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
JUL
No.63
7

TAKE FREE
函館新聞購読者には戸別配布（一部除く）



特集

歴史、絶景、美食…
初夏の道南散策

ジュエリー&ブランドリサイクル
珠や TAMA-YA

ブランド売るなら、商品価値のわかる

ブランド専門バイヤーが査定の 珠やへお売り下さい。

LOUIS VUITTON　CHANEL



2大ブランド 買取強化中!!

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」
高く買い取ります!!



新型 ネヴァーフル　未使用品
PMサイズ
¥79,000 買取
MMサイズ
¥91,000 買取



ジッピー・ウォレット　未使用品
¥57,000 買取



新型 ポルトフォイユ・サラ　未使用品
¥50,000 買取



ダミエ ミュルティクレ4　未使用品
¥14,000 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☆
http://www.tamaya-hakodate.com

※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。

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。

子供 レディース服

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 FreeDial 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
東雲パーキング
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 FreeDial 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!

au

広告有効期間 2014年6月12日～6月30日

最新夏モデルが熱い

XPERIA ZL2

約 2,070 万画素のメインカメラ
3,000mAh 大容量バッテリー
防水・防塵 対応

防水 IPX5/IPX8 防塵 IP5X 4G LTE CARRIER AGGREGATION





背面からのサイドフレームにかけてなでらかな曲線、四隅のコーナーに至るまでのこだわり。手にしっくりとなじみ持ち易いのでオススメ

GALAXY S5

約 1,600 万画素のメインカメラ
2,800mAh 大容量バッテリー
GALAXY 初、防水・防塵 対応

防水 IPX5/IPX7 防塵 IP6X 4G LTE CARRIER AGGREGATION





カメラは瞬時にオートフォーカスへ。簡単仕様の写真撮影。4G と Wi-Fi を同時に使った高速通信でダウンロードも快適。ウルトラ省電力モード搭載で電池も長持ち！

2014 au SUMMER SELECTION

AQUOSなら、めいっぱいの大画面とスタミナを



防水 IPX5/IPX7 4G LTE CARRIER AGGREGATION

NEW AQUOS SERIE SHL25

フルHDの約1.8倍キレイ! リアルな映像画質を手のひらで楽しめる



防水 IPX5/IPX7 4G LTE CARRIER AGGREGATION

NEW isai FL LGL24

さらに強く、美しく。そして充実のユーザビリティ。



防水 IPX5/IPX8 防塵 IP5X 4G LTE CARRIER AGGREGATION

NEW URBANO アルバーノ L03

防水、防塵に加えて、塩水耐久性や防湿性、温度耐久などの高耐久性を実現



防水 IPX5/IPX8 防塵 IP6X 4G LTE CARRIER AGGREGATION

NEW KYOCERA TORQUE G01

※「Xperia」は、Sony Mobile Communications ABの商標または登録商標です。Galaxyは、Samsung Electronics Co., Ltd.の登録商標です。※「AQUOS」ロゴおよび「AQUOS」、「AQUOS PHONE」ロゴおよび、「AQUOS PHONE」、「SERIE」、「IGZO」はシャープ株式会社の登録商標です。※「TORQUE」は、米国におけるKyocera Communications, Inc.の登録商標です。
※「Android」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

防水 防塵 について

※ご使用の際はキャップ類・電池フタは確実に取り付けてください。

お得クーポン

掲載店限定 auショップ函館十字街 auショップ 中道 プラスモバイル トライアル上磯店

JCB商品券 **3,000円分プレゼント**

※新規ご契約の方（MNP含む）。当社指定オプションに加入。※別途契約にかかる費用は店頭でご確認ください。※本紙ご持参の上ご来店下さい。詳しくはスタッフまで。

有効期限 2014年6月12日～6月30日

お得クーポン

掲載店限定 auショップ函館十字街 auショップ 中道 プラスモバイル トライアル上磯店

13,000円割引券

※iPad Air または iPad mini Retinaを新規ご契約の方。当社指定オプションに加入。※別途契約にかかる費用は店頭でご確認ください。※本紙ご持参の上ご来店下さい。詳しくはスタッフまで。

有効期限 2014年6月12日～6月30日

auショップ中道

近日グランドオープン 仮店舗にて営業中

■営業時間／9:00～20:00
出張サービス承ります。
P有り 当店横、9台駐車可
函館市中道2丁目11-2（サンクス向い）





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有り 水道局共同駐車場 無料
函館市末広町5-15アクロスト字街1F



0800-700-1968

auショップ松前

■営業時間／9:30～19:30
出張サービス承ります。
P有り 当店横
松前郡松前町松城60-4



0800-700-1988

プラスモバイル トライアル上磯店

■営業時間／10:00～20:00
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7-14-1トライアル上磯店内



0138-48-5757

※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6月3日時点の情報です。※本広告有効期限は2014年6月30日です。※別途、契約にかかる費用は店頭にてご確認下さい。※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。

サマーシリーズ 2014

函館競馬 開催



第20回函館スプリントステークス(GⅢ)
優勝馬:パドトロワ

6.14 sat ▶ 7.20 sun

フリーパスの日 [入場無料]

- 6.22 sun 函館スプリントステークス(GⅢ)
- 7.19 sat 函館2歳ステークス(GⅢ)
- 7.20 sun JRA60周年記念 函館記念(GⅢ)

6/21 SAT

STV「熱烈!ホットサンド!」番組公開収録

笑いで北海道を熱くするSTVのテレビ番組「熱烈!ホットサンド」が函館競馬場にやって来る!函館競馬の熱い夏を熱烈に応援します。

■時間／11:25頃～ ■場所／パドック

毎週日曜日、夜10:30より放送中。



6/29 SUN 宝塚記念 (GⅠ)

琴欧洲親方のトークも上手投げ

琴欧洲親方がさわやかにケイバを語ります。

■時間／①11:15頃～ ②16:35頃～
■場所／スタンド前特設ステージ



6/21 SAT 22 SUN 函館スプリントステークス (GⅢ)

B-1グランプリ出展の人気6団体が、北海道初上陸。自慢のご当地グルメを持って函館競馬場に集結します。

JRA×B-1グランプリ in 函館 2014

愛Bリーグ加盟6団体が出展。ご当地ゆるキャラ達も応援にやって来る!

■時間／開門～ ■場所／風の広場
※各メニューはなくなり次第終了とさせていただきます。



出展予定

1. 富士宮やきそば学会(静岡県富士宮市)
2. 甲府鳥もつ煮でみなさまの縁をとりもつ隊(山梨県甲府市)
3. ひるぜん焼そば好いとん会(岡山県真庭市)
■十和田バラ焼きゼミナール(青森県十和田市)
■今治焼豚玉子飯世界普及委員会(愛媛県今治市)
■あかし玉子焼ひろめ隊(兵庫県明石市)



※写真はイメージです。

7/19 sat 両雄再会



グラスワンダー スペシャルウィーク

1999年有馬記念で名勝負を演じた両雄が函館で再会。その雄姿を披露します。

お披露目 ■時間／①9:00頃～ ②16:25頃～ ■場所／パドック

※馬の体調その他の理由により内容・時間・場所等を変更または中止する場合がございます。

JRA 函館競馬場

〒042-8585 北海道函館市駒場町12-2
☎0138-53-1021(代)

函館競馬場 検索

アクセス JR函館駅からバスで約25分。市電で約25分。函館空港から車で約10分

入場料 100円

駐車場 駐車料金1000円

営業時間 9:00～17:00
【平日払戻日】毎週月曜日10:00～16:00
※月曜日が「国民の休日」及び「競馬開催日」にあたる場合は、翌火曜日に払戻を行います。

歓声を、ありがとう。 60th Anniversary

■勝馬投票券の購入は20歳になってから。■勝馬投票券は正規の窓口で。■競馬場へは市電・バスで。
※すべてのイベント内容は、天候その他の都合により変更となる場合や、やむをえず中止させていただく場合がございますので、予めご了承ください。※各企画への応募等でお預かりしました個人情報は、本イベント以外には使用いたしません。

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7月14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♪

時計



ロレックス デイトジャスト 116234G

430,000円になりました!!

バッグ



押入の王様 ルイ・ヴィトンが

58,000円になりました!!

ネックレス



84,000円になりました!!

ダイヤリング



100,000円になりました!!

メガネ



使わなくなった K18のメガネ

36,800円になりました!!

金貨



天皇陛下御即位記念など 1万・5万・10万円各種金貨

強化買取中!!

※価格は2014年5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!!



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。



人情査定でやってます。

おたからやの買取品目 ▶▶▶

- **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





海の日制定記念

2014 7.20 SUN

START PM7:20　Raise A Curtain PM7:45

第18回 函館新聞社

函館港花火大会

［メイン会場］豊川ふ頭～青函連絡船記念館摩周丸前岸壁

■荒天順延予定日/21日（祝）に順延　■駐車場はございません

80.7MHz FMいるか 実況生中継



20 [特集]
歴史、絶景、美食…
初夏の道南散策

9 旬な一皿
12 ハコラク料理人インタビュー ―食を紡ぐ―
16 NEW OPEN
38 LUNCH GUIDE
43 美食倶楽部 [企画広告]
67 旨い料理と極上の一杯 [企画広告]
76 夜更けの料理店
83 とろ～り、サクサク 絶品シュークリーム [企画広告]
84 カフェさんぽ
88 TOPICS
98 人ものがたり ―美の達人―
100 HAIR CATALOG SUMMER COLLECTION
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】

開陽丸

爽やかな初夏の風が吹き抜けるかもめ島。そこから望むのは、幕末期に江戸幕府が所有していた軍艦・開陽丸。平成2年に実物大で再現した同船には、当時の遺物が展示され、町の観光名所のひとつとなっている。道南には山海の自然が育んだ景勝地、恵まれた海の幸など見所、味所も多く、楽しみ方も多様。町の歴史にふれ、歴史を知り、歴史を学ぶ、そんな休日の過ごし方もまたおすすめしたい。



文・写真/工藤　貴志

近年宝飾品の制作には
ロストワックスという方法がつかわれます。
ワックスを削って自由な形が出来るため
想像の翼が広がります。
修理、デザイン、加工承っています。



制作中のワックスモデルと翡翠

ジュエリーデザインオフィス
チャートハウス
函館市末広町13-9 金森洋物館
0138-27-3663
E-mail:chart@msc.ncv.ne.jp

比べてほしい。
一番大切な
着け心地を。



brilliance touch　言葉にできない、指ごこち。

言葉にできない感触、言葉にできない感覚、言葉にできない喜び。その仕上がりから生まれるすべての感じ方こそが、コラニーの「brilliance touch」。まさに言葉にできない"指ごこち"です。
これは、「指になじんでくれる」リングの着け心地を追求し、実現した、コラニー独自のリングの仕上げ。
リングの着け心地の良さは、まずリングの指通りから感じられますが、指通りだけを考えて、単にリングの内側を丸くしただけでは、リングに安定感がなく、指に着けてもグラグラと動いてしまいます。「brilliance touch」は、指通りだけを求めた仕上げではなく、「指になじんでくれる」、指座りまでも実現するもの。高い技術で、本当の"指ごこち"にたどり着くまで、ひたすら磨くことでしか実現できない仕上がりだと言えます。

一番大切なのは、リングの着け心地。
それが「本当にしあわせな輝き」につながることを、コラニーは知っています。



COLANY®
the brilliance

『COLANY the brilliance』についてのお問い合わせは

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
P有り（棒二駐車場利用可）



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

旬な一皿 文月 ——— トキシラズ

脂がにじみ出るほどのハラミは「鮭の霜降り」旨みが凝縮された一皿

本来、秋に産卵のため川に戻ってきたところを水揚げする鮭を、海を回遊中の初夏に獲ることから「帰ってくる時を知らない」という意味で名付けられた「時不知（トキシラズ）」。全国的には「時鮭（トキサケ）」という呼び名でもなじみがあるそうで、いわゆる「鮭」は秋に獲れる「秋鮭」を指すため、水揚げされる時期により呼び名を変え区別している。秋鮭は卵や白子に栄養が取られてしまっているが、トキシラズは遡上前に獲るため、まだ若く卵や白子が成熟しておらず脂が身にしっかりと蓄えられている。締まりもよくふっくらやわらかな身が特徴。特にハラミは「鮭の霜降り」と呼ばれるほどに脂のりが良い。獲れる時期が短いうえ、漁獲量もさほど多くないために大変貴重であるとされている。

店内には4つの水槽を並べ、店名の通り1年中新鮮なイカを提供する「いか清」では、名物のイカ以外にも前浜産の新鮮な魚介を使った多彩な料理を味わうことができる。トキシラズは主に噴火湾で水揚げされたものを仕入れ、シンプルな「塩焼き」はもちろん「西京焼き」でも堪能できる。「時しらず西京焼き」（880円）は自家製の合わせ西京味噌に直接魚を漬ける「どぶ漬け」という方法で2日間ほど漬け込むため、身にしっかりと濃いめの味が染み渡っている。口に運ぶと脂身と深みのある味噌の風味が口いっぱいに広がる。そんな旬の魚を職人技でもてなす「いか清」で、秋鮭とは異なる格別な美味しさに舌鼓を打ってみては。

活魚料理いか清



函館市本町2-14
☎0138-54-1919
17:00～24:00
（23:30L.O）
無休　契約P有り



文/坂井 悠香　写真/佐藤 史子



TEXAS
AMUSEMENT PLAZA

おかげさまで1周年！
初夏のアミューズもテキサスで!!

大人気！学生キャンペーン！

期間限定！

平日も週末も実施中!!



ボウリング3ゲーム＋貸靴込で

小・中・高校生～大学・専門学生までご利用できます！

靴まで付いてる♪追加ゲームも安い！

お1人様 **972円**（税別） 1,050円（税込）

追加ゲームは1ゲーム185円（税別）200円（税込）

※団体予約・大会等は対象外です。
※マイシューズをお持ちの方も同料金となります。
※延長（追加）ゲームに限りサービス券がご利用できます。
※お1人様、最大10ゲームまでのご利用となります。

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



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





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

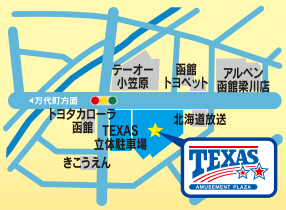
24時間・年中無休で営業！

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



PR

ＪＡＬ函館―東京（羽田）就航２５周年
大感謝ニコニコキャンペーンスタート

日本航空は今年で函館―羽田線就航25周年を迎える。函館―羽田線は、１９８９年７月22日、ボーイング７６７を使用して１日２往復で運航開始。１９９２年にはジャンボの投入、１９９３年には朝・昼・夜の３往復体制にするなど、歴史を重ねてきた。今回25周年にあたり日頃の感謝を込めて函館の特産物を賞品とした、「ＪＡＬ函館線に乗って当たる！大感謝ニコニコキャンペーン」を実施した。25年前の開設当初の在籍スタッフである二村真治アシスタントマネージャーは、「25周年という節目に函館支店にいられることをとてもうれしく思います。これもすべてお客さまのおかげです。これからもより一層地域の皆さまに選ばれ愛されるようなエアラインになれるよう努力していきたいと思います。皆さま本当にありがとうございます。」と感謝の気持ちと、特別な思いを話してくれた。今回のキャンペーンの他にも、日頃の感謝を込めた周年イベントを随時開催していく予定。なお、ＪＡＬホームページでは、お得な情報や、ツアー、キャンペーンなど、地域発信のおすすめ情報などが掲載されているので是非チェックして欲しい。

www.jal.co.jp/area/hokkaido/hkd/



開設当初に携わったJAL函館支店　二村真治アシスタントマネージャー

日本航空 函館支店
〒042-0952
函館市高松町511 函館空港内



ハコラク料理人インタビュー

― 食を紡ぐ ―

すし蔵
［大将］
岸田 秀夫さん





つけ場には、岸田大将の右腕として仕事をこなす今年15年目の塚田琢吾さんと9年目の上田謙さんの3人で立つ。壁には酒のあてにぴったりな一品料理の品書きがずらり。紅茶を使い渋みや香りを出す「煮だこ」や、塩をして蒸し、低い温度でじっくり燻製した後、8日間ほど熟成させ旨み成分を引き出す「自家製くじらベーコン」などの定番と季節品約30品を用意。

「春夏秋冬、食材によって調理法も変わるので飽きない仕事。四六時中、寿司のことを考えている」と語る、この道30年の岸田秀夫大将。飲食店が軒を連ねる本町の繁華街に「すし蔵」を構え今年で18年に。場所柄、ふらりと立ち寄るひとり客から、女性同士、宴会まで幅広い客層に親しまれている。

岸田さんの父親も昨年の12月まで函館駅前で51年間寿司店を営んだ職人。朝から夜遅くまで働く両親の姿を子どもの頃から目の当たりにしてきた岸田さんにとって家業と同じ仕事に就くのは自然の流れだった。高校卒業後、札幌の寿司店で一から修業し、父の店で数年働いた後、29歳で独立。そのまま店を引き継ぐ選択肢もあったが、「2代目はどんなに頑張っても、父の作った店・味として認識される。自分が1代目として白紙の状態から立ち上げたかった」と迷うことなく開業を決意。観光客も多かった父の店とは対照的に地元の人が多く集まる場所にしたかったのが本町に出店した理由だ。

モットーは〝アドバンテージを楽しむこと〟。20歳のときには60歳までの人生プランを考えていたと言い、自分自身を〝堅実派、安定路線〟と分析。やれることは先に、明日できることも今日やることで、時間と気持ちに余裕を作る。そこには子どもの頃、両親が忙しく、さびしい思いをしたというトラウマにも似た思いがあり、自分の家族には同じ思いをさせたくない、一緒の時間も大事にしたいという愛情の表れが。「人が喜ぶことが好き」という気持ちが強く、行事ごとのサプライズも欠かさない。

そんなサービス精神は仕事に対しても同じ。「人はそれぞれ性格が違うように食べ方もさまざま。その人に合った寿司を楽しんでほしい」と客の満足感を第一に考え、好みや腹の空き具合を読み取り、それに合わせて提供する。食べたいタイミングと握るタイミングを合わせるのが一番難しいところだが、一人ひとりの気持ちを探るのも職人技の一つの要素。「その時間をいかに縮めるかが勝負」。寿司職人としての基本姿勢は崩さないが、一貫性にはこだわらず、客の要望や意見を取り入れながら魚の知識と豊富な経験を生かし対応する。新たな発見や変化を受け入れる柔軟な姿勢が常連客の心を掴むゆえんだろう。







この日のおまかせ握りは、道東産の「白魚」、大間産マグロの「赤身」、築地から仕入れた「こはだ」。マグロはファンの多い大間産をできる限り長く提供するため、9～11月に揚がったものをストックしている。通にはたまらない希少なマス子と、旬のシマエビはどちらも南茅部地区産。鮮度が重要な貝類はスピーディーに、熟成させる魚は寝かせる時間、数日を考慮し、素材の持ち味を生かすため丁寧に手を加える。

文/佐藤 史子　写真/工藤 貴志

自分にとって寿司は〝すべて〟マニュアルがあってないところが面白い

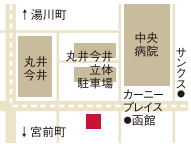


カウンターで気さくに接客する姿とはうって変わり、真剣なまなざしで寿司に向き合う岸田さん。ネタとシャリの状態を見極め最高の状態に完成させる。今は時代に合わせて客との距離が近い接客を心掛けている。









すし蔵

函館市本町4-21
☎0138-32-0138
17:00～翌2:00
日曜定休
契約P有り



さりげなく可愛く★★モテ瞳に変身♥



3色のカラーコンタクトがセットになった！はじめてパック

1day



ワンデーアキュビュー®ディファイン®

1day



大きな瞳の秘密は、黄金比率。
健康で美しい、“愛されアイ”の完成!

“大人かわいい”3つのデザイン

- ナチュラルに、きらめく。ナチュラル シャイン®
- 明るく、キュート。ウィヴィッド スタイル
- 凛として、印象的。アクセント スタイル

2week 2週間交換の『2ウィークアキュビュー®ディファイン®』もございます。



瞳を自然に大きく見せる「リングタイプ」

1day



FRESHLOOK® フレッシュルック® デイリーズ® イルミネート™
DAILIES® ILLUMINATE™

期間限定パッケージ

選べる3つのカラー



- ジェットブラック 凛としたクールな印象に。
- リッチブラウン 明るく華やかな印象に。
- ライトブラウン ふんわりキュートな印象に。

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。

プロの整備士と検査員がいる専門店です。

車検のイッシー

おもてなしの心

皆様のお車の安全と安心をしっかりサポート!!

足回り・タイヤ点検キャンペーン 7/14まで

皆様に感謝の気持ちを込めて

30%OFF



さらに キャンペーン中、ご予約・ご入庫のお客様全員に
ボックスティッシュ10箱プレゼント!



※記載している料金は全て税別表記です

ハンドルのブレに困っていませんか? そんな時には

4輪トータルアライメント



こんな時にはアライメントを!
・ブレーキ時ハンドルが取られる
・ホイールを替えてからハンドルが取られる
・ハンドルが斜めの状態で直進する

標準測定料金

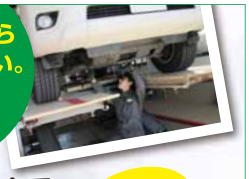
軽乗用車	~~¥9,000~~→ ¥6,300	小型車	~~¥13,000~~→ ¥9,100
中型車	~~¥15,000~~→ ¥10,500	1BOX・大型車	~~¥18,000~~→ ¥12,600

車の直進安定性を高めたい方、タイヤの寿命を延ばしたい方にオススメです!

※調整料金 1カ所 1,500円



整備、点検ならおまかせ下さい。どんな事でもご相談承っております!



タイヤが片減りしてませんか? そんな時には

けんま君Pro!!





タイヤの偏摩耗修正でグリップ力UP!
タイヤの片減り、偏摩耗ももう大丈夫!

〈ハンドリング向上〉〈走行音の軽減〉

サマー・スタッドレスタイヤ1本分料金	軽自動車 ~~¥1,000~~→ ¥700
乗用車(16インチ以下) ~~¥1,500~~→ ¥1,050	乗用車(17インチ以上) ~~¥2,000~~→ ¥1,400

※タイヤ脱着料金別途¥250かかります。

新品&使用中スタッドレスタイヤのグリップ力を回復します。

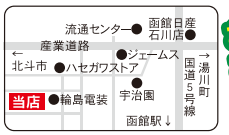


車検証をお手元にお電話下さい フリーアクセス 0800-8001488



石川自動車工業(株)

北海道運輸局長指定事業所 指定番号2-242認証番号2-520 K'Sドック事業部
函館市西桔梗町854-7 ☎0138-48-0708



車検のイッシー 検索

お気軽にお越し下さい!!
スタッフ一同よりお待ちしています!



函館発着

悠遊旅倶楽部会員様特典付!
日帰り5%割引!
宿泊コース3%割引!

2014年8月2日~23日

東北夏祭りの旅

日帰り&1泊2日

掲載の募集型団体旅行については、掲載時点で満員となっている場合がございます。予めご了承ください。

担当者おすすめNo.1

青森ねぶた祭 観覧席コース

インターネットで予約OK

ゆったり観覧できる人気コース

1名様より受付 団体旅行・添乗員同行・日帰り

出発日 8月2日(土)・3日(日)・4日(月)・5日(火)・6日(水)

■お申し込み締切/出発日の10日前迄 最少催行人員各日50名

旅行代金

函館発着 大人お1人様 13,400円 こども 9,900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

募集人員 ◆8/2(土)・3(日)……各120名 ◆8/4(月)・5(火)・6(水)……各80名

行程

スーパー白鳥34号(普通車指定席) 函館 15:56 木古内 16:35 青森 17:50

徒歩 約20分

ねぶた祭 (19:10~21:00頃) 桟敷席へご案内いたします

徒歩 約20分

ねぶたエクスプレス(普通車指定席) 青森 22:03 木古内 23:20 五稜郭 0:16 函館 0:21

※行程中の列車名・時刻は予定です。変更となる場合がございますので予めご了承ください。

※桟敷席の付かない「青森ねぶた祭フリーコース(個人旅行)」もございます。詳しくは、専用パンフレットをご覧下さい。


青森ねぶた祭(イメージ)

観覧席はパイプイス席を用意。

夜食付(お帰りの列車にてお弁当+お茶)

悠遊旅倶楽部会員様特典 5%割引

■食事:夜食1回

■旅行代金には、消費税が含まれております。

担当者おすすめNo.2

大曲花火大会 観賞の旅

全国屈指の花火大会を観覧席でお楽しみ下さい。

NEWコース

2名様より受付 団体旅行・添乗員同行・1泊2日

※宿泊先/つなぎ温泉ホテル紫苑

※部屋タイプ/和室(バス・トイレ付)

出発日 8月23日(土) **募集人員** 30名

■お申し込み締切/出発日の14日前迄 最少催行人員15名

旅行代金

函館発着 大人お1人様 2名1室 78,400円

こども 65,900円

※3名1室は2,000円引き、4名1室は3,500円引き

●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

行程《1日目》

スーパー白鳥14号(普通車指定席) 函館 7:24 五稜郭 7:29 木古内 8:03

はやぶさ14号(普通車指定席) 新青森 9:52 盛岡 10:44

11:00頃 貸切バス(弁当)

花火を見ながらお弁当とお茶付き 大曲全国花火大会 17:30~18:15、18:50~21:30 桟橋席へご案内致します

ホテル到着は深夜遅く(1:00~3:00頃)となりますのであらかじめご了承ください。 ホテル

行程《2日目》

ホテル 11:00 原敬記念館 初駒(昼食) 啄木・賢治青春館 啄木新婚の家

はやぶさ19号(普通車指定席) 盛岡 14:37 新青森 15:29

スーパー白鳥19号(普通車指定席) 木古内 15:39 17:13 函館 17:55

※行程中の列車名・時刻は予定です。変更となる場合がございますので予めご了承ください。

日本三大花火大会の1つに数えられる大曲の花火は、正式名称を「全国花火競技大会」といいます。

数ある全国花火競技会と名打った花火大会の中で「全国花火競技大会」と言えば当大会を指し、規模、権威ともに日本最大の花火大会です。ほんの数秒の間に繰り広げられる花火師たちの精緻な技と芸。花火芸術の最高峰をご覧ください。


大曲花火大会(イメージ)


ホテル紫苑

悠遊旅倶楽部会員様特典 3%割引

■食事:朝1回・昼2回・夕1回

■旅行代金には、消費税が含まれております。

青森ねぶた祭と花火大会観賞と立佞武多観賞の旅

2名様より受付 団体旅行・添乗員同行・1泊2日

出発日 8月7日(木) **募集人員** 40名

■お申し込み締切/出発日の14日前迄 最少催行人員25名

旅行代金

函館発着 大人お1人様 2・3名1室 35,800円

こども 31,800円

※宿泊先/青森市内 ホテルサンルート青森

※部屋タイプ/洋室(バス・トイレ付)

※部屋タイプはスタジオツイン、ダブル、トリプルの設定となります。なお、スタジオツインの広さは15㎡でシングルベッド+ソファーベッドのお部屋です。(ツインルームより狭いお部屋です)

夜食付(お帰りの列車にてお弁当+お茶)

行程《1日目》

スーパー白鳥20号(普通車指定席) 函館 10:21 五稜郭 10:26 木古内 11:00 青森 12:14

徒歩 弁当

ねぶた祭 (13:00~15:00頃) 花火大会 (19:15~21:00頃)

徒歩 21:30頃 ホテル

自由見学・夕食各自

行程《2日目》

ホテル 11:00 貸切バス はくちょう亭奈良屋 (昼食)※名物じゃみ汁 津軽三味線会館・斜陽館 金木観光物産館 津軽金山焼 立佞武多 (19:00~20:30頃)自由見学、夕食各自

はまなす(普通車指定席) 青森 22:18 函館 0:44

14:30~津軽三味線会館にて三味線生演奏

※行程中の列車名・時刻は予定です。変更となる場合がございますので予めご了承ください。


はくちょう亭じゃみ汁


花火大会(イメージ)


斜陽館

悠遊旅倶楽部会員様特典 3%割引

■食事:朝1回・昼2回・夜食1回

■旅行代金には、消費税が含まれております。

夏祭り迫力満点の立佞武多観賞と五所川原観光の旅

1名様より受付 団体旅行・添乗員同行・日帰り

出発日 8月4日(月)・5日(火)

■お申し込み締切/出発日の10日前迄 最少催行人員各日25名

募集人員 ◆8/4(月)・5(火)……各40名

旅行代金 函館発着 大人お1人様 16,100円 こども 12,300円

夜食付(お帰りの列車にてお弁当+お茶)

行程

スーパー白鳥20号(普通車指定席) 函館 10:21 五稜郭 10:26 木古内 11:00 蟹田 11:48

貸切バス はくちょう亭奈良屋 (昼食)※名物じゃみ汁 津軽三味線会館・斜陽館 金木観光物産館

14:30~津軽三味線会館にて三味線生演奏

津軽金山焼 立佞武多 (19:00~20:30頃)自由見学、夕食各自

はまなす(普通車指定席) 青森 22:18 函館 0:44

※行程中の列車名・時刻は予定です。変更となる場合がございますので予めご了承ください。


津軽金山焼


津軽三味線会館


立佞武多(イメージ)

悠遊旅倶楽部会員様特典 5%割引

■食事:昼1回・夜食1回

■旅行代金には、消費税が含まれております。

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/ ※一部ご覧いただけないパンフレットもございます。

JR函館支社 検索

電話申込 商品によりお申し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

お申し込み・お問い合わせ (011) 219-5489

20:00まで営業

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

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

お支払い クレジットカード または 銀行振り込み

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。

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

携帯はこちらから

NEW OPEN

新店舗・リニューアルなどの紹介



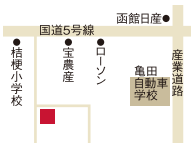
上品なコクが後を引く鶏白湯ラーメン
家族連れや女性同士でもお気軽に

MEN TEPPEN
麺てっぺん

函館では数少ない鶏白湯（とりぱいたん）スープのラーメンがメイン。鶏ガラを長時間煮込んだ白濁スープが特徴で、「Black・醤油」「White・塩」（各800円）を提供。独自の製法で鶏の旨みを最大限に引き出したまろやかなスープが道産小麦を使った中細ストレート麺と絶妙に絡む。ほか、「あんかけ焼そば」（800円）もおすすめ。



カフェのようなお洒落な店内には個室風の小上がりもあり。豚骨ダシベースのラーメンも提供する。



函館市桔梗1-19-19
☎0138-47-5339
11:00～15:00
17:00～21:00
※土・日曜、祝日は通し営業
月曜定休
（祝日の場合は営業し翌日休み）
P有り

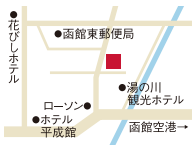
「お腹一杯食べてほしい」
カフェ・軽食・スイーツの店

キッチン・ハッピーベル

パスタやドリア、ハンバーグなど洋食が中心で、好みの2品を選べるお得なセット（各ライス、スープ、サラダ、コーヒー付き1080円、単品760円）が人気。おすすめは牛スジを3日間じっくり煮込み10種類のスパイスで仕上げた特製「牛スジカレー」。サンドイッチ（760円～）やデザート（650円～）など気軽なカフェメニューも置く。



事前予約で宴会の貸し切りやリクエストに応じた料理にも対応。テイクアウトも一部受け付ける。



函館市湯川町2-7-2
☎0138-85-8554
10:00～19:00
不定休
P有り





本町の輝く夜景が望める店内で
炭火焼鳥を楽しんで

炭火やきとり JUN
じゅん

「ぶた精肉」（1本100円）や「とりネック」（同100円）、「牛ロース」（同250円）など全30種類の道産生肉使用の串焼きを味わえる。ほか、さまざまな肉が入った「特製手作りカレー」（250円）、「牛すじ煮込み」（320円）などのリーズナブルな一品料理も揃う。イスやテーブルは全て手作りで、白で統一された明るい店内。※価格は各税別



窓際の立ち呑み席では本町の夜景を眺めることができ、さらにお通し・席代（300円）が無料となる。



函館市本町6-16
キングスランド2F
☎0138-84-5939
17:30～24:00
（23:30L.O）
水曜定休





小上がりの個室も備え、子ども連れやお年寄りもゆったり。夜は一品料理とアルコールも豊富。



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

知床育ち「サチク麦王」が味わえる
家族連れで気軽に本格洋食を

洋風ダイニング ふじい

日吉町の「おれの美せ」が移転リニューアル。甘みが強くジューシーな「〝匠の豚〟サチク麦王」を使った「とんかつ」（１３００円）や「ステーキ」（１６００円）、十勝黒毛和牛の「カットステーキ」（２８００円）が看板メニュー。経験豊かなシェフが一から仕込む本格洋食を気軽に味わって。「週替わりランチ」（８８０円）もおすすめ。



４人掛けテーブルと個室を備える広々とした店内。炭火を囲む楽しいひとときを過ごしてみては。



函館市亀田本町29-25
☎0138-76-6775
18:00～翌3:00
(2:00L.O)
※日・祝日は翌1:00
(24:30L.O)まで
水曜定休　P有り

ここでしか味わえない
個性あふれるジンギスカン

炭火ジンギスカン ひつじどし

上生ラム、生ラム、野菜を盛り合わせた「ミックスセット」（８５０円）や、「羊のタン」「羊のハツ」など数量限定で珍しい部位も用意する。タレに混ぜるとさっぱりとした口当たりを楽しめる「大根おろし」や「モチ」「こんにゃく」といったユニークなトッピングも多く並ぶため、新感覚のジンギスカンを味わえる。
※価格は税別





リーズナブルでアットホーム
手作り料理と酒を気取らずに味わう

居酒屋 わん.ぴーす

揚げ物や焼き鳥、お好み焼き、一品料理などすべて手頃な値段で、客単価は３０００円以内。梅昆布が味の決め手の「ポテトサラダ」（ハーフ４００円）やサクサク食感にこだわった「唐揚げ」（５００円）など酒に合うよう、調味料や食材の組み合わせを工夫。店名には〝人との繋がりを大事にしたい〟という思いを込め、地域密着店を目指している。※価格は各税別



カウンターのほか、小上がりは１０人まで宴会可。３，０００円から予算に合わせて受け付ける。



函館市中島町20-18
☎0138-55-5505
19:00～翌2:00
第2・4木曜定休
P有り



たくさんのこだわりが詰まった
本格イタリアンを手頃なコースで

レストラン mano
マーノ

ランチメニューは、前菜や野菜料理、パン、デザートなどがセットになり、メインを「日替わりパスタ」「手作りソーセージ」「肉料理」から選べるボリューム満点のコース（各1000円）。第2・4水曜限定のクリームを詰め季節のフルーツソースを添えたケーキ「函館シフォン」（200円）もおすすめ。ディナーは1500円から3つのコースを用意。



窓が大きく光が多く差し込む店内。スタッフも明るく元気で好みに合わせて料理のアレンジをしてくれることもある。



函館市中島町8-11
☎0138-87-0072
11:30～14:00
17:30～20:00L.O
※月・火・水曜は
ランチのみ営業
日曜定休　P有り

2年ぶりに営業再開しランチも開始
お得なセットメニューがおすすめ

しんわ邸

女性スタッフが2人で営むダイニング。ランチは「完熟トマトソースのタリオリーニ」（980円）や「エビドリア」（860円）、「冷やかけ蕎麦の薬味とろろ」（820円）など野菜たっぷりのメニューがずらり。夜は「ガレット」（750円）や「おまかせプレート」（1500円）など酒に合う料理を提供。女性ひとりでも気軽に立ち寄りたい。



