上質な時間を楽しむ大人のライフスタイルマガジン

HAKO RAKU

［ハコラク］

9
2016.SEP
No.89
TAKE FREE
函館新聞購読者には
戸別配布（一部除く）



特集

日帰りドライブへ

大沼を遊び尽くす

ブランドリサイクル

専門店だからできる高価買取

珠や TAMA-YA

新品未使用品～使い込んだ状態まで幅広く買い取ります！



CHANEL



レア品　新品　中古

シャネル人気再上昇中!!
使ってないなら今が売りどき!

ギャランティーが無くてもOK!あればさらに査定額アップします。30年前のものから新作まで、どんどん買い取ります。



キャビア
チェーンショルダー
黄ばみ・変色あり
買取価格 42,000円

7月 買取実績例

どちらも20年以上前のお品です。

※この買取金額をお約束するものではありません。

マトラッセ
チェーンショルダー
ふち擦れあり
買取価格 61,000円



LOUIS VUITTON 10周年キャンペーン Wでアップ!

ネヴァーフルPM 未使用品	¥91,000	買取
ネヴァーフルMM 未使用品	¥107,000	買取
ジッピー・ウォレット 未使用品	¥63,000	買取
ポルトフォイユ・サラ 未使用品	¥55,000	買取



左記2点以上で合計額 さらに¥3,000アップ!

左記1点 プラス その他買取品で左記以外を10%アップ!

※他のサービスとの併用はできません。





※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。

買取販売 ジュエリー&ブランドリサイクル
珠や函館駅前店
0120-26-1552
函中古 古物商番号 第1120200000196号
◆住所／函館市松風町6-11
◆営業時間／AM10:00～PM7:00
水曜定休

駐車場無料券進呈!



お車でも楽々安心!
ボーニパーキング
大和パーキングほか
契約駐車場あり!

買取専門 ジュエリー&ブランドリサイクル
珠や七重浜店
0120-48-8850
函中古 古物商番号 第1120200000196号
◆住所／北斗市七重浜1丁目5-25
◆営業時間／AM10:00～PM7:00
水曜定休

駐車場完備（3台可能）



お車でも楽々安心!
七重浜店は
駐車スペース
3台完備!

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

au | auショップ中道 | auショップ函館十字街 | auショップ松前 | プラスモバイル トライアル上磯店 | 8月12日(金)～8月31日(水)

2016年6月24日～条件変更いたしました **auスマホデビュープログラム**

auケータイ 他社ケータイ → auスマホ〈データ定額(0.8GB)〉

国内通話が **24時間カケ放題**（1回5分以内）もついて！

最大37ヶ月間 **2,980円/月～**

※ 別途、機器購入代金がかかります。

データ定額cp(0.8GB)加入条件（①②いずれか）：①他社ケータイから対象機種へ乗りかえと同時に加入 ②25ヶ月目以上ご利用のauケータイから対象機種へ機種変更と同時にご加入

対象機種：Qua phone PX(発売日より)/Qua phone/AQUOS SERIE mini SHV33/Galaxy S6 edge SCV31/AQUOS SERIE mini SHV31/Xperia™Z4 SOV31/DIGNO rafre KYV36

iPhone SE イチキュッパキャンペーン

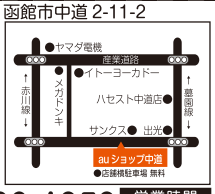
受付期間：2016年6月17日(金)～2016年8月31日(水)

iPhone SEの利用料金 お申し込み翌月から 最大2年間 **1,980円／月～**

適用条件（①②両方を満たすが）：①「他社から乗りかえまたは新規契約」でiPhone SEをご購入と同時にデータ定額1にご加入 ②auスマートバリューにご加入（未加入時は、最大2年間2,914円／月～）

auショップ中道

ラッキーピエロ 商品券 新規契約 3,000円分 機種変更 2,000円分
引換期間 2016年 8月12日～8月31日



函館市中道 2-11-2

TEL 0800-700-1959 営業時間 10:00-20:00

auショップ函館十字街

ラッキーピエロ 商品券 新規契約 3,000円分 機種変更 2,000円分
引換期間 2016年 8月12日～8月31日



函館市末広町 5-15 アクロス十字街 1F

TEL 0800-700-1968 営業時間 10:00-19:00

auショップ松前

ラッキーピエロ 商品券 新規契約 3,000円分 機種変更 2,000円分
引換期間 2016年 8月12日～8月31日

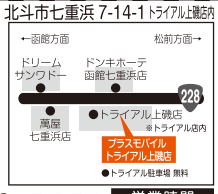


松前郡松前町建石 52-8

TEL 0800-700-1988 営業時間 10:00-19:00

プラスモバイル トライアル上磯店

ラッキーピエロ 商品券 新規契約 3,000円分 機種変更 2,000円分
引換期間 2016年 8月12日～8月31日



北斗市七重浜 7-14-1 トライアル上磯店内

TEL 0138-48-5757 営業時間 10:00-20:00

●本広告の内容は2016年8月1日時点の情報です。●本広告有効期限は2016年8月31日です。※新規契約・機種変更の契約事務手数料（3,000円税抜）およびACアダプターが別途必要です。（一部機種からの変更は2,000円税抜）ラッキーピエロ商品券引き換えには本誌をご持参ください。※の条件につきましては店頭スタッフへお尋ねください。

今、ワイモバイルが 選ばれる理由!!

その理由は！

地域 No.1 目指します！

通話も ネットも コミコミ

月々 ワンキュッパッ **¥1,980**（1年間） ありえニャい安さ

※キャンペーンは予告なく変更される場合があります。

ワイモバイルショップご来店で、素敵な特典がもらえるニャン

今、ご来店頂くと先着で！！

コカ・コーラがもらえる！



※なくなり次第終了となります。
※おひとり様1本まで

LINE@

@ymobile_hakodate
お友達になってね♪



ワイモバイル函館

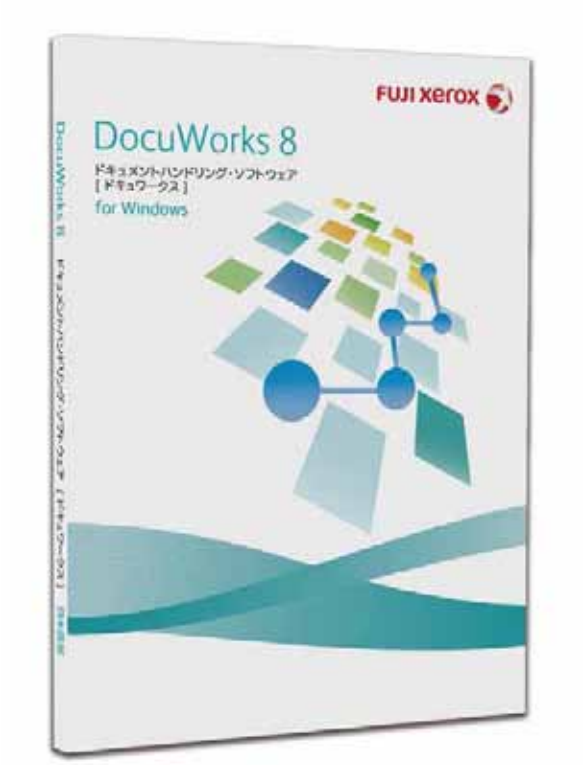


●営業時間 /10:00～19:00
函館市美原3丁目13-15アドマーニ美原店内
TEL 0138-34-6800

●別途契約にかかる費用は店頭にてご確認ください。●本広告の内容は2016年8月1日時点の情報です。●本広告有効期限は2016年8月31日です。●本広告の内容は他の地域では実施していない場合があります。※本案内は予告なく変更される場合があります。詳しくは店頭スタッフまたはワイモバイルホームページまで

FUJI Xerox

電子文書と紙文書を
一元管理。



ドキュメントハンドリング・ソフトウェア

DocuWorks 8

http://www.fujixerox.co.jp/

XEROX、およびそのロゴと"コネクティング・シンボル"のマークは、米国ゼロックス社の登録商標または商標です。

富士ゼロックス株式会社

函館営業所　〒040-0063 函館市若松町7番15号テーオー小笠原ビル3階　TEL 0138-24-4555　FAX 0138-24-4556

富士ゼロックス北海道株式会社

全国チェーンの「おたからや」は函館には、函館五稜郭店だけ!

※類似店舗にご注意ください!

ハコラククーポン

ダイヤモンド 20%UP

金・プラチナ・ブランド時計・ブランド品 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28年9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♪

高価買取!!



時計



エクスプローラーⅠ

350,000円になりました!!

バッグ



ダミエ ネヴァーフルMM

107,000円になりました!!

メガネ



金のメガネフレーム ピン型ブローチ 耳かき

60,400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!!

その他いろいろ! まだまだ買います!!



楽器(ピアノ・ギター・管楽器など)



古いゲーム機・ソフトなど

大判・小判／銀製品／勲章／絵画・掛軸／骨董品／宝飾品・珊瑚・真珠／ブランド香水・化粧品／ブランド食器／携帯電話／ノートパソコン／カメラ／鉄道模型・部品／テレホンカード／ベルシャ絨毯／ブランド万年筆／軍装品／武具／アンティークジュエリー…など

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

おたからやはテレビ番組に24回も特集されました!!



人情査定でやってます。

おたからやの買取品目 ▶▶▶



ダイヤモンド

ダイヤモンドの付いた製品およびルース(石)



各種ブランド時計

ロレックス・オメガ・カルティエなど



各種ブランドバッグ

ルイヴィトンやシャネルなど

金貨・メダル・コイン

記念1万円金貨のセットやプルーフ、オリンピック記念コインなど



金券・各種商品券・ビール券・お米券など



大判・小判・古銭・勲章



カメラ

キズや故障、古いものでも丁寧査定で買取ます



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。



★年賀ハガキ
★切手
★レターパック

強化買取中!! 最大85%で買取り

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300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

北海道公安委員会第101280001508号

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





※画面・端末はイメージです。

函館新聞電子版

初めてお申込みの方は

1〉1週間無料で試読が可能!!

2〉最大1カ月間、購読料無料!!

※お申し込み月は無料となりますが、お申し込み当月内に解約した場合は1カ月分の月額料金がかかります。

個人・法人プラン

電子版コース

月額 1,580円

電子版のみをご利用いただく場合のコースです。

電子版コースをご購読の方は

函館新聞社発行のフリーマガジン

HAKORAKU［ハコラク］

を

ご自宅・会社へ毎月お届け!



まずはアクセス!

https://digital.hakoshin.jp/

函館新聞　検索

函館新聞社 広告局デジタルメディア部
メール digital@hakoshin.jp
☎0138-40-5151（受付／月～金10:00～17:00）

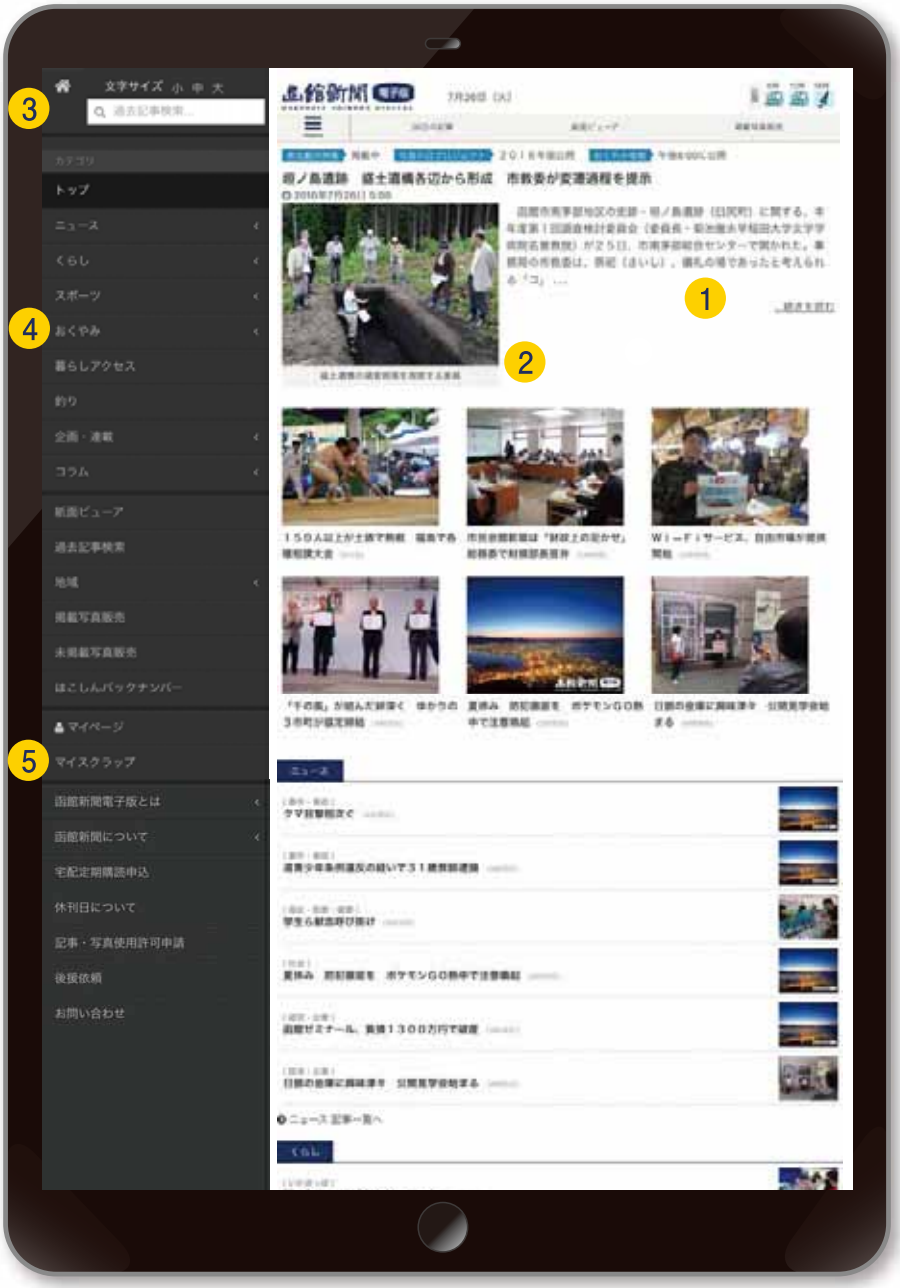
［推奨環境］パソコン／OS:Windows7、Windows8.1、Windows10、OS X Mavericks v10.9以上　ブラウザ:Internet Explorer 9 以上 、Firefox最新、Chrome最新、safari最新、Opera最新
ただし前記環境範囲内であっても、ブラウザとOSの組み合わせにより、一部表示に不具合や各種機能がご利用できない場合がございます。　タブレット型端末、スマートフォン／OS: iOS最新、android4.0以上　環境によっては見られない場合があります。

