 2,300円（税込）～

歌い放題 ＋ オールドリンク飲み放題（全143種類） ＋ マッシュ特製オードブル



※ご利用日の3日前まで御予約下さい。※料理写真はイメージです。内容は料金によって変わります。
※30名様まで収容可能なパーティールーム完備。

ランチタイム&サービスタイム&深夜のフリータイムも好評実施中!

※当店は会員制となっておりますので、会員証をお持ちでないお客様は入会金200円と身分証明書が必要となります。

2F カラオケ Karaoke Mash マッシュ

営業時間 24時間・年中無休

0138-52-6700

広～くなって営業中!!

パパ、ママも安心してゆっくり食事ができる、

キッズプレイスペース が新登場!

すべり台などお子様が楽しめる遊具が充実!!

ママ会・女子会・誕生会など使い方は色々♪






2F 居酒屋 魚民

営業時間 月～木・日 17:00～翌3:00 / 金・土・祝前日 17:00～翌5:00

0138-31-3488

アイ・カフェ函館五稜郭店 入会金今だけ!

通常新規入会金300円

0円

＋今なら新規ご入会のお客様全員に 1,000円分のクーポン券プレゼント!!

キャンペーン期間：2014年9月1日(月)から2014年10月31日(金)まで

アイ・カフェには魅力がいっぱい♪

席料金30分280円（税込）～
フリードリンク&ソフトクリーム食べ放題!
お昼12:00・夕方15:00にフリーフード提供中!
地域最大級コミック45,000冊・雑誌2150冊読み放題!

アイ・カフェ料金表 函館五稜郭店

基本30分	260円（280円税込）
延長10分毎	74円（80円税込）
3時間	954円（1,030円税込）
6時間	1,435円（1,550円税込）
12時間	1,898円（2,050円税込）
ナイト6時間	1,157円（1,250円税込）
ナイト9時間	1,528円（1,650円税込）

※料金は自動で滞在時間になった最安値の料金に設定されます
※ナイトパックは21時から29時（朝5時）の受付です
※フラット席、VIP席の基本料金は＋20円。パック料金は＋200円となります。
※土・日・祝日の基本料金は＋10円。パック料金は＋100円となります。

2F インターネットコミックカフェ Internet cafe アイ・カフェ 函館五稜郭店

営業時間 24時間・年中無休

0138-55-7771

もっと楽しくここちよく

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

1F パチンコ&スロット もっと楽しくここちよく RISING

TEXAS
AMUSEMENT PLAZA
アミューズメントプラザ テキサス

24時間・年中無休で営業!

TEL.0138-52-2878

テキサス ホームページ
http://www.texas-hakodate.com/



函館市梁川町9-3



「自然と共に生きる」を体現し文化としての農業を発展させる



シゼントトモニイキルコト（ソガイ農園）
代表取締役 曽我井（そがい） 陽充（はるみつ）さん



曽我井さんのハウスに足を踏み入れると、想像していた畑との違いに驚く。草が多く生い茂り、枯葉や形の悪い野菜は土の上に置かれたまま…。彼が〝自然栽培〟に出会うきっかけとなったのは、小さなことだった。

14年前、父の死を機に家業である農業を継ぐことに。実際に現場に立ってみると、たくさんの化学肥料や農薬を使用していたことにショックを受けた。そうして出来上がった野菜を「美味しい」と言われ、後ろめたさを感じるように。その思いからオーガニックについて学び、実践を開始。自然に近い環境を作ることで生態系のバランスも整い、肥料や農薬を与えずとも美味しい作物が育つことが分かった。同時に同じ思いを抱く仲間と〝人も自然の一部である〟という考えのもとNPO法人を立ち上げ自然農法について発信する活動に取り組んできた。4年前から、トマトジュースの製造・販売も始め、より多くの人に広めるきっかけに。「単純に毎日が楽しい」と笑顔で語る姿に、仕事に対する自信と誇りがうかがえる。

シゼントトモニイキルコト　今金町神丘1033　問い合わせは ☎090-8276-9140　HP http://www.farming.jp/

文/坂井 悠香　写真/大槻 和央

コンタクトにしたら気分だってかる〜い♥

輝きON! define

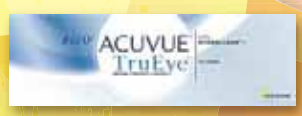
NEW



2Week

アキュビュー®アドバンス®

独自の技術
「ハイドラクリア®・テクノロジー」は
水の分子を引き寄せ
キープしてくれる特性で
長時間レンズのみずみずしさを
保ってくれる！



1Day

ワンデー アキュビュー®トゥルーアイ®

シリコーンハイドロゲル素材採用!
裸眼をめざして、より自然で健康な瞳へ!



1Day

ワンデー アキュビュー®ディファイン®モイスト®

保湿はもちろんUVカットもしてくれるレンズは
着色部がズレにくい輝きのデザイン!

3つの輝くデザイン!

●ナチュラルな、きらめきと透明感
ナチュラル シャイン
好評発売中!

●凛とした、知的な輝き
アクセントスタイル
好評発売中!

●優しくキュート、明るい輝き
ヴィヴィッドスタイル
近日発売

函館コンタクト

函館市日吉町3丁目43番24号（花園眼科隣り）
TEL／FAX.0138-55-5311



営業時間

月・火・木・金曜日	9:00〜12:30・14:30〜18:00
水曜日・土曜日	9:00〜12:30
日曜日・祝日	9:00〜12:00

各種クレジットカードOK!!

○コンタクトレンズは高度管理医療機器です。購入の際は必ず眼科医の検査・診察を受け、処方箋をご持参下さい。

コープさっぽろ -CO2OP one for all, all for one. いしかわ文化教室

コープキッチンスタジオ

お問合せ・お申込みは (0138) 84-8440
函館市石川町163番地 石川中央ショッピングタウン内
受付時間／(月〜金)10:00〜17:00、(土)10:00〜13:30、(日・祝日)休み

※各クラス、エプロン・布きん・手ふき・スリッパは持参してください。また、各クラスは、定員になり次第締め切りとなります。あらかじめご了承ください。

藤田シェフの土曜の夜の至福のひととき 10月のディナー

時　間　10/18(土)16:00〜19:00
受講料　1,200円　材料費　1,600円
講　師　藤田 秀昭
函館調理師養成専門学校 フランス料理教室 講師

・サーモンサレ（鮭の塩味ケーキ）
・豚肉のメダイヨン、れんこんはさみ焼き
・りんごのポワレ しょうが風味

Kozue's style おでかけ教室

津軽海峡フェリー 函館ターミナル4Fラウンジ

みきようことベビーダンス&
Kozue's styleスペシャルランチプレート

時　間　10/14(火)10:00〜14:00　参加費　1,800円
講　師　みき ようこ
八木橋 こずえ フードスタイリスト

コープで健やかな食生活を考えよう!「コープで健食!プログラムⅡ」のご案内

ゆたかな北海道の恵みをより美味しく **食の探求"無料"イベント!!**

道産食材をいかして豊かな食卓に!コープキッチンスタジオでは11月までの期間『コープで健食!プログラムイベント』を実施します。「親子料理教室」や「地場食材を使って」や「いきいき食生活」などなど・・・食卓をもっともっと楽しくするイベントがいっぱいです。参加費は無料、複数回参加OKです。お申込みはお早めに♪

※本プログラムは『平成26年度フードチェーン食育活動推進事業』として農林水産省の認可・助成を受けています。※期間中いくつでも参加可能ですが、希望者多数の場合、当イベント未参加者を優先することがございます。※参加いただいた方にはイベント実施時に簡単なアンケートにご協力いただきます。※イベントについての詳しいお問合せ・お申込みは、コープさっぽろいしかわ文化教室にご連絡ください。

日　時	時　間	タイトル	講　師	生産者交流会
9/22(月)	13:00〜14:30	地場食材を大切にするイタリアン	佐藤 裕也 コルツ	ー
9/22(月)	18:30〜20:00	地場食材を大切にするイタリアン	佐藤 裕也 コルツ	ー
9/24(水)	10:30〜12:00	ガスパチョを作ろう!	星野 朋恵 Bistro HAKU	ー
9/27(土)	16:00〜17:30	『豆家』のやさしい和食ごはん	村上 映子 豆家	ー
9/29(月)	10:00〜12:00	子供と作れる手作りおやつ	細砂 美佳子 ブランヴェールパティシエ	ー
10/4(土)	10:30〜12:00	管理栄養士おすすめ調理	伊東 夢乃 函館短大教育助手	ー
10/7(火)	10:30〜12:00	道南野菜を使ったお手軽キッシュ	山田 ひさこ ワイン&ステーキ エクセレント シェフ	ー
10/10(金)	11:00〜13:00	地場産の野菜と魚はおいしいよ	藤田 秀昭 [illegible]	滝花農園
10/11(土)	11:00〜13:00	毎日食べたい味噌料理	服部 真弥 [illegible]	ー
10/15(水)	10:30〜12:00	かぼちゃスープ&ピクルス 使いきりアレンジ術	渋澤 香名美 [illegible]	ー

日　時	時　間	タイトル	講　師	生産者交流会
10/16(木)	10:30〜12:30	野菜ソムリエの根菜のいかし方	布目 聡子 野菜ソムリエ	吉田農園
10/17(金)	10:30〜12:30	道南自慢のがごめ昆布活用術	能戸 圭恵 がごめ昆布村	ー
10/18(土)	10:30〜12:00	野菜を使ったお食事パン	松田 晴美 こすもす	ついき農園
10/20(月)	10:30〜12:30	洋風一汁三菜を作ってみよう	松井 祐子 フルーリール	ー
10/23(木)	10:30〜12:30	地場の野菜で本格中華	小西 康範 花琳	ー
10/27(月)	10:30〜11:20	基本のパスタソース アレンジ料理	亀山 尚之 オールドニューカフェ	ー
10/27(月)	13:00〜15:00	地元野菜を美味しく食べよう	田中 秀幸 ブランヴェール	ー
10/29(水)	10:30〜12:00	新米を美味しく食べる野菜とみそ汁	滝花 眞姫子 ぱんぱ屋	ー
11/8(土)	11:00〜13:00	毎日食べたい味噌料理	服部 真弥 服部建造(株) みそ技能士	ー

※各講座15名定員とさせていただきます。

金額は税抜表記です。　詳細はコープさっぽろ文化教室ホームページ、いしかわ文化教室のPOPをご覧ください。　コープさっぽろ文化教室　検索

函館中央三菱・道南スズキ販売

9/20(土)・21(日) AM9:30〜PM5:30

大野新道店単独企画 体感試乗祭



日本人初のパリダカ2連覇



増岡 浩さん トークショー

① AM10:00〜 ② PM2:00〜

プロフィール

1987年のパリ・ダカールラリー初参戦以来、上位入賞を続け、2002年には総合優勝。続く2003年も総合優勝を果たし、日本人初のパリダカ2連覇を達成した。

これが三菱 クリーンディーゼルの実力!



デリカD:5 同乗体験 ① AM10:30〜 ② PM 2:30〜 各先着25組

※電話でのご予約はできません。会場にて乗車受付をお願いいたします。
※シートベルトを装着できない方(お子様も含みます)は乗車をご遠慮願います。

クルマの学校

子供も大人も一緒に学ぼう!

「クルマの学校」



○運転席体験(死角の確認)
○トラブル対処(発煙筒体験)
①AM10:30〜 ② PM2:30〜



空クジなしの 抽選会

フェア期間中にご来場の方にもれなく抽選でプレゼント!

※写真は現物と異なる場合がございます。

A賞 今話題の! レイコップ ふとんクリーナー



B賞 函太郎 お食事券 5,000円分



C賞 麒麟淡麗生 350mℓ 6缶



D賞 QUOカード 300円分

E賞 BOXティッシュ 1箱



9/20(土)のみ開催



函館観光大使
暁月めぐみ 歌謡ショー
1回目 AM11:30〜
2回目 PM 1:30〜

FMいるか 80.7MHz 公開生中継 PM1:00〜PM3:00

9/20(土)・21(日) 両日開催

お1人様1個 50名様 ※画像はイメージです。
朝イチ先着プレゼント BOXティッシュ5箱

無料ハンドトリートメント体験コーナー
THE BODY SHOP 物品販売 [ザ・ボディショップ]

青空市 新鮮野菜・果物販売

牛乳・アイスクリーム ローストビーフサンド販売 [山川牧場] 20(土)のみ

スイーツ販売 [風月堂]

JAF こども免許証

スムージー試飲コーナー Thai Flower [タイフラワー]

docomo コーナー

たこ焼き [ハマチャンのタコヤキ]

クレープ・カフェ [はこだてザウルスバルゴン]

大試乗会

今ご試乗されると THE BODY SHOP ボディシャンプー 1本プレゼント!!

NewワゴンR ハイブリット / ハスラー / アルトエコ / アウトランダー PHEV / デリカD:5 クリーンディーゼル

他にも催しがいっぱい!!
・ドリンクサービス
・ちびっ子プレゼント
・ミシュラン スタッドレスタイヤ特価

新車・中古車・特価車多数あり!!

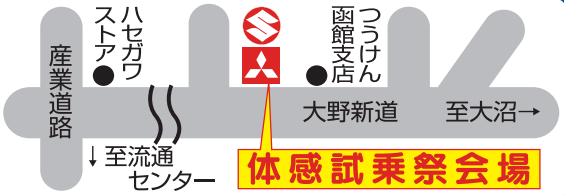
ご成約プレゼント 期間中、新車・中古車ご成約のお客様へ お米5kg

9月20日(土)・21日(日) 体感試乗祭

会場はこちらです

9月20日(土)・21日(日)体感試乗祭は、大野新道店のみでの開催となります。

大野新道店
北斗市清水川142-20
☎(0138) 77-1111(代)



バスク地方をイメージした店内は気負わずに食事が愉しめるあたたかなムード。看板メニューである自家製の生ハムが何本も吊るされ、熟成を重ねながら客のテーブルに並ぶ出番を待つ。店の周りにもアスパラガスなどの野菜が育てられている。毎年10月末～11月にかけて取る、社員研修と慰労のための長期休暇も欧風スタイル。





ハコラク料理人インタビュー
― 食を紡ぐ ―

レストラン バスク ［オーナーシェフ］ **深谷 宏治**さん

今年10年ぶりに行われた「スペイン料理フォーラム」、今回で22回目を迎えた「バル街」…函館の一大イベントの立役者、そして日本での本格スペイン料理の先駆者としてその名を知られる深谷宏治さん。スペイン・サンセバスチャンのバスク料理店で修業後、地元・函館に「レストラン バスク」を構え33年、地元はもとより、今も全国から足を運ぶ食通が絶えず、安定した人気を誇る。

高校卒業後、東京理科大学工学部に進学。そのまま研究室に残り助手として勤務し、理系畑を歩んでいたが、徐々に湧いたのが「これは自分にとって一生やっていく仕事なのか？」という疑問。思い立ったら即行動、2年勤めた大学を辞め、その時一番興味のあった料理の道に入った。東京の洋食店での2年半の下積みを経て、本場の料理、技術を自分の目で確かめ、学ぶため渡欧。パリをはじめ各地のレストランを回ったが、当時は、日本人シェフが海外で活躍するような今の環境とは全く異なり、日本から来た若者をすぐ雇うという店は皆無。やっと行きついたのがスペイン北部のバスク地方、今も尊敬する師匠・ルイス・イリサール氏が営んでいた有名料理店（現在は料理学校）だった。3年弱の修業を終え帰国の際に掛けられたのが「これまでと同じことはやるな」との言葉。「『お前にはお前の料理がある。覚えた調理法をベースに自分の国の食材に合わせた自分の料理を』という意味だった」と深谷さん。

帰国後は本場で培った知識と経験をフルに体現、漁師町を一つひとつ周り、近海の魚介の情報収集、野菜の自家栽培、パンや生ハムづくりなど仕入れから生産まで自らできるものはできる限り手づくり。そのスタイルは今も変わらず地域ならではの食材の魅力を最大限生かし、独自性を出す。「料理は科学。美味しい料理には下に原理、上に論理があると思います」。味・食感・香りなど欠けている部分を補うのが料理人と言い、ダシを取ることもその一つで手間と時間がかかるのは当たり前。その信念は揺るがない。

今後の目標や夢を尋ねると「まだ埋もれている未開拓のものを探し当てる目と耳をもっと持ちたい」とフロンティア精神旺盛。「スペインのバルが日本に広まったように、人が集まる一つの〝市場〟をつくることが大切。ここ函館にはまだそういうものが残っている。これからは海外に目を向け、外国人の視点で考えなければ」。多くの自治体の手本になるまで成長したイベント成功と実績を残してきたからこそ言える言葉だろう。料理と食を通した更なる地域の活性を目指し、前を見据える深谷さんからは、自分の育った町への強い愛情がひしひしと伝わってきた。



実家の菜園のほか、店の裏でも野菜15種類ほどをスタッフとともに自家栽培する深谷さん。調理する直前に畑から収穫するため、新鮮な状態で提供できる。

文/佐藤 史子　写真/大槻 和央

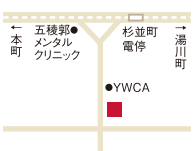
レストランは心身ともに人を元気にする場所
自分の料理法を貫き、唯一の味を開拓していく



「元々レストランは精神的に傷つき、肉体的に疲れた人を治し癒す場所だった。料理は人間のエネルギー、人を幸せにすることに間違いないと思います」と言い切る深谷さん。その思いは空間、サービス、料理と、どこにも手を抜かない、献身的な姿勢に表れている。

レストラン バスク

函館市松陰町1-4
☎0138-56-1570
11:30～14:30
17:00～21:30
※日曜のみ21:00まで
（各30分前L.O）
水曜定休　P有り





この日の4,645円コースのオードブル6点盛りとメインディッシュは伝統料理「モンドンギージョ（豚の頭と豚足の煮込み）」。ほとんどの客がコース料理を注文。２年前から始めた渡島半島のコース（ランチ4,320円、ディナー4,645円～）がおすすめで、スペイン定番料理に、海に囲まれた道南ならではの魚介料理が並ぶ地域色豊かな内容。







海と空が広がる開放的なチャペルで感じる祝福の1日を

10/13 月・祝 新作料理発表会&
完全無料フルコース試食会

＊ドレス試着会も同時開催＊

10:00 予約制 下記のお電話番号でご予約下さい

結婚式をお考えのお二人をいつでもサポートいたします
当日はブライダルスタッフにお気軽にご相談下さい

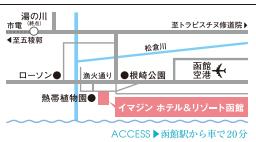


プロポーズやデートをするのにふさわしい
場所を選定している「恋人の聖地」プロジェクトから
「恋人の聖地」に認定されました。

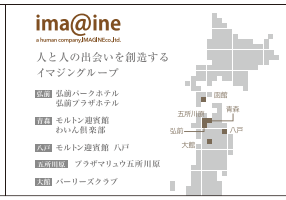


イマジン ホテル&リゾート函館
出会いと思い出をつむぐ、真国リゾート。

◎お問い合わせはこちらから 〈ブライダル専用〉
TEL 0138-59-1555
MAILでのご予約も承ります▶resortwedding@imgnjp.com



〒042-0932 北海道函館市湯川町3-1-17
URL http://www.imgnjp.com/



COLANY.
the brilliance

for your Wedding RING









キラキラと生きていく、その輝きこそ、すべてのデザインのはじまり。

コラニーのデザインは、大空に向かって伸びていく樹木と、そこにやがて咲く花がモチーフになっています。どんなことがあっても、おふたりで手を携えて乗り越えていくことが、やがてかけがえのない輝きになるように、樹木と花をモチーフに。
コラニーの全商品は、WEBサイトでご確認いただけます。
http://www.colany.co.jp



国内最高峰に輝いた技術と厳しい品質基準で。

「コラニークオリティー」を守り抜く匠は、コラニーの誇り。技能五輪全国大会に優勝し、労働大臣賞も受賞したことのある匠の、卓越した技術と品質へのこだわりは、国内最高峰に輝いたリングを生み出すかけがえのない存在です。
この厳しい目を通して、出荷が許されたものだけが、お客様のもとへ。それだけ大切なリングだからです。



50年保証の意味。それは、一生そばにあるリングだから。

「コラニークオリティー」をクリアしたものだけが、お客様に届けられ、そのリングには、品質保証である「50年保証」が付けられます。その内容は、50年間、サイズ直しと新品仕上げが無料というもの。
リングをお渡ししただけで作り手の責任を放棄してしまうのではなく、コラニークオリティーをずっと守り抜くために「50年保証」はあります。



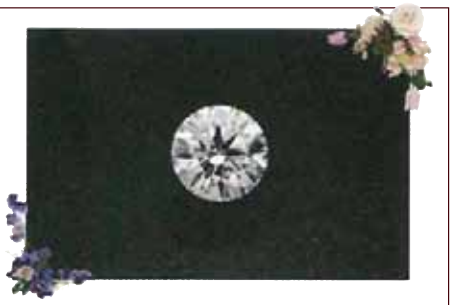
「結婚おめでとう」という言葉が、さらに、ずっと輝いてほしいから。

コラニーがこだわり続ける素材、デザイン、造り、磨き、そして着けごこちは、すべて、結婚から始まるおふたりの未来のためにあるものです。そして結婚という瞬間を、生涯に渡り大切にしていただくために存在しています。
ずっと輝いていてほしいから、その輝きにふさわしい品質を必ず届けたい。それがコラニーの気持ちです。



繊細なデザインと造りを可能にした「aura Platinum 950」を使用。

コラニーが使用しているプラチナは、一般的な素材とされるプラチナ900ではなく、その1.5倍の硬度を持つ「aura Platinum　950」。これは通常のプラチナと同じ輝きと照りを出すのに５倍以上の時間がかかる素材です。このプラチナを使う理由は、硬いためにより繊細な表現が実現できることが最大の理由。たとえ手間や時間がかかっても、コラニーはそこにこだわり続けます。



完成度のために選択する、基準以上のダイヤモンド・クオリティー。

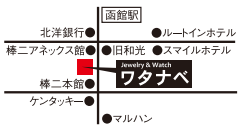
すべてのメレダイヤモンドに「FカラーUP」「VSクラスUP」「エクセレントカット」以上のものを使用しています。厳しい品質チェックを行い、プロポーションの揃ったダイヤモンドを使用することで、爪の形状の向上や爪の状態の均一化を実現。より高度なダイヤモンドセッティング技術があるからこそ、その完成度が実現します。

ブライダルフェア　9/20(sat)▶9/23(tue)　～新作 opus1の指ごこちを体感しよう～（体感されたお客様にはプレゼントあり）

WATANABE SINCE 1921

Jewelry & Watch
ワタナベ　本　店

函館市若松町17-9（棒二隣り）
Tel.0138-23-4111
営業時間/9:45～18:45
定休日/毎週火曜日（9/23は営業）
P有り（棒二駐車場利用可）



●ブライダルブログ　http://ameblo.jp/watanabetokeitenbridal/

NEW OPEN

新店舗・リニューアルなどの紹介



良い肉選びに余念のない焼き鳥店
五稜郭店に続く2号店が登場

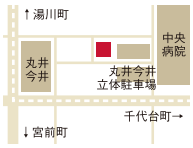
やきとり 鳥 本町店

おおとり

留寿都村産豚肉を使用した「でっかい豚串」（１２５円）など焼き鳥はもちろん、客自身がすりおろす「本ワサビ」（３００円）などサイドメニューも楽しい。19時までの入店ならドリンク１杯と串焼き４本、変わり奴の「晩酌セット」（９３５円）がお得。９月末まで「ハコラクを見た」と伝えると「とりのたたき」をサービスしてくれる。※価格は各税別



宴会は飲み放題付きで４，０００円（税込）から、最大５０人まで対応する。



函館市本町32-29
☎0138-53-4113
17:00～23:30
（23:00L.O）
日曜定休

白貝の食べ放題や貝盛り合わせ
旬の海の幸と日本酒が味わえる居酒屋

貝鮮 こはく

お通しは、ツブやホタテ、アワビなどの「貝盛り合わせ」または「苫小牧産白貝食べ放題」（各１２００円）から選べ、自慢の貝料理が存分に味わえる。ほか、炭火で焼き上げた本格派の焼き鳥も用意しており、料理に合わせた日本酒も豊富に取り揃えている。同店の料理を店の裏に構える姉妹店「ウェスタンキッチン」でも味わえる。



花柄の壁紙や黒のソファなど雰囲気たっぷりの店内は、カウンター席のほか、仕切りのあるテーブル席も備える。



函館市梁川町18-20
☎0138-76-8229
18:00～ラスト
水曜定休





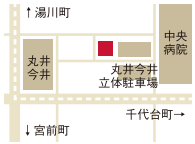


ベトナム風生春巻き「ゴイクン」（６５０円）、タイ風春雨サラダ「ヤムウンセン」（６８０円）も。※価格は各税別

おいしい料理と酒に国境なし
ゆったり過ごせる多国籍ダイニング

クレメント ストリート

長年海外で仕事をしていたというオーナー。「現地の人々と酒を酌み交わすことは、大切で楽しい時間だった」と言い、そこで覚えた料理と酒、そしてコミュニケーションを楽しんでほしいと開店。スペアリブのうち背の部分だけを自家製ソースに漬け込んだ「ベイビーバックリブ」（フル１９８０円・税別）は濃厚な香りが食欲をそそる。



函館市本町32-29
☎0138-83-6330
18:00～23:00
日曜定休





ナン生地を油で揚げた、外はカリッと中はもっちりとした食感のパンケーキもおすすめ。



七飯町本町5-1-6
アトラスビル1F
☎0138-83-8461
11:30～15:00
(14:30L.O)
17:00～ラスト
不定休　P有り

函館市本町から移転し、新メニューも
インドカレーやピザなど豊富

ダイニングバー アンビカ

インドカレーを食べやすくアレンジした病みつきになる味わいのオリジナルカレーが人気の同店。メニューは変わらず、ランチではカレー、ナン、サラダ、デザート、ドリンクなどがセットになった「アンビカセット」（1000円）などが味わえる。今後、七飯町産のトマトを使った「カプレーゼ」やリンゴのスイーツなど地場の食材を用いた料理を新たに加える予定。



カウンター席やテーブル席、小上がりを備えたゆったりとした店内。広々とした駐車場も完備している。



函館市桔梗4-15-6
☎0138-83-1150
11:00～18:00
※そばが無くなり次第終了
火曜定休
P有り

北海道産玄そばを石臼で挽いた
こだわりの麺を手軽に味わえる

そば膳 一富士

「そば餅そば」（600円）はもちもち食感の餅と麺、どちらからもそば粉の旨味をしっかりと感じられる自信の一杯。ほか同店のおすすめを一度に味わえる「一富士名物そば豆腐付 そば膳セット」（850円）は、そば豆腐、ミニそば、炊き込みご飯、小鉢などがセットに。炊き込みご飯は、季節により具材が変わるなど細かい点までこだわり抜いたメニュー。





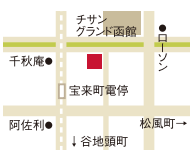
大正から昭和の“カフェー”を再現
ドイツの味が楽しめるカフェバー

カフエー アルトシュタッツ

築70年前後という元理髪店を再利用。ドイツ料理やビール、ワインが並ぶ。ソーセージに自家製トマトソースとスパイスを掛けた本場の定番「カリーヴルスト」（500円）や函館産の北あかりを独自の製法でカリッと揚げた「フライドポテト」（380円）がおすすめ。チャージは無料。コーヒーやカキ氷もあるので喫茶店としても利用したい。



店名はドイツ語で、旧市街・古い街を意味。店内に飾られた骨董品の中には貴重な函館のお宝も。



函館市宝来町21-6
☎090-6698-5988
18:00～24:00
月曜定休



肩ひじ張らずくつろげる店に
夜の部はパブとして営業

UV café
ユーヴイ・カフェ

開店から10年、ランチを中心に老若男女に親しまれてきたカフェが移転。麺類やご飯ものにサンドイッチやスイーツなどメニューを増やし、特に人気だった和風「日替りUV弁当」と新たな「日替りUVランチ」（各850円）がおすすめ。午後5時以降は洋酒をメインに幅広く提供し、本格カクテルも。宴会やパーティーは気軽に相談を。



店内には大きめのカウンターやテーブルを置き、駐車場も拡大。よりゆっくり過ごせるようになった。



函館市亀田本町3-20
☎0138-41-8282
10:00～23:00
（フードは17:00まで）
※土曜は17:00から営業
日曜・祝日定休
P有り（14台）

赤ちゃんから年配の人まで
笑顔の絶えないコミュニティーカフェ

こっこ茶屋

「小さい子どもがいても、楽しく外食できる店」がテーマ。畳敷き、座卓が中心でゆったりとした店内は、赤ちゃん連れにも優しい。自家製きな粉が香ばしい「あんこパフェ」（450円）などのスイーツや、幼児向けのメニューも用意。ランチタイムでは、近隣でとれた野菜を使う「季節の野菜カレーランチ」（700円）が一番人気。



古民家の雰囲気を生かした店内。マグネットで遊べる壁など子どもが飽きない工夫も。



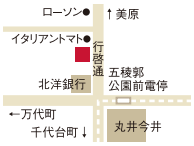
七飯町本町3-11-45
☎0138-64-4630
11:00～16:00
（ランチは14:00まで）
土・日曜・祝日定休
P有り







持ち帰りのカップコーヒー（200円～）はイートインも可能。丁寧にドリップする入れたてを気軽に味わえる。



函館市本町7-13
☎0138-83-8306
9:00～20:00
不定休

上質な豆から自分好みの味が選べる
〝仕立屋のような〟自家焙煎珈琲店

テーラードコーヒー

生産エリアや農園が特定でき、甘みや酸味、舌触りなどの品質が国際的に評価された〝スペシャルティコーヒー〟と呼ばれる豆のみを取り扱い。厳選した銘柄10種類を100g400円から量り売り、試飲もできるため自分好みの味を購入できる。「高品質の豆を多くの人に味わってほしい。今後も函館にはない希少な豆を仕入れたい」と明石店主。





白木を基調にしたナチュラルな店内。セット面、シャンプー台は仕切りのある個室風でゆったり。



函館市富岡町2-40-20
☎0138-85-6639
10:00～20:00
（日曜は18:00まで）
※予約優先
火曜定休
P有り

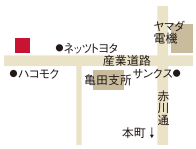
大人がリラックスできる美容室
ライフスタイルに沿った似合う髪型を

Frangetta Hair
フランジェッタ　ヘア

野坂一人代表とスタイリストの石澤知巳さんの2人体制。メニューはカット4000円、カラー・パーマ各5000円～（カット別）、ストレート6000円～（同）、トリートメント各メニュー＋1000円～など。カウンセリングを重視し一人ひとりの思いや生活に合わせてスタイルを提案。ヘアケア剤も肌や髪にやさしい製品を使用する。※価格は各税別



店内ではサンプルリングも多数用意しているため、お気に入りのデザインがきっと見つかるはず。



函館市美原3-16-1
☎0138-83-5936
10:00～19:00
水曜定休
P有り

ここでしか作れない
世界に1つだけのブライダルリングを

JEWELRY KAMATA story函館店
ジュエリー カマタ ストーリー

デザイン料無料でリングをオーダーできるブライダルジュエリー専門店。素材からデザイン、予算など細かな点まで希望に添えるため、こだわりのリングを作ることができる。また婚約指輪に合わせた結婚指輪を作るなど、フルオーダーならではの楽しみ方もできるため、重ね付けしたい人にもおすすめ。ファッションジュエリーも多く取り揃えている。





函館唯一のエアソフトガン専門店
点検・修理・カスタムも受け付ける

ホビーショップBB
ビービー

18歳以上を対象としたサバイバルゲーム用のエアソフトガンや、その部品、ユニフォームなどの関連商品の販売・買い取りを行う専門店。10年ほど店を構えていた千代台町から移転し、店内がさらに広くなったため品数も大幅に増え、新品から中古品、小型で手軽なものなど数多く取り揃えている。同店ホームページでは入荷情報を確認できる。



ここでしかお目にかかれないものも数多く、実際に商品を手にとってじっくりと吟味できる。



函館市滝沢町5-14
☎0138-85-8927
19:00～23:00
日曜定休
P有り

厚生労働省委託事業・実践型地域雇用創造事業

「食」魅力再発見セミナー

受講料 無料

日時 【1日目】平成26年10月17日(金)13:30～16:30　会場:五島軒 本店(函館市末広町4-5)
【2日目】平成26年10月23日(木)13:30～16:30　会場:割烹旅館 若松(函館市湯川町1丁目2-27)

募集人数 各15名　**募集対象** 飲食業などの経営者・調理担当者等の皆様　※先着順、定員になり次第締切らせていただきます。

《1日目　内容/講師》

第1部　講演

『 間違いだらけのご当地カレー“どこにヒカリを見出すか!” 』
～失敗から学べ!「函館カレー」～

講師:井上　岳久氏(カレー総合研究所　所長)



【略歴】
1968年　埼玉県加須市生
1998年　中小企業診断士を取得し経営コンサルタントとして活動をスタート
2001年　横濱カレーミュージアム・プロデューサー(実務館長)に就任
2006年　独立し株式会社カレー総合研究所を設立し代表に就任
2011年　事業創造大学院大学 客員教授に就任
2013年　昭和女子大学・現代ビジネス研究所 研究員に就任
2014年　カレー大學 学長に就任

第2部　料理提案　・　第3部　試食会

『 函館地域の魅力ある食材をいかして 』
～カレー業界を牽引する業界の第一人者と
明治12年創業の老舗レストランが提案する「函館カレー」～

【調理実演】・【レシピ説明】・【提案料理試食】



テーマ食材／イカ・ホッキ・アカザラ・ニラ・カボチャ・豚肉ほか
講師:井上　岳久氏(カレー総合研究所　所長)
講師:野口　豊氏(五島軒本店　調理長)

《2日目　内容/講師》

第1部　講演

『 道南生まれのお米「ふっくりんこ」の魅力～生産者の思いを込めて! 』
～さらなる美味しさの追求と安心・安全へのこだわり～

講師:坂本　勉 氏 (坂本農場　代表)
〈栽培野菜:米・ホウレンソウ・春菊・ゴボウ・パセリ〉





第2部　料理提案　・　第3部　試食会

『 函館地域の魅力ある食材をいかして 』
～食材の魅力と季節を感じる新しい料理を提案～

【調理実演】・【レシピ説明】・【提案料理試食】



テーマ食材／米・大野カブ・ゴボウ・戸井マグロほか
講師:成田　正吾氏(割烹旅館若松　総料理長)

平成26年10月10日(金)までにお電話でお申込み下さい。

お申込み・お問合せ先
はこだて雇用創造推進協議会
〒040-8666 函館市東雲町4番13号【函館市経済部労働課内(3F)】　担当:井口
TEL(0138)22-2225

審査は最短15分回答　最大ご利用額50万円
ご返済毎に貯まる旅行などの素敵なアイテムと交換できるうれしいポイントサービス(ご持参入金に限り)

テーオーカードローン
お電話でもお申込みOK!