住宅街の隠れ家的な店。カウンター10席と和室も備え、小宴会もOK（3,000円～、要予約）。



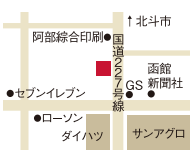
函館市五稜郭町14-8
☎0138-54-8760
11:30～14:00
18:00～22:00
（各30分前L.O）
日曜・祝日定休
（予約のみ対応）　P有り







広々とした明るい店内は女性1人でも気軽に入りやすく、キッズコーナーもあるため小さな子ども連れでも利用しやすい。



函館市港町1-33-28
☎0120-411-589
8:00～19:00
火・第4日曜・祝日定休
P有り

明るく元気なスタッフが
見積もりと説明を丁寧に

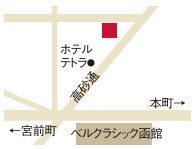
車検のコバック 函館店

午前9時半までに入庫すると当日夕方6時半頃には車検が完了する「スーパーセーフティー車検」が軽自動車5084 6円からなど、手頃さと速さを追求した低価格短時間車検を実施している。丁寧な立ち合い説明のもと納得してから整備を行うため、細かな相談もしやすい。ほか、オイル交換などのメニューも手頃に受けられる。





「今後ともお客様との出会いを大切にしていきたい」と池野オーナー。アットホームな雰囲気なので気軽に相談を。



函館市梁川町21-14
☎0138-56-2228
9:30～18:00
（日曜・祝日は17:00まで）
※予約優先
不定休　P有り

田家町から高砂通沿いに移転
お得な料金や雰囲気はそのまま

美容室 セカンド

リーズナブルな料金設定ながら良質なトリートメント剤を使用した高い技術が評判。「ハコラクを見た」と言うと、「カット」が500円引きの2500円ほか、「コスメパーマ（カット込）」「カラー＋カット」「コスメパーマ＋カラー＋カット」が1000円～2000円引き、「縮毛矯正」が3000円引きなどさらにお得な値段に（7月14日まで）。



かわいらしい真っ白な外観が目印。ゆったりとした施術ルームもプライベート感たっぷりで心身ともに癒される。

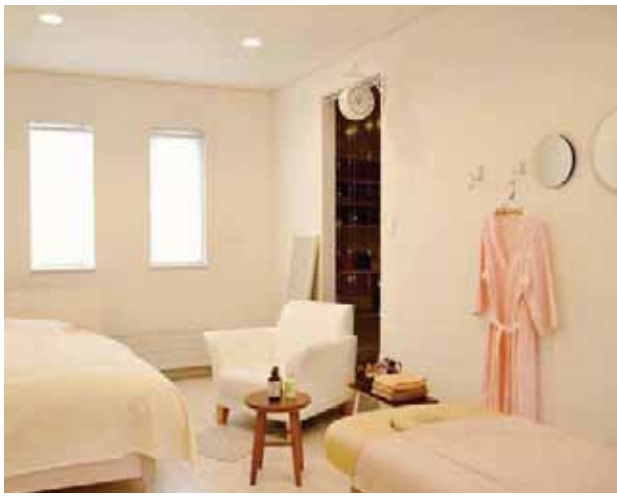


函館市美原1-24-8
☎090-8275-3788
完全予約制
P有り

むくみやコリを解消しすっきり
体の調子を整えてメリハリある顔に

シンメトリー整顔＆オイルセラピー バンビ

生活習慣やクセ、加齢などによる頭蓋骨のズレを矯正し顔面のバランスを整える「シンメトリー整顔」。首・肩のコリをほぐしながら、顔の歪みやむくみを取って、目・鼻ハッキリ＋首筋スッキリで本来の美しさへ導いてくれる。整顔＆ボディ1回（約90分）8000円、整顔のみ1回（約50分）5000円、オイルセラピーのみ5000円。





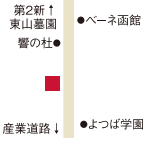
女性専門の小さな自宅サロン
アロマの香りで心身ともに癒される

アロマサロン Hana-rie はなりえ

慢性的な疲れや肩こりの緩和、老廃物のデトックス効果などがあるというアロマテラピー。オールハンドトリートメントで筋肉の緊張をほぐし不調も和らげるボディが45分3500円から、オーガニック化粧品で透明感やハリを取り戻すフェイシャルが60分6000円から。優しい香りと確かな技術でさまざまな心身の悩みに応えてくれる。2人同時来店OK。



テレビで放送された、今話題の香りも取り扱い、精油（エッセンシャルオイル）は648円から販売中。



函館市陣川町36-1
☎090-2070-1771
11:00～22:00
（最終受付21:00）
※完全予約制
火・水曜定休
P有り

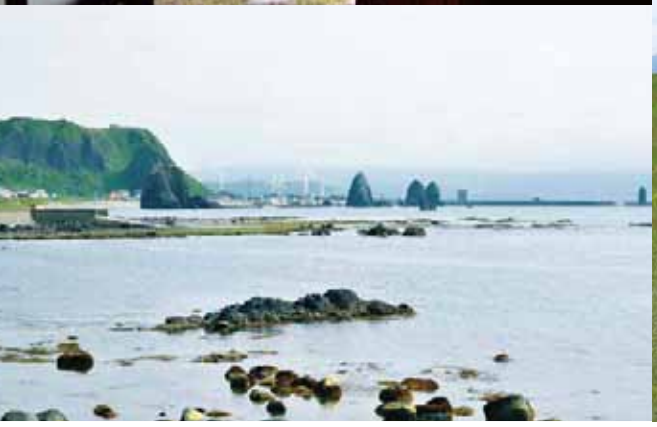
特集

歴史、絶景、美食…
初夏の道南散策

心地良い潮騒、雄大な絶景
郷土を伝える史跡
そして地域色豊かなグルメ
まだ知らない名所、新たな魅力を求め
爽やかな道南を巡った









【大沼】

観光シーズン本番を迎え観光・レジャー客で賑わう、道南きっての景勝地・大沼。大自然が作り出す美しい景色はもちろん、個性豊かなグルメやスポットが迎えてくれる。

大沼駅の近く、公園の中心から少し離れた「カフェ・ダイアン」は大沼の自然に魅せられた上嶋オーナーが5年前に開店。店内には愛犬との同伴スペースや地元作家の作品ギャラリーもありほのぼのムード。手づくりのぬくもり溢れる空間でのんびりカフェタイムを過ごしたい。

同じく駅の近く、遮断機や信号機に囲まれた不思議な雰囲気が漂う「SL夢ギャラ

café DIANE
カフェ・ダイアン



「コーヒー」（350円）や「生パスタ」「ソースかつ丼」（各500円）など手頃なメニューがずらり。森町産「ひこま豚やわらか豚テキプレート」（900円）は4月に新登場。低温調理でやわらかく仕上げたご飯が進む味わい。●七飯町大沼町501-57 ☎0138-67-1601 10：00～21：00（20：15 L.O） 木曜定休 P有り





SL夢ギャラリー ポッポ爺（や）

大沼の景色を模した部分など細部まで精密に再現された鉄道ジオラマは見るだけで心が弾む。8月9日・10日の10：00～16：00、大沼国際交流プラザで、鉄道模型で遊べる恒例イベントを開催する（入場無料）。●七飯町大沼町762-2 ☎0138-67-3335 10：00～17：00 不定休 P有り 入館料は中学生以上300円、小学生200円



文/佐藤 史子 坂井 悠香　写真/工藤 貴志 佐藤 史子

観光客からマニアまで魅了する大沼ならではの美食と穴場スポット







ブロイハウス大沼

大沼ビールは、切れ味の良い「ケルシュ」とホップの苦みが楽しめる「アルト」、香り豊かな「インディア・ペールエール」（各1杯540円）の3種類。ソーセージやチーズなどのつまみも提供。落ち着いたテイストの店内には製造工程が見えるビール工房も併設する。●七飯町大沼町208　☎0138-67-1611　9：00～16：00　無休　P有り





大沼フラワーランド

鉢花、植木、観葉植物、野菜、フルーツ苗のほか、園芸資材や室内用インテリア用品も販売。植物の生育、管理方法を聞くこともできるのでガーデニング初心者にも気軽に利用しやすい。●七飯町大沼町890　☎0138-67-2650　9：00～17：00　無休　P有り

リー・ポッポ爺」。この地を気に入り横浜から移住した塚平さんが趣味で集めた数え切れないほどのSL模型や鉄道グッズが並ぶギャラリー。今では手に入らないレアなお宝や貴重なコレクションは一見の価値がある。館内にはカフェスペースも備え、塚平さんとSL談議に花を咲かせるのも楽しみの一つ。鉄道好きにはもちろん、興味がなかった人でも好奇心を掻き立てられるだろう。

全国にもファンが多い「大沼ビール」は北海道を代表する地ビールとして今ではすっかり定着。コンクールでの数々の受賞歴がその実力を物語る。ビールマニアも魅了するそのコクや豊かな風味を生むのは何と言っても横津岳から湧き出るアルカリイオン水。職人が素材の持ち味を生かし、丹精込めて作るできたての一杯を心ゆくまで堪能したい。

大沼駅から道道43号線を車で約5分、600坪という大温室に一年を通して季節の花々が咲き誇る「大沼フラワーランド」。道南随一の品揃えを誇り、店の人でも「何種類かわからない」と言うほどの数。植物園のような雰囲気が漂い、色とりどりの花々を見ているだけで癒される。ほとんどが自家栽培のため、値段も良心的で札幌からわざわざ足を運ぶ客もいるという。

さらに道道を鹿部町方面に向かうと左手に広い敷地に立つ巨大なログハウスが現れる。「チャレンジビーフ大沼黒べこ」は地元酪農家の有志が集結し立ち上げた店。大自然の中で手塩にかけて育てられた高級な黒毛和牛を直営店ならではの価格で提供する。焼肉、ステーキは目の前の鉄板を使い、自分の好みの焼き加減で味わえるので熱々、ジューシー。天気の良い日には窓から駒ケ岳や放牧牛を眺めながら、ゆっくり食事を楽しみたい。



チャレンジビーフ大沼黒べこ

ご飯、味噌汁、漬物付きの「カルビ定食」（1,500円）など手頃な値段で味わえるメニューも豊富。鉄板に乗せるとジュワッと肉汁が溶け出す見事な霜降り具合。とろけるような食感で、口に含むと脂の上品な甘みが広がる。●七飯町上軍川436-1　☎0138-67-3653　11：00～19：30　火曜定休　P有り





公園広場から望む秀峰・駒ケ岳。水面から木々の緑、駒ケ岳へと続く自然美は一枚の絵画のような美しさ。遊覧船やボートで沼を周遊すれば、心地良い風を感じながら、より身近に自然を感じられるだろう。

ふらっと立ち寄れる公園周辺にも魅力たっぷり

七飯町、鹿部町、森町の3町にまたがり、北海道最南端に位置する自然公園「大沼国定公園」。駒ケ岳と大沼湖、小沼湖、蓴菜（じゅんさい）沼などの大小湖沼が点在する風光明媚な景観は、新日本三景にも選ばれるほど。広大な敷地には手つかずの自然が残り、さまざまな野鳥が生息する。森と水辺が混在した大沼の緑豊かな森は、新緑、紅葉、雪景色と四季折々に姿を変え訪れる人を魅了してやまない。

大沼から鹿部町に向かいしばらく車を走らせると、山間部にぽつりと見える「留の湯」。秘湯ムード漂う温泉ながら、源泉掛け流しの湯は体が温まると評判で、漁を終えた漁師が汗を流しに来るなど近隣町民に長く愛され続けている。安政3年の駒ケ岳噴火の際に湯治客が被災したという記録が残るほど歴史は古く、今もなお銘泉として根強いファンが多い。宿泊客専用の露天風呂や日帰りでも利用できる家族風呂（1時間2000円・要予約）も含め4カ所の浴場は源泉が違うため成分も多少異なるとのこと。いずれも、透明度が高くやわらかな肌触りの湯は、ゆっくり浸かるのに気持ち良く疲れをほぐしてくれる。

大沼公園から離れた5号線沿い、じゅんさい沼の近くに新たな休憩スポットが。昨年7月にオープンした「西大沼ソフト333」はテイクアウト専門のソフトクリームとスムージーの店。「これからもっとドリンク系を増やしていきたい」とオーナーの舘さんと弓本さん。北海道産生クリームの入ったソフトクリームはかなり濃厚でクリーミー。コーヒーからスムージーソフト、クリーム粒あん、アフォガートまでバラエティーに富んだメニューを揃え、家族連れにも嬉しい。駐車場が広いのでドライブ途中、気軽に立ち寄り一息つきたい。



西大沼ソフト333

「ソフトクリーム」（300円）、「スムージー」（各380円）のほか、「コーヒー」（250円）など。店先にはベンチも用意しているので、車を降りちょっとひと休みできる。●七飯町西大沼333　10：00~18：00　月曜定休　P有り





東大沼温泉旅館　留の湯

とめのゆ

「安政の湯」のみ自然湧出の湯が。43～44℃の源泉を湯量で40～42℃に調節。泉質は単純温泉で、効能は神経痛、五十肩、筋肉痛、慢性消化器病など。●七飯町東大沼42　☎0138-67-3345　日帰り入浴は9：00～20：00、入浴料は中学生以上400円、小学生180円、幼児50円（安政の湯は中学生以上500円、小学生250円、幼児100円）、宿泊料金は1泊2食付8,424円（入湯税150円別途）　第2・4水曜定休（宿泊は前日の火曜も休み）　P有り



【森】







ポン太のたまご

鶏舎の手前に設置している自動販売機では、普通サイズ10個500円、さらに大きな「ジャンボ」を9個500円で購入できる。数には限りがあり売り切れる日も多いそうなので、早めの購入がおすすめ。
●森町赤井川408　☎01374-5-2113

迫力のある真っ黒なニワトリ約700羽を鶏舎と屋外でゆったりのびやかに平飼いし、餌には麦などを使うというこだわりから生まれた安心・安全な「ポン太のたまご」。そんな鶏が産むタマゴは全て大きな赤玉で、薄めの黄身が自然卵らしさを物語っている。タマゴは朝産みたてのものしか自動販売機に並ばず、多くのレストランでも料理に使われているほどの人気だという。ワンコインで購入できるため、旅の土産として気軽に立ち寄るのも楽しい。

本格会席料理を味わえる店が四方を緑に囲まれた土地にある。「日本料理　駒ヶ岳」では「忙しい時でも苦にならないほどに、とにかく料理が好き」というご主人・今さんと明るく気の利く妻の真智子さんが迎えてくれる。真智子さんの実家である隣の畑から仕入れた旬の野菜をふんだんに使い、見た目も鮮やかで体が喜びそうな品ばかりがテーブルを彩る。揚げたての天ぷらは、赤みそにタマゴの黄身を混ぜて作る自家製「たまみそ」や、梅肉をペースト状にし塩と煎って作る「梅塩」が添えられるなど、店主のこだわりは隅々にまで及ぶ。牛乳で作る「酪農豆腐」は甘くなめらかな口溶けとさっぱりとした出汁が口の中で絡み合い、牛乳が苦手な人でも食べられるというほどの美味しさ。今の時期には山ウドやフキノトウの芯、秋になると「バカマツタケ」というキノコを使うなど、旬の素材の味を生かした多彩な料理は、何度も足を運びたくなるものばかり。

自然に囲まれた大地で育まれる素材際立つ極上を味わう

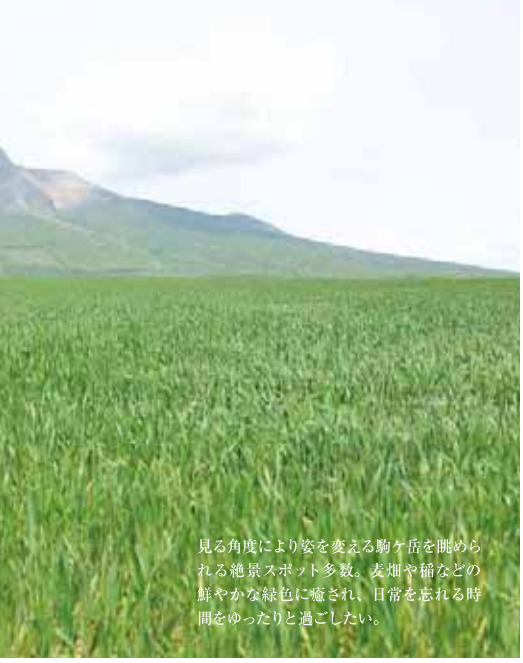






日本料理 駒ヶ岳

サービスランチではデザートを含むミニ会席を2，500円で、夕食では3,500円から会席料理が楽しめる。丁寧に作り込まれた料理の数々は、一品ずつ提供されるのでじっくりと時間をかけて堪能したい。●森町駒ケ岳101-10　☎01374-5-2130　11:30~13:30、17:00~19:00（19：00以降は要予約）月曜定休 P有り
※価格は各税別



見る角度により姿を変える駒ケ岳を眺められる絶景スポット多数。麦畑や稲などの鮮やかな緑色に癒され、日常を忘れる時間をゆったりと過ごしたい。



榎本武揚・土方歳三 上陸之地

国道5号線を函館から札幌方面に向かい、湯の崎トンネル手前を海側に曲がり細い道に入り、小さなトンネルをくぐった所に位置する。近くには鷲ノ木史跡公園もあり、そこには「榎本軍上陸の石碑」も。

樹木の多い街が主役となる 日差しふりそそぐ季節 心の憩いに誘う

明治元年、徳川家臣の榎本武揚は蝦夷地に新たな国を造るため、旧幕府軍を率いて新撰組・土方歳三らと共に緑が青々と生い茂った森町鷲ノ木に上陸したといわれる。「榎本武揚・土方歳三 上陸之地」は噴火湾と駒ケ岳を広々と望める場所に位置しているため、絶景を眺めつつ歴史に思いを馳せる時間をしばし過ごしてみるのも旅の醍醐味。

新鮮な海鮮を素材の旨さそのままに味わえるとあって人気の「大衆割烹 やなぎ」は札幌市からも料理目当てに足を運ぶ客がいるほど。水槽にはカニやホタテ、ツブなどの活モノが顔を並べ、干物も全て店で干しているという自家製。「ズワイ蟹の甲羅焼き」（600円・税別）はカニみそが詰まった甲羅の上に大きな身が乗せられ、じゅわじゅわと吹き出る泡と漂う香りに食欲がそそられる。「活つぶ焼」（800円・税別）は食べやすく切られた身を貝殻にもどし、貝殻ごと豪快に炙る。火が通り味が染み込んだやわらかい身はもちろん、旨みがたっぷり詰まった出汁まであますところなく味わいたい。

45年間暖簾を守り続ける大将・石岡さんと、東京で修業を積んだ息子位一さんが二人で板場に立つ「寿司眞岡」。常に30種以上が揃うというケースには新鮮なネタがびっしりと並べられ、訪れた者を圧倒する。仕入れを行う際には必ず産地を聞くなど選りすぐりのネタに見合わず、特上2050円、松1510円といった手頃な価格で振る舞う。「味わいの邪魔をしないように」という店主のこだわりから、ウニとイクラは軍艦ではなくシャリの上に一口では味わえないほど贅沢に盛られている。自分のこだわりを貫き通す大将と、それをしっかりと引き継ぐ位一さんが握る寿司の味わいが多くの客をとりこにしている。

メニューは弁当にして持ち帰りにもできるという







大衆割烹 やなぎ

2階には宴会席も備える広い店内。柳谷店主とともに家族が元気に営業している。●森町御幸町6-3　☎01374-2-4198
17：00～24：00（22：30L.O）日曜不定休　P有り



オニウシ公園

アイヌ語で「樹木の多くあるところ」という意味をもち、森町の名前の由来でもあるオニウシ公園は道の駅「YOU・遊・もり」に隣接している。道の駅の展望ラウンジからは運が良ければ羊蹄山や有珠山を眺めることができる。







寿司 眞岡

まおか

細工を施した笹の葉が飾られた「おまかせ」（3,800円）は美しく握った大トロをはじめ豪華な握りがずらり。●森町新川町219 ☎01374-2-3230 11：00～22：00 無休 P有り



ボリュームたっぷりの定食をはじめ、ラーメン、そばなどを種類豊富に用意する「高原食堂」。2年ほど前から取り入れたという森町産のSPF豚「ひこま豚」を使った「トンカツ定食」（900円）はやわらかく、甘みのある脂の乗った肉を揚げたて熱々でいただく。また昔ながらのメニューを大切にしながらも「石焼ビビンバ定食」や「ロコ・モコ丼」（各800円）などの新たな試みも。どこか懐かしい味わいで食べ応え抜群の料理をドライブの合間に楽しんでみては。





高原食堂

43年前の創業からほぼ変わらないという店内は、小上がりにテーブルが並び、先代の趣味だというアンティーク時計や鳥山店主が撮影した写真などが飾られている。●森町駒ケ岳227-12 ☎01374-5-2818 9：00～21：00 無休 P有り

【八雲】





亀や寿司

１２貫が並べられ、一度に店の自慢を味わえる「亀寿司」（２,７００円）は定番メニュー。●八雲町本町２０４-1 ☎0137-63-2609　11：30～14：00、16：00～22：00　日曜定休　P有り



上野商店

今年で１２年目となる地酒「今宵八雲」ほか２種は数に限りがあり、早ければ9月末で完売してしまうほどで、毎年購入する人もいるという人気商品。●八雲町東雲町８９　☎0137-62-3229　10：00～20：00　日曜定休　P有り

平成17年に熊石町と合併し、日本で唯一太平洋と日本海、２つの海に面した町となった八雲町。この地の利を生かした地酒を販売する「上野商店」には、東野地区で栽培された米・ほしのゆめと山越地区の湧水を使い醸造した「今宵八雲」、同じく東野のもち米から造る「どぶろく八雲風景」、八雲町産ハトムギから造る「八雲育ち 北のはと」の３種が。旅の土産物購入に店を覗いてみては。

「長くゆっくりできるように」という願いから名付けられた「亀や寿司」は先代である女将が始め、現在は息子で２代目の大将河村さんが握っている。「二海寿司」（８６４円）には日本海で水揚げされたヒラメと太平洋で揚がった赤ガレイを２貫ずつ並べる、名の通り２つの海の幸を同時に味わえるここだけの美味。また「内浦湾」（１０８０円）は内浦湾産のヒラメ、ホッキ、タラコ、ホタテの４貫が並ぶ。ほか、鉄分を多く含み、甘みの強い「黒ボッキ」もおすすめだとか。ネギトロ、イクラ、サーモンがたっぷりと乗せられたミックス丼などの海鮮丼が６種類から選べるランチメニューも、多くの客に長年親しまれている（各８００円、三色丼のみ７００円）。そんな地元愛にじむ穏やかな大将が握る寿司は、どこか優しさが感じられる。

遊楽部川沿い、木々に囲まれた地に工房兼自宅がぽつりと佇んでいる「八雲チーズ工房」では、最初に商品化されたカマンベールを始め、割いて食べるストリングタイプ、料理に使うことが多いというカチョカバロ、モッツァレラ、スモークをかけ濃厚な味わいに仕上げたスカモルツァなど多種多様なチーズを揃える。「素材に勝る物はない」という信念から原材料にこだわり、また味を損なわないよう最大限気を使うご主人が選ぶのは創業以来の付き合いという八雲町「加藤牧場」の牛乳。そんな意識の高さから生み出されたチーズを探しに、林の中へ足を運んでみるのも旅の楽しさ。

「ジャズが好きで流しているうちにジャズ喫茶と呼ばれるようになった」という「嵯峨」は今年の７月で創業49年を迎える。店内には、現在は製造されていないというアメリカ製野外用の見事なスピーカーとレコードやＣＤが約７５００枚、所狭しと並んでいる。ジャズシンガーを呼び、店内で数多くライブを行ってきた知る人ぞ知る名店。そんな歴史を重ねてきた店内でコーヒーを飲み、流れる音に耳を傾けながら明るい妻の陽子さんとジャズについて語り合いたい。

粗く叩いたホタテをハンバーグ状にし、八雲町産の軟白ネギを加えてクリームソースをたっぷりとかけた「ホタテとエビのソテー」などの洋食メニューから、希望があれば和食も振る舞うという「フランドル」。住宅街に看板を掲げていることから、連日地元客で賑わいを見せるが、新たなご当地グルメとして誕生したホワイトカレー「二海カレー」を始めたことにより、地元客以外にも観光客がふと息をつける場として利用されている。

八雲町乳牛育成牧場

八雲町市街地から離れた熱田地区に位置する「八雲町乳牛育成牧場」は「搾りたての牛乳が運ばれる道」が由来だというミルクロードを抜け登っていくと牛たちがのんびりした様子で放牧されているのがうかがえる。牛たちを横目にさらに道を登っていくと、八雲町の市街地を広々と見下ろすことのできる展望台に辿り着く。展望台では夜景を楽しむこともできるとか。●八雲町熱田３８０



悠々とした時が流れる２つの海に抱かれた地



チーズ＆ヨーグルトの八雲チーズ工房

フレッシュタイプのチーズのため新鮮な味わいを楽しめる。木で建てられたぬくもりある工房は、林の中にあるためちょっとした散策を楽しんでみても。●八雲町上八雲461-6　☎0137-62-4653　10：00～17：00　不定休　P有り







梅村庭園

八雲町の梅村多十郎氏は、澱粉製造で財をなし明治45年頃、梅村家別邸のあった現在の梅村庭園の場所に蔵・離れ・住宅とともに庭を造園したといわれる。池泉回遊式庭園の様式を採用し、邸宅に囲まれた池が湧水により1年中満たされ、その周りには築山、枯山水、当時では珍しくコンクリート製の灯籠を配置している。●八雲町末広町151　☎0137-63-3131　5月1日～10月31日は9：00～17：00、11月1日～翌4月30日は10：00～16：30　月曜・祝日定休（12月29日～翌3月31日は休館）



嵯峨

「ハンバーグ定食」（900円）や「焼肉丼」（750円）というメニューも。ソファ席でゆったりとくつろぎながら、ヴィンテージスピーカーから流れる音色を楽しんで。●八雲町富士見町108　☎0137-63-3137　10：00～23：00（22：30L.O）不定休　P有り



レストランバーフランドル

料理や接客を1人でこなしているため、予約してからの来店がおすすめ。かまぼこ型のカウンターの中にはアルコールを豊富に用意している。●八雲町末広町114-7　☎0137-68-2989　18：00～22：30（22：00L.O）日曜・祝日定休　P有り











八雲町木彫り熊資料館

伊藤政雄制作による北海道初の木彫り熊やスイスの作品ほか、旭川市など道内の木彫り熊も展示。一つひとつ異なる熊の表情や雰囲気をじっくり見比べたい。●八雲町末広町154　☎0137-63-3131　9：00～16：30　月曜・祝日・年末年始定休　入館料無料　P有り

青草の香りが静かに迎えてくれる奥深き町の楽しみは尽きない

今年4月に広さ、展示作品数とも約2倍にリニューアルしたばかりの「八雲町木彫り熊資料館」。大正から現在に至るさまざまな作家の木彫り熊が並ぶ様子は圧巻。徳川義親公がスイスから八雲町に木彫りの民芸品を持ち帰り、それをモデルに制作が始まったのが北海道の木彫り熊の発祥と言われる。時を追うごとに形を変えてきた、木彫り熊の奥深さが詰まっている。

道央自動車道八雲ICを降りた遊楽部川沿いにある「遊楽部公園」。約10ha（東京ドーム約2個分）ほどの広大な敷地にはパークゴルフ場、多目的広場などがあり市民の憩いの場に。隣設の堤防にはサイクリングロードも整備されている。

熊石港に置かれた奇妙な形をした黒い岩には450年ほど前から伝わる伝説が。アイヌと松前藩との抗争が起こり、松前藩が岩陰に身を隠そうとした際、真っ黒な雲が岩間から湧き上がり、雷鳴が轟きあたりが闇に包まれた。そんな怪奇現象に恐れたアイヌは退散し、松前軍に勝利の軍配があがったそうな。日本海を背景にそびえ立つ岩は一見の価値有り。

基本のメニューは創業以来変わらず、10年ぶりに顔を見せた客が以前と変わらぬ味に喜ぶことも多いという、今年で22年目を迎えた「スイスレストラン　アルポン」。本場スイスではパンのみでいただくという「特製スイス　チーズフォンデュ」（1人前1300円）は白ワインでチーズを溶かし、コーンスターチとキルシュでつなげたワインの香り広がる本格派。「スイス風ポテトロスティ」（580円）も人気メニューでふかしたジャガイモを2～3日寝かせ、丸く焼き上げるというなかなかお目にかかれない一品。そのほか自家製ジンジャーエールやバリエーション豊富に紅茶も揃うので、八雲の木々の中でスイスを感じながら、一息ついてみては。



遊楽部公園

ゆうらっぷこうえん

大きな親子乳牛の像がシンボル。併設の活性化施設ファームメイド遊楽部館では多種多様な農業体験イベントが催されている。●八雲町立岩359　☎0137-65-6030（噴火湾パノラマパーク管理事務所）



奇岩雲石

追分ソーランラインから少し外れ、熊石港に出た所に威厳を漂わせ祀られている。●八雲町熊石雲石町



スイスレストラン アルポン

木が多く用いられた店内のランプや小物は、スイスを思わせるようなものばかり。珍しい動物の角なども飾られているのでぜひ注目してみて。●八雲町立岩403　☎0137-62-4344　11：00～22：30　月曜定休（祝日、予約の場合は営業）　P有り



【厚沢部】

広大な大地に眠る豊かな食材 魅せられる理由はそこにある







お食事処 前井食堂

地元の農家で栽培されたキャベツを始め、うどんにも地場産粉を用いている、店主自慢の麺類を味わいに足を運んでみて。●厚沢部町本町45-7 ☎0139-64-3053 11：00～15:00、17:00～20:00（各30分前L.O）日曜定休 P有り

かつての繁華街の橋近く、ニシンを運ぶ馬車追いに昼食をとる場として親しまれていたという、創業明治30年の老舗「前井食堂」。そばは製粉から、ラーメンやうどんも全て5代目店主の前井さんが毎朝打つ自家製スタイルを先代から貫き通している。熱々の鉄板の上にソースをかけて食べるという独特の「焼きそば」（700円）は、ソースが焦げる音と芳ばしい香りが立ちのぼり食欲を掻き立てる。1日寝かせてしっとりとさせたストレートの細麺は、もっちりとした食感でソースをかけずに食べても塩味がしっかりと利いた味わい。平日は地元客や仕事途中に立ち寄る客が、週末には観光客が広い店内を埋め尽くしている。

「道の駅あっさぶ」内に構える「百姓屋」ではドライブの合間に最適なソフトクリームやコロッケなどの軽食が楽しめる。「牛乳ソフト」（300円～）には乳化剤などの添加剤が含まれておらず、牛乳や生クリームなどの乳製品100%で作られているため、濃厚な牛乳を感じられる口溶けとなっている。人気の「焼き鳥コロッケ」（200円）は串にコロッケが2つ刺さった形でメークインに鶏肉が入り、さらに焼き鳥のタレを使って仕上げているユニークな一品。「野菜コロッケ」（150円）には豚肉以外にゴボウやアスパラ、ニンジン、タマネギ、本来は焼酎に使われるという黄金千貫（サツマイモ）など厚沢部町の野菜が惜しみなく使われている。どちらもメークインの旨みをしっかりと味わえる町自慢の品々。

店に足を踏み入れた瞬間からマイタケ独特の香りが漂う「渋田産業」。大きく肉厚で香り豊かな「蝦夷舞茸」を直売所のすぐ裏で1年を通し栽培している。店頭ではおすすめの調理方法なども紹介されており、天ぷらやマイタケご飯など味わいを生かした料理は多彩。小さいもので300円、大きなものは500円と手頃な価格で販売されているので、旅の合間にぜひ立ち寄りたい一軒。



お休み処 百姓屋

牛乳ソフトのほかジェラートやかき氷などのスイーツも種類豊富に用意している。道の駅のなかには厚沢部町産の新鮮な野菜も販売されている。●厚沢部町緑町72 -1道の駅あっさぶグリーンプラザ227内 ☎0139-64-3738 5～10月 8:30～18：00、11～翌4月 9:00～17:00 無休 P有り



渋田産業 第2工場 直売所

北斗市から江差町に向かう国道227号線沿いに位置する。裏の工場を覗くと栽培されたばかりの見事なマイタケが並べられている。●厚沢部町美和1268-6 ☎0139-52-3960 P有り



【江差】

かつての栄華を色濃く残す歴史を紡いできた街



横山家

当時の江差の人々の生活様式を見られる館内で名物「にしんそば」（1，000円）が味わえる。●江差町姥神町45　☎0139-52-0018　9：00～17：00　無休（11～翌4月は要予約）入館料は大人300円、中学生150円、小学生無料（団体割引有り）　P有り



江戸時代、ニシン漁最盛期は「江差の五月は江戸にもない」と例えられたほどの繁栄を築いた同じ頃、漁業、商業、廻船問屋として創業した「横山家」。約180年前に建造したという現在の建物は通称〝ウナギの寝床〟と言われ、北前船の荷物をはね出しから直接蔵まで運べるような造りとなっている。昭和38年に北海道指定有形民俗文化財に指定されている。

国指定重要文化財の「旧中村家住宅」は江戸時代から廻船問屋を営んでいた近江商人・大橋宇兵衛が建造したもの。建物は大正初期に大橋家から中村家が譲り受け昭和49年に江差町に寄贈された。ニシン漁の最盛期で賑わう江差町と北陸を結ぶ廻船問屋として町の繁栄を支えていた。総ヒノキアスナロ切妻造りで母屋、文庫倉、下の倉、ハネ出しまで続く通り庭様式を採用している。

追分ソーランラインから少し小道に入った場所に店を構える「めんどりラーメン」。名物の「ホルモンラーメン」（900円）は大きなどんぶりに豆腐やニラ、甘みのあるホルモンがたっぷりと盛られ、こってりしすぎないスープとの好相性に箸が止まらない。人気メニューの「あんかけ焼きそば」も同じく食べ応え抜群だが、女性でも完食してしまうほどの美味しさ。麺の硬さや味の濃さの調節を受け付ける嬉しいサービスも。

大正9年創業、3代目主人、吉田正さんが営む「吉田酒店」は金剛寺から横山家方面に向かういにしえ街道入口近く。店内の壁にはイラストレーター、柄澤照文さんによる江差



めんどりラーメン

市街地から少し離れた場所に位置する。店の前に置かれた大きな木彫りのフクロウが目印。●江差町伏木戸町563-2　☎0139-53-6036　11：00～20：00　月曜定休　P有り





旧中村家住宅

案内人から丁寧な解説を受けながら見学できるので、ニシン漁全盛時代に思いを馳せながらゆっくり見学したい。●江差町中歌町22　☎0139-52-1617　9：00～17：00　無休（11～12月の月曜・祝日の翌日、12月31日～翌3月は休館）入館料は大人300円、小・中・高校生100円（団体割引有り）　P有り







Cafe&Sweets 壱番蔵

パティシエの妻と主に接客を担当する主人が明るく迎える。天井が高く文字が書かれた梁など歴史の足跡を色濃く残した蔵でスイーツを味わうことができる。●江差町姥神町42-3 ☎0139-52-5789 10：00～18：00 水曜不定休 P有り



吉田酒店

「夢っ子ロッケ」（150円）は檜山産メークインと上ノ国町産フルーツポークを使用。「百印百詩」（720ml 2,100円）は江差の史実を基に名付けられたオリジナル純米吟醸酒。●江差町中歌町38 ☎0139-52-2348 8：30～20：00 無休





の街並みをイメージした絵がいっぱいに描かれた楽しい雰囲気。衣がサクサクで冷めても美味しく、後味がさっぱりとすることにこだわったという「夢っ子ロッケ」は「いにしえ街道を散策しながら食べられるように」と考案されたそうで現在では町の名物となっている。