※電子版の利用には多量のデータ送受信が行われます。パケットし放題などの定額サービスのご利用をお勧めします。　※料金・サービスは予告なく変更する場合があります。
※他社提供の記事、著作権により掲載できないものは、掲載していません。

函館新聞 電子版
HAKODATE SHIMBUN DIGITAL

※画面・端末はイメージです。

電子版の主な特徴



① 主要記事をひと目で

トップページには紙面トップ記事にあたる「主要記事」を配し、その日の出来事がすぐに分かります。

② 写真はフルカラー

函館新聞本紙ではモノクロで掲載されている写真も、電子版ではカラー写真としてご覧いただけます。また、函館新聞本紙に掲載している写真はもちろん、未掲載の写真を閲覧・購入が可能です。

③ 過去記事データベースから記事を検索

キーワードを入力して記事を検索することができます。対象となるのは記事掲載日から1年間の記事です。

④ おくやみ情報は前日の午後8時に掲載

函館・道南地域のおくやみ情報を紙面より早く、前日の午後8時に掲載します。

⑤ お気に入りの記事をスクラップ

あとで見たい記事や気に入った記事などをお気に入り記事として残しておくことができる「スクラップ機能」があります。

※但し他社提供の記事、著作権により掲載ができないものは掲載していません。

●はこしんフォトサービス

電子版に掲載された写真を購入可能。

非会員の方も購入できます。

※著作権・肖像権により販売できない写真もございます。



※画面・端末はイメージです。

パソコン、スマホ、タブレットでいつでもどこでも

お申込みについて

・函館新聞電子版の有料会員登録は函館新聞ホームページからお申し込みください。
・お申し込みにはお支払いのためのクレジットカード情報が必要です。あらかじめお手元にカードをご用意ください。

お 支 払 方 法

・クレジットカードでお支払いとなります。・法人会員は請求書発行の年払いも可能です。
※函館新聞本社よりご請求書を発行いたします。

予約制

都市間高速バス
［高速乗合バス（路線バス）］
高速はこだて号


北海道中央バス　道南バス　北都交通



今年も大好評実施中!!

夏休みは高速はこだて号で出かけよう

学割運賃値下げキャンペーン

キャンペーン期間
2016年
10月2日まで
ご予約はお早めに!

帰省に! 旅行に! ぜひご利用ください!

函館⇔札幌

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

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

〈森町・八雲からもお得!〉【森町～札幌】学割往復**6,690円**、学割片道**3,700円**　【八雲～札幌】学割往復**5,970円**、学割片道**3,290円**

【ご注意】
- 往復券については、キャンペーン期間内に往復利用する場合のみ値下げ運賃で発売します。
  （キャンペーン期間外にまたがる往復券は、通常学割運賃での発売となります。）
- 通常学割乗車券・値下げ学割乗車券のいずれも、運賃が変わる乗車日の変更はできません。
  （止むを得ず変更する場合は、既存の乗車券を払い戻しのうえ、新たに乗車券を購入願います。その際、払戻手数料がかかります。）
- キャンペーン期間外にまたがる往復券は、バス会社窓口・券売所のみで予約・購入可能です。
  （インターネット・携帯電話での予約・購入はできません。）

※学生割引を利用の際は学生証を乗車券購入時と乗車時にご提示願います。

時刻表 〈八雲I.C～札幌南I.C間 道央自動車道経由〉

休憩箇所（昼行便のみ）有珠山SA

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

函館・七飯町鳴川・森・八雲▼札幌

		7:00	8:30	10:00	12:50	14:20	15:50	17:50	22:55
乗車	湯の川温泉 東	7:00	8:30	10:00	12:50	14:20	15:50	17:50	22:55
乗車	湯の川温泉	7:02	8:32	10:02	12:52	14:22	15:52	17:52	22:57
乗車	湯の川温泉 北	7:05	8:35	10:05	12:55	14:25	15:55	17:55	23:00
乗車	**函館駅前ターミナル⑱のりば**	**7:30**	**9:00**	**10:30**	**13:20**	**14:50**	**16:20**	**18:20**	**23:25**
乗車	函館フェリーターミナル	—	—	—	—	—	—	—	23:40
乗車	五稜郭駅前	7:36	9:06	10:36	13:26	14:56	16:26	18:26	23:51
乗車	昭和4丁目	7:40	9:10	10:40	13:30	15:00	16:30	18:30	23:55
乗車	桔　梗	7:45	9:15	10:45	13:35	15:05	16:35	18:35	24:00
乗車	七飯町鳴川	7:59	9:29	10:59	13:49	15:19	16:49	18:49	24:10
乗車	新函館北斗駅①のりば	8:09	9:39	11:09	13:59	15:29	16:59	18:59	24:20
乗車	森　町	8:42	10:12	直行便	14:32	直行便	17:32	19:32	—
乗車	八　雲	9:17	10:47		15:07		18:07	20:07	—
降車	地下鉄大谷地駅	12:27	13:57	15:22	18:17	19:42	21:17	23:17	翌朝5:05
降車	札幌駅前ターミナル	13:00	14:30	15:55	18:50	20:15	21:50	23:50	翌朝5:35

※途中、札幌市内の南郷18丁目駅、時計台前、北2条西3丁目でも降車できます。
新函館北斗駅から夜行便をご利用の場合、乗車券販売窓口の営業時間外ですので、必ず予約を行い、事前に乗車券を購入願います。

札幌▼八雲・森・七飯町鳴川・函館

		7:50	9:10	10:50	13:10	15:10	16:50	18:10	—
乗車	**札幌駅前ターミナル⑯のりば**	**7:50**	**9:10**	**10:50**	**13:10**	**15:10**	**16:50**	**18:10**	—
乗車	札幌駅前（東急南側）	—	—	—	—	—	—	—	23:35
乗車	中央バス札幌ターミナル③のりば	8:00	9:20	11:00	13:20	15:20	17:00	18:20	23:55
乗車	地下鉄大谷地駅⑥のりば	8:28	9:48	11:28	13:48	15:48	17:28	18:48	—
降車	八　雲	11:38	直行便	14:38	16:58	18:58	直行便	21:58	—
降車	森　町	12:13		15:13	17:33	19:33		22:33	—
降車	新函館北斗駅	12:46	14:01	15:46	18:06	20:06	21:41	23:06	翌朝4:20
降車	七飯町鳴川	12:56	14:11	15:56	18:16	20:16	21:51	23:16	翌朝4:30
降車	桔　梗	13:10	14:25	16:10	18:30	20:30	22:05	23:30	翌朝4:40
降車	昭和4丁目	13:15	14:30	16:15	18:35	20:35	22:10	23:35	翌朝4:45
降車	五稜郭駅前	13:17	14:32	16:17	18:37	20:37	22:12	23:37	翌朝4:47
降車	函館フェリーターミナル	—	—	—	—	—	—	—	翌朝5:00
降車	函館駅前ターミナル	13:25	14:40	16:25	18:45	20:45	22:20	23:45	翌朝5:15
降車	湯の川温泉 北	13:39	14:54	16:39	18:59	20:59	22:34	23:59	翌朝5:29
降車	湯の川温泉	13:42	14:57	16:42	19:02	21:02	22:37	24:02	翌朝5:32
降車	湯の川温泉 東	13:45	15:00	16:45	19:05	21:05	22:40	24:05	翌朝5:35

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

運賃

函館↔札幌

片道	一般	4,810円	回数券（4枚綴り）	15,890円 とってもお得!1枚あたり3,973円
往復	一般	8,580円		

森町↔札幌

片道	一般	4,200円	回数券（4枚綴り）	13,880円 とってもお得!1枚あたり3,470円
往復	一般	7,820円		

八雲↔札幌

片道	一般	3,680円	往復	一般 6,890円

※回数券をご利用の際は、窓口で乗車券とおとりかえ願います。

充実の車内装備

全便1人掛け3列シート車で運行!



話題作や人気作♪ 移動時間も快適♪



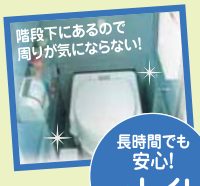
★映画上映★
※一部車両では放送しない場合もございます。

読書や軽食に♪ アームレスト内のテーブル

レッグレスト&フットレストでのびのび～♪

足元あったか ブランケット付♪

★スリッパ付★ くつをぬいでリラックス


階段下にあるので周りが気にならない!

長時間でも安心! 全車トイレ付

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

函館駅前に受付窓口があるから、初めてでも安心!

高速はこだて号のお問い合わせ、ご予約は

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

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

北海道中央バス・道南バス・北都交通 共同運行

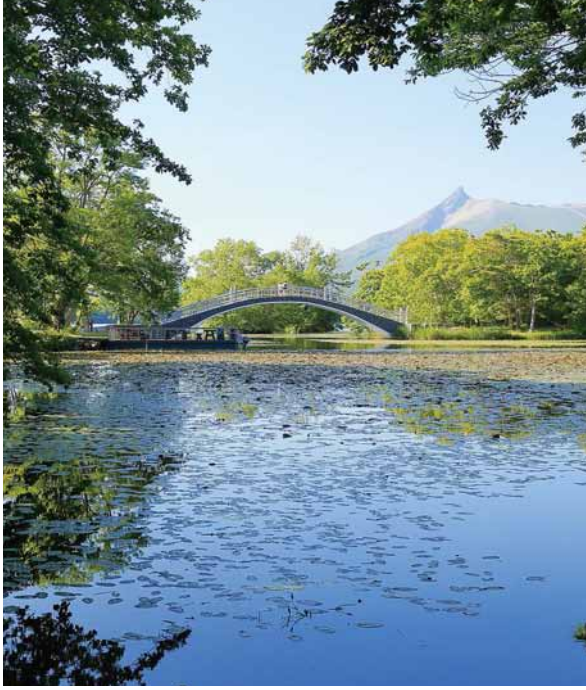
詳しくはHPへ→ 高速はこだて号 検索

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

RAKU TOKU BUS13

HAKORAKU 9 2016 SEP No.89 ［ハコラク］

CONTENTS



23［特集］日帰りドライブへ

大沼を遊び尽くす

11 HAKORAKU SELECT 1［今、熱い農業人］
13 HAKORAKU SELECT 2［町を元気にする一品］
15 HAKORAKU SELECT 3［未来を担う若き料理人］
17 HAKORAKU SELECT 4［NIGHT VIEW］
18 NEW OPEN
34 Lunch Guide
35 社長のお昼ごはん
37 美食倶楽部［企画広告］
44 今行きたい旬な店
47 夏野菜、薬膳…ヘルシーメニュー［企画広告］
49 夏のカラダに効く スタミナ＆辛いメニュー［企画広告］
73 気の合う仲間とゆっくり美味しく とっておきの女子会プラン［企画広告］
79 愛しのカレー
81 おやつの時間
86 TOPICS
96 Salon Interview～美を手がける人～
100 男を磨く、楽しむ、遊ぶ メンズ特集［企画広告］
104 夏の絶景と大自然を満喫する ドライブに立ち寄りたいおススメ展望台
112 町の魅力を探しにぶらり 函館散歩
115 Present
117 九星気学占い
118 次号予告

【今月の表紙】 イクサンダー大沼カヌーハウス



湖を独占している気分になれるカヌーは湖面上で駒ケ岳を真正面から眺められ、くっきりとその姿を映し出す水面の美しさに感動する。そして何よりスタッフのきめ細かなガイドが気持ちを盛り上げ最高の思い出作りを手伝ってくれる。

文：坂井 悠香　写真：大槻 和央

オープン5周年記念 買取アップキャンペーン中! 見積無料

金・プラチナ相場高騰中!
一点一点、買取単価と重さをご説明します。
だから安心!



HERMÈS
LOUIS VUITTON
CHANEL
GUCCI
COACH
など

他店でお見積り後、ご来店ください!
※保証書などの付属品があればご一緒にご持参下さい。

各種ブランド時計



増額買取中!

金・プラチナ・ダイヤ・切手・ギフト券・古銭・洋酒・食器・新品家電・新品工具なども買取いたします。

ブランド・ジュエリー現金買取
オルデックグループ北海道公安委員会 旭東古 第123130000521号
RECYCLE SHOP ルピュア L.Pure 北斗店



北斗市七重浜7丁目14-1（トライアル上磯店マクドナルド向かい）
TEL（0138）49-2299　営業時間／AM10:00～PM8:00
http://oldec.net/ オルデック 検索

しっとり感に包まれる
快適なレンズに注目



近視・遠視用 1day
ボシュロム バイオトゥルー® ワンデー



水分の蒸発を最小限に
抑えることでうるおいが
1日中続きます。

遠近両用 2Week
メダリスト® フレッシュフィット® コンフォートモイスト®遠近両用



手元も景色も室内も、
もっとピントが合いやすい、
オトナのための先進設計。

乱視用 2Week
メダリスト® フレッシュフィット® コンフォートモイスト®乱視用



瞳の動きに、レンズがフィット。
だから、くっきり続いて
まばたきしても位置を
キープ!

近視・遠視用 2Week
メダリスト® フレッシュフィット® コンフォートモイスト® 近視・遠視用



夕方、レンズをはずす瞬間まで、
快適がずっと続くような
つけ心地。

近視用 1day
デイリーズ トータル ワン®



たっぷり酸素を目に届けることで、
目への負担を軽減

近視・遠視用 1day
マイデイ®



レンズのうるおい続く、
たっぷり酸素が瞳に届く。

※装用感には個人差があります。

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



○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。

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!!