ATM手数料 いつでも夜9時まで 無料
夜19時までの ご来店お申込みなら 即日発行 即日融資
道内コンビニのATMはすべてOK
ご利用いただけるATMが多数
特にセブンイレブンATMが簡単操作で便利です。
もちろん手数料は無料です。

金利 年4.0%～年18.0%
※利率4.0%についてはテーオーデンタルローンのみの金利となっております。

急な飲み会　急な出張　入学進学の準備　冠婚葬祭　病気やケガ　車の修理

給料日、年金支給日までの家計のやりくり、ちょっとした足しに ご利用は1万円から
テーオーカードローンは みなさまの暮らしを支えます。

函館で生まれ育てられ みなさまに愛され続けて 創業から60余年 今までもこれからもテーオーは 安心・信頼・真心 を一人一人のお客様へ

はじめての方でも専門スタッフが親切丁寧にお応えいたします

テーオー　HEART TO HEART
函館本店 函館市梁川町10-25
TEL 0138-32-0001(代)　営業時間 10:00～19:00
http://www.to-dept.com
1階フロア 4階フロア(文教堂・ダイソー)は 夜9時まで営業

カードセンター フリーコール　テーオー テーオー 0120-11-1010
函館市梁川町10-25　営業時間:10:00～19:00　TEL:0138-32-0707(直通)

●限度額…50万円まで(お取引実績により変動いたします)●金利…実質年率4%～18.0% ※利率4.0%についてはテーオーデンタルローンのみの金利となっております
●返済方法　…元利定額残高スライド式リボルビング払い 又は一括払い(一回)●ご返済額 …ご利用残高により毎月のご返済額が変わります。
※審査によりご希望に添えない場合がございます。結果の如何にかかわらず、審査内容については回答致しかねます。
※審査には身分証明書が必要になります。

登録番号　北海道知事[3]渡第00878号





「特集」
浜の幸、山の恵み…
おふくろ食堂

潮の香り漂う漁師町
稲穂が黄金色に輝く農村
いつ訪れてもほっとする笑顔と
愛情を込めた料理で迎えてくれる
お母さんの店
初めてでもどこか懐かしい
そんな地域に愛される
〝おふくろの味〟を巡った



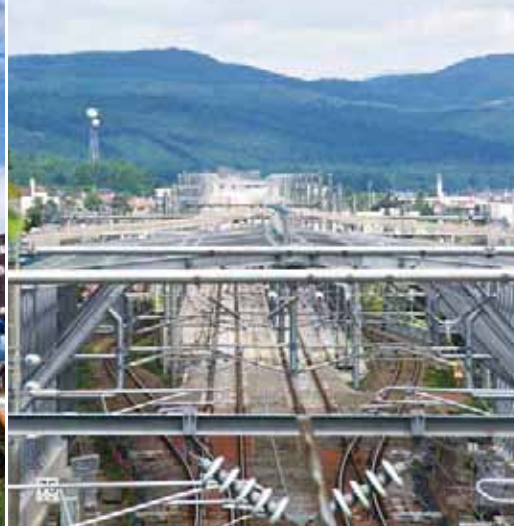


文/佐藤 史子　坂井 悠香　　写真/工藤 貴志　大槻 和央

木古内町

駅前飯店 急行





咸臨丸終焉記念碑やモニュメントが設置されたサラキ岬は、津軽海峡や函館山、晴れた日には青森県まで望むビュースポット。春には色とりどりの花を咲かせる約80種類のチューリップも見もの。北海道新幹線開業による観光客誘致も期待できる木古内町。町の様子も徐々に変わってきている。





「やきそば」は並700円、大1，000円。太麺に大きめにカットした野菜や豚肉など具材がたっぷり入り、並でも食べ応え十分。“駅弁”としても愛される持ち帰り用の「名代やきそば弁当」（通常700円、大1,100円）は朝10時までの電話予約で受け付ける。

懐かしくて忘れられない 唯一無二の味 やきそば一本の名物食堂

函館市内から車で1時間弱、薬師山や縄文遺跡、咸臨丸の眠るサラキ岬など知る人ぞ知る名所が点在する海と山に囲まれたのどかな木古内町。〝北の玄関口〟として全国からたくさんの人々を迎え入れてきた木古内駅は、再来年の北海道新幹線開業に向け、着々と整備が行われている。そんな新幹線ムード高まるこの町で半世紀以上もの間親しまれる「駅前飯店 急行」は言わずと知れた老舗食堂。駅のすぐ目の前で営業していたが、周辺の再開発により一時休業し、昨年移転オープンした。今年で86歳になる店主の垣内キミさんは年齢のこともあり閉店も考えたが、「やめないで」という常連達の声に押され、店の継続を決意。現在は駅前通りから一本入った道道沿い、前店舗から200mほど離れた場所に構え、変わらない味を提供している。

創業は昭和31年、夫の故・幸四郎さんとともにスタート。当時は「急行列車が止まるように」との願いで命名したといい、夜の宴会も行うほどの賑わいだったという。その後、平成3年に幸四郎さんが他界、数年前に体調を崩したこともあり今はやきそば一本に絞り営業。調理も接客もこなす。「名前は急行ですが、鈍行で営業しています」と冗談交じりに話す垣内さんだが、厨房に立ち、シャキッと背筋を伸ばして大きな中華鍋を豪快に振る姿は健在。しょう油ベースにコショウが利いた後を引く独特の味わいが多くの人をとりこに。これだけを目当てに町を訪れるファンも多く、函館市内をはじめ全国からのリピーターが後を絶たない。「長男のお嫁さんが後を継いでくれる予定。お客さんのためにも店を守っていきたい」と微笑む垣内さん。心機一転、この場所でまた新たな歴史を紡いでいくのだろう。

「お客さんに喜ばれるよう頑張っていきたい」と移転後も変わらず朝１０時に開店し、パートスタッフと２人で切り盛りする垣内さん。店内には以前の店舗と同じオレンジ色のカウンター４席とテーブル２卓。席数は多くないが明るくゆったりとした空間。所どころに飾られた思い出の品が常連客をほっとさせる。











駅前飯店 急行

木古内町本町247-2　☎01392-2-2055
10:00～19:00　不定休　P有り

松前町

漁師の店 工藤



店内はテーブルと座敷からなる昔ながらの“正統派”食堂といった趣。全部で5卓ほどと小ぢんまりしている。

料理好きな女将さんの気さくな人柄に出会う憩いの食事処

江戸の名残を伝える松前城や寺町が古都を思わせる風情豊かな町並み。全国でも有数の桜の名所としてその名を知られる観光地・松前町は太平洋と日本海が交わる恵まれた漁場に育まれた、マグロをはじめとする海の幸の豊富さも自慢の一つで、目と舌で旅行者を愉しませている。

市街地から離れた国道228号線沿いに大きな青い看板を掲げる「漁師の店　工藤」はその名の通り、漁師の工藤幸蔵さんが前浜で獲るウニやアワビを妻のキヨさんが調理するという二人三脚の店。接客も含め店内での仕事をほとんどひとりで行うキヨさんが元々料理好きだったこともあり、「子育ての後の第2の人生として始めました」と28年ほど前に、調理師資格を生かし開店した。手書きの品書きに並ぶのは新鮮な地場の魚介を使った定食をはじめ、丼物やラーメンなど親しみのある食堂メニュー。特に、幸蔵さんが採取後、海岸に設けた生けすに放すウニやアワビは、良心的な値段で提供されるため、ゴールデンウィークや夏休み期間はこれを目当てに遠方からの客が続々と足を運ぶ。

写真の「刺し身盛り合せ定食」と同じように、どの定食や丼物にもメインのほかに魚料理と小鉢、サラダまで手作りの副菜が必ず添えられる盛りだくさんなところもうれしいポイント。優しさがにじみ出るキヨさんの気さくな人柄が一品一品に感じられ、あたたかい気持ちに。田舎の親戚の家に遊びに来たような安らぎを感じ、思わず「ただいま」と言ってしまいそうになる。壁にはビール会社のPRポスターや芸能人のサイン色紙が張られ、テレビからはニュース放送が流れる昭和風情がたまらない。城下町を観光後、ここでお腹を満たしほっと一息つけば散策の疲れも和らぐだろう。





松前町のシンボル、松前城周辺には至る所に貴重な古寺が立ち歴史の重みを感じさせる。その中でも、圧巻の迫力を見せる「松前の大欅（おおけやき）」は推定樹齢370年以上、直径180cmに達する巨木。松前藩公墓所の菩提樹として植えられたとされる。市街地に入る手前にある白神岬は北海道最南端に位置し、日本海の荒波を目の前に、遠くには青森県竜飛岬を望む。



店に入った瞬間、「座って休んで」とやさしく声をかけてくれたキヨさん。この日は、夏休みを利用して町外から遊びに来ていたお孫さんが食事に来たこともあり、店内はさらにほんわかムードが漂っていた。





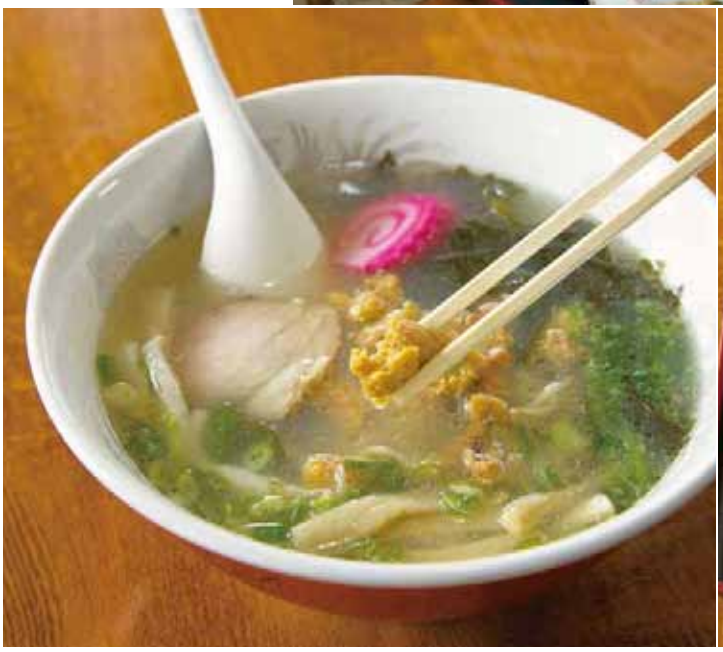


漁師の店 工藤

松前町弁天149-1　☎0139-42-2624
11:00～16:00　不定休　P有り



「刺し身盛り合せ定食」は1，５００円。この日はコリコリ食感のアワビや甘いイカなど4点盛りに、タコの刺身、ポテトサラダ、和え物、漬物、ふのりの味噌汁が。蒸しウニがたっぷり入った「ウニラーメン」（８００円）はイカや天然ワカメからも旨みが溶け出し磯の香りが口に広がる。





江差町

軽食・喫茶 たんぽぽ



「イカ刺し定食」（1，500円）の見事に切り揃えられたイカは、長年作り続けてきたからこそなせる技。定食には、1杯半のイカと煮物など3皿の小鉢、日によって替わるそうめんや味噌汁などのお椀がセットに。



天候に恵まれた日には日本海に沈む美しい夕日を眺めることもできる。国指定重要文化財の「旧中村家住宅」をはじめとする歴史的建造物がずらりと並ぶ「いにしえ街道」は江差町の歴史が詰まった散策コース。



海の幸を味わえる穴場は長年培ってきた技で客の願いに耳を傾ける

江戸時代、ニシン漁によって繁栄を築きあげた江差町は、問屋や蔵、町屋、社寺といった歴史的建造物が多く残されている。追分ソーランラインを挟んで「江差追分会館」のちょうど向かい側に位置する「たんぽぽ」は、酒谷店主が昭和58年に和風喫茶店としてオープン。そのため店内は、赤いベロア素材のイスやカウンター、レトロな照明、ちょっと低めのテーブルとソファ席といった落ち着いた雰囲気たっぷり。店を続けていくうちに、だんだんとフードメニューが増え、現在では食堂のような料理が多く振る舞われる。

20年ほど前、客の「何か郷土料理はある？」との一声から、「イカ刺し定食」を加え、水揚げされたばかりの活イカを毎日調達するように。今では函館市内からはるばる足を運ぶ客もいるほどの人気となっている。また、殻ごと仕入れ自分の手でさばくという「生ウニ丼」もおすすめで、お土産として





カウンター5席とテーブル2卓のほか、小上がりも備える店内。場所柄、サラリーマンのランチとして利用されることも多いそう。カウンター席からは調理している姿が良くうかがえる。



ほかで食べておいしいと感じたものをメニューにも取り入れるようにして、材料があればチキンソテーやとんかつなどを作ることもあるのよ」と酒谷店主。明るい人柄のため、客もリクエストしやすいのだろう。

持ち帰りたいという客のわがままにも快く耳を傾ける。「自信を持って客に提供したい」という思いから、定食に添えた「ササギのおひたし」や「豚の角煮」などの小鉢にも出来合いは一切使わず、全て手作りにこだわる。昆布とカツオ節の出汁がよく利いた、具だくさんの「くじら汁」を煮ることもあり、「前もって『食べたい』と連絡をくれたお客さんには、作っておくのよ」と酒谷さん。裏メニューには「ラーメン」も用意し、鶏ガラと豚骨でとったスープの昔懐かしい味わいが常連客に受けているそうで、「角煮ラーメン」や「野菜ラーメン」などのアレンジも気軽に受け付ける。ほか、喫茶店らしく、トーストや目玉焼き、コーヒーがセットになった「モーニングセット」（７００円）や「チョコレートパフェ」（５５０円）も。客の要望にできるだけ応えようとする酒谷さん流のもてなしが多くの客を引き付ける秘訣だろう。





軽食・喫茶 たんぽぽ

江差町中歌町7 ☎0139-52-4592
10:00～19:00　不定休　P有り





店が２階にあるため、土蔵をイメージして建築されたという江差追分会館や役場などを高い目線から見渡せる。
「常連さんはいつも、カーテンが開いているときは店を開けていると判断するみたい」と教えてくれた。

森町

そば処 よしのや



「チャーハンセット」（８００円）は、そばとラーメンから選べる。「もりそば（韃靼そば）」（５７０円）など、全２０種類が揃うそばメニューはプラス１００円で麺を韃靼そばに替えることができる。味わいの異なる２種類を食べ比べてみては。







そば処 よしのや

森町本町2-1　☎01374-2-2611
11:00～17:00　日曜定休　P有り

創業以来変わらぬ店内は、杉の板を張られた天井など歴史を感じる佇まい。テーブル席以外に小上がりもあるため、家族連れでも楽しめる。









地場の素材を生かし店とともに歴史を刻んできた味を守り続ける

新緑や紅葉の時期には美しい色彩が目を楽しませてくれる「屏風崖」や10mの高さからの水しぶきが迫力ある「上大滝」といった絶景が集まる「鳥崎八景」。アオサギなどの野鳥とも出会うことができ、自然の雄大さを間近で感じられる。耳を澄ますと潮騒が聞こえてきそうなほどの内浦湾に近い場所にある森町の商店街で、打ちたてのそばを味わえる店「よしのや」。昭和32年に創業し、かつては藤嶋富子（ふじ）店主の夫が母親と切り盛りしていた店を、同45年に嫁いだ富子さんが手伝うように。今から7年前、夫が他界、一から教わったそば打ちとともに店を引き継いだという。それ以降営業日には毎朝必ず5時に起床し、店の奥に構える製麺所で仕込みにいそしむ。

森町で栽培される「韃靼そば」と、通常のそば粉を使用したもの2種類を手打ちならではのコシのある麺で用意。生活習慣病の予防にも効果があると言われるルチンを通常のそばの10倍近く含む「韃靼そば」は、苦みが程良く感じられる味わい。創業から継ぎ足しで守り続けているという「かえし」から作られたつゆは、深みがあるまろやかさが味の濃い韃靼そばとちょうど良く、旨味をさらに引き立たせる。最後のそば湯までしっかりと堪能したい。また、鶏ガラと豚骨の出汁がよく利いた見事に透き通ったラーメンスープは、やさしくあっさりとしており、つい最後まで飲み干してしまいたくなる。「パラパラとした食感を作るにはこの鍋じゃないとできない」と、大きな中華鍋を見事に操り調理するチャーハンも本格派。長年受け継いできた手打ちそばと、店の歴史とともに積み重ねてきたそばつゆは、何にも代えがたいここでしか味わえないものだ。







天候に恵まれた日には内浦湾の対岸に伊達市や室蘭市を望むこともできる森町。秋になるとサケの遡上を見ることもできるという鳥崎川は、ヤマメやイワナなどが多く生息する渓流釣りのスポットとしても人気がある。

鹿部町
お食事処いぎし





駒ケ岳をしっかりと見渡せる出来澗漁港の近くに位置する、その名の通りひょうたんの形をした「ひょうたん沼」。公園になっており、ハマナス、アジサイ、スイレンなどさまざまな草花が彩っている。内浦湾に面した鹿部町は、暖流と寒流が交わる海域のため、道内で漁獲されるほとんどの魚種を水揚げできる漁師町。海辺では昆布を干す様子なども目にする。



小さなこだわりと感謝の思いを込めた味が客の心に刻まれる

1度に500ℓもの温泉を地面から噴き出す「間歇泉（かんけつせん）」でよく知られ、泉源を30ほども有する鹿部町の、市街地から少し離れた国道278号線沿いで木々に囲まれ、ぽつりと佇む食堂。「お待ちどうさま」と優しい笑顔とともに温かい料理をテーブルに運ぶのは、店主を務める井岸ハルヨさん。平成5年に漁師だった夫を亡くし、50代後半で一から店を始め、以来1人で店を切り盛りしている。「お母さん、いつもの！」という客の注文に「カツ定食ね」と、奥で調理していても声だけでメニューが分かるのは、客との距離が近い証拠。井岸さんがのれんをかけると瞬く間に、常連客が1人、2人と顔を見せる。

豚肉を糸で締めじっくりと煮込んだ、歯応えのある昔ながらのチャーシューは創業以来作り続ける、特に自慢の一品。「『おばちゃんのコレが食べたくて来るんだよ』と言ってくれるお客様もいるの」と嬉しそうに話す。「タンメン」には、かむと出汁が溢れ出る大きなシイタケ、細く刻んだ食感の楽しいタケノコと肉厚な豚肉がたっぷり。数種類の野菜が入る一般的な「タンメン」とは一味違ったオリジナルで、ちょっとピリ辛のコクのあるしょう油味に箸が止まらなくなる。大盛りの白飯にキクラゲや豚肉、エビなどの具材がたっぷりのちょっと固めの餡が特徴的な「中華飯」は、味わいも量も満足度の高い一品。「カレーライス」は昔、家庭で子どもに作っていた味をほとんど変えずに提供しているそう。幼い頃に食べたような懐かしさがにじみ出ている、まさに「母親の味」がテーブルに並ぶ。そんな心に染み渡る味が長年多くの地元客から愛され続けるゆえんだろう。

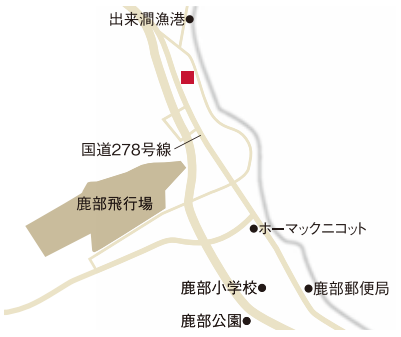






「タンメン（醤油味）」（800円）や「中華飯」（味噌汁またはスープ付き、800円）。そのほか、国産の生肉にこだわった「カツ丼」（750円）や「焼肉定食」（味噌汁付き、1，000円）などのメニューも。どの料理もボリュームたっぷりが嬉しい。

「来てくれるお客さんに感謝して、どうにか店を続けています」と、その言葉通り井岸さんの料理には、感謝の思いと愛情がいっぱいに込められている。初めて口にする料理でも、どこか懐かしさが感じられるものばかり。





お食事処 いぎし

鹿部町本別291　☎01372-7-3567
11:00〜17:00　木曜定休　P有り



今金町

大衆食堂 由浅食堂





老舗食堂の看板を守る南谷さんは、17年ほど前から店主を務めている。テーブル3卓と小上がりを設ける広々とした店内。2階には最大60人収容の宴会場も備えている。

清流日本一に選ばれたこともある、道南唯一の一級河川「後志利別川」が流れ、甘みがありホクホクとした全国的にも名高い「今金男爵」をはじめとする農業が盛んな今金町。多くの商店が立ち並ぶ国道230号線から少し奥に入った場所で、のれんを揺らすのは創業80年を誇る「由浅食堂」。代々女性が店を継いでおり、現在4代目として取り仕切るのは、明るく朗らかな笑顔で客を迎える南谷浩子さん。幼い頃から店に立つ母親の背中を見て育ってきたため、自分が任されるのは自然な流れだったという。店内で食事をする客のほかに、法事やイベントに合わせた弁当やオードブルの注文も多く、幅広いニーズに応えてくれる、地域になくてはならない存在として長年親しまれてきた。

伝統の味を引き継ぎながらも、南谷さんが新たに取り入れたものも多く、その1つがオール900円で楽しめる重箱に料理を詰めた「弁当メニュー」。1段目には「かつ丼」「天丼」「カルビー」「とりてり」

伝統を守りながらも新たな試みに挑戦するのは地域の笑顔をつくるため



南谷さんと義理の妹、アルバイトスタッフの3人が、多い日では150食もの注文が入るという弁当と、カツ丼やそばなどを息の合ったチームワークで手際良く調理する。







内陸性の気候と肥沃な大地という特性を生かし、多くの農作物を育てている今金町。今金小学校の裏に位置する「今金町総合公園」では、町のシンボルでもある風車「デ・モーレン」や「後志利別川」などを見渡すことができる。遊具も多く備えているので家族で楽しめる。



あっさりとした「塩ラーメン」は600円。カツ丼やそばつゆは創業から継ぎ足しで作り続けてきた出汁で調理している。ほか、ミニチャーハンとミニラーメン、サラダがセットになった「チャーハンセット」や「カレーセット」（各850円）などのセットメニューも。



の4種類から選べるメインが、2段目には「そば」または「うどん」が詰められた贅沢なお弁当箱となっている。出前も受け付けるため、会社でのランチにも重宝されているという。豚骨と野菜からとったスープのさっぱりとした後味が特徴のラーメンもファンの多い一杯。手作りのチャーシューはじっくりと時間をかけて煮込むことで味が染み込み、ホロホロと口の中でほどける絶妙な食感に仕上げている。「お客様の喜ぶ顔が見たくて、それぞれの要望に添ったお料理やお弁当作りを心掛けています」と語ってくれた南谷さん。誰よりも元気に接客する姿勢と店について話す語り口から、食堂を愛する気持ちがひしひしと伝わってくる。





大衆食堂由浅食堂

今金町今金227　☎0137-82-0068
11:30～17:00　不定休　P有り

八雲町

農家レストラン 味菜工房





昭和初期から酪農の先進地として栄えてきた八雲町は、乳牛・肉牛の総頭数が渡島管内一。「八雲町乳牛育成牧場」は市街地を見渡せる絶景スポットでもある。長さ２８.５ｋｍの「遊楽部川」は、支流である鉛川の上流に八雲温泉があることから「温泉の流れる川」を意味する「ユー・ラプ」というアイヌ語から名付けられた。



畑仕事を手伝いながらも、店を切り盛りする忙しい日々を送る宮田さんは「毎日が楽しい」と笑顔で話す。毎週日曜日の午後には、「味菜工房　浜松店」（八雲町浜松１９９）で「日曜農家市」を開催し、豚汁やおにぎり、野菜を販売している。





農家レストラン
味菜工房

八雲町立岩101-4 宮田農園内
☎0137-63-3390
11:30～17:30
日・月・火曜定休　P有り
※日曜は味彩工房 浜松店のみ営業

採れたて野菜の味わいを生かした料理でもてなす手作りでいっぱいの店

太平洋と日本海に抱かれた地として海の幸に恵まれ、広大な牧草地では数え切れないほどの牛がのんびりくつろぐ様子をよく目にする八雲町。町の真ん中を流れる遊楽部川を渡り、遊楽部公園へ向かうトンネルをくぐると、ウコッケイの賑やかな鳴き声が響き渡り、採れたて野菜が並ぶ直売所が出迎える。その奥に看板を掲げる「味菜工房」の入口では、産みたての卵や近所の主婦たちから集まった手作りのあんぱん、クッキーなどが販売されている。

「いつか自分の店を持つのが夢だった」という宮田店主が娘からの「やってみたら」の一言で一念発起。店の土台作りからすべて自分で始め、家族の協力もあり6年前に完成、オープンした。かつて調理師学校も卒業したというほど料理が好きな宮田さんが、レストランの裏で見渡す限りに広がる、宮田農園の新鮮な野菜を生かしたメニューでテーブルを彩る。日替わりメニューには、水曜日は「ドリア」、木曜日はパスタやコロッケなどの「おまかせ」、金曜日は「野菜カレー」、土曜日は「焼きそば」といった自信作が並ぶ。「野菜カレー」は、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、ナス、ピーマン、カボチャ、キノコ…、ご飯にも黒豆、エンドウ豆、ソラ豆が混ぜられ、栄養満点の一皿。さらに味噌汁もズッキーニやシイタケ、ラディッシュ、大根など具だくさん。ランチメニューだけで10種類以上の採れたて野菜を口にすることが出来る。店内では、パッチワークで作ったランチョンマットやコースターがのせられた大きなテーブルがまるで食卓のよう。建物からテーブル、イス、料理に使われる野菜、手芸品、パンや菓子といった手作りで溢れた店で、宮田さんが大切に育ててきた野菜をしっかりと味わいたい。



「おにぎりセット」（500円）や日替わりメニュー「野菜カレー」（500円）、どちらもワンコインという手軽さで、具だくさんの味噌汁と自家製の漬け物、手作りのシフォンケーキ、コーヒーが添えられている。料理には旬の野菜を使うため、季節によって異なる味わいが楽しめる。





店の裏には100種類近くの作物を栽培する畑が広がり、採れたばかりの野菜が料理に使われている。取材日には、ニンニクやトマト、ズッキーニ、トウモロコシなどがずらりと並んでいた。直売所ならではの手頃な価格のため、地元客が多く訪れている。

LUNCH GUIDE

今日のランチはどこにしますか？



カットステーキセット 1,080円

開店4周年記念第5弾として通常1,260円のところ、割引価格で提供中。ドリンクはコーヒーかウーロン茶を選べる。9月末まで「ハコラクを見た」と言うと同セットにアイスクリームをサービス。また3種類から選べる「日替わりランチ」（860円）も。住宅街の静かな空間でゆっくり過ごしては。





あっとほーむ だいにんぐ TAKEDA屋
たけだや

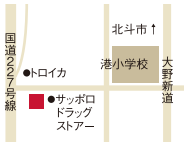
函館市富岡町2-49-24 ☎0138-41-7400
11:00～14:00（月～金曜のみ、祝日は休み）
17:00～23:00 ※各30分前L.O
日曜定休 P有り（14台）



ランチ Bセット 850円

人気のバターチキンカレーなどの日替わりカレーと野菜カレーにサラダ、おかわり自由のナンorライスが付くお得なセット。長さ30cm以上もあるナンは石窯の炭火焼き。香ばしさと甘み、もっちり食感が、まろやかなルウにぴったり。ネパール人シェフが作る本場の味を楽しんで。ランチは650円から。





ネパール レストラン ラーニ キッチン

函館市港町1-20-19 メゾン日果里1F
☎0138-45-8788
11:00～22:00（21:30L.O）※ランチは14:30まで
無休 P有り



Fisso C 1,550円

メイン料理を日替わりの肉または魚料理から選べ、3品ほどの前菜や自家製パン、デザート、ドリンク（珈琲、紅茶、グラスワイン赤・白ほか）がセットに。魚料理は、ハーブを詰めてこんがりと焼きレモンのソースがかけられた「アジのオーブン焼き」などが登場する。ピザやパスタとのセットもあり。





caferest axis
アクシス

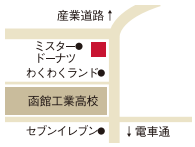
函館市五稜郭町35-1 ホーム企画ビル1F ☎0138-31-6222
11:00～21:00L.O
※ランチは14:00まで、19:00以降は予約営業
水曜定休 P有り



塩チーズあんかけ焼きそば 880円

9月からメニューに加わったばかりの新メニュー。テーブルに運ぶ直前にバーナーで炙り、焦げ目をつけたチーズのまろやかさが、さっぱりとした塩味の餡と相性抜群。道産小麦で作られた太麺とも良く絡む。ブロッコリーや煎りタマゴ、鶏肉などの定番とは一味違った個性派な具材もたっぷり。





函館 豪一めん

函館市川原町3-2 ☎0138-32-7588
11:00～22:00（21:30L.O）
水曜定休 P有り

女子にうれしい野菜たっぷりメニュー
時間を気にせずゆっくりランチを

元々カフェ好きで自らも同業種ということもあり「昨年オープンした時からずっと気になっていて、友人に連れられ今年の年明けにやっと来ました」と話す葛西さん。以来、「カフェ&デリ　まるせん」には何度も訪れ、「何でも美味しくて好き。パンケーキもおすすめですよ」と笑顔。いつもは七飯町産の米粉で作る生麺の「フォー」や、野菜やデリなど一度に色々な料理を味わえるプレートを注文することが多く、カラフルな盛り付けが乙女心をくすぐる。また、午後2時のランチタイム以降もすべてのフードメニューが楽しめるため、小学生の子どもがいる葛西さんにとって、ママ友達と時間を気にせずゆっくり食事できるのも嬉しいところ。休日に親子で利用することもある。古い建物のレトロ感や手頃な値段、スタッフのあたたかい接客など、葛西さんにとってトータルで魅力的なカフェ。仕事、子育て、主婦業…忙しい毎日の中に潤いを与え、心からリフレッシュさせてくれる。

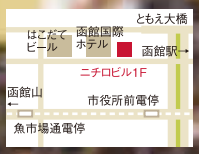


「あさりと青菜のクリームフォー」
（十五穀米のおにぎり、サラダ付き）
820円（税別）
※14:00までは+300円でドリンク付き



Cafe&Deli
MARUSEN
カフェ&デリ　まるせん

函館市大手町5-10　ニチロビル1F
☎0138-85-8545
9:00～11:00（朝食メニューのみ）
11:00～18:00
（17:00 food L.O.、17:30 drink L.O）
火曜定休　P有り



カフェ店員
葛西　友美さん

文/佐藤 史子　写真/大槻 和央



宴会は いか太郎グループで!!

宴会コース 2時間飲み放題付!!
[4名様～]

選べる2つのプラン
どちらか1つをお選びください。

4,200円コースを
3,500円
にて提供

10名様以上の
ご利用で
幹事様1名無料

予約時のみの特権になります!

7品～ **3,500円**
10品～ **4,200円**
12品～ **5,250円**
12品～ **6,300円**

※ご予約の際、料理の質・量などご相談に応じます。

飲み放題のみも可（2名様～）

いか太郎 本店
函館市若松町18-23
☎0138-27-2282
16:30～ラスト 無休

いか太郎 はこ民食堂 駅前店
函館市本町4-15
☎0138-56-6222
17:30～ラスト 不定休

はこ民食堂 駅前店
函館市若松町18-1
☎0138-23-0333
16:30～ラスト 不定休

函館活生酒場 いか次郎
IZAKAYA IKATARO GROUP
函館市本町32-11
☎0138-51-0070
17:30～ラスト 不定休

居酒屋



3,500円から飲み放題付きの宴会OK!
安くて、ボリューム満点ならここで決まり

炭火焼鳥 TERU坊
てるぼう

リニューアルした宴会コース（３人～）が好評の同店。北海道のブランド肉を使用した焼鳥串盛合せや鶏の唐揚げを始め、人気のサーモンロール、エビチリ、黒豚のタタキ、塩ゴマキャベツ、枝豆、サラダ、あぶりイカ、ミニアイスに９０分飲み放題付きで３,５００円と充実の内容。１２０分飲み放題付きは４,０００円。ほかに、刺身付き宴会コースは９０分飲み放題付き４,０００円、１２０分飲み放題付き4,５００円。予算・内容など応相談。



函館市本町10-12
☎0138-51-8989
17:30～24:00(23:15L.O)
不定休　P有り(2台)





１階にはテーブル席と１人でも利用しやすいカウンター席。２階には最大４０人が一度に利用できる掘りごたつ席も完備しているので大人数の宴会も対応可能。



厳選された貝類を炭火で焼き上げ
旨みを存分に堪能しませんか

貝鮮 こはく

モツ鍋や地鶏など九州料理で人気の「ウェスタンキッチン」の姉妹店としてオープン。お通しはその日仕入れた白貝やホタテ、ツブを中心に４種類ほど盛り合わせた「貝の盛り合わせ」（1,２００円）か、大ぶりで肉厚の「白貝の炭火焼き食べ放題」（数量限定９０分・1,２００円）のどちらかを選ぶことができる。また、猿払産活ホタテも刺身や天ぷら、グラタンで提供。ほかにも炭火で焼き上げる焼き鳥や日替わりで旬の刺身、おすすめ料理なども用意。



函館市梁川町18-20(北側)
☎0138-76-8229
18:00～ラスト
水曜定休





酒類は「金滴」など日本酒や梅酒を中心に用意し、1杯５００円とリーズナブルに提供。新しい銘柄も入荷予定。また、ウェスタンキッチンの料理やドリンクも注文可能。

新メニューを揃えて昼営業再開
10年ぶりに復活のメニューも

元祖ラーメン ひらき家



夜の締めの顔でおなじみのひらき家が昼営業を再び開始。夜のメニューで根強い人気、特に女性や辛党に支持のあるコク旨塩ベースに辛さを加えた「かっとびらーめん」（８００円）が昼メニューにも登場。また、昼限定でチャーハンや、かつてひらき家メニューとして人気のあった「ひらき特製あんかけ焼そば」（８５０円）が１０年ぶりに復活した。昼しか食べられない具だくさんで圧倒的なボリュームを一度ご賞味あれ。



函館市本町10-1
☎0138-31-6633
昼/11:30～14:30L.O
夜/22:00～翌4:00
昼定休/月曜
夜定休/日曜
P有り(昼のみ)





写真左下、アツアツの「焼ワンタン」（１人前５個４５０円）は夜の定番人気メニュー。くせになる味で一度は食べてみる価値あり。

とろけるような極上の霜降り
高級黒毛「ふらの和牛」を気軽に

函館炭火焼肉 ホルモン市場 愛



厳選した北海道産肉を手頃な値段で味わえる同店のおすすめは、７月から取り扱いを始めた「ふらの和牛」。富良野の自然に育まれたブランド牛で、「脂の甘みと肉の旨みが格別です」と清田店主が太鼓判。A４～A５ランクながらカルビ１人前８８０円、極上霜降りカルビ同1,４８０円、盛り合わせ２人前２,５８０円など価格を抑えて提供。１頭分のバラ肉を仕入れるため希少部位も味わえる。ふらの和牛込みの宴会は2時間飲み放題付き1人4,０００円から。



函館市花園町1-13
☎0138-53-5188
17:00～23:30
水曜定休
P有り

「ハコラク見た」でホルモン一皿サービス
■1回で1グループ利用可■他サービス併用不可■平成26年10月14日まで





「味噌ホルモン盛り合わせ」（８８０円）など、クセや臭みが少なく旨みが強い森町産ひこま豚のホルモンも看板メニュー。カウンターやテレビ付きの個室もあり、ひとり客からファミリー、宴会まで利用しやすい。

焼肉









店内は足を伸ばしてくつろげる掘りごたつ席と、仕切りを外すことで最大５０人収容の広々とした座敷席がある。「小さなお子様連れから、大人数の宴会まで幅広く対応しています」と店主。



北斗市七重浜3-15-30
☎0138-49-2718
16:30～23:00
月曜定休
P有り

厳選された素材をリーズナブルに提供
半世紀の伝統ある
上質な味付けをご堪能あれ

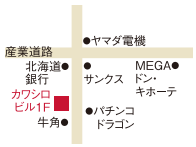
焼肉・ホルモン 丸亀

創業５０年、仕込みから秘伝のタレまで全て手作りで、ホルモンといえば丸亀といわれる同店。５月に限定で発売したが、好評につき定番商品となった「はみだせ！！丸亀ステーキ」(1,９８０円・税別）は、道産和牛を中心に厳選した肉を鉄板からはみ出そうなくらい豪快にスライス。見た目、味、ボリュームどれも圧巻。また同店の看板商品「ホルモン焼き」（３９０円・税別）は道南産豚の大腸とガツ、コブクロをミックスした３種類の食感が楽しめる逸品。白い艶が下処理の丁寧さを想像させる。ほか、飲み放題付きの宴会コースは３,５００円（税込）から。席だけの予約も可能なので気軽に問い合わせを。

この秋“ルンビニ”は楽しさと美味しいものでいっぱいです!