明治時代の蔵を、当時の木材の骨組を生かし復元・整備し、いにしえ街道の開通に合わせオープンした「Cafe&Sweets壱番蔵」。江差町のイチゴ「けんたろう」をぜいたくに使った「イチゴのショートケーキ」や、好評の声から種類が増え続け、現在では6種類ほどもあるというシフォンケーキが並んでいる。歴史を感じさせる広々とした蔵の中で甘いスイーツにゆっくりと舌鼓を打ち、旅の疲れを癒してみては。

えぞだて公園近くに位置する「旧関川家別荘」。豪商として廻船問屋を営んでいた関川家の別荘には江差最盛期の様子を伝える古文書や調度品が保存されており、昭和61年に修復を完了させ、翌年から内部と調度品の公開を始めた。庭も広大な自然庭園になっており、町の有形文化財に指定されている。

明治20年に檜山郡と爾志郡を管轄する北海道庁の出先機関として建設された「旧檜山爾志郡役所」。現在、道内に残る唯一の郡役所庁舎として、道の有形文化財に指定されている貴重な建物の一つ。壁や天井に張られた当時の布クロス「桃太郎柄」や「ペーズリー柄」が面影をそのままに再現されている。

旧檜山爾志郡役所

平成19年から江差町郷土資料館として開館し、江差周辺の遺跡から発見された土器や歴史史料を常設展示する。●江差町中歌町112 ☎0139-54-2188 9：00～17：00 無休（11～12月の月曜・祝日の翌日、12月31日～翌3月は休館）入館料 大人300円、小・中・高校生100円（団体割引有り）





旧関川家別荘

現在の建物は別荘で、庭では樹齢200年ともいわれる大木が存在感を放っており、母屋の縁側からもこの庭の風景を楽しむことができる。関川家歴代の主人たちはこの庭を見て、俳句を楽しんだとも言われている。●江差町豊川町55 ☎0139-52-4220 9：00～17：00 土・日曜・祝日のみ開館（5～10月） 大人100円、小・中学生50円（団体割引有り）



姥神大神宮

うばがみだいじんぐう

正一位姥神大神社宮号を天皇に許可された道内で最も古いといわれる神社。毎年8月9日から11日までの3日間、蝦夷地最古の祭り「江差姥神大神宮渡御祭」が開催される。●江差町姥神町99

水景色を背景に悠久なる歴史浪漫と海をまるごと味わう







鮨亭

タラの芽やフキ、ギョウジャニンニクなどの山菜を用いた一品料理も。3,000円から宴会も受け付けている。●江差町新地町26-6　☎0139-52-4326　17：00～22：00　要予約　日曜定休

江差町商店街に暖簾を揺らし、34年目となる「鮨亭」。「観光客の方が楽しめるように」という大将・針谷さんの心意気から、カウンターがいろりになり、さらに店内の奥にもいろり専用の部屋を備えている。殻付きのまま焼いた熱々トロトロのウニや、網の上で動き続ける新鮮なアワビ、ホッケの半身焼きなど贅沢な品々ばかり。自分でウニの身をスプーンですくって食べる味は格別。また、大人数で炉端を囲むと田舎に帰って来た気分に。だんらんの時間をゆったりと過ごしてほしい。

「開陽丸」は幕末にオランダで建造された幕府軍艦。戊辰戦争時、江差沖で、この地域特有の暴風（たば風）により座礁、沈没した。昭和50年からの引き揚げ作業で発掘された遺物は3万点以上にも及び、その展示品の数々は圧巻。甲板からは少し目線を高く海を眺められるので、また一味違った潮風を感じることができる。

日本海を望む絶景スポット、天候に恵まれた日には「かもめ島」でのんびり名所散策がおすすめ。かつてかもめ島は弁天島と呼ばれ独立した島として入江を形成し、江差のニシン漁や北前船貿易にとっての天然の良港になったそう。周囲2・6㎞、海抜20ｍでカモメの羽根が開いた形に似ていることからその名が付けられた。島には「瓶子岩」や「千畳敷」「弁慶の足跡」、義経が残した白馬が岩となったとされている「馬岩」など歴史や伝説を持つ景勝がある。

知る人ぞ知る「ほっけ天かま」は魚本来の味と歯応えを楽しめる、漁師のお母さんの手作り。江差の海で獲れたて新鮮なホッケのすり身を１００％使用している。添加物を使わず丁寧に仕上げるかまぼこの白さと自然の味わいは、この店のこだわり。出来たてをすぐに真空パックに詰めるため、美味しさがそのまま閉じ込められている。



開陽丸

現在は船内で引き揚げられた遺物の一部を解説パネル付きで見学できるほか、ドイツ製クルップ砲の大砲発射、操船シミュレーションなども体験できる。●江差町姥神町1-10　☎0139-52-5522　9：00～17：00　無休（11・12月の月曜・祝日の翌日、12月31日～翌3月は休館）入館料は大人500円、小・中・高校生250円、小学生未満無料　P有り





藤谷漁業部

ホタテ、イカ、野菜、具なし、チーズの「ほっけ天かま5個セット」650円、店頭のみ各1枚120円で販売。●江差町津花町36　☎0139-52-6818　9：00～17：00　不定休（要問い合わせ）



瓶子岩

へいしいわ

姥が瓶を海に投げたところ江差にニシンが来るようになり、その瓶が石化して瓶子岩になったと伝えられている。毎年7月の「かもめ島まつり」で海上安全や大漁を祈願して全長30m、重さ500kgのしめ縄が瓶子岩にかけられる。



【乙部】

国道229号線、江差方面から北へ向かう海岸沿いには白い断崖「滝瀬海岸」、東洋のグランドキャニオンといわれ名高い「館の岬」、岬がまるでマグロの背、黒い岩肌はウロコに見える「鮪(しびの)の岬」と、たくましくそびえ立つ岬が勢揃いしている。道の駅「ルート229元和台」の裏手に回ると、ここでもまた名所揃いの乙部町ならではの眺望が広がる。この地点から望める「穴澗岬」は、多くの名の知れた岬に隠れた穴場ともいえる。

日本海を横目に国道沿いを小道に入り、上へ上へと登っていくと宮の森公園展望台に辿り着く。展望台からは日本海を望め、運が良ければ海に沈みゆく夕日がいっぱいに広がる情景が。カメラを構える人も多く、知る人ぞ知る景勝地。旅の疲れが癒される景色を眺めに足を延ばしてみて。

乙部町をドライブしていると「生命の泉(いのちのいずみ)」という湧水をそこかしこに見つけることが出来る。21箇所ほど点在しており、八幡神社の後ろにも「八幡さんの水」がさらさらと流れ続けている。「といの水」や「ひめかわの水」など5カ所が災害用や観光、生活用水として整備されている。そのままでは飲料水としてはおすすめできないが、沸騰させ、コーヒーやお茶に用いると絶品だとか。

一瞬も目が離せない自然が生み出した情景に心が洗われる







八幡さんの水

八幡神社後ろの斜面の中腹にあり、基盤岩の小さな亀裂から湧き出ている。●乙部町元町263　無料

人と風土のつながりが海に抱かれた豊かな恵みの表情を引き出していく





レストラン みさき

店内は広々としたテーブル席と小上がりがあり、家族連れで楽しむ客も多い。2階には宴会席も備える。●乙部町館浦494　☎0139-62-5113　11：00～20：00（19：30L.O）木曜定休　P有り





泰安丸直売所

追分ソーランラインから日本海近くの漁村で元気な女将さんが店を開けている。「ホッケ切り込み」（850円）や「するめ塩辛」（680円）などの加工品も。●乙部町元町65-20　☎0139-62-3759　P有り





キッチンｃａｆｅ のどか

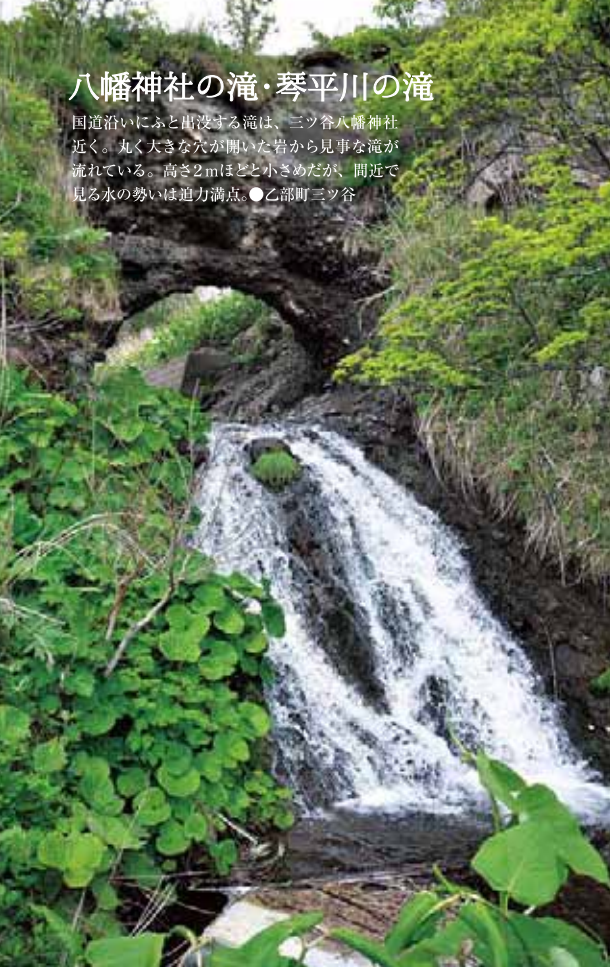
主人手製の36人ほどが入る宴会場があり、スポーツ観戦をして盛り上がることも。●乙部町館浦499 ☎0139-62-2510　11:30～14:00、17：30～22:00（日曜・祝日は21：00まで）水曜定休　P有り





四季彩 岬

新潟県出身の妻のゆき子さんにちなみ新潟の地酒も多く取り扱っている。10人から予約を受け付ける炉端ではちゃんちゃん焼きをして楽しむこともあるそう。●乙部町館浦486-6　☎0139-62-2756　17：30～23：00　日曜定休　P有り



八幡神社の滝・琴平川の滝

国道沿いにふと出没する滝は、三ツ谷八幡神社近く。丸く大きな穴が開いた岩から見事な滝が流れている。高さ2mほどと小さめだが、間近で見る水の勢いは迫力満点。●乙部町三ツ谷



緑町温泉足湯「ゆったり」

高齢者ふれあいセンター前では源泉かけ流しの足湯が無料で楽しめる。歩きながら湯に入れる歩行湯や、車イスでも利用できるスペースも完備。泉質はナトリウム - 硫酸塩・塩化物泉。ゆったりと足を温めて旅の疲れを癒したい。●乙部町緑町703-3（乙部高齢者ふれあいセンター）無休（11月上旬～翌4月上旬は冬期閉鎖）無料

郷土文化保存伝習施設（蛸島の家 たこじまのいえ）

道の駅「ルート229」の斜め向かいにあり、「蛸島の家」の名でなじみのある「郷土文化保存伝習施設」。ニシンの千石場所として栄えていた時代に漁師たちが宿泊したといわれる家や商家を当時のまま保存している。7月中旬～8月中旬は無料休憩所として開放している。●乙部町元和



日本海追分ソーランラインの南側に位置する乙部町では、海と山に抱かれた断崖の美景に自然の雄大さを見せつけられる。そんな日本海沿いには、新鮮な海の幸が目白押し。1枚105円のほっけの開きが名物の「泰安丸直売所」は、回転式の魚乾燥機「ホスベ～」の特許を持つ店としても有名。前浜で揚がったばかりの海鮮を種類豊富に取り揃えており、「朝採りイカ」が25尾入り1箱2700円や「活ホタテ」「天然活あわび」など、地元客も足繁く通うほど新鮮で手頃な品ばかりが並ぶ。「ホスベ～」を目印に、乾燥はもちろん魚のひらきも全て手作業で行っている直売所を覗いてみて。

町の中心街に店を構えて24年になる「レストラン みさき」。獲れたてのウニや乙部町で養殖している大きなホタテなどの豪華な海鮮が7種ほども盛られた「海鮮丼」（950円）は6月中旬からは真イカを加えるなど、旬の食材を選び抜いた同店きっての人気メニュー。ラーメンとカレーのセット（950円～）や海鮮丼とそばのセット（950円）といったボリュームたっぷりのメニューも喜ばれている。すぐ隣の「居酒屋いちな」では店主の立木さんが寿司を握ることもあり、夜な夜な地元客の舌を楽しませている。

店内にいろり専用の部屋を併設する「四季彩 岬」は、新鮮な魚介類を備長炭で炙る焼きたてを楽しめるとあり人気を呼んでいる。同店自慢の海鮮は「刺身定食」（1700円）でも堪能でき、「中トロか大トロは絶対入れるよ」という石田店主のこだわりが詰まった8種類の刺身が盛られた一品。海鮮以外にも人気のある「鍋焼きうどん」は店主の手打ちでしっかりとしたコシのある麺が特徴。デザートの「あんたまアイス」は自家製のあんと白玉、アイスが組み合わされ、宴会の締めでは男性客にも好評だとか。接客上手な石田店主とカウンターでにこやかに調理する妻のゆき子さんのもてなしが、店の居心地の良さを作り上げている。

地元の客が集まる場として連日賑わいを見せている「のどか」は、通りから入った住宅街にあり、建設業を営む主人が手作りしたという店内は、木の温もり溢れる空間。「食べることと料理どちらも好き」という、門野さんが振る舞う品はどれも絶品揃い。特に常連客からの好評を得ているのは「海の仲間うにクリームパスタ」（1200円）。味が濃いといわれる〝ばふんウニ〟を惜しげもなく使用。たっぷり入ったトビッコの食感で、さらに美味しさを引き立てたクリームソースはコクがあり、やみつきになる味わい。そのため大盛りを注文する客も少なくないという。ランチでは全メニューにドリンク飲み放題が付き、開店以来継ぎ足しで作っているという「のどかカレー」や「からあげプレート」などを日替わりで平日限定600円で用意する。

乙部町三ツ谷では多くの自然遺物が出土されており、古くからこの地で生活を営んできた様子がうかがえる。そんな歴史の面影しのばす町を絶景とともに味わい尽くしたい。



乙部町公民館郷土資料室

公民館1階にあり、町内にすむ熊や鷲など鳥獣類のはく製が大迫力で迎えてくれる。乙部町の森や山で見かける鳥の鳴き声も聞くことができるなどの工夫も面白い。ほか、先史時代の土器・石器・復元住居跡や、江戸時代のニシン漁に栄えた頃から近代までの漁具・農具・生活民具など数多くの資料を分かりやすい解説とともに展示している。●乙部町館浦4-1（乙部町公民館内） ☎0139-62-3311 10:00～17:00 祝日・年末年始定休 無料 P有り



【せたな】





大成区にある崖の上の「定燈篭（じょうとうろう）」は安政４年（１８５７年）に建設された北海道有数の古さを誇る灯台を昭和６３年に復元。高さ1.3m、幅４０cmの青銅製で、海との幻想的な雰囲気を作り出す。すぐ近くにそびえる太田山の山岳霊場「太田神社」は“日本一参拝が過酷な神社”と言われ、山道の前に登る１３９段の階段の急傾斜からもその険しさが伺える。



小熊の表情がかわいらしい大成区の親子熊岩。昔、親熊が海で溺れている我が子を助けようと自らも溺れてしまった様子を、海の神様が親の愛情の姿として岩に変身させたという伝説がある。

海と山ふたつの恩恵が生む旅の醍醐味を心ゆくまで

南北ふたつの道立自然公園や清流日本一の後志利別川、刻々と表情を変える日本海…豊かな自然環境に恵まれた「せたな町」。総延長72kmという海岸線は奇岩ロードとも言われるように荒々しい日本海が生んだ奇妙でユニークな形をした岩が点在。町のシンボル的存在「三本杉岩」や「親子熊岩」など、その造形にちなんだ民話や伝説を知ることでより愛着が湧くだろう。

海・山に囲まれたせたな町は、漁業はもちろん、農業も盛んで良質な食材があふれる町。店ごとにアイディアを盛り込んだオリジナルグルメが多数。今年で47年目を迎える老舗「みつわ食堂」では、せたな町のご当地グルメ「せたな海鮮カレー」（８５０円）を味わえる店とあって観光客の足が絶えない。この町に寄ると必ず顔を見せるというリピーターも多いそう。カレーは少々辛めの味わいが食堂には珍しく、カレーの上に乗せられ存在感を放つ大きなホタテフライ、さらにはルーにも魚介がたっぷり。注文を受けてから海鮮を入れて煮込むという隠し技で、味わいが落ちることなく客の口に運ばれる。そのほか、店主の弟さんが打つ手打ちそばも人気だとか。長年の知恵と工夫が多くの客を虜にし続けている。

冬の風物詩として海で見られる白く泡立つ「波の花」をイメージして作られたという「波の華ラーメン」（７９０円）で知られる「紅天樓」。とろりとしたあんかけスープの上に卵白をメレンゲにしたものをスープが見えなくなるほどに乗せる。口に含むと一瞬で溶けてしまう



みつわ食堂

店内には、店主の趣味だという飛行機のプラモデルが飾られている。店に入ると広い厨房で調理している姿がうかがえる、食堂らしい風情がなんとも懐かしい心持ちになる。●せたな町北檜山区北檜山２６７　☎0137-84-5450　10：30～18：30　不定休　P有り





瀬棚郷土館

開拓時に使われた農具や生活用品、漁具や操業船などを収蔵。日本初の女医・荻野吟子が日常生活に使用した遺品や貴重な医学的資料の数々も展示保存されている。●せたな町瀬棚区本町６２８　☎0137-87-3205　10：00～17：00　月曜休館（11～翌4月末まで閉館）　入館料は大人３００円　小学生以下１５０円（団体割引き有り）　P有り



国土交通省の調査で何度も水質日本一の評価を受けている道南唯一の一級河川「後志利別川」。標高９７２mの長万部岳を水源に延長は約８０kmにも及び、日本海に合流。その大きさは一目見ただけで自然の雄大さを感じずにはいられない。



中華レストラン 紅天樓



バラ肉とチャーシューには「若松ポークマン」を、米は「ななつぼし」を使用している。「海の幸カレー焼きそば」（840円）も人気メニュー。●せたな町瀬棚区本町197-1　☎0137-87-2684　11：00～20：00　水曜定休　P有り



瀬棚区・三本杉岩の横に広がる三本杉海水浴場。シーズンともなれば海水浴やキャンプを楽しむ人で埋め尽くされる人気スポット。日本海ならではの青い海と白浜がリゾート気分を盛り上げる。

メレンゲが麺に絡みなめらかになるため、ツルツルとより食べやすくなる。ほか、スライスしたスルメと昆布がたっぷりと盛られ、出汁がしっかりと利いた「するめラーメン」（760円）は、女性からの評判を呼んでいるそう。店主、西田さんの地元愛があるからこそのここでしか味わえないラーメンたちで、日本海を感じてみては。

三本杉海水浴場のすぐ隣に店を構える「わっかけ岩」は1階が地元特産品の販売、2階が海を見下ろす食堂になっており、海鮮ものやご当地カレーが味わえる。特に男爵イモや黒豆など地場産食材を使った名物「わっかけ岩コロッケ」は注文を受けてから揚げるので熱々ホクホク。初めてなら5種類がセットの「入門セット」（500円）がお得。ソフトクリームやかき氷などと共にテイクアウトもできるので、ドライブのお供におすすめ。

海を見渡せる海岸線で、ドラム缶を用い炭火でホタテを焼いていたことが始まりだったという「漁師の直売店浜の母さんの食事処」。現在は店が広くなり、自らの船で水揚げした立派なホタテを中心にウニやアワビなどの活モノが入った大きないけすが観光客を迎えている。無料でさばいてくれるのでそのまま持ち帰りでも、調理してもらいその場で新鮮な味わいを楽しんでも。「もりだくさん海鮮丼」（2000円）は日替わりでネタが8種ほどびっしりと重ねられ、まるで日本海をまるごと食べているよう。大きなお椀に盛られ出汁の利いたあら汁も嬉しい。晴れた日に外で潮風を感じながら海鮮をいただくのも、ここでしか味わえない贅沢。



瀬棚区の市街地を一望できる「立象山展望台」からの景色。雄大な日本海や青々とした山脈、日本初の洋上風車、そして晴れた日には奥尻島まで望む360度の大パノラマに心を奪われる。



ちとせ桜井商店

せたな町産の新鮮な牛乳と自然養鶏のタマゴをふんだんに使った「こだわりプリン」。“せたなで栽培されるものを使い、シンプルで味わいが伝わりやすいものを”と開発された。「プレーン」「パンプキン」「ゴマ」の3種類を揃え、濃厚でタマゴの味がしっかりとしたプリンに仕上がっている。●せたな町瀬棚区本町477-1　☎0137-87-3138　8：30～19：00　月曜不定休





ヤマヨ斉藤漁業 漁師の直売店 浜の母さんの食事処

盆の時期には外でホタテを焼いて食べるのが人気だとか。“浜の母さん”らしさ溢れる賑やかな雰囲気も楽しい。●せたな町瀬棚区元浦930　☎0137-87-3788　9：00～17：00　不定休（食堂は11～翌3月は休業）　P有り





わっかけ岩

名物「わっかけ岩コロッケ」は今金男爵コロッケや黒豚コロッケ、とりごぼうサンドなど個性豊かに9種類（1個100～250円）。夏に合わせて「生イチゴソフト」（300円）も新登場した。●せたな町瀬棚区三本杉94　☎0137-87-2303　9：00～18：00　無休　P有り

LUNCH GUIDE

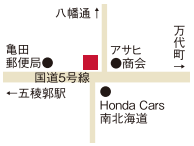
今日のランチはどこにしますか？



燦々セット 各種ラーメン+200円



好きなラーメンに＋２００円で「半チャーハン」（単品４００円）、「チャーマヨ丼」「焼肉丼」（同各３００円）の中から1品選べるお得なセット（1日中提供）。ほか、ラーメンに一品料理、ライスが付く「週替わりランチ」（９００円）もあり。どちらもラーメンにプラスα欲しい人に大満足のメニュー。



らーめん 燦々
さんさん

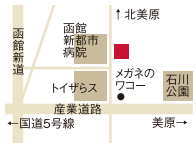
函館市亀田町14-11　☎0138-45-7933
11:30～14:30（土・日曜、祝日は11:00～15:00）
17:30～20:30
不定休　※水曜は昼のみ営業　P有り



焼きそばランチ 980円



同店人気 No.1「焼きそばランチ」が７月１５日まで「ハコラクを見た」と言うと８８０円に。具材たっぷりのあんかけ焼きそば（塩・正油味）に小鉢、サラダ、ライス、スープ、漬物、杏仁豆腐またはソフトドリンクが付く。仕切りや小上がりを新設した落ち着いた雰囲気の店内でゆっくり食事を楽しみませんか。



中国料理 張家口
ちょうかこう

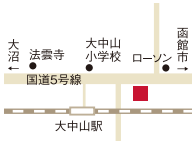
函館市石川町314-4 登喜 壱番館1F ☎0138-47-7570
11:00～15:00（14:30L.O）・17:00～22:00（21:00L.O）
不定休 P有り



鳥天板そば 1,080円



通常の1.5人前の分量という山形名物「板そば」に、ふっくら揚がった国産鶏ムネ肉と旬野菜の天ぷらが付く食べ応え十分のセット。中太打ちそばは浦臼町の在来種・牡丹種を使った二八。かむほどに香りと甘みが口に広がる風味の良さと、もっちりとした食感がたまらない。築120年の古民家の風情と一緒に愉しみたい。



板そば池田や 序葉久
じょはきゅう

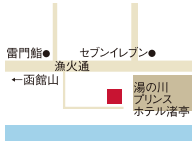
七飯町大川1-10-4　☎0138-64-2211
11:30～15:00、17:00～21:00（各30分前L.O）
無休（月曜は昼のみ営業）　P有り



シェフおすすめミニコース風ランチ 1,700円



メインを魚・肉料理から選び、オードブル・デザートの各盛り合わせ、サラダ、パン、コーヒーｏｒ紅茶がセット。メインの一品「ポークの煮込みシチリア風ショートパスタ添え」はトロトロのやわらかさが人気の秘密。ほか、「スパゲティーランチ」（1,300円）と「チョイスランチ」（1,450円）もあり。



レストラン アシェット キャプリス

函館市湯川町1-2-20　☎0138-59-3336
11:30～15:00、17:00～21:00
（各1時間前L.O）
不定休　P有り

自然の恵みがいっぱい詰まった乙女心をくすぐる鮮やかなお弁当

体に優しいヘルシーなものを好んで食べるという、西本さんがおすすめするのは「自然の恵みを残さず丸ごといただき、暮らしている土地の旬のものを食べる」マクロビオティックの食事法を取り入れたメニューをふるまうCOCOLOの弁当箱ランチ。主食はそばもしくは玄米からチョイスでき、週替わりのおかずは旬の有機野菜を使った煮物やサラダが詰められ一日分の栄養が取れるという。「食べてしまうのがもったいないほど彩りがきれいで、次に何を食べようかいつも迷うんです。お弁当なのにおそばも入ってお得感もいっぱいですよ」と、見た目の華やかさ、栄養価の高さゆえ、西本さん始め多くの女性客を虜にしている。店内ではオーガニック製品も多く取り扱っているため、食事と合わせて覗いてみては。



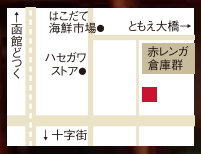
［COCOLO弁当］
1,500円 ※要予約

北洋舎クリーニング
万代工場前店 勤務
西本　のぞみ さん



蕎麦だいにんぐ
COCOLO
こころ

函館市末広町14-3 ☎0138-26-2333
火～金曜11:30～17:00（ランチは14:00まで）
月曜定休
※土・日はイベント利用のみ
P有り



文／坂井 悠香　写真／佐藤 史子

ビールの美味しい季節に
なりましたよ!!

島うた

今回はこのコースで
得しちゃおう!

「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)

なんと
1,200円も
お得!

メール会員には2杯目の生ビールもサービス!

メルマガ会員になって1杯目のビールをGET!

会員登録(無料)

入店時にHPの大将のイラストを見せて!

ビールをGET!

営業日等の確認もこちらから!!

※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

北洋銀行 行啓通り 和民 北陸銀行 丸井今井 ミスタードーナツ 当店

海鮮&しゃぶコース

本日より(6月16日)
活ウニ刺し
無料提供中!!
※活アワビに変更可能♪

2,500円

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

しゃぶしゃぶ
コース

1,980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!

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 ●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

五稜郭タワー ラッキーピエロ 道立函館美術館 北海道新聞社

カップルやご家族、お仲間で
しゃぶしゃぶしませんか

豚しゃぶ食べ放題コース
お1人様 1,750円 90分

オールドリンク飲み放題(105分)… 1,300円
ソフトドリンク飲み放題(90分)…… 530円

店長オススメコース
国産 北の美味牛&道内産豚肉 食べ飲み放題コース
お1人様 3,500円 105分
小学生／半額 幼児／無料

お品書き
美味牛・豚肉・野菜盛り合わせ・ウインナー・ミートボール・俵おむすび・讃岐うどん・ラーメン・漬物 以上食べ放題 デザート付き
※すき焼き食べ放題の場合はウインナー・ミートボール・ラーメンは付きません
※キャンペーンコースにつき他割引・特典との併用はできません

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
◎契約駐車場有り(120分)

契約P ミスタードーナツ 丸井今井 当店

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

つぎ好き延評長に

得 刺身まつり

当店自慢の魚介類を特別価格で提供

●活ホタテ……350円
●自家製メサバ 350円
●バチマグロ…350円
●ニシン刺……350円
●マコガレイ刺 350円
●生サーモン…. 380円
●活ホヤ……380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/

←万代町 湯川町→ 丸井今井 当店 中央病院 千代台町↓


ワンランク上の宴会は、しっとりとした〝和〟の空間で…
赤絵コース
五、〇〇〇円～
※季節の仕入れによって、内容は異なります。
◆コースは全て二名様～、完全予約制
◆飲み放題付き五、〇〇〇円～受付可能
◆料理＋一、五〇〇円で九〇分の飲み放題を利用可能
（生ビール・日本酒・焼酎・ウイスキー・酎ハイ・サワー・カクテル・ワイン・ソフトドリンク）（各税別）
日本料理 赤絵浜弓
お問い合わせの際に、ご予算・好きな食べ物・嫌いな食べ物・量や質、などを女将に申し付けください。好みに合わせた宴会をご提供させて頂きます。
函館市本町1-44
☎0138-31-7188
17:00～23:00
(22:00L.O)
日曜定休
本町交差点
カーニープレイス函館
中央病院前電停
中央病院
サンクス
千代台町↓


「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!
彩り豊かな創作料理とお洒落な個室でダイニング宴会はいかが
ご宴会プラン
要予約（2日前迄）2名様から受付
2時間飲み放題付
お料理7品（デザート付）
貸切は応相談
鍋も含めてお料理はお1人ずつ個別にご用意致します。
お一人様
4,000円～
各種貸切宴会、合コン、女子会承り中!
※料理内容はお気軽にご相談下さい。単品メニューもお刺身やお肉料理など50種類以上の創作料理をご用意。
女子会プラン
お一人様 4,000円～
※要予約（2日前迄）、貸切は応相談
3時間飲み放題付
2名様から受付
●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
●デザートは3点盛
TAKEDA屋
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
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)
当店看板
美原↑
デンキのこつじ
サッポロドラッグストア
本通中央線
秒田そろばん
タコ公園
赤川線


元祖本格炭火焼バイキング
焼肉番長
年中無休
おかげさまで
亀田港店
6周年記念
6/16月▶6/30月 両店開催
開店6周年記念・特別提供!!
飲み放題 90分
お1人様 1,000円→ 800円でご提供!!
SUNTORY The PREMIUM MALT'S
6/16月～
無くなり次第終了!
開店6周年記念 両店で実施
ハズレなし
くじ引き大会開催中!!
ディナーバイキング限定
ディナーバイキングご利用のお客様限定
幼児・小学生のお子様に1回のチャンス!!
先着250名様
青玉が出たら大当たり「ジャンボシャボン玉」をゲット!
楽しいおもちゃがいっぱい!!
※イメージです。
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。
夏の宴会は番長で決まり!
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
120分でお一人様あたり
つまり!!
2,700円
お一人様プラス800円(90分)の飲み放題も120分に!
ビールはプレミアムモルツを用意!
モバイル会員募集中!
お得なクーポンイベント情報発信!
www.yakinikubancho.jp
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7月14日まで



宴会は いか太郎グループで!!

平日・日曜限定プラン（日～木曜日）

4,200円コースを **3,500円** にて提供

予約時のみの特権になります!

週末限定プラン（金・土曜日）

10名様以上のご利用で **幹事様1名無料**

宴会コース

8品～	3,500円
10品～	4,200円
12品～	5,250円
12品～	6,300円

2時間飲み放題付!!

［4名様～］

※ご予約の際、料理の質・量などご相談に応じます。



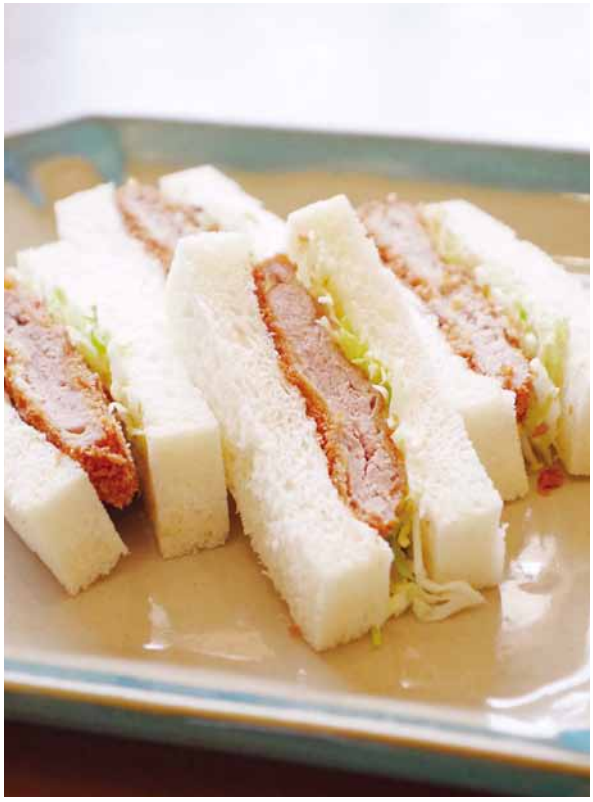
函館活生酒場 いか太郎
函館市若松町18-23
☎0138-27-2282
16:30～ラスト　無休

函館活生酒場 はこ民 いか太郎
函館市本町4-15
☎0138-56-6222
17:30～ラスト　不定休

函館活生酒場 はこ民食堂
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

とんかつ・洋食



JR函館駅・函館空港で好評販売中！ テイクアウトNo.1カツサンドを行楽のお供に

函館とんき 五稜郭店

肉厚でやわらかいカツと、風味のよい道産小麦100%のパンに同店オリジナルのソースを合わせたテイクアウトメニュー「ヒレカツサンド」（５８０円）は、定食やカツ丼とも違ったおいしさ。これからの季節、海や山へドライブのお供におすすめの一品。また、「メンチカツサンド」、「チキンカツサンド」（各５００円）「ロースカツサンド」（７００円）など種類も豊富。五稜郭店ではサラダ&ドリンク付きの「ヒレカツサンドセット」（７５０円）も提供。



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





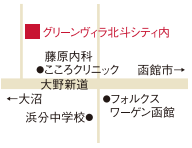
カツサンドは、とんき各店・カフェごはんがっつりにて提供。予約も可能。ほか、JR 函館駅や函館空港でも好評販売中なのでぜひ一度足を運んで欲しい。



心込もる手作りの食事とリラックスのひととき、北斗市の海の香りを味わう一品

三條屋カフェ
さんじょうや

ゆるキャラ「ずーしーほっきー」の誕生で、知名度急上昇の北斗市産ホッキ貝。窓からの光が柔らかい、居心地の良い同店で味わえるのは「北斗産ホッキ貝の焼カレー」（９８０円）。地元北斗市ではカレーの具材としても人気のホッキ貝、そのカレーライスにチーズを乗せて焼き上げた一皿は、北斗市の海の豊かさを実感できる。店主が一杯ずつ入れるコーヒーと自家製ケーキで、日常の喧噪を忘れさせてくれるティータイムを過ごすのもお薦めしたい。



北斗市追分2-53-6
☎0138-49-3038
11:30～19:00（18:30L.O）
ランチタイムは平日14:00まで、
土・日曜・祝日は15:00まで
月、第1・3日曜定休
P有り



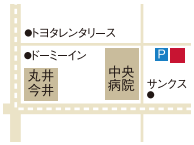


ランチタイムには、食事メニューにドリンクが付く。オープン以来の人気メニュー、海の香り満載の「松前岩のり弁当」（９３０円）もおすすめ。

本格フレンチで宴会
想い出に残るひとときを

レストラン フランコ ジャポネーズ ラ ロテュス

和の一軒家レストランでフレンチコースを堪能できる同店。季節の食材を巧みに使い、本格ソースと合わせた料理は、目で愉しむことも出来る。宴会コースは4,000円から用意し、全コースに＋2,000円で飲み放題プランが追加出来る。また、予算や要望に合わせた対応も可能。全室個室で周りや時間を気にせずにゆったりとした空間と料理を楽しんでみては。ほか、新感覚塩すき焼き鍋も好評につき承り中。※価格は各税別



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





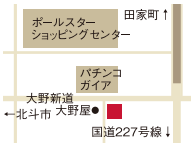
ランチコースは1,800円～3,500円までの5種を用意。オードブル、パスタ、メインディッシュなどが含まれる2,500円のコースが人気。



知床育ち“匠の豚”サチク麦王を使った
本格洋食料理を堪能しませんか!