ハコラク限定クーポン
当店初めてご利用の方
コンタクトレンズ代金より500円引き
（期間 平成28年9月14日まで）
お1人様1枚限り
他券併用不可



高坂農園　北斗市千代田713-3　☎0138-77-1691

高坂農園
代表
高坂　重勝さん

自然の力を借りて栽培し野菜の価値、おいしさを発信する存在に

切り口から水分がしたたり、つやつやと輝きを放つみずみずしいレタス。今年から作業効率を上げ、より質の高い生産を行うため、「レタスと言ったら高坂農園」をテーマに品目をレタスのみに絞り栽培を始めた高坂農園。代表の高坂重勝さんは３５歳の頃、家業である農業を継ぎ、卵の宅配サービスを始めたことをきっかけに、ファックスなどで注文を受け、採れたての野菜を家庭まで届ける「八百ねっと」というシステムを構築。７０件もの顧客を抱えていたが、レタスのみの栽培に取り組むため昨年ほかの業者にシステムを引き継いだ。

かつては当たり前のように家の周りで目にすることができたドジョウや川魚がいなくなったことに危機感を覚え、「太陽のエネルギーなど地球がもたらす自然の一部で作物を作っている。農業者、一人の職人として自然界と共生しているのを忘れずに、自然界の作り方で育てたものを供給したい」と、農薬や化学肥料を極力使用せず自然の力を最大限活用した栽培に努める。また「自分が子どもの頃は田舎の親戚や年配の人が野菜や食べ物について教えてくれたが今ではそういう人が少ない」との思いから、自らが伝えていかなければという使命感も。「道南では当たり前のように扱われている新鮮な食べ物の価値をもっと外に向けて発信していきたい」と今日も太陽の下で汗を光らせる。



文：坂井　悠香　写真：大槻　和央

SAPPORO

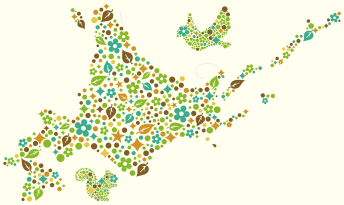
北海道の森を元気にしよう!

サッポログループは檜山の森づくりに協力しています。





COOP SAPPORO コープさっぽろ　乾杯をもっとおいしく。SAPPORO 共同企画



9月6日(火)発売

コープさっぽろ限定

「北海道の森に乾杯!」

コープさっぽろ限定缶を飲んで、北海道の森を元気に!

限定缶1本につき1円が
北海道内の森林保全に活用されます。

1 → 1 → 🌲



サッポロ生ビール黒ラベル
350ml・500ml



サッポロ クラシック
350ml・500ml

ワインご購入1本につき10円が
北海道内の森林保全に活用されます。

1 → 10 → 🌲



ボンヌサンテ
糖質ゼロ
<赤><白>



ポリフェノールで
おいしさアップ
たっぷりサイズの
赤ワイン



有機酸で
おいしさアップ
たっぷりサイズの
白ワイン

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

STOP! 未成年者飲酒

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。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。お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。

［町を元気にする一品］

町の宝〝寒中みそぎ〟から誕生した津軽海峡の海水を炊き上げる「精練潔白」な塩



株式会社 M. FINDの みそぎの塩

「木古内町の宝である海から名産を作りたい」―そんな思いから生み出された「みそぎの塩」。開発を手掛けた函館市出身の鈴木慎也さんは４年前に木古内町に移住。少子高齢化が進む町を案じ、婚活パーティーの開催や「はこだて和牛」を使ったカレーライスの開発などさまざまなイベントや商品を手掛けてきた。そんななか１８０年以上続く、町の一大イベントである伝統神事「寒中みそぎ」を守り、長く続くようにとの思いを込め、みそぎが行われるみそぎ浜で汲み上げた海水を用いた「みそぎの塩」を製塩し、昨年の春に販売を開始した。現在ではコアップガラナの製造元である七飯町の株式会社小原と開発した「木古内町みそぎの塩サイダー」や道の駅に構える「惣菜パン　コッペん道土」の塩パン、レストラン「どうなんｄｅ´ｓ」ではオリーブオイルとブレンドし、特産のホタテなどの海鮮を味わう調味料として使われるなど、さまざまに活用されている。

地元の漁師・三浦博一さんの協力を得て、みそぎ浜の沖合に出て海水を汲み上げ、松前町の職人の元で塩に変えられる。すべてを手作業で行う地道な作業のため生産量はまだ少量だが、鈴木さんはこれからも未来を見据え、塩を元にさまざまな町おこしを仕掛けていくという。旅館「宿きたかい」、道の駅「みそぎの郷きこない」で購入可能。価格は袋入り５０ｇ４００円、升入り５０ｇ1,３００円。





株式会社M. FIND
木古内町大平24-4（宿きたかい内）　☎01392-2-5222

文：坂井　悠香　　写真：大槻　和央

天然温泉大浴場付

スパ＆カーサ函館

グルメ＆スパキャンペーン

SPECIAL PLAN

「喰いどころ はら田」の美味しいお料理をお楽しみ頂ける
とっておきプランをご用意しました。



日替わりランチバイキング実施中！

11:30～14:00

●フルーツ・デザート食べ放題 ●コーヒー・紅茶・ジュースも飲み放題（当店指定銘柄）

90分

大人（中学生以上）お一人様 1,204円（税別）

3歳～小学生 お一人様 694円（税別）

学割お一人様 926円（税別）

※ご来店の際に学生であることが確認できる証明書をご提示してください。

水曜日がお得

大人（中学生以上）お一人様 926円（税別）

8月のメニュー

月 毎週一品メガ盛り料理が登場！ ガッツリめしの日（ラーメン・カツ・牛バラ網焼き・トンテキetc）

火 職人の技が冴えわたる 和食の日

水 どんぶりが主役！お得に食べよう！ はら田の日 丼メイン 926円（税別）

木 ボリューム満点、ガッツリ食べよう ステーキ&ミートDAY

金 「函館市の魚」を食べ尽くす！ 函館いかまつり

土 デザートが従来より豊富になります。 洋食の日

日 新鮮なネタ満載！ 寿司の日

お客様のご要望に応じて料理の変更などは可能です。
送迎バスもございますのでお気軽にお問い合わせください。

お部屋は28.50～66.65㎡の広々とした室内。
キッチン・浴室も完備された185室・49タイプ。

館内施設ご利用特典

レンタルルームタイムゾーン・喰いどころ「はら田」で
ご利用金額1,000円（税込）につき1枚温泉補助券を
進呈。10枚で温泉入浴が1回無料になります。

券の有効期限は発行日より1年間となります。



さまざまな効能がある
源泉かけ流しのお風呂もあります。
泉質／ナトリウム-塩化物強塩泉

天然温泉 はこだて 大森の湯

■営業時間／正午12:00～深夜2:00（深夜1:00受付終了）

●ご入浴一年会員
大人 500円（税別）
子供 300円（税別）※小学生

●一般ご入浴料金
大人 650円（税別）
子供 350円（税別）※小学生

《無料送迎巡回バス運行中》



■お問い合わせ　ホテルパコグループ

スパ&カーサ函館 TEL.0138-24-1185（いいはこ）

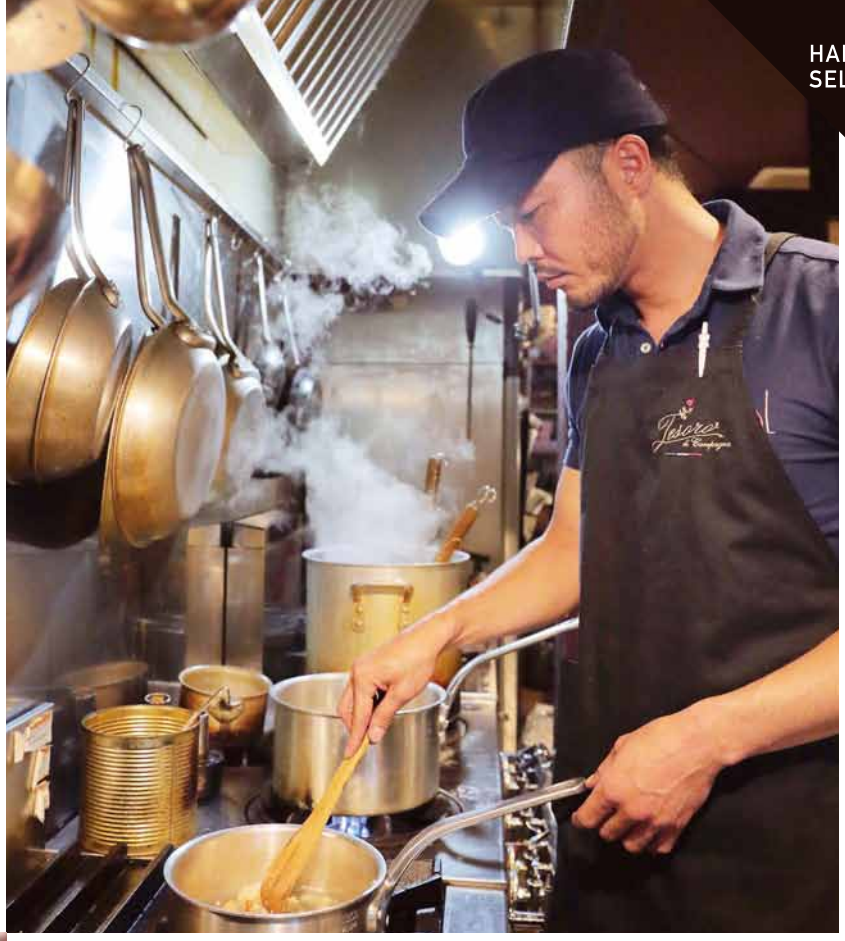
QRコード

〒040-0034　函館市大森町25番7号（ホテルパコ函館となり）

URL　http://www.sc-hakodate.jp　駐車場 210 台完備

ブログも見てね！「イケテナイ店長と仲間たち」 harada1184.blog.fc2.com

常に勉強を忘れず ストイックにがむしゃらに 前に進みたい



PIZZERIA LOUNGE SOL
ピッツェリア ラウンジ　ソル

料理長
町屋（まちや）　祐法（ひろのり）さん





専用釜で焼き上げるピッツァを看板メニューに、パスタや前菜、肉・魚料理など、地元食材をふんだんに取り入れたイタリアンをカジュアルに楽しめる「ソル」。町屋さんは3年前のオープン時から料理長を務める。

両親が調理師として働く料理家系で育ち、最初は料理に興味はなかったが、それでもなんとなく飲食店に勤務。将来を模索しながら何軒かの店で働き、転機が訪れたのは27歳の時。勤めていた和食居酒屋の料理長の丁寧な仕事、指導、美味しい料理に惹かれ本格的に料理人への道を決意した。

イタリア料理に携わり3年。「その歴史、伝統などを掘り下げて知ることで、新たな発見ができるのが魅力の一つ。今ではイタリア料理に欠かせないバジルやオリーブ、ワイン醸造などは元々ギリシャからやってきたものですからね。奥が深い」と常に探求心を刺激されるのが楽しい。最もこだわるのはベースとなる「出汁」。「ものすごく時間はかかりますが、工程と基本を大事にしています」と数種類を丁寧に仕込み、料理によって使い分ける。

「口数は少ないですが背中で引っ張ってくれる。一歩引いて見守り、フォローしてくれる頼もしい存在」と部下からの信頼も厚い町屋さん。将来の夢はスローライフを送ること。「海とか自然が好きなので海の近くにお店でも出せたら最高ですね。だから今はがむしゃらに働いています」。未来を見据える瞳の奥には熱い闘志が見え隠れする。





PIZZERIA LOUNGE SOL
ピッツェリア ラウンジ　ソル

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

文：佐藤　史子　　写真：大槻　和央

「みどり」からはじまる うるおいのある生活。























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/



まばゆい光が水面に浮かぶ津軽海峡の風物詩

函館山の山頂、真夜中近くの時間帯。夜景の美しさもさることながら、背後の海峡方向に目を向ければ、函館という土地と切っても切れない関係にあるイカ漁の風景が、文字通り輝きを見せている。目にまぶしいほどの明かりが無数に海面を照らし、見上げれば星の光も。こんな景色を見たなら翌朝は朝イカを買いに行こうか。

文・写真：大槻　和央



朝もぎ野菜 Dining 彩り家
いろどりや

2016 8.5 OPEN

移転によりランチ営業をスタート 新鮮野菜を用いた人気メニューも継続

新鮮な野菜をふんだんに用いたメニューに定評がある同店。ランチタイムにはグランドメニューと季節の味わいから選べるパスタ、サラダ、ドリンク、デザートがセットになった「ランチセット」（1，080円）を用意。プラス430円で前菜が付き、デザートを3点盛りに替えられる。「彩り特製チーズフォンデュ」（980円）などの人気メニューは変わらず楽しめる。

黒を基調とした店内は80席を備え、広々としているためパーティーや宴会での利用もおすすめ。「キッズスペースも設けているため、ママ友とのランチなどにも利用していただければ」と伊藤代表。





函館市本町29-26
ドーミーイン函館五稜郭1F
☎0138-53-0022
11:30～14:00、17:30～23:30
月曜定休※日曜はランチ営業のみ



串かつ専門店 馬力
ばりき

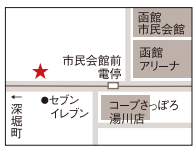
2016 7.9 OPEN

本場大阪の味を函館で 40種類の串かつやどて焼が並ぶ

ジャガイモやナスなどの野菜や鶏モモや豚バラといった肉類、海鮮など40種類の串かつを100円から用意。串に刺したモツを味噌ダレに漬け込み鉄板鍋で煮込んだ「どて焼」（150円）もおすすめ。串かつは細かなパン粉を使用し、油の吸収を抑えているためくどさがなく楽しめる。「生ビール」250円、「ハイボール」350円とドリンクも手頃に提供。

電車通り沿いでちょうちんを掲げ、カウンター席とボックス席を用意する店内は昭和レトロな雰囲気。「本場大阪の食べ方と同じくソースの2度付けは禁止です。本場の味を函館で楽しんでください」と同店。





函館市深堀町30-32
☎0138-32-3555
18:00～23:00（材料が無くなり次第終了）
不定休



炭火焼 生ラムジンギスカン しちりん亭

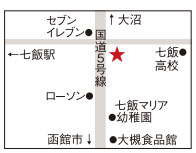
2016 6.23 OPEN

しちりんを使い備長炭で焼く 本格ジンギスカンが味わえる店

「生ラム肩ロース」（800円）や「ラムタン」（780円）、「マトンロース」（750円）などさまざま部位を提供。余分な脂が落ちるスリットの入った鍋を使用し、火力の強い備長炭で焼くため、肉本来の旨みが楽しめるという。味付けは酸味を抑えゴマやニンニクを利かせた自家製タレとヒマラヤ岩塩の2種類を用意する。

「ヘルシーなラム肉を焼肉感覚で楽しんでもらえれば」と同店。店内はテーブル席18席を備える。生ラム、生ラムロール、野菜盛り合わせが付く「食べ飲み放題」（90分4，000円～、3人以上）は2日前までの要予約。