ルンビニカリーハウス&エスニックバー

好評の平日ランチタイム限定「スペシャルバイキング」。3種のカリー&ナンまたはライスが食べ放題。オリジナルサラダとラッシーも付く、とってもお得なメニュー。大人1,000円、小学生600円、幼児は無料で提供。また、9/30 まで「スペシャル秋キャンペーン」も開催。おすすめはソフトドリンク1杯が付く「チキンムンターズセット」(1,290円)。こってりめのカリーに野菜の風味がマッチした味。ココナッツバジルナンとの相性抜群の逸品。



函館市美原1-20-11
カワシロビル1F
☎0138-40-2210
平日 11:00～15:00・
17:00～21:00L.O
土・日曜・祝日 11:00～21:00L.O
毎月最終火曜定休
P有り(共有駐車場50台)





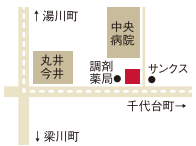
9/15(月・祝)からは「スープカリースペシャル!」を開催。シェフおすすめの秋にぴったりなスパイシーなスープカリーを用意。この機会に美味しいカリーをたくさん召し上がれ。



カリッとジューシー&スパイシーな一皿とオシャレなワインで今宵も誰かと乾杯を♪

欧風居酒屋 海の雫
おうふういざかや うみのしずく

数種類のスパイスをブレンドした、シェフオリジナルのカレー粉に漬け込んだ「手羽揚げカレー風味 トマトサルサで」(650円)。見た目よりクドくなくアッサリで、サルサと食すと全く違った味を愉しめる一皿。「青トマトとセロリの自家製漬物」(450円)とも相性が良い。また、ワインはイタリアの女王様と言われる「バルバレスコ」(赤・7,000円)が人気。ほか、宴会は4人より利用でき、飲み放題付きで4,000円から。



函館市本町33-7
☎0138-31-7721
17:00～24:00
日曜定休
カード可





カウンターから掘りごたつ席まで、用途に合わせて利用できるのが嬉しい。老若男女が安心できる店内で、ステキな料理を愉しんでみては。



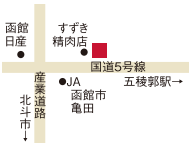
洋食



9・10月限定〝十勝の和牛フェア〟食欲満たすワンプレートランチを

trattoria cacio cucina
トラットリア カーチョ・クッチーナ

質の高い十勝産黒毛和牛の入荷に合わせ１０月末まで開催する秋のランチイベント。やわらかくジューシーなサーロインが豪華に乗った「ワンプレートステーキランチ」（１,５００円）はコクのあるソースが肉の旨みを引き立てる。プレートにはパスタとサラダがたっぷり添えられ、スープ、デザート、ドリンク付きと満足度も十分。期間中は好評のランチビュッフェはお休み、夜はステーキ単品をアラカルトで提供する。



函館市昭和3-36-4
☎0138-34-5671
11:30～14:30
17:30～22:00
（各30分前L.O）
火曜定休
P有り





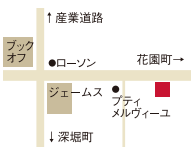
ほか、ふんわり卵に和牛のラグーソースが絶妙な「ワンプレートオムライスランチ」（１，２００円）と、肉の旨みが強い「ワンプレートヒレステーキランチ」（１,７００円）も用意する。



2日に1回メニューが替わる楽しみ溢れるもみの木プレートを堪能あれ

もみの木ダイニング

函館市本通に店を構え、２日に1回メニューが替わる事が話題となり連日多くの客が足を運ぶ同店。メニューは「もみの木プレート」（９５０円、デザート・ドリンク付き）のみ。火水・木金・土日と週に３回替わるプレートの内容はどれも手の込んだもので味、ボリューム、栄養バランス全て良しの逸品。ほか前日１５：００までの予約で受け付ける「もみの木弁当」（８００円～、2個以上～）やオードブルも好評で内容などの希望相談も可能。



函館市本通3-24-9
☎0138-54-7079
11:00～15:00
月曜定休
（祝日の場合は営業）



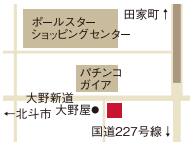


メイン写真の内容は、マッシュポテトの肉巻フライ・豆腐と季節野菜のスープカレー・根菜の田舎煮・きゅうりの生姜浅漬・サラダ・スープ。食事の際は席予約がオススメ。

豚肉好きに人気の知床育ち“匠の豚”サチク麦王をぜひ味わって

洋風ダイニング ふじい

本格洋食メニューが気軽に味わえると評判の同店。１番人気は豚肉の旨味が楽しめる、こだわりの食材「“匠の豚”サチク麦王」の「赤豚ステーキ」（1,600円）。２番目もサチク麦王を使った「ロースとんかつ」（1,300円）、３番目は「ハンバーグ&エビフライ」（1,250円）各ライス、味噌汁付き。また、9月から秋メニューが登場。ディナータイムのみ提供だったグラタンやドリア、煮込み料理も用意。「週替わりランチ」（880円）も好評。



函館市港町1-15-26
☎0138-62-5055
11:30～15:00
17:00～22:00
（21:30L.O）
水曜定休
P有り





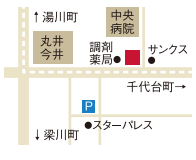
酒類も日本酒の「一ノ蔵」や「剣菱」を始め、ワイン、芋・麦焼酎など豊富に用意。ランチタイムから酒に合うおつまみ系料理もこの秋から提供中。



全国の醸造所から仕入れたビールとともに、こだわりの一皿を味わう!

CRAFTBEER BAR JUN
クラフトビア・バル　ジュン

バリエーション豊かな料理と全国各地のクラフトビールが味わえると好評の同店。客に喜んでもらえるようにとビールに合う一品を提供。特におすすめは近年ビール通に人気を呼んでいるイタリア式の燻製しないパルマ産「熟成生ハム」（800円）。また、ビールは通年醸造から季節限定、限定醸造と常に旨いものを選び全国から仕入れるほどのこだわり。秋の夜長を美味しく楽しむならぜひおすすめしたい店だ。



函館市本町33-7
☎0138-32-3370
18:00～翌6:00　無休
www.jun-c.co.jp





同店、人気NO.1のメニュー「牛ブロックステーキ」（1,500円）。ボリューム満点400gのビックステーキはリピーターも多く、見た目、味も豪快な一皿。



洋食









店内は最大１階２０人、２階は３０人まで収容でき、貸し切りも可能。２階にはバーカウンターやお洒落な個室、ソファ席が多く大人数でもくつろぎながら楽しめ、カジュアルな１階と異なる雰囲気が選べる。



函館市本町6-14
☎0138-32-5044
18:00～翌2:00
（金･土･祝前日は翌3:00まで）
フードは1時間前、
ドリンクは30分前L.O
火曜定休

こだわりの店内でいただく 石釜で焼き上げた旬のキノコが いっぱいのピッツァはいかが

PIZZERIA LOUNGE SOL
ピッツェリア ラウンジ ソル

文字が描かれた迫力のある壁やレンガ造りの石釜など雰囲気たっぷりの同店。看板メニューの「ピッツア」は香り豊かな北海道産の小麦粉から生地を作り、石釜で焼き上げる逸品。おすすめは旬のキノコとベーコンがたっぷり入り、ピッツァの上の卵黄を絡めていただく「キノコとベーコンのビスマルク」（１,６６０円）。ほかにも自家製梅肉ソースが決め手の「鶏ササミと水菜の梅肉たっぷりＰｉｚｚａ」（１,５６０円）は女性客を中心に人気。さらに、白ワインで蒸しあげた「ムール貝のバクダン」（１,０５０円）も注文してほしい。宴会コース（全９品）は２時間飲み放題付きで１人４,０００円から。

自宅でプロの味
テイクアウトメニュー



行楽や自宅で
みんなで囲む美味しい弁当に舌鼓

白老牛のカルビ弁当 1,600円

道内で人気の白老牛を惜しみなく使い盛り付けたちょっと贅沢な弁当。ボリュームはもちろんのこと味わいも絶品。ご飯もこだわりの道内産「ふっくりんこ」を使用し、野菜も地場産の良いもの選んで仕入れた旬の野菜を使うなど一つひとつの仕事に丁寧さを感じる一品。「発売以来、人気なのでぜひ予約してからお店に足を運んでほしい」と同店。また、定番のお好み焼きや、焼きそばなどもテイクアウトできるので自宅で美味しいものを囲んでみてはいかが。





笑顔が素敵なスタッフが希望でお好み焼きの上にマヨネーズで絵を描いてくれる！！



お好み焼き・鉄板焼き 暖々
だんだん

函館市深堀町13-7
☎0138-56-1133(暖々)2F ☎0138-56-1122(いちい)1F
11:30～15:00(14:00L.O)、17:00～22:30(22:00L.O)
月曜定休(月曜祝日の場合は営業、翌日休み) P有り(24台)

「ハコラクを見た」で会計時10%OFF
■1回で1グループ利用可■他サービス併用不可
■平成26年10月15日まで

JR函館駅・函館空港で好評販売中！
テイクアウトNo.1カツサンドをランチに

ヒレカツサンド 580円

肉厚でやわらかいカツと、風味の良い道産小麦100%のパンを使用し、オリジナルのソースと合わせたテイクアウトメニュー「ヒレカツサンド」をはじめ「ロースカツサンド」、「チキンカツサンド」などカツサンドはテイクアウトメニューの中で同店人気ナンバーワンの逸品。また、全メニューテイクアウトが可能で弁当や、お土産などさまざまなニーズに合わせて買い求められるのも魅力。ランチに迷ったらとんきに足を運んでみては。





カツサンドは、とんき各店・カフェごはんがっつりにて提供。そのほか、JR函館駅や函館空港でも好評販売中。



函館とんき 五稜郭店

函館市五稜郭町42-12
☎0138-32-3378
11:00～21:30L.O
無休 P有り





食べたい時にアツアツで♪
お店で手作りの本格ピザ

ごーまるマルゲリータ 1枚540円

テイクアウトピザ専門の同店で人気の「ごーまるマルゲリータ」。チーズ王国ヨーロッパの銘柄チーズを中心にフレッシュトマトをトッピングした絶品。塩分が少なくマイルドな味わいのたっぷりチーズに、食べたあなたは、もうとりこ。全５種類（ウインナー×ベーコン・エビミックス・ダブルチーズ・ポテト×ベーコン）のピザはどれも1枚５４０円とリーズナブルでサイドメニューも充実。注文から受け渡しまで素早く対応し、電話予約も可能なので、一度味わってみては。





気軽に本格ピザを味わえるので、１人でもパーティーでも用途に合わせて利用して欲しい。



テイクアウトピザ ごーまる 千歳店

函館市新川町11-11 ☎0138-23-5811
11:00～20:00
無休 P有り（店舗裏）

「ハコラクを見た」でピザお買上げの方にポテト1個プレゼント
■1回で1グループ利用可■他サービス併用不可
■平成26年10月末日まで

厳選した素材の旨味が堪能できる
極上のスープカリーを自宅で

やわらかチキン 1,010円 ライス付き※容器代別途50円

エビをふんだんに使い丹念に旨味だけを抽出した濃厚エビスープやいかごろスープ、トリガラスープなどの個性的なスープや道南で育った風味豊かな旬の新鮮野菜をたっぷり使ったスープカレーが幅広い年齢層から人気の同店では、仕事が忙しく店舗まで行けない人や子どもがいるので自宅でゆっくりスープカリーを食べたい人に、人気の「やわらかチキン」など４種類のテイクアウトが好評。前日までの予約の場合は一部配達も行うので気軽に問い合わせを。





「昼時など駐車場混雑の緩和に店舗前の駐車場を増やしました」と同店。Tポイントカードも使用可能。



スープカリー 奥芝商店 函館本店
～道南でSHOW～

函館市梁川町7-15 第2コスモスビル1F
☎0138-83-1017
11:00～15:00（14:30L.O）、17:30～22:00（21:30L.O）
不定休 P有り




米沢牛特選三種盛り
【一般価格】¥4,530
【メンバー価格】¥3,720


米沢牛大トロカルビ
【一般価格】¥1,980
【メンバー価格】¥1,580

米沢牛を思う存分召し上がれ！

●米沢牛お好み二種盛
【一般価格】¥3,440・【メンバー価格】¥2,790

●米沢牛並じゃない並カルビ
【一般価格】¥1,290・【メンバー価格】¥900

●米沢牛上霜降りカルビ
【一般価格】¥1,780・【メンバー価格】¥1,380

●米沢牛おためし三種盛り
【一般価格】¥1,580・【メンバー価格】¥1,280

宴会プランも好評中！

¥2,500～¥4,500あり
（別途¥1,500で飲み放題2時間）

全国各地の黒毛和牛（A-4）から高級な米沢牛（A-5）をお手頃価格で堪能出来る焼肉屋。人気の炭家サラダをはじめ、サイドメニューも豊富にご用意！
アイスクリームはベルギー産の濃厚なグラシオアイスが堪能できます。
ジャズが流れ、黒を基調とした落ち着いた店内で至福のひとときを。

函館炭家

☎0138-83-7273
函館市田家町7-24　水曜日定休　駐車場/有り　カード決済/可
平　日/17:30～23:30（22:30L.O）
土・日・祝/17:00～23:30（22:30L.O）





仙台牛たん・博多もつ鍋

たからや TAKARA-YA

ご宴会も承ります！

おすすめ！ **弁財天コース**
（牛タン・もつ鍋・手羽先・他8品）
4,000円（税別）
4名様より受付！
飲み放題 **1,500円**（税別）
お客様のご予算に合わせて料理内容を変更いたします。
御予約は3日前までにお願いします。
お気軽にお問い合わせ下さい。

これが当店の看板メニュー！

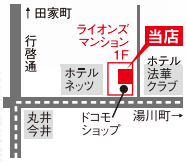

仙台「牛タン定食」
1,400円（税別）


博多「もつ鍋」
1人前1,280円（税別）
※2名様からのご注文


名古屋「手羽先5本」
430円（税別）

仙台牛たん・博多もつ鍋 たからや TAKARA-YA

函館市本町26-15　ライオンズマンション五稜郭1F
TEL 0138-84-8106
FAX 0138-84-8193
営業時間／18:00～翌2:00（1:00L.O）
定休日／日曜日 ※月曜日が祝日の場合は日曜日営業、月曜日は休業致します。
URL:http://hitosara.com/0006043681/



オープン特別クーポン
飲み放題料金
1,500円（税別）→**1,200円**（税別）
●1枚で1グループ利用可 ●他券併用可 ●平成26年10月15日迄

秋を堪能 至福のコース料理

和食一筋30年…磨き抜かれた職人技を堪能

豆乳豚しゃぶしゃぶコース

1人 3,000円 全9品

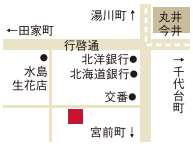
- ●先付
- ●お造り
- ●酢の物
- ●茶碗蒸し
- ●揚げ物
- ●煮物
- ●豆乳豚しゃぶしゃぶ
- ●うどん
- ●焼き物

地元食材を使った季節の料理が好評の同店より、人気のコース料理を紹介。コースで好評の鍋料理をはじめ、手間暇かけた料理がズラリと並ぶ。飲み放題はプラス1500円で鍋は好みにより豆乳豚しゃぶしゃぶ以外にも変更可能。「ご予算に応じて、できる限り対応しますので、気軽にお問い合わせください」と大将。涼しくなったこの季節、老若男女で賑わう名店で愉しんでみては。









郷土料理・小宴会 美味しんぼ

函館市本町7-21　☎0138-56-9358
11:30～13:30（ランチは土・日曜、祝日休み）
17:30～22:30
日曜定休（予約があれば営業）

ゆったりくつろげる落ち着いた個室で少し贅沢に旬の松茸三昧はいかが







松茸会席

1人 8,100円（2人～）※2日前まで要予約　全8品

- ●先附／自家製胡麻豆腐
- ●お吸物／松茸土瓶蒸し
- ●お造り／本日の三種盛り
- ●焼物／秋刀魚の包み焼き
- ●揚物／松茸の天麩羅
- ●温物／松茸すき焼き風
- ●食事／松茸炊き込みご飯、香の物、お味噌汁
- ●デザート

※仕入れ状況により食材変更有り。価格変動での早期終了の場合有り。

梁川町の路地裏に佇む一軒家として食通が多く訪れる同店では、昨年好評だった「松茸会席」を今年も10月1日～31日までの期間限定で提供。秋の味覚「松茸」をふんだんに使用し、店主の技と一手間で味と香りを存分に楽しめる会席料理。このコースの飲み物は福井県の銘酒「黒龍」がおすすめ。ほかにも月替わりの会席コースや飲み放題付きプランなど各種コースがあるので、気軽に問い合わせを。また、ランチメニューやランチコースも充実。



くずし割烹 和のふ

函館市梁川町22-19　☎0138-32-4343
11:30～14:00、17:30～22:30 ※各30分前L.O
日曜定休（祝日の場合は営業し、月曜休み）
P有り（3台）

ちょっとドライブ気分で訪れたい人気店のリピーター続出、お手軽ディナーコース

月替わりPinoプティディナー

1人 1,850円※要予約　全7品

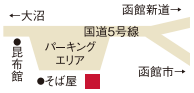
●ポーピエットサーモンと小海老のカクテル仕立て
●本日のスープ
●海の幸のフリカッセ・ラビオリ仕立て
●フィレポークとラタトゥユのグラセ・パスタ添え
●デザート盛り合わせ
●パン
●コーヒー or 紅茶

ログハウス造りのおしゃれな〝隠れ家〟的な同店では月替わりコースが人気。道南を中心に旬の食材をふんだんに使用し、リーズナブルな価格で提供。料理内容は毎月替わるので、このコース料理で季節を感じるリピーターも多い。9月はサーモンを渦巻き状に巻いた「ポーピエットサーモンと小海老のカクテル仕立て」や旬野菜を散りばめた「フィレポークとラタトゥユのグラセ・パスタ添え」など全7品。ほか、スパゲッティなども多数用意している。









RESTAURANT Pino
レストラン ピノ
七飯町峠下11-9　☎0138-64-8410
11:30～14:30L.O
17:00～20:00L.O
金曜定休　P有り

和梨、リンゴ…この秋贈るのは、少し和風旬の食材踊る特別コースが50%off

スペシャルサービスメニュー

1人 3,000円（税別）　全7品

●和梨と帆立貝のサラダ　ボレロ風
●オマール海老のスープ
●真ゾイのレタス包み　白ワインソース
●和風サーロインステーキ　ガーリック風味
●焼き立てリンゴのパリパリパイ
●道産小麦100%のパンと玄米ロールパン
●コーヒー

10月26日から12月10日の海外出張にあたり、「ご不便をお掛けするお詫びとして」と、10月25日まで「スペシャルサービスメニュー」通常6000円を50%offに（昼・夜共提供）。ガーリックが利いた和風ステーキなど食欲の秋を満たすスタミナも十分。特に提供直前に焼くリンゴのパイは、香ばしくサクサク食感がたまらない。ワンランク上の「シェフおまかせコース」も通常10000円が半額の5000円に。家族のお祝いや記念日にいかが？※価格は各税別









レストラン イリュージョン
函館市白鳥町17-14 ☎0138-40-3703
11:00～14:00、17:00～22:00
水曜定休
P有り（3台）

素材の旨味を最大限に引き出す
広東料理の技を堪能できるコース料理

5周年記念特別ディナー

1人 4,630円（税別）※2人～注文可　全7品

- ●特製前菜盛合わせ
- ●五目ふかひれスープ
- ●広東焼売 & 花形海老蒸し餃子
- ●有頭海老の中華風スパイス炒め
- ●和牛の甘味噌炒め　クレープ包み
- ●鮭とレタスの炒飯
- ●柔らか杏仁豆腐 & 特製揚げドーナツ

地元食材をふんだんに使った、広東料理が老若男女から人気の同店では、日頃の感謝を込めて、高級食材のフカヒレを使った「五目ふかひれスープ」を始め、新鮮なエビに数種類のスパイスが食欲をそそる「有頭海老の中華風スパイス炒め」などを盛り込んだ開店5周年記念の特別コースが好評。さらに「5周年記念特別ランチ」（1389円・税別）も提供。コース、ランチ共に10月13日（月・祝）までの期間限定なのでお早めに。









中国料理 彩風塘 函館店

函館市昭和3-31-16　☎0138-34-7260
11:30～15:00、17:00～22:00
（各30分前L.O）
月曜定休（祝日の場合は火曜休み）

絶品アワビ料理がマツタケとウニで贅沢に
彩り野菜とともに秋の香りを愉しんで

期間限定シェフコース

1人 5,500円　全7品

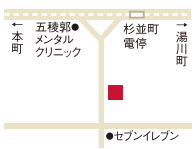
- ●本日の前菜の盛り合わせ
- ●スープ
- ●魚介料理 / 甘鯛とその日の魚の2種盛り
- ●メイン / マツタケとウニ入り蝦夷アワビのポワレ
- ●デザート
- ●パン
- ●コーヒーまたは紅茶

秋の味覚の王様・マツタケとウニが贅沢に入った「蝦夷アワビのポワレ」やパリパリのウロコが香ばしい「甘鯛のソテー」などの人気料理が堪能できる11月中旬までのコース。そして、ペリーズバーと言えば〝たっぷりの野菜〟。色鮮やかな新鮮野菜が一皿一皿を彩る。昼・夜ともに味わえるが材料に限りがあるため予約優先で提供。「マツタケを使わない、通常のシェフコースもご用意します。スタッフにお尋ねください」と同店。









カフェ・レストラン ペリーズバー

函館市松陰町1-7　☎0138-83-6008
11:30～14:00、17:30～21:00（L.Oは各15分前入店）
第1・3月曜定休（祝日の場合は営業し翌日休み）
※定休日の貸し切り、大人数の宴会などは応相談　P有り

ゆったり時間を忘れて想い出に残る集いを個室でくつろぐおもてなしフレンチ

ディナーコース

1人 8,000円 全7品

●先付け / 百合根フランキャビア添え
●オードブル / アワビのソテー
●オードブル / フォアグラポワレ
●スープ / ビシソワーズ
●ポワソン / タイのポワレサフランソース
●メイン / 牛肉サーロイン網焼きポルチーニソース
●デザート / タルト・ブリュレ・フルーツ

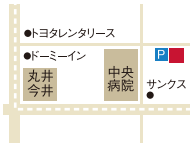
※時期により若干の変更有

本格フレンチを雅な和個室で愉しめるプレミアムな一軒家レストラン。多種の野菜、新鮮な高級食材をフレンチならではのオリジナルソースで堪能あれ。ディナーコースは5500~20000円まで用意し、予算に応じて相談も可能。ランチコースも1800~3500円まであり、昼からコース料理を楽しめる。ほか、新しい味覚の「塩すき焼き鍋コース」(3500~10000円)もオススメ。全室個室で少人数から団体40人まで対応可能。









レストラン フランコ ジャポネーズ ラ ロテュス

函館市本町36-20 ☎0138-86-8666
11:30~14:00L.O、17:00~20:30L.O
要予約　日曜定休　P有り

和洋融合のスペシャリストが創る秋の味覚をふんだんに使った料理を愉しむ…





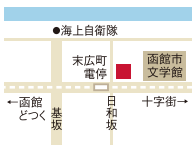


ガストロノミー

1人 8,500円（税別） 全6品

●秋の前菜盛り合せ
●ノドグロと生ウニの黒コショー焼き 松茸のジュ
●トリュフと秋キノコのおこわを詰めた 鶏手羽先のロースト
秋野菜のスープ仕立て
ほか

オシャレな見た目に和の味付けで評判の「和モダン」料理が味わえる同レストランより、至極のコースを紹介。「サバのマリネ」や「ニンジンのムース」など、色鮮やかに盛り込まれた前菜をはじめ、高級魚として名高い「ノドグロ」を使い、マツタケの出汁で仕上げた一品は、もはや芸術品。目でも舌でも愉しめる料理がズラリと並ぶので、大切な誰かと利用してみては。ほか、コースは4000円・6000円もあり、宴会プランは10人からで5500円より。※価格は各税別



レストラン ウイニング

函館市末広町22-11　ウイニングホテル7F
☎0138-26-3111
11:30~14:00L.O、17:00~21:30（21:00L.O）
無休　P有り







からだが喜ぶ。みんなが楽しめる。大切な人との食卓を彩る料理がずらり。家のような空間で心地良いひとときを。

和風、洋風のジャンルにこだわらず、〝からだが喜ぶ〟をコンセプトにした「FUSU」おすすめのメニュー。酢を使ったノンアルコールのドリンクから始まり、前菜の自家製ピクルスと松の実・クコの実・クルミの3種の燻製、料理長特製の薬膳スープなど、美味しさと健康のバランスをうまく調和させたメニューたちをコース仕立てで提供してくれる。締めは十穀米に香り豊かな出汁をかけていただく薬膳茶漬け。ほかではなかなか味わえない彩り鮮やかな料理を女子会や家族で利用してみませんか？ゆったり過ごせる個室や子どもが遊べるキッズルームなど、利用シーンに応じた席を用意して迎えてくれる。

FUSU彩りプラン

1人 2,500円 **全7品**

- ●食前ドリンク（ノンアルコール）
- ●彩りの前菜3種盛り合わせ
- ●FUSU特製薬膳スープ
- ●揚げジャコとトビッコのサラダ
- ●鱈の香草パン粉焼き
- ●薬膳茶漬け
- ●しめくくりのデザート

※プラス500円でメインの肉料理を追加できます。
※ドリンクの飲み放題プランがあります。スタッフまでお尋ね下さい。



函館蔦屋書店
レストラン FUSU
フースー

函館市石川町85-1 函館蔦屋書店 2F
☎0138-47-2245
9:00～翌1:00（ディナーメニュー22:00L.O）
無休　P有り（650台）





モツ鍋と牛タンの巨大な写真が目を引く外観。マンションの1階、電車通りから一本入った細い路地沿いに入口があるが、ネオンが明るく輝いているので、夜更けでも見つけやすい。



慣れ親しんだ本場のグルメを函館の人にも気軽に味わってほしい

仙台牛たん・博多もつ鍋 たからや

郷土料理からB級グルメまで全国津々浦々といっていいほど、各地域に存在するご当地グルメ。風土を生かした、その土地ならではの味や食材が楽しめるのが何よりの魅力だろう。「たからや」はそんな各地の名物を味わえる居酒屋として今年7月に開店したばかり。運営する株式会社ポラリスのスタッフは全国から集まった転勤族が多く、





一枚一枚丁寧に牛タンを炙る山田一夫料理長。厨房では料理人が本場のレシピに基づいて腕を振るう。

文/佐藤 史子　写真/大槻 和央





「国産牛もつ鍋」は醤油・味噌・塩とも各1人前1,280円（注文は2人前～）。「極厚牛たん焼き」は単品980円から、麦飯、テールスープ付きの定食1,400円から。甘辛味の「本格名古屋の手羽先（5本）」（430円）は二度揚げで表面カリカリ、身はふっくら。※価格は各税別



自分たちの出身地の味、実際食べていた味を函館で紹介したいと、店を立ち上げた。

店名の冠にもある仙台牛タンと博多モツ鍋、そして名古屋手羽先を柱に提供。料理はそれぞれの土地の出身者がベースになるレシピを作成し料理人がメニューに。「極厚牛たん焼き」は一本丸ごと仕入れる牛タンのタン元部分を塩とコショウ、ショウガなどで2日間寝かせて熟成させることで、1.5から2㎝という厚みながら、老若男女食べやすいやわらかい食感に。日替わりで登場する1日限定10食の「牛たんシチュー」はタン先を2日間やわらかくなるまで煮込み、その煮出したダシを合わせたフォン・ド・ボーでソースを作るという自信作だ。また、「国産牛もつ鍋」は定番人気の醤油、ニンニクの利いた味噌、さっぱり塩味から選べ、カツオと鶏のダシのバランスをそれぞれ変え、スープの個性を引き立てている。ほかにも手羽先と並ぶ名古屋名物の「味噌串カツ」や「どて煮」は現地から取り寄せる八丁味噌を函館人好みにアレンジ。どれも、本場の味にできる限り近づけながら、手を加え函館の味覚に合うように仕上げている。

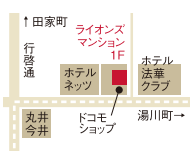
鍋や定食を楽しむファミリーや年配夫婦、職場の宴会まですでに幅広いニーズに対応しているとのこと。夜が更けるに連れ、一品料理と共に酒をたしなむ少人数客が増えるといい、ひとりから利用できる120分飲み放題メニュー（1人1500円・税別）も好評を得ている。「地元の方に長く愛される店にしたい」と同店。各地域の本格的な逸品を気軽に味わえる嬉しいスポットが誕生した。

広いカウンターや個室風のテーブル席、小上がりとさまざまなタイプの席があるため使い方は自由自在。大部屋は25人までの宴会に対応する。お土産コーナーもあるので、自宅でも楽しみたい。





函館市本町26-15
ライオンズマンション五稜郭1F
☎0138-84-8106
18:00～翌2:00
（フード1:00L.O.、ドリンク1:30L.O.）
日曜定休



今月は松茸です!!

島うた

期間:9/16(火)~10/18(土)まで

※21:00まで御来店の方。

- 松茸土瓶蒸し
- 松茸焼き
- 松茸天ぷら
- 松茸握り



女性のお客様にはひとロビールをサービス!!

※松茸コースもできます(要予約)
美味しい「きのこ汁」も用意しております。

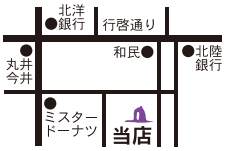
「お得な2人で10,000円コース」

前菜3点盛り・お椀・特上寿し
3人前(刺身に変更可能です)・
小生ビール(ソフトドリンク)



※各種ポイントが貯まります!

函館市本町22-11 グリーンエステート1F
☎/FAX 0138-55-0940
営業時間 月~木曜日17:00~翌2:00くらい迄
金・土曜日・祝前日17:00~翌3:00
定休日/日曜日・第三月曜日・振替休日の月曜日
函館 島うた 検索





大将おすすめ握り 3,500円(税別)
新鮮な食材と職人の技が織り成す握りを心ゆくまでご堪能ください。

素材本来の旨さを実感しませんか

職人の目で厳選された魚介類の鮮度とそのままの素材感を大事に提供。近海産の活いかやアワビ、カキ、毛ガニなど旬の魚介類をご用意しています。

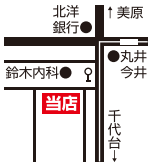


寿司の真髄を味わえる

谷ふじ

五稜郭 寿司料理

函館市本町4番10号
TEL0138-53-0555
HP http://www.tanifuji.com
営業時間/17:00~23:00
(L.O22:45)
定休日/木曜日





駐車場も完備した
お食事をもっと
気軽に楽しめるお店に
生まれ変わります!

ambika
Dining Bar

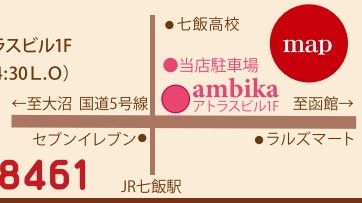
七飯町に移転OPEN







ダイニングバー アンビカ
亀田郡七飯町本町5丁目1-6 アトラスビル1F
*ランチタイム/11:30~15:00(14:30L.O)
*ディナータイム/17:00~LAST
*不定休
*駐車場10台以上収容可能
Tel:0138-83-8461



メニューやお得な情報を配信中 facebook.com/DC.ambika

延長中!大好評

得 刺身まつり

当店自慢の魚介類を特別価格で提供



●活アワビ450円~ ●自家製〆サバ350円



●バチマグロ350円 ●生サーモン380円

お得 刺身5点盛 880円 ※全て税込

他にもまだまだ新鮮な刺身をご用意しております

宴会プラン お1人様3,800円(税込)~
2時間飲み放題付 料理8品
10名様以上のご宴会には特典をご用意しております。

活魚炭焼 居酒屋 次郎

函館市本町4-21 2F TEL.54-2615
※中央病院さん斜め向かい 大きなちょうちんが目印
営業時間/夜5:30~深夜12:00
HPアドレス http://yanshu-jiro.info/



「ハコラク見たよ」で
ご宴会プランを
2日前までにご予約のお客様は

飲み放題を1時間プラス、合計3時間飲み放題。


※イメージ

各種ご宴会

ご予約承り中！



女子会プラン

お一人様 4,000円～ 2名様から受付
※要予約（2日前迄）、貸切は応相談

3時間飲み放題付

●女性にうれしいカクテルも飲み放題、
更に樽詰スパークリングワインも飲み放題に追加
●お料理7品、デザートは3点盛 お料理はお1人ずつ個別にご用意致します。

ボリューム満点のセットメニューが好評
日替わりランチ（コーヒー付） 全3種 平日限定 860円

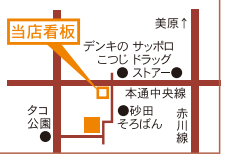


TAKEDA屋

函館市富岡町2-49-24
☎0138-41-7400
11:00～14:00（13:30L.O）
※ランチは月～金のみ（祝日休み）
17:00～23:00（22:30L.O）
日曜定休　P有り（14台）



LINE@
×
@takedaya
友だち登録でお得な情報をGET!
LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「QRコード」で登録してね♪
©LINE Corporation



しゃぶしゃぶコース 1,980円

豚　牛　ラム

海鮮コース（カニ盛り、マグロ中落刺し、焼ガキ、天ぷら盛り合わせ、etc...） 2,300円
海鮮&しゃぶコース 2,500円

さらに！全コースで居酒屋メニュー全60品も食べ放題♪
全コース2名よりOK!

お刺身を食べられる方は無料でお寿司に変更可能!!