洋食ダイニング ふじい

日吉町の「おれの美せ」が港町に移転リニューアル。1頭買いで仕入れている同店こだわりの食材「“匠の豚”サチク麦王」は豚肉の旨味が楽しめると評判。おすすめは「赤豚ステーキ」(1,600円・ライス、味噌汁付き、ランチタイムはドリンク付き)ほかにも、「ロースとんかつ」や十勝黒毛和牛の「カットステーキ」など肉料理が豊富。昼は「週替わりランチ」(880円)やスパゲティ、カレー、夜はグラタン、一品料理やアルコールも用意。



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





落ち着いた内装の店内はベンチシートや小上がりの個室を完備。家族連れや年配者もゆっくりくつろげる。4～10人までの小宴会や弁当、オードブルの予約にも対応。



洋食



地場の旬の恵みをアレンジ
魚好きに嬉しい初夏の特別コース

レストラン イリュージョン

「魚づくしスペシャルコース」（1人3，000円）を好評につき7月14日まで延長提供。看板メニュー「海鮮パエリア」をメインに、濃厚な「甘海老のスープ」、新鮮な真イカをハンバーグステーキに仕立てたピリ辛ソースの「舌平目のフレンチフライと真イカのハンバーグ」、４種類が楽しめる「初夏のデザート盛り合せ」、パン、コーヒーが並ぶ。函館ならではの魚介をアレンジした特別コースが目と舌を愉しませてくれる。※価格は税別



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





「魚づくしスペシャルコース」は昼・夜提供しているのでお気軽に。ほか、ランチ1,500円･2,000円、ディナー5，000円･10，000円など通常メニューも好評。※価格は各税別



雰囲気たっぷりのこだわり店内で
あなただけのオリジナルイタリアン宴会を

PIZZERIA LOUNGE SOL
ピッツェリア ラウンジ ソル

宴会コースの評判が高い同店。同じグループが何回宴会を開いても同じメニューにならないように対応。内容も肉料理を始め、魚貝料理の「ムール貝バクダン」や看板メニューの「ピッツァ」や「パスタ」など全9品（1人4，000円～2時間飲み放題付き）。追加料金で人気の「パエリア」もセット可能。宴会には必ず担当者が付くので気軽に注文ができる。コース順は前菜▶サラダ▶魚貝料理▶ピッツァ▶本日の一品料理▶パスタ▶口直しのソルベ▶肉料理▶デザート。



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





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。また2階席にはお洒落な個室やソファ席が多く大人数でもくつろぎながら楽しめる。

あなたは夏場の鍋、香辛料を利かせた辛味派
当店がイチから考案したあっさり派?

ウェスタンキッチン



今回のおすすめは濃厚焙煎しょう油仕立てのスープに7種類のスパイスを配合した「赤のモツ鍋 or 鶏鍋」（1人前980円、注文は2人前より）。辛さの中に肉や野菜などの旨味がたっぷり入った一品。ほかにスープは3種類用意。あっさりめのテールスープが特徴の新メニュー「大根のあっさり白モツ鍋」も人気。さらに「赤のモツ鍋」の締めとして揚げた鶏皮とニラがトッピングされた「赤の〆そば」（480円）が好評。日替わりで旬の魚介類を使った料理も提供。



函館市梁川町18-20
☎0138-33-6150
17:00～ラストまで
無休
（宴会・イベントは応相談）





古民家を改装した店内は和洋折衷の不思議な雰囲気。さらに夏期限定で1階、2階の「テラス席」を開放。涼しい風に吹かれながら、自慢料理が楽しめる。

ワインにも合うステーキのようなサガリ
豪快に大胆に肉を味わう喜びを堪能

函館炭火焼肉　ホルモン市場 愛



サロマ黒牛や森町産ひこま豚など厳選した北海道産肉を手頃な値段で楽しめるとあって連夜賑わう。豊富なメニューに加え、食べ応えのある厚切り肉も自慢の一つ。食べやすく切り込みを入れた約150gのサガリを一本焼きする「ダイヤモンドカットサガリ」（1,280円）はステーキのような重量感。シンプルに塩とワサビで肉本来の旨みを味わいたい。自家製ネギナムルを巻く約6mmの「厚切りネギ塩牛タン」（980円）も根強い人気。



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7月14日まで





カウンターやテレビ付きの個室もあり、ひとり客から団体まで利用しやすい店内。宴会は2時間飲み放題込み1人4,000円から予約受け付け中。

食堂



「ごはん・ゆっきんくん」は開店当初から いつもの価格500円でみんなを応援!!

ごはん・ゆっきんくん

全セットメニュー、オール５００円（税込）で食べられるとサラリーマンを中心に人気を呼んでいる同店。この季節のおすすめは「ミニネギトロ丼＋ザルラーメン＋小鉢」。見た目よりもボリュームのある「ネギトロ丼」に口当たりの良いツルッとした麺がたまらない「ザルラーメン」のセット！ほか「ミニ唐揚げ丼」や麺類では「そば」「うどん」など多彩なセットメニューで楽しめる。希望があれば１０個以上の注文で弁当も用意してくれる！



函館市日吉町3-44-9
☎0138-32-9500
11:00～14:00
（ネタがなくなり次第終了）
日曜定休
P有り





花園町商店街の中心に位置する同店はアットホームな雰囲気で人気！広い駐車場も用意し、車で行っても安心。安い、早い、旨いのランチをぜひどうぞ！



うまい！安い！多い！三拍子揃った 多彩なメニューを存分に召し上がれ

パーラー花車（花園温泉内）

花園温泉に併設し、温泉利用者以外も気軽に足を運べる同店。今月のおすすめメニュー「生姜焼定食」（1,100円）は圧倒的なボリュームとスタンダードな味で大人気となっている。ほか、カットパインが添えられた「生パインジュース」（370円）や、自家製カスタードプリンと山川牛乳ソフト、フルーツをふんだんに盛り付けた「デラックス氷」（580円）などドリンクやデザートメニューも豊富。平日全日と日曜・祝日の12：00～14：00はコーヒーサービス付き。※価格は各税別



函館市花園町40-34
☎0138-55-8607
平　　日15:00～23:00
日曜・祝日12:00～23:00
（食事22:00L.O）
月曜定休　P有り



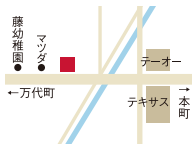


大人数でも入れる広々とした２階席も用意。さまざまなメニューが手頃な価格で味わえるので何度でも気軽に足を運んで欲しい。

有りそうで無かった? 冷たい麻婆豆腐!!
ブーム到来の予感!かき氷も登場

中華料理 李太白 RI-HAKU

季節限定メニューの「冷やし中華」に新メニューが登場。激辛で人気の「麻婆豆腐」をベースに麺の上にとろみを付けずに冷たく仕上げた麻婆豆腐を乗せた「激辛冷やし麻婆麺」(1,000円・小ライス付き)。豆腐はなめらか感を出すように絹ごしを使用。汗をかきながら食べたい一品。また、開店時より変わらぬ味として常連客を中心に好評の「冷やし中華」(1,050円・ドリンク付き)は、しょう油ベースの自家製ダレと麺や具材との相性が抜群。



函館市宮前町30-2
セイコービル1F
☎0138-42-7778
11:30～15:00
17:00～22:00
水曜定休
P有り





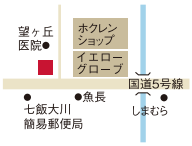
子どもに人気の杏仁豆腐がトッピングされた「かき氷」(480円)のほかに、5種類から中国酒のシロップが選べる「大人なかき氷」(450円)も登場。



人気メニューをリニューアル(5月から)
“もっと美味しく”を現実化した一杯

ラーメン ら。む～

肉厚チャーシューのやわらかい口当たりや、味噌のコク深いスープが絶品で、一口ごとに箸が止まらなくなる「炙り味噌ラーメン」(700円)を、さらに美味しく。スープ自体を改良し、味噌ラーメンに必要な「マイルド感」や「まろやか感」がアップ。常連客も初めての人も、味わって欲しい一杯。ほか、「ミニチャーマヨ丼」(150円)や「半チャーハン」(300円)も人気で、がっつり食べたい人などにオススメ♪炙りチャーシューが乗ったメニューは塩・正油・辛味噌もあるので、ぜひ。



七飯町大川3-5-3
☎0138-64-7317
11:30～15:00、17:00～20:00
(各30分前L.O)
火曜定休
(火曜が祝日の場合は営業、翌日休み) P有り

注文時に「ハコラクを見た」と伝えると、ギョーザ1皿330円を250円にて提供
■他サービス併用不可■平成26年7月14日まで





老若男女に人気で、日々賑わいを見せる同店。塩ラーメンは一杯500円からなど、リーズナブルなメニューもあるので、家族や仲間と味わってみては。



ラーメン









アットホームな雰囲気で気軽に利用できると年齢問わず七飯町で人気を呼んでいるラーメン店。発売以来リピーターが多いという「秘蔵 極 味噌らーめん」（９５０円）も一度、食べていただきたい一杯。



七飯町鳴川3-16-3
☎0138-64-4840
11:00～15:00･17:00～21:00
（ランチサービスは14:00まで）
月曜定休　P有り

七飯町の人気ラーメン店が提供する夏限定のサッパリとした冷たい麺を食らう!

らーめん函館 武蔵
むさし

これから暑くなる夏に向けて登場した季節限定の新メニュー「冷やし麺・梅味」（８００円）／写真。店主渾身の特製スープは紀州産梅肉を惜しみなく使用するこだわりの味。やわらかなカツオの風味と程良い酸味が利いた、さっぱり味の清涼感溢れる一杯は、ほのかな梅色でかわいらしさも演出。ひんやり、ツルっとした喉越しの良い麺の上にはスープと同じ味の氷をたっぷりのせ、スープの温度がぬるくならないようにと配慮。味は塩・しょう油・梅味の３種から選べ、各１５０円増しで大盛りも可能。ほかにも多彩なメニューを用意しているので、この機会にぜひ足を運んでみてはいかが。

女子会プラン

カジュアル女子会（生ビール付）

フリードリンク 2時間

前菜3品
サラダ
ピザ
リゾット
デザート

2,800円

たっぷり女子会（生ビール付）

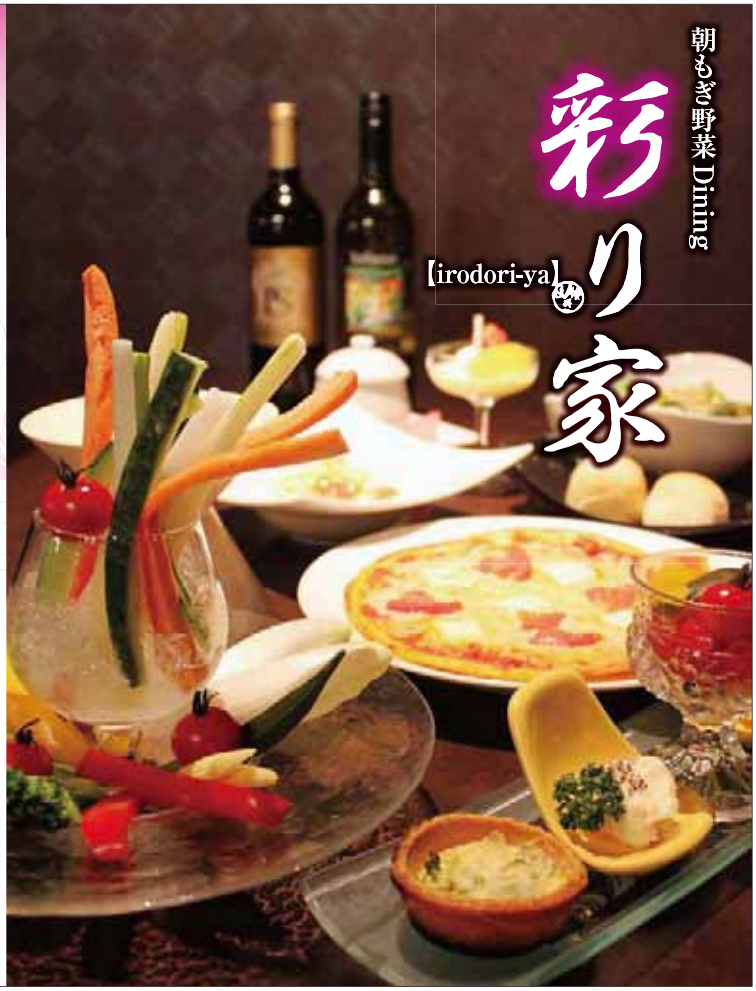
フリードリンク 3時間

前菜3品
サラダ
ピザ
バーニャ・カウダー
本日のメイン
リゾット
デザート

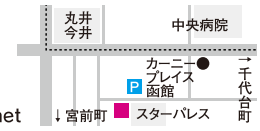
4,000円

+1,200円でさらに2時間延長飲み放題!!

※料理内容につきましては、彩り家オリジナルメニューより、厳選し用意致します。
※価格はすべて税込



函館市本町1-30 HKCビル2F
TEL 0138-53-0022
18:00～翌1:00
（金・土曜は翌3:00まで）
日曜定休　http://irodori-ya.net



イマジンホテル&リゾート函館が贈る

ビアパーティープラン

Beer Party Plan

期間 H26.9.30まで

お一人様 5,000円（サ税込）～

■2時間飲み放題付　■20名様以上からご利用いただけます。
■宴会形式は卓盛orブッフェよりお選び下さい。
■お料理内容などはお気軽にご相談ください。

☆うれしい特典付!☆

特典1:送迎バス無料サービス!
特典2:当ホテル自慢の温泉入浴サービス!
特典3:カラオケ使用サービス（ビンゴゲーム付）



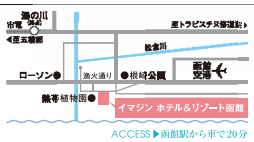
ビールのおいしい季節到来!!

特製夏料理と冷たい生ビール・焼酎・カクテル…はいかがですか?!
ビアパーティーなどの宴会に是非ご利用ください!!!

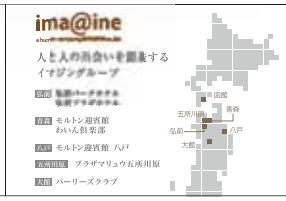


イマジン ホテル&リゾート函館
出会いと思い出をつむぐ、異国リゾート。

◎宿泊・宴会のご予約はこちらから
TEL 0138-57-9161
MAILでのご予約も承ります ▶ hr-hakodate@imgnjp.com



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





旨い料理と極上の一杯

仕事帰りに喉を潤す極上の一杯
地酒、本格焼酎、洋酒…
そんな酒を引き立てるのは旨い肴
絶品料理と格別の酒で
粋な一夜を過ごしたい



刺身盛り

1人前 1,200円〜（税別）

素材本来の旨さを味わいながら銘酒をいただく至福のひととき

地の利に恵まれた函館の豊富な魚介類の中から、職人の目で厳選。魚本来の旨さを重視し、鮮度とそのままの素材感を大事に提供している。これから旬を迎える「活いか刺し」や近海産のウニやアワビ、本マグロなどを盛り合わせた刺身のほか、握り、一品料理も用意。新鮮な食材と職人の技が織り成す握りが楽しめる「大将おすすめ握り」（3500円）もぜひ味わってほしい一品。宴会コースも4000円（全7品）から。居心地の良さに、接待から家族連れまで幅広い客層が訪れるのも納得の店。※価格は各税別

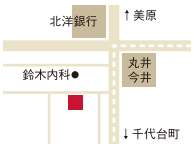




〈この料理に合うお酒〉

参乃越州 特別純米 〈1合〉900円（税別）

復活した酒米「千秋楽」を使い、純米酒ならではのやわらかさと味のふくらみ感がありつつ、落ち着きのある味わいを醸し出している。すっきり軽快な飲み口は冷でもぬる燗でも楽しめる。



五稜郭 寿司料理 谷ふじ

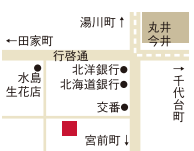
函館市本町4-10
☎0138-53-0555
17:00〜23:00（22:45L.O）木曜定休
http://www.tanifuji.com

手羽先揚げ

5本 550円

気軽に美味しい物を食べて欲しい…大将の手間暇が客を魅了する名店

老若男女の客で日々賑わう同店の新メニューを紹介。熟成させた手羽先に、オリジナルブレンドの塩コショウで下味を付け、パリッパリに仕上げる絶品。一口食べると、揚げた香ばしさと、中身まで染みた塩気が、注文客を魅了する。がっつり食べたい人は「若鶏半身揚げ」（880円）もオススメ。これからの時期は、店内の水槽で泳ぐ「活イカ」も愉しめるので、ぜひ。ほか、宴会は予算や好みに合わせて、できるだけワガママを聞いてくれるので、問い合わせの際、気軽に相談してみては。



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）





〈この料理に合うお酒〉

池田 〈1杯〉700円

大将が個人契約している山形県の蔵元「池田さん」から直送で届く銘酒。北海道ではここでしか味わえない酒なので、来店の際はぜひ注文して欲しい。

豚バラのガリ巻き串焼き

1人前〈2本〉580円

暑い夏でも爽やかに食べられる和の逸品と旨い酒を堪能あれ

皿の上に綺麗に盛りつけられたおすすめの「豚バラのガリ巻き串焼き」は、グランドメニューで常に提供している。豚バラ肉でガリを巻き肉の甘味、旨味、ガリの甘酸っぱさとコリコリとした食感を一度に楽しめる。食べ応えも十分で上からかけた「わさびあん」が一つひとつの具材の味をまとめる店主技ありの一品。また、横に添えられた箸やすめには旬の山菜などを使い上品さを演出。〝冷酒〟はもちろんのこと少しぬるめの〝ダラ燗〟で喉を潤しながら味わうのもおすすめ。



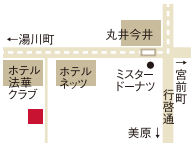


〈この料理に合うお酒〉

夏色ばんだ祭りパンダ出没注意!ほか夏酒

〈各1杯〉500円

季節に合った12種の新しい酒を色々なルートで常に取り寄せ提供。函館市内では珍しい商品ばかりで店主がこだわり選んだもの。見て楽しめ、飲んで旨いと思えた物だけを並べているのでこの機会に一度立ち寄ってはいかが。



和食居酒屋 醍醐
だいご

函館市本町21-1
☎0138-54-3313
17:30〜24:00(23:00L.O)
日曜定休

握り盛り合わせ

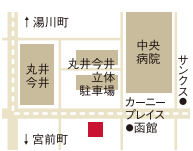
2,000〜3,500円（税別）

今宵も賑わう人気店の絶品は舌を唸らす〝握り〟の品々…

気さくな大将が、旬の食材を使い腕を振るう、今年18年目の寿司店。一軒目の利用で、たらふく味わうも良し、二軒目に立ち寄り、「煮だこ」（800円）や「自家製クジラベーコン」（1500円）をつまみに一杯も良し。オススメはもちろん「握り盛り合わせ」。予算に合わせて味わえるのが嬉しい。ほか、宴会メニューは、「宴会コース」（4000円〜）をはじめ、「にぎりメインの宴会コース」（7000円〜）や、数量限定の「高級食材の特別コース」（10000円）と、各種人気。※価格は各税別







すし蔵

函館市本町4-21 ☎0138-32-0138
17:00〜翌2:00
日曜定休　契約P有り
http://www.hakonavi.ne.jp/sushikura/

〈この料理に合うお酒〉

國稀〈1杯〉700円（税別）

「ウチの握りに合う一番酒は、國稀です」と大将。一度は味わって欲しい組み合わせだ。ほか、「田酒」や「久保田」などもあり、季節によって色々なオリジナル料理も提供しているので、ぜひ。

漬け本マグロのグリエ 焼きナスのソース添え
1,100円

店主が自ら厳選した銘酒に洋テイストの料理がベストマッチ

和食でおなじみの漬けマグロを洋食にアレンジした一品。グリエすることにより旨味を閉じ込めステーキのような食感が楽しめる。彩り鮮やかで新鮮なアスパラなどの季節野菜は、北海道産や厚沢部町の契約農家から直送してもらい、地場食材をできる限り用いている。焼きナスにしょう油とオリーブオイルで作る特製ソースをつけていただく。ほかにもその日に仕入れた旬の素材を洋風にアレンジした、見た目にも楽しい料理が並ぶ。日本酒はめずらしい銘酒など60種類以上取り揃えている。





〈この料理に合うお酒〉

綾花 純米酒 〈1杯〉550円

やわらかい口当たりで米本来の旨味を感じ、香りも強すぎない福岡県の純米酒。マグロとの相性も抜群。ほかに、蔵元自ら栽培した酒米を使い醸造した「山形正宗　たむぎの　純米吟醸」（1杯600円）もおすすめ。



二代目佐平次

函館市五稜郭町4-13
☎0138-51-3939
18:00～24:00
月曜定休　P有り

国産十勝ハーブ牛 ユッケ
1,280円

「ユッケ」にピッタリの日本酒と共に今宵は心ゆくまで堪能しませんか

良質な黒毛和牛や飛騨牛、〝日本一〟を目指している牛タンなどをリーズナブルに提供している同店。「ユッケ」は安全管理を徹底した業者から仕入れて提供。きめの細かい赤身がやわらかく、霜降りが均等に入ったメスの肉だけを使用しているので肉本来の旨味が味わえる。コースはA5ランクの飛騨牛や国産牛などをふんだんに使用したバラエティー豊かな肉料理が評判の「牛若焼肉懐石コース」（8000円～、飲み放題込み）や、2時間飲み放題付きの宴会コースを5000円から用意。

※十勝ハーブ牛ユッケは「生食用食肉」の規格ではなく、「牛肉加工品」です。





〈この料理に合うお酒〉

酔鯨 特別純米酒 〈1杯〉500円

素材の良さを引き出す為、精米歩合を55%まで磨き、独特の豊潤な後味で力強いキレもある辛口。ほかにも、樽詰スパークリングワイン「ポールスター」（1杯500円）も女性客を中心におすすめ。



焼肉物語 牛若

函館市本町9-28 寿ビル1F
☎0138-56-5454　17:00～翌3:00
無休　最寄りのパーキング・2時間同店負担
http://www5.hp-ez.com/hp/ushiwaka/

銀ダラガーリックソテー
920円

夏にピッタリの日本酒が入荷
今宵は旨い肴と一緒に味わいたい

新鮮な銀ダラをふっくらと焼き上げ、ガーリックソースにより食欲と酒が進む一品。日本酒以外の酒でも相性抜群。ほかにも看板メニューの串物は岩手県産五穀味鶏を使用した「鶏串」やちょっと大きめな「八雲の豚串」、売切れ続出の「白レバー」など酒肴を豊富に用意。自慢の日本酒は50種類以上用意し、時期によって随時入れ替えているので新たな銘酒にも出会える。人気の宴会コースは2時間飲み放題付で4500円からで4～30名まで対応。隣の姉妹店「酒KURE」のメニューも注文出来る。

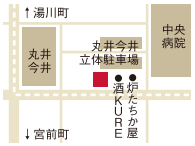


〈この料理に合うお酒〉

寫樂 純米吟醸〈五勺〉620円

酸味と旨味のバランスが良く、冷で楽しみたい酒。ほかに、口の中で広がる旨味と甘味の「田光　神の穂　特別純米酒」やスッキリと軽く飲める吟醸酒「うごのつき　涼風　吟醸」もおすすめ。





たちか屋

函館市本町32-4
☎0138-53-6461
18:00～翌1:00（24:30L.O）
火曜定休　カード可

4種類の変り冷奴
550円

京都直送の絶品豆腐には
京都銘柄の日本酒がよく似合う

京仕込みの技で作る出汁の利いた料理や各地の純米酒が種類豊富な同店では、創業100年を超える、京都老舗豆腐店の高級豆腐「南禅寺豆腐」を使ったメニューが人気。おすすめの「4種類の変り冷奴」で使用する豆腐はなめらかさときめの細かさが特徴で豆腐本来の味が楽しめ、自家製の梅肉や塩麹などをトッピング。「おまかせ」になると6種類の味で提供。ほかにも、自家製土佐しょう油やおろしたての本わさびでいただく、天然物にこだわった「刺身」（1人前1200円、2人前2000円～）も好評。



居酒屋 こいさん

函館市花園町22-26
メゾンパティオ花園1F
☎0138-76-8243
17:30～24:00（23:30L.O）
木曜定休（予約があれば営業）
P有り（店舗周りに駐車可）





〈この料理に合うお酒〉

招徳 京乃辛口 特別純米酒
〈1杯〉650円

京都・伏見の酒らしく繊細でやわらかい口当たりながら、キリッとキレがある辛口。また、「伊根満開」（1杯1,000円）は古代米（赤米）を使って醸造した日本酒でワインのロゼを思わせるような味わい。



鯨ベーコン
1,000円（税別）

クジラ特有の豊かな歯応え コクと旨味がクセになる

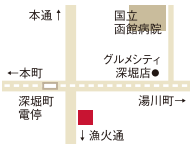
一般的なクジラベーコンとは違い、着色のないものを使用。市内では見かけることが少なくめずらしい一品。普通のクジラベーコンより脂っぽさが抑えられていて、薬味と一緒に食べると旨みが引き立ちよりさっぱりとクジラの味が楽しめる。一度注文するとクセになるリピーターが多い。まだ食べたことのない人は、ぜひ足を運んで欲しい。ほか、「大アサリとフレッシュトマトのバター蒸し」（850円・税別）も今回おすすめの酒との相性バツグンの一品。



〈この料理に合うお酒〉

二世古（3種）〈各1杯〉700円（税別）
にせこ

倶知安町で作られている日本酒。赤いラベルはさわやかな口当たり、水色のラベルは軽快な味、黄色のラベルは骨太で奥行きのある味が特徴。3種とも珍しく、取り扱っている店も数少ない。



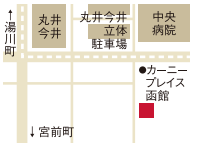
居酒屋 たちばな

函館市駒場町7-5 エイビー企画ビル1F
☎0138-55-5571
17:30～24:00（23:00L.O）
不定休

本日のオススメ
1,200円（税別）

一度は利用して欲しい 一軒で満足のいく、そば居酒屋はココ

今年3月にオープンした、〝そばも食べられる居酒屋〟のイチオシメニューを紹介。おつまみ3品に日本酒か生ビールが付いて1200円とリーズナブルなセット。中でも新鮮な刺身と酒の相性が良く人気。そば付きは、1600円で注文可能。ほか、「厚切牛タン」や「かつとじ」（各750円）、「そば豆腐」（500円）、「そばみそ」（250円）なども好評。また、宴会は2人より120分利用でき、飲み放題付きで4000円から。※価格は各税別



そば居酒屋 ふでむら 神山分店

函館市本町3-7 かでる37ビル1F
☎0138-55-2522
18:00～翌2:30（2:00L.O） 日曜定休





〈この料理に合うお酒〉

大雪の蔵〈1杯〉450円（税別）

「平均的に好まれる味なので、セットに付けました」と、店主。ほか、「国稀」（780円）や「司牡丹」（750円）など、15種類以上の地酒を用意しているので、自分好みの味を探してみては。

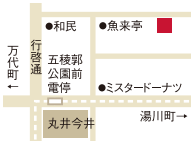
キャサリンのトマトサラダ
880円



ヘルシー料理と一緒に味わいたい本格麦焼酎が揃う

初夏にピッタリの新メニューとして、乙部町産の無農薬栽培されたベビーリーフや函館市産のフルーツトマトなど、旬の道産野菜を盛り込んだ女性客を中心に人気のサラダ。味の決め手はニンニクで香りづけしたオリーブオイルと、程よい酸味が特徴の自家製トマトソース。炒めたナスに挟み、エビやアスパラ、カリカリにじっくり焼いたベーコンもトッピングした色彩豊かな一皿。麦焼酎を始めシャンパンなどどんな酒との相性も抜群。宴会場は最大25人まで収容できるようになった。





和遊彩食 郷GO

函館市本町22-11
グリーンエステートビル
☎0138-31-2355
17:30～23:00　日曜定休

〈この料理に合うお酒〉

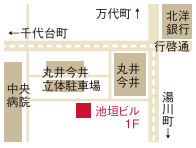
ひむかのくろうま
〈ショット〉650円 〈ボトル〉3,100円

宮崎県「神楽酒造」の麦焼酎。専用の樽で長期貯蔵しているので飲み口は焼酎よりもウイスキーに近い。飲み方はロックで味わうのがおすすめ。ほか、年2回しか出回らない「赤霧島」も用意。

牛すじ煮込み赤霧島セット
1人前2,000円（税別）（料理単品780円・税別）

初夏は香り高い冷たい焼酎と食欲をかき立てる料理に舌鼓

和と洋の煮込み料理の良いところを組み合わせて作られた一品料理と人気の芋焼酎「赤霧島」がセットになったお得なメニュー。赤みその甘味とデミソースの酸味を生かしたという料理長も絶賛の「牛すじ煮込み」。スジ肉をやわらかくなるまでじっくり煮込み、〝ほろほろ〟食感の赤身の部分に、コラーゲンの〝とろ～り、ぷるぷる〟のやわらか食感が加わった絶妙な一品。また、セットになっている人気の芋焼酎「赤霧島」の在庫がなくなり次第終了となるセットメニューなので早めの予約がおすすめ！



肴料理とお酒 旬味 鹿六
しゅんみ かろく

函館市本町31-8 ☎0138-33-4488
11:30～14:00（ランチ）
17:00～23:00（22:30L.O）
日曜定休（月曜祝日の場合は月曜が休みとなります）





〈この料理に合うお酒〉

芋焼酎 赤霧島〈1杯〉680円（税別）

幻の紫芋「ムラサキマサリ」を使用した芋焼酎。後を引くような甘みと気品高い香りが特徴。焼酎メーカー「霧島酒造㈱」の長年に渡る伝統と卓越した技術から造られた発売以来人気の酒。



〈この料理に合うお酒〉

陳年 紹興貴酒 5年カメ

〈グラス〉360円 〈デカンタ〉980円

かたくなに伝統的なカメ仕込みにこだわり、まろやかで飲みやすいと評判。好みでロックや熱燗で楽しめる。ほかにも「古越龍山 善醸仕込み」や紹興酒をソーダで割った「ドラゴンハイボール」もおすすめ。



イベリコ豚の黒胡椒炒め

1,300円

今宵は本格中華料理を肴に本場の中国酒で一杯いかが

ブランド豚の「イベリコ豚」を黒コショウで炒めた、紹興酒などと一緒に味わいたい一品。肉厚なのにすごくやわらかく、黒コショウとの相性も抜群で食欲をそそる。さらに自家製ごまダレが鶏肉を引き立たせる「棒々鶏」（780円）も料理の前菜や酒のつまみにピッタリ。ほかにも一品料理やコース料理、ランチメニューなど豊富。店内は落ち着いた内装にリニューアル。小上がり席も新設したので、ゆっくり料理と酒が楽しめる。（イベリコ豚の黒胡椒炒めはディナータイムのみの提供）



中国料理 張家口（ちょうかこう）

函館市石川町314-4 登喜 壱番館1F
☎0138-47-7570
11:00～15:00（14:30L.O）
17:00～22:00（21:00L.O）
不定休 P有り（14台）

生マッコリセット

生マッコリ1杯+豚キムチ 680円
生マッコリ1杯+豚キムチ+アンジュ3点盛 1,200円

生マッコリとのお得なセットで酒が進む人気の2品をぜひ味わって

家庭的な雰囲気の中、スンドゥブやトッポギなどの手づくり韓国料理をつまみながらゆっくり酒が楽しめる「アガシの店」が紹介するのは、程良い辛さがクセになる人気の「豚キムチ」（単品680円）と、タコキムチ・チャンジャ・ピリ辛さきイカが乗った新メニュー「アンジュ3点盛」（単品800円）。酒のお供にぴったりのこの2品を、なんと7月31日まで生マッコリ1杯と一緒に味わえる、お得なセットで提供（写真はセットの盛り付け）。期間限定なので気になる人はお早めに。



アガシの店

函館市松風町3-11
☎0138-23-0655
17:30～23:00
日曜定休





〈この料理に合うお酒〉

生マッコリ 〈グラス〉480円 〈ボトル〉1,650円

韓国で古くから飲まれている伝統酒「生マッコリ」。乳酸菌による、ほんのりとした酸味と微発泡が特徴で、口に広がる爽やかな甘みが韓国料理との相性抜群。“美容酒”としても人気で特に女性におすすめ。

黒毛和牛ユッケ
1,177円

暑い夏は良く冷えたハイボールと肉料理が旨い！

ボリュームがありながら低価格で焼肉が味わえると人気の同店おすすめは「黒毛和牛ユッケ」。鮮度保持の為、半解凍された状態のパックで提供。食品衛生法上、自分でパックを開封し器に移して味わう。ユッケ好きにはたまらない一品。ほかにも、家族連れや小グループなどに大人気の「テーブルオーダーブュッフェコース（食べ放題）」ではタッチパネルを導入。メニューの写真を見ながら簡単にオーダー出来るので、今まで以上に注文しやすく、子どもたちにも楽しめるとして好評。

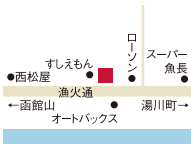




〈この料理に合うお酒〉

角ハイボール〈中ジョッキ〉399円

ほのかに甘い香りと、生レモンを入れた炭酸ですっきりした後口で肉料理にぴったり。内容量約2倍の「メガ角ハイボール」（604円）や「白州森香るハイボール」「山崎プレミアムハイボール」（各486円）も用意。



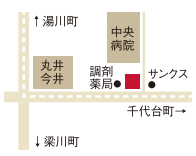
一心亭 函館広野店

函館市広野町5-2 ☎0138-32-8929
11:30～15:00、17:30～21:30
（各30分前L.O）
※土・日曜・祝日は11:30～21:30（通し営業）
無休　P有り

ポークメンチカツ
700円

シェフの手づくり料理とオシャレなワインで舌鼓♪

今回のオススメは、豚挽肉とタマネギの甘みが食欲をそそる「ポークメンチカツ」。特製のパン粉でカリッと仕上げた表面に、世界4大基本ソースと言われる「エスパニョールソース」をかけて食す絶品。たっぷりかけても、しつこくないソースは、ふわふわの中身と好相性で、ワインがすすむ。「イタリア産のVOGA（赤・白各3800円）も良く出るワインなので、ぜひ」と店主。ほか、宴会コースは4人より利用でき、料理のみは2500円、飲み放題付きで4000円より。



欧風居酒屋 海の雫
おうふういざかや うみのしずく

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





〈この料理に合うお酒〉

バルディック－BALDIK－
赤・白〈ボトル〉各3,000円

初代世界最優秀ソムリエ「ジャン＝リュック・プトー」のワインセレクションより、同店人気の赤。フランス・オック地方産で、やわらかなタンニン分、なめらかな口当たりのバランスの良いワイン。



日が落ちると、真っ黒な外観に小さな看板とちょうちんの灯りだけが浮かび上がり何とも言えない味が。古き良き時代の酒場を思わせる。



居酒屋 酒道（しゅどう）

100種類の本格焼酎がお出迎え 飾らずに立ち寄れる大門の穴場店

地元客や旅行者で賑わう大門横丁や祇園通りといった繁華街から少し離れた、グリーンベルト沿いの一角、夜になると人通りも少なくなる路地裏でひっそりと営業する「居酒屋　酒道」。40～50代の男性客を中心になじみ客や函館出張のサラリーマンがひとりカウンターで晩酌する姿がしばしば。「始めた頃はこの辺りにも、もっと店があっ





カウンターの端は8角形のテーブルになったユニークな造り。6人が一緒に座ることもできる。宴会は貸し切りで15人まで対応。予算や要望に合わせて用意してくれるので気軽に相談したい。