七飯町本町5-1-6　アトラスビル1F
☎0138-83-8467
18:00～23:00（22:30L.O）
月曜定休
P有り

2016
8.1
OPEN

SHIKINA 函館ダイニング
シキナ

路地裏に佇む隠れ家的ダイニングバー
地元食材が彩る料理にお酒が進む

同市本町で「フレアバー　フリップス」を営んでいた松田代表が、調理経験を生かし「カクテルとともに料理も楽しんでほしい」と心機一転立ち上げた洋風居酒屋。スパゲッティやピザ、リゾットから前菜やつまみ系までメニューは幅広く、旬の道南食材をベースに彩り豊かにアレンジし提供。宴会は飲み放題込み5,000円から受け付ける。



函館市梁川町18-14
☎0138-55-9009
18:00～翌3:00
不定休





おすすめは「月見風カルボナーラ」や「洋風ネギトロ」「海老とチーズの春巻き」。店内はレトロな雰囲気を生かした洒落た空間。2階建てになっており、カウンターやテーブル席、ソファ席、小上がり席などさまざまな席を用意する。

2016
8.7
OPEN

そばの家
そばのや

“安くて美味しい”がコンセプト
ボリューム満点のつけそば

冷たいそばを、肉や野菜などの具材が入った温かい汁につけて食べる東京発の「つけそば」の店。おすすめの「スープカレーつけそば」（680円）は、カツオ節と混合節を合わせた複雑で濃厚なだしに、ピリッとスパイスが利いたパンチのある味わい。「ひこま豚つけそば」（680円）などブランド肉を使うメニューも用意。



函館市石川町52-196
ソラーナ1F
☎0138-83-1919
11:30～20:00
無休　P有り





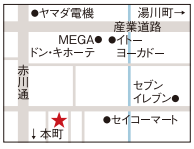
ボリューム感のあるそばは自家製麺。茹で置きはせず、「ぶた天」（100円）など天ぷらも揚げたてで提供。明るい雰囲気の店内は、カウンターとテーブル席を備える。「“安くて美味しい”がコンセプトです。気軽にご来店下さい」と同店。

2016
7.8
OPEN
ノッシュ

HAMBURG&CAFE MAGMA
マグマ

土鍋で煮込む熱々ハンバーグを
落ち着いた雰囲気の中楽しんで

土鍋で煮込むハンバーグを中心としたメニューが並ぶカフェ。スパイスを利かせたソースとハンバーグはあっさりとした味わいでライス、アルコールどちらとも相性抜群。おすすめの「ベーコンと焦がしチーズのデミシチュー土鍋ハンバーグ」（980円）は野菜やベーコンと共にとろけるチーズがたっぷり。ランチタイムのみドリンクをサービス、ライスは終日大盛り無料。



函館市富岡町3-7-11
☎0138-44-6227
11:30～15:00
17:30～23:00（21:45L.O）
月曜定休
P有り





住宅街の中に掲げた大きな看板が目印。グツグツと煮込む様子を間近で眺めることができる臨場感あるカウンター席と落ち着いた雰囲気の個室はそれぞれアジアやアフリカのリゾートをイメージしており、黒で統一した家具がシックな印象を与える。



真っ赤な外観が目を引く。白を基調とした店内はすっきりと清潔感のある雰囲気。オープンキッチンからはタルトを丁寧に手作りする様子がうかがえる。

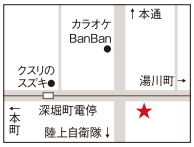


Sweets&Dining
Royal Queens
スイーツ&ダイニング ロイヤル クイーンズ

2016 6.29 OPEN

「トップスポップコーン」姉妹店 2種類のオリジナルエッグタルト

濃厚でプリンのような「ロイヤルエッグタルト（卵黄）」と口どけ滑らかな食感の「天使のクリームエッグタルト（卵白）」（各200円）をはじめ道南のパンや菓子店から仕入れる商品が並ぶ。イートインコーナーではご飯、パン、麺から選べるメインとおかず10品、サラダがセットになったプレート（各1,000円）やパスタなども楽しめる。※価格は各税別



函館市駒場町7-13
☎0138-76-6777
11:00〜20:00
不定休
P有り



パンを作る作業を眺めながら買い物ができるオープンキッチン。地元客にも旅行者にも嬉しい多彩な商品がずらりと並ぶ。夜8時までの営業なので、仕事帰りにもゆっくり立ち寄れるのが嬉しい。

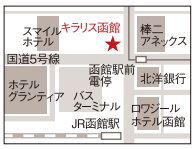


パン エスポワール
キラリス函館店

2016 7.29 OPEN

大門地区に函館市内4店舗目が登場 キラリス限定品など多彩なパンがずらり

函館市内に3店舗、青森市内に2店舗を展開する人気のパン店「エスポワール」がJR函館駅前の大門地区に登場。定番のフランスパンや食パン、サンドイッチ、季節のデザートパンなどのオリジナルにキラリス函館店限定商品も合わせ約100種類の焼きたてパンを販売。手土産や旅のお供にもおすすめの焼き菓子類も揃えている。



函館市若松町20-1
キラリス函館1F
☎0138-83-8375
10:00〜20:00
不定休



明るく清潔な雰囲気の新店舗。ペットホテル宿泊（2,000円〜）は、ネット経由で愛犬の様子を確認できるWebカメラ付き個室（3,500円〜）も用意。「きめ細かなサービスで、お客様のペットライフをサポートいたします」と同店。※価格は各税別



ペットショップ Lovely Dog
ラブリードック

2016 6.25 OPEN

愛犬が喜ぶサービス充実で 地域に愛されるペットショップ

犬や猫の販売、トリミング、ペットホテルサービスの店が美原から移転。「シャンプー」（2,500円〜）のオプションで、ミクロの気泡が汚れを浮かせ、ニオイや肌トラブルに良いという「バブルバス温浴」（1,000円〜）とリラックス効果の「アロマ温浴」（600円〜）は「お風呂嫌いの子でも気持ち良さそう」と大人気。※価格は各税別



函館市東山2-4-41
☎0138-83-6744
10:00〜19:00
無休　P有り
※トリミング・ホテルは予約制
http://www.ms-rising.co.jp/

2016
6.25
OPEN

のらいぬ

入舟漁港にほど近い静かな環境で のんびりと過ごせるカフェ

コーヒーは濃い目の味わいの「のらいぬブレンド」と、軽めの「入舟ブレンド」（各Sサイズ４００円）を用意、自家製みたらし団子の甘じょっぱさがアクセントの「みたらし団子パフェ」（６００円）などのスイーツとともに楽しめる。そのほか「ラムカレー」（１，０００円）などの食事や、テイクアウトメニューもある。



函館市入舟町11-3
☎なし
12:00～19:00
不定休
問い合わせメールアドレス
norainu2016@gmail.com





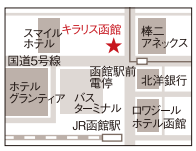
店内は５テーブルの２人掛け席のみで「本を読んだり、ぼーっと過ごす場所を提供したい」と言う眞藤店主自らが内装を手掛け、コレクションしたおもちゃや雑貨、本をディスプレイし、懐かしい雰囲気が漂う。

2016
7.29
OPEN

絹焼包み 月の雨 キラリス函館店

日常的に楽しめる“街のクレープ屋さん” 「キラリス函館」に出店

休日には行列もできる、函館市美原のクレープ専門店の2号店。定番のバナナチョコ生クリーム「月」（２５０円）など、東京都町田市にある有名店直伝のモチモチとしたクレープは、日常的に楽しめる価格と食べきりサイズが特徴。電車通りに面した店舗にはベンチもあるので、店内や店の前で食べることができる。



函館市若松町20-1 キラリス函館1F
☎0138-26-8818
11:00～20:00（生地が無くなり次第終了）
水曜定休





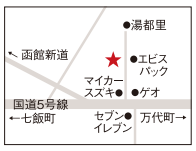
オープンに伴い、キラリス函館店だけのメニューや、美原本店でも食べられる新メニューを開始。「“街のクレープ屋さん ”として定番になれるよう頑張ります。駅前にお越しの際は、ぜひお立ち寄り下さい」と同店。

2016
8.1
OPEN

KICKTACK REPAIR
キックタックリペア

大切な製品もあきらめずに相談を 財布やバッグなど革製品の修理専門店

財布やバッグ、小物など革製品の修理を手掛ける函館では数少ない専門店。特殊な工具や針と糸を使い一点一点、手作業で丁寧に直してくれる。また、専用液による色の補修やクリーニングにも対応。修理・補修ができない製品もあり、状態を見てから判断するため、まずはメールで写真を送るか、直接持ち込みや郵送などで受け付ける。



函館市昭和3-21-9 2F
☎090-2876-5761
10:00～18:00
不定休　P有り
http://kicktackrepair.com





価格はファスナー修理4,５００円～、財布凸凹金具背面ボタン５００円～、財布マチ裂け３，０００円～、財布折り畳み部２，７００円～、糸ほつれ１，０００円～、フチの損傷1,０００円～。お急ぎ料金もあるので、気軽に相談を。

北海道新幹線開業記念音楽祭

大沼ジャズフェスティバル 2016

LAKE ONUMA JAZZ FESTIVAL 2016



9/18 sun 10:30/OPEN 11:00/START

ユーカラパーキング特設会場 亀田郡七飯町字大沼町 206

前売りチケット発売中〈ソフトドリンク付き〉

前売 2,500円(税込) 当日券3,000円(税込)[中学生1,000円、小学生以下無料]

※当日券購入時は混雑する場合があります。予めご了承ください。

Artist/Musician

- Mari Nakamoto Trio
  中本マリ(vo)/吉岡秀晃(pf)/米木康志(wb)
- Masato Jaike Group
  蛇池雅人(as)/南山雅樹(pf)/北垣響(wb)/館山健二(ds)
- Takumi Awaya Trio
  粟谷巧(wb)/高島諭(pf)/宇野修(ds)
- 優香,Tatsuru,柳&Ben
  玉村優香(vo)/長沼タツル(g)/柳真也(wb)/BenJansson(ts)
- Tangueria / my & Jennie / Hakodate Jazz Cat's
- Sapporo Jazz Cat's Golson Band / Sapporo Jazz Cat's G-Project
- Hokkaido Junior Jazz Workshop
- 北斗市立大野中学校吹奏楽部

函館・大沼グルメ市場 マルシェ 同時開催!

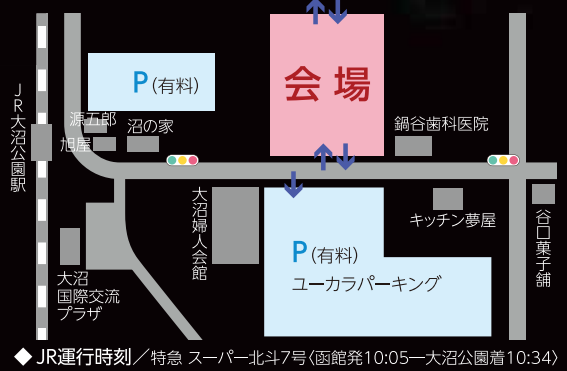
ビール&ドリンク、カフェ、自家製パン、軽食、スイーツなど、人気店が大集合!

ミニ新幹線も開催!

- 大沼ビール
- 山田農場チーズ工房
- 三月の羊
- Cafe DIANE
- select coffee shop peacepiece
- 熊猫社中洋食キッチン Sato
- CAMP5
- 山川牧場ビーフサンドショップ
- Hütte
- おおば製パン
- さわで精肉店
- Cafe & Deli MARUSEN
- niyol
- BAKER'S BAKERY

チケット取扱場所

◎大沼国際交流プラザ ◎鍋谷歯科医院
◎キッチン夢屋 ◎ターブル・ドゥ・リバージュ
◎WALD ◎cafe&deli MARUSEN
◎Bees-Bee ◎jazz spot Leaf ◎想苑
◎水花月茶寮 ◎森の丘cafe 青い空



◆JR運行時刻/特急 スーパー北斗7号〈函館発10:05—大沼公園着10:34〉

主催/(一社)七飯大沼国際観光コンベンション協会 共催/(株)Nabeya
後援/七飯町・北海道新聞函館支社・(株)函館新聞社・函館山ロープウェイ(株)FMいるか・NCV 函館センター
協賛/北海道昆布館・(株)はこだてわいん・ターブル・ドゥ・リバージュ
協力/サッポロシティジャズフェスティバル実行委員会
[お問い合わせ]TEL.0138-67-3020 (一社)七飯大沼国際観光コンベンション協会

特集

日帰りドライブへ

大沼を遊び尽くす

鏡のように美しく水をたたえる湖、青葉を輝かせる森と触れ合う
自然に囲まれ、恵まれた大地でその土地の人々が育んだグルメを頬張る
湖畔のリゾート地・大沼をぐるりとまわり、新たな魅力に出会う













文：佐藤　史子　　坂井　悠香　　写真：大槻　和央





函館七飯ゴンドラ

8月下旬まではサンセット営業として下り最終乗車が18：30に延長されている。マウンテンバイクのレンタルも行っており、山頂から駆け下りることもできる。●七飯町東大沼666　☎0138-67-3355　9：00～上り最終乗車15：30、下り最終乗車16：00　料金は大人（高校生以上）往復1,800円、小中学生1,000円

Onuma
Activity
大沼で遊ぶ

一面に広がるパノラマ 自然を駆ける爽快感 大沼の新たな楽しみ

片道約3.3㎞、15分間の天空の旅が楽しめる「函館七飯ゴンドラ」は今年6月、山頂に3つの展望デッキが完成。森林の合間に整備された1周30分ほどの散策路に設けられたデッキからは大パノラマが広がる。天候に恵まれた日には遠くに羊蹄山や苫小牧、室蘭方面までも見ることができる「見晴らしの丘」、小沼や日暮山など大沼一帯が見渡せる「山の広場」など名前がついており、あらゆる角度からの景色を楽しめる。ゴンドラの中からは駒ケ岳を山頂に近い高さの目線で眺められ、動物の足跡を見つけることもできるなど自然の奥深さに触れられる。

今年7月23日に函館大沼プリンスホテルに完成した「ジップライン」は木から木へと張られたワイ



今年秋頃には山頂にカフェもオープン予定。緑が芽吹き始め、新緑が薫る春や初夏、紅葉が輝く秋など、季節によってさまざまな表情が楽しめる。



ZIPLINE ADVENTURE 函館大沼

（ジップライン アドベンチャー）

練習用のコースで滑走方法を教わり、実際のコースへと出掛ける。所要時間は1時間半〜2時間程度でガイドが丁寧に説明し案内してくれるため初心者や小学生でも安心して参加できる。●七飯町西大沼温泉（函館大沼プリンスホテル敷地内）　☎0138-67-1116（直通）　受付時間9：00〜17：00　完全予約制、WEBでも予約可能（http://zip-hakodateonuma.34do.jp）　料金は1人4,000円、ホテル宿泊者3,500円　火・水曜定休　11月4日〜4月下旬まで冬期休業　P有り