メニュー例

●やきとり・焼きとん・ホルモン（各3本分を鉄板で）
●若鶏のから揚げ ●タコから揚げ ●チーズカリカリ揚げ ●刺身各種
●カツとじ ●豆腐餃子 ●砂肝鉄板焼き ●合鴨パストラミ
●ウインナー鉄板焼き ●キムチ鍋 ●じゃこ天 ●ホタテ焼き
●いか焼き ●お好み焼き ●天ぷら盛り合わせ ●甘エビから揚げ
●湯葉あんかけ ●えだまめ ●サーモンハラス焼き
●お新香盛り合わせ ●ポテトフライ ●変わり冷奴
●酢の物（たこ・かに） ●そば屋の厚焼玉子 ●鶏と長ネギ陶板焼き
●肉きゃべつ味噌焼き ●アイス ●そば団子

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

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



美味しい“肉”を食べるなら 焼肉 番長におまかせあれ!!

元祖本格炭火焼バイキング

焼肉番長

年中無休





今月の目玉!!



甘えび刺身
9/23(火・祝)・24(水)・25(木)
3日間限定
食べ放題!!
※ディナーのみ

番長の宴会はとってもお得！

事前予約

団体（大人料金）10名様以上で
ディナーお一人様2,100円が
団体がお得
通常90分が120分に! 1,900円

団体（大人料金）10名様以上で
飲み放題にすると
つまり!!
120分でお一人様あたり 2,900円

ビール・サワー・カクテルなど
32種類 飲み放題
1,000円!!
（90分 お1人様の料金）
個別注文もOK！
※ラストオーダー20分前迄の受付
※飲み残しは別途料金をいただきます

焼肉番長2店共通クーポン券
ソフトドリンクバー
サービス券
1グループで1枚、お1人様1枚のみ利用可とさせていただきます。
・ご注文時に係員にお渡しください
・ドリンク券、金券のみ併用可
平成26年10月15日まで

店内ゆったり180席
亀田港店 函館市亀田港町58-1 ☎0138-85-6390

超ビッグに284席
花園店 函館市花園町9-12 ☎0138-83-2229

料金等詳しくは各店へお問い合わせ下さい。

お得な宴会プラン



ご予約承り中

限定コース

◆高級食材の特別コース
お1人様 ¥10,000

◆宴会コース(2名様より) お1人様 ¥4,000より

◆にぎりメインの宴会コース
お1人様 ¥7,000より

◆飲み放題付きコース お1人様 ¥5,000より

※価格は各税別

[個室有り最大24名可]
お気軽にご相談ください。

ご予約のみのプランです



すし蔵 SUSHI KURA

函館市本町4-21
☎0138-32-0138
営業時間／17:00～翌2:00
定休日／日曜日　契約P有り
http://www.hakonavi.ne.jp/sushikura/



平日限定 月・火・水・木 大好評!

お得な新プラン
女子会プラン 2時間飲み放題付
料理5品 2名様～【要予約】3,000円(税込)



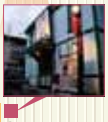
定番コースも充実
ボリューム満点
得 宴会コース 2時間飲み放題付
料理8品 4名様～【要予約】4,000円(税込)より

シェフおまかせ
女子会コース 3時間飲み放題付
料理8品 2名様～【要予約】4,000円(税込)

2次会におすすめの飲み放題プランもございます

宴会もお洒落に

大正ロマン漂うクラシカルな雰囲気
日常から少し離れ、ゆったり寛ぎませんか



ダイニング アンティコ

函館市梁川町18-14
☎0138-55-8838
18:00～24:00 日曜定休

牛しゃぶと豚しゃぶ あなたならどっち?

[牛 or 豚しゃぶ、野菜盛り合わせ、ウインナー、ミートボール、讃岐うどん、俵おむすび、デザート付]



わいわいコース
牛しゃぶ(外国産)
食べ放題コース
お1人様 90分 1,850円

豚しゃぶ(国内産)
食べ放題コース
お1人様 90分 1,750円



オールドリンク飲み放題(105分) 1,300円
・超炭酸ハイボール ・生ビール(プレミアムモルツ)・角ハイボール・カクテル ・サワー・ソフトドリンクなど…
ソフトドリンク飲み放題……(90分) 530円

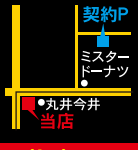


ご宴会プランは 105分飲み放題付き お1人様 3,500円～

6名様以上で、しゃぶしゃぶ・すき焼き両方可能(お鍋は1台ずつとなります)
(+210円ですき焼きになります) ※ご予約時にお伝え下さい。

わいわい亭

函館市本町32番13号
ピア21ビル4F
☎0138-32-7877
営業時間/PM5:00~PM11:00
(L.O.PM10:30)
◎最大40名様迄可能 ◎座敷有
◎契約立体駐車場有り(120分)



毎月更新するHPをチェック! http://www.waiwaitei.com/

伝統の揚げ方「カツレツ揚げ」
少ない油でじっくりと焼くように揚げ、外はカリッと、中はジューシーな味に仕上げました。

豚肉・小麦粉・卵などの食材はこだわりの北海道産を使用。

しつこくならず香ばしく揚がる揚げ油はラード100%を使用。

お客様に納得してもらうためのこだわり



函館・和風 とんかつ専門店 とん悦 創業44年

本店 函館市宝来町22-2 不定休 P有り
☎(0138)22-2448
営業時間/午前11:30~午後9:00

七飯店 七飯町大川3-3-2 火曜定休 P有り
☎(0138)64-4233
営業時間/午前11:30~午後9:00





とん悦クーポン お会計時 10%OFF
有効期限／10月15日(水)迄 ※当店通常価格からの割引 ※他サービスとの併用不可

たっこ爺の名物企画に“今だけ”期間限定で激安・激旨プラン登場!!

9/18~10/31

もつ鍋・ぎょうざ&
飲み放題付きセットプラン
予約不要の手軽さが大人気!!

お一人様価格(税込)　ご利用時間

NEW ¥2,000 1時間30分

☆短く・お安く・お気軽に。をコンセプトに新登場!!

¥3,000 2時間
¥4,000 3時間

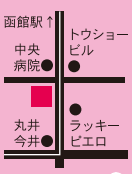
✻もつ鍋は、特製醤油・スタミナうま塩・うま辛味噌の3種類
✻ドリンクはいずれのプランも30分前ラストオーダー
✻2~6名様での利用限定

ドリンクは充実の60種類以上、生ビールは「アサヒスーパードライ」使用。
NEWプラン¥2,000は、お鍋・ぎょうざの量を控えめにてご提供。



活力充電酒場 たっこ爺

函館市本町32-1 ☎0138-56-1144
17:30~24:00(23:00 L.O)
不定休　※都合により早く終わる場合もございますのでご了承下さい。



飲み会開催!!

むっ茶んで飲み友を探そう!!

9月23日(火・祝)・10月4日(土)

3時間飲み放題
3,000円 ※各日程前日までの完全予約制

19:00スタート!
何人でも行います。
●オードブル ●サラダ
●おつまみ ●お茶漬け

飲み友達が欲しい方、カレ、カノジョが欲しい方、
地方出身の方や、外国の方、誰でもOK!
年齢や既婚など参加制限も一切なし!
みんなで楽しい思い出を
つくりませんか??

函館トップクラスの安さ!!
飲み放題10分100円
毎日24:00まで来店限定(3名様~)

二次会プラン 1人2,500円~
料理付き100分飲み放題　ご予算・内容ご相談ください!

お茶漬けだいにんぐ むっ茶ん

函館市本町32-5
☎0138-83-7692
18:00~翌4:00(日曜は24:00まで)
月曜定休
フェイスブック【お茶漬けだいにんぐ むっ茶ん】で検索





Smoke Bar EN

RENEWAL OPEN

新メニューの一部ご紹介

トロホッケの燻香焼き 620円
脂の乗ったホッケを燻製の香り付けをしながら焼きました

燻製醤油漬けザンギ 600円
自家製燻製醤油とスパイスに漬け込んだ鳥の唐揚げ

煙飯 参 850円
人気メニューの新シリーズが登場!!

燻製あんこと抹茶のパフェ 790円
あんこの燻製がアクセントの抹茶パフェ

営業時間変更のお知らせ

平日	祝前日・金・土
18:00~2:00	18:00~3:00
(FOOD L.O. 1:00/DRINK L.O. 1:30)	(FOOD L.O. 2:00/DRINK L.O. 2:30)

燻製料理とお酒のお店 Smoke Bar EN

〒040-0011
北海道函館市本町32-11 2F
tel 0138-32-2770
www.smoke-en.com



過ぎていく夏の終わりに
今年も牛若はやっちゃいます
牛若恒例スペシャル
3大フェア開催
9月23日（火・祝）まで

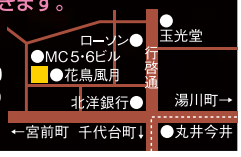
皆様の人生と云う物語に最高の焼肉を…
焼肉物語
牛若

スペシャル1 普段用意できない貴重な部位を提供!
●黒毛和牛Ａ５極上ヒレシャトーブリアン【150g】2,980円
●黒毛和牛Ａ５ヒレステーキ……【150g】2,480円
●黒毛和牛Ａ５ヒレサイコロステーキ1,580円
●黒毛和牛Ａ５カイノミ……1,580円
●黒毛和牛Ａ５トウガラシ……1,280円

スペシャル2 ドリンクもお得!
●生ビール（サッポロ黒ラベル）【1杯】550円→400円
●各種サワー……【1杯】400円→300円
●ソフトドリンク各種……【1杯】300円→200円

スペシャル3 その場で当たるスピードくじ!
次回、来店で使える食事券などプレゼント
ハズレなし 総額30万円相当を還元しちゃいます
〈1等〉10,000円分お食事券
〈2等〉 5,000円分お食事券
〈3等〉 3,000円分お食事券
その他 カルビ、ロース、ドリンクなどの各1人前お食事券
くじは1組様1回とさせていただきます。

函館市本町9-28 寿ビル1F
☎0138-56-5454 17:00～翌3:00
無休 P有り（最寄のパーキング・2時間当店負担）
http://www5.hp-ez.com/hp/ushiwaka/





旬菜しゃぶしゃぶ
はないろ



こだわりの素材を
ここでしか味わえない
出汁で堪能

桜 さくら
「おぐに牧場牛のしゃぶしゃぶ」
おぐに牧場産 牛肉120g
季節野菜盛合わせ・〆の麺・つみれ
1人前 4,800円

萩 はぎ
「ひこま豚のしゃぶしゃぶ」
ひこま豚産 豚肉140g
季節野菜盛合わせ・〆の麺・つみれ
1人前 3,000円

鶯 うぐいす
「2色のしゃぶしゃぶ」
おぐに牧場産牛肉60g ひこま豚産豚肉70g
季節野菜盛合わせ・〆の麺・つみれ
1人前 3,500円
※価格は各税別

函館市本町17-13
第1LC館1F
☎0138-84-1711
18:00～翌1:30L.O
日曜定休



辰
函館の風味
やきとり
鳥辰







函館市松風町10-6
TEL 0138-23-1590
16:00-23:00

おいしい秋の味覚をご用意しました。
◎松茸 ◎南瓜 ◎じゃがいも ◎いくら など

おすすめ
じゃがいも
まんじゅう



きたあかり100%のじゃがいもに自家製豚角煮とチーズを入れ、道産バターと醤油で味付けした餡がじゃがいもの甘さと絡みお酒が進む逸品

和遊彩食 郷 Go
ごう

函館市本町22番11号
グリーンエステートビル
営業時間/17:30～23:00
定休日/日曜日



ご予約・お問い合わせ
☎0138-31-2355

ご宴会コース
お一人様 5,500円（税込）より
2時間飲み放題付
お料理全9品
＊4名様より要予約

《飲み放題内容》
生ビール・日本酒・ウイスキー・焼酎（芋・麦）・酎ハイ・カクテル・ワイン・ソフトドリンク
その他、ご予算に合わせて承ります。
お気軽にお問い合わせ下さい。

宴会場
25名様までOK



例年大好評 ゆうひの館の

秋の宴会プラス果物狩りプラン

無料送迎バス付 5名様～

果物狩り ＋ 宴会 ＋ ご入浴



お一人様 2,800円より 写真は3,300円コース

りんご狩りプラン

入園料無料

品種	期間
つがる	9/25～10/10
ひめかみ	10/20～11/4
こうりん	10/20～11/4

お持ち帰り1kg 400円位

プルーン狩りプラン

園内1時間食べ放題

期間:10/1～10/20（10/5は午後3時から）

入園料（当日現地支払） 大人……500円 子供（3歳～小学生まで）……300円

お持ち帰り 1kg 700円



※天候により、時期が前後いたしますので詳細はお問い合わせ下さい。

ななえ天然温泉 ゆうひの館

七飯町本町4-6-1 ☎0138-64-1126

営業時間／10:00～22:00 無休 P有り



湯の川温泉で“秋”をご堪能あれ!!

新登場!

～温泉入浴付き～

温 泉 お弁当 ご休憩

お気軽昼食プラン

お一人様 2,000円（税込）



◆要予約
（2名様以上で前日まで）

プランご利用時間

●お食事 12:00～ ●ご休憩12:00～15:00 ●ご入浴13:00～

●「お気軽昼食弁当」は湯の浜ホテル特製の美味しい弁当です。
●お食事、休憩はレストラン会場となります。
●タオルとバスタオルはご持参または有料での販売・レンタルを用意。
※フェイスタオルは（100円）で販売、バスタオルは（200円）でレンタル

～のんびり・ゆったり～

温 泉 選べるランチ 個室休憩

ランチプラン

お一人様 3,000円（税込）



ご昼食を和食、洋食、中華、創作和食の4種から選び、海の見える客室でおくつろぎ頂けるプランです。

タオル・バスタオル付 浴衣付

プランご利用時間

●10/11▶4/27 12:00～17:00 ●4/28▶10/10 12:00～16:00

●手ぬぐい・バスタオル・浴衣は無料でお貸出し ●生ビールを半額にてご提供
●食後にコーヒーをサービス ※2名様以上、前日までのご予約となっております。

函館 湯の川温泉 湯の浜ホテル

函館市湯川町1-2-30

ご予約・お問い合わせ ☎0138-59-2231

www.yunohama-hotel.com



▲新メニューのレイトランチプレート （15:00～17:30）
えびたっぷりのスペイン風オムレツ スープとバケット付き 750円



▲えびとたっぷり野菜のグラタン



▲チキンとひき肉のロール



▲海老と白身魚の香草パン粉焼き



▲鶏肉のとろ～りチーズ焼き

蔦屋書店の中にある『理想の食卓』レストランFUSU 8月から新メニューが登場しました!

モーニング、ランチ、ディナーそれぞれの時間帯に応じて違ったメニューを食べることができるのがFUSUの魅力のひとつ。
ご要望にお応えして、8月から新しいサービスを始めました!!
新メニュー『レイトランチプレート』は、15:00～17:30までの提供で、ちょっと遅めのランチにちょうど良いプレートメニューです。
メイン料理は7品をご用意。えびたっぷりのスペイン風オムレツや鶏肉のとろ～りチーズ焼きなど、日替わりで1日2～3品をご提供します。
すべてのメニューにスープとバケットが付いて750円とお手頃価格。
当日のメインメニューはお気軽にスタッフまでお尋ね下さい。



▲130席の豊富な席数。丁寧に作られた空間と家具が魅力です。



蔦屋書店 TSUTAYA BOOKS FUSU

TEL (0138) 47-2245
函館市石川町85-1 函館蔦屋書店 2F
9:00～25:00（ディナーメニュー22:00L.O）
定休日なし 駐車場650台

2014 Xmas

10/1(水)より発売!

ものまねディナーショー

昨年、大旋風を巻き起こした
2時間半におよぶ超ロングショー!



ジャパネット高田社長のものまねで一大センセーショナルを巻き起こした超絶ハイトーンボイスの貴公子!
ビューティーこくぶ

北の大地が生んだスーパースター『松山 千春 氏』公認のものまね!
バンドー太郎

ものまね界に数々の奇跡を起こした恐るべき天才!
ミラクルひかる

2014年12月12日(金)

●受付:18:00~ ●ディナー:18:30~(フリードリンク 18:30~19:30) ★ショータイム19:30~

会場 函館国際ホテル「2F高砂」
HAKODATE KOKUSAI HOTEL 〒040-0064 北海道函館市大手町5番10号 TEL:0138-23-5151

S席 ¥18,000 A席 ¥16,000

松柏堂プレイガイド各店にて発売!
十字街店(0138-23-2631) 大門店(0138-22-6646)
五稜郭店(0138-55-1905) 美原店(0138-45-1503) テーオー店(0138-32-0001)

今回は新企画登場!

第3回 五稜郭バル開催

10/5(日)16:00~23:00

今回は本町、五稜郭地区の41軒の飲食店・移動販売車が参加

ホテルテトラ内に案内所設置

5枚綴りチケット 前売券 ¥3,500、当日券 ¥4,000
1枚で1ドリンク+ピンチョス(おつまみ)付き

五稜郭バル5つのコンセプト

- 函館で1番の歓楽街である五稜郭
- 新しい時代の五稜郭の魅力を再発見
- 日本一美味しい箱館
- ハシゴ酒で乾杯
- 人と人との絆を結び触れ合うバル



ピンチョス P-1グランプリ

一番美味しいピンチョスはどれだ!?

案内所で配布されるリストバンドを当日、数カ所に設置した投票箱へ投票しよう!
詳しくは当日、案内所でご確認ください!

投票はチケットマップ内に◎マークのある店舗で行っております。

チケットは参加店舗41軒ほか、
チケットぴあ、ローソンチケットでも購入できます
参加店など詳しい情報はWEBでチェック
http://goryokaku-bar.com

主催/五稜郭バル実行委員会 企画・制作/(株)サンズコーポレーション
お問い合わせ先/ ☎070-5617-0099(担当/室田)



長期甕貯蔵芋焼酎

黄金の冬眠

25%

●焼酎/乙類 ●原料/さつまいも・米麹(道産米)
●アルコール度数/25度 ●容量/720ml

お酒は二十歳を過ぎてから、適時に適量を、妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。
飲酒運転は法律で禁じられています。

札幌酒精工業株式会社

厚沢部工場 桧山郡厚沢部町字鶉383番地 ☎(0139)65-2500
函館営業所 函館市五稜郭町35番1号 ホーム企画ビル3F ☎(0138)84-5762

●本 社/札幌市西区発寒10条1丁目1番1号 TEL(011)661-1211
http://www.sapporo-shusei.jp/



てらい商店 寺井さん
鮮度の良い品物を格安で提供しております。

お車で来ても安心!!

※各店舗で無料駐車券を発行いたします。

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!

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6時~13時
いか釣り(調理込)
¥600~(税込)

※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。



(有)ふれんどりぃ千葉 小甲さん
身入りの良いカニをお安く提供!!

函館朝市 えきに市場
函館市若松町9番19号
営業時間/AM5:30~PM2:00
☎0138-22-5330





どら焼き

●カスタードクリーム	¥150
●小倉クリーム	¥150
●黒ゴマ&クルミ	¥180
●あずき	¥150
●栗あずき	¥180
●あずき餅	¥150
●柚子餅	¥150
●黒糖餅	¥150
●抹茶あん	¥150
●ハスカップ	¥150

生キャラ入り濃厚どら焼き

●いちご&生クリーム	¥210
●純生クリーム	¥180
●生チョコビター	¥210
●生チョコホワイト	¥210
●マスカルポーネチーズ&生クリーム	¥210
●抹茶&生クリーム	¥180
●かぼちゃ&生クリーム	¥180
●生チョコ&純生クリーム	¥220

プリン

●濃厚カスタードプリン	¥280	●牛乳プリン	¥110
●いちご牛乳プリン	¥130	●小倉牛乳プリン	¥150

※価格は消費税込みの価格です。

Sweets KEYAKI スウィーツけやき

食材にこだわり
手づくりで仕上げた
"どら焼き"は
驚く美味しさの絶品スウィーツ♪



あずき 十勝産のあずきを100%使用し、風味を損なわないよう丁寧に手作りで仕上げた、とても美味しい餡です。

生地 北海道産の小麦粉・卵・砂糖で焼き上げる生地は一枚一枚しっとりふっくらと焼き上げるタイミングを大切にし、手焼きにこだわっております。だからこそ濃厚でしっとりとした美味しい生地が出来ます。

その他、「函館牛乳」や「スズキのタマゴ」などのブランドを使用しております。美味しいどら焼きを、ぜひ食べてみて下さい。



●あずき
●こしあん
●抹茶
●黒ごま
●チョコ
●ハスカップ

各1個 ¥280

※贅沢どらは同店の登録商標です

この他にもKEYAKIオリジナル商品多数ご用意しております

慶弔ギフトも、いかようにもおつくり致します。(1,000円～)

Sweets KEYAKI どら焼きのお店 スウィーツけやき
住 所 函館市北美原2丁目24-13
TEL 0138-47-4561
定休日 日曜・月曜日
営業時間 火～土 10:00～17:00
http://sweets-keyaki.meisanichiba.jp







テーブルが3卓ほどと狭めの店内が隠れ家な雰囲気を醸し出す。平日混みあった時など、育児の合間をぬって小川店主の娘が手伝うこともあり、親子の仲の良さがさらに温かい空気で包みこむ。料理を待つ時間にはたくさんの雑貨を眺めるなど、ゆっくりとした時を過ごすのも楽しい。

カフェさんぽ

まんまるの月夜

貴重な佇まいを残しつつ カフェとして生まれ変わった隠れ家は 新たな縁を結んでいく

函館山と函館湾をまっすぐに結ぶ八幡坂の途中にある2つめの路地を進み、ロシア極東大学のちょうど裏あたり。店先のレトロなポストが目印の赤い三角屋根とピンク色の下見板張りの外壁が珍しい洋風の建物。大正10年以降に建てられたとされており、平成6年に函館市西部地区歴史的景観賞を受賞している。以前はペンションだったが、昨年7月に雑貨とカフェの店として改装し、オープン。以前使われていたイスやテーブルをそのまま生かし、レトロな雰囲気漂う空間となっている。

店内には小川店主手作りのドールハウスや食器、キャンドルなどが所狭しと並べられ「実用性よりもかわいさで仕入れてしまう」との言葉通り、心ときめくかわいらしい雑貨が店内を埋め尽くしている。奥の席に敷かれたカーペットは鮮やかなグリーンがまるで芝生のよう。靴を脱いでくつろげるため、散策で疲れた足を開放させ、ゆったりと休むことができる。

店内でもてなすのは〝安心して食べられる〟素材にこだわったメニュー。「ジンジャーアップルキャラメルパフェ」（500円）はショウガで煮詰めたリンゴと生クリームの相性がちょうど良く、甘さ控えめに仕上げているため、くどさはなくクセになる味わい。「ほっこりパフェ」（500円）は白玉やあんこ、自家製のゴマソースなどが盛られた和風味。「おむすびプレート」（800円）は、塩こんぶの入った「黒千石大豆おむすび」と「白米おむすび」、味噌汁、ドリンクなどがセットに。プレートに添えられた「北ポテト」（単品150円）は、ふかしたジャガイモにイカの塩辛を乗せる函館ならではの食べ方を観光客にも紹介したいという思いで考案。生クリーム入りのマッシュポテトに塩辛を乗せ、オーブンでこんがりと焼き目を付ける。ジャガイモのまろやかさとしょっぱさの相性が抜群のアレンジとなっており、「家庭でもぜひ真似してほしい」と店主。北海道産のジャガイモ「北あかり」や米「ゆめぴりか」、栄養価が高い「黒千石大豆」、秋田県から仕入れる味噌など素材にしっかりと気を使うこだわりがほっこりと心温まる料理に表れている。そんな愛情が込められた手作りの品で溢れる店は、心癒される場所として地域に根付いていくだろう。※価格は各税別



函館市元町14-16
☎0138-23-5177
11:00～17:00
木・金曜定休



文/坂井 悠香　写真/大槻 和央









高価買取・格安販売

★ご出発当日予約OK!
10/10(金)までのご搭乗分

◎函館⇔東京(羽田) 片道
ANA ～¥23,300
JAL ～¥25,800

◎函館⇔名古屋 片道
ANA ～¥25,500

◎函館⇔大阪(関西) 片道
ANA ～¥27,300

◎函館⇔大阪(伊丹) 片道
JAL ～¥29,800

格安航空券

★ご出発7日前までのご予約で、
10/10(金)までのご搭乗分

◎函館⇔東京(羽田) 片道
ANA ¥19,800～
JAL ¥19,800～

◎函館⇔大阪(関西) 片道
ANA ¥23,800～

◎函館⇔大阪(伊丹) 片道
JAL ¥25,800～

◎函館⇔東京⇔大阪 片道
ANA JAL ¥24,800～

金券
ギフト券・商品券は最高96%でお買取!
ギフト券・商品券・印紙・旅行券・オレカ
クオカード・図書カード・ビール券・音楽ギフト
お米券・株主優待券・イカすカード・その他

切手・ハガキ
●普通切手(額面52円以上)
シート80%～バラ70%
●記念切手(額面50円以上)
シート70%～バラ60%

JRビジネス回数券
販売価格
●函館⇔札幌(指定席)片道¥7,100～
●函館⇔青森(指定席)片道¥3,400～
買取価格(6枚綴り)
●函館⇔札幌(指定席)¥38,000～ 定価¥44,100
●函館⇔青森(指定席)¥17,500～ 定価¥19,920

ANA、JAL、
JR東日本・西日本・東海
その他 飲食関連
株主優待券高価買取中

スカイチケット 函館スカイチケット 検索
函館市駒場町7-5 営業時間／平日9:30～19:00、土曜9:30～16:00 定休日／日曜日・祝日
0120-52-1702 又は、直通 0138-52-1700
※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。
※当店は、skyticket.jp(株)アドベンチャーとは、一切関係有りません。



NAKAGAWA GROUP



はじめよう! 今日から地球にやさしい「エコライフ」
エコな選択! みんな喜ぶ ニコニコレンタカー 検索

ニコニコレンタカー
秋の行楽の予約はお早めに!



Sクラス 12時間コース 全店合わせて70台用意 気軽に使えますよ 会員価格 2,525円より
ウィークリー 14,250円(月～金) マンスリー 76,000円(30日間)



Fクラス 12時間コース ご家族でのおでかけにピッタリ 会員価格 7,600円より
※写真は函館七飯店の黒7人乗り

入会金・年会費無料! ニコレンメイトカード会員募集中
ニコニコレンタカー受付センター http://2525r.com/
フリーダイヤル 0120-32-2525 みんなに ニコニコ
フリーダイヤル受付時間 9:00～21:00
携帯電話からは 050-3085-8400



日産レンタカー様横に移転しました
函館駅前店
函館市若松町22-16 日産レンタカー横
お店直通 0138-22-6565 営業時間 8:00→20:00

函館七飯店
七飯町大川1-7-24 国道5号線沿い
お店直通 0138-65-3333 営業時間 8:00→20:00

函館湯川店
函館市湯川町3-10-22 ホテル入川裏
お店直通 0138-83-8020 営業時間 8:00→19:00

住まい、見つかる、信頼のパートナー。

Tポイントがたまる!使える!





賃貸 中道ロイヤルヒルズ
30,000円


●函館市中道2-6-18
●構　造／木造2階建
●築年月／平成14年2月
●間 取り／1R【7】
●駐車場／空き無し
●設　備／灯油FF暖房、ガス瞬間湯沸器、LPガス 浴室・トイレ別、水洗 室内照明、洗面台
●権利金／賃料の1カ月分
●仲介料／30,000円(税別)
●備　考／保険料2年分(15,000円)
●取引態様／仲介

賃貸 メゾンMII
33,000円


●函館市千代台町1-14
●構　造／木・鉄筋コンクリート造3階建
●築年月／平成4年9月
●間 取り／1R【8】
●駐車場／1台4,000円(高さ制限あり)
●設　備／ガス瞬間湯沸器、LPガス、浴室・トイレ別、水洗、室内照明、シャンドレ
●権利金／賃料の1カ月分
●仲介料／33,000円(税別)
●備　考／保険料2年分(15,000円)
●取引態様／仲介

賃貸 光和ハイツ
1F 35,000円
3F 37,000円


●函館市美原3-32-6
●構　造／鉄骨造3階建
●築　年／平成4年
●間取り／1DK【6×7】
●駐車場／1台3,000円(軽四)
●設　備／ガス給湯湯沸器、浴室・トイレ別、水洗、照明、物置
●権利金／賃料の1カ月分
●仲介料／1F 35,000円(税別) 3F 37,000円(税別)
●備　考／保険料2年分(15,000円)
●取引態様／仲介

賃貸 アスリート1
50,000円


●函館市昭和3-8-16
●構　造／木造2階建
●築年月／平成6年4月
●間 取り／2LDK【10.5×3K×6×6】
●駐車場／1台(無料)
●設　備／LPガス、浴室・トイレ別、室内照明、シャンドレ、クローゼット
●権利金／賃料の1カ月分
●仲介料／50,000円(税別)
●備　考／保険料2年分(15,000円)
●取引態様／仲介

賃貸 ハイツ・ザ・ファースト
65,000円


●函館市石川町317-3
●構　造／木造2階建
●築年月／平成15年1月
●間 取り／2LDK(LD10.5×K4.3×7.2×6)
●駐車場／1台(無料) 2台目2,000円
●設　備／LPガス、灯油FF暖房、灯油ボイラー、室内照明、水洗、浴室・トイレ別、シャンドレ、物置
●権利金／賃料の1カ月分
●仲介料／65,000円(税別)
●備　考／保険料2年分(15,000円)
●取引態様／仲介

賃貸 フォリストハウス
65,000円


●函館市桔梗4-27-1
●構　造／木造2階建
●築年月／平成12年10月
●間 取り／2LDK(LD9×6×8)
●駐車場／1台無料・2台目3,000円
●設　備／灯油FF暖房、灯油ボイラー、浴室・トイレ別、室内照明、トランクルーム、シャンドレ、洗浄便座
●権利金／賃料の1カ月分
●仲介料／65,000円(税別)
●備　考／保険料2年分(15,000円)
●取引態様／仲介

※仲介料には消費税がかかります。 広告有効期限／平成26年10月15日迄

Century21 リード不動産

(公社)北海道宅地建物取引業協会会員 北海道知事 渡島(3)992号
住まい、見つかる、信頼のパートナー
センチュリー21 リード不動産
〒040-0033 函館市千歳町27番8号
Fax(0138)26-6973 mail@lead2103.com
☎(0138)26-5533
http://www.lead2103.com/





函館発着 団体旅行 添乗員同行

2014年10月25日～11月16日

東北紅葉めぐりの旅

紅葉の名所をめぐる充実の4コース

1 日帰り 青森 弘前城菊と紅葉まつりの旅


弘前城と紅葉

イメージ

出発日 10月25日(土)・26日(日)
11月1日(土)・2日(日)・3日(月・祝)

1名様参加OK
募集人員 各40名
最少催行人員 各25名

大人おひとり様 14,600円
こども 11,000円
●函館駅以外の主要駅からの旅行代金差額(こども半額) 木古内―500円

旅のポイント 弘前公園の1千本の楓と2,600本の桜が鮮やかな紅に染まります。豪華絢爛な菊人形などと共にお楽しみください

日次	行程							食事
1日目	函館	S白鳥14号 7:24	新青森 9:33	弘前城菊と紅葉まつり 自由見学 (11:00～12:30)弘前城本丸・北の郭・植物園入場券付	津軽藩ねぷた村 (昼食)	弘前市りんご公園 散策ガイド・自由散策	新青森 16:53	S白鳥21号 19:08 函館	朝 — 昼 ○ 夕 —

2 1泊2日 青森・秋田・岩手 紅葉の秋田内陸縦貫鉄道乗車と黒石中野もみじ山と抱返り渓谷と「みちのく小京都」角館の旅


秋田内陸縦貫鉄道

イメージ

出発日 10月25日(土) 11月1日(土)

募集人員 各30名
最少催行人員 各20名

大人おひとり様 4名1室 54,300円 こども 42,600円
※3名1室は1,200円増し(こども同額)、2名1室は2,400円増しとなります(こども同額)。●函館駅以外の主要駅からの旅行代金差額(こども半額) 木古内―500円

日次	行程									食事
1日目	函館	S白鳥14号 7:24	青森 9:15	黒石 中野もみじ山散策	花禅の庄(昼食)	鷹巣	秋田内陸縦貫鉄道 急行もりよし3号 14:37	16:12	松葉 17:10頃 ホテル	朝 — 昼 ○ 夕 ○
2日目	ホテル 8:30頃	抱返り渓谷	角館伝統的建造物群保存地区 武家屋敷コース(散策・昼食) ※ガイドによる案内(約90分)	小岩井農場	盛岡	はやぶさ21号 15:37	16:43	新青森	S白鳥21号 16:53 19:08 函館	朝 ○ 昼 ○ 夕 —

◎宿 泊／田沢湖高原温泉 プラザホテル山麓荘または駒ヶ岳グランドホテル
●夕食／和食膳・朝食／和食バイキング
●洋室または和室または和洋室／バストイレ付、2～4名様に1室
※いずれかをお選びいただくことは出来ません。

旅のポイント 車窓に紅葉を臨む列車の旅と、圧巻の抱返り渓谷、歴史ある武家屋敷が立ち並ぶ角館の秋をお楽しみください

3 1泊2日 青森・岩手 世界遺産平泉「秋の藤原まつり」と紅葉の猊鼻渓舟下りの旅


猊鼻渓

イメージ

出発日 11月2日(日)

募集人員 各30名
最少催行人員 各20名

大人おひとり様 4名1室 48,700円 こども 36,200円
※3名1室は1,200円増し(こども同額)、2名1室は2,400円増しとなります(こども同額)。●函館駅以外の主要駅からの旅行代金差額(こども半額) 木古内―500円

日次	行程									食事
1日目	函館	S白鳥14号 7:24	新青森 9:33	はやぶさ14号 9:52	盛岡 10:44	げいびレストハウス(昼食) 猊鼻渓舟下り(約90分) ※船頭の「げいび追分」を聞きながら彩り鮮やかな猊鼻渓をのんびり川下り			ホテル 16:15頃	朝 — 昼 ○ 夕 ○
2日目	ホテル 9:00頃	厳美渓	達谷窟毘沙門天	【世界遺産平泉】秋の藤原まつり 毛越寺・中尊寺 ※美しい紅葉の下で伝統芸能が演じられます。 平泉レストハウス(昼食)		盛岡	はやぶさ21号 15:37	16:43	新青森 S白鳥21号 16:53 19:08 函館	朝 ○ 昼 ○ 夕 —

◎宿 泊／厳美渓 いつくし園
●和室／バスなし・トイレ付、2～4名様に1室 ●夕食／和食膳・朝食／バイキング

旅のポイント 毛越寺の美しい紅葉の下で延年の舞が繰り広げられる「秋の藤原まつり」と秋を体感する猊鼻渓の舟下りをお楽しみください。

4 2泊3日 岩手・山形 松尾芭蕉“おくのほそみち”を辿る 平泉・最上・山寺の旅


毛越寺

イメージ

出発日 10月31日(金)11月14日(金)

募集人員 各30名
最少催行人員 各20名

大人おひとり様 4名1室 79,200円 こども 59,700円
※3名1室は3,400円増し(こども同額)、2名1室は6,500円増しとなります(こども同額)。●函館駅以外の主要駅からの旅行代金差額(こども半額) 木古内―500円