文/佐藤 史子　写真/工藤 貴志







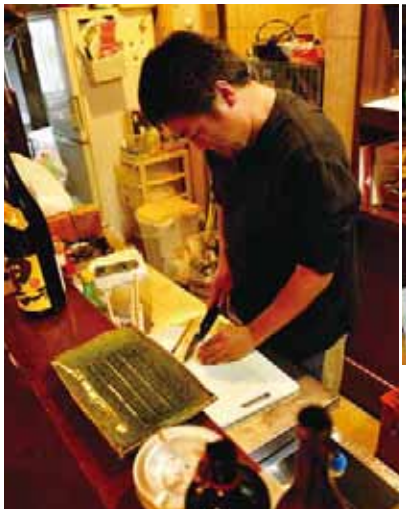
その日の仕入れで変わる「刺身三点盛」は1人前900円。この日はマグロ、シマエビ、マツカワカレイの3種。どれも鮮度の良さは抜群。おすすめの「地どりタタキ」（850円）と「地どりあぶり」（650円）は焼酎に良く合うと評判。玉ネギたっぷりの「オニオントマト」（400円）はさっぱりと口直しに良い。

て明るかった」と語る千葉店主が9年前に開店し、調理、接客までひとりでこなす。

店内はカウンター13席のみの小ぢんまりとした空間。元々焼鳥店だったという店舗を友人に手伝ってもらい自ら改装した。天然木の梁や漆喰風の柱が独特の雰囲気を漂わせる昭和の酒場や炉端のようなムード。明るさを抑えた間接照明の灯りもさらに落ち着きを醸し出す。暖簾をくぐるとすぐに目に飛び込むのは壁一面にずらりと並ぶ本格焼酎。九州産を中心に100種類はあるといい、定番からレアな銘柄まで焼酎ファンにはたまらない品揃えだ。料理も酒に合わせて九州名物の地鶏メニューを用意。鹿児島県の専門店から厳選したものを直接仕入れる「地どりタタキ」はレア加減が丁度良く、弾力ある肉質はかめばかむほど旨みが広がり、酒がつい進んでしまうだろう。もう一つの自慢は新鮮な魚介類。できる限り近海産のものにこだわり、刺身類は旬のものを提供。元々、魚の仲買人として働いていた千葉店主自ら市場で目利きすることも多く、上質なものを手頃な値段で味わえるのが嬉しい。一品料理は300円台からとひとりでつまむには調度良い量と料金設定。焼酎も1杯400円から1000円まで揃えるが、1週間ごとに銘柄が変わる「今週の焼酎」を1杯350円で提供しており、これが一番良く出るという。

仕事帰りに立ち寄って喉を潤し次の店へ向かう人、遅い時間に訪れ、締めのうどんと酒を楽しむ酔客…ひとりでふらりと飲みたい時に気負うことなく入れる行きつけにしたい一軒だ。

ひとり客が多いため調理の合間に会話することも多いという千葉店主。カウンターと厨房の距離が近いため気軽に話しかけやすい。品書きには酒の肴にぴったりな居酒屋メニューが並ぶ。





函館市東雲町17-9
☎0138-23-2506
17:00～翌2:00
（日曜は24:00まで）
月曜定休




お客様に納得してもらうためのこだわり
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。
函館・和風
とんかつ
専門店
とん悦
創業14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
高砂通
2台
チサングランド函館
高田屋通
お客様駐車場
4台
インドカレー小いけ
とん悦
十字街
マルイチきむら商店
谷地頭町
桔梗駅前
酒SATO
まつ笠
スーパー魚長
国道5号線
ホクレンショップ
福田自動車
渡島信金
火ノ鳥
とん悦クーポン お会計時5%OFF
有効期限／7月14日(月)迄 ※当店通常価格からの割引 ※他サービスとの併用不可


6月1日解禁の真イカを食べなはれ!!
●刺盛り(5~6点)
1,550円(税込)
●活イカ
1,200円~(税込)
宴会プラン 2時間飲み放題付 料理8品 お1人様 3,800~円(税込)
10名様以上のご宴会には特典をご用意しております。
海鮮炉ばた焼 大漁旗(だいりょうばた)
函館市若松町7-17 TEL.27-2622
営業時間／17:00~24:00 カード不可
定休日／日曜日 無料駐車場完備
HPアドレス http://yanshu-jiro.info/
JR函館駅
万代町
旧ワコー
松風町
当店
棒二森屋
函館駅前郵便局
函館山


毎年恒例の"夏の風物詩"
納涼ビアガーデン
7/12(土)OPEN
四季彩湯の川 桜雲亭
食べ飲み放題 2時間
(ジンギスカン+フリードリンク)
お得な前売り券、好評発売中!!
7/11(金)まで
前売り券ご利用に限り 3,500円
お1人様 3,200円(税込)
※前売り券は店内にて販売しております。
前売券は配達も致しますのでお電話にてお伝え下さい。
"夏の生ビール祭"開催中!!
8/31(日)まで
食べ飲み放題 2時間付 お1人様 4,000円(税込)
[生ビールとフリードリンク+お料理7品]
函館市湯川町1-32-1(函館市民会館内)
営業時間／11:00~21:00 不定休
☎0138-57-0055


大好評
半チャンセット
ら~めん+チャーハン小
(しお or しょうゆ)
半カレーセット
ら~めん+カレー
(しお or しょうゆ)
各850円
"スープまで飲み干す客がほとんど"の人気ラーメンに、
小なのにボリュームたっぷりの「チャーハン小」や、
じっくり煮込んだ「特製カレー」が付いて、この価格!!
五目ら~めん
しお、しょうゆ …各750円
みそ……850円
豚肉・エビ・野菜各種などを玉子で
とじたオリジナルの五目は、味・
ボリューム共に大満足の一杯♪
7/1より 夏メニュー開始!!!
増税後も、お値段そのまま
がんばります。(大将)
らーめん 若大将
函館市昭和1-30-1
パチンコBonBon駐車場内
☎090-8271-7347
11:00~21:00 隔週水曜定休 P有り
ケーズデンキ
美原→
産業道路
←函館新道
パチンコBonBon
ブックオフ
昭和タウンプラザ

宴会&女子会

結婚式2次会・貸切も受付いたします



最大15名様ご利用のパーティールーム

とってもお得な女子会も人気！

最大着席47名様 貸切OK

ダーツ&カラオケ完備

3時間飲み放題付

2名様~ 3,800円

飲み放題付き2時間2名様~ 3,500円~ 宴会

ランチ新メニュー

お得！ ランチタイム 11:30~15:00



ランチはドリンク付き

250g

●ハンバーグステーキセット デミグラスソース ¥1,200



ランチはドリンク付き

●トンテキセット 厚切り250g ¥1,200

バターしょう油とデミグラスソースがらお選びいただけます！



タンドールで焼上げるナン生地のピザも大人気

¥1,300~

ディナーのみ

近隣駐車場をご利用してアンビカにご来店いただいたお客様にはランチ&ディナータイムともに

1,000円以上のご飲食ご利用で一律200円キャッシュバック!!

※駐車場レシート又は駐車券をご提示下さい。※詳しくは店舗スタッフまでお問い合わせ下さい。

ダイニングバー　アンビカ

函館市本町34-7第2錦ビル1F（中央病院正面玄関向かい）

＊ランチタイム／11:30~15:00　＊カード利用可

＊ディナータイム／18:00~ラスト　＊不定休

＊日曜日はランチ休業・ディナーは予約のお客様のみ対応



ご予約 Tel:0138-33-5185 facebook.com/DC.ambika

平日限定 お得な新プラン

女子会プラン

2時間飲み放題付 3,000円

要予約　2名様~



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

宴会もお洒落に

ボリューム満点 得宴会コース

2時間飲み放題付 4,000円より

要予約　4名様~

シェフおまかせ 女子会コース

3時間飲み放題付 4,000円

要予約　2名様~

ご予算やご要望に応じて承ります！

2次会におすすめの飲み放題プランもございます



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

お知らせ

先月はお休みをいただき、折角お越しいただいた皆様には

大変ご心配とご迷惑をお掛けいたしました。

当店は今月リニューアルのうえ営業を再開いたしますので、

今後とも一層のごひいきをお願い申し上げます。



SABOUAN Steak Dining SINCE 2012.11.18

Steak Dining SABOUAN（サボウアン）

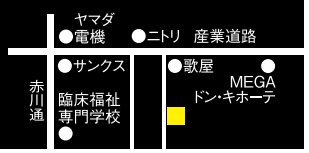
函館市美原1-10-1

☎0138-87-0014

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

日曜・祝日定休

P有り



パーティーコース

150分飲み放題付き（3名様より）

女子会プラン（料理5~6品） ¥4,000

パーティープラン（料理6~8品） ¥4,500~

要予約　取り分けて食べていただく気軽なスタイルです



Dining Kusanagi ダイニング草薙

函館市亀田町16-22

☎0138-45-5750

営業時間/18:30~22:30L.O

定休日/月曜日

（10名様以上のパーティーは応相談）

P有り

炭火で味わう
ジンギスカンは
格別な旨さ!!

100分
ジンギスカン食べ放題 2,200円(税別)
ラムロール・焼野菜盛り・ライス・お茶漬け・スープ



特上黒毛
和牛コース 3,800円(税別)
特上黒毛和牛カルビ・特上牛タン・牛ホルモン・特上ラム・焼野菜盛り・ナムル・キムチ・サラダ・冷麺 or ライス・スープ・デザート

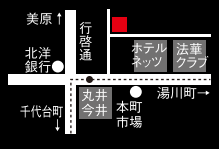
飲み放題(各100分) 麦とホッププラン 1,000円(税別)
生ビールプラン 1,500円(税別)



ゆったり20名様まで宴会可能

焼肉 ジンギスカン
炭火亭
SUMIBI TEI

函館市本町22-28
☎0138-55-5514
17:00~24:00(23:30L.O)
無休
P有り(店舗前3台、契約駐車場2時間無料)



希少な肉が新登場!!



北海道ファーム
函館米原産
エゾ鹿ヒレ焼き 980円(税別)

塩と胡椒で下味を付けており、
サッと火を通し、山ワサビと正油で食べていただく逸品です。
北海道ファーム函館との個人契約により、函館で食べられるのは
「あんじゅ」だけなので、ご来店の際はぜひ、注文を。

焼肉 韓国家庭料理 あんじゅ
TEL FAX 0138-46-4629
函館市石川町349-26 不定休 P有り
営業時間／18:00~23:00
(土・日曜、祝日は17:00~23:00)



お食事代10,800円以上で、代行初乗り2km無料チケットサービス♪

はこだて自由市場



手造り「味噌みがき」が美味しいですよ!
㋟岩谷商店 森さん



自家製「真ほっけ」絶品ですよ!!
㊂本間鮮魚店 本間社長



大事なお荷物を迅速、丁寧にお届け!
日通航空 自由市場店 松宮さん

市電1日乗車券
ご利用の方限定
自由市場でお買物すると
100円 キャッシュバック!!
引換受付時間 7:00~16:00まで
さらに! 各店舗でサービスあり!
※お買物時の店舗の印鑑が必要です。



毎月8日・18日は「自由市場の日」
※日曜日の場合は前日に行います。

函館市新川町1-2 ☎0138-27-2200
日曜定休 6:00頃から17:30前後まで営業

はこだて自由市場 検索



イカール星神社 寺尾さん
ここでしか買えないグッズでいっぱいです!

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。





㋮竹内商店 竹内社長
紅鮭など美味しいものばかりですよ!

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

たっこ爺 名物プラン!!

飲み放題に もつ鍋・ぎょうざ・つきだし・シメまでついて…

2〜6名様

¥3,000 ポッキリっ☆

コラーゲンたっぷりご夏の美肌効果に最適!?

＼予約不要!!／ 思いついたら、いつでもGO〜♪

銘柄限定 焼酎&梅酒

格安フェア開催中!!

一杯 ¥250〜 提供中

※用意した銘柄酒は、無くなった順に終了しています。ご利用はお早目に♡

夏のアラカルトメニューも好評提供中!!!!!

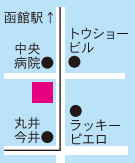


活力充電酒場 たっこ爺

函館市本町32-1 ☎0138-56-1144

17:30〜ラスト

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。



炭火焼肉 藤 〜ふじ〜

夜12時まで営業!

毎週金曜日全品5%引!

ご宴会プラン

十分なボリュームで満腹感間違いなし



宴会コース 飲み放題付き(90分)

〈2名様以上〉お1人様 4,000円

お好きなメニューを2点選べて合計7点セットのお得メニュー



ファミリーコース 7点セット

〈2名様以上〉お1人様 2,780円

焼野菜盛とシャーベットが新メニューで入りました

Aプラン食べ放題(90分)

〈2名様以上〉お1人様 3,500円

豚肉中心のメニューを低価格でご奉仕します

Bプラン食べ放題(90分)

〈2名様以上〉お1人様 1,980円

函館市川原町7-2 ☎0138-56-8929

営業時間／17:00〜24:00(23:30L.O)

定休日／不定休 P有り



LAWSON

薫り立つ香ばしさと奥深い味わい

7月29日〈火〉は土用の丑の日 ご予約承り中

ご希望のお受取り日・時間をお選びいただけます。ご予約締切日(各日18時まで)にご注意ください。

					土用の丑の日		
商品お受取り日	7/25(金)	7/26(土)	7/27(日)	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)
ご予約締切日	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)	7/27(日)	7/28(月)	7/29(火)



ローソン各店舗でご予約承り中!

五稜郭築造150年菓

五稜郭讃菓

◆ガゴメ昆布入り打物
◆大粒小豆入りつや干し

土方歳三

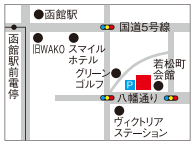
尚武最中（しょうぶもなか）



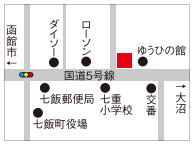
◆小倉あん・ゴマあん 各135円
◆1セット（各1個入）220円
◆1箱（各4個、全8個入）972円

菓子舗 喜多良

若松町菓寮
函館市若松町28-14
TEL0138-27-2221
定休日／火曜日
駐車場完備



七飯本店
七飯町本町4-5-20
TEL0138-65-3571
定休日／不定休



本格芋焼酎 喜多里（きたさと）

暑いときこそ“キリっ”と冷やした焼酎が旨い

北海道厚沢部町産『黄金千貫』使用

●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/

Sweets KEYAKI スウィーツけやき

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&白あん ¥150

この他にもKEYAKIオリジナル商品多数ご用意しております。

美味しさは全てをこだわり抜いた証です

Sweets KEYAKI スウィーツけやき

生キャラ入濃厚どら焼き


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


加賀ちゃ&生クリーム ¥180



生チョコ&純生クリーム ¥200



●あずき
●こしあん
●抹茶
●黒ごま
●チョコ
●ハスカップ

※贅沢どらは同店の登録商標です

Sweet KEYAKI スウィーツけやき

ソフトアイスどら

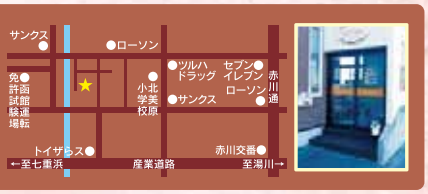


慶弔ギフトも、いかようにもおつくり致します。(1,000円～)

どらやき
●北海道あずきバター……¥180
●純生クリーム……¥150
●生チョコホワイト……¥180
●生チョコビター……¥180
●レーズンバター……¥150
●いちご&生クリーム……¥180
●リンゴのコンフィチュール……¥180
●ソフトアイスどらあずきバニラ¥250

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

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11:00～17:00
http://sweets-keyaki.meisanichiba.jp





とろ〜り、サクサク
絶品シュークリーム

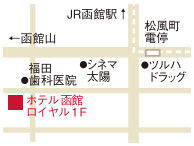
美味しい秘密がたっぷり詰まった
シュー&エクレアを楽しむ…

シュークリーム
エクレア
1個 各162円

外側は“サクッ”と、内側は“しっとり”している定番のシュークリームは年齢問わず人気を呼んでいる一品。バニラビーンズを程良く使い、丁寧に作ったカスタードクリームをたっぷり詰め込む！最後はパウダーシュガーをきれいにふりかけてほんのり甘さをプラス。生地の食感と濃厚なクリームがまさに絶妙なバランス。舌の上でとろけるクリームの感触に感動するはず。



ウエディングや宴会など色々なテイストで利用できる人気のシティホテル。1Fにはレストランやカフェ、ケーキショップと美味しいものを楽しめるところでいっぱい！



カフェ&レストラン
キューカンバーツリー
函館市大森町16-9 ホテル函館ロイヤル1F
☎0138-26-8181(代)
10:00〜20:00 無休 P有り



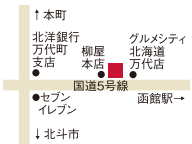
凝り固まった頭も
これを食べたらやわらかく

石あたま
1個 130円(税別)

堅そうなネーミングのシュークリームはイメージとは違いとっても食べやすい“サクッ、フワッ”食感。ありそうでなかったというチョコ生地シューは、チョコの香りと甘さが口の中で広がり甘いハーモニーを奏でる。さらに“とろ〜り”濃厚カスタードクリームもたっぷり使用。パティシエが試行錯誤して作り出した、発売以来人気の絶品シュークリームを思う存分召し上がれ！



店名のウインドミルは「風車」の意味。いつも回っている店先の風車がここの目印。甘い香りに包まれる店内には人気の「生ロールモンブラン」や「プレミアムプリン」など多彩なスイーツが並んでいる！



洋菓子専門店 ### ウインドミル
函館市万代町3-13 ☎0138-40-0990
9:30〜19:30
火曜定休 P有り

甘味処・生活骨董
きんぎょ茶屋
函館店





中には年代を感じさせるポスターや大きなそろばん、フィギュアなども。店内に置かれているほとんどの物が販売されており、自分だけの掘り出し物を見つける楽しみがある。

多くの時を刻んできた雑貨が所狭しと並ぶ風情漂う佇まいと料理でしっとりとした癒しのひとときを

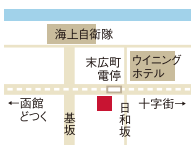
旧第一銀行函館支店として活躍した現在の函館市文学館や、旧函館海産商同業組合事務所といった、大正初期に建造されたモダン建築が多く立ち並ぶ末広町において、かつては広い港を一望できたといわれる日和坂近く。ここも同じく築100年以上という、元はたばこ店や民家として利用されていた建物をほぼそのまま生かし、昨年11月にオープンした「きんぎょ茶屋」。岐阜県多治見市に本店を構えるオーナーが函館の街並みに惹かれこの場所に決めたという。敷居をまたぐと、奥に広い店内はほの暗くひっそりと外の空気と隔たれた独特の雰囲気が漂い、ガラス戸からは人の行き交う様子もうかがえる。多治見市にちなんだ美濃焼「仙太郎窯」の作品をはじめ、1つ100円のおちょこなど明治から昭和初期の一点物やアンティーク食器が壁一面にずらりと並び、その数は日々増え続けている。

そんな風情たっぷりの店内では和風デザートや軽食がもてなされる。同店の甘味が一度に味わえる「小赤セット」（680円）はぜんざい、あんみつ、わらび餅、いそべ餅、バニラアイスがかわいらしい一口サイズとなって並ぶ。いそべ焼きは焼きたてあつあつを、白玉やあんこは丁寧に作りこまれた手作りを提供する。料理が盛られた食器もすべて店で販売しているもので、一品一品こまかに盛られた小振りな器が料理の魅力をさらに引き立たせる。「和風オムライス」（800円）はケチャップを一切使わずに仕上げた一皿。テーブルに運ばれてきたときからカツオが香り、出汁が良く利いた歯応えのある雑穀米にカラシマヨネーズが良いアクセントとなり〝和〟を感じさせる。添えられたわらび餅もお腹が満たされた後にちょうどよい大きさが嬉しく、甘みが口いっぱいに広がる。

カウンター席には、たびたび顔を見せるという近所のおじいさんが夕刻、早くもアルコールを片手にスタッフと楽しそうに会話する姿が。6月20日から金・土曜日の営業が午後10時までとなるため、仕事帰りに疲れを癒す場としても利用したい。骨董品に囲まれ、時間を忘れて心落ち着くひとときを過ごしてみては。

※価格は各税別





函館市末広町20-18
☎0138-24-5500
10:00～18:00
※6/20から金・土曜は22:00まで
水・第2木曜定休　P有り

文/坂井 悠香　写真/工藤 貴志









サンシャインで Let's ボウリング!!

親睦会！子供会に最適！

お得な 団体予約 プラン!

6名様から承ります

詳しくはホームページで!

ボウルサンシャイン 検索



TEXAS 4F ボウル サンシャイン

営業時間/10:00~翌3:00

☎0138-53-8181 函館市梁川町9-3

空前の大ヒット曲『会いたい』が今よみがえる

あの頃・あの時に戻ってみませんか

沢田 知可子

Acoustic Summer Beer Live

2014.7.24(木)

18:30～20:30



3Fロイヤルホール

お一人様 ¥15,000(税込)

沢田知可子プロフィール

1987年「恋人と呼ばせて」でデビュー。1990年にアルバム「I miss you」からシングルカットされた「会いたい」が130万枚を越える大ヒット。

チケットのお求めお問い合わせは

ホテル函館ロイヤル HOTEL HAKODATE ROYAL

〒040-0034 函館市大森町16-9 (0138) 26-8181

北海道新幹線開業カウントダウン

函館朝市 どんぶり横丁市場

9周年記念 感謝祭

7/6(日)

9:00~14:30

会場

●どんぶり横丁市場内

●どんぶり横丁市場前 道路特設会場

※小雨決行 雨天の場合は7/13(日)となります

函館朝市ならではの「おいしい！」が集合！

函館朝市 フードコーナー

9:00~15:00

※写真はイメージです



ステージイベント

YOSAKOI演舞 函館学生連合~息吹~

9:05~/13:00~

函館市内に住む学生で構成されたチーム、笑顔あふれる踊りをお届けしています。



北斗夢学院桜組 ライブステージ

11:00~/14:00~

北斗市公認ご当地アイドルのライブステージ

弥勒(ミロク) ストリートパフォーマンスショー

10:00~/12:00~

コンタクト(水晶玉)ジャグリング、バルーンパフォーマンス等に笑いを交えたパフォーマンスショー

ガラポン抽選会

ハズレなし!!

各店1,000円のご利用でガラポン抽選券1枚



※写真はイメージです

1等 冷凍たらば(足) …2本

2等 毛がに(2ハイセット) …3本

3等 魚卵セット …4本

4等 紅しゃけ(半身切り身) …6本

5等 朝市セット(松前漬け・塩辛) …6本

6等 どんぶり横丁食事券 …20本

7等 いかマグネット …59本

8等 ホクレン無洗米 ゆめぴりか(3合) …100本

9等 ポケットティッシュ …1,000本

こども縁日コーナー

各1回100円

10:00~ 君はどれにチャレンジする？

●活ホタテ釣り堀

●スマートボール

●ドリンク輪投げ

●ボール的当てゲーム

●スーパーボールすくい

お問い合わせ 函館朝市第一商業協同組合

〒040-0063 函館市若松町9番15号(どんぶり横丁2F)

http://donburiyokocho.com

☎0138-22-6034

【主催】函館朝市第一商業協同組合 【協賛】函館朝市協同組合連合会、サッポロビール北海道本部道南支部、サントリービバレッジサービス㈱、ホクレン農業協同組合連合会



ホワイトキー函館会場☆絶賛開催中！ **7月**の婚活イベント情報

12日【土曜日】
男性 24～37歳 ¥4,000
女性 23～36歳 ¥1,500
19:30 スタート
ラブコン☆夏に向けて恋しない？！
「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【日曜日】
男性 29～45歳 ¥4,000
女性 29～45歳 ¥1,500
15:00 スタート
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～

19日【土曜日】
男性 37～49歳 ¥4,000
女性 35～47歳 ¥2,000
19:30 スタート
キラット輝くAround40！
「1人参加中心Bridal Selection」
～ここで見つけよう！未来のパートナー～

21日【月曜祝】
男性 28～42歳 ¥4,000
女性 25～38歳 ¥1,500
15:00 スタート
この人ステキ！をここで見つけよう
「エグゼクティブ男性SP☆20代30代真剣恋活」
～素敵な恋しよう！男女の恋愛をバックアップ～

27日【日曜日】
男性 25～39歳 ¥4,000
女性 23～38歳 ¥1,500
15:00 スタート
楽しくなければパーティーじゃない！をテーマに
「恋のトキメキ20代30代☆Summer Party」
～恋結び☆男女の出逢い応援イベント～

☆14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！
White Key Quality Refined
●当日電話予約OK ●年中無休（月～木・日・祝 21:00まで）
●電話受付時間 10:00～22:00
☎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くても開催する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。

☆☆☆

GOURMET

ランチメニューリニューアル ひと手間加えたフードがずらり



パスタの「エビのアメリケーヌ」「ボンゴレ・ロッソ」、ライスとポテトも乗った「サガリステーキ」（各７５６円）など新メニューが登場。「ランチセット」は＋３２４円でサラダ、ドリンク、デザートorバゲットの３品がセット。ゆっくり会話を楽しみながら、また仕事の合間に…自由な使い方ができるのが嬉しい。

コミュニティカフェ&バー evergreen
エバーグリーン

函館市若松町18-1（電車通り沿い）☎0138-83-5110
11:00～23:00（ランチは15:00まで）　第2水曜定休

GOURMET

おかげさまで3周年 6月24日から感謝キャンペーン ワンコインラーメン券プレゼント



7月で3周年を迎える同店が日頃の感謝を込めて、昭和の本店でラーメンを注文すると次回から５００円で好きなラーメンが食べられる「５００円ラーメン券」をプレゼント。２００枚限定でなくなり次第終了する。券は7／2～8／31の平日に利用でき（土・日曜除く）、ラーメン1杯につき1枚使用可。和風ダシにこだわったあっさり系「和風醤油ラーメン」（７５０円）から、こってり系の人気No.１「コク味噌ラーメン」（７８０円）、ゴマの風味が濃厚な「こだわり抜いた担々麺」（８２０円）などメニュー多彩。麺もストレートか縮れ麺から選べるので、この機会に味わって。



らーめん旭

函館市昭和2-29-2（国道5号線沿い）
☎0138-45-3505
11:00～15:00L.O、17:30～22:00L.O
月曜定休（祝日の場合は営業）　P有り（20台）

BEAUTY

10年の感謝の気持ちを込めて 「ハコラク見た」で特別価格に 高い技術力で愛される住宅街のヘアサロン



子どもからお年寄りの人まで幅広い年代に親しまれている同店が、開店１０周年記念キャンペーンを実施中。新規来店客を対象に平日（土曜除く）、１日３～５人限定で、電話予約の際に「ハコラクを見た」と言うと人気メニューを特別価格で提供。「カラー＋パーマ（カット込み）」通常１３，５００円が１０，８８０円、「パーマ（カット込み）」同８,５００円が７，９８０円、「カラー」同４，８００円が３，３８０円、「トリートメント」同３,５００円が２，８００円になり、学生はさらに２０％ＯＦＦとかなりお得。「今後も人との出会いを大切にしていきたい」と同店。



Sempligal Space
センプリガルスペース

函館市桔梗町403-300（葛屋書店徒歩1分）
☎0138-83-8304（当日電話予約可、18:30まで）
9:30～19:00　月・第3日曜定休　P有り

CINEMA

劇団ひとりが「陰日向（かげひなた）に咲く」に続く 書き下ろし小説を初監督！



母に捨てられ父とは絶縁状態の３９歳売れないマジシャン。そんな彼が突然４０年前の浅草にタイムスリップ。そこで若き日の両親と出会い、ひょんなことから父とコンビを組むことに。人気者となった彼に待ち受ける母の妊娠。しだいに明らかになる自らの出生の秘密。果たして彼を待ち受ける真実と結末とは―。

セイテン ノ ヘキレキ
「青天の霹靂」

上映中　シネマ太陽函館　☎0138-22-2021
■監督・原作／劇団ひとり
■出演／大泉　洋、柴咲コウ、劇団ひとり、笹野高史ほか

EVENT

スタンプラリー好評開催中
沖縄旅行や豪華賞品をゲットしよう



今年も沖縄旅行や東京ディズニーランドペア招待券、海産物、米が抽選で当たるスタンプラリーを開催。同事務局か参加店で配布するラリーマップ・カードを入手し、参加６３店舗の中から５店舗で飲食してスタンプを５個集めて応募を。開催期間は平成２６年８月３１日まで、応募締め切りは９月５日、当選者発表は９月１２日。

函館青色申告会

函館市五稜郭町16-13　☎0138-55-3271

GOURMET

香港・満龍　人気店が初のコラボ
食欲そそる旨辛い麻婆ラーメンの
個性溢れる味わいを食べ比べてみて



同じ素材を使って調理したというコラボメニュー「麻婆ラーメン」（各７５０円）は、それぞれの持ち味を最大限に引き出した独自の味わいに仕上がっている。「香港」は本格的な中華料理を意識し、ゆるめの餡が特徴のスープ。「満龍」は辛みが利いたコクのある味わいで食べ応えのある餡に。どちらもボリュームたっぷりで濃厚ながら、まろやかな旨みと辛さが相まった本格麻婆ラーメン。残った餡にご飯を絡めて麻婆飯にすると、ひと味違った味わいも楽しめる。７月１４日まで「ハコラクを見た」と言って同メニューを注文すると小ライスがサービスに。



中国料理 香港 柏木店
函館市柏木町7-2 ☎0138-52-6478
11:30～15:00、17:00～21:00　水曜定休　P有り

元祖みそカレーラーメンの店 満龍
函館市深堀町31-54 ☎0138-56-8055
11:30～22:00　火曜定休　P有り

RELAXATION

「湯元 花の湯」内の気軽なサロン
一人ひとりのニーズに合わせて施術
温泉と手もみでスッキリ体をほぐして





店内はアジアンチックなムードが漂う癒しの空間。女性スタッフが辛い部分や要望に合わせて丁寧に施術し、もみ加減の強弱も調整してくれる。整体は２０分（部分もみ）1,６００円、４０分（全身もみ）3,２００円～、フットは２０分（足首まで）1,６００円、４０分（ふくらはぎまで）3,２００円など。整体と足つぼで６０分4,５００円～のお得なセットメニューも用意する。温泉入浴後の利用がおすすめで「お風呂でリラックスした後は血行も良くなるので、相乗効果でコリがほぐれやすくなりますよ」と安藤店長。温泉客以外も利用できる。



整体・足つぼ ゆあん

函館市桔梗町418-414（湯元花の湯内）
☎0138-76-0375
10:30～22:00（受付10:00～21:30）※予約優先
不定休　P有り

MUSIC

ブラーのフロントマン初アルバム。
DVDにはライブ映像収録



イギリスを代表するロックバンド「ブラー」のフロントマン、デーモン・アルバーン。楽曲の題材は幼少期からの実体験に影響を受けた、より個人的な内容と語る作品。テクノロジー、孤独、そして両者の関係を探究する繊細で時には陰鬱なところがあるエレクトロニック風の曲を集めたアルバム。

「エヴリデイ・ロボッツ」

■デーモン・アルバーン ■ワーナーミュージックジャパン
■通常版2,457円、DVD付3,124円（各別税）
［情報提供／玉光堂 五稜郭店］





コープさっぽろ 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。

7月 手作りパンの家 こすもす

夏休み子供パン教室
スクラップブッキング講師 門脇先生とコラボ

時 間 7/28(月)～8/9(土) 10:00～13:00
受講料 1,800円



夏休みの自由研究はこれでバッチリ!!
※会場はこすもす本校(店舗)の場合がございます。ご確認ください。

通常レッスンも受付けています!!
受講料 2,000円(材料費込)

函館ハーブ教室

トマト祭り
・トマトのファルシ(肉の詰め物)
・トマトとチーズのプルスケッタ
・トマトのマリネ ・トマトのまろやかジェラート



時 間 7/16(水)10:30～
受講料 1,250円 材料費 1,250円

お手軽レッスン!〈サッサっと作れるタイ料理〉
・カオ・パット・サパロット(パイナップルの炒めごはん)
・ケーン・チュー・ウンセン(肉団子と春雨のタイ風スープ)
・タイ風簡単サラダ



時 間 7/30(水)10:30～ 参加費 1,800円
講 師 湯澤 香名美 Sweet as a Rose 主宰

フードスタイリスト 八木橋こずえの Kozue's style

デモンストレーションスタイル **スペシャルレッスン 花琳さんのしっかり習う中華三品**
時 間 7/8(火) 10:30～12:30
参加費 2,980円(税込)

失敗しないシフォンケーキ 個人レッスン(チョコレートシフォンケーキ)
時 間 7/7(月) 10:30～12:00 19:30～21:00
参加費 2,500円

グリコZEPPINカレーで作るベビー&ママのお料理教室
時 間 7/9(水) 10:30～14:00
受講料 1,250円 材料費 1,000円

タイカレー&タイ風春雨サラダ
時 間 7/9(水) 19:30～21:00
参加費 1,500円

お菓子屋さんでは買えないお菓子 ミル・クレープ・オ・ショコラ
時 間 7/11(金) 10:30～12:00 19:30～21:00
受講料 1,250円 材料費 1,500円前後

普段のおかずにもなる「行楽弁当」
時 間 7/24(木) 10:30～12:00 19:30～21:00
受講料 1,250円 材料費 1,500円前後

夏にぴったりエスニック料理 海南鶏飯&生春巻き
時 間 7/29(火) 10:30～12:00 19:30～21:00
受講料 1,250円 材料費 1,500円前後

Kozue's style こちらのアドレスでも申込可
reserve.kozuesstyle@gmail.com

プロに習う お料理教室 限定9組

親子で一緒に学ぼう!!作る喜びをあじわおう!
時 間 7/28(月)10:00～13:00
受講料 2,000円(親子で) 材料費 1,000円(お一人様)
・豚肉と野菜のフレンチ風サラダ
・ヨーグルト入りパエリア
・手作りアイスクリーム
講 師 田中 秀幸 ブランヴェール オーナーシェフ

藤田シェフの土曜の夜の至福のひととき7月のディナー

時 間 7/12(土)16:00～19:00
受講料 1,200円 材料費 1,600円
・鶏の手羽先とグリーンアスパラのサラダ
・鮭のクリビヤック(パイ包み焼き) ・季節のフルーツゼリー
※鮭のクリビヤックは市場の入荷により、他の魚と変更の可能性があります。
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

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

ベビー&ママのアロマレッスンとヘルシーランチ
時 間 7/25(金) 10:00～12:30
参加費 1,800円
ゲスト 近江 美幸 アロマセラピー サロン&スクール ミユ
講 師 八木橋 こずえ フードスタイリスト

金額は全て税抜表記です。(一部除く) 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

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

～函館地域の魅力ある食材を活かして～

日　時

〈1日目〉平成26年7月　8日（火）13:30～16:30
会場:割烹旅館 若松（函館市湯川町1丁目2-27）

〈2日目〉平成26年7月18日（金）13:30～16:30
会場:五島軒（函館市末広町4-5）

〈3日目〉平成26年7月23日（水）13:30～16:30
会場:函館国際ホテル（函館市大手町5-10）

受講料 無料

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

1日目/7月8日（火）・内容/講師

第1部　講演

『肥料の質にもこだわった有機質栽培（無農薬野菜）』
～土中発酵技術でつくる「生きた土」～

講師：坂本　勉氏（坂本農場 代表）

〈有機農産物生産行程管理者〉
〈栽培野菜：ほうれん草・春菊・ゴボウ・パセリ〉



第2部　料理提案・第3部　試食会

『旬の食材を活かした料理』
【調理実演】・【レシピ説明】・【提案料理試食】

テーマ食材／イカ・ゴボウ・ほうれん草ほか

講師：成田　正吾氏（割烹旅館若松 料理長）



2日目/7月18日（金）・内容/講師

第1部　講演

『21世紀のエゾ鹿肉料理』
～シカ肉を活かした加工品の現状と将来～

講師：若山　直氏（株式会社五島軒 取締役社長）

『函館地域のエゾ鹿の現状』

講師：澁田　喜徳氏（北の国ファーム　代表）



第2部　料理提案・第3部　試食会

『エゾ鹿肉を使った料理』
【調理実演】・【レシピ説明】・【提案料理試食】

講師：野口　豊氏（五島軒 本店調理長）
【鹿の枝肉解体実演】
協力／北の国ファーム・あさり朝妻精肉店



3日目/7月23日（水）・内容/講師

第1部　講演

『薬膳料理の仕組と中国料理』

講師：木村　史能氏（函館国際ホテル 総料理長）

〈中華中医薬学会・国際薬膳調理師〉
〈全日本薬膳食医情報協会認定・薬膳調理指導員〉



第2部　料理提案・第3部　試食会

『夏野菜を使った薬膳料理』
【調理実演】・【レシピ説明】・【提案料理試食】

テーマ食材／豚肉・ニガウリ・トマト・ガゴメ昆布ほか

講師：木村　史能氏（函館国際ホテル 総料理長）



平成26年7月4日(金)までにお電話でお申込み下さい。 ※先着順、定員になり次第締切らせていただきます。

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



名産市場のお中元! 北海道グルメを集めたギフト特集♪
送料無料の人気商品から希少な珍品までを集めました!