函館大沼プリンスホテルのフロントで受付と会計を済ませ、開始15分前までに敷地内の「そらの家」に集合。身長120cm以上、体重25kg以上120kgまでの制限があり、運動しやすい服装での参加が決められている。サンダルは不可。

ヤーをプーリーと呼ばれる滑車で滑るアクティビティ。体に装着したハーネスに座るような姿勢で体重をかけ足を伸ばすと自然と前へ進み、風を切って勢いよく滑る爽快感はまるで鳥になったかのよう。ワイヤーは地上から高さ10〜14mほどの位置に設置されており、スタート地点に立つと少しの怖さとドキドキ感が。両手を広げての姿勢やプーリーを背中に付け替えモモンガのような格好で滑るスリルある滑走にも挑戦してみて。



「クマゲラライン」や「オオワシライン」などと名付けられた5本のコースは池の上を滑走するものもあり、それぞれ長さや高さが異なるためさまざまな風景を眺められるのも魅力。



森の中に備えられたラインを辿る道のりは、草木が生い茂る中を行くため冒険さながらの雰囲気。秋は見事な紅葉に包まれる中で楽しめるという。



駒ケ岳を間近に真正面から眺められる鏡のように景色を映す湖面ならではの絶景に出合う



休憩場所には木につるされたブランコも備えられている。朝もやの中を漕ぎ出す早朝のコースや満天の星空やホタルに出合えるナイトカヌー、小島に上陸し熱々のピザやコーヒーを楽しむコースなどさまざまなメニューで楽しめる。



年齢制限が無いため子どもを背中におぶって乗ることもでき、幼児用のパドルも用意されている。草木に囲まれ風が通らないため、湖面に景色やカヌーがくっきりと映し出される地点も。

小沼のほとりに構える「イクサンダー大沼カヌーハウス」はこの道25年のベテランガイド渡辺さんをはじめとするスタッフが優しくユーモアに溢れたガイドで、季節やその日の風向き、客層に合わせたコースを案内してくれ、初心者でも安心して楽しむことができる。小沼には遊覧船やクルーザーなどが入れないため、鳥のさえずりや葉擦れの音をBGMに自然を独り占めしているかのようにのびのびと満喫できる。2時間コースの合間、小島での休憩にはコーヒーのサービスもあり、四方を緑に囲まれた中での一杯は汗を少しにじませるほどに運動した体によく染み渡り、より一層美味しく感じられる。涼やかな風を頬に感じ駒ケ岳を湖上から真正面に眺める…自然の雄大さを実感できるカヌーならではの体験は忘れられない思い出になるだろう。



イクサンダー大沼カヌーハウス

カヌーツアー2時間コースは大人4,000円、小学生3,000円。特製ピザランチが付いた3時間コース（2人～）は大人6,000円、小学生5,000円。全メニューガイド付き。●七飯町大沼町22-4
☎0138-67-3419　受付時間9：00～18：00　完全予約制
無休　P有り







Lunch on Ranch（ランチ オン ランチ）

店長おすすめ「生ハムとルッコラ」（2,000円）はマルゲリータにイタリア産生ハムとみずみずしいルッコラをたっぷり乗せた贅沢な一枚。イタリア製の薪窯でじっくり焼かれる。●七飯町東大沼294-1（大沼流山牧場Paard Musée内） ☎0138-67-3777 11:00〜16:00（15:00L.O.） 不定休（8・9月は無休） P有り

Onuma
Gourmet
大沼で味わう

爽やかな緑に囲まれのんびり本格ナポリピッツァを味わえる開放感溢れる牧場レストラン

JR大沼公園駅から車で約10分、流山温泉駅近くに広がる「大沼流山牧場パド・ミュゼ」は乗馬をはじめ、ロバやヤギ、ウサギなどの動物たちと触れ合え、自然を体感できる一大テーマパーク。その敷地内に今年4月オープンしたレストラン「ランチ オン ランチ」では、薪窯で焼く本格ナポリピッツァを開放的な空間で楽しめる。ピッツァは約20種類を用意。厚みがあり、縁がふっくらとした生地は食べ応え十分。道産小麦3種類をブレンドし全粒粉を加えており、香ばしさの中に小麦の風味をしっかりと感じる。食材もできる限り道南産を使用し、今時期は自社菜園の野菜やハーブが鮮やかな彩りを添える。清々しい空気と見渡す限りの深緑の中で、焼きたての一枚を思いっきり頬張りたい。



駒ケ岳を望む広大な「大沼流山牧場Paard Musée」。入場料（時間無制限500円）ほか、体験料金はコースによって異なる。9月中旬に「ミュゼ マルシェ」を開催予定。詳しくは問い合わせを。
☎0138-67-3339 9:00〜17:00 無休 P有り

手間暇かけた愛情たっぷりの味が並ぶ新グルメスポットでほっとひと息







温 Cafe（おんカフェ）

2種類のパン、ローストポーク、鶏ハムのチーズかけなどが並ぶ「手づくりパンセット」（1，100円）。ほか「手づくりレアチーズケーキ」（250円）などのスイーツもおすすめ。「庭があっての店」との思いから冬は休業している。●七飯町大沼町185-4　☎0138-84-6848　11：00～17：00　火曜定休　P有り

大沼公園駅前を通る道道338号線沿いで看板を掲げる「温カフェ」は4年ほど前に加藤夫妻が東京から移住しオープン。東京では料理教室の講師を務めていたという妻・眞紀子さんが腕を振るう、おすすめのランチメニュー「手づくりパンセット」はトマトやバジルを練り込んだ自家製のパンを始めキッシュ風のココットやヒヨコ豆のスープなど野菜をたっぷりと使った体に優しい品々が彩る。店の裏に広がる庭園は、丁寧に手入れが施され季節の植物が花を咲かせている。かねてからの夢であったカフェと趣味のガーデニングをめいっぱい楽しむ2人の仲睦まじい様子に心がぽっとあたたかくなる。

「大沼になかった寿司屋をつくりたかった」との思いから、今春、地元企業の「大沼交通」が開店した寿司居酒屋「四季の味　福」。職人が握る寿司や海鮮料理を始め、多彩な居酒屋メニューを揃え、観光客だけではなく地元客にも親しまれる。鹿部町や函館市内から仕入れる新鮮な魚介や地場の食材を使用し、串焼きは一本一本手刺しするなど素材の良さと手間暇かけた味が人気の秘訣だろう。裏メニューとして特産のじゅんさいを使った軍艦巻や天ぷらなどが味わえるのもならでは。大沼グルメの新スポットで一杯いかが。無料送迎もあり、大沼地区以外は応相談。





四季の味 福

鮮度抜群「刺身盛り合わせ」（2～3人前3，000円）と国産牛を使用した「福特製牛ステーキ」（980円）。広々とした店内にはカウンター、小上がり、テーブル席を備え、1人客から家族連れ、団体まで幅広いニーズに応える。●七飯町大沼町313-1　☎0138-83-5911　17：00～22：00（21：40L．O）　水曜定休　P有り





三月の羊

通販でも人気のクッキーやスコーンのほか、チーズケーキやキッシュも並ぶ。パンの販売は毎週土曜限定だが、7・8月のみ日曜も販売し、平日は前日までの予約で購入可能。●七飯町上軍川9-11　☎0138-67-2077　11：00〜16：00（早めの閉店もあり）　8月は月・木曜定休、9月から日・月・木曜定休（12〜3月は休業）　P有り

静かな湖畔にぽつりと佇む素朴でかわいらしい焼き菓子・パンの店

中心街から大沼周遊道路を東側に向かうと、林の中に突然現れる山小屋風の建物が「三月の羊」。6年前に関東から移住した芹沢さん夫妻が焼き菓子・パンの店を開店し4年。現在は2人の息子さんと家族4人で生活する。店内に並ぶ商品はすべて北海道産小麦粉100%、てんさい糖や十勝産「とかち野天然酵母」、庭で栽培する野菜や果実、七飯町産の平飼い卵などできるだけ北海道産の原料にこだわり、添加物は使用せず、章正さんが一つひとつ手作り。素材を生かした素朴でやさしい味わいに、心もほっこりする。妻・久子さんの明るく気さくな接客と長男・二丸君のかわいらしさも店の魅力の一つ。アットホームな空気感が心地良く、遠くても足を運びたくなる。



「三月の羊」に行く途中で見つけた絶景スポット。駐輪場が目印で、波打ち際まで降りることができる。この日は、ネムロコウホネの鮮やかな黄色が湖沼を彩っていた。









のんびりとした牧草地帯で素材の旨みが生きたグルメを堪能







山川牧場モータウンファクトリー ローストビーフサンドショップ

香ばしくトーストされたパンは少し時間を置き、しっとりとした食感に変化したところを味わうとまた違った美味しさが楽しめるという「ローストビーフサンド」（900円）。●七飯町大沼町889　☎0138-67-4920（営業時間内）、090-9759-5726（営業時間外）9:00～17:00（土・日曜、祝日は18:00まで）　水曜定休（祝日の場合は営業）11月7日～4月中旬まで冬期休業　P有り

テイクアウトのみでの販売だったサンドイッチが今年から牧場内の店舗でイートインできるようになった「ローストビーフサンドショップ」。公園や展望台など外で食べる気持ち良さを味わって欲しいと、「ピクニックパック」と名付けた「ローストビーフサンド」はパンを切り離さずに具材を挟んでいるため、こぼれ落ちることなく片手でも食べやすい。「牛は1頭ごとに肉質が異なるため、必ず2頭の肉牛を使い、さらに3つの部位をブレンドしています」と話してくれた代表の山川さんの「どうぞ素敵な1日をお送りください」というにこやかな見送りは、ドライブがより一層楽しくなりそうな気持ちにさせてくれる。



道道43号線沿いには多くの牧場が並び、のどかな牧草地帯が広がる。

今年3月にリニューアルオープンしたばかりの「山川牧場ミルクプラント」。道南杉をふんだんに用いた心地良い店内で自慢のソフトクリームをくつろぎながら味わえるようになった。ホルスタイン種とジャージー種2種類の乳牛から搾る高脂肪牛乳によるソフトクリームは濃厚な味わいながら、後味さっぱりのミルク感が特徴。定番のバニラに加え、コーヒーやチョコ、抹茶など7種類から選べ、さらにフルーツの果肉が入り、ワッフルボウルで味わう「フルブレンドソフト」はイチゴやリンゴ、モモ、マンゴーなど目移りしてしまうほどの豊富なラインナップ。テラス席でのどかな風景を眺めながら、ゆっくりとしたひとときを過ごしたい。







山川牧場ミルクプラント

「ソフトクリーム　バニラ」（300円）はコーンと紙カップから選べ、ワッフルボウルはプラス50円。コーヒー、チョコ、抹茶のミックスも。「フルブレンドソフト」（各380円）は6つのフレーバーを用意。リニューアルにあたりジャージー牛乳100%のチーズの販売も開始した。●七飯町大沼町628　☎0138-67-2114　4～10月 9:00～17:00（11～3月は16:00まで）　無休（11～3月は火曜定休）　P有り



季節を感じ、暮らしに彩りを添える 心ときめく品々との出合いも旅の醍醐味



セレクトショップ foufou（フフ）

「大沼を楽しんでもらい、思い出に残るように、気軽に立ち寄ってもらえる場所の一つになれば」と渡邊さん。食器のほか、オリジナルのウッド製品や道南の作家による洋服やバッグ、生活雑貨など厳選した商品、一点物が迎えてくれる。●七飯町大沼町658　☎0138-67-2059
10：00～19：00　火・水曜定休　P有り







JR大沼駅のすぐ近く、洒落た外観が目を引く「フフ」は、食器店で20年の勤務経験を持つ渡邊成子オーナーが昨年、自宅ガレージを改装し開店した念願のショップ。北欧系のモダンなデザインと使いやすさが特徴の「白山陶器」を中心にドイツの老舗「ビレロイ&ボッホ」などの海外メーカーや地元作家の作品まで日常生活になじむ器を選りすぐり。実際の使い方や組み合わせを提案し、今時期は爽やかな白い陶器を多く揃える。また、名門のワイングラス「リーデル　ヴェリタス」シリーズなど道南ではほかに取り扱いのないというアイテムとの出合いも。ぜひ一つ一つ手に取って、お気に入りを見つけたい。





大沼ガロハーブガーデン・ハーブ工房 「結」-YUI-

ハチミツは大小2種類の大きさがあり、80gが600円、350gが2，300円。直売のほか、北斗市観光交流センターや鹿部町道の駅などでも販売。工房で直接購入する場合は電話連絡を。毎年年内には売り切れるほど人気なので、気になる人はお早めに。●七飯町上軍川1073-2　☎0138-67-2841または090-7052-9865



軍川地区から城岱牧場に向かう途中、俄路地区にある「大沼ガロハーブガーデン」は山崎さん親子が家族で営む農園。農薬や化学肥料を一切使わず有機栽培する食用ハーブや農産物、ジャムやバジルペーストなどの加工品の生産に加え、2011年から養蜂をスタートした。リピーターの多いこのハチミツももちろん無添加で、ボリジやラベンダーなどの〝ハーブ蜜〟や周辺に生育するアカシヤやクリといった樹木の花々の蜜がベース。季節や採取時期によって味わいが異なるのも天然ならではの魅力だろう。愛情と手間をかけたハチミツには大沼の自然の恵みがたっぷりと詰まっている。



観光遊覧船



東大沼キャンプ場





大沼国際セミナーハウス



駒ケ岳神社

Lunch Guide

おいしいひとときが
幸せ気分を運ぶ…
今月のおすすめランチ



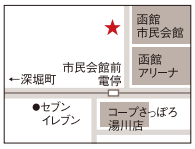
みそカレージャンラーメン
700円

コクのある辛さが人気の一杯。辛さ2～5倍は荒切り南蛮をプラスし、夏の暑さも吹き飛ぶ刺激が味わえる。8月末までの期間限定で「みそ・醤油カレージャンラーメン」の辛さ増し追加料金（1倍増すごとに+20円）が無料なのでぜひお試しを。

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
11:30～21:30　火曜定休　P有り







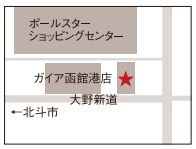
和風にぼし正油らーめん
650円

大人の客層が多い港町店だけで味わえる、この夏の新メニューは、鶏ガラスープと昆布、煮干しのだしを合わせた、あっさりかつ濃厚な旨味の和風ラーメン。人気サイドメニューの「ミニチャーハン」（300円）と一緒にいかが。