日次	行程									食事
1日目	函館	S白鳥14号 7:24	新青森 9:33	はやぶさ14号 9:52	盛岡 10:44	平泉レストハウス(昼食) 【世界遺産平泉】中尊寺・毛越寺 ※中尊寺はガイドによる案内※中尊寺(約90分)毛越寺(約40分)			ホテル 18:00頃	朝 — 昼 ○ 夕 ○
2日目	ホテル 9:00頃	本合海・八向楯 芭蕉乗船の地	最上川下り(約60分) ※船頭の民謡を聞きながら 風光明媚な最上峡をのんびり川下り	出羽路の宿 宮田坊(昼食) 国宝羽黒山五重塔 出羽三山神社参拝 ガイドによる案内(約90分)					ホテル 17:30頃	朝 ○ 昼 ○ 夕 ○
3日目	ホテル 8:40頃	立石寺(山寺)	仙台	はやぶさ17号(車内でお弁当) 12:54	14:43	新青森	白鳥17号 14:51	17:02	函館	朝 ○ 昼 弁当 夕 —

◎宿 泊／1日目：瀬見温泉 ゆめみの宿 観松館
●和室／バストイレ付、2～4名様に1室
●夕食／会席料理・朝食／バイキング
2日目：天童温泉 天童グランドホテル 舞鶴荘
●和室／バストイレ付、2～4名様に1室
●夕食／和食膳・朝食／和食膳バイキングまたは和定食

旅のポイント 船頭の民謡を聞きながら風光明媚な最上峡をのんびり下る川下りや、紅葉に染まる松尾芭蕉ゆかりの地をめぐる旅

共通
■行程中に掲載しております時刻・列車名は予定です。変更となる場合がございますのであらかじめご了承ください。■紅葉の見学につきましては、気候・天候などの時候により、旅行期間中にご覧いただけない場合がございます。あらかじめご了承ください。■函館駅から添乗員が同行いたします。■木古内駅発着の設定もございます。■日帰りについては出発日の10日前、宿泊コースは出発日の14日前までの営業時間内にお申し込みください。
■旅行代金に含まれるもの／旅行行程に明示した①JR代金(旅行商品用割引適用)②バス代金 ③食事代金 ④入場料 ⑤消費税等諸税(ただし追加飲食等には別途諸税がかかります) ⑥宿泊コースにおいては宿泊代金
※詳しくは専用パンフレットをご覧ください

旅行企画・実施 (社)日本旅行業協会正会員・観光庁長官登録旅行業第1043号
JR北海道 函館支社
函館市若松町12-5
お申し込み・お問い合わせ
ツインクルプラザ函館支店 函館駅内
0138-23-4436 年中無休 営業時間 10:00～18:00

当社ホームページで商品パンフレット情報がご覧いただけます。
詳しくは◎http://jr.hakodate.jp/ JR函館支社 検索
※一部ご覧いただけないパンフレットもございます。

お申し込みは
電話申込 商品により申込みの締め切り日が異なります
ツインクルデスク 営業時間 9:30～20:00 お問い合わせ (011)219-5489 20:00まで営業
北海道札幌市中央区北3条西2丁目8番地 総合旅行業務取扱管理者 内山 恒司
JR北海道の旅行予約サイト
JR北海道 旅行予約 検索 検索してください!
https://www3.jrhokkaido.co.jp/jr-mpack/
インターネット申込への掲載、ご予約については、航空機利用コース・宿泊のみコースなど、一部対象外のコースがございます。

お受け取りは
1 お受け取りは最寄りの駅・旅行センターにて※一部の駅を除く
ご来店いただく店舗をあらかじめご指定ください。
2 クーポン券をご自宅・お勤め先でお受け取り
列車ご利用商品であれば、北海道内送料無料!その他商品、道外への送料については係員にお尋ねください。
※予約期限がある商品、ご入金確認が必要な場合がございます。
お支払い クレジットカード または 銀行振り込み

インターネットで指定席が予約できる!! JR北海道予約サービス https://www3.jrhokkaido.co.jp/rail/ JR北海道 予約サービス 検索



青森 Aomori 上北の旅

津軽海峡を越え、
青森県上北エリアへ。
豊かな自然と
独自の地域文化が
息づくこの地で、
未知の感動体験を
満喫しよう。

10月25・26日限定
「奥入瀬渓流エコロードフェスタ」開催！

環境保全と紅葉シーズンの渋滞解消を目的に交通規制を行い、代わりに渓流内を往復するシャトルバスを運行。渓流のせせらぎ、小鳥の鳴き声などが響く、紅葉真っ盛りの奥入瀬渓流散策を楽しもう。

■問い合わせ／ 一般社団法人十和田市観光協会
TEL.0176-24-3006



奥入瀬渓流

豊かに茂る樹林や十数カ所に及ぶ滝、苔むした岩と渓流が織り成す絶景ポイントがいくつも点在している。多種にわたる動植物の姿を目にすることもでき、身も心もリフレッシュできる森林浴とともに、自然観察も楽しんでみたい。

■問い合わせ／ 一般社団法人十和田湖国立公園協会
TEL.0176-75-2425

十和田湖

この湖の美しさをさらに高めているのが、休屋に建つ高村光太郎作のブロンズ像「乙女の像」。その傍らには、高村が詠んだ「十和田湖畔の裸像に与う」という詩を刻んだ石碑もあることでも有名だ。また、ヒメマスの生息地としても知られ、湖畔の民宿や食事処で刺身や塩焼きなどで味わえる。

■問い合わせ／ 一般社団法人十和田湖国立公園協会
TEL.0176-75-2425

青森県の南東部に位置する上北エリアは、雄大な八甲田連峰の山並みを背景に、湖沼や渓流など優美な水辺の自然景観に恵まれている。澄んだ深いブルーの湖水をたたえる「十和田湖」は、その深さが327メートルもあり、日本で第3位の水深を誇る。見晴らしスポット「瞰湖台」からは、一枚の絵画のごとき美観に出会うことができる。また、子ノ口、休屋の2カ所には観光船の乗り場も設けられ、優雅に湖上から遊覧を満喫するのも十和田湖観光の醍醐味だ。

十和田湖畔子ノ口から、約14kmにわたって流れる「奥入瀬渓流」も、ぜひ訪れたい。渓流沿いの遊歩道は別名"瀑布街道"とも呼ばれ、十和田湖への魚の遡上を阻む魚止めの滝「銚子大滝」や、複雑に水流が綾なす「阿修羅の流れ」など、まさに息を飲む絶景の連続が待ち受けている。これから紅葉の時期が訪れると、頭上を覆うブナやカエデ、ヤマモミジなどの葉が赤や黄に色づき、艶やかな表情で訪れる人を出迎える。この季節は、カメラ必携で散策に臨もう。

青森県東部の空の玄関口、三沢空港がある三沢市。「三沢市大空ひろば」の一角に、航空をテーマにしたミュージアム「青森県立三沢航空科学館」があり、大人から子どもまで人気だ。館内には、三沢・淋代海岸から離陸し、太平洋無着陸横断飛行に成功したミス・ビードル号のレプリカなど、貴重な展示物がいっぱい。紙飛行機を制作したり、様々なテーマで工作にチャレンジするワークショップを行う科学実験工房などのコーナーもあり、航空に関する知識を楽しく学ぶことができる。

また、米軍基地がある三沢市内には、通称「アメリカンバー」と呼ばれるお店が多数

【PR】

Model course モデルコース

函館駅
特急列車 約2時間
新青森駅
新幹線 約15分
七戸十和田駅
車 約30分
十和田市内散策（十和田市現代美術館等）

■奥入瀬・十和田湖方面（十和田市内泊）
車 約40分
奥入瀬渓流散策（石ヶ戸）
徒歩 約2時間40分
十和田湖（子ノ口）
車 約15分
十和田湖散策（休屋）
車 約2時間
七戸十和田駅
新幹線 約15分
新青森駅
特急列車 約2時間
函館駅

■三沢方面（三沢市内泊）
車 約50分
車 約35分
三沢市内散策（青森県立三沢航空科学館等）
車 約50分
車 約15分
七戸十和田駅
三沢空港
新幹線 約15分
新青森駅
北海道エアシステム 約35分
特急列車 約2時間
函館空港
函館駅

〈アクセス〉 航空：三沢空港より函館空港まで約35分
（土・日・祝日のみ1日片道1便ずつ運行）
鉄道：函館駅より特急スーパー白鳥で約125分、
新青森駅で乗り換え、東北新幹線で約15分、
七戸十和田駅下車





お得情報！ 三沢市観光施設 巡回無料バス
MISAWA ぐるっとバス
2014年4月26日～11月30日まで有効の時刻表があります。基本的に、土・日・祝日の運行となりますが期間中のぐるっとバスの運行日及び時刻表は青森県立三沢航空科学館のホームページをご覧ください。
「青森県立三沢航空科学館」http://www.kokukagaku.jp/
TEL.0176-50-7777

■記載内容に関するお問い合わせ
青森県上北地域県民局地域連携部 TEL.0176-22-8194

※記載の情報は、平成26年8月現在のものです。
記載の内容は変更となる場合もありますので、ご了承ください。





青森県立三沢航空科学館

「三沢市大空ひろば」の一角にあり、航空と科学をテーマにしたミュージアム。戦後初の国産旅客機「YS−11」の展示やフライトの疑似体験が出来るシュミレーターは大人から子どもまで楽しめる。なお、平成24年9月に十和田湖から69年振りに引き揚げられた旧日本陸軍の一式双発高等練習機も展示しており、一見の価値あり。

■開館時間／9:00～17:00(最終入館16:30)■定休日／月曜定休(祝日の場合は翌日。ホームページの開館スケジュールをご確認ください。)■入館料／大人510円、高校生300円、中学生以下無料　Pあり
■問い合わせ／青森県立三沢航空科学館：青森県三沢市字北山158　TEL.0176-50-7777
http://www.kokukagaku.jp/



三沢アメリカンバー

基地周辺の街には、多彩なスタイルのバーが営業しており、米軍基地の住人はもちろん、気さくなマスターやスタッフとの会話が楽しめる。初めて訪れる観光客のために、「アメリカンバーツアーチケット」(3枚セット・1700円)も用意されているのがうれしい。

■問い合わせ／三沢市観光物産課
TEL.0176-53-5111(内線359)
※チケットは、ツアー参加店で販売中。


ロン・ミュエク《スタンディング・ウーマン》© Mami Iwasaki
Courtesy Anthony d'Offay, London

十和田市現代美術館

平成20年4月に、アートによるまちづくりプロジェクトの拠点としてオープンした美術館。独立した大小の展示室は敷地内に点在し、ガラスの廊下がそれぞれを繋いでいる。先進的なアーティストの展示作品の数々は必見だ。

■開館時間／9:00～17:00(最終入館16:30)■定休日／月曜定休(祝日の場合は翌日。ホームページの開館スケジュールをご確認ください。)■入館料／大人510円、高校生以下無料(企画展は別途観覧料が必要)　Pあり
■問い合わせ／十和田市現代美術館：青森県十和田市西二番町10-9　TEL.0176-20-1127
http://www.towadaartcenter.com



十和田バラ焼き

2015年・秋「全国B-1グランプリ」十和田市で開催決定!!

昨年、愛知県豊川市で開催されたB-1グランプリで第2位に輝いた「十和田バラ焼き」。十和田市内の80店舗以上の飲食店で提供されている、十和田市民のソウルフード」。

■問い合わせ／企業組合ラビアンローズ 十和田バラ焼きゼミナール　TEL.0176-25-7758

点在し、外国人との交流を楽しむことができる。初めて訪れる観光客でも、気軽にアメリカンバーツアーを楽しめるチケットは、17のツアー参加店で利用可能だ。グラス片手に、アメリカンフードと国際交流を楽しんでみよう。

十和田市の中心部には、歴史ある官庁街通り、別名"駒街道"沿いに、高感度な巨大アートとともに先進的なデザインの建築物が目を引く「十和田市現代美術館」がある。"街全体をアート空間にしよう"という取り組みのもと誕生したこのミュージアムでは、国内外で活躍するアーティストが手がけた空間一体の芸術作品を体感できる。地域に根ざした豊かな食文化も発展しており、特に注目を集めているのが、B-1グランプリで高い評価を得ている、十和田市民のソウルフード「十和田バラ焼き」。大量のタマネギと牛のバラ肉を醤油ベースの甘辛いタレでからめた鉄板焼きで、十和田市内の多くの飲食店で味わうことができる。

スマートフォン × タクシー
「全国28都道府県の46グループ」と業務提携!

スマホで簡単にタクシーが呼べる!

全国のタクシー1万台以上の中から、お近くのタクシーをスマートに配車!



説明・通話料不要!
雨でもスムーズに配車!
出張先でも安心!

TAXI 全国タクシー配車
ダウンロード無料!

iPhone・Android・WindowsPhone 対応

Available on the App Store
Google play
Windows Phone にダウンロード

詳しい配車エリアはこちらでチェック! 全国タクシー 提携タクシー会社 検索

函館タクシー株式会社

パソコントラブルサポート
パソコン トラブルサポート PC99
ピーシー キューキュー

パソコンのあらゆるトラブルに対応!ご相談下さい!

パソコンのことなら何でもご相談ください!!



- パソコンの動きが遅い
- ネットワーク障害(インターネットが見れない!)
- 無線LANの設定がわからない
- パソコンから異音が…
- 動かないパソコンからデータを取り出したい
- パソコンの初期設定をして欲しい
- ウイルス、スパイウエアに感染した!

☆当店に持ち込みの場合は無料にて診断致します☆
(修理、設定等が発生する場合は別途費用がかかります)

パソコンのあらゆるトラブルに対応!!
出張サポート
30分 出張費コミ!
5,000(税込)円~
完全予約制
(函館市内・近郊)

■お問い合わせ・ご予約(10:00~18:00)
0120-921-666
※電話でのトラブルサポートは受付でおりませんのでご了承ください
HP http://pc-99.net
株式会社ネットワークス 函館市西桔梗町 589-55 2F
TEL/0138-48-1551 FAX/0138-48-1552



厚生労働省委託事業・実践型地域雇用創造事業

経営戦略・戦術セミナー

受講料無料

〈 経営の健全化・事業のレベルアップを図り、地域経済の活性化を目指しましょう 〉

日時 平成26年10月21日(火)13:30~16:30

会場 五稜郭ビル6F(函館市本町25-13) 募集人数 30名 募集対象 企業経営者・責任者等の皆様
※先着順、定員になり次第締切らせていただきます。

『 経営者・幹部社員に求められる役割と能力 』

講師

本間 賢一氏



【公職】
北海道ニュービジネス協議会 理事
一般社団法人はまなす労務サポートステーション 理事

【経歴】
NPOランチェスター協会 理事 認定登録講師(7-012)
(財)ノーステック財団 マーケティングアドバイザー
(財)さっぽろ産業振興財団 研究員(マーケティング)
(社)日本マーケティング協会 北海道支部 主任講師

内容

☆会社のビジョンを明確にする
・会社の方向性を全社員で共有していますか

☆ビジョンを達成するための経営資源を使いこなせる能力を身に付ける
・一番の経営資源である「ヒト」(社員)を使いこなす能力を持っていますか
・社員が楽しく能力を発揮していますか
・職場の人間関係は良好ですか。売上とリンクしていますよ
・営業戦略が場当たり的になっていませんか
・販売戦略と戦術が相乗効果を発揮していますか

☆事例から学ぶ
・130名の社員、やる気「ゼロ」から一致団結まで
・朝礼の直後に5名の歯科衛生士が辞表を出して、帰宅をした
・旅行代理店がいらなくなった温泉ホテルの戦略と戦術の好マッチング

平成26年10月16日(木)までにお電話でお申込み下さい。

お申込み・お問合せ先
はこだて雇用創造推進協議会
〒040-8666 函館市東雲町4番13号【函館市経済部労働課内(3F)】 担当:井口
TEL(0138)22-2225



百年ホテル

歴史が育てた確かなおもてなし

北海道を代表するホテルを目指して、お客様になお一層の満足感を

コンセプトは北海道の風土。緑あふれる快適な空間と、素材にこだわった食、行き届いたホスピタリティーで世界最大の旅行サイトで全国6位の老舗宿(創業100年以上)に認定されました。

中庭に面したテラスレストラン「バード・ウオッチ・カフェ」や、木もれ日の差し込む和食「六郎」、鉄板焼き「コタン」やバー「Bear」などを完備。いずれも医食同源の理念のもと、地場産の食材・素材を最大限に活用しています。


和・洋選べる人気の朝食

秋のおでかけを応援!
十勝・帯広ドライブ満喫プラン

[期間] 2014年11月30日(日)まで
[料金] ¥6,700～(朝食付)

プラン特典
- ガソリン10リットル無料チケットプレゼント!
- レイトチェックアウト12:00可(通常11:00)
- 足ひんやりシートプレゼント!



ディナー&ステイ
選べる和・洋夕食コース付きプラン

[期間] 2014年11月30日(日)まで
[料金] ¥12,200～(朝・夕食付)

プラン特典
- 十勝産食材をふんだんに使用した洋食コース料理または和食会席料理
- グラスワインまたはソフトドリンクサービス



Hokkaido Hotel 北海道ホテル

〒080-8511 北海道帯広市西7条南19丁目1
TEL.0155-21-0001
http://www.hokkaidohotel.co.jp



Welcome to

十勝千年の森
TOKACHI MILLENNIUM FOREST

meadow・garden
メドウ・ガーデン



十勝千年の森が世界に認められました。

ロンドン在住のダン・ピアソン氏が設計した「アース・ガーデン」と「メドウ・ガーデン」が、2012年11月、ガーデン文化の本場・英国のガーデン・デザイナーズ協会（SGD）が主催する「The Society of Garden Designers Awards 2012」で、大賞となる「グランド・アワード」に選ばれました。

十勝千年の森は11月3日（祝）をもって、本年度の営業を終了致します。

Activity New



ナチュラルチーズ作り体験 約90分

大人 2,000円
中学生以下 1,000円
※入場料別（税込）

①10時～ ②12時～ ③14時～

酪農王国十勝。チーズ作りの本場で味わう、ナチュラルチーズのおいしさは格別です。親子で、カップルで、十勝の思い出に、おいしいチーズ作りを体験してみませんか?チーズの基礎知識を楽しく学べる座学はもちろん、作ったチーズをその場でピザやサンドイッチにして食べられます。要予約。



2時間ツアー 8,800円（税込）も大人気

アメリカ発の不思議な乗り物 セグウェイ試乗

随時受け付け
10分 1,000円（税込）
■10時～16時



〈試乗条件〉
16歳以上69歳以下
体重40kg以上
100kg以内の方

体重移動で前進・停止、左右にハンドルを倒して方向転換

Restaurant New



Restaurant de Forét KISARA
リストラン・ドゥ・フォレ・キサラ

●ランチタイム：11時～14時30分（LO）
●ティータイム：15時～16時30分（LO）

カフェキサラが「リストラン・ドゥ・フォレ・キサラ」に改名し、フレンチレストランとしてリニューアル。ランチコースは3,800円。予約不要。火曜定休。

Shop New



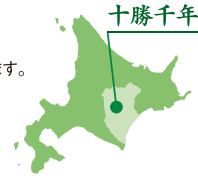
●営業時間：10時～17時

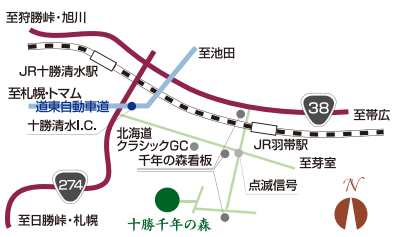
「インテリア雑貨と家具のスイートデコレーション」を経営する長谷川産業が運営。自慢の雑貨やガーデンアイテム、栽培ポットなどガーデン用品が充実したショップ。道内の選りすぐりの名産品や加工食品なども並んでいます。無休。

■開園時間：10時～17時（2014年11月3日まで）※来年の開園は4月末頃を予定しています。

十勝千年の森までお車で

帯広から45分／帯広空港から1時間／札幌から2時間30分／
新千歳空港から2時間／旭川空港から2時間30分





〒089-0356 北海道清水町字羽帯南10線　TEL.0156-63-3000　FAX.0156-63-3031　http://www.tmf.jp

森を育てる新聞社があります。　十勝毎日新聞社

十勝千年の森は十勝毎日新聞社の観光グループです。
〒080-8688　北海道帯広市東1条南8丁目2番地　TEL.0155-22-2121（代）　www.tokachi.co.jp


十勝の新ソウルフード
「十勝アヒージョ」


これぞ十勝の定番
「ラクレットチーズ」


旬の十勝食材が
たっぷり

十勝産素材ならなんでも揃う、食べて健康になる旬のメニューを提案

旧十勝ビール跡に2012年3月オープン。旬の素材を旬の時期に食べることを重視し、地場産素材のおいしさをそのままテーブルに届ける調理法を心がけています。今年は蝦夷鹿など「十勝ジビエ」の提供も開始。全国的に人気の十勝和牛も定番メニューとして提供しています。


れんが造りの外観


フロアによって違う雰囲気を楽しめる

十勝農園
Tokachi Farmers Restaurant

帯広駅から徒歩5分

北海道帯広市西1条南9丁目6
TEL.0155-26-4141
http://www.tokachinouen.com/
17時30分～23時30分（金・土、祝前日は24時まで）　定休日：日曜日

十勝産食材をたっぷり食べて、お土産には十勝スイーツを。


十勝トテッポ工房の顔
ナチュラルチーズケーキ


十勝産素材の
やさしい味


お土産の定番
機関車サブレ

市民の憩いの場「トテッポ通り」に面した十勝産食材にこだわった小さな菓子工房

店名の「トテッポ」は砂糖の原料となるビート糖を運搬した旧十勝鉄道を走る機関車の愛称が由来です。廃線となった線路跡地には、帯広市民の憩いの場として遊歩道（トテッポ通り）が整備され、トテッポ工房は線路跡に隣接しています。人気商品は十勝産のチーズを使用したチーズケーキ。濃厚なあじわいが特長です。


緑に囲まれた外観


開放感あふれる店内

十勝トテッポ工房
tokachi toteppo factory

北海道ホテルから徒歩3分

北海道帯広市西6条南17丁目3
TEL.0155-21-0101
http://www.toteppo-factory.com
9時～20時（5月～9月）、10時～19時（10月～4月）　定休日：不定

EVENT

歌やダンス、即売会…楽しみながら施設をもっと知ろう



“ふれあう心　笑顔あふれる　人とまち”をテーマに、障がい者と地域住民とのコミュニケーションを趣旨に毎年開催されるまつり。施設の紹介をはじめ、おしまコロニー各施設が作るパンや菓子、アイスクリーム、工芸品の販売や軽食出店、バザー、アトラクションなど家族連れで楽しめるさまざまな催しを用意している。

第47回 おしまコロニー祭
ふれあい広場2014「ほくと」

日時／10月5日(日)10:00～13:30
会場／おしまコロニー地域交流ホーム「夢」横広場
（北斗市当別697）
問い合わせ／星が丘寮　☎0138-75-2178

GOURMET

ベイエリアに新名物が誕生
十勝和牛とフォアグラを同時に味わえる「十勝黒毛和牛の特製フォアグラバーガー」



フォアグラや牛フィレ肉を用いて作られるフランス料理「ロッシーニ」をイメージして考案したという新メニューは、フォークを入れると肉汁が溢れ出る十勝和牛の大きなパテと、フォアグラを組み合わせた贅沢な一品。道産小麦から作られ、こんがりと焼きサクサクとした食感のバンズで挟んでいる。「高級感のあるフォアグラをハンバーガーで気軽に味わっていただければ。また、ホテルならではのリッチな気分も同時に楽しんでほしい」と考案者の酒井シェフ。ポテトや自家製ピクルスが添えられ、1,900円。ランチタイムのみで味わえる。



北海シーフード＆十勝牛ステーキ
レストラン ノルテ

函館市豊川町12-6　ラビスタ函館ベイ1F
☎0138-23-6377
11:30～14:30(14:00L.O)
17:30～22:00(21:00L.O)　無休

BEAUTY

店内をリニューアル　くつろげるアットホームな店に　新規はジェルネイル1000円引き





「お客様に楽しんでほしい」と話すネイリスト・田中利佳さんのネイルサロン。客層は20代から50代を中心に幅広く、ライフスタイルに合わせたデザインを提案してくれる。ジェルメニューはフット、ハンドとも「ラメグラデ」4,320円、「ワンカラー」4,860円、「カラーグラデ」5,400円などで、新規の場合は各1,000円引き。「ケア」と「ハンドスクラブ」は各2,160円で新規の場合は500円引きになる。また、田中さんは日本ダイエット肥満研究学会認定シニアダイエットマスターでもあり、希望者には体質改善などのアドバイスも行うことができる。



ダリアネイル

函館市昭和2-22-5(カフェ&エステMiyabi内)
☎090-7644-3937
11:00～19:30 ※予約優先
日曜定休(予約の場合は応相談)

EVENT

「最高のチーム」をつくるマネジメント術を一挙公開



20歳でTSUTAYA加盟店店長に抜擢、最高収益を更新し「伝説の店長」と呼ばれた黒岩禅氏が、人間関係や子育てなど職場や家庭で成果を上げる「最高のチーム」づくりのシンプルな仕掛けを伝授。同社マネージャーとして店舗運営・スタッフの指導に才能を発揮してきた黒岩氏の魂を揺さぶる講演を体感しませんか。

2014 黒岩禅氏講演会 in HAKODATE

日時／10月6日(月) 19:00～21:00(18:30開場)
開場／函館市芸術ホール
チケット／一般1,000円、学生500円(高校生以下)
申し込み・問い合わせ／函館美容業協同組合
☎0138-23-6403

CINEMA

〝600万個にひとつ〟奇跡のお弁当が紡ぐ珠玉の物語



ダッバーワーラー（弁当配達人）がオフィス街を慌ただしく弁当を配って歩くインド・ムンバイ。主婦のイラが夫の愛情を取り戻すため腕を振るった弁当がなぜか男やもめのサージャンの元に・・・。誤配送が孤独な男女をめぐり逢わせた奇跡の傑作。インド映画の歴史を書き換えてヨーロッパで大ヒットを記録した。

「めぐり逢わせのお弁当」

9/27上映　シネマアイリス　☎0138-31-6761
■監督・脚本／リテーシュ・バトラ
■出演／イルファーン・カーン、ニムラト・カウル ほか

LA CARTE

〝最もふさわしい輝きと最もふさわしい指ごこちへ〟コラニーの新作を体感しませんか



コラニーのリング「IN OUR WISH」は、二人の結婚、そして、未来にとって、最もふさわしいリングになることだけを描いて誕生したウエディング・リング。同社ブランドの中でも一番の輝きと着け心地を実現したというこの新作には“輝き続ける人生を歩んでほしい。笑顔あふれる未来を過ごしてほしい。おふたりの未来の希望を、ずっと守ってくれるものであってほしい”という願いが込められている。「ワタナベ本店」では、新作を記念して、９月２０日(土)～２３日(火・祝)までブライダルフェアを開催。指のむくみまで考えた「指ごこち」を体感してみては。



Jewelry&Watch ワタナベ

本店／函館市若松町17-9(棒二隣り)
☎0138-23-4111
9:45～18:45　火曜定休(9月23日は営業)
P有り

LA CARTE

石川町緑ヶ丘ニュータウンに新たなモデルハウスMINI PROT誕生





全てをゼロから作るのではなく、いくつかのプランから選び、自分らしさをプラスしていくという家づくりを提案し、設計するブランド「MINIPROT」。手の届く予算設定から始め、無理なく“こだわり”を足していくことができるため、予算配分のバランスを見極めることができるという。このブランドの取り扱いは道南地区では「ウィル」のみ。また、それぞれの家の雰囲気に合わせた家具も提案しているため、生活イメージがしやすいモデルハウスとなっている。毎週土・日曜に見学会を実施しているため、一度足を運びイメージを膨らませてみては。



不動産企画 ウイル

函館市松陰町18-36
☎0138-35-6235

BOOK

半沢直樹シリーズ最新作 今度は巨大権力を相手に〝倍返し〟!!



テレビドラマ化で一世を風靡し、流行語をも生み出した同シリーズの第４弾。メガバンクを舞台に銀行マンが躍動する。本作では経営再建中の航空会社を巡り、５００億円もの債権放棄を求める政府系再生タスクフォースと激突。政治家、宿敵、はたまた行内の派閥争いに半沢はどう立ち向かうのか…。

「銀翼のイカロス」

■池井戸 潤■ダイヤモンド社■1,620円
［情報提供／文教堂書店　湯ノ川店］

雑貨好き・DIY好きに捧ぐ。



1F
kitchen goods
食器・調理器具
2F
handmade
goods&
vintage camera
ハンドメイドの革・布製品、ビンテージカメラ等

natural zakka
berry
函館市陣川町103-41
tel 0138-83-1714
open 11:00～18:00
close wednesday
駐車場(7台) http://zakka-berry.jp



あたたかい食べ物に
恋する季節になりました。



温かい食事の「鍋」、「土瓶蒸し」、「茶碗蒸し」、
「グラタン」などの新作食器を大量入荷中!

ヨーロッパの食器・グラス
〔あなたのコレクションの1つに〕
Baccarat 20~30%OFF! WEDG WOOD
※当店通常価格からの割引きです

食器・プロ厨房用品・インテリア・日本陶芸チェーン・シャディ
株式会社 かんだ

函館市亀田本町61-14
☎(代)(0138)43-5000
FAX(0138)43-5008
営業時間／AM9:30～PM6:00
駐車場完備



HPアドレス http://www.kanda-touki.jp E-mail info@kanda-touki.jp

認可外保育施設
24時間保育室 コアラルーム
生後2カ月～小学4年生までお預かり



1歳からのプレ保育
集団だからこそ育つ力があります。
まずは少人数から体験してみませんか?

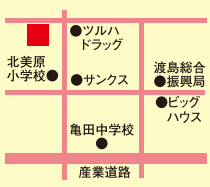


★心の育ちを見つめます★
子ども一人ひとりの心の育ちに合わせて、計画的に保育を進めております。

時間制 24時間だから… ★何時からでも★何時間でもご利用できます

月保育 一日保育 一時保育

ご希望の利用時間に合わせた保育料をお見積もりいたします。
資料請求・お問い合わせは
函館市北美原2丁目12-26
TEL0138-86-7025
毎月第3日曜日定休





URL http://user.host.jp/~koararoom/
※コアラルームは函館市に認可外保育施設として届出し、認められた保育室です。



☆15年間の開催実績☆
北海道最大級の婚活パーティー動員数!イベント数!!

4・18【土曜日】 19:30スタート
男性 24～37歳 ￥4000
女性 23～36歳 ￥1500
秋こそステキな恋愛!
「出逢いの祭典☆20代30代中心合コン」
～高精度のコンピューター相性診断付き～

13日【月・祝日】 17:00スタート
男性 29～45歳 ￥4000
女性 29～45歳 ￥1500
休日のアラサーコンSP Party!
「30歳から始める結果重視の真剣恋活」
～エリートビジネスマン☆1人参加中心編～

25日【土曜日】 19:30スタート
男性 27～39歳 ￥4000
女性 26～38歳 ￥1500
トキメキ婚☆この恋きっと決まる
「結果重視の真剣恋愛!同世代婚活パーティー」
～高精度のコンピューター相性診断付き～

26日【日曜日】 17:00スタート
男性 30～40歳 ￥4000
女性 20～30歳 ￥1000
恋しよう!未来のシンデレラ編
「頼れる30代エグゼクティブ男性VS20代女性」
～カップルになれた方へハロウィンスイーツプレゼント～

White Key Quality Refined
●当日電話予約OK ●年中無休(月～木・日・祝) ●電話受付時間 10:00～22:00(21:00まで)
☎011-252-3950
キャンセル料振込み先:北海道銀行中央支店 普通口座 1280942 ㈱ウィルコミュニケーションズ

・ホワイトキーのカップリングパーティーは全て独身者限定です。
・前日から当日にかけてのキャンセルは定額の100%かかります。(2,000円以下のパーティーは全て2,000円)
・上記の予定は予告なく変更する場合がございます。提供される物品やサービスはそれを保証するものではございません。
・規定の人数に達しない場合やむを得ず中止になる事がありますのでご了承ください。

名産市場に
新店舗が
オープンしました。

函館生まれ

港町函館から新鮮な海の幸の贅沢な味わいを
そのままに皆様のもとへ
http://sansui.meisanichiba.jp/

函館生まれの絶品グルメ



北海道産の真イカを甘辛い醤油タレに漬けて一夜干し。焼き上げてそのままパック。

漁火焼きいか
一夜干し
〈2枚入り〉
¥750



のしいかに甘辛いタレをからめた、懐かしい味わいの絶品。噛めば噛むほど美味しさが倍増。

いかあられ
〈200g〉
¥497



店長一押しホッキ、イカ、ししゃも卵をドレッシングで和えたヘルシーサラダ。

ほっき入り
いかサラダ
〈100g〉
¥229

オープン記念商品



プリプリのえび、いか、たこの明太味!ピリ辛で程良い食感が楽しめます。

明太味三兄弟
〈各110g〉
¥1,980

他にも、まだまだ今だけ!送料無料の商品など多数ご用意してお待ちしております! ↓詳しくは「函館生まれ」にアクセス!
http://sansui.meisanichiba.jp/

インターネットショッピングモール
名産市場
MEISAN ICHIBA
名産市場 検索
http://www.meisanichiba.jp

※「名産市場」はインターネットのみの販売となります。※電話でのご注文、カタログ請求等はお受け致しかねます。
函館新聞社 広告局 デジタルメディア部 函館市港町1-17-8 TEL0138-40-5151 FAX0138-40-6161

2014 FPフォーラムinはこだて
ひとりひとりの夢をかたちに
FPの日®
参加無料

FP ファイナンシャル・プランナーによるセミナー & 相談会開催!!

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

2014年11月8日(土)
時間 13:00~16:30
会場 北海道教育大学 函館校 函館市八幡町1番2号

ご来場者プレゼント 日本FP協会発行の小冊子をご来場者全員にプレゼント!!

先着150名 メインセミナー

お金のしつけ
~お金を大切にする子に



時間 15:00~16:30
講師 CFP®(ファイナンシャル・プランナー) 八木陽子氏

先着30名 体験型ミニセミナー
FP入門講座 時間 13:00~14:40
①FPガイダンス 大橋 敏氏 AFP
②家計管理術 中村 幹子氏 AFP
③老後の生活設計 佐々木 崇浩氏 AFP
④相続の豆知識 瀬戸 友彦氏 CFP®

先着8組 暮らしとお金の相談会 無料
CFP®・AFP(ファイナンシャル・プランナー)による個別相談
老後の生活設計、保険の見直し、住宅ローンについて、教育資金対策、お金の運用など
時間 13:00~14:40
※相談時間は1組あたり50分間で、事前予約制となっております。

●主催/日本FP協会 道南支部
●後援/金融庁・北海道・北海道金融広報委員会・函館市・北斗市・七飯町・函館商工会議所

CFP®, CERTIFIED FINANCIAL PLANNER® およびサーティファイド ファイナンシャル プランナー®は、米国外においてはFinancial Planning Standards Board Ltd(FPSB)の登録商標です。

お申込お問合せ 0120-874-172 [受付時間] 平日9:30~17:00
●日本FP協会 道南支部/〒041-0835 函館市東山3丁目25-7 ●日本FP協会道南支部ホームページ
◎FAX/011-272-8965 ◎E-mail/dounan_bb@jafp.or.jp 日本FP協会道南支部 検索

お客様からいただいた個人情報は、応募いただいたFPフォーラムに関する通知にのみ使用し、FPフォーラム終了後はすべて削除いたします。したがいまして、他の目的で使用すること、あるいは第三者に対して情報を提供することや開示することもありません。※本フォーラムはファイナンシャル・プランニングの普及・啓発を目的とした活動ですので、販売等の勧誘行為は一切ございません。

MAINICHI
新毎聞日
×
毎日小学生新聞

毎日ファミリーセット

毎日新聞 月極め定価 3,093円 + 毎日小学生新聞 月極め定価 1,580円 = セット価格 通常4,673円↓ 4,173円

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



他紙より安い!