＼おすすめカテゴリを今すぐCheck!／

送料無料 | チーズ | メロン | いか | プリン | 飲料

スマートフォン、モバイルからもご購入できます。

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

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!
実績の整体少人数制スクール!募集中
LINE登録を提示で 2,000円分の割引券進呈 ID @momihakodate
「ハコラク見たよ」で 6/16～7/14まで 金のみポイント2倍!!

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 2,890円
70分 通常 5,500円 3,990円

人気No.2 平日限定 月2回まで
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
通常 3,300円 ▶ 40分 2,690円
パソコン・スマホによる眼精疲労などに!
全身もみほぐし 40分 ＋ アイヘッド 20分
通常 5,300円 ▶ 60分 3,990円

昭和店（タウンプラザ向い）
営業時間／10:00～20:00
☎41-7736
←至桔梗 産業道路 至湯川→
ユニクロ● 昭和タウンプラザ ●ホクレンスタンド● ●セビオ
●当店

皆様のおかげで10周年を迎えました!
～これからもご愛顧のほどよろしくお願い致します～

まずは体験してください
お試し価格 全コース初回半額で ご利用いただけます!!
例）初回のみ45分 ~~3,000円~~ → 1,500円

お得な回数券もご用意!

施術料金表
■15分…1,000円
■30分…2,000円
■45分…3,000円
■60分…4,000円

お得な回数券
60分 4,000円×4
16,000円のところ 12,000円
45分 3,000円×4
12,000円のところ 8,000円

もみほぐし専門店
かえる追分整体院

北斗市追分2-10-28
☎0138-48-8896 予約優先
受付時間／9:00～17:00
定休日／木曜日
P有り（2台）



Curves カーブス
カーブス函館美原
女性専用 30分健康体操教室
会員もコーチも女性だけです!

無料体験予約随時受付中!!
継続利用の際の割引特典や入会のご案内もさせていただきます。

手軽に誰でも何歳でも!!
1回わずか30分 好きな時間で予約も不要!
女性コーチが丁寧に教えます
ご近所感覚の手軽な体操教室です!
あなたの健康づくりをお手伝いします!

函館市美原1丁目7-1（MEGA ドン・キホーテ 2F）
TEL0138-62-6111
http://www.curves.co.jp/

ITTO（イットー）個別指導学院

最優秀賞
イード・塾アワード2013 中学部・個別指導部門
3年連続受賞の自信。
当塾は株式会社イード主催の「イード・塾アワード中学部（個別）」において、2011年に最優秀賞を受賞。2012年には部門賞「教材の質が良い塾」「面倒見が良い塾」の2部門を受賞。そして2013年、再び最優秀賞を受賞致しました。この栄誉を自信とし、私たちITTO個別指導学院はさらなる顧客満足度向上に努めてまいります。
※イード・塾アワード2013（株式会社イードhttp://www.iid.co.jp/）

信頼の全国950校
MAN to MAN COACHING SYSTEM



体験授業で成績の伸ばし方診断 無料実施!!

小・中・高 無料体験授業受付中!
ご希望の教科を50分無料で授業致します。お気軽にお電話でお申し込み下さい。

ITTOなら安心価格 講師1名に対し生徒1名の完全マンツーマン
中1生 50分 月謝（月4回） 9,700円（税別）
夏期講習 小中 9,600円（税別）から 12,000円（税別）から 50分×8回
申込締切 8/5（火）まで

夏期講習受講特典 入会金無料!!
カリキュラムは自由自在。オーダーメイドの個別指導。
“つきっきり”の担任制でしっかりサポート。



鍛え抜かれた講師陣

お申し込み・お問い合わせは お気軽にお電話で！ 電話受付時間［月～土］14:00~20:00

■昭和タウンプラザ校 ☎43-1166 函館市昭和１丁目29-6
■函 館 五 稜 郭 校 ☎51-0555 函館市本町29-10

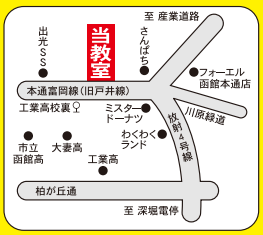
詳しくは http://www.aotajuku. net

夏の努力が合格への近道!
夏期講習会好評受付中
小1～高3、浪人生まで親身に指導
浪人生受験指導、現役生大学受験、進学指導等充実の内容
（特進コース、自衛隊受験コース、大検受験コース）

実績を重ねて45年! マンツーマン指導で解りやすい!1クラス10人の少人数制!

《受験綜合プランナー》
生徒の適性にかなった大学紹介など、他塾にはない細やかな対応をしています。
基礎を大切に 親切な指導
トーマ・エース教室
受験綜合プランナー・代表 當 麻 浩 平

お気軽にお問い合わせ下さい。
TEL 0138-54-6604
函館市本通2丁目13番1号
（函バス「工業高校裏」停留所そば・さんぱち隣）
FAX 0138-54-6604



【取扱期間】 平成26年6月2日（月）～平成26年11月28日（金）
※取扱期間中であっても、募集総額に達し次第、取扱を終了させていただきます。

はこしん 創立90周年記念

地域とともに、これからも。 90th Anniversary

ファミリーサポート定期積金

ライフサポートサービス
リゾートソリューション㈱が提供するサービスであり、ホテル・旅館・保養所・ゴルフ場等の同社直営施設を中心としたリゾートメニューなどを割引価格でご利用いただけます。

健康関連サービス
ティーペック㈱が提供するサービスであり、セカンドオピニオンサービス、24時間電話健康相談サービス、糖尿病臨床医紹介サービスおよび軽度認知障害スクリーニングテストを無料でご利用いただけます。

※サービス内容の詳細につきましては、別紙ご案内チラシをご覧ください。

●お受取利息には20%（国税15%、地方税5%）の税金がかかります。ただし、平成25年1月1日から平成49年12月31日までの間にお受取りになる利息等は「復興特別所得税」が課税されますので、20.315%（国税15.315%、地方税5%）の税金がかかります。●中途解約された場合、当金庫所定の中途解約利率を適用いたします。●本預金商品は預金保険制度の対象であり、同保険の範囲内で保護されます。

募集総額 10億円
対象者 個人 ※1人1契約に限らせていただきます。
掛込金額 毎月10,000円以上（10,000円単位） ※毎月掛込金額が1万円超であっても、提供されるサービスは1万円の場合と同一です。



掛込回数 60回（5年）
利率 店頭表示金利
預入方法 集金扱い 店頭扱い 自動振替

平成26年6月2日現在

詳しくはお近くの本支店にお尋ね下さい

●本 店／☎0138-22-1247
●ばんだい支店／☎0138-41-6236
●五稜郭支店／☎0138-52-0511
●亀田支店／☎0138-42-3820
●湯川支店／☎0138-57-1492
●北斗支店／☎0138-73-2151
●七飯支店／☎0138-65-2501
●えさん支店／☎0138-84-2111
●木古内支店／☎01392-2-3121
●中道支店／☎0138-51-1711
●知内支店／☎01392-5-5611

函館信用金庫 本部／函館市大手町2番7号 http://www.hakodate-shinkin.jp/

パソコントラブルサポート PC99

パソコントラブルサポート
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！

Windows xp サポート終了！



現在お使いのパソコンをバージョンアップ！



Windows xpのサポート
バージョンアップを
承っております。

＜サービス内容＞

- データバックアップ
- ハードディスク初期化
- OSインストール

特別価格 更新作業パック（当店への持込料金）
9,800円（税込）

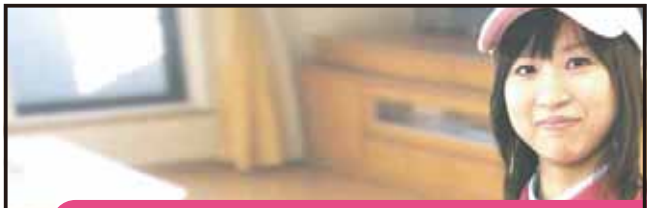
※オペレーティングシステムソフト別
※バージョンアップできない場合もございますのでお問い合わせ下さい

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円（税込）～
完全予約制

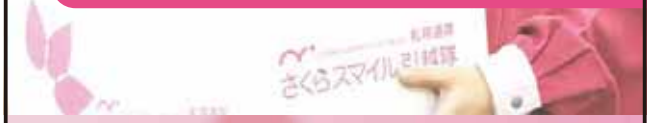
■お問い合わせ・ご予約（9:00～18:00）
0120-921-666
※電話でのトラブルサポートは受付でおりませんのでご了承ください
HP http://pc-99.net
株式会社ネットワークス 函館市西桔梗町 589-55 2F
TEL/0138-48-1551 FAX/0138-48-1552





さくらスマイル引越隊

札通
0120 FreeDial 0120-158-396（ひっこしはさくら）



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



お釈迦さまのお誕生をお祝いする

花まつり

ありがとうございました

開催御礼

5月21日（水）お釈迦様のお誕生をお祝いする「花まつり奉讃大会」を無事終える事が出来ました。当日ご参加頂きました諸大徳様・お稚児さん・保護者の皆様に感謝申し上げます。又、ご協力賜わりました関係各位とご協賛を賜わりました下記に掲載の商社各位に篤く御礼申し上げます。

函館市仏教会・花まつり実行委員会

協賛商社

㈱石崎公益社・石田文具㈱・㈲小田桐葬儀社・高木組㈱・タカハシ典礼・㈱ななえ葬祭
花びしホテル・㈲古屋葬儀社・㈱京都平安法衣店・北雲葬祭㈱
アート引越センター・尾崎石材店・青雲葬祭・日本旅行函館支店・函館国際ホテル・㈱函館平安システム・北海道乳業㈱
青山葬祭・赤坂葬祭・㈱池見石油店・一乃松・㈲岩沢葬祭・えんどう葬儀社・㈱大釜亀光園・大谷石材㈲・小倉工務店㈱・小原㈱
㈲柏葉運輸商会・㈱カネサン岡田土建・㈱亀田葬儀社・ギフト三愛・㈱牛肉センター・小泉葬儀社・五島軒㈱・ごとう幼保教材社
小林仏光堂・コヤマ仏具店㈲・㈱近藤商会・さいとう神仏具店・サインプランニングシステム・佐藤石材店・小安 佐藤葬具造花店
サポートグラス・澤田石材店・サン スポーツ・㈲寿楽堂・昭和石材・真光堂・末廣軒・聖芳堂㈲・世界文化社函館ワンダー
㈱千秋庵総本家・大師堂仏檀店・ダイナマイトカフェプラス・大日石・大仏堂仏具店・高岡海苔店・㈱力寿し・㈱つな生花店
道南焚上センター・道南典礼・とだ光雲堂・ナカザト仏具店・ネッツトヨタ江差店・ネッツトヨタ函館駅SiDe店・野崎神仏具店
㈲野呂葬儀社・BAR MADAM KEI・博善社・函館大谷短期大学・㈱函館新聞社・函館都心商店街振興組合・はこだて柳屋
㈲橋場葬儀社・原青果㈱・Hanaam・㈱東日本交易・ふじむら仕出し店・フラワーショップつや・フラワーハウスまえだ・プランダム
プロテック・ベルコ・弁慶力餅三晃堂・㈲千山石材・堀納棺社・本町ディアナ・前側石油㈱・㈱松本組・三川青果・むさしや十字街店
むさしや青果㈱本店・名美興業㈱・㈱森川組・山本石材・LINK・ローソン函館北浜南店・輪島電装

※五十音順

住まいのガーデン 外構工事なら 信頼と実績の当店へ! あなたの住まいを 演出します。



熟練の職人が確かな技術でお客様のニーズに応えます！

外構・施工内容

砂利敷き・インターロッキング・土止め・アスファルト
駐車スペース・カーポート・門扉・門柱・フェンス
玄関フード・サンルーム・バルコニー・ベランダ
生け垣・ガーデニング

（記載されている以外の施工でも、お気軽にお問い合わせください）



株式会社
プラスター アラキ
〒041-0853 函館市中道1丁目21番16号
TEL（0138）52-0201/FAX（0138）52-7062

節電対策はLED照明から

LED照明の商品選びから取付工事まで全て当社にお任せください。
コストシミュレーションとお見積もりを無料で行っています。

今回は、旭川方面の実績をご紹介！

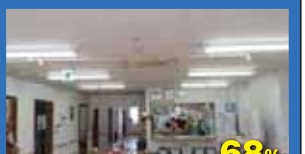

株式会社 水野染工場 様 63%削減!!
事務所・工場照明を交換


医療法人社団 元生会 森山メモリアル病院 様 62%削減!!
施設内照明を交換


アイ・グループ 様 63%削減!!
グループハウス 愛　施設内照明を交換


アイ・グループ 様 61%削減!!
グループハウス 圭　施設内照明を交換


アイ・グループ 様 62%削減!!
介護付有料老人ホーム 貴　施設内照明を交換


アイ・グループ 様 68%削減!!
介護付有料老人ホーム 秀　施設内照明を交換

初期費用ゼロで導入可能

大好評! LED照明の専門ショールーム
最新設備を常設展示　従来の照明との比較も可能

Kadoc 株式会社 カドック
◎お問い合わせ先
☎0138-48-1122
本社／函館市西桔梗町589番地257 キョーツーFK7 2F　http://www.kadoc.jp

MAINICHI 新毎聞日 × 毎日小学生新聞

毎日ファミリーセット

教育支援制度開始3月1日より開始！！

毎日新聞 月極め定価 3,007円 ＋ 毎日小学生新聞 月極め定価 1,430円 ＝ セット価格 4,057円（通常4,437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！

毎日小学生新聞

タブロイド版
定価1ヶ月1,430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！





エコなモノご紹介！

はなかっぱくんが見つけた、ちょっとエコなモノ。毎日小学生新聞といっしょに子供たちにもわかる自然にやさしい商品を紹介しています。

©あきやまただし／メディアファクトリー

NHK教育テレビでアニメ放映中
（月～金曜日7:15～、17:30～）

月刊 Newsがわかる

サイズ＝A4版　毎月15日発行　330円



大人が読んでもおもしろい！

●雑誌だから手軽、オールカラーだから見やすい
●写真や地図、グラフ、イラストがたくさん
●読んでおもしろい！小学生から社会人まで愛読者が急増中！





1ヵ月のニュースをビジュアルに解説！ふりがな付き！

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

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

35,000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／35,000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M

35,000円



- 函館市富岡町3-31-19
- 構　造／木造2階建
- 築年月／平成4年6月
- 間 取り／1K【9】
- 駐車場／1台（4，000円）
- 設　備／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／35,000円（税別）
- 備　考／保険料2年分（15,000円）
- 取引態様／仲介

賃貸 カーサフィオーレ

50,000円



- 函館市美原4-28-23
- 構　造／重量鉄骨造2階建
- 築年月／平成11年3月
- 間 取り／1LDK【7.5×3K×6】
- 駐車場／1台（無料）
- 設　備／電気蓄熱暖房機、浴室・トイレ別、水洗、室内照明、物置、洗面台
- 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 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 シティハイムかしわぎ

55,000円



- 函館市柏木町4-11
- 構　造／軽量鉄骨造2階建
- 築年月／平成8年4月
- 間 取り／2DK【10.5×6×6】
- 駐車場／1台（無料）
- 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、物置、洗面台
- 権利金／賃料の1カ月分
- 仲介料／55,000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【10.5×4.3K×7.2×6】
- 駐車場／1台（無料）2台目2,000円
- 設　備／灯油FF暖房、LPガス、灯油ボイラー、浴室・トイレ別、水洗 室内照明、物置、シャンドレ
- 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7月14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/





STEP HOME 10th Anniversary CAMPAIGN

10周年記念キャンペーン

キャンペーン期間／8月末まで

皆様のご愛顧に感謝の気持ちを込めて、
3つのうれしい特典をご用意!!

株式会社 ステップホーム 10周年

1 仲介手数料 **54%OFF**
（当社取扱物件に限る）

2 ご来店いただいたお客様へ **生活消耗品プレゼント**

3 期間中ご成約のお客様へ **選べるカタログギフトプレゼント**

※キャンペーンの対象は個人のお客様及び賃貸借契約のお客様とさせていただきます。

エイブル

アパート・マンションのことなら!

北海道知事免許 渡島（3）第1038号　株式会社 ステップホーム

函館美原店 ☎(0138)84-1666
函館市美原3丁目37番5号

函館中央店 ☎(0138)83-6543
函館市富岡町2丁目2番6号

函館松陰店 ☎(0138)84-8630
函館市松陰町9番33号

消費増税時代の家づくりではずしてはいけないポイント！

損か得かではなく、安心出来るかできないかで選ぶ家づくり

子供たちがワイワイと音を気にしないでのびのび遊べる家が欲しい、実家の老朽化もあり同居するのに建替えたい…。家づくりを考える皆さんは、それぞれに理由があり家づくりを考えます。いずれにしても、今の住まいの問題を解決したい「家族のために家が欲しい」と完成後の明るい笑顔を想像しワクワクします。

でも、そんな皆さまのほとんどが、家づくりは初めての経験、正直なにをどのように進めていけばいいのか？わからなくて不安になるのも言ってみれば当たり前のことなのです。

予算に合わせて住宅会社を選ぼうとしてもどうしたらいいのか…？

ほとんどの皆さまにとって一生で一回の大きな買い物…にもかかわらず住宅業界には、価格の基準がありません。どこまでを表示価格にいれるかは、いわば住宅会社の良心にゆだねられています。広告の表示価格を安く表示し、オプションやわかりずらい項目で値段を上げて利益を上げる。そんな手法にまどわされ、無駄なお金や時間を使う必要はありません。

それと注意しなければいけないことは、住宅は高額です！1万円という金額が安く感じる錯覚もおこします。しかし1万円の価値は、どんな時でも変わりません。ちりも積もれば最終的には予算をオーバーし、せっかくの未来の明るい笑顔の生活を台無しにしてしまっては、本来の家を持つ意味がなくなってしまうのではないでしょうか。

そうならないためにも、家づくりで大切なのは、実際に住む家を見て、その家が全部でどのくらいで出来るのか？自分たちの要望をかなえた家を建てるまでに「全部でいくらかかるのか？」それに伴う住宅ローンを借りて「返済期間をずっと無理なく返していけるのか？」をしっかり知って家づくりを進めていける正しい判断基準を持つ事なのです。

4月から消費税も8%に上がりました。すべてのご家族に生活費の負担増がかかってきます。それも踏まえた自分たちだけの家づくり判断基準を持つことが家づくりを成功させるために必要なのです。

そのために私たちの見学会では、〝どこの住宅会社で建てるにしても家づくりで失敗しないための〟家づくり得情報をお伝えしております。正しい判断基準を持って、あなた様の家づくりの参考にしていただけたら幸いです。



来夢ハウス 辻木材㈱
代表取締役
辻 秀明



コミコミ住宅 とは、…カーテン、照明器具、食器棚、網戸、セントラル暖房、バルコニー、屋外給排水工事まですべて標準装備の家です。

完全自由設計 コミコミ価格 4LDK 収納5カ所 自由設計35坪 **1,485**（税込）万円
本体1,375万円／消費税:110万円

私がお勧めする理由！



太鼓判

夢のマイホームは、夢のまた夢と思っていました。大手ハウスメーカーでは、予算が合わず、諦めた過去があったことや車のローン、教育費、増税等について不安があったからです。しかし、まずは"ライフプランを"とアドバイスを頂き、不安だった事が、ライフプランを見てみる事で解消されました。その後は、私達に合った予算と資金計画でトントン拍子に話が進みました。もうすぐ夢が現実になります！　函館市　坂東様

家づくりで失敗しない方法がわかる見学会 こちら

毎回多数のご来場ありがとうございます。



見学会の会場で、あなた様が知ることが出来る得情報とは…

- ☑家づくりを失敗しないために何から始めたら良いのかがわかる。
- ☑ローン返済で困らない為の、安心できる住宅ローンの組み方がわかる。
- ☑誰よりも先に、自分たちの希望に合った土地を手に入れる秘訣とは？
- ☑契約で成功する人、失敗する人、100万円以上損してしまわない違いがわかる。
- ☑住宅業界は表示価格に決められた基準がありません。その正しい見極め方がわかる。
- ☑消費税があがっても、今より貯金を増やす方法がわかる。

住宅ローンで失敗しないために読むガイドブック

「家づくりをはじめる前に知らないとヤバイお金の話」

新刊 限定30冊



家を買った人の中で、住宅ローンが払えず家を手放した世帯は、年間6万。苦しんでいる世帯レベルになると、その倍以上とも言われているそうです。それらの家族の特徴を分析し、そうならないための対策やノウハウを解説したガイドブックです。お金の面を考えると「このままではヤバイ」と不安な方はぜひお読みください。

来場者プレゼント

ライフプランアドバイザー協会　http://lifeplanadviser.jp

監修:(社)ライフプランアドバイザー協会

私たちが家づくりのお手伝いをさせていただきます。


お客様相談窓口
髙橋徳子


家づくりアドバイザー
畠山正浩


家づくりアドバイザー
宮永道則


工務部次長
辻将大


現場監督
石原保

お約束 見学会参加後の無理な売り込み訪問営業は一切しておりません。

安くていい家をつくる会 函館支部 GOOD PRICE GOOD HOUSE

■建設業許可 北海道知事登録(特-22)渡1863号
■宅地建物取引業 渡島(3)第1034号
■(社)北海道宅地建物取引業協会会員

— 創業93年 —
来夢ハウス 辻木材株式会社

〒049-0111 北斗市七重浜8丁目9番12号
TEL:0138-49-6030　FAX:0138-49-6031
Eメール:lime-h-1@sea.ncv.ne.jp

比較完成見学会 6/21(土日)・22(日)

■時間/午前10時～午後5時 ■会場/函館市日吉町2丁目8番5号



HPで http://www.lime-h.co.jp/ ライムハウス 検索

家づくりをあきらめる前にお電話下さい。

フリーダイヤル **0120-36-1370**

ケータイで

カンタン便利 ケータイサイトもご活用ください



［整体師・ダイエットセラピスト］

石垣　日菜さん

Beauty&Relax B=LIVE 店長
ビューティー&リラックス ビリーブ

文/佐藤 史子　写真/工藤 貴志





美しさ＝心も体も健康に生きること 女性の幸せのために 本当の意味での健康を全国に広めたい

「自信を持って自分らしくイキイキと生活するお手伝いができれば」と語るやわらかな笑顔が魅力の石垣日菜さんが、代表である母の幸子さんと一緒に〝美と健康の総合サロン〟「ビリーブ」を始めたのが10年前。昨年11月には、日吉が丘通沿いにかわいらしい2階建の店舗を構え移転。アロマが香るサロン内は、女性心をくすぐるヨーロピアンテイストで統一。施術ルームは1階と2階で完全に分かれ、プライベート感を重視し、悩みを抱えた人がより相談しやすい空間にこだわった。

日本痩身医学協会正会員、フェイス・ボディセラピスト、北海道フードマイスターなど10種類以上の資格を持つ石垣さんは、高校卒業後、調理師専門学校で免許を取得。その後、興味のあった美容業に携わっていたが、独立の転機になったのは23歳の時の体調不良による入院。「食生活がダメでしたね。何も考えていなかった」と振り返り、そこから急速に健康や食に対しての意識が強くなった。ちょうど同じ頃、母・幸子さんと思いが合致し2人で開業を決意。最初は整体をメインにエステメニューが中心だったが、色々な人と接するうちに、体の不調や辛い症状の緩和、見た目のコンプレックス解消には「食生活や心のケアなど生活を根本から見直すべき」という一つの道に辿りついた。「ダイエットとは、ただ体重を落とし、不健康にやつれさせることではありません。健康でなければ結局は美しく痩せることはできないのです」と体の状態や心の悩みを引き出し、普段の食生活からアドバイス。スキンケア一つにしても生活を改善するだけで変化のスピードが断然違うという。

「お客様がみるみる美しくなって『毎日、鏡を見るのが楽しい』と言われるのが一番うれしい。若い女性には元気なお子さんを生んで幸せになってほしい。現代人は健康について知らない人も多いので、正しい知識を身につけていただき、1人でも多くの生活習慣病や肥満で苦しむ人たちを健康に導きたい」。今はこの思いをもっと広めるため、痩身技術習得や資格取得を含めた独立開業も支援。自分自身、身を持って体験し乗り越えた経験を糧に、これからも多くの人を輝かせ、幸せに導いてくれるだろう。



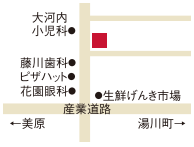




Beauty&Relax B=LIVE
ビューティー&リラックス　ビリーブ

函館市日吉町3-7-38　☎0138-55-6800
受付10:00～18:30（土・日曜、祝日は15:00まで）
※予約制（時間外応相談）
不定休　P有り







柔らかなラウンドフォルムが上品な
大人かわいいくせ毛風ゆるふわロング

Hair and Make Artless
ヘアアンドメイクアートレス

大人がくつろげる上質な空間、インテリアにもこだわった店内は全てが心地良くリラックスした贅沢な時間を感じさせてくれる。ヘアデザインのクオリティーの高さはもちろん、流行だけでなく〝その人らしさ〟を引き出す提案と、スタイリングの再現性の高さも重視し丁寧にスタイルを作ってくれる。ヘアケアにもこだわり、完全無添加のジョンマスターオーガニックを導入。くつろぎの質にこだわった上質な本格ヘッドスパなどリラクゼーションメニューも充実し、技術・空間・接客、全てが満足できる人気のサロン。

ヘアスタイルのポイント！



〈スタイリスト〉
鶴見健治さん

カラーはスモーキーグレージュで赤みをなくし柔らかさを。トレンドのダークトーンでも重く感じさせません。ボリュームが無い方にはエアウェーブをプラスしてニュアンス感を。

MENU
- ●カット……¥4,500
- ●カット＋カラー……¥15,700→¥11,300
- ●カット＋オーガニックカラー¥16,800→¥12,400
- ●カット＋エアウェーブ ¥19,000→¥14,600
- ●カット＋縮毛矯正…¥22,100→¥17,700

※上記メニュー炭酸トリートメント付（カットのみは除く）

ハコラクを見たで表記の割引料金適用
■お1人様1回限り■他サービス併用不可
■平成26年7月14日まで





函館市山の手2-53-2　☎0138-86-6100
10:00～19:00（パーマ・カラーは18:00まで）
火・第3月曜定休
http://www.artless-hair.net

似合わせ小顔カット!
大人かわいいショートスタイル

美容室 髪工房

アンティークなインテリアや小物に囲まれたゆったりとくつろげる空間が心地良く贅沢な時間を感じさせてくれる店内。男女別々のフロアで施術を行うので気兼ねなく来店が可能。笑顔溢れるスタッフのスマートなふるまいがとっても魅力的で、その人に合ったヘアスタイルも提案してくれる。また、2Fで営業するボディコンディショニングサロン「リセット」のアロマセラピストが選ぶアロマオイルを使った「アロマヘッドスパ」も新登場。「ぜひ優雅な時間をお過ごしください」と同店。

ヘアスタイルのポイント！



〈スタイリスト〉
山田隼平さん

似合わせカットでクールフェミニンな大人かわいいナチュラルショート！暑い日でも無造作に耳にかけて夏を楽しんでください！！





杉並店・2Fメンズサロン
函館市杉並町6-3
☎0120-22-0099
☎ 0138-55-0099
9:30～18:30（予約優先制）
月・第2日・第3火曜定休　P有り

七飯店
七飯町桜町435-4（5号線沿い）
☎0120-43-2005
☎ 0138-64-2005
9:00～17:30（予約優先制）
月・第2日・第3火曜定休　P有り

MENU
- ●カット……¥3,780
- ●パーマ……¥8,100～
- ●縮毛矯正……¥15,120～
- ●カラー……¥5,400～
- ●トリートメント……¥3,240～
- ●アロマヘッドスパ……¥2,160～



仕事女子にもピッタリ!
大人のナチュラルスタイル!

QUARTZ HAIR & MAKE
クオーツ

シンプルなデザインでゆったりとした店内に、気さくな男性スタッフが2人で迎えてくれる同店。高い技術はもちろんだが、場を和ませるユニークな2人がもてなすスマートなふるまいも魅力的で、男女問わず子どもや年配女性からの指示も高く、初めての人も気兼ねなく来店が可能。また、夜8時からでも全メニューの施術を受け付けているので、仕事帰りに時間に余裕を持って寄れるのも人気のポイント。新規来店で20%OFFキャンペーンも実施中。

ヘアスタイルのポイント!



〈スタイリスト〉
KOMATSUさん

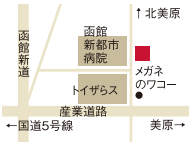
今回は、仕事女子にも似合うナチュラルでさわやかなスタイルに。当店では、お客様の骨格や髪質、ライフスタイルに合わせたヘアスタイルを提供しますのでお気軽にご相談下さい!!

MENU

- ●カット……¥3,780
- ●スクールカット(中高生)……¥2,700
- ●チャイルドカット(小学生以下・シャンプーなし)……¥2,160
- ●カラー・カット……¥8,100〜
- ●カラーのみ……¥4,860〜
- ●パーマ(カット込)……¥8,100〜
- ●エアウェーブ(カット込)……¥12,960〜
- ●縮毛矯正(カット込)……¥10,800〜

〈おすすめ〉
コンポーネント(エアウェーブ・カラー・カット・トリートメント)…¥16,200〜





函館市石川町314-4 登喜壱番館1F
☎0138-84-1373　予約優先
受付10:00〜20:00
火・第3水曜定休　P有り(3台)

大人かわいらしいミディアムヘア★
ふんわりモテ系で好感度もアップ

Hair Salon STAndART(S)
ヘアサロン　スタンダーツ

「横浜や札幌で培ってきた新しいスタイルを地元函館に広く浸透させていきたい」をコンセプトに心地良い店作りを心掛けている同店。店内に入るとスタッフが爽やかな笑顔で迎えてくれる。豊富な知識で〝パサつかない〟〝ダメージが少ない〟スタイリングが楽になる〝ことを常に幅広く考え提案をしてくれる。また、トレンドにそった新しいヘアスタイルを気軽に相談してもOK!今年の夏は女性も男性もいつもと違う自分になってもっとお洒落を楽しんでみてはいかが。

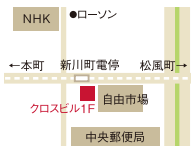
ヘアスタイルのポイント!



〈スタイリスト〉
川村めぐみさん

ふんわりした空気感でゆれる大人カワイイを表現。全体は明るめのブラウンでレッド&バイオレットのカラーをアクセント!重ためミディアムのふんわりパーマです♪





函館市新川町1-24 クロスビル1F
☎0138-22-8977
10:00〜19:00　予約優先　※日曜・祝日は18:00まで受付
火・第2水曜定休　P有り(3台可)

MENU

- ●カット……¥3,600
- ●カット&カラー……¥8,240〜
- ●カット&パーマ……¥8,240〜
- ●カット&縮毛矯正……¥12,360〜

※すべてシャンプー・ブロー込　※各種学生割引有り

ハコラクを見たで新規の方のみ20%OFF
■お1人様1回限り■他サービス併用不可
■平成26年7月末日まで



美容室
Second
セカンド

M-3·4電子トリートメント取扱店





移転 NEW OPEN

田家町より梁川町に移転致しました。
これからも変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。

MENU

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。

■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
※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7月14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





フィーノ
fino
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!