らーめん ひらき家 港町店

函館市港町1-13-11　☎0138-42-5001
11:00～15:00、17:00～21:00
（土・日曜、祝日は通し営業）
月曜定休　P有り







イタリアンランチビュッフェ
1,500円（小学生半額・幼児無料）

塩豆腐とトマトのカプレーゼ、夏野菜のオムレツ、自家製塩漬け豚肉のパスタ、カジキマグロのムニエルや500℃の高温釜で焼き上げる熱々ピザなど夏野菜たっぷりのイタリアンを用意。時間制限なしで好きなものを好きなだけ楽しめる。

キッチンルーム SHIKI（四季）

函館市若松町14-10　ロワジールホテル函館2F
☎0138-27-8220
11:30～14:30、18:00～21:00
無休　P有り







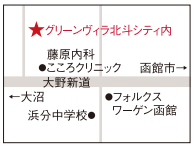
シシリアンライス（スープ付き）
950円

レタスやタマネギ、ミニトマト、パプリカなど7種の野菜と牛カルビをごはんに乗せ、チリソースがベースのピリ辛ドレッシングをかけたオリジナルメニュー。生野菜のシャキシャキ食感とブラックペッパーが利いたカルビは相性抜群。ランチタイムはドリンクをサービス。

三條屋カフェ
さんじょうや

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







パリパリあんかけ焼そば
750円

エビやイカ、ホタテなどの海鮮からピーマン、ハクサイ、ニンジンなどの野菜まで具材がたっぷり入ったボリューム満点の一皿。オーナーが家庭で作っていた味を再現した、しょう油ベースのさっぱりとした味わいの餡はパリパリ食感が楽しいこだわりの麺と相性抜群。

わがやの灯り

函館市松風町3-13　☎0138-86-5075
11:30～15:00、17:30～22:00
水曜定休　P有り





社長のお昼ごはん

株式会社 中川石油
代表取締役 **中川 弘規**さん おすすめ

本格手打そば工房 蕎麦小屋の

「本わさびせいろ」



［Profile］定時制高校を卒業後、中川石油に入社。七飯町に構えるセルフガソリンスタンド「セルフ赤松街道SS」のほか、レンタカー事業も手掛け「ニコニコレンタカー」函館駅前店、函館七飯店の2店舗を構える。繁忙期には自らスタンドに立つなど現場に出ることも多く、スタッフとのコミュニケーションを積極的に取り、アットホームな社風づくりを心掛けている。

足を延ばしてでも訪れたい 自然に癒されながら 手打ちそばを味わう贅沢

大野新道沿い青々と輝く木々の合間にぽつりと佇む「蕎麦小屋」。同級生が働いていることがきっかけで通い始めたという中川さんは社員とのミーティングを兼ねてのランチや、道外から訪れた客人のもてなしの席で利用することが多いという。「元々そばが好きでここのは特に美味しくておすすめです。自然豊かな立地でおいしい空気を吸いながら味わえるのも魅力ですね」と笑顔を見せる。

旬の素材を用いた天ぷらなど季節に合わせ豊富なメニューが並ぶ中でもお気に入りは静岡県駿河産のワサビが1本添えられた「本わさびせいろ」。自身ですりおろすのも楽しく、おろし始めた途端に豊かな香りが鼻孔をくすぐり食欲を掻き立てる。まずは麺に直接ワサビを付けそのまま味わうのが店主、川口さんのおすすめ。鼻をさすような辛みが癖になる清涼感のあるワサビは浦臼町産のそば粉「牡丹」を用いた喉越しの良い麺と相性抜群。自然に囲まれた中、こだわりの手打ち麺とそれを引き立てる極上の素材を堪能してみては。

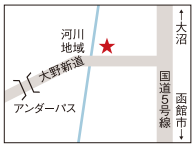


「本わさびせいろ」
1,350円

本格手打そば工房 蕎麦小屋

七飯町仁山433-4　☎0138-65-2505
11:00～20:00（19:30L.O）※麺が無くなり次第終了
木曜定休　P有り





文：坂井　悠香　　写真：大槻　和央

安くて旨い宴会は

いか太郎グループで!!

少人数でもOK!!





宴会コース 2時間[2名様～] 飲み放題付!!

7品 2時間半	3,800円	10品 3時間	4,500円
11品 3時間	5,500円	11品 3時間	6,500円

10名様以上のご利用で
幹事様1名無料
予約時のみの特権になります!
(10名様ごとに1名無料)

2次会プランもあります!!
お料理相談に応じます。
飲み放題(料理付き)2,500円

飲み放題のみも可
(2名様～)

夜10時以降のご宴会のお客様に限り
5名様以上で1名様無料!

※ご予約の際、料理の質・量などご相談に応じます。※営業時間外の宴会にも応じます。

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

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

居酒屋 いか太郎 総本店
函館市本町4-16
☎0138-55-5552
17:00～ラスト 不定休

若洋屋 はこ民 いか太郎
函館市本町4-15
☎0138-56-6222
17:00～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
17:00～ラスト 不定休



さっぱりしたメニューとガツンとしたスタミナ料理でクラフトビールを豪快に流し込む。人気NO.1の「ニンニクてんこ盛り和風ソースの牛ブロックステーキ」（1,500円）もおすすめ。





和食

冷えた樽生クラフトビールを大満足のカキ食べ放題で乾杯!!

CRAFTBEER BAR JUN

クラフトビア・バル　ジュン

全国的な人気を誇る、樽生クラフトビールを提供する同店。豊富な酒の肴を用意するなか、カキ好きには必見の「生牡蠣とガンガン焼き等90分食べ放題プラン」（3,980円・税別、4日前までの要予約、3人〜）。大手ビールメーカーとは一味違った、多彩なテイストのクラフトビールと多彩な食べ方ができるカキの相性は抜群。＋500円で3人以下での利用も可能（キャンセル料は100%）。



函館市本町33-7
☎0138-32-3370
18:00〜翌4:00
日曜定休
www.jun-c.co.jp

和食

本格懐石料理を宅配！味わい豊かな料理を自宅で堪能

旬暦 ひだか

道南食材を使用し、素材の美味しさを引き出すことにこだわりをもつ同店が、慶事や祭事、会合などに幅広く利用でき、華やかに彩りを添える懐石料理「宅配御祝い膳」（4,320円）を始めた。料理はメインに「太刀魚の胡麻風味サフランソース」や「ローストビーフサラダ仕立て」のほか、季節の野菜や魚介をふんだんに使用した贅沢な内容。ボリュームも満点で納得の膳。1度の宅配での注文は10個まで、前日までに要予約。予算に応じて料理内容を変更することも可能。



函館市中道1-2-5
☎0138-31-5077
11:30〜14:30
17:00〜21:00（各30分前L.O）
第1・3水曜定休
P有り



旬の素材を使用し、彩り豊かで華やかな趣の「御祝い弁当」（2,700円）もおすすめ。敬老の日や家族団らんのひとときにもぜひ利用して欲しい。







契約農家から仕入れたそばの実を毎日必要な分だけ石臼で挽き、つゆには極上のカツオ本枯れ節をふんだんに使用しており、風味豊かで濃厚な味わいが特徴。





そば

3周年を記念して、一足早く「新そば」をこの時期に提供

板そば 池田や 序葉久

じょはきゅう

築110年余りの古民家を改装しオープンした同店。3周年を記念して特別に契約農家にて春に種を蒔き育成されたそばの実を使用した「新そば」を一足早く堪能出来る。また、1日先着30人にニセコ町産じゃがいもの、絶品「ローストポテト」のサービスや、キッズプレート（食事メニュー注文の大人1人につき1セット無料）などの特典を用意。この機会にぜひ足を運んでみては。



七飯町大川1-10-4
☎0138-64-2211
11:30～15:00(L.O14:30)
17:00～20:00(L.O19:30)土日祝のみ
不定休
P有り

やきとり

こだわり素材の飽きない旨さ 愛情込めた焼き鳥を堪能

やきとり 和家

わや

自慢の串物は素材の味を最大限に引き出すように下処理から串打ちまで1本1本丁寧に手刺ししており、火力の強い備長炭で旨味を閉じ込めるように絶妙な火加減に仕上げている。おすすめの「豚（精肉）」には店主が厳選したあっさりした味わいのホエー豚を使用。良質な脂と肉のバランスが良く食べ飽きしないと評判。また、数量限定の「生つくね」（200円、税別）も外はカリッと中はふっくらジューシーな食感で人気。



函館市本町9-5　せいかんビル1F
☎0138-32-3217
18:00～翌3:00
日曜定休



カウンター席と小上がり席があり、宴会コースも2時間飲み放題付きで1人4，000円（税込・4人以上）から用意。予算や料理内容など気軽に相談できる。







本場の香辛料を使用することで味わえる本格的ネパールカレー。インドカレーとは異なり油をほとんど使用しないので、子どもから年配客まで楽しめる。





カレー

3周年記念バイキング60分食べ放題 9/2〜9/11の10日間開催

ネパールレストラン ラーニキッチン

「みなさまに感謝の気持ちを込めて食べ放題バイキングを開催します」と同店。期間中はバイキングのみの提供。ランチは11〜15時(大人1,000円・小学生以下600円)、ディナーは17〜22時（同1,200円・同650円)、共にラストオーダーは1時間前。メニューはバイキングでしか食べることのできないカレーや本場炭焼タンドールで焼き上げたナンが楽しめる。ディナーはランチにはないカレーも用意。



函館市港町1-20-19
メゾン日果里1F
☎0138-45-8788
11:00〜22:00(21:30L.O)
※通常ランチは15:00(14:30L.O)まで
無休　P有り

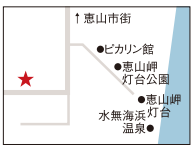
ホテル

今年もやります、やっちゃいます! 朝から獲れたて活イカバイキング

ホテル 恵風

けいぶ

前浜・恵山魚田から椴法華港に水揚げされたばかりの新鮮魚介を提供している「朝食バイキング」では、この時期宿泊すると「朝イカ」が食べ放題。朝獲れた活イカをすぐに調理し、テーブルに並べるため鮮度は申し分なく、この朝食目当てで宿泊する客も後を絶たない。朝食付きプランは1泊1人8,100円（人数により金額は変わる)。昼食に食べたい人は「レストラン海花里（みかり）」の朝イカ定食が1,000円で、夜は単品料理として700円で味わえる。



函館市恵山岬町61-2
☎0138-86-2121
チェックイン15:00
チェックアウト10:30
www.todohokke.jp
函館市内より無料送迎バス運行(要予約)



道立自然公園を含む絶景の自然環境にあり、2種類の天然温泉と朝獲りの新鮮魚介でもてなす食事が人気を博している。日帰りプランも充実しているので、足を運んでみては。







コラーゲン豊富な「中札内産ひな鶏半身揚げ」（1,100円）と「手羽先」（650円）は電話注文でテイクアウトOK。やわらかくジューシーな肉感がたまらない。※価格は各税込





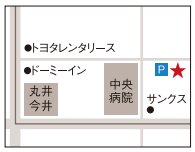
洋 食

全室個室の和モダンな空間で思い出に残るひと時を…

レストラン ラ ロテュス

本格おもてなしフレンチを和モダンな全室個室で愉しめる隠れ家風レストラン。フレンチコースは5,500～20,000円まで用意し、飲み放題は90分1,500円、120分2,000円でプラスできる。4,000円から対応している「宴会コース」もあり、予算や要望にも応じてくれる。ほか、新感覚の「塩すき焼き鍋」（3,500円～）もおすすめ。家族や恋人、友人との記念日にいかが。※価格は各税別

ディナーに限り予約時に「ハコラクを見た」と伝えると、ボトルワインをプレゼント。（2人以下はハーフボトル、3人以上はフルボトル1本）
■1回で1グループ利用可■他サービス併用不可■平成28年9月末日まで



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

洋 食

目と舌で愉しめる手作り料理“実力派洋食店”のポークソテー

熊猫社中 洋食キッチン Sato

焼き加減にこだわった「ルスツ産ポークのソテー」（1,102円）は、特製醤油ソースとわさびソースを一緒につけて食べると辛味が軽減され旨みが引き立つ逸品。コース料理は5,000～20,000円まで用意し金額や料理内容の相談にも応じ、パーティープランは10人以上で貸し切りも可能。ランチメニューは5種類あり、自家製ドレッシングのサラダ、ドリンク、デザートプレートがセット。※価格は各税別



函館市山の手2-9-22
☎080-6060-7193
11:30～14:30(14:00L.O)
18:00～21:30(20:30L.O)
(金・土曜は23:00まで営業、21:30L.O)
木曜定休　P有り



ワインセラーで温湿度を徹底管理したボトルや手頃なハウスワイン、厳選したフランスワインや現地で直接仕入れたイタリアワインのほか、シャンパンやカクテルも取り揃える。





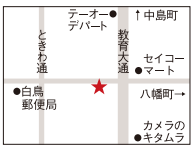


洋食

山海の幸…旬の味覚が彩る〝お客様還元コース〟50%オフ

レストラン イリュージョン

10月1日から12月14日までの海外出張にあたり、9月13日まで「お客様還元スペシャルメニュー」（要予約）を昼夜共通50%offの3,000円で提供。「有機サラダと特製オードブル盛り合わせ」「スッポンのプチスープ」「オマール海老と海の幸のリゾット」とメインの「香ばしい白ごまステーキ」にデザート「シャンパンゼリーと桃のクープ」、パン2種とコーヒーが並ぶ、旬の野菜をふんだんに使った彩り鮮やかなコース。ワンランク上の「シェフおまかせメニュー」（10,000円・要予約）も半額の5,000円になる。また、ランチ限定「50%offパエリアコース」（要予約）も同じく9月13日まで半額の2,000円で楽しめる。※価格は各税別



函館市白鳥町17-14
☎0138-40-3703
11:00～14:00、17:00～22:00
水曜定休（祝日の場合は営業）
P有り
e-mail illusiondecor@yahoo.co.jp







写真上は「オマール海老と海の幸のリゾット」。写真下右は「有機サラダと特製オードブル盛り合わせ」、左は「シャンパンゼリーと桃のクープ」。



カウンターにずらりと並ぶ色鮮やかなみずみずしい野菜。道南産はもとより全国から旬の食材を取り寄せるため、季節を先取りしたメニューにも出合える。





洋食

肩肘張らずカジュアルに愉しむ野菜彩るペリーズならではのコース

カフェ・レストラン ペリーズバー

8月17日からハコラク限定「特別ディナーコース」（6，000円）を提供。さまざまな料理を少しずつ楽しめるカラフルな前菜「本日のオードブル」からはじまり、旬の魚介とたっぷりの野菜を一緒に盛り付けた「アワビのポワレ」、肉料理「白老牛のサーロイン黒コショウ焼き」、パン、本日のデザート、コーヒーが並ぶ。多彩な旬の味覚をアレンジした今だけのコースをじっくり味わいたい。