ニュースと学習記事が満載 読み解く力・考える力がつく
毎日小学生新聞
タブロイド版 定価1ヶ月1,580円 1部60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。小学生新聞は文章の全てに読みがながふってあり、ニュースと学習情報をわかりやすくお伝えしております。毎日新聞販売所より毎朝お届けいたします。(月一度の休刊日はお休みします)

池上彰さんも登場!
毎週金曜日掲載の「教えて!池上さん」
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!

ご購読・試読の申し込みは(毎日新聞・スポニチも!)
ヨムハ マイニチ
0120-468-012

不況知らずの軽貨物運送業！

軽ドライバー募集

業務委託

月間報酬例 21.9万円～29.7万円 | 月間25日、1日10h稼働例

軽貨物車両の無い方はご相談ください

― 開業支援制度あります！ ―
― 軽ワゴン・軽トラ 持込み歓迎 ―

加盟金・保証金 一切不要!!

報酬例

▼10時間稼働例［メイン業務（8h）＋サブ業務（2h）］
週1日休日…21.9万～29.7万 週2日休日…19.3万～26.1万

▼8時間稼働例［メイン業務（8h）のみ］
週1日休日…17.8万～25.6万 週2日休日…15.7万～22.5万

◆組合費¥1,000（初回のみ） ◆事故対策分担金¥200/日（業務日に対して）

安定した企業専属便のお仕事です
開業済みの方歓迎
時間・期間等応相談

信頼できる物流パートナーになりませんか
軽貨物自動車運送実績 No.1 の当社へ

説明会開催中
9/18(木)～随時
函館支店
1人30分程度の個別説明です。
電話予約の上、お越し下さい。

北海道～九州・沖縄 全国52拠点
他国内グループ会社10社
株式会社 Q配サービス By-Q GROUP
函館支店 函館市東雲町5-11 寺井ビル 4F（市役所向い）
受付先社名:㈱Q配ビジネスサポート
☎0138-24-5577
http://www.q-hai-service.co.jp/

福祉のお仕事出張相談

福祉の職場・仕事に関する疑問や質問にお答えします!!



◇福祉の職場とは…
どのような職場？
どのような人達が働いているの？

◇福祉の職場に興味・関心はあるけど、資格などわからない事が多すぎて…etc

- ■日　時／毎月第2・第4水曜日 13:30～16:00
- ■場　所／ハローワークはこだて1階 福祉のお仕事相談コーナー
- ■相談料／無料

※要予約（1人あたりの相談時間30分）
ハローワーク相談窓口にて、予約受付中!
相談日は、予約受付順とさせていただきます。

社会福祉法人 函館市社会福祉協議会
函館市福祉人材バンク
〒040-0063 函館市若松町33番6号 あいよる21 3階
TEL(0138)23-8546 FAX(0138)23-2224



函館新聞未掲載写真を販売!



はこしんフォトサービス

函館新聞
未掲載写真を
ご希望の方に
販売しております。

地元スポーツを中心に文化、
イベント、季節の写真など、
フォトサービスのみ取り扱いの
蔵出し写真をインターネットで
販売致します！！

はこしんフォトサービス はこしんフォトサービス 検索

http://www.hakodateshinbun.co.jp/photo/

函館新聞社

朝日新聞

今なら!

朝日新聞の無料7日間お試し読みでもれなくプレゼント!!

朝日新聞オリジナル

2014藤子・F・不二雄キャラクターフェイスタオル



※商品は数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます。
※写真はイメージです。※1世帯1本限りとさせていただきます。

朝日新聞トピックス①

おかげさまで朝日新聞北海道支社は
6月1日に創立55周年を迎えました。
今後ともよろしくお願い致します。

朝日新聞トピックス②

道内面、一新！
大注目コラム

笑ってる場合かヒゲ 水曜どうでしょう的思考 藤村忠寿

【第1・3木曜】

HTBの人気番組「水曜どうでしょう」の藤村Dのエッセーをはじめ、北海道ならではの多彩な記事をお届けしています。

朝日新聞トピックス③

夏目漱石の「こころ」、
100年ぶりに連載中。

朝日新聞の社員でもあった文豪の名作が紙面でよみがえる！



朝日新聞のお試し読みのお申し込みは お近くのASAまでお電話を！

ASA 函館西部・函館北部 函館美原・函館北斗
TEL 0138(34)5860
函館市美原3丁目58-10 Asahi館A館

ASA 函館東部 函館湯川
TEL 0138(35)2133
函館市錢亀町283-43

ASA 函館本通
TEL 0138(55)1025
函館市深堀町10-3

お申し込み方法

お電話で、ご住所、お名前、電話番号と右記のキャンペーン番号、「ハコラクを見た」旨をお知らせください。

キャンペーン番号
L-1407







植物と大地の力で 美と健康と癒しを発信 心と身体の大切さに気付いてほしい

昨年2月に森町、今年4月には函館にもサロンを構えた金子千恵子さん。天然ハーブ100%のトリートメント「グリーンピール」や今話題のドリンク「酵素スムージー」をはじめ〝植物美容〟を内面・外面に取り入れ、美しく歳を重ねることを提案している。

10代の頃からエステサロンを利用するほど美意識の高かった金子さん。結局どのサロンでも納得する結果を得られず、いずれは自分でできたらという思いを抱き、5年ほど前にプライベートでアロマコーディネーターの資格を取得。アロマの知識を深めるうちに〝精油の元の植物〟に興味を持ち、さらに一般的な薬が植物の有効成分を抽出・合成して作られている事を知り、ますます傾倒。北海道医療大学の植物園まで赴き、専門の教授に話を聞いたり、自宅周辺の草木一つひとつを調べたりと自らの足を使い徹底的に勉強した。そんな中めぐり逢ったのが「グリーンピール」。「天然ハーブの複合体の効果があらゆる悩みを改善しているという事に驚きました。この良さを多くの人に知ってほしい」。その思いが開業への後押しになった。

現在グリーンピールは10コースあり、シミ、シワ、痩身、たるみなど全身の悩みに対応しリピーターが多い。また、金子さん自家製の「アロマハーブ」によるトリートメントは乾燥ハーブや草花に精油、クレイを加えて作る天然素材の安心感と心地良さが好評で、11月末までこの「アロマハーブフェイシャル」と「デトックスリフレクソロジー」を特別価格各3980円で提供している。また、これまでのさまざまな年代の人との出会いでわかったのは、女性の悩みの一番は年齢に関係なく「スタイル」。痩せたくても行動できない、間違ったダイエット法でリバウンド…そんな気持ちに応えたいと考えていた時に、カロリーを気にせず手軽に生野菜と果物を摂取できる「酵素スムージー」の存在を知り、同マイスター1級の資格を生かして希望者にアドバイスもする。「これまで体験したお客様は身体や肌、体重の変化を感じていますよ」とのこと。健康のための食事や食の危険などを含め食生活の重要性を伝える。

多種あるサロンの中で「選んでいただいたからには精一杯応えたい」と最新情報も素早くキャッチ。今後の夢は〝大人の遊園地〟をつくること。「このサロンに来たくて仕方がないと思えるパフォーマンスたっぷりの美と健康と癒しのサロンを目指しています」。その笑顔ははつらつと輝いている。





Thai Flower

オリエンタルサロン Thai Flower
タイフラワー

森サロン／森町砂原2-155-10
函館サロン／函館市松陰町31-27
☎080-6074-9001
9:00～22:00（最終受付20:00）
※完全予約制　不定休　P有り

［ハーバルグリーンセラピスト］

金子　千恵子さん

オリエンタルサロン
Thai Flower オーナー
タイフラワー



文/佐藤 史子　写真/大槻 和央

美容室 Second セカンド

M-3·4電子トリートメント取扱店





MENU

■カット……~~¥3,000~~→¥2,500
■コスメパーマ（カット込）……~~¥6,500~~→¥5,500
■カラー＋カット（白髪染め）……~~¥6,000~~→¥5,000
■コスメパーマ＋カラー＋カット ~~¥11,000~~→¥9,000

大好評！
縮毛矯正
＼クセ毛の方、必見！／
~~¥10,000~~→¥7,000（カット込）
頑固なクセも
髪質に合わせた薬液で丁寧に
しっかりと伸ばします。

当店オススメ
輝髪縮毛矯正
＼パーマやカラーで傷んだ髪も修復、改善！／
~~¥11,000~~→¥8,000（カット込）
潤いが持続し、
まとまりのあるサラサラヘアに！
艶と輝きが違います。

※消費税込みの金額となります
※ロング料金（＋500円～1,000円）

「ハコラクを見た」で表記の割引料金適用 ■お1人様何回でも利用可 ■他サービス併用不可 ■平成26年10月15日まで

函館市梁川町21-14
☎0138-56-2228 予約優先
受付時間/9:30～18:00
（日曜・祝日は17:00まで）
定休日/不定休　P有り　カード不可





fino フィーノ
FINO HAIR VIEW
ESTE de FINO

おすすめ 縮毛矯正
縮毛矯正（カットなし）¥6,912~
縮毛矯正（カット込み）¥8,640~
気になるクセも自然なサラつやストレートに！

MENU

CUT……¥3,780
スクールカット（中・高生）……¥2,700
キッズカット（小学生含む）……¥1,836
COLOR（カット・ブロー別）……¥3,780~¥7,560［ブロー代¥1,620］
PERM（カット込）……¥8,640
エアウェーブ……¥11,880~
コテパーマ……¥10,800~

土・日のみご予約承ります
まつげパーマ……¥2,160
フェイシャルエステ（お試し）……¥2,160

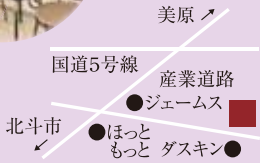
新規のお客様！

CUT……¥2,970
PERM（カット込）……¥6,912
COLOR（カット込）…¥5,994~
縮毛矯正＋CUTなし……常時¥6,912~
縮毛矯正＋CUT……常時¥8,640~
（学生さんは長さは関係ありません）



スタッフ募集

函館市西桔梗町835-59
TEL:0138-48-1175 予約優先
●受付:AM10:00～PM7:00
※PM6:00以降は予約の方のみとなります。
●定休日:月曜日・第3火曜日



HAIR MAKE
GIZE
ヘアーメイク　ギゼ

今月のオススメメニューです！
ツヤツヤストレートに回帰!!

“湿気の多いこの時期ですよ♪”

縮毛矯正
10,800円 ※カットなし
1日限定 3名様



今までの矯正とは触り心地が違います



Price

◆Cut シャンプー込 3,780円
◆Color リタッチ 4,320円
全体 5,400円
◆Perm 8,960円
◆ヘッドスパ 1,940円
◆耳ツボセラピー 500円~

函館市昭和2-24-18
Phone:0138-43-9911
受付時間/9:30～19:00
定休日/火曜日・第2月曜日
P有り
※予約も受け付け可





日頃の疲れやストレスを癒しませんか？

今なら表示料金より **30%OFF!**（10月末まで）

本店のみ



フェイシャル
【40分】¥4,000~（税別）
プレミアムコスメを使用し、癒されながらお肌の不調を整えるフェイシャルエステです。



ボディ
【30分】¥3,000~（税別）
全身の筋肉を揉みほぐすことにより、コリや痛みを和らげ血行が促進され自然治癒力を高めます。



フットリフレ
【20分】¥2,000~（税別）
“第二の心臓”と呼ばれる足の裏！刺激することにより全身の機能を活性化させ、血行促進！老廃物の排出を促します。



ドライヘッドリフレ
【10分】¥1,000~（税別）
頭・肩・首の筋肉のコリを緩和します。頭が重い・気分が冴えない方にオススメ！髪の毛は濡らさないので気軽に受けられます。



ハンドルフレ
【20分】¥2,000~（税別）
“第二の頭脳”と呼ばれるハンド！血行促進や自律神経のバランスを整えてくれます。

本店のみ

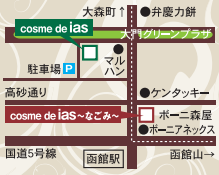


オイルトリートメント
【20分】デコルテ ¥3,000
【30分】ハーフボディorフット ¥4,500
【60分】フルボディorフット ¥9,000（税別）

両店当日予約ももちろんOK! 0120-23-5265

Elle est en beauté à ce jour.
cosme de ias マルハン大門店すぐ隣 コスメドイアス～本店～
函館市松風町9-17　0120-23-5265　不定休　駐車場あり
営業時間/11:00～18:00（18:00受付終了）※日曜は18:00まで

Elle est en beauté à ce jour.
cosme de ias ～なごみ～ ボーニモリヤ本館7F コスメドイアス～なごみ～
函館市若松町17-12　棒二森屋本館7F　無休（棒二森屋に準ずる）
11:00～19:00（受付は18:00まで）
P有り（2,160円以上の利用で棒二パーキング2時間無料）





Nail Salon ～ルシェリ～
Lecheri

新規ご来店のお客様
10月17日（金）まで
チップサンプルの中から
お好きなデザインのジェルネイル
通常4,500円以上
→3,800円







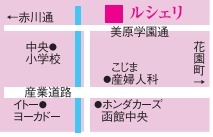
爪を削らないジェルネイル ～パラジェル～

自爪を削らずにすむため、
爪の健康を保ちながら約1カ月間
ジェルネイルを楽しむことができます。
これまでのジェルネイルで
爪が弱くなった方にもおススメです。

ジェルネイル MENU

♥ワンカラー……¥2,500　♥カラーグラデーション ¥3,500
♥ラメグラデーション…¥3,000　♥フットジェル……¥3,800

函館市神山1-23-1 リバーサイド愛Ⅱ103号
Mobile 090-7512-7000
予約受付/9:00~20:00【完全予約制】
定休日/水曜日　P有り



えっ!? 美容室に酸素カプセル!?



世界のトップアスリート達も使っています！
「高気圧酸素カプセル」は続けて
使用する事によって**疲労回復・美容・免疫力向上**
などの効果が期待されます。

初回は60分コースのみ。
30分 1,500円　45分 2,000円
60分 2,500円　75分 3,000円
90分 3,500円　※効果を実感するには60分以上をおすすめいたします
（ご利用の際は「耳抜き」が必要となります）

上手に使って
得しちゃおう!

ポイントカード
60分ごとのご利用で次回は**半額!**
使えば使うほどお得です！

1カ月間フリーパス
6,000円~

美容室Hy
函館市白鳥町21-22-1F
TEL/0138-87-0864
営業時間／10:00～18:00
火曜、第3月曜定休　予約優先
http://hachi-man.net/



PUAMANA Recovery CamPaign♪

PUAMANA リカバリーキャンペーン♪

イベントや人と会う機会の多い夏…何かと外食続きで
カラダが重い…むくみが、疲れが取れにくいetc...などお悩みの方、
夏の日差しやエアコンでお肌が…そんな方に必見！！
秋を迎える前に、たっぷり楽しんだ夏のお疲れを徹底リセット！！
プアマナで人気のコースを特別価格にてご提供いたします♪



究極？！のデトックスボディ♪
アビアンガボディ（インディアンデトックストリートメント）＋スチームスパ（解毒薬草スパ）
室内や車の中での冷房…冷たい飲み物などで内臓が冷え、むくみがち…なんとなく疲れが抜けない方へ…
インド古来の予防医学でアーユルヴェーダーのプログラムの一つ。一人一人ドーシャチェックをし体質に合わせたオイルを使用し、カラダの中に溜まったアーマ（毒素）を外へ押し出す浄化法。10種類のオリジナルオーガニックハーブ『スチームスパ』で汗を出してから行います。トリートメント後には利尿効果と本来の体の軽さを実感して頂けます。
〔90min〕特別価格 ¥6,000にてご提供

一度で肌改善を‥さわり心地に感動！！
あらゆる老化に‥某有名女優、美容家もご愛用フェイシャルトリートメント♪
フィジオピーリングトリートメント〔60min〕
年々蓄積された角質でゴワゴワ…肌が硬い…夏の日差しで毛穴も開き、黒ずみが気になる…お手入れをしても効果が出にくいetc..乱れたターンオーバーを元に戻し、クリアな柔らか肌へと導きます。あらゆる老化に…話題の美容成分がお肌内部の細胞に働きかけ一度のトリートメントでお肌の生まれ変わりを実感できます！！
通常価格 ¥12,000のところ 特別価格 ¥8,000にてご提供

紫外線を浴びたお肌に栄養補給！！ ホワイトニングフェイシャル〔60min〕
秋にシミが顔を出す前に…シミの赤ちゃんチロシナーゼをコラン独自のホワイトニング成分ビオホワイトをたっぷりお肌に届け、内部まで徹底的にケアします。
通常価格 ¥6,000のところ 特別価格 ¥4,000にてご提供



Bridal Esthetique
〔ブライダルエステ〕
マタニティブライダルエステもございます。
あなたの大切な一日を輝かせるために一人一人に合わせたご予算、日数、ご希望にそえてカウンセリングいたします。
ブライダルエステお試し ¥3,000
※挙式まで1カ月以上の方に限ります。



セラピスト募集中！経験者優遇。詳しくは ☎0138-86-6671

掲載価格は全て税抜き表示です。

DAY SPA PUAMANA
〈デイ スパ プアマナ 大手町店〉
函館市大手町6-7
tel/fax: 0138-83-2121
営業時間●10:00～20:00　定休日●水曜日

〈デイ スパ プアマナ 函館テーオー店〉
函館市梁川町10-25 6F
tel/fax: 0138-84-6113
営業時間●10:00～19:00（最終受付18:00）
両店当日予約OK!

Relaxation Salon PUAMANA
〈本店〉函館市本通1-28-30
tel/fax: 0138-86-6671【女性専用・完全予約制】
e-mail: info@salon-puamana.com　営業時間●10:00～19:00 定休日●不定休

ajna villa and spa in association with PUAMANA JAPAN　http://www.ajnabali.com
〈アジュナ ヴィラ & スパ〉Jalan By Pass Ngurah Rai Puri Ratu Jimbaran No.11 Jimbaran - Bali - Indonesia

http://www.puamana.co.jp

期間限定！10月末まで（予約制）

当店おすすめエステ

保湿・リフトアップに効果的です！

温感美貌エステ

超音波LED・温感・イオン導入・マスク　約40分

お一人様初回に限り ~~¥4,000~~→

50%OFF ¥2,000（税別）





マツ毛パーマ
（通常¥3,000・税別）
＋
毛穴クリアエステ
（通常¥1,000・税別）

セットで ¥3,500（税別）

マツ毛パーマ施術中に
毛穴クリアエステができます。

お肌に合わせた サンプルプレゼント！

上記メニューを施術の方にプロのお手入れレッスン実施中！
お肌の悩みに合わせたお手入れの仕方をアドバイス。
意外と知らない正しい洗顔法など、驚きの即効効果も期待できます。

MAKE UP

エステティックサロン
メイクアップ
函館市梁川町7-8
tel.0138-33-3543
OPEN10:00～19:30
定休日/火曜日、祝日
http://bsmakeup.net/



秋のストレス肌解消キャンペーン

期間　2014年10月31日（金）まで

ペレヴェRF　痛みが少ない、しわ、たるみ、毛穴治療

眼瞼周囲 ~~30,000円~~のところ 28,500円

全顔 ~~60,000円~~のところ 57,000円

5回一括 通常価格 ~~300,000円~~のところ 270,000円

シミ・ニキビ跡・毛穴治療の
マックスピール
（レーザーピーリング）



1回42,000円 ＋ メディカルエステ 通常 7,000円

5回一括 通常価格 ~~245,000円~~のところ 196,000円 20%OFF!

メスを使わない肌治療
顔の若返りのポイントは
チーク（頬）のボリュームアップ

セルリバイブ・ジータ
（セルリバイブ皮膚再生治療）

目の下のしわ・くま、法令線、口周囲のしわに有効　肌質改善・たるみ・フェイスラインの改善
コラーゲン繊維の再生など皮膚の再生を促します

〈1か所〉通常
~~300,000円~~～→ 270,000円＋50,000円〈1部追加毎〉

2回目以降のご利用の方に特典がございます。お気軽にお問い合わせ下さい。

「セルリバイブ・ジータ」、「ペレヴェRF」全顔5回一括、「マックスピール」5回一括をご利用の方には、アミノサプリ2ヶ月分を進呈

キャンペーン期間中は初診料（5,400円）は掛かりません。

ご予約の際は「ハコラクを見た」とお伝え下さい　上記の料金は消費税別となっております

美容外科・形成外科・皮膚科（保険医療機関）
五稜郭大村美容形成クリニック
plastic surgery
院長 大村 勇二　日本形成外科学会形成外科専門医

〒040-0011
函館市本町8番18号　五稜郭本町ビル7階
0120-79-4843
TEL0138-35-4874　FAX0138-35-4374
ホームページ　http://www.5biyou.com



夏に疲れた肌や体を癒す…

～お客様のお悩みを教えてください～

～完全予約制×完全個室のサロン～

この秋おすすめのMENU

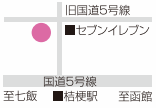
新規のお客様限定の特別価格

◆リンパの流れを良くして老廃物を体内から排出◆
◇デトックスボディ 60分……8,500円

◆顔の筋肉をほぐしてリフトアップし小顔効果も!◆
◇フェイシャル40分……5,000円
（各税別）

Kuga Medical Clinic
Skin Care Salon
～くがメディカルクリニック　スキンケアサロン～

函館市桔梗4-1-5
Tel 0138-34-3800
AM9:00～PM9:00
当日受付／PM6:00まで



～植物美容を外面からも内面からも取り入れませんか～

～より良い結果を出したい方に選ばれている～

グリーンピール10コース

グリーンピール初回
各20% OFF



天然ハーブ100%の植物の力で肌再生を実感！満足度UP！
ドイツで56年の歴史と実績を持つ「グリーンピール」は
お肌のお悩みにより良い結果を期待できます。
全10コース有ります。お気軽にお問い合わせしてください。

酵素いっぱいのスムージーで
美肌・ダイエット・代謝UP!
生野菜とフルーツで正しい食習慣を
身に付けましょう。
●施術後はスムージーまたはハーブティーをサービスいたします



Thai Flower
アロマ&クレイ&ハーブ

オリエンタルサロン
タイフラワー
TEL 080-6074-9001
●森 サ ロ ン/森町砂原2-155-10
●函館サロン/函館市松陰町31-27
9:00～22:00（最終受付20:00）※完全予約制　不定休　P有り
http://www.thaiflowern.com
http://ameblo.jp/ttchieko/

あぁ〜スッキリ!

リフレッシュ・根本改善・ダイエット

もみほぐし 整体院



肩こり、腰痛、頭痛、しびれなど…

そんな辛さに試して納得!

今月より22:00まで営業(要予約)

求人(歩合制)1時間あたり新人レベル以外1,500円〜2,000円

「ハコラク見たよ」で9/18〜10/15まで

人気No.1 土・日・月・火・水限定 ・新規初回の方 ・6カ月以上来院のない方

辛い症状は骨盤骨格矯正コースで楽に!! もみほぐしだけより2倍効果的にスッキリ!

しっかりもみほぐし40分 + 気持ちよく痛くない骨盤骨格矯正

70分は50分よりもっとスッキリ!ラクラク! 全身もみほぐし50分+骨盤骨格矯正+α調整付き

50分 通常4,400円 2,980円

70分 通常5,500円 3,990円

※9月よりすべて価格改定・税別

人気No.2 60分 いつ来てもこの価格 2,980円

プロのもみほぐしでリフレッシュされたい方! 全身もみほぐし

プレリニューアル企画として 80分 4,980円

内20分を足つぼフットorアイヘッドに入れ替えOK

昭和店(タウンプラザ向い)

営業時間/10:00〜22:00

☎41-7736

←至桔梗 産業道路 至湯川→

ユニクロ● スタンド● 昭和タウンプラザ ●ホクレン ●ゼビオ

●当店

大好評!

高気圧・高酸素カプセル



美容・肩こり・腰痛・疲労回復・全身に!!

酸素パワー!

5周年キャンペーン価格

60分 ~~3,500円~~→ 2,200円

90分 ~~5,000円~~→ 3,150円

新規ご利用の方に60分1回分の利用券を進呈

ぜひご利用下さい(10月末迄)

営業時間 9:00〜24:00 (22:00受付終了)

シーサイドホテル かもめ

函館市宇賀浦町6番1号(啄木小公園並び)

☎0138-32-2222

新函館 新聞

函館新聞は目に優しい紙面に変わりました。

今までのテレビ欄

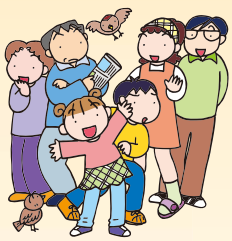
0	00字徹子 倍返しで名演技 滝藤賢一◇30字デ上沼
1	44字スクランプル 認知症で不明の夫…妻の思い
2	1.05 緑の健やかタイム
3	15 韓ドラ・狂気の愛◇52 科捜研の女再 沢口靖子 内藤剛志ほか
	2.52 TEAM再 小澤征悦 田辺誠一 西村雅彦ほか
	3.47デイチオシ! 夏を満喫するテラス席

→

新しいテレビ欄

0	00多文徹子 大竹まこと… 青春秘話◇30文デ上沼
1	44文スクランプル 芸能界相次ぐ薬物根絶の訴え
2	1.05 緑の健やかタイム
3	15 韓ドラ・狂気の愛◇52 刑事110キロ再 石塚英彦 中村俊介ほか
	2.52 BORDER再 小栗旬 青木崇高ほか
	3.47デイチオシ! 潜入!老舗の製麺工場

とても読みやすい紙面です!



●函館新聞は家計にやさしい

購読料1ヶ月 2,300円(税込)

勿論、紙面全体の文字も見やすくクッキリ!



1週間の無料お試し期間もございます(この広告で現在ご購読中のお客様の割引はできません)

函館新聞を定期購読のみなさまには無料雑誌 フリーマガジン「ハコラク」も毎月お届け!(一部地域と郵送分は除く)

購読のお申し込みは 函館新聞社 販売局 フリーダイヤル 0120-8540-46(ハコシン ヨム)

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)

インターネットからの購読のお申し込み・写真の販売も承っております。函館新聞社 NEWS WEB 函館新聞 検索



2014
道南秋まつり情報

道南の市町それぞれが自慢の
“収穫の喜び”を楽しみ、
“秋の味覚”を味わうイベント満載。



環駒 秋の味覚市

日時 10/4(土)・5(日)
10:00～15:00

■会場／大沼国定公園広場特設会場
■内容／駒ヶ岳を囲む七飯町、鹿部町、森町の特産品を販売。
■問い合わせ／環駒ヶ岳広域観光協議会事務局（森町役場内）
☎01374-7-1284



第33回 上ノ国町産業まつり

日時 10/5(日) 8:30～14:00（予定）

■会場／上ノ国町役場前駐車場
■内容／水産物の模擬競りや鮭つかみどり、
サケ鍋やちゃんちゃん焼きを格安で味わえる。（予定）
■問い合わせ／上ノ国町商工会内 産業まつり実行委員会 ☎0139-55-2121



第30回 福島町カントリーフェスティバル

日時 10/5(日) 10:00～14:00

■会場／青函トンネル記念館駐車場
■内容／福島町の新鮮な秋の魚介類や野菜などの
特売をはじめ、ステージ催事も。
■問い合わせ／福島町観光協会 ☎0139-47-3004



みなみ北海道 地産地食フェア in 北斗 2014

日時 10/11(土)・12(日)
9:30～16:00　9:30～15:00

■会場／新幹線「新函館北斗駅」前
■内容／みなみ北海道の食材が一堂に集まる、食の祭典。
開業前の新幹線駅を見ることもできる。（建設中のため外観のみ）
■問い合わせ／北斗市役所 観光課 ☎0138-73-3111



第14回 南かやべ とことん浜味祭り

日時 10/12(日) 9:30～13:30

■会場／函館市尾札部 黒鷲漁港
■内容／鮮魚や白口浜真昆布、特製浜鍋の販売。海鮮を焼いて味わえる
炭火焼きコーナー、「魚のつかみ取り」（小学生対象）も。
■問い合わせ／函館市南茅部支所 産業建設課 ☎0138-25-5118



第32回 森あきあじ祭

日時 10/26(日) 9:00～11:15

■会場／森漁協購買店舗広場
■内容／旬のあきあじや水産加工品を浜値で販売。
また、さけ鍋やチャンチャン焼きを無料サービス。
■問い合わせ／森漁業協同組合 ☎01374-2-2222



2014 森町 さわらふるさとまつり

日時 9/21(日) 9:00～14:00

■会場／砂原漁港西側特設会場
■内容／名物カジカ汁を無料サービス、バーベキューコーナーも。
12:00より堀内孝雄・杜このみ歌謡ショー。
■問い合わせ／さわらふるさとまつり実行委員会 ☎01374-8-2828



道の駅 上ノ国もんじゅ 秋の味覚祭

日時 9/21(日) 10:00～

■会場／道の駅 上ノ国 もんじゅ
■内容／200食限定、豪華バーベキューが一皿500円。
特産品販売や、かたこもち撒きなどを行う。
■問い合わせ／道の駅上ノ国もんじゅ ☎0139-55-3955



2014 北斗市商工観光まつり in 八郎沼

日時 9/28(日) 10:00～15:30

■会場／北斗市八郎沼公園
■内容／緑豊かな八郎沼公園で北斗市の特産品販売や
キャラクターショーなどが開催される。
■問い合わせ／北斗市商工会 ☎0138-73-2408







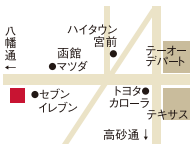
知る人ぞ知る、高感度で上質なセレクトショップ

30～50代の女性に人気のブランドを厳選してセレクト。トラッドの中にも新鮮で旬なスタイルを提案する「マカフィ」や上質でモダンなスタイルを提案する「デ・プレ」など、TOMORROWLANDの人気ブランドのほかにも「ポティオール」や「ファビオルスコーニ」などのバッグやシューズのブランドも取り扱い、個性的、かつ洗練されたデザイン性を重視したアイテムをセレクトしている。「お客様の心を満たし豊かになって頂けるように、その人のライフスタイルにあったワードローブを提案しています」と同店。自分の感性や価値観に合ったモノが欲しい、そんな女性のための店。

ACTRESS
アクトレス

函館市宮前町2-12　☎0138-43-6566
10:00～19:00　第2・3・4水曜定休





ACTRESS

［取扱ブランド］

TOMORROWLAND　MACPHEE　DES PRÉS
héliopôle　Coomb　BRAHMIN
RED CARD®　IPSÉ　PotioR

http://www.lf-matsuda.com/



今年のおすすめは「ニットカーディガン」。
薄手で軽やかなものからざっくりとした
表情のあるものまで、バリエーション豊富
MACPHEE ￥17,000(税別)



スタッフ
松田　理沙







旬の食材と店の笑顔 元気いっぱいの市場で美味しい秋を堪能

温暖な気候と風土に恵まれた「食」の宝庫、函館。その良さを再発見出来る場所がこの「はこだて自由市場」。鮮魚、青果、乾物などの店舗が集合した同市場は専門性の高い品揃えの店が多く、プロの料理人達が仕入れに来ることでも良く知られる。昨年より市電「自由市場号」も登場。今年は化粧直しをし色鮮やかに街中を走る。また、8月に行われたイベント「誕生祭」にはたくさんの人が来店し盛況に終了。10月8日には「秋の大収穫祭」と題し、美味しいものが揃う楽しいイベントも開催される。毎日、活気に溢れ買い物客で賑わう自由市場へ美味しい食事や旬の味覚を探しに足を運んでみてはいかが。

函館自由市場協同組合

函館市新川町1-2　☎0138-27-2200
FAX0138-22-3511






WELCOME! 北海道新幹線　平成26年度地域商店街活性化事業
はこだて自由市場
函館の暮らしに寄り添う みんなの市場
商品も人も活きがいい！
函館品質!!
和田鮮魚店
杉山商店
高橋鮮魚店
高松商店
神垣商店
杉山商店
川上鮮魚店
高野鮮魚店
前鮮魚店
中梶鮮魚店
富田鮮魚店
㈱㋔佐藤商店
中村鮮魚店
辻商店
泉商店
中宮青果店
岩谷商店
㈲水戸部商店
田河商店
菊地商店
どい生花店
本間鮮魚店
佐藤商店
新巻のたかはし
長谷川商店
土井商店
㈱㊤長谷商店
隼人鮮魚店
秋元商店
市場亭
COFFEEマルシェ
麺屋いなせ
㈲㋙鈴木商店
マルタケ産業
本間鮮魚店
㈲米塚商店
やな商店
成田商店
丸山鮮魚店
照井鮮魚店
高川商店
日通航空 自由市場店
ヤマトグローバル エキスプレス㈱
（順不同）
毎月8・18日は「自由市場の日」です
函館市新川町1-2 ☎0138-27-2200
日曜定休
6:00頃から17:30前後まで営業
はこだて自由市場
検索







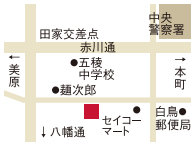
豊富な品揃えの業務用食品専門店 ぜひ一度来店あれ

全道7カ所に店舗を構え、昨年11月に函館市田家町に8店舗目をオープンした業務食品専門店のMCフーズ函館店。和、洋、中の調味料、冷凍食品、缶詰などの業務用食材を約2000種類取り扱い、特に売上の約半分を占める冷凍食品はここでしか扱いのないものも多くある。業務用食品専門としながらも一般の客も買い物ができる事も魅力であり、事業者から一般の客まで幅広い客層が連日足を運ぶ。函館店では、限定特売イベントを9月18日(木)～27日(土)で開催。お買い得商品が数多く並ぶので、まだ行ったことのない人は、ぜひ一度足を運んでみては。

MCフーズ 函館店

函館市田家町12-11 ☎0138-62-3500
9:00～18:00　日曜・祝日定休





業務食品専門店　調味料や冷凍食品、品揃えは和洋中どれにでも対応可能



MCフーズ 函館店

ハコラクを見たで
業務店の方限定9月18日～27日の間、新規取扱い冷食サンプルをプレゼント

・当店で取扱いのない商品も可能な限り取り寄せできます。
※スタッフまで気軽にお問い合わせください

MCフーズポイントカードは
とってもおトク！

・ご入会金無料
・年会費無料
・有効期間は無期限
・全店共通



特典1
入会と同時に
50ポイントもらえる！
※108円で1ポイント

特典2
500ポイント毎に
1,000円分の
ご利用ができます

特典3
お得な情報を
ダイレクトメールまたは
E-MAILでお送りします


もっとクルマの話、しませんか。 Answer. for you. TOYOPET
MARK X
250G "S Package Yellow Label"
唯一無二の存在感。特別なマークX 誕生！
■マークX 特別仕様車250G"Sパッケージ・Yellow Label"(FR・6AT) 車両本体価格／3,181,680円
■マークX 車両本体価格帯 2,552,915円～4,041,669円
Photo：特別仕様車250G"Sパッケージ・Yellow Label"(FR)［ベース車両は250G(FR)］。ボディカラーのアウェイクンイエロー〈5B7〉は特別設定色。
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／火曜日
■営業時間／9:00～17:30 お客様相談テレフォン フリーコール 0120-46-2141
●ホームページ www.hakodate-toyopet.jp
※車両本体価格はスペアタイヤ（応急用）、タイヤ交換用工具付の価格です。※税金（消費税を除く）・保険料・登録等に伴う諸費用は別途申し受けます。※リサイクル料金が別途必要となります。


さくらスマイル
引越隊
0120-158-396
女性スタッフ中心の引越隊誕生!!
札幌通運の新しい引越のカタチ。
きめ細やかなサービスをご提供!!
女性ならではの気配りで安心・安全・ていねいに引越をサポート!!
詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.sakura-hikkoshi.com/ さくらスマイル 検索
札幌通運 函館支店
函館市西桔梗町589 TEL(0138)49-5555 FAX(0138)49-3566
札幌通運
LOGINET JAPAN CO.,LTD. GROUP


クルマをお売りください。
クルマ～売るならラビット
9/6土 11/3月
毎週各1名様に 当たる!!キャンペーン
現金10万円 または 旅行券5万円分
早めのご成約で、最多16回の抽選に参加できます!!
ご来店記念!!!
来店した方全員にプレゼント!
1 しまひで 志満秀社製「海老せんべい」
2 リバーズ社製「ウォールマグタンブラーバール」
3 ラビットオリジナル「今治タオル」
無料査定
ご成約・査定の方に
抽選100名様プレゼント
3,000円分
クオ・カード
ラビット函館中央店
TEL 0138-44-6611
函館市富岡町2丁目22番22号 田家交差点近く
営業時間／9:00～19:00 定休日／火曜日
そば処かさ屋 当社 赤川通り 田家交差点 ←大川 ↓本町 五稜郭公園


車レン太 Sha-renta
クルマを借りるなら 安けりゃいい!!
ってな、もんですよ。
車検堂中古車リース 始めました!
車レン太 検索
自動車税・自賠責保険が付いて
税込1日あたり ¥756からの
格安料金
〈例〉TOYOTA ヴィッツ 1,000cc
平成12年式 走行距離：40,000km
低料金だから気軽に借りられる レンタカー登場!!
選べる4つのクラス♪
普段使いの低価格!! サービスクラス 【6時間】〈会員価格〉2,592円 5人乗り より
荷物もたっぷり積める!! ベーシッククラス 【6時間】3,888円 5人乗り より
引越等荷物の運搬に! 軽貨物クラス 【6時間】2,592円 2人乗り より
沢山で乗れる8人乗り!! 1BOXクラス 【6時間】6,480円 8人乗り より
ビジネスや、帰省した時に… 1週間レンタル
長期滞在時や、社用車として… 1ヵ月レンタル もございます。
オプション カーナビ・チャイルドシート【24時間】各540円
お問い合わせ・ご予約は安心・確実!! お電話で
イケミ十字街店 北海道運輸局認証第2-570号 TEL/22-2565 0120-836-215
イケミ桔梗店 TEL/46-2172 0120-548-836
函館駅前店 TEL/84-5165 0800-800-4898
ホームページ http://www.ikemi-net.com/sharenta/index.html
株式会社池見石油店

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

くるマック clemac 函館店

要らなくなったお車、安心買取りします。

格安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

高価買取中!