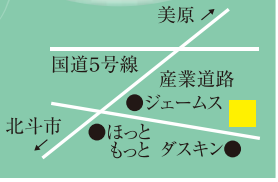
MENU
CUT……¥3,780
スクールカット(中・高生)
……¥2,700
キッズカット(小学生含む)
……¥1,836
COLOR(カット・ブロー別)
……¥3,780~¥7,560
[ブロー代¥1,620]
PERM(カット込)……¥8,640
エアウェーブ……¥11,880~
コテパーマ……¥10,800~

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



美容室 アコースティック
HAIR OF THE Acoustic



紫外線が強いこの季節
初夏の"ハコラク"キャンペーン実施中!
ヘアカラー・パーマ・縮毛矯正をご利用の方限定
トリートメント(2,000円)を
無料で施術いたします!
※予約時に「ハコラク見た」とお伝え下さい。

MENU
●カット……3,800円
●ヘアカラー……8,300円
●パーマ……8,300円
●エアウェーブ……13,000円
●縮毛矯正……15,000円
●前髪縮毛矯正……6,800円
●頭皮への刺激がとても少ないヘアカラー
……10,800円
※上記メニューすべて消費税・カット込み

函館市本通1-30-15
☎0138-51-0448 店内禁煙
受付時間/
10:00~19:00
10:00~17:00(日曜日・祝日)
定休日/月曜日、第3・第5火曜日
駐車場有(5台以上)
クレジットカード可 VISA



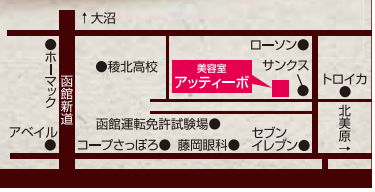


美容室
attivo
アッティーボ

予約優先

MENU
●カット(S/B込)……¥3,240
●パーマ(カット込)……¥8,640
●カラー(カット込)……¥7,560~
●ヘナ(カット込)……¥8,640~
●縮毛矯正(カット込)¥10,800~
◇全コース+炭酸ケアコース プラス¥1,080

函館市石川町147-3
☎0138-46-7788
営業時間/9:30~19:00
(日曜・祝日は18:30まで)
火曜定休 P有り



カルチャーコミュニティーサロン

「アイロンがけの達人を目指して!!」

日時／6月19日(木) 19:00~21:00

クリーニング店のアイロンのプロを招き
今まで知らなかったアイロンがけのコツ、
テクニックをお教え致します！

同時開催 男性講師による 日本伝統文化の **「おもしろマメ知識」**

●参加費／500円（ケーキセット付き）
●会　場／あおきビル2F

要予約

次回のカルチャーコミュニティーサロンのお知らせ

大好評！ 浴衣の無料着付け教室

ご自分で浴衣を着てみませんか？

ご自分で浴衣を着たい方、お子様に浴衣を着せたい方、
当日、浴衣を着る方はもちろん、着せたい方もご一緒に
ご来場下さい。男性の参加もOKです。

日時／7月24日(木) 18:00~21:00 要予約
●場所／あおきビル2F
お手持ちの浴衣一式をお持ち下さい。（お持ちでない方は、ご相談下さい）



美容室&レンタル衣裳
Aoki
0120-42-3295 予約優先
☎090-2055-5540
函館市亀田本町65-27
(JR五稜郭駅隣)
定休日／月・水曜日

PCホームページ　http://www.y-aoki.com
携帯ホームページ　http://mg1.jp/u/aoki

Head Spa

～不調を緩和し、スッキリ美しく。～

20分 ¥1,940(税込)

頭から、全身の健康へ

☆頭皮の汚れを取りのぞき、乾燥、フケ、かゆみを緩和
☆優しい頭のツボ押しでリラックス。緊張やストレスを解消
☆むくみやコリ、全身の疲れや不調に

HAIR MAKE
GIZE
ヘアーメイク　ギゼ

Address：函館市昭和2-24-18
Phone：0138-43-9911
受付時間／9:30～19:00
木・金曜日:10:00～20:00
P有り
◎当日、予約なしでもご来店OK!!
※予約も受け付け可

だるさや疲れガマンしてませんか？

ヘッドスパ&耳つぼセラピーで
人が持つ「自然治癒力」を
高めることを
ご提案しております

耳つぼセラピー
(JETA日本耳つぼセラピスト協会認定者がおります)
施術 ¥500(税込)～
詳しくはお気軽にお問い合わせください。

美肌、小顔、リフトアップ、ダイエット、肩こり、抜け毛などをサポート



Hand or Foot
デザインジェルネイル

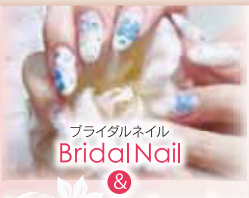
定額制 ¥5,600(税別)
甘皮処理＋ジェルネイル＋アート



ジェルネイルとアートが
SETになったお得なデザインジェルネイル♪
サンプルよりお好きなデザインをお選びください！

◆ジェルペア割 2人同時ご予約で ¥1,000OFF
◆ジェルネイル…… 御新規様 ¥1,000OFF

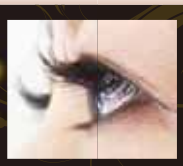
PRICE
■ネイルケア …… ¥2,500
■ジェルネイルhand&foot …… ¥4,000
■フットケア&カラー …… ¥3,800
■角質除去 …… ¥1,500



ブライダルネイル
Bridal Nail
&
Bridal Body Jewelry
ブライダルボディジュエリー

シンディスウィールでは花嫁様を華やかに
演出するお手伝いを致します
ブライダルネイル・ブライダルボディジュエリー
無料カウンセリング受付中

マツゲエクステ



■つけ放題 ¥6,000→¥5,500
■60本 ¥3,500 ■80本¥4,000

シンディスウィール内にて
マツゲエクステが出来るようになりました！
ネイル&マツゲエクステの同時施術も可能です！

お問い合わせ&ご予約は
シンディスウィール、
または、ボーノヘア（シンディ スウィール1F）
0120-88-6363まで

※価格は全て税別価格となります。

Simdy Sweel for NAIL
シンディスウィール
函館市富岡町3-5-8 2F
TEL 0138-43-6334
営業時間／9:30~19:00
定休日／毎週火曜日・第3月曜日
http://beauty-y.jp/simdy-sweel/



函館では珍しいシェービングエステ

J-Shine
シェービングエステ

目覚める"真珠"肌

産毛と古い角質を取り除き
ワントーン明るいお肌に導きます
仕上げのパックで潤いを閉じ込め艶肌へ



フェイシャルシェービング 60分コース
初回限定 ~~¥3,980~~ → **¥2,980**
シェービング(顔・襟足)+超音波毛穴洗浄+保湿ケア(パック付き)

うるおい美白シェービング
初回限定 ~~¥6,500~~ → **¥5,500**



各コースの詳細はHPでご確認いただけます

ブライダルやパーティーに…
ベーシックコース ¥7,500
スタンダードコース ¥13,000
トータルコース ¥16,800

＊アトピー・敏感肌・マタニティーの方もご相談下さい＊

函館市深堀町31-53
☎0138(85)6673
10:00~19:00
不定休
予約優先
時間外もお問い合わせください

●函館市民会館
体育館
←本町 ●アサヒ商会 市民会館前電停
セブンイレブン● ●コープさっぽろ 旭岡→

http://www.omisejiman.net/j-shine-g4/

夏に向け！！魅せボディ計画♪

PUAMANAダイエットキャンペーン!!

そろそろダイエットを始めたいあなたへ‥
明日から！と思わずカラダの内側からキレイに体質改善しませんか？
前回、好評だったデトックスボディを特別価格にてご提供致します。

アビアンガボディ〔70min〕
通常価格 ¥7,000のところ 特別価格 ¥6,000にてご提供
疲れが抜けず、休みも気だるい‥利尿・便通がいまいち‥
むくみで太った気がする‥

インド古来の予防医学、アーユルヴェーダーのプログラムの一つ。
カラダの中に溜まっている毒素を外に押し出す浄化法。
トリートメント後には本来のカラダの軽さと利尿効果でお手洗いの
回数が増えます！スタッフ全員、バリ島でアビアンガ技術を取得。
プアマナでしか味わえないデトックスコースです。

さらに！！代謝の低下で汗がかきにくい‥
バリ島でブレンドしたオリジナルハーブの
『スチームスパ』を1回プレゼント♪
シナモン・ジンジャー・レモングラスなどの
10種類の香でリラックス効果も♪

バリ雑貨オンラインショップ
Pasar PUAMANA パサール プアマナ
http://puamana.co.jp
アジアン雑貨がお好きな方は是非ご覧下さい♪

ホワイトニングフェイシャル〔60min〕
通常価格 ¥6,000のところ 特別価格 ¥4,000にてご提供
シミが顔を出す前の紫外線対策に！！
外に出る機会も増え、日焼けを実感する今日この頃‥
お顔のコリもゴリゴリほぐし、くすみもスッキリお肌の色もワントーン上げます。

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。
ブライダルエステ無料カウンセリング受付中！
ブライダルエステお試し ¥3,000
※挙式まで1か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
【ホームページ】 http://www.puamana.co.jp

ajna
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

お肌のお手入れしっかりやっていますか

各種キャンペーンは7月31日まで

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）



通常1回42,000円 ＋ メディカルエステ 通常 7,000円
通常合計価格 ~~49,000円~~のところ 40,000円

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
〈1部追加毎〉 ＋50,000円

脇、手のひらの多汗症 ボツリヌス治療（ニューロノックス）
通常1回 ~~70,000円~~のところ 56,000円

キャンペーン期間中は初診料（5,400円）は掛かりません。
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
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



業務多忙につき募集
週3回OK、曜日・時間相応

募集要項

リゾートホテル内
◆サロンスタッフ 数名



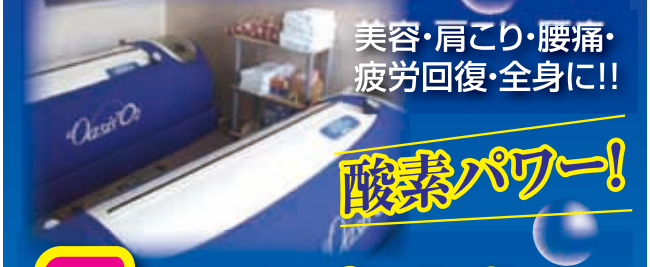
資格	整体師、あんま・マッサージ、指圧師 エステティシャン
給与	時給800円～、歩合30%～45% 試用期間有
勤務地	函館市豊川町12-6 ラビスタ函館ベイ内
勤務時間	15:00～翌1:00 シフト制
仕事内容	サロン業務全般

●未資格、未経験（条件付） ●経験者優遇
※面接は函館で行います。車通勤可。

応 募：電話連絡の上、写真付履歴書をご持参下さい

㈱グローバルメディカルシステム
お問い合わせ・ご応募は
TEL（011）219-8106
〒060-0033 札幌市中央区北3条東3丁目福山ビル3F

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（7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

お陰様で10周年

スリム美BODYキャンペーン

めざせ3か月で−10kg!!

キャビRF（アールエフ）体験コース 70分

上・下半身お選び頂きます。 通常13,500円のところ **5,800円**



キャビRFとは…

特殊な超音波により、脂肪細胞の分解を目的に開発されたキャビテーションと、新陳代謝、脂肪溶解の促進、美容効果を持つラジオ波。
これら2つを組み合わせた「メスを使わない脂肪吸引」と話題の痩身マシンです。
只今、お得な**めざせ−10kgキャンペーン中!** 詳しくはご来店時にお問い合わせ下さい。

耳ツボダイエット相談&フットエステ

30分 通常4,320円のところ **3,300円**



M.K様（38歳）
体重 −15.1kg
ウエスト −19.9cm
※個人差があります。

貴方の痩せない理由を徹底カウンセリング!当日スタートの方は
キャビRF全身120分（通常1回27,000円）1回プレゼント

耳ツボダイエットとは…

一時的に体重を落とす事を、期待するのではなく、太りにくく、健康な体を目指すダイエットです。耳ツボを刺激し、必要な栄養素を積極的に採取して行います。3食たべることができるので、過剰な運動や、極端な食事制限による、ストレスや、体力、美容面の低下を感じがちなダイエットとは全く異なる、健康的な痩身プログラムです。（天然補助食品使用）

指圧整体 60分

通常3,780円のところ **2,980円**



ビリーブの整体は、筋肉の緊張をゆるめ、リンパの流れを促進させ、ゆがみを整える、バランス整体法です。
お子様からご年配の方迄、安心して施術を受けて頂けます。

料金は全て税込です。



ハコラク今月号の人ものがたりをご覧ください。

美と健康の総合サロン
ビューティ&リラックス Beauty&Relax **B=LIVE** ビリーブ

函館市日吉町3-7-38
☎0138-55-6800
予約受付／
平　日10:00〜18:30
土日祝10:00〜15:00
不定休　予約制　時間外相談



移転リニューアルの為、お間違いのないようご注意下さい

期間限定！7/15まで（予約制）



部分集中エステ
「毛穴クリアエステ」
1回 **¥1,000**（税別）
気温が高くなると気になるのが
毛穴・ベタつき・テカリ・・・
一度でお肌の汚れをキレイに!!



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。

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/



Elle est en beauté á ce jour.

cosme de ias

”ここでならあなたのお気に入りがきっと見つかる”
キレイになれる店 **コスメドイアス**

化粧品 コスメ 買うなら



❶ 国産メーカーのプレミアムコスメを豊富にご用意!

取り扱いメーカー

アルビオン / エムディ化粧品 / エレガンス
カネボウ / コーセー / 資生堂
ディシラ / ハリウッド / マックスファクター

主なブランド

アルビオン アンフィネス / ハリウッド アヴァンセ / 資生堂 エリクシール / アルビオン エクサージュ / アルビオン エクシアAL
資生堂 キオラ / 資生堂 キリョウ / 資生堂 クレド・ポーボーテ / カネボウ コフレドール / 資生堂 シセイドウメン
資生堂 ディプログラム / 資生堂 ベネフィーク / コーセー プレディア / コーセー ポールスチュアート / 資生堂 マキアージュ
マックスファクター エスケーツー / コーセー 雪肌精 / エムディ化粧品 レセプトツー

※この他の商品については お問い合わせください。

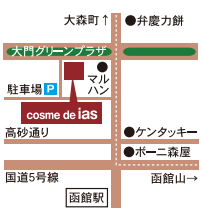
❷ 比べて試せるのが嬉しい!

テスターやサンプルで気軽に比べてお試しできます。
※サンプルは有料のものもございます。ご了承ください。

❸ ポイントや割引など 10%〜最大30% とってもお得にお買い物できます!

マルハン大門店すぐ隣 コスメドイアス〜本店〜

Elle est en beauté á ce jour.
cosme de ias
フリーダイヤル **0120-23-5265**
函館市松風町9-17
営業時間/11:00〜19:00（18:00受付終了）
不定休　駐車場あり



10%キャッシュバック!宅配も承りま〜す♪

ご注文方法：フリーダイヤル **0120-23-5265**
受付時間/11:00〜18:00
商品名、必要な個数、お届け先のご住所、お名前をお伝えください。

送料・手数料：割引後の金額が1万円（税別）以上のご注文で無料となります。
※1万円（税別）未満は500円かかります。

商品のお届け：商品がそろい次第、ご指定の住所にお届けいたします。
※商品の入荷状況により最大で1週間程度かかる場合がございます。予めご了承ください。

もっとクルマの話、しませんか。 Answer. for you. TOYOPET

インテリアにも、エクステリアにも、
見た目で差がつく
特別装備をご用意。



Porte
特別仕様車
F "a la mode"

Photo:特別仕様車 1.5F"a la mode"(FF)[ベース車両は1.5F(FF)]。
ボディカラーのスーパーブライトイエロー(5T6)は特別設定色。

■ポルテ 特別仕様車1.5F"a la mode"(FF・CVT) 1,809,295円
■車両本体価格帯／1,517,348円~1,986,172円

あなたはどちらのコンパクト？



Ractis
スタイリッシュなフォルム、
大きなラゲージ。
暮らしを広げる
もうひとつの日常空間。

Photo:1.5G"PRIME STYLE"(FF)、
ボディカラーはライトブルーマイカメタリック(8S7)。

■ラクティス 1.5G"PRIME STYLE"(FF・CVT) 1,905,513円
■車両本体価格帯／1,638,851円~1,972,080円

福祉活動に積極的に協力します

函館トヨペット株式会社

本社／函館市石川町169番地35 ☎0138-46-2111 ■定休日／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

※車両本体価格はバンク修理キット、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。

NAKAGAWA GROUP

NICONICO RENTACAR

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



Sクラス 全店合わせて70台用意 気軽に使えますよ
12時間コース 会員価格 2,525円より
トヨタ ヴィッツ
他にも軽自動車、マーチなど
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 ご家族でのおでかけにピッタリ
12時間コース 会員価格 7,600円より
日産セレナ
※写真は函館七飯店の黒7人乗り

7月~8月末迄はハイシーズン料金として1日税込1,080円~が別途加算されます。

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 みんなに ニコニコ 0120-32-2525
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

当社で車検を受けたお客様
なんと、次回の車検まで
「オイル交換」「タイヤ交換」費用不要!!
※オイル交換券(4回分)、タイヤ交換券(2シーズン分)進呈!

さらに、「ハコラクを見た」でワイパーブレードプレゼント!

専門店だから出来るこのサービス! 車検のことならおまかせ下さい。

車検予約早期割引 3カ月前 2,000円引
※車検コースからの割引になります
その他 ・代車必要なし1,000円引 ・引き取りなし1,000円引

法定費用・車検整備費用 消費税・24カ月点検 コミコミ料金
24カ月点検 ●ハンドル回り ●ブレーキ回り ●タイヤ、足回り ●動力伝達装置 ●電気装置 ●エンジン回り ●排ガス等防止装置

各コース共通車検メニュー
3コースから
選べて全て
コミコミ料金!!

軽自動車
●ムーヴ ●ライフ ●ワゴンR など
●スタンダードコース [新車から1回目の車検] 46,960円
●J-1コース [2回目以降の車検] 53,960円
●J-1プラスコース [下回り防錆塗装] 58,960円

普通車 1t以下
●ヴィッツ●パッソ ●パオ●パジェロJr.など
●スタンダードコース [新車から1回目の車検] 68,630円
●J-1コース [2回目以降の車検] 75,630円
●J-1プラスコース [下回り防錆塗装] 82,630円

普通車 1.5t以下
●bB●カローラ ●アコード●レガシィなど
●スタンダードコース [新車から1回目の車検] 79,920円
●J-1コース [2回目以降の車検] 86,920円
●J-1プラスコース [下回り防錆塗装] 93,920円

普通車 2t以下
●ヴォクシー●クラウン ●エスティマ●MPVなど
●スタンダードコース [新車から1回目の車検] 90,180円
●J-1コース [2回目以降の車検] 97,180円
●J-1プラスコース [下回り防錆塗装] 104,180円

小型貨物車
●カローラバン ●ADバン ●ファミリアバンなど
小型貨物車の車検料金に つきましてはお問い合せ下さい

※上記の車検料金は重量税によって異なりますので、詳しくはスタッフにお問い合わせ下さい。

BEST CAR SHOP
J-1one
中古車情報満載!!
詳しくは サトウ自動車 函館 検索
●新車・中古車販売 ●車検
●一般整備 ●板金 ●塗装
●買取 ●各種保険取扱い

(株)サトウ自動車 函館
TEL.0138-48-5672
■北斗市七重浜8丁目12-10
営業時間/9:30~19:00
定休日/日曜日・祝日

北海道運輸局長認証 運輸局認証番号2-631



函バス「J-1one号」運行中!

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(株)

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

日産のすべてを、軽に。

DAYZ Highway STAR 4WD

デイズ ハイウェイスターG ターボ
エクストロニックCVT
5ドア660/4WD

限定4台
[ボディカラー]
ホワイトパール…2台
パープル…2台



Photo:ハイウェイスターG
[ボディカラー/プレミアムパープル]

車両本体価格 1,634,040円 → お買得価格 1,601,640円
消費税抜き価格 1,483,000円
キャッシュバック3万円
特別金利 3.9% 実質年率
32,400円お得!!
プレゼント付 スタッドレスタイヤ

生活応援 スタッドレスタイヤ プレゼント付 お買得!! 限定車

今までなかったワクワクを。

NOTE
ノート X DIG-S
エクストロニックCVT 5ドア1200/2WD

限定2台
[ボディカラー]
ブラック…1台
レッド…1台



Photo:X DIG-S
[ボディカラー/ソニックブルー]

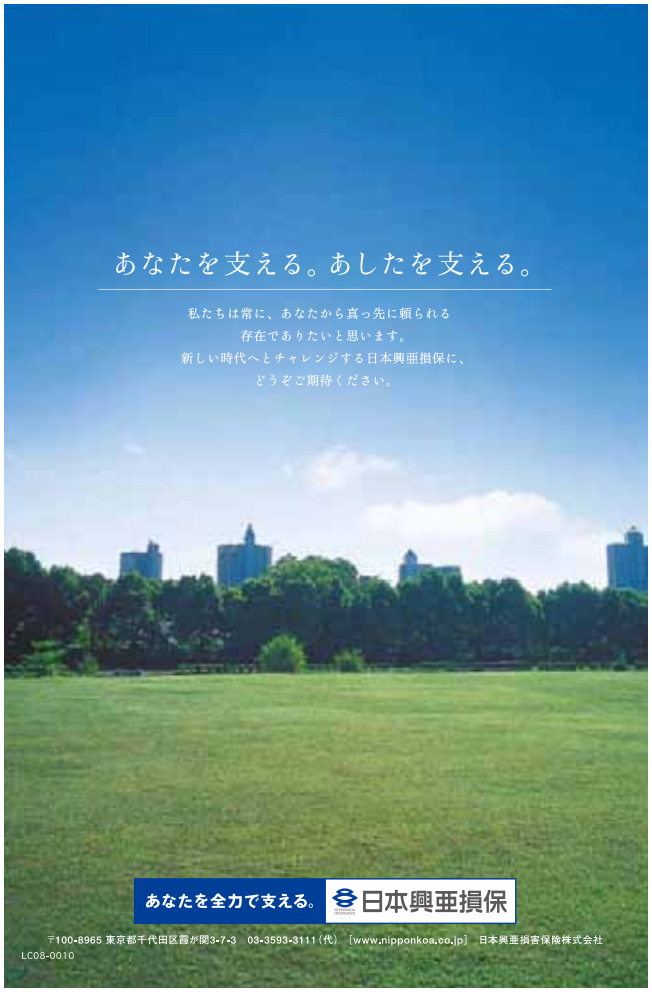
車両本体価格 1,604,880円 → お買得価格 1,550,880円
消費税抜き価格 1,436,000円
キャッシュバック5万円
特別金利 3.9% 実質年率
54,000円お得!!
プレゼント付 スタッドレスタイヤ

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



Just Just Just Just Just Just

あなたの愛車をメンテナンス!

お車のことは当社におまかせを

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。

車検 Just

ハイブリット・プラグインハイブリット・電気自動車
PHV・EVの車検もOK!!

安心整備
検査・確認

まずは気軽にお電話を!!
tel.0138-49-5650
お見積無料!!

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 ●当社指定ブロードバンド加入…
- ●代車なし割引

最大50%OFF!! (法定費用は対象外です)

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。

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

Just Just Just Just Just Just

大きな軽を、思いやりの軽に。

eK SPACE 誕生!



Photo:G ボディカラーはアンティークゴールドメタリック
Photo:カスタムT ボディカラーはホワイトパール〈有料色2.16万円高〉

"家族に33の思いやり機能"搭載! 詳しくはwebで eKスペース スペシャルサイト 検索

eKスペース [4人乗り]

(E/G/カスタムG) (カスタムT) (E/G/カスタムG) (カスタムT) リペア保証 特別仕様設定

E
■0.66L MIVEC DOHC 12V INVECS-Ⅲ CVT 2WD エコサポート
車両本体価格(消費税込) ※オプション代、有料色代を除く
125.928万円
エコカー減税※1 2.84万円優遇
[消費税抜価格]1.166,000円

G 写真掲載車
■0.66L MIVEC DOHC 12V-INVECS-ⅢCVT 2WD エコサポート
車両本体価格(消費税込) ※オプション代、有料色代を除く
141.696万円
エコカー減税※1 3.11万円優遇
[消費税抜価格]1.312,000円

カスタム G
■0.66L MIVEC DOHC 12V INVECS-Ⅲ CVT 2WD エコサポート
車両本体価格(消費税込) ※オプション代、有料色代を除く
156.492万円
エコカー減税※1 3.35万円優遇
[消費税抜価格]1.449,000円

カスタム T 写真掲載車
■0.66L MIVEC DOHC 12V インタークーラーターボチャージャー INVECS-ⅢCVT2WD
車両本体価格(消費税込) ※オプション代、有料色代を除く
170.640万円
エコカー減税※1 2.09万円優遇
[消費税抜価格]1.580,000円

函館中央三菱自動車販売(株)
大野新道店 北斗市清水川142-20 ☎(0138)77-1111
函館中央店 函館市石川町15-1 ☎(0138)46-3111
八雲店 二海郡八雲町東雲町106-1 ☎(0137)62-3111
江差店 桧山郡江差町字伏木戸町571 ☎(0139)53-6111

いままでなかった! 新ジャンル! **遊べる軽、出た!新型ハスラー**


Photo:X、ボディーカラーはパッションオレンジ ホワイト2トーンルーフ。

eneCHARGE
燃料消費率(国土交通省審査値) JC08モード
29.2km/L* X 2WD車

レーダーブレーキサポート搭載 衝突被害軽減ブレーキ
低速走行中、前方の車両をレーザーレーダーが検知し、衝突を回避できないと判断した場合に、自動ブレーキが作動。追突などの危険を回避、または衝突の被害を軽減します。

SUZUKI GREEN Technology IDLING STOP eco-COOL TECT

■ハスラー X(2WD・CVT)2トーンルーフ 車両本体価格/1,451,520円(消費税込)

エコカー減税 ※1
免税 取得税 重量税
Xターボ、X、Gターボ、G/CVT、A/CVT

エコカー減税 対象車
ハスラーX 2WD・CVT車の場合は
エコカー減税※1
自動車取得税 23,400円減税 + 自動車重量税 7,500円減税
合計30,900円軽減!

●レーダーブレーキサポートは運転者による安全運転をサポートし、衝突を回避したり衝突の被害を軽減したりすることを目的としていますが、その検知・制御性能には限界があります。これらに頼った運転はせず、常に安全運転に努めてください。●レーダーブレーキサポートは低速での走行時(約5km/h～約30km/h)において、レーザーレーダーが前方の車両を検知し、衝突を回避できないと判断した場合に、自動的に強いブレーキをかけることで、衝突の回避または衝突時の被害軽減を図る機能です。●レーダーブレーキサポートは運転状況、対象物、天候状況、道路状況などの条件によっては、作動しない場合があります。また歩行者や二輪車を対象とした機能ではありません。

*燃料消費率は定められた試験条件での値です。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。

※1 「減税」とは、新車ご購入時における「環境対応車普及促進税制」および「グリーン税制」による減税措置です。自動車取得税の減税は、平成27年3月31日新車届出まで。自動車重量税の減税は、平成27年4月30日新車届出まで。グレードやメーカーオプション、販売会社装着アクセサリー(別売)等の装着により減税額が異なる場合や対象外となる場合があります。詳しくは販売会社にお問い合わせください。

SUZUKI 道南スズキ販売株式会社 スズキアリーナ大野新道 北斗市清水川142-20 ☎0138-77-1155

朝日新聞

セレクトプレゼント

朝日新聞を6ヵ月以上新規ご契約またはご継続いただける方に
生活応援グッズA～Cの中から1つをプレゼント



A モンブランロールセット

札幌ろまん亭の人気のロールケーキをセットにしました。
上品な風味があるケーキをお楽しみください。

■商品内容／チョコモンブランロール×1、モンブランロールホワイト×1
■主な原料・原産地／チョコ：生クリーム（北海道）、チョコレート（ガーナ・東南アジア）　ホワイト：植物性油脂（日本）、生クリーム（北海道）　■加工地／札幌市
■発送方法／冷凍　■賞味期限／14日　■製造者／（有）ろまん亭

B 旅の宿 全国十箇所温泉気分 湯めぐりセット

旅の宿分包10種×各2包

ご自宅で全国有名十箇所の温泉情緒がお楽しみ頂けます。





C トンデンファームオリジナルセット

頑固なまでにこだわり続ける職人の味。ジューシーながらも香り高い味わいのセットです。

■商品内容／炭火焼ベーコン80ｇ×1、荒挽ウインナー100g×2、骨付ソーセージ180g×1、スモーク生ハムロース60g×1
■主な原料・原産地／豚肉（チリ・アメリカ）
■加工地／江別市
■発送方法／冷蔵
■賞味期限／35日
■製造者／（有）トンデンファーム



朝日新聞のご購読のお申し込みは お近くのASA、またはフリーダイヤルへ

ASA 函館 西部・北部 美原・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・湯川
TEL 0138（35）2133
函館市銭亀町283-43

ASA 函館 本通
TEL 0138（55）1025
函館市深堀町10-3

0120・33・0843
朝日が　サンサン　オハヨーサン

ご住所、お名前、電話番号とご希望のセット内容（A～C）、購読料のお支払い方法（訪問集金・口座振替・クレジットカード）、右記のキャンペーン番号をお知らせください。

※各プレゼントは数量限定品です。ご希望のセットがない場合は、他のセットにかえさせていただきます。
※地域によってはクレジットカードによる購読料のお支払いを取り扱いできない場合もあります。

キャンペーン番号
L-1310

厚生労働省委託事業・実践型地域雇用創造事業

ソーシャルメディア活用セミナー

受講料 無料

〈 新しい情報通信技術を活用した効果的な販売促進手法を学びましょう 〉

日時
- 1日目 平成26年7月 3日(木)13:30～16:30
- 2日目 平成26年7月10日(木)13:30～16:30
- 3日目 平成26年7月17日(木)13:30～16:30
- 4日目 平成26年7月29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 各20名

募集対象 経営者・販促企画担当者等の皆様

《 内 容 ・ 講 師 》

『グーグルツールを活用したマーケティング』



菊田 幸明 氏
IT plus Lab.　代表
（ITコーディネータ）

―略歴―

札幌出身。北海道大学大学院生体工学専攻にて機械式人工心臓弁の基礎的研究で博士（工学）授与。大手自動車部品メーカーのIT推進部にて自動車業界のEDI（電子データ交換）インフラ基盤の構築、国内外のグループ企業を結んだグローバルネットワークの構築およびITを利活用した社内業務改革などに従事。現在はIT plus Lab.を立ち上げ、公益財団法人・北海道中小企業総合支援センターの専門調査員も兼ね、道内中小企業の情報利活用、取引拡大の支援に邁進中。

1日目 【ホームページは優秀な営業マンになっていますか?】
～ホームページへGoogle Analyticsを仕込もう～
☆ホームページを可視化する Google Analytics
☆クラウドで作るホームページ

2日目 【マーケティング戦略で作るホームページ】
～Google Trendsで戦略的なホームページを作ろう～
☆マーケティング戦略のための3つの質問
☆ホームページの戦略と戦術を考える

3日目 【Google Analytics でホームページを優秀な営業マンに改善】
～Google Analyticsでホームページを分析・改善しよう～
☆ホームページの営業マンの営業成績を分析する
☆ホームページ営業マンを改善する

4日目 【本格的なWebマーケティングへの道（Google Adwords の活用）】
～会社案内型ホームページから戦略的ホームページへ～
☆Google Adwordsで目指す商売繁盛の仕組みづくり
☆クリックされる広告を考える

平成26年6月30日(月)までにお電話でお申込み下さい。※先着順、定員になり次第締め切らせていただきます。

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

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!

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!

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

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。

●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。

家計にやさしいワンコイン!!
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

PRESENT

ハコラク読者プレゼント

ふんわり鏡月 うめ

C 5名様

700ml

※応募は20歳以上の方限定



昨年の発売以来好評のアセロラ、ゆずに続く新商品「ふんわり鏡月うめ」は焼酎の鏡月をベースにしたうめ風味のお酒。うめのふんわりとしたやさしい香りと爽やかな味わいが特徴です。氷を入れたグラスにそそぐだけでほんのり甘い“うめ割り”が気軽に楽しめます。

■提供／サントリービア&スピリッツ株式会社 北海道支社
☎011-746-4003

キリンのどごし〈生〉ICE

B 3名様

350ml缶 1ケース（24本入）

※応募は20歳以上の方限定



人気の「のどごし<生>」から、夏季限定の「のどごし〈生〉ICE」が期間限定で登場。低温で貯蔵する“アイス製法”で、のどへの冷涼な刺激が楽しめる爽快ですっきりとした味わいに仕上げました。これからの季節にぴったりの新ジャンルです。

■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

竹鶴ピュアモルト

A 3名様

700ml

※応募は20歳以上の方限定



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

大人のペーパークラフト「戦艦大和をつくる」

F 2名様



沈没から約70年、今でも世代を超えた人気を誇る「戦艦大和」がペーパークラフトで甦ります。1／350スケールながら旋回する主砲から副砲、測距儀まで、精密・精緻に再現。初心者でも完成させられるように、写真付きでわかりやすく「作り方」を解説しています。

■提供／トランスワールドジャパン株式会社
http://www.transworldjapan.co.jp/

『エンダーのゲーム』ブルーレイ+DVD発売記念オリジナル・Tシャツ

E 10名様



※ブルーレイ+DVDは付きません

©2014 ENDER'S GAME HOLDINGS LLC.
ALL RIGHTS RESERVED.

“人類滅亡の危機、宇宙戦争の終結は、すべてその戦士〈エンダー〉に託された”。宿命を抱えた少年の成長物語と壮絶な戦いを描く全米No.1大ヒットSFアクションがついにブルーレイで登場。迫真性とスケール感を表現する迫力満点の映像美が自宅で楽しめます。

■提供／ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン

湯元 花の湯 あかすり券（30分・ボディシャンプー付）

D 3名様



函館市桔梗町「湯元 花の湯」で利用できる「あかすり券」をプレゼント。100%天然温泉をゆったり楽しんだ後は、あかすりでさらにリフレッシュしませんか。ほか、「ボディケア フィーノ」ではオイルトリートメントなど癒しメニューが充実しています。

■提供／株式会社フィーノ ☎0138-83-7799

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7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7月5日必着 ■発表：当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
■応募多数の場合は抽選となります。あらかじめご了承下さい。 ■個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。

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。

The Green Tara
P.S.
HAWAII & SEDONA

強運を身につけた
最古のお守りをその腕に。

dZi beads is expected to provide
positive spiritual benefit.

ザ・グリーンターラの天珠とは？

世の中で最古のお守りとされる秘石『天珠（てんじゅ）』。遥か昔チベットで生まれたこの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精神世界に働きかけ、願いを叶え身を守ると語り継がれてきたものです。パワーストーンという言葉では納まらない、この神秘のお守りは同じものが2つとありません。当店では専属デザイナー自ら天珠を海外で買い付け、あなただけのアートパワージュエリーとして創り上げています。

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

Art Power Jewelry Collection



二眼天珠　Nigan tenjyu

+ブラックスピネル+インカローズ+ゴールド

恋愛成就　夫婦円満　人間関係

双方の和合を表す。特に恋愛成就・夫婦円満・相互理解に力を発揮し、商売においても調和を促すと言われています。



星辰天珠　Seishin tenjyu

+アマゾナイト+モルガナイト+パール+ゴールド

百戦百勝　くじ運　愛情増幅　強運上昇

宇宙のエネルギーと自然のエネルギーを与えてくれる天珠。宇宙の気が注がれ常戦圧勝の強運が身に付き、人から強く愛されるとされています。



水蓮花天珠

+パール+ラベンダーアメシスト
+マダガスカルローズクォーツ+ゴールド

病魔退散　美容健康　心身平穏



寶瓶天珠

+ラリマー+エンジェライト
+翡翠+ゴールド

富貴蓄財　悠々自適　金運招来



如意鉤天珠

+ムーンストーン+ゴールド

満願成就　意思強固　福財到来



五福臨門天珠

+ペリドット+カイヤナイト+ゴールド

婚姻運　功名運　金運財運

今だけの限定アイテム

限定天珠ブレスレット

5個限定

天珠　※天珠は複数種類ございます
+パール+水晶+ローズジャスパー+ゴールド

パールは見た目の美しさだけではなく、内面も合わせて魅力を引き出してくれると言われています。

SPECIAL PRICE　¥9,800（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

アイランドガールハワイ
ネイルオイル



ドライフラワーの香りが「癒しの楽園ハワイ」を感じるネイル保護オイルです。

小 ¥600（税抜）　大 ¥1,800（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

6/16(月)↓7/14(月)の運勢

レディース占い専科〈運勢アドバイザー〉山崎藍生先生
函館市宝来町11・7（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）

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。

※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…6/16～6/30　後半…7/1～7/14

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 ★★★

トラブル要素を抱えて波乱含み。焦りは禁物、慎重に。

波乱運。運気は強いもののトラブルを抱え、波乱含み。新しい出会いにも危険の芽が。焦る気持ちが失敗を招くので、じっくり考え慎重に動いて。衝動買い、不注意のけがに注意。

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 ★★★

思い通りにいかないとき。信用第一の姿勢で着実に進もう。

自分の内側に不安を抱え、思うように力を発揮できないとき。進行中のことは些細なミスで空中分解する恐れも。最後まで気を抜かず、手を広げすぎずに進めましょう。

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 ★★★

安定できず、変化のとき。何事も、やりすぎ、広げすぎは避けましょう

変動運。運気は強いものの安定性に欠けそう。手がけていることはひと段落つけて内容の点検を。手を広げたり、新しいことへの手出しは控えて。

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 ★★★

運気が強いが、自信過剰でトラブルメーカーになるかも。

運気は旺盛で気力も十分なとき。積極的にもなれますが、強引な姿勢で周囲に接することが多く、配慮に欠けることも。上品な対応を心掛けて。心臓疾患に注意。

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 ★★★

良好な運気に恵まれ、充実のとき。失言と無駄遣いに注意。

日ごろの努力が実を結び、何事も順調に運ぶとき。充実感も得やすく、精神的にも余裕を持てそう。失言と無駄遣いに注意。出会いも広がるので、何事にも積極的に参加を。

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 ★★★

環境や立場に変化が起きるとき。先行きを冷静に見極めることが大切。

変化運の影響で、希望するしないに関わらず、周囲の環境や立場に変化が出やすいとき。自分に都合のいい解釈をしやすいので、周囲の意見も参考に。

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 ★★★

周囲の注目を集めるとき。傲慢に見られないよう注意。

直感が冴え、決断力が増すとき。周囲の注目を集めるので、自己PRには絶好のチャンスですが、半面、ミスや秘密もばれやすいので気を付けて。無駄遣い注意。

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 ★★★

後半にかけ、運気は絶不調。行動するのは6月のうちに。

すべてが意のままにならず、つらいときです。もがいても冷静さを欠き、判断ミスを起こすだけ。余計なことは考えず、受け身に徹して乗り越えましょう。腎臓疾患に注意。

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 ★★★

物事が徐々に始動。将来に向けて堅固な基礎を築きましょう。

運気は後半にかけて徐々に上がり始めます。地道な努力はのちに生きます。腰を低くして人間関係の円滑を図り、周りへの配慮も忘れずに。冷えからの胃腸疾患注意。



ハコラク 2014 JUL No.63 7

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 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6月16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］夏の特等席
爽やかなテラスで美食を愉しむ

心地よい風、降り注ぐ日差し、開放的な風景
この季節こその贅沢、オープンテラスのある美食店を紹介する

［企画特集］つるりさっぱり夏の涼麺

冷し中華に冷製パスタ、蕎麦やぶっかけ…夏の風物グルメ
次号では食欲が出ない暑い日もツルっといただける冷たい麺を紹介する

次号8月号は、7月15日（火）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。



6月末まで店内全品半額セール開催中!