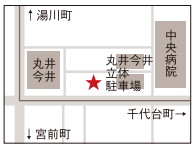
函館市松陰町1-7
☎0138-83-6008
11:30～14:00、17:30～21:00
（L.Oは各15分前入店）
第1・3月曜定休（祝日の場合は営業し翌日休み）
※定休日の貸し切り、大人数の宴会などは応相談　P有り

惣菜

普段使いからパーティーまで四季を美味しく食卓へ

洋食デリ リベルタ

地場の食材と季節感にとことんこだわり、家庭で気軽にレストラン料理が楽しめると評判の惣菜店。女子会やランチ、ホームパーティー、ちょっとしたご褒美などあらゆるシーンで重宝するオードブルは1人前1,300円から（2日前までの要予約）。人数や予算にも応じてくれるので気軽に問い合わせを。ショーケースには色鮮やかな惣菜が数多く並び目移りしてしまうほど。目でも楽しめるのがここの魅力だ。



函館市本町32-35 ランドマーク五稜郭1F
☎0138-87-2390
11:00～19:00
日曜・祝日定休
ツイッター「洋食デリ　リベルタ」
フェイスブック「デリ　リベルタ」で検索



看板メニューの「アンティパストミスト」（1,100円）は9種の惣菜が日替わりのため毎回違う発見があり何度でも楽しめる。ワインのお供やおつまみにもピッタリ。







洋食

カラオケしながら「つぼ八」♪ 安心の運転代行サービスもスタート！

カラオケ ビッグアップル・ポップコーン・ツボッチ

カラオケを楽しみながら居酒屋「つぼ八」のメニューを注文できる各店では、夏期限定メニューの冷たい肉料理を提供中。「生ハムルイベサラダ」（６５０円）は肉厚なのにやわらかく、安価ながら食べ応え抜群の一品！また、「カラオケ大宴会プラン」は、つぼ八人気メニュー４０品以上食べ放題で１２０分3，５００円、１８０分4，０００円があり、飲み放題！歌い放題！ 騒ぎ放題！のスペシャルプラン！ ほか、つぼ八美原店、七重浜店を利用した場合は、カラオケを1時間無料で利用でき、 3店共通で運転代行利用3ｋｍ未満まで半額（各平日限定）のサービスも始め、車で来ても酒が飲める♪ぜひ足を運んでみて！！※価格は各税別

ビッグアップル / つぼ八本通店1F
函館市本通2-14-17☎0138-31-5533 17:00～24:00
ポップコーン/つぼ八美原店となり
函館市美原3-52-1 ☎0138-47-8878 13:00～翌4:00
ツボッチ/つぼ八七重浜店1F
北斗市七重浜3-23-10☎0138-49-6556 17:00～24:00
各店無休、P有り





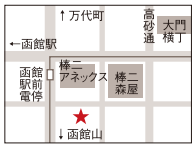


掘りごたつやテーブル席、パーティールームなどがあり友人や仲間同士の利用、家族団らんもおすすめ。「ローストビーフ」（７００円・税別）も夏期限定の人気メニュー。

皿の上で踊るほどの活きの良さと新鮮素材にひと手間加えた斬新な味が自慢



活魚料理 いか清 大門



函館市若松町6-10
☎0138-27-1506
17:00～24:00
（日曜は16:00～23:00、
各30分前L.O）
無休　P有り

その名の通り季節を問わず活イカが味わえる店として親しまれる本町「いか清」の2号店として、今年4月に函館駅前にオープンした「いか清　大門」。同じ「いか清」の名を冠しながらもグランドメニュー以外の「本日のおすすめ」は店長が各々で仕入れを行い、オリジナルのメニューを考案しているため異なる品揃えが楽しめる。

カウンター席の前に備えたいけすには常時40杯ほどの活イカが入り、勢いよく泳ぐ様子から活きの良さを実感できる。注文を受けてから取り出しさばく「活　真イカ刺」（1300円～）はテーブルに運ばれてもなお、皿の上から飛び出してしまいそうなほどに踊り客の笑顔を誘う。これから旬を迎えるハモを使った「鱧の梅しそチーズ天ぷら」（880円）は大葉と梅肉、とろりととろけるチーズと共に揚げた斬新な一品。まずは何も付けずにそのまま味わうのが室田友之店長のおすすめ。自家製のホワイトソースを使った「いか清クリームコロッケ」（580円）は、イカやホタテ、エビなどの魚介がたっぷりと入った大振りが嬉しい。「おにぎりやお寿司、雑炊なども揃うので締めまでゆっくりと楽しんでいって欲しい。気軽に入れる居酒屋として多くの人に親しんでいただけるお店になれれば」と室田さん。イカの様子を眺められるいけすや鮮やかに調理を行う鉄板を前にした臨場感あふれるカウンター席のほか、2階席は全て個室になっており、周りを気にせずくつろぎながら食事ができる。まずは大門店オリジナルの「本日のおすすめ」から始め、じっくりと豊富なメニューを堪能したい。

文：坂井 悠香　　写真：大槻 和央












活魚料理
いか清

宴会大募集!!

宴会コース

料理＋飲み放題
お一人様〈2時間〉

地酒も楽しめるコース!
4,000円(税込)より

地酒は含みませんが普通酒は入ります!
3,500円(税込)コース

学生さんに朗報!!
学生限定(大学生・専門学校生)
料理＋飲み放題
お一人様〈2時間〉
3,000円(税込)

ご宴会については気軽にお電話でお問い合わせ下さい。

当店ではお客様のリクエストに、できる限りお応え致します!!

予算はもちろん食べたいものや
料理のボリュームのことなどスタッフへお伝えください。
また、年齢に合わせたメニュー構成も可能ですので、ぜひお気軽に!!

フリーでのご来店も大歓迎! メニューの一部をご紹介

●焼きとり1人前(2本) 240円～ ●お刺身 480円～
●お刺身盛合せ1人前 800円 ●活イカ 900円～ 等

ドリンクもリーズナブルに!

●生ビール・瓶ビール 各420円 ●サワー 300円～
●ソフトドリンク 180円 ●地酒 500円～ ●カクテル 350円 各税別

居酒屋 小料理 花鳥風月

函館市本町9-28
☎0138-56-0212
個室有り

■営業時間／17:00～24:00
■定休日／不定休
■駐車場／有り ■最大人数／200人





飲み放題メニューでも
全国各地の日本酒や本格焼酎が味わえます

宴会プラン

お一人様 3,800円～(税込)

2時間飲み放題付 料理8品

飲み放題には地酒や芋・麦焼酎なども含まれます。内容は予約時にご確認下さい。

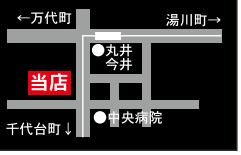
特典
10名様以上の宴会は幹事さん1名分、
宴会料金サービス!!
又は2時間飲み放題を30分延長から選べます。
※特典を利用される場合カード不可

■宴会は5～90名までOK
■日曜の宴会も承りますので、ご相談下さい

◆相談に応じて料理の変更ができます。◆

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/



第八回まぐろ祭り

戸井産生本マグロを食す



平成28年
8月23日火曜日
18:45 開場
19:00 開演
2階「イルマーレ」



北海道を代表するブランド鮪
『戸井マグロ』

戸井産の**生本マグロ解体ショー**をご覧いただき、新鮮なマグロを**寿司**や**漬け丼**、**刺身**のお料理でお召し上がりください。

※その他新鮮な料理を使ったバイキング料理もご用意しております。

※戸井漁業協同組合協賛
イマジンクラブ函館協賛

お一人様(サ税込) 10,000円

生ビール、ウイスキー、酒、焼酎
ワイン、カクテルの全70種類の飲物が
すべて飲み放題!

無料宿泊券や戸井漁協協賛の新鮮な海産物が当たる
大抽選会を開催



イマジン ホテル＆リゾート函館
出会いと思い出をつむぐ、真国リゾート。

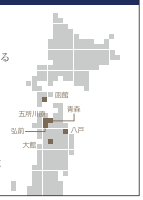
お申し込みは前日までの予約制になっております

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/

ima@ine
a human company JMAGINEco.,Ltd.
人と人の出会いを創造する
イマジングループ



夏野菜、薬膳… ヘルシーメニュー

京都産千両茄子の翡翠煮 生雲丹乗せ 880円



ナスの旨みが凝縮された冷製煮物 涼を感じる夏にピッタリの一皿

肉付きが良く果肉がやわらかい京都長澤有機農業塾長澤農園産の千両ナスを、皮目の薄緑色を見せるように銅鍋で色を出す夏の冷たい煮物である翡翠煮で提供。相性の良い函館産生ウニを乗せ、スダチと生姜でいただく、ナスやウニ本来の旨味が最大限に引き出された一品。ほかにも赤と緑が鮮やかな京都産万願寺甘唐辛子と自家製ちりめん山椒を使った「ちりめん山椒と二色の万願寺甘唐辛子の油炒め」（８８０円）も素材の甘味が引き立つと評判。





旬の京野菜や函館近郊で収穫した有機野菜を中心に、その時期に仕入れた7種類ほどの野菜を備長炭で焼き上げ、自家製チーズ味噌00で味わう「和風バーニャカウダ」も人気。

炭火割烹 菊川



函館市五稜郭町32-19
久米センタービル1F
☎0138-55-1001
月～木17:30～24:30
金・土17:30～翌1:30
※各30分前L.O　日曜定休

サラダランチ ※月替わりランチ 1,350円



気軽に洋食や中華が味わえる 人気店で楽しむヘルシーランチ♪

人気の月替わりランチ8月のメニューを紹介。オクラやトマト、トウモロコシなどの夏野菜をふんだんに使ったシャキシャキサラダにスープ、パン、デザートが付くヘルシーなセット。夏らしさを感じられると好評。また、9月からは秋らしく、キノコを使ったメニューになり、セットに付いてくるパンは、ホテルのベーカリーが手づくりで提供するフォカッチャとバゲットの2種。ほか、ハンバーグランチや中華ランチなど豊富なランチメニューが楽しめる。





「薬膳ヘルシーセット」（1，550円）もおすすめ。前菜3種盛り合わせ、たまふくら豆腐とホタテの夏野菜あん掛け、フカヒレと函館産ガゴメ昆布入りスープなど、全7品が付く。

函館国際ホテル東館1F Azalea
アゼリア



函館市大手町5-10
☎0138-23-8755（直通）
11:30～15:00（14:30L.O）
17:00～21:00（20:30L.O）
無休
P有り

インドカレーレストラン

HOT POT
ホットポット



ランチは 1コイン(500円) ナン・ライス食べ放題!

ディナーは 2コイン(1,000円) ナン・ライス・カレー食べ放題!!

・ダルカレー
・キーマカレー
・チキンカレー
・炒めホウレン草



8/17~9/30まで

1,500円で飲み放題!!!!!

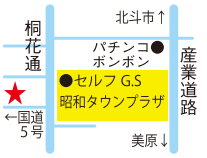
~ビール・ワイン・カクテル・焼酎など~
2名様から利用可能だよっ(※゜∀゜)b

他、通常ランチセットは 648円~

飲み放題付きパーティーメニューは全11品で 3,500円~



☎0138-40-0122
函館市昭和 3-8-17
10:30~15:00、
16:30~23:00
無休 P有り



あんじゅ 8周年記念!!

日頃、ご愛顧いただいているお客様へ感謝を込めて

「あんじゅ感謝祭」を開催いたします!!!

8/17(水)~22(月)迄

[感謝祭期間は席のご利用時間を制限させていただく場合がありますので、ご了承ください。]

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
営業時間／18:00~23:00
(土・日曜、祝日は17:00~23:00)
不定休 P有り



自慢の熟成肉とお得な宴会プランで夏を満喫しよう!

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! 2,000円(税込)

100円+消費税分お得!

団体(大人料金)10名様以上で飲み放題にすると つまり!!

120分でお一人様あたり 3,100円(税込)

お一人様プラス1,100円で飲み放題も120分に!

ビールはプレミアムモルツを用意!



焼肉番長各店から!お知らせ!

8月中旬頃に予定

なんと! 690円(税別)の飲み放題が登場!!

元祖本格炭火焼バイキング

焼肉番長

年中無休



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。

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
・他の割引は併用不可

平成28年9月14日まで

夏のカラダに効く スタミナ&辛いメニュー

夏真っ盛り、暑さでバテ気味の人も多いはず
食欲を促進するスタミナ系や辛い料理で
ガツンとカラダに活力を与えたい



スタミナ

味噌ホルモン盛り合せ
880円

香ばしくて甘くてジューシー
熱々を頬張れば至福に満たされる

牛大腸、豚大腸、ガツ、コブクロの４種が一度に味わえる「味噌ホルモン盛り合せ」は不動の人気。鮮度抜群！クセや臭みが少なく旨みが強い森町産 SPF 豚のホルモンを独自の方法で丁寧に自家処理するのが旨さの秘訣。甘くて濃厚な自家製のこってり味噌が好相性で炭火で焦げた香ばしい匂いも食欲を刺激する。Ａ５ランクの高級黒毛「ふらの和牛」のカルビが付く、２時間飲み放題付き１人４,０００円コース（３人～・当日予約可能）もおすすめ。





函館炭火焼肉 ホルモン市場 愛



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



スタミナ

外国産特選牛&国産豚 しゃぶしゃぶ食べ放題コース（90分）

1人 2,500円

人気の特選牛肉と国産豚肉が両方味わえる8月末までの期間限定コース。牛肉や豚肉のほか、野菜盛り合わせなど7品食べ放題にデザート付きと満足の内容。プラス210円ですき焼きに変更可能、6人以上ならしゃぶしゃぶ・すき焼き両方も可能（鍋は各1台ずつ）。また、このコースの利用客には、オールドリンク飲み放題（105分）通常1,300円を980円、ソフトドリンク飲み放題（90分）通常530円を300円で提供。各種キャンペーンはホームページでも紹介中。

冷房が効いた店内で味わう しゃぶしゃぶやすき焼きは格別





わいわい亭 函館店



函館市本町32-13
ピア21ビル4F
☎0138-32-7877
17:00～23:00（22:30L.O）
水曜定休　契約P有り



スタミナ

馬刺し

1,680円（税別）

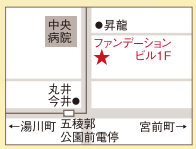
博多料理で美味しくスタミナ補給 新鮮食材で生み出す自慢の逸品!!