- 解体車
- 廃車
- 動かない車
- 旅先での故障・事故車
- 車検切れ車
- 事故車

☎0138-49-5488
48-2188

函館市西桔梗町818-17 リサイクル券取扱店

インターネットでも お見積りできます! http://www.clemac.com

※お客様の個人情報等を厳密に管理しています。

クルマのことなら何でも お気軽にご相談ください!

- OIL オイル
- バッテリー
- タイヤ
- 点検・修理
- 車検
- 鈑金・塗装

函館自動車工業㈱

BRIDGESTONE C&T カーケア&タイヤショップ

☎ 0138-22-1171

年中無休

営業時間／8:30～18:00

営業内容 国産・輸入車全メーカーの新車、中古車販売及びリース
車検、定期点検、一般整備、鈑金塗装、タイヤ・用品販売

〒040−0064 函館市大手町３-15
FAX 0138-27-5162

ご成約プレゼント!

2014年9月末までに日産の新車をご登録のお客様対象

レギュラーガソリンプレゼント!!

普通乗用車の場合 200ℓ

軽自動車の場合 100ℓ

ドラム缶1本分!

※日産リーフ・商用車・営業車をご成約の方は対象外です。※ハイオクガソリンを入れる場合はレギュラー換算となります。
※ガソリンプレゼントの場合は当社指定のガソリンチケットです。

ナビ付 お買得車

限定2台 (ボディカラー) ブラック…2台

X-TRAIL 4WD
エクストレイル 20X
LEDランプ&フォグランプ装着車
エクストロニックCVT
5ドア2000／4WD
車両本体価格
2,638,440円を
+
ナビ+バックビューモニター 197,823円



純正 MC314D-W

バックビューモニター



Photo:20X ボディカラー/バーニングレッド

合計2,836,263円 ➡ お買得価格 2,728,263円
消費税抜き価格 2,526,169円

108,000円お得!! おすすめ金利 3.9% (実質年率)

今なら! オプションプレゼント

SERENA 4WD
セレナ
ハイウェイスター
アドバンスドセーフティパッケージ
エクストロニックCVT
5ドア2000／4WD
車両本体価格
2,998,080円
消費税抜き価格 2,776,000円



Photo:ハイウェイスター ◆ボディカラー/プリリアントホワイトパール

オプションプレゼント10万円 おすすめ金利 3.9% (実質年率)

プレゼント付 お買得!! スタッドレスタイヤ 限定車

限定1台 (ボディカラー) ブラック…1台

NOTE
ノート X DIG-S
エクストロニックCVT
5ドア1200／2WD
車両本体価格 1,604,880円を
スタッドレスタイヤ プレゼント付
1,529,280円
消費税抜き価格 1,416,000円



Photo:X DIG-S ボディカラー/ソニックブルー

75,600円お得!! おすすめ金利 3.9% (実質年率)

本社 〒041-0802 函館市石川町60番地 ☎0138-34-2323
フリーダイヤル ☎ 0120-22-8623

■石川店 ☎0138-46-3211 ■神山店 ☎0138-51-1123 ■八雲店 ☎0137-62-3125 ■江差店 ☎0139-53-6324
■亀田本町店 ☎0138-42-8541 ■森店 ☎01374-2-4123 ■北桧山店 ☎0137-84-5643

※車両本体価格には付属品は含まれていません。※税金（消費税は除く）・リサイクル料金・保険料・登録等に伴う諸費用は別途申し受けます。

NISSAN 函館日産

廃車 買取キャンペーン

リサイくるまッチ加盟店の中から ※北海道エリアのみ

期間：2014年11月30日迄

期間中、当店で廃車にすると話題の家電「レイコップ」が抽選で全道80名様に当たります。

ど！ど～んと 全道で80台当たる!!

ふとんクリーナー レイコップ

事故車、長期保管車などもすべて買取りします。

出張見積無料
引き取り無料
即現金払い

株式会社 タイヨー自動車

ISO14001認証取得工場
（廃車の適正処理を行っています。）

函館市西桔梗町555-9

☎0138-50-8151



※未預託車、リサイクル料別途申し受けます。

Just Just Just Just Just Just Just

車検 Just

ハイブリット・PHV・EVの車検もOK!!

プラグインハイブリット 電気自動車

安心整備 検査・確認



安いだけではない当社の良質な仕事を実感してください。

このステッカーのお客様!! 車検のご準備は、お早めに! 26 10 26 11 26 12

6大特別割引実施中です

- 早期予約割引 ※3カ月前からご予約可!
- 新車初回車検割引
- リピート割引
- 引取・納車なし割引
- 代車なし割引
- 当社指定ブロードバンド加入…

最大50%OFF!! （法定費用は対象外です）

まずは気軽にお電話を!!

tel.0138-49-5650

お見積無料!!

車検入庫時は忘れずに! ○車検証○自動車納税証明書○自賠責保険証

※13年経過車は重量税が変わります。

全国の加盟店で貯まる使える、オリジナル会員カード発行他、Tポイントも貯まる使える！ ※ポイント付与に関してはどちらかのカードになります。

取扱カード一覧

キョーツーグループ

(株)函館自動車整備センター

北海道運輸局指定自動車整備事業
北海道運輸局認証自動車分解整備事業

北海道北斗市七重浜8丁目9−1

特典 持込み限定

タイヤ アルミホイール

9月生まれの方 買取り価格より 20%UP

※9月末まで

※買取り価格5,000円以上のお客様対象

買取キャンペーン

※ナビ・エアロ・チューニングパーツ等も高価買い取り！

ベルパーツショップ

桔梗駅 北洋銀行桔梗支店● コープさっぽろ●桔梗店 ●中華房上海 ←至五稜郭駅 国道5号線 至七飯→ 当店★ イエロー●グローブ七飯大川店

※買い取りの際は、運転免許証が必要になります。
※商品の状態によっては買い取り出来ないこともございますのであらかじめご了承ください。

函館市桔梗4丁目15番12号
営業時間 9:00～19:00 / 定休日 火曜日

TEL(0138)34-4100 FAX(0138)34-4111

タイヤ・ホイール・各インチ取り揃えております。使えないようなアルミホイール（揃っていないもの等）でも買い取りいたします！お気軽にご来店・お問合せください

カーファクトリー

クルマのご用命は

初年度登録年月により重量税が異なります

スーパー車検

- ■軽自動車 ……… ￥43,820～
- ■小型乗用車 (1t以下) ￥55,090～
- ■中型乗用車 (1～1.5t) ￥63,290～
- ■大型乗用車 (1.5～2t) ￥71,490～

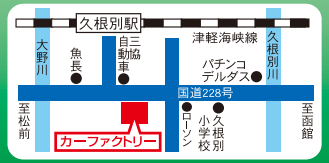
交換部品発生時は追加の承諾に基づいて作業を進めさせて頂きます。

板金塗装見積もり無料!!

いつでもご相談下さい。

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

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



「みどり」からはじまる
うるおいのある生活。



















営業品目
・ウッドデッキ製造販売及び設計・施工
・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

ガーデニング用品
各種取り揃えて
おります。
まずは当社へ
ご連絡下さい。

青森木材防腐（株）

函館事務所 函館市港町1-17-8 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
青森事務所／青森県青森市東造道3-6-3 TEL017-736-2000
http://www.aobou.com/

読売KODOMO新聞
よみうりこどもしんぶん

大人が読んでも面白い！

おかげさまで20万部！
創刊100号突破!!



おしえて！コナン 時事ワード
アニメ「名探偵コナン」の登場人物と学ぶ時事用語コーナー。おなじみのキャラクターがワードの理解をぐーんと深めます。中学入試の時事問題対策もバッチリ!

中学受験対策も万全
中学入試過去問に挑戦
とけるかな?
わかったぞ!
大手進学塾「四谷大塚」が勉強のツボを楽しく教えてくれます。
四谷大塚

楽しく学べる ポケモンABC
©2013 Pokémon.
©1995-2013 Nintendo／Creatures Inc.／GAME FREAK inc.
「ポケモンABC」でクロスワードや迷路などを解いて、ポケモンの特徴を表す英単語を一緒に覚えよう!

好評!週替わり企画
AKB48 NEWS 日記 など

一週間のニュースから
政治・経済が
社会・国際が
わかりやすい!!

エンタメ情報も豊富で、親子で読んでも楽しめる内容が満載の「よみうり KODOMO 新聞」は、お子様の好奇心を育み、可能性を広げます。

家計にやさしいワンコイン!!
●タブロイド判　20ページ／オールカラー
※一部地域は配達日が異なります。
月ぎめ 500円

よみサポ
よみうり購読サポート

親元を離れて暮らすお子さんに読売新聞を
なかなか会えないお孫さんにはKODOMO新聞を



購読される方に代わって購読料をお支払いいただくと、ご指定先に新聞をお届けします。

手続き簡単!
申し込みと購読料の支払い
よみサポ
最寄りの読売新聞販売店から新聞をお届け

離れて暮らすあの人に、新聞購読をプレゼント！

◎よみサポによる購読期間は6ヵ月以上となります。購読料は、クレジットカード決済、銀行口座振替、コンビニエンスストア・ゆうちょでの払い込みのいずれかをお選びください。なお、一部配達のできない地域や、配達日が遅れる場合があります。ご了承ください。

「よみサポ」のお申し込み・お問い合わせは
フリーコール 0120-941-441
（受付：月～金曜日の午前10時～午後5時）
http://www.yomisapo.com/

お申し込みは、最寄りのYC（読売センター）または、0120-4343-81へ



ポイント、ポンポンたまる。

Ponta
Point terminal

年会費無料

店頭にて
即時発行実施中!!



Pontaとは
ローソンでのお買物はもちろん、Ponta提携店舗なら1枚のカードでポイントが「たまる」「つかえる」便利なポイントプログラムです。

詳細は店内の申込書またはホームページで
【Pontaホームページ】http://www.ponta.jp/　【ローソンホームページ】http://lawson.jp/

PRESENT

ハコラク読者プレゼント

淡麗プラチナダブル
350ml缶1ケース（24本入り）

※応募は20歳以上の方限定

C 3名様



人気の発泡酒「淡麗」シリーズに、「プリン体0.00 × 糖質0」の機能性と本格的なうまさを兼ね備えた新たな味が登場。すっきり爽快な飲みやすさとキレのある苦味による飲みごたえを両立したバランスが取れた味わいです。

■提供／キリンビールマーケティング株式会社道南支店
☎0138-52-5100

紅茶専門店ルフナ スリランカ産 フレッシュティー詰め合わせ

B 3名様



摘みたての新鮮な紅茶や焼きたてワッフル、サンドイッチなど手づくりのメニューが楽しめる「紅茶専門店ルフナ」から、スリランカ産フレッシュティーのキャンディとルフナのセットをプレゼント。茶葉をはじめティーグッズの各種ギフト販売、紅茶教室も随時開催しています。

■提供／紅茶専門店ルフナ ☎0138-55-0443

竹鶴ピュアモルト
700ml

※応募は20歳以上の方限定

A 3名様



シェリー樽モルトとリメード樽モルトをキーモルトに使用した、香り高く飲みやすく、豊かな味わいのピュアモルトウイスキー。やわらかなモルト香と甘くバニラのような熟成香が調和。なめらかな口当たりで、果実を思わせるフルーティーさとまろやかな味わい、爽やかな余韻が楽しめます。

■提供／アサヒビール株式会社北海道統括本部
☎011-861-9737

三ツ矢サイダープラス＆ 食事と一緒に十六茶Wの詰め合わせ
PET350ml
PET500ml
1ケース（各12本入り）

F 4名様



食後の血糖値の上昇を抑える“トクホ”の『三ツ矢サイダープラス』。食後の「糖の吸収」と「脂肪の吸収」をおだやかにする、W（ダブル）の“トクホ”の十六茶。おいしさはそのままに、『日本人間ドック健診協会推薦®』の特定保健用食品（トクホ）です。

■提供／アサヒ飲料株式会社北海道支社
☎011-200-6711

ノースエリア 格闘技イベント BOUT-17 RS席ペア招待券

E 2名様



10月19日午後5時から函館市西桔梗町の流通ホールで行われる格闘技イベントにご招待。シュートボクシング協会認定スーパーウェルター級チャンピオン・坂本優起など函館出身で活躍中のプロ選手も数名出場予定。チケットぴあにてチケット発売中です。

■提供／BOUT実行委員会 ☎011-562-3291

キレートレモン
155mlビン 1ケース（24本入り）

D 3名様



9月1日にリニューアル、レモン1個分の果汁がギュッと濃縮された、レモン本来の美味しさが楽しめる“瞬間レモン体感飲料”です。飲んだ瞬間リフレッシュでき、前向きな気分に切り替えられる毎日を応援します。

■提供／ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社
http://www.pokkasapporo-fb.jp/

プレゼント応募方法＆アンケート

プレゼントにご応募される方は、右記アンケートにご回答いただき、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、官製はがき、またはホームページよりご応募ください。

はがき 〒041-8540 函館市港町1丁目17番8号（郵便番号のみでも可）
函館新聞社広告局 ハコラク編集部「ハコラク10月号プレゼント」係

ホームページ http://hako-raku.jp

■応募締切：平成26年10月5日必着 ■発表：当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
■応募多数の場合は抽選となります。あらかじめご了承下さい。 ■個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。

アンケート

Q1 本号で面白かったコーナーとつまらなかったコーナー、その理由を教えてください。

Q2 今後取り上げてほしいテーマはありますか。

Q3 本誌に対するご意見・ご感想を自由にお書きください。



新しい自分を身につける。
最古のお守り『天珠』。

dZi beads is the ancient luck charm 2500 years ago.
It has been said that they grant your wish and prolong your life.
People have used them for protection and good luck since ancient times. Different beads can grant different luck and protection to you.

ザ・グリーンターラの天珠とは？

世の中で最古のお守りと言われている秘石”天珠(dzi beads)”。遥か昔チベットで生まれたこの秘石は不思議な力があるとされ、その文様によって異なる効果をもたらし、願いを叶え身を守ると語り継がれてきたものです。天珠にはそれぞれ強い意思が宿っていると考えられている為、正しい祈りや願い・前向きな姿勢に対して力を貸してくれると言われています。

強運を味方につけた神秘の石

天珠の製法は独特なもので、メノウなどに特殊な腐食加工にて文様を描き、1ヶ月以上かけて染み込ませます。その後文様が浸透したものだけを高温で焼き上げます。割れずに出来上がるものは大変数が少なく、運を味方につけた強い石のみが天珠として世に出ているのです。

▲天珠に文様が染み込んでいる様子



観音天珠 Kannon Tenjyu

＋ストロベリークォーツ＋ルビー＋パール＋ゴールド

願望達成　安心立命　金運招来

性格や仏の教えを聞ける器に応じて三十三身に変化し、精神安定・金運招来・病魔退散・平和・幸福に導くと言われています。



九眼天珠 Kugan Tenjyu

＋ラブラドライト＋サファイヤ＋ゴールド

仕事運　巨富増財　名声獲得

不運を良運に好転させる。人の上に立ち、名声を得られ、仕事や事業の目標達成へ導くと言われています。



龍眼天珠

＋エレスチャル＋パール＋ゴールド

権力掌中　富財獲得　諸運隆盛



六眼天珠

＋ターコイズ＋翡翠＋ゴールド

精神安定　無病息災　交通安全



星辰天珠

＋スギライト＋ルビー＋ゴールド

平安至福　福徳増進　仕事運



菩提天珠

＋ルチルクォーツ＋ピンクオパール＋ゴールド

災難除去　心身平穏　迷い解消

今だけの限定アイテム

アバロニシェルアートブレス
Abalone Shell Art Bracelet

アバロニシェル＋ターコイズ＋ゴールド
＋ホワイトカルセドニー

浄化の効果があるとされるアバロニシェルに、夢を持つ人を成功へ導くと言われているターコイズを合わせたブレスレットです。

SPECIAL PRICE ¥10,000（税抜）







風水も取り入れた店内は運気UP&癒しの空間。オリジナルアクセサリーや天然石の他、ハワイやセドナ直輸入の雑貨は道内入手困難なアイテムばかりです。

ハワイアイテム Hawaiian Item

ヴェラブラッドリー
キルティングポーチ

配色と柄のデザインが世界中で人気沸騰中！たっぷりと収納でき、使い心地も抜群です。

¥3,500～（税抜）



セドナアイテム Sedona Item

チマヨソープ

日本初上陸のチマヨソープ。ニューメキシコ州の自然素材から作られた、肌に優しいナチュラルソープです。

¥1,500（税抜）



オーダーメイド ～世界で一つ～

ご要望のヒヤリングを行い、全ての石の効能を活かして、天珠を使ったあなただけのお守りアクセサリーをお作りいたします。

オーダーメイド実例

¥9,800（税抜）～＋ゴールド

水蓮花天珠のブレスレットにオーダーでゴールドを追加しました。



「ハコラク見た」でプレゼント!



先着30名様

ご来店の際「ハコラク見た」で、世界有数のパワースポット、セドナで買い付けた貴重な『ホワイトセージ』プレゼント!

※無くなり次第終了。

Price List ※全て税抜価格

●天珠 ¥4,600～　●天然石ブレス ¥3,800～　●天然石 ¥1,700～　●お香 ¥80～

The Green Tara ザ・グリーンターラ 函館店
函館市港町1丁目2-1 ポールスターショッピングセンター1F　営業時間／AM10:00～PM9:00
Tel.0138-40-8111
グリーンターラ 検索
www.green-tara.net

九星気学占い

1カ月の運勢をチェック

9／18（木）↓10／15（水）の運勢

レディース占い専科〈運勢アドバイザー〉山﨑 藍生 先生
函館市宝来町11・7（サッポロドラッグストア宝来店向かい）
☎0138-23-0661 10時～15時（予約制・時間外は応相談）

※1／1～2／3までに生まれた人は、前年の九星になります。
※前半：9／18～9／30　後半：10／1～10／15

九星気学（きゅうせいきがく）とは？

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

一白水星

昭和11.20.29.38.47.56
平成2.11.20年生まれ

愛情 ★★☆	金運 ★★☆
仕事 ★★★	健康 ★★☆

自信過剰になりやすいとき。目上の人と衝突注意。

旺盛な運気。仕事運も好調。ただ、自信過剰になりがちで、無意識に高飛車な発言や強引な態度で周囲との摩擦を生みそう。肩の力を抜き、八分目の力で。

二黒土星

昭和19.28.37.46.55
平成1.10.19年生まれ

愛情 ★★★	金運 ★★☆
仕事 ★★☆	健康 ★★★

順調なとき。安請け合い、人へのアドバイスはほどほどに。

穏やかな運気。今手を付けていることはおおむね良好。ただ、新規のことに手を出したり、手を広げるにはパワー不足。無理な背伸びをせず、余裕を持って対応を。

三碧木星

昭和18.27.36.45.54.63
平成9.18年生まれ

愛情 ★☆☆	金運 ★☆☆
仕事 ★★☆	健康 ★★☆

見積もりの甘さが出やすいとき。柔軟な考えを持って。

現状に不安や不満を抱きやすいとき。変化を求める気持ちが強いものの、現状認識が甘くなりがちで、方針変更しても中途半端に終わる可能性大。長い目で見た判断を。

四緑木星

昭和17.26.35.44.53.62
平成8.17年生まれ

愛情 ★★☆	金運 ★☆☆
仕事 ★★☆	健康 ★★☆

感情的になりやすいとき。おだてられても冷静に、判断ミス防いで。

良くも悪くも目立つとき。特にマイナス面での注目を浴びやすいので注意して！過去の秘密やミスが露呈しやすいので、対応は慎重に。頭部や目の疾患注意。

五黄土星

昭和16.25.34.43.52.61
平成7.16年生まれ

愛情 ★★★	金運 ★☆☆
仕事 ★★☆	健康 ★☆☆

パワー不足。受け身な姿勢と、悩み事は家族に相談。

衰退運。物事が思う通りに進まないからと、感情的になって自己主張をすると、かえって不利な立場になりそう。我慢することが運気改善のカギ。金運×。迷ったら買わない。

六白金星

昭和15.24.33.42.51.60
平成6.15.24年生まれ

愛情 ★★★	金運 ★★☆
仕事 ★★☆	健康 ★☆☆

サポート役に徹するとき。水面下での調整が大切。

運気は回復傾向。活気も出始めますが、結果をあせるのは禁物。今は明確な目標設定と、達成のための準備を整え、盤石な基礎を築いて。胃腸を大切に。

七赤金星

昭和14.23.32.41.50.59
平成5.14.23年生まれ

愛情 ★★☆	金運 ★★★
仕事 ★★★	健康 ★★★

上昇運。周囲の意見を聞いて、てきぱき行動を。

物事が速いスピードで進展するとき。準備してきたことを実行に移す絶好のチャンス。積極果敢なチャレンジ姿勢は大切ですが、計画性と段取りも不可欠。着実に。

八白土星

昭和13.22.31.40.49.58
平成4.13.22年生まれ

愛情 ★★☆	金運 ★★★
仕事 ★★★	健康 ★★☆

波乱運。連絡の行き違いに注意、確認を怠らないこと。

好調ですが、波乱含みの運気。急転直下で窮地に追い込まれる可能性あり。何事も、無事に最後まで終了するのを見届けることが大切。風邪などの流行疾患に注意。

九紫火星

昭和12.21.30.39.48.57
平成3.12.21年生まれ

愛情 ★★☆	金運 ★★☆
仕事 ★★☆	健康 ★★☆

吉凶が混在して不安定。一度立ち止まって調整を。

不安定な運気。マイペースで八方美人な態度をとると、周囲の信頼を失う恐れも。信用第一、言行一致の姿勢で、周囲との協調と調和を取りましょう。持病のケアを。



ハコラク 2014 OCT No.66 10

編集長	工藤　貴志
副編集長	佐藤　史子
編集スタッフ	坂井　悠香 大槻　和央
クリエイティブディレクター	古谷　竜彦
ウェブディレクター	牧野　浩一
校正	渡部　貴子 上村　恵 西村　勇丞
広告	阿部　勝友 福田　康紀 畑　匠児 森谷　祐希 鳥越　裕子 池田　由佳 松本　宏美 若松　成子

発　行／函館新聞社広告局
函館市港町1-17-8
☎0138-40-5151
配布エリア／渡島・桧山管内
発 行 日／2014年9月18日
印 刷 所／凸版印刷北海道事業部

本誌中の記事、写真、イラストの無断転載を禁じます

●配布・設置場所

函館新聞購読者（一部除く）、ローソン各店、サンクス各店、スーパー魚長各店（一部除く）、セラーズ各店（一部除く）、函館市中央図書館、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、函館信用金庫本・支店、渡島信用金庫本・支店、江差信用金庫本・支店、青森銀行一部支店、北陸銀行各支店、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、イエローグローブ各店、テーオーストア各店、テーオーデパート、ホクレンショップ各店、大文堂、加藤栄好堂全店、北文館、文教堂湯ノ川店・桔梗店、BOOK OFF各店（一部除く）、アシーネダイエー上磯店、シネマ太陽函館、函館山ロープウェイ、ヤマト運輸各営業所、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、カラオケボックス、温泉保養施設ほか）約550店。

本誌内容をデジタルブックでご覧頂けます
［ハコラク WEB］
http://hako-raku.jp

NEXT ISSUE

次号予告

【特集】なじみの店で一杯
くつろぎの焼き鳥店

仕事終わりにふらりと一杯、いつものようにのれんをくぐり
カウンターに腰を下ろせば肩の力がフッと抜ける
次号では、気の合う仲間や、ひとりでもくつろげる
焼き鳥店を紹介する

【企画特集】ラーメンの名店 秋

熱々のスープがからだに染みる、ラーメンの恋しい季節
あっさり塩味、濃厚トンコツ、…人気メニューから新作まで各店自慢の一杯を紹介します

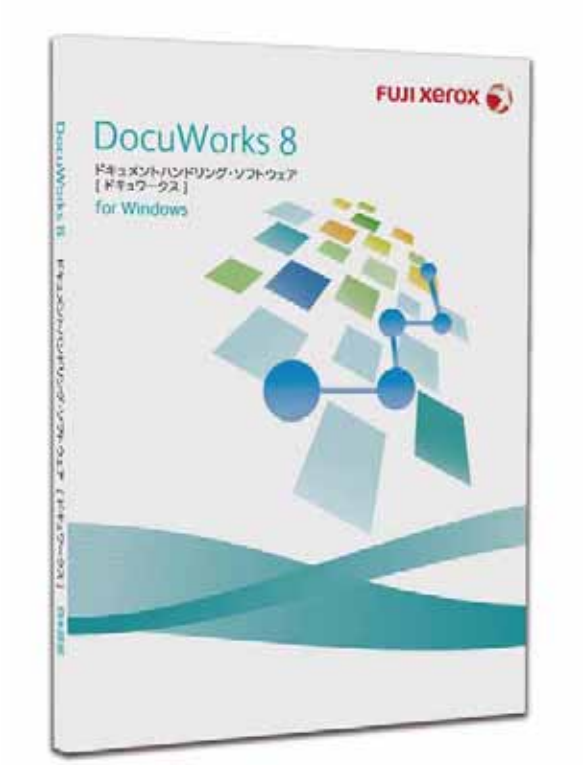
次号11月号は、10月16日(木)発行予定です。

※内容は予告なく変更になる場合がございます。



FUJI Xerox

電子文書と紙文書を
一元管理。



ドキュメントハンドリング・ソフトウェア

DocuWorks 8

http://www.fujixerox.co.jp/

XEROX、およびそのロゴと"コネクティング・シンボル"のマークは、米国ゼロックス社の登録商標または商標です。

富士ゼロックス株式会社

函館営業所　〒040-0063 函館市若松町7番15号テーオー小笠原ビル3階　TEL 0138-24-4555　FAX 0138-24-4556

富士ゼロックス北海道株式会社

上質な時間を楽しむ
大人のライフスタイルマガジン
ハコラク
2014 OCT No.66
10
2014年9月18日発行
発行／(株)函館新聞社 広告局 〒041-8540 北海道函館市港町1-17-8 ハコラク編集部・広告営業部 ☎0138-40-5151
http://hako-raku.jp
TAKE FREE

Run, こころはずむ まいにち New Vitz

Vitz 1.3F 2WD
〈Super CVT-i〉
■車両本体価格 1,465,265円

エコカー減税 100%
自動車重量税・自動車取得税
＋
自動車グリーン税制
概ね75%

地球にもおサイフにもやさしい低燃費。しかも100%免税。

1.3L(2WD)全車が、なんとエコカー減税100%。つまり免税となりました。それは、新エンジンとアイドリングストップ機能の搭載で、低燃費を実現したから。ヴィッツは地球環境に貢献するだけでなく、経済性でも進化しています。

燃料消費率 JC08モード 25.0 km/L ※1※2



Photo:Vitz 1.3F(2WD)。ボディカラー[illegible]イエロー〈5B5〉はメーカーオプション。

秋のドライブにぴったりな！

低燃費が魅力の＼ ／コンパクトカー



Photo:アクア S。ボディカラーはイエロー〈5A3〉。

エコカー減税 100%
自動車重量税・自動車取得税
＋
自動車グリーン税制
概ね75%

驚異の低燃費

スモールハイブリッド
AQUA

アクア S
〈電気式無段変速機〉
■車両本体価格 1,872,515円

燃料消費率 JC08モード 33.8 km/L ※1※2 寒冷地仕様車

【●…エコカー減税(環境対応車 普及促進税制) ●…自動車グリーン税制】
●「エコカー減税」の対象車は、自動車取得税の軽減措置が平成27年3月31日まで、自動車重量税の軽減措置が平成27年4月30日までの新規ご登録車が対象となります。 ●自動車重量税の減税は、平成26年3月31日以前のご購入済車(100%減税対象車)にも適用されます。(適用期間中の継続検査時1回のみ) ●自動車重量税、自動車取得税の減税額はオプションを含まない車両重量、メーカー希望小売価格(東京地区)をベースに試算しています。オプションを選択することで、自動車重量税ならびに自動車取得税の軽減額が変わる場合がございます。●●グレードまたはオプション選択などにより減税の対象または対象外となる場合がございます。 ●●自動車取得税、自動車税は都道府県により運用が異なります。地域によっては減税額が異なる場合がございます。 ●自動車グリーン税制に伴うご購入翌年度の自動車税の軽減措置は平成28年3月31日までの新規ご登録車が対象となります。 ●自動車グリーン税制に伴う自動車税減税額については、翌年度の支払い分が減税となります。ご購入時には減税前の税額を月割りでお支払いいただきます。■詳しくはネッツトヨタ道南各店におたずねください。掲載の内容は平成26年9月現在のものです。■掲載車両の本仕様ならびに装備は予告なく変更することがあります。(本内容は平成26年9月現在のもの)●価格は消費税込みの価格です。 ●Vitzの価格はスペアタイヤ(応急用)もしくはパンク修理キット、タイヤ交換用工具付の価格です。●アクアの価格はパック修理キットまたはスペアタイヤ(応急用)、タイヤ交換用工具付の価格です。●価格にはオプションの価格は含まれていません。 ●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。●自動車リサイクル法の施行により、リサイクル料金が別途必要となります。
※1グレードによって数値が異なります。※2国土交通省審査値●燃料消費率は定められた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。

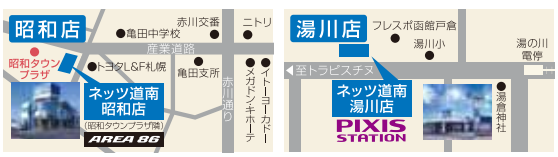
New Netz 10 YEARS
Netz
the Creative.