ジャケット
12,000円→6,000円

ヒスイブレスレット
10,000円→5,000円

リング
8,000円→4,000円
（ケース別売り・他デザイン多数あります）
写真は一例です。イヤリング・ピアス・リング・ストラップ・ネックレス1,000円～ございます。
ダンス用品レンタル10,000円・練習着もあります♪
東京製衣料品は全品定価の60%OFF!
※内金1,000円で10日間取り置きいたします。
本物のパワーストーンが揃う
レイコ ファッション&ジュエリー
函館市本町32-12 TEL.0138-53-0152
日曜・祝日定休
営業時間／平日10:00～18:30
土曜13:00～18:30
湯川町↑ 五稜郭公園前電停 行啓通 北洋銀行■ 丸井今井 □当店 ↓宮前町

「みどり」からはじまる うるおいのある生活。









青森産ヒバ材を使用


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。



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

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/

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

New Vitz Debut

もっとおしゃれを楽しめるヴィッツが、誕生しました。



Vitz 1.0Jewela
"SMART STOPパッケージ" 2WD
〈Super CVT-i〉

■車両本体価格 1,460,357円 消費税8%込

得のプラン（残価設定型割賦） 実質年率4.0%
月々6,700円

●車両本体価格	1,460,357円
●ご購入時お支払い額（頭金・下取車充当可）	292,757円
●初回お支払い額	10,188円
●月々お支払い額（×48回）	6,700円
●ボーナス月お支払い額（×10回）	60,000円
●最終月（60回目）お支払い額	438,100円
■お支払い総額（割賦販売価格）	1,662,645円

最終月（60回目）お支払い額
❶ネッツトヨタ道南の別の新車にお乗り換えの場合 ・・・ 0円
❷車両ご返却の場合 ・・・・・・・・・・ 0円
❸この車両を乗り続ける（お買い取り）・・・・・・・・ 438,100円

Photo：Vitz 1.0Jewela"SMART STOPパッケージ"（2WD）。ボディカラーのチェリーパールクリスタルシャイン〈3S7〉はメーカーオプション。LEDヘッドランプセット、スマートエントリーセットはメーカーセットオプション。



100%免税*3

Photo：Vitz 1.3F（2WD）。ボディカラーのルミナスイエロー（5B5）はメーカーオプション。

Vitz 1.3F 2WD
〈Super CVT-i〉 ■車両本体価格 1,465,265円 消費税8%込

得のプラン（残価設定型割賦） 実質年率4.0%
月々6,300円

●車両本体価格	1,465,265円
●ご購入時お支払い額（頭金・下取車充当可）	197,665円
●初回お支払い額	7,384円
●月々お支払い額（×49回）	6,300円
●ボーナス月お支払い額（×9回）	80,000円
●最終月（60回目）お支払い額	439,570円
■お支払い総額（割賦販売価格）	1,673,319円

最終月（60回目）お支払い額
❶ネッツトヨタ道南の別の新車にお乗り換えの場合 ・・・ 0円
❷車両ご返却の場合 ・・・・・・・・・・ 0円
❸この車両を乗り続ける（お買い取り）・・・・・・・・ 439,570円

地球にもおサイフにもやさしい低燃費。しかも100%免税*3。

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。

1.3L(2WD)車
JC08モード 燃料消費率（国土交通省審査値）
25.0 km/L

*3. 1.3L(2WD)車は自動車取得税、自動車重量税が免税となります。詳しくは販売店におたずねください。
*4. 自動車取得税、自動車重量税の減税が受けられます。詳しくは販売店におたずねください。

走れ、ヴィッツ あたらしいフットワークで

RUN & DRIVE
Netz with new balance コラボキャンペーン
5/10(土) >>> 7/31(木)

Netz × new balance

NEW Vitzに試乗して、アンケートにご協力いただいた方の中から
抽選で30名様に
「Netz×new balance 限定コラボシューズ」をプレゼント



残価設定型クレジット
あらかじめ設定した5年後の残価を据え置いて、残りの金額を分割払いにするシステムで、月々ラクラクのお支払い。

得のプラン

お支払いいただく部分 5年後に3つの選択肢
月々のお支払い 最終月のお支払い（5年後の設定残価）

❶ 別の新車にお乗り換え 0円
❷ 車両をご返却 0円
❸ 乗り続ける（お買い取り）

●お支払い例は、ガンマファイナンスをご利用になり初回お支払い8月、ボーナス12月・6月または7月で計算した一例。この他にも様々なお支払いプランを設定できます。詳しくは各店にお問い合せください。●①［ネッツトヨタ道南の新車にお乗り換えの場合］、及び②［車両ご返却の場合］は最終月のお支払いは不要ですが、その際の車両状態が事前に定めた規定外※である場合には別途差額をいただきます。また、①、②、③共にご購入いただいたネッツトヨタ道南でのお取り扱いとなります。●③再分割で［お買取いただく場合］の金利（実質年率）は、その時点での弊社の基準金利（実質年率）になります。●設定残価は、車両状態が事前に定められた状態の場合のみ保証いたします。詳しくは各店にお問い合せください。※車両返却時の規定事項 1.内外装基準 査定により、内外装の減点ポイントが70点以上の場合（1点1,000円で精算）2.走行基準 年間12,000km×契約期間以上の場合（1,000km当たり5,000円で精算）

【●…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5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5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。●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。

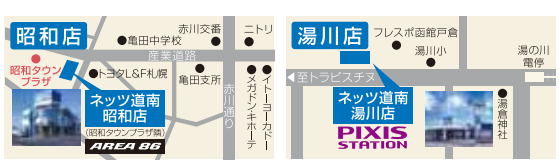
New Netz 10 YEARS
Netz the Creative.

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（ニューロード21） TEL:0138-34-3021

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 ／ 松山郡江差町柳崎町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 2014 JUL No.63 7

MEDICAL

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　『卵管鏡手術』
医療法人社団 正寿会 秋山記念病院 秋山　實男 院長

5P　ドクターコラム 2　『食事の後の発疹』
社会福祉法人 函館厚生院 函館中央病院 小児科 岸田　真 医長

6P　ドクターコラム 3　『誤嚥(ごえん)性肺炎と口腔ケア』
医療法人社団 吉田歯科口腔外科 寺崎　誠治 歯科医師

7P　医療の現場から 1　『看護職のキャリアアップ』
医療法人社団 仁生会 西堀病院 看護部長 高橋　柳子 さん

8P　医療の現場から 2　『骨粗鬆症(こつそしょうしょう)と骨折について』
医療法人社団 健和会 大村病院 リハビリテーション課 課長 川合　昇 さん

9P　介護コラム　『“目”に良い運動』
デイサービスセンター ながだい 介護員 工藤　亜紀子 さん

〈PR〉

［内科］
やまだクリニック…10P
ごとう内科胃腸科…10P
飯田内科クリニックいしかわ…10P

［整形外科］
大村病院…10P

［耳鼻咽喉科］
治 耳鼻咽喉科…11P

［眼科］
吉田眼科病院…11P

［心療内科］
五稜郭メンタルクリニック…11P

［小児科］
かみいそこどもクリニック…12P
はるこどもクリニック…12P

［産科・婦人科］
秋山記念病院…12P
さっぽろARTクリニック…12P
えんどう桔梗マタニティクリニック…13P

［歯科］
かも歯科クリニック…13P
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

［デイサービス］
デイサービス ふれあい…11P

［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…13P

［薬局］
くすりの元気…13P

日曜日に乳がん検診しませんか 6月29日マンモグラフィーサンデー



国立病院機構函館病院

日曜日に乳がん検診が受けられる「マンモグラフィーサンデー」を実施。検診内容は専門医による視触診と女性技師によるマンモグラフィー。マンモグラフィー検査は最新機器を使用するため従来に比べスピーディーで正確な診断ができるという。所要時間は1人20～30分程度で「家事や仕事で忙しく平日に検診を受けるのが難しい女性はぜひご利用ください」と同院。今後は10月19日と来年2月22日を予定。毎週土曜日も予約制で実施している。

函館市川原町18-16　☎0138-51-6281（担当:外来係長・内線317）
時間／9:00～15:30（要予約・定員になり次第締め切り）
料金／6,000円※各市町村の無料クーポン券、助成制度の利用可

道南で初の乳腺専門クリニック「乳腺センター」を開設



北美原クリニック

日本乳癌学会乳腺専門医などの経歴を持つ早川善郎医師が検診から診断、検査、治療まですべて通して担当。検診は触診＋マンモグラフィーを基本にオプションで超音波検査も可能。検査結果はその日に分かり、「結果が出るまでの不安な時間が短い分、心の負担も軽くなれば」と早川医師。手術・入院は連携する函館五稜郭病院で行う。「気軽に検・受診できる環境があることで検診率を上げ、乳がんの早期治療を目指します」と検診を呼び掛ける。

函館市石川町350-18　☎0138-34-4460（乳腺センター直通）
診療時間／月～金9:00～12:00・14:00～18:00、土9:00～12:00
休診日／水・日曜、祝日

できる限り今までの生活ペースを重視 地域に根差した施設を目指す



特別養護老人ホーム　デイサービスセンター 桔梗みのりの里

桔梗町でグループホームとケアハウスを手掛ける社会福祉法人敬聖会が運営。同町内には関連病院もあり、施設長の加藤さんは「各施設と連携しながらこの地域の方に安心でより良い介護サービスを提供したい」と話す。120室（ショートステイ含む）ある部屋は全個室で市が定める基準より広めのゆったりとした空間。食事時間や入浴時間など、できる限り一人ひとりの生活環境に合わせたサービスを目指すという。見学は随時受け付けているので気軽に問い合わせを。

函館市桔梗1-3-8（国道5号線沿い）
☎0138-46-5151

被ばく線量が従来の半分 高画質の新型X線を導入



函館中央病院

同院ではデジタル画像診断システム「コニカミノルタ Aero DR」3種類14枚を導入した。撮影された画像データの送信ができるカセット型のデジタルX線撮影装置で、従来のシステムに比べ半分の被ばく線量で高画質の診断画像を得られるのが特徴。軽量で瞬時に診断ができ、オペ室や病棟など院内どこでも使用できる。「体の負担が少なく患者さんにとってもやさしい機器で、画像データを共有することができる。医療サービスの質の向上につなげたい」と同院。

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

ドクターコラム 1 ［産婦人科］

「卵管鏡手術」



妊娠を希望される方で、子宮卵管造影で「卵管が閉塞しています」と診断されると、残る道は体外受精・胚移植しかないのが現状でした。軽い癒着でしたら選択的卵管通水という方法がありますが、高度な癒着には卵管鏡手術という方法が開発されました。東京、大阪など中央の不妊専門のクリニックではかなりの症例が報告されていますが、北海道では北大、札幌医大など当院含め一部の施設で実施されている程度で一般的な方法ではありません。しかしながら、体外受精・胚移植しかないと診断された方の中で、3割位の成功率で自然妊娠が可能ですので取り組む価値はあると思います。

卵管鏡手術は0.4㎜程度の細い管の先についたカメラで卵管の内側を観察しながら、特殊なバルーンで少しずつ卵管を開いていく方法です。器械の取り扱いが難しく、卵管鏡が簡単に折れて壊れてしまうのが最大の欠点です。卵管鏡手術は、朝、子宮鏡で子宮の内部を観察して卵管の入口を確認すれば、午後、全身麻酔で手術を行います。時間は20分位で、麻酔が覚めたら帰宅ができ、1日かかりますが日帰り入院です。この手術の特徴は従来では通過不可能とされた卵管近位部位の癒着に特に有効であること。欠点は卵管の出口である卵管采の部分の癒着には十分な効果がないことですが、卵管采の異常であれば従来の腹腔鏡手術で改善できます。

35歳を過ぎると急速に妊娠率、生産率は低下しますので不妊症の方は早く原因を確かめて、次々とステップアップしていく必要があります。漫然と治療をするのではなく、積極的に検査を進めてより妊娠しやすい環境を作ってあげることが大切です。卵管鏡手術は非常に高価な手術ですが、健康保険、高額医療の対象となり10万円程度の負担で実施が可能であり、民間保険も申請すれば支払い可能です。実施している医院にぜひ一度ご相談ください。

秋山記念病院
秋山　實男
院長

［略歴］

昭和47年、岡山大学医学部卒業、昭和55年、医学博士学位取得。国立高知医科大学産婦人科講師、函館五稜郭病院産婦人科科長などを経て、昭和62年産科婦人科秋山記念病院開設。平成8年には森町レディスクリニックを開設した。専門分野は産科学、悪性腫瘍。日本産科婦人科学会認定専門医、母体保護法指定医。



秋山記念病院
函館市石川町41-9　☎0138-46-6660　http://akiyama.hakodate.jp/

診療科目／産科・婦人科・乳腺外科
診療時間／〈産科・婦人科〉月・火・木・金 9:00～12:00・15:00～18:00、水 9:00～12:00、土 9:00～14:00、日・祝9:30～12:00
〈乳腺外科〉予約制　月・火・木 9:00～11:00・14:00～16:00、水・金 9:00～11:00

ドクターコラム 2 [小児科]

「食事の後の発疹」



２０１２年、食物アレルギーが原因と推定させる学校給食での痛ましい死亡事故をきっかけに、全国的に食物アレルギーに対する関心が高まり、対応策が進められています。

食事後の発疹は食物アレルギーが疑われますが、それ以外の可能性もあります。症状が出た時の状況（何歳の時、どこで、何を、どれくらい食べて、どれくらい後に、どんな症状があったか、その時の写真）は非常に参考になります。これまでの状況をできる限り整理してかかりつけ医に相談することをお勧めします。

食物アレルギーの頻度は年齢でばらつきますが、おおむね１００人に数人ほどです。湿疹が関連するもの、食べて2時間以内に出現するもの、口・喉の症状が主なもの、食べた後に運動をすると出るものなど色々あります。

原因となる食物は、乳幼児は卵、牛乳、小麦が多く、年齢を重ねるにつれ、徐々に食べられるようになる傾向があります。逆に学童以降になるとエビ、カニ、そば、果物などが多くなり、一般的に治りにくいとされています。

アレルギー症状はさまざまで、食べた物・量、本人のその時の体調などで出方、強さは変化します。一番出やすい症状はじんましん、腫れるなどの皮膚症状で、ほかにも呼吸器症状（息苦しい、ぜいぜい）、腹部症状（腹痛、吐く、下痢）や、重篤なものでは全身に多様な症状を一度にきたすアナフィラキシー、さらにショックとなり命に関わる状態になることもあります。

症状が出てしまった（出くわした）場合は、症状が強い・弱いに関わらず、処方薬の使用も含め、いち早く対応することが大切です。症状の強さの判断は難しく、進行も予測できない場合があるので「強そう」と思ったら人を集めて助けを求め、本人を動かさずにその場に寝かせ、必要なら救急車を呼びましょう。

函館中央病院
小児科
岸田 真
医長

［略歴］

平成１８年、北海道大学医学部医学科を卒業後、兵庫県小野市立小野市民病院に勤務。平成２０年より勤務の日本赤十字姫路赤十字病院を経て、平成２３年より函館中央病院小児科に勤務し、同年、同科医長に就任。日本小児科学会専門医。



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 3［歯科］

「誤嚥性肺炎と口腔ケア」



誤って食物や唾液などが気道に入ることを誤嚥といいます。その誤嚥により生じる肺炎を誤嚥性肺炎と呼びます。今や肺炎は、癌、心臓病に次いで国民の死因の第3位になっています。そして高齢者の肺炎の多くが、この誤嚥性肺炎と考えられています。

脳梗塞などで体が不自由だったり寝たきりの人では、自分でしっかりした歯磨きができず口の中の衛生状態は、あまり良くないことが多いです。その場合、唾液中の細菌数が増加し、それを誤嚥することで肺炎の発症の危険性が高まります。ですから本人だけでなく家族などの介護者による日常的口腔ケアが必要です。

口腔ケアは、口の中や義歯を清掃し衛生管理を行うことです。まず義歯を外して義歯用ブラシで清掃します。うがいをさせ残りかすを吐き出させると同時に口の中を潤します。柔らかいブラシやスポンジの付いた道具を使い、粘膜上に残っている食物や付着した上皮を除去します。さらに歯ブラシで歯の周りの汚れを取ります。歯と歯の間の隙間が大きい所は歯間ブラシも有効です。次に舌ブラシで舌の汚れを除去します。またうがいをして唾液や汚れを口の外へ出します。最後に保湿剤で口の中を潤します。介護される人の体の状態により体位を工夫したり、口腔ケアの仕方を変えることもあります。口腔機能の衰えに応じて機能向上のための療法を行うこともあります。また口の中に虫歯や歯周病があったり、合わない入れ歯を使っている場合は、それらを治療し口腔ケアがしやすい状態にする必要があります。

ご家族に要介護者がいらっしゃる方は、詳しい口腔ケアの仕方などについてかかりつけの歯科医に相談することをお勧めします。

吉田歯科口腔外科
寺崎　誠治
歯科医師

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



吉田歯科口腔外科
函館市湯川町1-30-8　☎0138-59-3918　http://www.ydos.com

診療科目／歯科・口腔外科・小児歯科
診療時間／月～金　9:00～18:30　土・日・祝日　9:00～16:30
年中無休

医療の現場から 1

「看護職のキャリアアップ」



西堀病院
看護部長 高橋　柳子さん

「看護職」とは、保健師、助産師、看護師、准看護師のことと皆さまも広くご存知の事と思います。看護職は資格があれば生涯を通して働くことができる専門職です。さまざまな場面で働く看護職の数は約１５０万人です。超高齢社会を向かえ、看護の力はますます必要とされます。医療の高度化や専門分野が進み、知識や技術を磨き、専門性を高めるキャリアアップを目指す看護職が増加しています。

そこで、看護師のキャリアアップ制度についてご紹介致します。日本看護協会（看護職の職能団体）では、教育期間の認定と教育・研修を受けた看護職への資格認定制度を行っています。「専門看護師」「認定看護師」「認定看護管理者」の３つの資格で、日本看護協会の登録商標となっています。

「専門看護師」は、複雑で解決困難な看護問題を持つ個人や家族、集団に、水準の高い看護ケアを効率よく提供するため、特定の専門分野の知識や技術を深めた者をいいます。分野は11で登録者数は１２６６名（道内51名）です。

「認定看護師」は、ある特定の分野で、熟練した看護技術や知識を用いて、水準の高い看護実践の出来る者をいいます。分野は21で登録者数は１２４５２名（道内６２５名）です。

「認定看護管理者」は、看護管理者として、優れた資質を持ち、創造的に組織を発展させる能力を有する者です。ファーストレベル、セカンドレベル、サードレベルの各教育プログラムが実施されていて、登録者数は１９６１名（道内１０２名）です。認定合格後は5年毎の更新制度があり実績を求められます。このように現場では、キャリアアップに向けて個人の支援を行い、専門の知識を持った認定看護師が活躍できるように調整を行っています。患者に寄り添い、やさしさ・気配りの出来る看護が基本にあることは言うまでもありません。



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

医療の現場から2

「骨粗鬆症と骨折について」



大村病院
リハビリテーション課　課長　川合　昇さん

私たちが生まれ育った地域にいるお年寄りは、腰が曲がっていることが当然と思われていました。骨の粗鬆化は、頭髪の白髪化や視力の衰えと同様に単なる老化現象のひとつといえなくもありません。しかし、骨の老化は腰背部の疼痛や数々の骨折を生じる原因となり、高齢者のＱＯＬを著しく妨げることから、骨の老化現象すなわち骨粗鬆症は疾患として捉えられています。これらの変化は、脊椎椎体骨折、大腿骨頸部骨折、橈骨遠位端骨折、上腕骨近位端骨折などが高齢者に好発する骨脆弱性骨折に相当します。

骨脆弱性骨折の1つである脊椎椎体骨折についてお話をします。一般に、骨粗鬆症患者さんの訴えとして多いものは、胸・腰背部の重苦しさや倦怠感、前屈時、起床動作や起座動作の痛み、歩行、寝返り動作時の痛みや安静時痛などであります。

治療としましては、疼痛に対する対症療法と骨粗鬆化の予防・改善を目的とする治療があり、急性期には疼痛に対する対症療法が特に重要であると言えます。

対症療法としましては、安静の指導、装具療法（コルセット）、理学療法（温熱療法）、薬物療法（消炎鎮痛剤）などがありますが、長期間の対症療法は骨粗鬆化を助長するので疼痛軽快後は早期に軽い体操を指導し、日常生活に復帰するよう指導することが必要です。ただし、骨折によって脊髄神経障害をきたした場合には手術治療が選択されることがあります。

このようになる前に、普段の生活を送る中で筋力低下を防ぐため体操や散歩など適度で無理のない運動やバランスの摂れた食事を無理のない範囲で続けて行うことが骨粗鬆化を予防する上で良いとされています。

今一度、自分の健康的な日常生活を見直してみませんか？



大村病院

函館市若松町27-16　☎0138-23-5165　http://www.ohmura.or.jp

診療科目／整形外科・リハビリテーション科・放射線科
診療時間／月～金 8:30～12:00・13:30～17:00、土 9:00～12:00
夜間診療／火 17:30～19:00（整形外科・リハビリテーション科）
休診日／日曜・祝日

介護
コラム

「〝目〟に良い運動」



デイサービスセンター ながだい
介護員
工藤　亜紀子さん

皆さんは日頃新聞の小さな文字が見えづらくなってきたり、遠くの字がぼやけて二重に見えるなど感じた事はないでしょうか？「若い時はもっと見えていたのに？」と肩を落とす方も多いかもしれません。目の老化は早くて４０歳頃から始まるといわれていて６０歳を超えると急激に進行していきます。目の老化の原因は、乾燥や紫外線、活性酸素などさまざまです。目の周りの筋肉が年齢と共に衰えてしまう事も目の老化の進行を早める原因の一つで、視力低下に繋がります。当デイサービスのご利用者様の中でも昔は好きだった趣味の手芸や折り紙を目が見えなくなってきたという理由で諦めてしまう方も少なくありません。高齢者の場合、外出する機会も少ないため、趣味の事ができなくなってしまうと意欲低下にも繋がります。また老化に伴い視野も狭くなると足元が見えづらくなり、障害物につまずいて転倒するなどのリスクも出てきます。そこで当デイサービスでも目の老化を防ぐ「眼球体操」をメニューに取り入れていますが、今回はその中から２つの運動をご紹介します。１つめは眼球を支える筋肉「外眼筋」を鍛える運動です。目を上下に１０回動かし、次に左右に１０回動かします。そして最後にゆっくりと大きな円を描くように両目を回します。これを、顔を動かさずに目だけを動かして行います。眼球を動かす事によって外眼筋のストレッチ効果があり、目の疲れを和らげ視力低下防止に効果が期待できます。２つめは目の血行を良くする運動で、顔全体の筋肉を動かし強く「ギュッ」とまばたき。これを５回行います。目の血行を良くする事で、あらゆる眼病に効果がありますよ。どちらも気軽に行える運動ですので皆さんこの機会に老化防止のための目の運動を始めてみてはいかがでしょうか？



デイサービスセンター
ベルエキップ
函館市日吉町3-39-24 1F
☎0138-53-4060

デイサービスセンター
ながだい
函館市日吉町3-39-24 2F
☎0138-87-0939

利用日／月曜～土曜 9:00～16:30
利用定員／1日10人

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

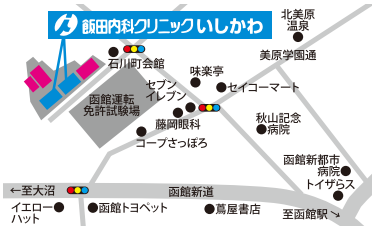
往診応需

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

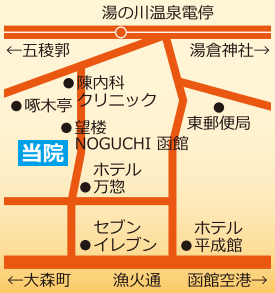
診療時間

	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



●整形外科　●リハビリテーション科

医療法人社団 健和会

大村病院

院長 大村　健久

副院長 大本　浩史　　整形外科科長 久田　幸由

診療時間　※日曜、祝日は休診
月～金　8:30～17:00
土曜日　9:00～12:00

夜間診療　毎週 火曜日
受付／17:30~19:00

函館市若松町27番16号（函館駅より徒歩5分）TEL 0138-23-5165
●ケアプランセンターおおむら　TEL:0138-27-2005　FAX:0138-27-6077

http://www.ohmura.or.jp

老人保健施設

あかまつの里 ななえ

理事長・施設長 大村　和久

亀田郡七飯町本町4丁目6-10　TEL:0138-65-1130　FAX:0138-66-2110

●ケアプランセンター「あかまつ」　TEL:0138-65-1183　FAX:0138-66-2110
●通所リハビリテーション　TEL:0138-65-1130　FAX:0138-66-2110
●訪問看護ステーション「りんごの樹」TEL:0138-65-7878　FAX:0138-66-2110
●ヘルパーステーション「ほのか」　TEL:0138-65-8650　FAX:0138-66-2110

認知症グループホーム

あずましの里 ななえ

亀田郡七飯町本町4丁目7-16
TEL:0138-65-1717　FAX:0138-65-5555

ななえ天然温泉

ゆうひの館

亀田郡七飯町本町4丁目6-10
TEL:0138-64-1126　FAX:0138-64-1127
営業時間:午前10:00～午後10:00（年中無休）

平成26年8月「函館おおむら整形外科病院」として石川町に移転オープン。
※「通所リハビリテーションおおむら」同時オープン。

医療法人社団

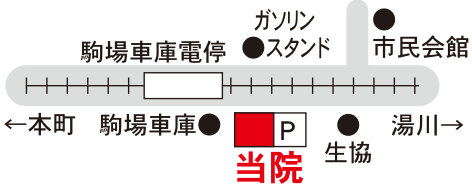
ごとう内科胃腸科

■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



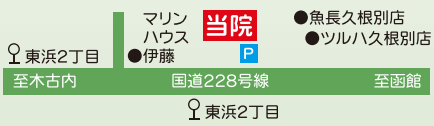
【診療科目】耳鼻咽喉科・アレルギー科

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



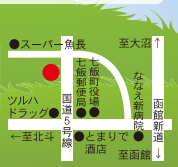


パワーリハビリしませんか？
機能訓練重視のデイサービス！

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

ご利用方法 初めての方は介護申請をし、介護認定を受ける必要があります。すでに介護サービスご利用の方は担当のケアマネージャーにご相談ください。
見学・体験無料！まずはお電話を！

パワーリハビリ&鍼灸マッサージ
デイサービス ふれあい
七飯町本町4-11-15 TEL65-6066
http://www1.odn.ne.jp/slowlife/



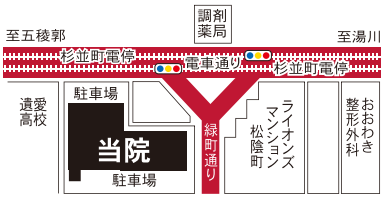
心療内科・精神科・神経内科
医療法人社団
五稜郭メンタルクリニック
院長 多田 直人

診療時間[要予約]
■月・火・木／午前10:00～午後7:30
■水・第2土／午前 9:00～午後5:30
■ 金 ／午前10:00～午後5:30
■土・日・祝日／休診(第2土曜日のみ診療)

〒040-0004 函館市杉並町23-15
TEL(0138)31-7771
FAX(0138)31-7772
入院施設付
URL http://www.goryokaku-mc.gr.jp

訪問看護ステーション ジョイナス
TEL0138-31-7775(訪問看護直通)

デイケアセンター ふれんず
TEL0138-31-7776(デイケア直通)



診療科目　小児科

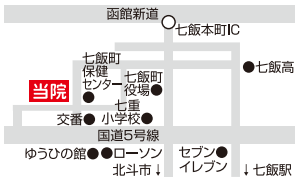
はる こどもクリニック

院長 高柳 滋治

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～15:00 予防接種のみ（事前予約制）	○	乳児健診	○	／	○	～15:00
15:00～18:00	○	16:00～19:00 ○	○	／	○	／

※火曜午後は16時～19時までとなります。※土曜の診療時間は15時までとなります。
※日曜・祝日は休診となります。※乳児健診受付は毎週火曜14:00～14:15 事前予約制。





〒041-1111 七飯町本町6丁目7番42号

TEL 0138-65-0500 お気軽にお問い合わせ下さい。

当院ホームページアドレス http://haru-kodomo.com
携帯電話やインターネットにて順番予約ができます。 http://paa.jp/t/193701/

病児保育所 はるっこ 併設
開所時間／月～土曜日 8:00～17:30
TEL 0138-65-1500

KAMIISO KODOMO CLINIC

かみいそこどもクリニック

院長 渋谷 好孝

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

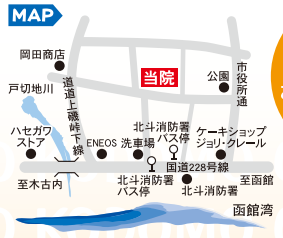
診療時間

月 火 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。

さっぽろARTクリニック

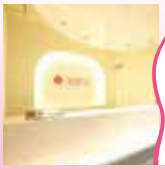
Assisted Reproductive Technology

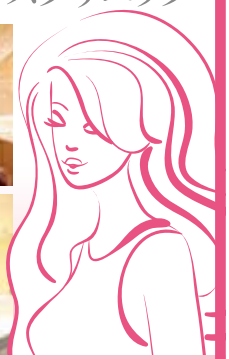
不妊治療に特化したレディースクリニック



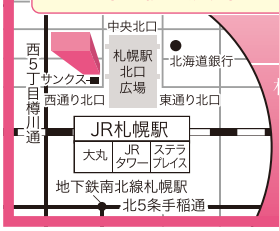








JR札幌駅北口徒歩1分 北口を出て横断歩道をわたって右に進みすぐ左手のビル。



さっぽろARTクリニック
札幌市北区北7条西4丁目1-2 KDX札幌ビル4F
（旧北七条SIAビル）
TEL：011-700-5880 FAX：011-700-5881
http://sapporoart.com
ホームページから予約ができます。

医療法人社団 正寿会

秋山記念病院

●産科 ●婦人科 ●乳腺外科

名誉院長 野納 邦昭　院長 秋山 實男　副院長 槇本 深
医師 安田 一平

診療時間

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

日・祝日診療
（産科・婦人科）



函館市石川町 41-9

乳腺外科については、電話にてお問い合わせください。

(0138) 46-6660(代)

http://akiyama.hakodate.jp/

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

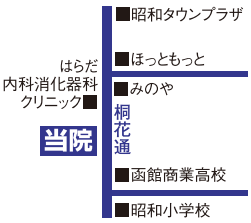
診療時間

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!





医療法人社団　陵仁会

えんどう桔梗マタニティクリニック

ENDO

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	●	●	／	／

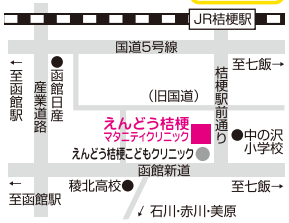
第1・3・5日曜・祝日　休診　産後1カ月検診は随時受付しております。

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



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

体験入居受付中

夕食　朝食　天然温泉入浴

〈1泊〉7,500円（税別）
館内はいつでもご見学できます


ロビーラウンジ


天然温泉かけ流しのお風呂
（露天風呂付き）


食事一例

プライベート重視の25㎡以上の個室
自立から要介護5まで入居可能
スタッフが24時間常駐
季節の素材を活かした美味しい食事



函館市電「湯の川温泉」電停から徒歩7分
函館市湯川町1丁目13-3　年中無休　9:00～18:00

月額費用の目安　127,000円～133,000円+食費47,000円（各税別）
※上記は家賃・共益費・サービス支援費の合計です。敷金は家賃の2カ月分です。

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
0138-88-8165

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

漢方薬

日本中医薬研究会会員店

くすりの元気

巡りあうのも運と縁

2人に1人はがんになる時代
※公益財団法人 がん研究振興財団「がんの統計'12」

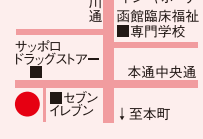
免疫漢方!



例えば自己免疫疾患とは
自分の白血球が自らの体を過剰に攻撃する病気です!
●血液検査の数値から一般的にわからない部分を把握して頂きます。
●体の免疫システムをわかりやすくお話しさせて頂きます。
●治らないと言われた病気と長くつきあう為の取り組み方をアドバイスさせて頂きます。
気軽にご相談ください。

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



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!!

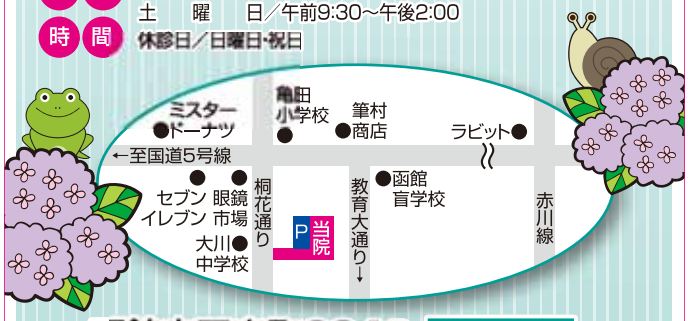


よじょう歯科医院

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。

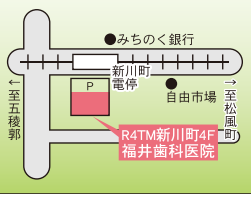
福井歯科医院

■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

函館新聞は 家計に優しい 価格据え置き

購読料 1ヶ月 2,300円（税込）

1部売り 100円（税込）

文字が大きく読みやすい！

行間も広く、目にやさしい

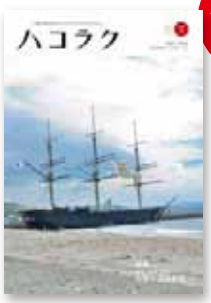
〈原寸〉

10日午後3時ごろ、函館市東山町182付近の道路でクマを目撃したと、郵便配達中の女性職員から110番通報があった。

函館中央署によると、クマは体長約1・7㍍。現場から約1㌔に民家があり、猟友会が出動するなどして警戒している。

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）

高齢者見守り実施中!!

函館市と協定を結び
函館市内で
実施しております



函館・道南の今がわかる！



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）

購読のお申し込みは

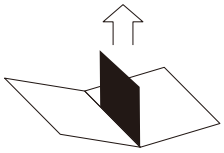
函館新聞社 販売局

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

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 JUL No.65 7
MEDICAL
ハコラク別冊医療マガジン

2014年6月16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