ネッツトヨタ道南株式会社

■昭 和 店／函館市昭和1丁目28-12 TEL:0138-45-1331
■湯 川 店／函館市戸倉町149-3 TEL:0138-59-1341
■U-Carセンター／函館市石川町169-22 TEL:0138-34-3021
(ニューロード21)

ホームページアドレス http://netz-donan.jp
ネッツトヨタ道南 検索

会場ご案内



ネッツトヨタ道南(株)提携店舗 ■函館トヨタ自動車(株)八雲店 ／ 二海郡八雲町東雲町24-27 TEL:0137-62-3171 ■函館トヨタ自動車(株)江差店 ／ 桧山郡江差町柳崎町170 TEL:0139-53-6221

【取扱い車種】●スペイド ●アクア ●プリウス ●プリウスα ●SAI ●86 ●IQ ●ヴェルファイア ●オーリス ●ヴィッツ ●bB ●イスト ●ヴォクシー ●ウィッシュ ●RAV-4 ●レジアスエースバン ●ライトエースバン ●ライトエーストラック ほか

ハコラク MEDICAL

2014 OCT 10
No.66

ハコラク別冊医療マガジン

医療や健康に関する情報、
病気についての知識など、
健やかな生活のための
情報をお届けします。

MEDICAL
CONTENTS

3P　HEALTH　TOPICS

4P　ドクターコラム１『腹腔鏡手術について』
社会福祉法人 函館厚生院 函館中央病院 外科 橋田　秀明 医長

5P　ドクターコラム２『ペインクリニックって何?』
医療法人社団 健和会 函館おおむら整形外科病院 大村　直久 副院長

6P　ドクターコラム３『“脂肪腫”を知っていますか?』
すどうスキンクリニック 須藤　聡 院長

7P　ドクターコラム４『卵管機能検査-子宮卵管造影法』
さっぽろARTクリニック 本間　寛之 医師

8P　医療の現場から『“皮膚・排泄ケア認定看護師”を取得して』
社会医療法人 仁生会 西堀病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 荒本　明子 副看護師長

9P　介護コラム『サービス付き高齢者住宅の位置づけ』
有限会社ホンマワークス サービス付き高齢者向け住宅 北斗 代表取締役 本間　雅之 さん

〈PR〉

［総合病院］
函館稜北病院…12P
北海道立江差病院…12P

［内科］
やまだクリニック…10P
飯田内科クリニックいしかわ…10P
佐藤内科小児科医院…10P
ごとう内科胃腸科…10P

［眼科］
吉田眼科病院…11P

［耳鼻咽喉科］
治 耳鼻咽喉科…11P

［皮膚科］
みなとまち皮膚科菊地医院…11P
すどうスキンクリニック…11P

［小児科］
かみいそこどもクリニック…12P

［産科・婦人科］
えんどう桔梗マタニティクリニック…13P
さっぽろARTクリニック…13P
産婦人科ほんどおりクリニック…13P

［歯科］
エンゼル小児歯科クリニック…14P
吉田歯科口腔外科…14P
福井歯科医院…14P
よじょう歯科医院…14P
かも歯科クリニック…15P
つちや歯科医院…15P

［整骨院］
くどう訪問マッサージ院…15P
おくやま整骨院…15P

［サービス付き高齢者向け住宅］
グランメゾン迎賓館　函館湯の川…12P

［薬局］
くすりの元気…13P

若松町から石川町へ新築移転 より〝かかりやすい〟地域の病院へ



函館おおむら整形外科病院

函館市若松町の大村病院が改称、移転した。構造を集約化することで、外来・入院ともに患者の利便性が向上。ペインクリニック担当麻酔科医が常勤となり、通所リハビリの新設、手術室のクリーン化、新型MRI装置の導入も行った。また外光を取りいれた外来待合など、明るくゆったりとした雰囲気に。「病状の説明はもちろん、ご家族や周囲の状況をよく聞き、納得して治療を選択いただけるよう、対話を一層大事にしていきたい」と同院。

函館市石川町125-1（函館運転免許試験場近く）☎0138-47-3300
診療科目／整形外科・麻酔科・リハビリテーション科　入院／56床
外来受付時間／月　曜 8:30～11:30・13:30～17:00・17:30～19:00
火～金曜 8:30～11:30・13:30～17:00
土　曜 8:30～11:30
休診日／日曜、祝日　http://www.ohmura.or.jp

抜いたり削ったりする前に、原因から考え 〝歯のホームドクター〟を目指す



ヒラタデンタルクリニック

堀川町の電車通り沿いに新規開院した歯科医院。平田充院長は「来院された患者様がリラックスできることを第一に考えています」と話し、診療室の前にカウンセリングルームを設置。患者ごとに担当の歯科衛生士を決め、十分な説明を行うことで治療への不安を取り除く。また虫歯や歯周病の原因となる生活習慣などの改善を重視して、可能な限り今ある歯を残す方針。リビングやカフェをイメージした空間づくりを行い、安心して来院できるよう配慮しているという。

函館市堀川町19-3（堀川町電停近く）☎0138-83-2128
診療科目／歯科・小児歯科・歯科口腔外科
診療時間／月・火・木・金 9:00～13:00・14:30～18:30
水 9:00～13:00　土 9:00～13:00・14:00～18:00
休診日／日曜、祝日

痛みの緩和とリハビリ・ストレッチを一体に 身体を軽くして生活改善につなげる



きたえるーむ函館八幡

柔道整復師を中心としたリハビリ型デイサービス。転倒予防や、「買い物へ出かける」など自立した生活のための機能訓練を行う。約3時間のプログラムの中、柔道整復師によるマッサージで痛みを緩和し、トレーニングの効果アップを目指す。「高齢の方は身体が固くなっている事が多いので、その点を改善して健康づくりのお手伝いをしたい」と同施設。また医療機関を退院した後で、マヒなどが残っているケースの継続的リハビリにも対応している。

函館市八幡町20-3（八幡小学校近く）　☎0138-83-6602
営業時間／月～金8:30～17:30、土8:30～12:30
休業日／日曜、祝日

保健師・栄養士が検査数値の意味を解説 健診結果を正しく知って役立てたい



函館市 健診結果説明会

同市健康増進課では、１年以内に健康診断を受けた函館市民を対象に、健康診断結果の見方や、健康づくりへの生かし方をアドバイスする説明会を開催する。１０月２日（木）昭和町会館、同３０日（木）アクロス十字街にて。時間はいずれも１３：３０より。数値の読み取り方や、生活改善のポイントについて３０分程度の集団説明と、希望者には健康に関する相談を個別に応じる。電話予約が必要で、11月以降も開催を予定している。

問い合わせ・予約／函館市保健福祉部 健康増進課
☎0138-32-2216

ドクターコラム 1 ［外科］

「腹腔鏡手術について」



腹腔というのは、いわゆる「おなかの中」という意味で、「おなかの中」を観察するカメラが腹腔鏡です。「おなかの中」の映像をテレビモニターで見ながら行う手術のことを腹腔鏡手術といいます。

腹腔鏡手術は、１９８７年に腹腔鏡下胆のう摘出術がフランスで行われたのが最初とされています。腹腔鏡下胆のう摘出術は、「おなかを切る手術」（開腹手術）に比べると、キズが小さく、痛みが少ないため、世界中に急速に普及しました。その後、技術の向上や、手術器具の進歩により、さらに高度な手術が可能となりました。

外科では、胆のう・胆管結石、急性虫垂炎、上部消化管穿孔、鼠径（そけい）ヘルニア、大腸がん、直腸がん、早期胃がんなどが腹腔鏡手術の対象です。肝腫瘍や膵（すい）疾患でも、最近では腹腔鏡手術が増えています。

腹腔鏡手術では、おなかに1cmくらいの穴を4～5カ所あけ、「おなかの中」を炭酸ガスで膨らませます。おなかにあけた穴から、カメラや、電気メス、鉗子（かんし）という細いマジックハンドのような器具を入れて、手術を行います。カメラを使うので、細い血管などが拡大されてよく見えます。このため、腹腔鏡手術では出血量が少なくなりました。

腹腔鏡手術の良いところは①キズが小さい②痛みが少ない③食事の開始が早い④術後の癒着が少なく、腸閉塞になりづらい⑤入院期間が短いなどです。欠点は、開腹手術に比べると、やや難易度が高く、手術時間が長くなることです。また、大出血があると、腹腔鏡手術では止めることが難しく、開腹手術に切り替える必要があります。

全ての手術が腹腔鏡手術で行えるわけではありません。疾患の状態によっては、開腹手術の方が良いという場合もあります。腹腔鏡手術が行えるかどうかは、担当医師との相談が必要です。

函館中央病院
外科
橋田　秀明
医長

［略歴］

平成７年、北海道大学医学部卒業後、函館市医師会病院、ＮＴＴ札幌病院、苫小牧王子総合病院、北海道大学病院、国立函館病院勤務を経て、平成２０年より函館中央病院勤務。同年、外科医長に就任。日本外科学会外科専門医。



函館中央病院
函館市本町33-2　☎0138-52-1231（代）　http://www.chubyou.com/

診療科目／内科、消化器内科、循環器内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、心臓血管外科、皮膚科、産婦人科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科など全22科目
受付時間／8:30～11:30・13:30～16:00※土曜は午前のみ。診療科や時間帯によっては要予約。
休診日／日曜・祝日・年末年始・開院記念日（6月第1水曜）

ドクターコラム 2 ［麻酔科］

「ペインクリニックって何？」



最近、日増しに涼しくなってきて、皆さん服装調整に難渋してはいませんでしょうか。腰痛、頭痛などは、天候・体調で症状が左右されることが多いので、いくら対策をしても、ご自身の努力だけで解決するのは、なかなか難しいかと思います。

ペイン（痛み）は本来、危険察知の上で有用であった刺激が、その役割を終えてもなお、慢性的に続いてしまっている事を指します。ペインクリニック科（麻酔科）では、そのようなさまざまな痛み、重だるさに対して、薬物療法、対話認知療法、神経ブロック注射などを用いて症状の低減を目指しています。

ペインクリニックで扱う病気としては、腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、帯状疱疹（ほうしん）後神経痛、慢性頭痛（片頭痛・月経時関連頭痛・筋緊張性頭痛など）などがあります。

前述の頭痛には、予感、前触れ、随伴症状などを伴います。片頭痛は、発作が4～72時間持続し、片側性（時に両側性）で、ズキズキとする拍動性があります。その強さは我慢できる限界を超える事もあり、光過敏（パソコンの画面を見るのがつらいなど）や音過敏のような日常的な動作により、頭痛が悪化することが特徴的です。

片頭痛の女性における有病率は男性の約4倍となっており、男性では20～30歳代に、女性では30～40歳代にピークがあります。0～40歳代の日本人女性を対象にした調査では、月経時頭痛の約65％は片頭痛の可能性が高く、片頭痛発作はエストロゲンの血中濃度が急激に低下する「排卵日や月経の初日前後」に起こりやすいことが判ってきています。

このように、さまざまな痛みに対する研究も日進月歩ですので、皆様も痛みに対してどのように対応したら良いのか判らないことも、ままあると思います。まずは医療機関を一度受診なさってみてはいかがでしょうか。

函館おおむら整形外科病院
大村 直久（ただ ひさ）
副院長

［略歴］

平成18年、岩手医科大学医学部卒業。北海道大学付属病院、JA厚生連帯広厚生病院、旭川医科大学附属病院（麻酔・蘇生学講座）、JA厚生連遠軽厚生病院、函館五稜郭病院勤務を経て、平成26年8月より函館おおむら整形外科病院麻酔科に勤務。同月より副院長に就任。日本麻酔科学会、日本臨床麻酔科学会、日本ペインクリニック学会、日本温泉気候物理学会に所属。



函館おおむら整形外科病院
函館市石川町125-1　☎0138-47-3300　http://www.ohmura.or.jp

診療科目／整形外科・麻酔科・リハビリテーション科
診療時間／月～金曜 8:30～11:30・13:30～17:00　土曜 8:30～11:30
夜間診療 月曜 17:30～19:00
休診日／日曜・祝日

ドクターコラム 3［皮膚科］

「〝脂肪腫〟を知っていますか？」



脂肪腫は「脂肪のかたまり」とよく言われますが、一般的に「脂肪のかたまり」というと粉瘤（ふんりゅう）を指していることが多いようです。脂肪腫は粉瘤よりは頻度は少ないのですが、比較的よく見られる良性皮膚腫瘍です。

脂肪腫は本当の脂肪組織が腫瘍として大きくなってくるもので、皮膚の下にやわらかい「かたまり」として触れます。はっきりとした原因は不明です。

皮膚の下には皮下脂肪があり、その下に筋肉、骨があります。通常、脂肪腫は皮下脂肪の層にできますが、まれに皮膚のすぐ下ではなく筋肉の中に入り込んでいたりすることもあります。皮下脂肪組織のあるところではどこでもできますが、首、背中、太もも、腕が多いようです。顔だと額にできることもあります。普通は痛みもなく、化膿したりすることもありません。何年もかかってゆっくりと大きくなってきますし、皮膚の色も普通ですので、触らないと気づきません。特に背中は自分では見えないので気づきにくく、かなり大きくなってから気づく事が多いようです。大抵は一個だけですが、時にたくさん出てくることもあります。たくさん出てくるものでは、血管が含まれていて、押すと痛い事もあります。

脂肪腫は良性腫瘍ですが、ごくまれに悪性の脂肪肉腫というものの場合もあります。５㎝以上の大きなものや、急に大きくなってきたものは悪性の可能性があると言われています。

基本的には良性腫瘍ですので、目立たなければ手術しないで様子を見ていても良いのですが、自然になくなることはなく、ゆっくりとですが大きくなっていきます。あまり大きくなり過ぎないうちに切除することを勧めます。治療は手術による切除です。通常は局所麻酔で、皮膚を切開して脂肪腫を切除します。そして、切除したものは病理検査をします。

すどうスキンクリニック
須藤　聡
院長

［略歴］

昭和６０年、昭和大学医学部卒業、昭和大学医学部形成外科入局。沼津市立病院、前橋赤十字病院、太田熱海病院などを経て平成７年から函館に移り、大村病院形成外科に勤務。平成１８年７月、五稜郭町にすどうスキンクリニックを開業。所属学会は形成外科学会、皮膚科学会、美容外科学会、褥瘡学会会員。



すどうスキンクリニック
函館市五稜郭町34-16 2F　☎0138-33-0865（予約制）

診療科目／形成外科・皮膚科・美容外科
診療時間／月・水・金 10:00～14:00・15:30～19:30、木 10:00～14:00（往診） 15:30～19:30
土 10:00～14:00、日 13:00～17:00
休診日／火曜・祝日

ドクターコラム 4 [産婦人科]

「卵管機能検査-子宮卵管造影法」



自然妊娠、タイミング治療、人工授精などでの妊娠成立には卵管の状態が非常に重要です。妊娠が成立するためには①排卵②卵管采が卵をピックアップ③受精④受精卵の発育⑤着床という段階を経る必要があります。このうち②～④の段階は卵管で行われます。また、排卵から着床（妊娠成立）までの期間はおおよそ7～8日間程度と考えられていますが、卵管内で卵が過ごす期間はそのうち5～6日間と考えられています。

このことより卵管は受精の場、そして卵を育てる場でもあり非常に重要です。この卵管の状態を評価するには、「子宮卵管造影検査」があります。子宮卵管造影には2通りの方法があり、水溶性造影剤を用いる方法と油性造影剤を用いる方法とがあります。

水溶性の造影剤を使用するメリットとして、水溶性の造影剤はサラサラしており、卵管を通過しやすいため疼痛が少なく、通常婦人科診察でよく行う経腟超音波下に、非常に簡便に検査できるということがあります。一方、単に卵管が通過しているかどうかの検査のみ可能であり、卵管、卵管采の状態や腹腔内の状態の推測まではできません。

逆に油性造影剤では卵管、卵管采の状態や腹腔内の状態の推測が可能です。油性造影剤を使用する一番のメリットは卵管造影後の妊娠率の上昇にあります。一般的におおよそ妊娠率は（数カ月の間だけ）2倍程度に上昇すると考えられています。油性造影剤を使用することのデメリットとしては造影剤へのアレルギー症状、放射線による被ばく、疼痛がやや強い事などが挙げられます。

妊娠を早期に希望される場合には（油性造影剤を使用することにより妊娠率の上昇も同時に期待できるため）、まずは専門医を受診して子宮卵管造影検査を行うことをお勧めします。

さっぽろARTクリニック

本間　寛之

医師

［略歴］

平成10年、札幌医科大学医学部を卒業し、札幌医科大学産婦人科教室入局。道内関連病院での臨床を経て、札幌医科大学産婦人科学講座助教として臨床と研究に従事。平成20年からレディースクリニックぬまのはた院長、平成22年、浅田レディースクリニック副院長、神谷レディースクリニック副院長を歴任後、平成26年4月、さっぽろARTクリニックを開院。



さっぽろARTクリニック

札幌市北区北7条西4-1-2　KDX札幌ビル（旧北七条SIAビル）4F　☎011-700-5880

http://sapporoart.com/

診療科目／不妊治療専門

診療時間／月・水・金 9:00～12:00・15:00～18:30　火・木 9:00～12:00　土 9:00～13:00

※午後の診療にて採血のある人は18:00までの受付　※完全予約制　休診日／日曜・祝日

医療の現場から

〝皮膚・排泄ケア認定看護師〟を取得して



西堀病院
皮膚・排泄ケア認定看護師
荒本　明子 副看護師長

皮膚・排泄ケア認定看護師は日本看護協会により作られた制度です。特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる認定看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりと質の向上を図ることを目的としています。

皮膚・排泄ケア分野においては、床ずれなどの創傷管理および、人工肛門・失禁などの排泄管理、患者・家族の自己管理およびセルフケア支援が活動内容となります。

私は辛い思いを抱える患者さんを心配し、笑顔が見られれば良いなというモットーで看護師を務め、その中で看護は医師とは異なり予防的ケアが中心ということを学びました。そして今までの経験の中で、スキンケアは知識と技術で予防できるということ、スキントラブルを予防できるか否かで、患者さまの生活が大きく変わることを痛感してきました。

例えば単に「垢すり」をすることがお肌への影響が大きいことなど想像もつかず、私は入浴の度に肌が真っ赤になるくらい垢すりをしていました。でもこの「垢すり」がお肌の表面の『角質層』を剥がしてバリア機能を低下させ、乾燥→かゆみ→かく→傷ができるといった悪影響になることを理解し、垢すりをやめました。それからは肌が乾燥してかゆくなることがなくなり、寝ている間にかきむしる行動もなくなりました。

このように、スキントラブルはほんの小さなことから予防できることがたくさんあります。私は認定看護師の資格を取得するまでの過程で、「お肌（キズ）からその人の生活をみる」ことの大切さを学びました。皮膚・排泄ケア認定看護師として、一人ひとりとの出会いを大切にしながら、寄り添い、スキントラブル（床ずれや潰瘍、オムツ装着部分のトラブルを含み）に悩む人の生活の質を向上できるように努めていきたいと思います。



西堀病院
函館市中道2-6-11　☎0138-52-1531　http://www.nishibori-hosp.or.jp/
診療科目／内科・消化器内科・循環器内科・外科・整形外科・リハビリテーション科
診療時間／月～金　9:00～12:30、13:30～17:00　夜間診療・火曜 17:00～19:00
休診日／土・日曜・祝日

介護

コラム

サービス付き高齢者住宅の位置づけ



有限会社 ホンマワークス

代表取締役

本間　雅之さん



サービス付き
高齢者向け住宅 北斗

[併設事業所]

ヘルパーステーション 北斗
デイサービスセンター 北斗

北斗市七重浜2-37-5
☎0138-48-7878
http://hokuto-sakoujyu.com/

サービス付き高齢者向け住宅は、日本の高齢者対策の上でどのような位置を占めているでしょうか?比較的低額で介護サービスが受けられる、公的な高齢者介護施設の代表格である「特別養護老人ホーム（特養）」に入所できない高齢者は全国で52万4000人に上ります。高齢化社会が急速に進展する中、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、有料老人ホームなどの住まいの受け皿として注目されているのが「サービス付き高齢者向け住宅」です。

地域包括ケアに関する指針では、住まい、生活支援、介護、医療、予防がお互いに関連して、地域において「包括的」に考えなければならないと記されています。「地域」つまり、日常生活圏とはおおむね30分以内で行き来できる範囲とされています。サービス付き高齢者向け住宅はその中で住み続けることができるバリアフリーの住まいと位置づけられています。また高齢者の自己決定やプライバシーを尊重し、自立した生活を送ることができることもコンセプトになっています。

この住宅が整備され、供給が活発化することは良いことですが、高齢者が長く安心して住み続けるためには、介護が必要になった場合も想定しておく必要があります。

住宅としてのハード面では一定の基準がありますが、ソフト面には日常生活への支援サービスや介護・医療のサービスに関し、必須条件（安否確認と生活相談サービス）しかありません。食事の提供や家事サービス、併設されている施設（訪問介護やデイサービスセンター）の有無など内容が異なってくるため、必要に応じて外部のサービスを利用することになるでしょう。「サービス付き高齢者向け住宅」という名称のもとに、どんなサービスを提供するのか、費用はどうなるのか、終の棲家（すみか）としての体制をどのようにするかなど、整備を進めていかなくてはなりません。

医療法人社団 善智寿会

飯田内科クリニックいしかわ

院　長　伊達　　基

診療科目

内科・血液内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・リハビリテーション科

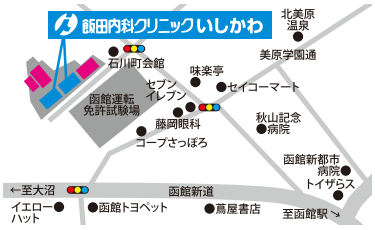
往診応需

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	×	×	●	●	×

火・水 午後往診／訪問診療　土は午後休診　日・祝日 休診





函館市石川町149-9
メディカルスクエア
TEL(0138)34-3352(代)

http://www.iidanaikagroup.com/iida/

医療法人社団

やまだクリニック

YAMADA CLINIC

泌尿器科・内科・人工透析　送迎有

院長　山田　裕一

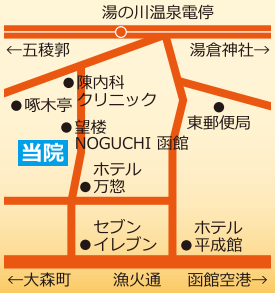
診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	／
13:30~17:45	○	／	○	／	○	／	／

※火・木・土曜日の午後は検査・手術のため休診
※毎週日曜日・祝日休診



函館市湯川町1-17-27
TEL0138-59-5800
FAX0138-59-5801



糖尿病・高血圧など生活習慣病に対応します

佐藤内科小児科医院

院　長　佐藤　　武憲（内分泌代謝科専門医）
医　師　中里　　諭美（日本内科学会認定内科医）

診療時間

◆月・火・木・金曜日　9:00～12:00、14:00～18:00
◆水　・　土曜日　9:00～12:00　〈午後休診〉
◆日曜日　・　祝日　休診

インフルエンザなど、各予防接種を実施中



函館市桔梗4丁目8-25（園田通り）
JR桔梗駅より徒歩にて5分

経鼻内視鏡胃カメラ検査随時受付しております。

☎(0138)46-1212

医療法人社団

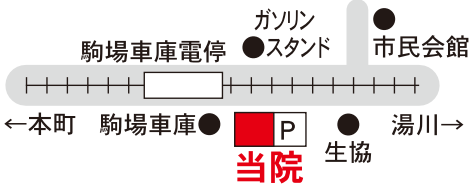
ごとう内科胃腸科

■内科　■胃腸科　■循環器科　■呼吸器科

理事長　後藤　曄　　院　長　後藤　琢

診療時間
平　日／午前8時30分～午後5時30分
土曜日／午前8時30分～正午
※日曜・祝日休診

■往診応需



函館市駒場町16-14
駒場車庫電停前
（駐車場有り）

☎51-7389(代)

HPアドレス　http://www.gotonaika.com

YOSHIDA
EYE HOSPITAL

医療法人社団 玄心会

吉田眼科病院

診療時間
(月・火・水・金)…PM7:00まで受付
(木・土)…PM5:00まで受付

理事長・院長 吉田 玄雄
副院長 目谷 千聡　副院長 吉田 紳一郎
医長 藤原 慎太郎　医師 佐藤 浩介
医師 松本 佳浩　医師 石川 功
医師 吉田 登茂子　医師 長池 陽子

無料シャトルバス 運行中 お気軽にご利用下さい。

月・水曜
- 亀田支所 循環コース
- 湯川町 循環コース
- フェリーターミナル 発着(要予約)

火・金曜
- 本町 循環コース
- 函館駅 発着

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をご覧下さい。
ホームページ http://yoshidaganka.com

函館市本通2丁目31-8（本通農協前） TEL.53-8311 Fax.51-6265



【診療科目】耳鼻咽喉科・アレルギー科

治 耳鼻咽喉科

院長 山口 治浩

受付時間 月・火・木・金 9:00～12:00 / 14:00～18:30
水・土 9:00～12:30
休診日 日曜日・祝日

北斗市東浜2丁目14-14
TEL0138-74-4133
FAX0138-74-4136



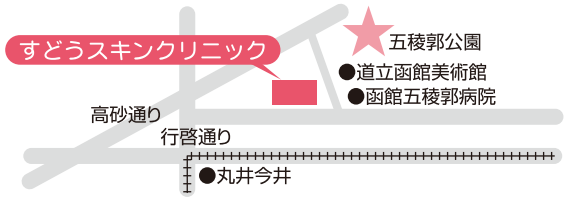
SUDO Skin Clinic

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・金曜日 10:00～14:00 15:30～19:30
木曜日 10:00～14:00往診 15:30～19:30
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。）



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
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●	／
14:00～18:00	●	●	●	／	●	／	／

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



ミナト
(0138)40-3710

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

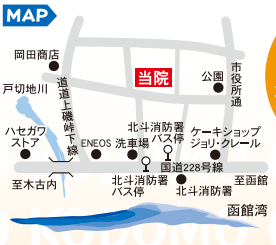
月 火 金	午前9:00～ 正午 午後3:30～ 6:30
木	午前9:00～ 正午 午後4:30～ 6:30
水	午前9:00～午後0:30 午後　休診
土	午前9:00～午後1:00

休診日　日曜日・祝日

予防接種・健診

月 火 金	午後2:30～ 3:30
木	午後2:30～ 4:30

MAP



病気、あるいは病気の回復期にあるお子様をお預かりしています

病後児保育室 ほしのこ

乳幼児健康支援一時預り事業

こちらのQRコードからでも診察受付ができます。

初めての方は、お気に入り(ブックマーク)に登録すると次回よりアクセスが簡単に行えます。

医療法人 道南勤労者医療協会

道南勤医協 函館稜北病院

函館市中道2丁目51番1号　☎(0138)54-3113

整形外科・リハビリテーション科・訪問診療

整形外科診療時間／月～土 9:00～11:30（第2,4,5土曜休診）

（通所リハビリ・訪問看護・訪問リハビリ）

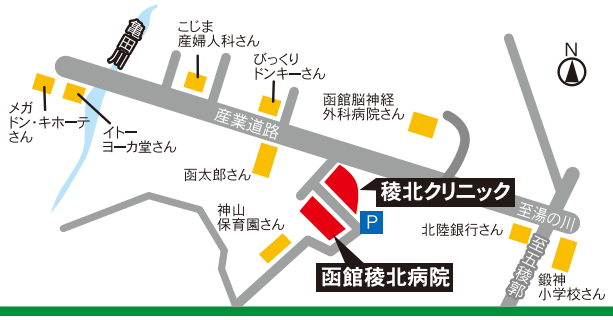
道南勤医協 稜北クリニック

函館市中道2丁目51番1号　☎(0138)54-3116

内科［各科認定医］（内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・リハビリテーション科・リウマチ科）

内科診療時間／月～土 9:00～11:30　月・木・金 14:00～16:00

火曜・木曜 17:00～19:30まで夜間診療





北海道立江差病院

看護師・助産師　薬剤師

試験日時／10月中旬

受験資格／既に資格を取得している方または平成27年3月末までに資格を取得する見込みの方で昭和39年4月2日以降に生まれた方

試験会場／看護師・助産師・薬剤師：札幌（北海道庁）
看護師・助産師：函館（渡島総合振興局）

試験内容／作文・面接　委細面談

理学療法士・作業療法士

詳細（試験日時・受験資格・試験会場・試験内容）は、下記（総括）までお問い合わせ下さい。

姥神神社祭り、いにしえ街道、かもめ島…
病院から見える夕日！
江差に癒やされませんか。

地域医療を一緒にしませんか。
私たちはたくさんの仲間を待っています！
ご応募お待ちしています！



北海道立江差病院　江差町字伏木戸町484番地　電話（代表）0139-52-0036

北海道保健福祉部地域医療推進局 道立病院室

連絡先：TEL:011-204-5232（直通）薬剤師・理学療法士・作業療法士担当（総括）
011-231-4111（内線25-865）（看護）

60歳以上の方に、安心の住まいのご提案

冬季期間入居受付中

冬の雪かきや外出が困難になる時期を湯の川天然温泉やシェフのつくるおいしい食事、あたたかな暖炉のある迎賓館で暮らしてみませんか？

グランメゾン迎賓館
～函館湯の川～
サービス付き高齢者向け住宅

越冬プラン
定期借家契約
昨年よりご利用しやすい価格になりました
期間10月1日～5月31日
（途中入退居可能・3カ月以上から入居可能）
越冬プラン料金（1カ月）
138,140円



費用内訳　家賃・管理費・サービス支援費・食事代・水道代・光熱費・家具レンタル料（希望者のみ）・退去後の清掃代金（入居時のみ27,000円）

館内はいつでもご見学できます



函館市電「湯の川温泉」電停・「市民会館前」電停から **徒歩7分**

北海道函館市湯川町1丁目13-3

通常契約も新価格に改定しました

月額利用料金　合計133,480円～（食事代・消費税込）

グランメゾン 函館　検索　http://www.grand-maison.jp/hakodate/

入居に関するお問い合わせ

0120-052-165

株式会社ジェイ・エス・ビー
株式会社グランユニライフケアサービス北海道
http://www.jsb.co.jp/


不妊治療に特化した
レディースクリニック
さっぽろARTクリニック
Assisted Reproductive Technology
神谷レディースクリニックで培った技術と知識を活かして治療します
JR札幌駅北口から徒歩一分
今年4月に開院したばかりのクリニックです
安心のキッズルーム完備
さっぽろARTクリニック
札幌市北区北7条西4丁目1番2号KDX札幌ビル4階
TEL(011)700-5880　FAX(011)700-5881
http://sapporoart.com
完全予約制　ホームページから予約が可能です


医療法人社団　陵仁会
ENDO
えんどう桔梗マタニティクリニック
院長 遠藤　力　副院長 白戸 智洋
産科・4D超音波・婦人科他（産前・産後の教室も充実しております）
診療受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日(第2・4)
【午前】9:00～12:00
【午後】2:30～6:00
手術日
第1・3・5日曜・祝日　休診　産後1カ月検診は随時受付しております。
分娩室（LDR）・病室　リニューアル!!
携帯電話・パソコンから24時間、外来事前受付・分娩希望受付可
初診の方でもご予約可（予約なしでの来院も可）
函館市桔梗5丁目7番15号
（桔梗駅前通り中の沢小学校前）
P 87台（第2駐車場あり）
交通機関　函館バス（35-2）めぐみ幼稚園停留所下車
http://www.endo-kikyo.or.jp/
☎0138-47-3001
JR桔梗駅
国道5号線
至七飯→
←至函館駅
函館日産
産業道路
桔梗駅前通り
(旧国道)
えんどう桔梗マタニティクリニック
えんどう桔梗こどもクリニック
中の沢小学校
函館新道
稜北高校
←至函館駅
至七飯→
石川・赤川・美原


漢方薬
日本中医薬研究会会員店
中医師と相談ができる店
巡りあうのも運と縁
くすりの元気
気になるめまい・立ちくらみ・ふわふわ感
微小循環を疑ってみませんか？
瘀血漢方！
お　けつ
血液の流れが悪い状態を中医学では瘀血（おけつ）と言います。
例えば、ご飯を食べたら異常に眠くなる！
生あくびが出やすい！打ち身の跡が残る！
などがありませんか？
現代人にあわせた中医学の処方です。
ぬくもりの石田カウンセラー
函館市富岡町2-45-8　完全予約制
TEL&FAX 0138-41-1017
平　日AM9:00～PM8:00
日曜日AM9:00～PM5:00
定休日／第2、第4日曜日
くすりの元気　函館　検索
赤川交番　ヤマダ電機
産業道路　赤川通　MEGAドン・キホーテ　函館臨床福祉専門学校
サッポロドラッグストアー
本通中央通
セブンイレブン
↓至本町


Reproductive Health Care
ほんどおりクリニック
産婦人科
院長　工藤　隆之
お知らせ
院長学会出席のため、9月26日（金）は予約診療のみ、
9月27日（土）・10月11日（土）は休診いたします。
診療（受付）時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日
10:00～12:30
14:00～17:30
手術日
◆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。
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）
手稲渓仁会病院（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
P 9台
3台
スーパー魚長
ローソン
北々亭
ヨット学生服
本通富岡線
※函館バス停留所「本通小学校裏」徒歩2分

医療法人社団

吉田歯科口腔外科

〈歯科医師〉

吉田　康仁（理事長）　村田　真介（院長）

寺崎　誠治　勝又　譲

インプラント治療（保険外治療）

標準治療費　250,000円（税別）/1歯

◆歯科用3次元CTスキャナー　手術室有り◆

日曜・祝日も診療

年中無休

診療時間

■月～金/9:00～18:30

■土・日・祝日/9:00～16:30



函館市湯川町1丁目30-8

TEL0138-59-3918

http://www.ydos.com





エンゼル小児歯科クリニック



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



函館市鍛治2丁目39-3　0120-461837

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

夜8時迄

急患随時受け付け!
往診も対応します!!



よじょう歯科医院

診療時間　月曜日～金曜日／午前9:30～午後1:00　午後3:30～午後8:00

土　曜　日／午前9:30～午後2:00

休診日／日曜日・祝日



函館市田家町20-18　駐車場有り

ヨイ　ヨイハニ

☎(0138)41-4182

FUKUI

通院困難な方のために
ご自宅への訪問歯科診療を
行っています。
電話で御相談下さい。





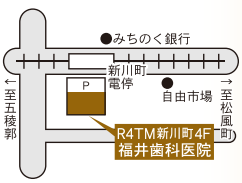
福井歯科医院

■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

函館市新川町1-24　☎22-6203

随時受付
予約制
では
ありません



FUKUI

つちや歯科医院

院　長　土谷　直豊

平　日
午前10時30分～
（月～金曜日）

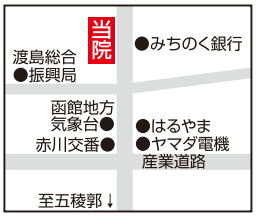
夜9時まで診療

〈午後2時30分～午後4時まで休憩〉

■祝　日／午前10時30分～午後6時
〈午後2時～午後3時まで休憩〉
■土曜日／午前9時～昼12時
■日曜日／休診

函館市美原4丁目1-16（赤川通り）

☎（0138）47-3986



かも歯科クリニック



院長
加茂　勝巳

歯科
小児歯科
歯科口腔外科

予約制
急患随時受付

診療時間

月･火･木･金/9:30～13:30･15:00～19:00
水　・　土/9:30～13:30
休　診　日/日曜日･祝日

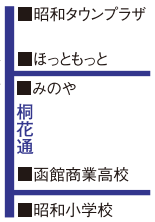
函館市昭和2丁目27-24

☎0138-44-4180

http://www.kamoshika-clinic.com

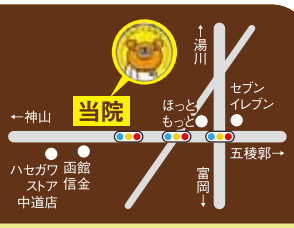
WEBから
簡単に予約できます!





函館市鍛治1丁目11-8
メゾンSaKuRa Ⅱ 103号
（東山墓園線）　P有り

お問い合わせは
TEL/FAX 0138-83-7363





まごころを
こめて

おくやま整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日･祝
8:30~13:00	○	○	○	○	○	○	お休み
15:00~19:30	○	○	○	○	○	／	

※初診の方は混み合う場合がございますので受付終了の1時間前にはご来院下さい。

交通事故・労災
各種保険取り扱い（骨折・脱臼は医師の同意が必要です）

ホームページもご覧ください。おくやま整骨院　検索

くどう訪問マッサージ院

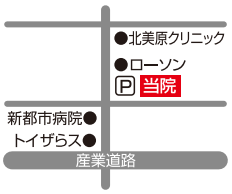
訪問範囲／函館市・北斗市・七飯町

医療保険による
訪問マッサージ
ご自宅または
施設まで
訪問します
～医師の同意が必要となります～
※各種保険適応



ご不明な点など詳しくは
お問い合わせください。

訪問日　月曜日～日曜日
訪問時間　午前8時から午後9時
通院可能 保険外治療可能

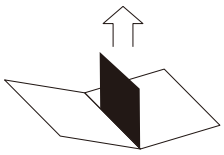


函館市石川町349-22-101

TEL（0138）47-3157

電話受付／夕方4時～夜8時まで

別冊を手前に引っ張ると、
取り外すことができます。



取り外し後の針金には十分注意し
必ず針金を押し戻して下さい。

ハコラク 2014 OCT 10
MEDICAL
ハコラク別冊医療マガジン

2014年9月18日発行
発行／(株)函館新聞社広告局
〒041-8540 北海道函館市港町1-17-8
ハコラク編集部・広告営業部
☎0138-40-5151