本場、九州の味を提供する同店。暑い日が続く8月におすすめの「馬刺し」は赤身・霜降り・フタエゴの3種盛り合わせ。淡白でやわらかく鉄分豊富な赤身、脂と赤身のバランスのとれた霜降り、独特の歯応えで甘味と旨味が凝縮されたフタエゴの盛り合わせは本場九州でもなかなか味わえない美味しさ。夏の暑さで疲れぎみの人はぜひ博多の一皿をお楽しみあれ！ほか、唐辛子を程良く利かせ鶏ガラスープと特製味噌をブレンドした「辛味噌もつ鍋」（1,250円・税別）もオススメ。





博多もつ将 函館本町店



函館市本町3-13 ファンデーションビル1F
☎0138-30-6020
18:00～23:30（23:00L.O）
日曜、祝日定休



スタミナ　辛い

コリアン風 スタミナステーキ

1,680円

暑い日の活力源にピッタリの ピリ辛ステーキでスタミナ補給

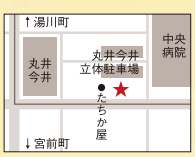
約170gある、牛肩ロースとサーロインの中間にあたる背中肉「リブアイ」を豆板醤、ニンニク、いりゴマなどを配合したしょう油ベースの自家製ダレで焼き上げ、その上に炒めたキムチ、ニラ、ニンニク、タマネギを乗せ熱々の鉄板で提供する夏におすすめの一皿。ピリ辛味が冷えた生ビールや自家製ハイボールなどと相性抜群。ほかにも賄い料理としてスタッフに出したところ「クリーミーで食べやすい」と好評だった「冷やし坦々うどん」も新メニューとして登場。





DINING&BAR 酒KURE

シュクレ



函館市本町32-4
☎0138-31-0100
日～木曜17:30～23:30L.O
金・土曜・祝日前17:30～24:30L.O
火曜定休　カード可（宴会は除く）



スタミナ　辛い

ピリ辛せせり焼き

480円（税別）

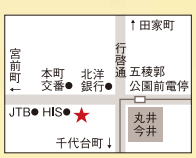
気軽に立ち寄れる大衆居酒屋 七輪の炭火焼きで熱々を!!

七輪炭火焼きをメインに揚げ物、刺身、井ぶり、つまみ類など豊富なメニューを手頃な値段で味わえる同店。今の季節特におすすめは「ピリ辛せせり焼き」。ジューシーでコリコリした食感のセセリはかめばかむほど旨みが増し深い味わい。目の前に炭火があることで食欲も気分も、より一層盛り上がること間違いなし。ほか、「90分ジンギスカン食べ飲み放題」（前日までの要予約・2人～、大人／3,500円・子ども／1,000円、各税別）も好評。





サザン食堂



函館市本町6-11
☎0138-33-7711
17:00～24:00（23:30L.O）
不定休



スタミナ　辛　い

たっこ爺特製 うま辛みそもつ鍋

1,200円（税別）※写真は二人前

厳選した道産牛の小腸のみを使用した、低脂肪・低カロリーで栄養満点の鍋。味は3種類あり、醤油鍋やスタミナうま塩鍋も美味。その鍋にぎょうざと飲み放題が付いたプランは男性3,500円・女性3,000円（各税込、2～6人まで）で好評。また、電話予約で利用した人には「青森県田子町産 福地ホワイト六片種」のニンニク天ぷらをプレゼント♪「スタミナ切れのお客様へ活力充電してさしあげたく、心を込めて提供させていただきます」と店主。期間は8月17日～9月末日まで。

活力充電ならお任せあれ 暑い夏こそ、たっこ爺へ集まれ!!





活力充電酒場 たっこ爺



函館市本町32-1
☎0138-56-1144
17:30～24:00（23:00L.O）
不定休
※都合により早く終わる場合も有り



スタミナ　辛　い

ピリジャン麺（ミニライス付き）

850円

関東スタイルのラーメンと鉄板に乗るスパゲッティが人気の同店から夏季限定メニューとして「ピリジャン麺」が登場。豚バラ肉を使った炙りチャーシューがたっぷり入り、しょう油とカキソースをベースにコチュジャンで旨辛に仕上げた熱々の餡を冷水で締めた中太ストレート麺に絡めていただく夏にピッタリの一皿。締めは残った餡とチャーシューにライスを混ぜて食べると、また違った味わいが楽しめる。気持ち良く汗をかきながら食べてほしい。

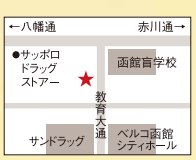
辛さの中に旨味が広がる涼麺 旨辛系ボリューム満点の一品





麺レストラン ZERO ONE

めんゼロワン



函館市田家町20-41
☎0138-41-8808
11:30～15:00、17:00～21:30（21:15L.O）
※土・日曜、祝日は16:00～17:00中休み
木曜定休
P有り（15台）



辛い

旭流酸辣湯麺（スーラータン）

900円

熱辛、旨辛、酸っぱ辛さが絶妙!!
気合入魂の一杯

２年前、期間限定で登場した気合と迫力が備わった話題作。客の強い要望により定番メニューとして復活し刺激のある酸っぱ辛さ＆旨辛さが絶妙で、女性客をはじめ辛党、リピーター客を魅了する人気の一品。特に暑い夏にオーダー率が高く、まだ味わった事がない人はぜひ食してほしい一杯！ほか、「つけ麺」もおすすめ！ガツンとピリ辛で激ウマの「ゴマ辛味噌」、正統派の「正油」（各８００円）は絶品。個性を追求した店主入魂のこだわりラーメンに注目！





らーめん 旭



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

「ハコラクを見た」で、旭流酸辣湯麺100円引き
■1回で1グループ利用可■他サービス併用不可■平成28年9月14日まで



スタミナ　辛い

冷やし担々麺

750円

全て手作りにこだわる
料理長オススメの新メニューが登場

料理長が東京の有名ホテル在籍中に人気メニューだった絶品の「冷やし担々麺」を同店でも期間限定で提供。手作りにこだわった自家製チャーシューや隠し味の利いた肉味噌、シャキシャキの野菜が、ゴマの風味と辛味がサッパリとした味噌ベースのスープと絶妙にマッチ。辛さも調節出来、辛いのが苦手な人から激辛好きまで対応。ほか、上質でやわらかい本格派の「ビッグクリステーキ串」（１５０ｇ７００円）もおすすめ！レア、ミディアム、ウェルダンから選べる。





函館健康センター 天然温泉 湯都里（ゆとり）



函館市昭和3-22-1 ☎0138-42-2111
1F食事処/朝食 毎日7:30～9:00、
平日 11:00～14:30、17:00～22:00（21:30L.O）
※日曜・祝日は11:00～22:00まで通し営業
土曜・祝前日・繁忙期は11:00～24:00まで通し営業（23:30L.O）
2Fフリースペース/12:00～22:00（21:30L.O）
第1火曜定休（繁忙期は除く） P有り
www.yutori.jp



辛い

チーズナンセット

1,250円

ネパール人スタッフが作る本格カレーは毎日食べたくなる味

チーズがたっぷり入ったもっちりとしたナンと、ホウレン草ペーストにニンニクや数種類の香辛料を利かせた「チキンサグカレー」など5種類のカレーから選べ、チキンティカ、サラダにランチタイムにはラッシーも付く人気のセット。また、辛さが増すだけでカレーの味は変わらないトウガラシ「ブート・ギョロキア」入りが登場。程良い辛さの3番（通常の4番）と5番（通常の7番）、注文した人から美味しいと評判の10番（通常の10番以上）を用意。ほか、JR八雲駅前に3店舗目の八雲店もオープン。





ネパールカレー&スープカレー　カレーハウス グルカ

【美原店】
函館市美原5-1-17
☎0138-46-5222
11:00～15:00
17:00～22:00（21:30L.O）
※土・日曜、祝日は通し営業
不定休　P有り

【大門店】
函館市松風町10-15
☎0138-27-2772
11:00～15:00
17:00～22:00（21:30L.O）
※土・日曜、祝日は通し営業
不定休



辛い

辛味噌らぁめん

850円

夏の新陳代謝に辛味噌らぁめんこだわりの味を堪能

この夏のおすすめは発汗で新陳代謝が良くなると評判の「辛味噌らぁめん」。独自に配合したうま辛醤と熟成された味噌ダレを合わせることにより風味豊かな味わいに仕上げている。もっちりとした中太ちぢれ麺との相性も抜群。スープは程良い辛さに仕上げており最後まで飲み干す客も多い。上に乗せた温泉玉子を割るとまた違った味わいも楽しめる。化学調味料を最小限に抑え、厳選した素材の旨味を最大限に引き出した一杯を堪能してみては。





らぁめん 喜楽（きらく）



函館市富岡町3-36-1
☎0138-41-9629
11:30～21:00（20:45L.O）
※土・日・祝日は11:00～21:00（20:45L.O）
※中休み有り17:00から再開
火曜定休（祝日の場合は営業、翌水曜休み）
P有り（建物左12台）



辛い

チキンとオリーブの辛いPIZZA

1,450円

人気の「マルゲリータ」など10種類ほどある看板メニューのピッツァの中でも夏におすすめの一枚。香り豊かな北海道産の小麦粉から作る生地に、自家製の鶏ハムとイタリア産ブラックオリーブを散りばめ、ニンニクやペペロンチーノなど配合した自家製の辛いオイルを掛けて、専用窯でローマ風の薄くて軽い食感に焼き上げる。食べ進めるとじわじわくる辛さと旨味が辛いもの好きに好評。さらに辛さを求める人には備え付けの辛みオイルも用意。

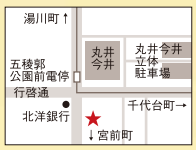
辛党におすすめのピッツァが登場
ビールなど泡物ドリンクと一緒に





PIZZERIA LOUNGE SOL

ピッツェリア ラウンジ　ソル



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



辛い

焼きカレー

（ハンバーグ、なす、トマトのトッピング）

1,200円

２０種類のスパイスと野菜をじっくり煮込んだ焼きカレーは「プレーン」（６８０円）をベースに10種類以上からトッピングを選び、自分好みにカスタマイズできるのが魅力。辛さも甘口と辛口2種類から選べ、チーズ抜きもOK。この夏おすすめのトッピングは、不動の人気・トマトとの鉄板コンビ、ハンバーグ × ナス。ランチタイム（１４時まで）はポテトサラダとドリンクが付きお得。夏だからこそ熱々のカレーで体の中から元気になろう。

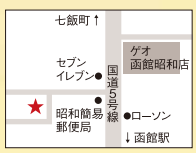
とろーりチーズに多彩なトッピング
自分だけのオリジナルカレーを





Grilled Curry&Smoothie SEAK

シーク



函館市昭和4-32-14
☎0138-44-2070
11:00～21:00（20:30L.O）
火曜定休（祝日の場合は営業し、翌日休み）
P有り（4台）

Cafe Aoki



気軽に立ち寄れる
カフェ＆レストラン

お得なセットメニューをはじめ、種類豊富なカレーや丼物、麺類、人気のオムライスなど多彩なメニューをリーズナブルな価格で提供しています。

当店オススメ！

Aokiのジンギスカン

肉厚で上質な肉と漬けダレでいただく絶品ジンギスカン！

天気の良い日は3Fテラスでの屋外で
室内の掘りごたつ席も完備

2時間食べ飲み放題プラン

¥3,800（1名～）完全予約制
子供（5～10歳まで）¥1,800

ジンギスカン、イカ、野菜、ライスが食べ放題 美味しい生ビールや各種ドリンクが飲み放題！

好評 お1人様ジンギスカン¥1,500（ライス付）もございます。

お得なランチ＆ディナーセット始めました。

Lunch 11:00～14:00
Aoki特製手作りのハンバーグランチセット（デミグラスソース）
¥1,000
他、ミックスフライランチセット、お刺身ランチセットあり

Dinner 17:00～20:00
オススメ！
お刺身ディナーセット
¥1,500
他、ハンバーグディナーセット、ミックスフライディナーセットあり

全てライス、味噌汁、デザート、選べるドリンク付き。ディナーは生ビール（小グラス）も注文可

函館市亀田本町65-27（JR五稜郭駅隣）
☎0138-42-4242
10:00～20:00（延長可）
水曜定休　P有り
http://www.y-aoki.com/

バリアフリー対応
ベビーカーでの入店可。
お子様用椅子もあります



三階に宴会場をつくったよ♪



10人利用できる個室完備！
30人の宴会可能!!
50人まで収容可能!!!

おもいっきり五稜郭タワーが見える
個室も人気w(*゜o゜*)w ～接待などにもオススメ～

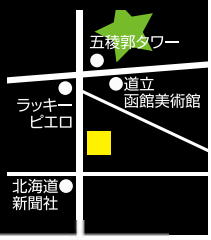
しゃぶしゃぶコース	1,980円	海鮮&しゃぶコース	2,500円
海鮮コース	2,300円	パーフェクトコース	3,680円

全コース居酒屋メニュー全60品も食べ放題!!

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

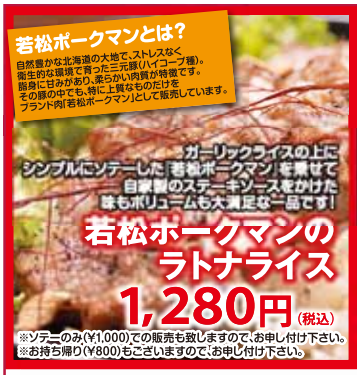
酒・そば処
五稜郭ふでむら

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



若松ポークマンとは？

自然豊かな北海道の大地で、ストレスなく衛生的な環境で育った三元豚（ハイコープ種）。脂身に甘みがあり、柔らかい肉質が特徴です。その豚の中でも、特に上質なものだけを「ブランド肉「若松ポークマン」として販売しています。



シンプルにソテーした「若松ポークマン」を乗せて
自家製のステーキソースをかけた
味もボリュームも大満足な一品です！

若松ポークマンのラトナライス

1,280円（税込）

※ソテーのみ（¥1,000）での販売も致しますので、お申し付け下さい。
※お持ち帰り（¥800）もございますので、お申し付け下さい。

夏はガッツリ牛肉を食べませんか!?



岩肉PLAN

- 人前約250gの牛ステーキ
- Ratnaチョイスのサラダ
- 生ビール他飲み放題90分付き

お1人様 3,600円（税込）

オーストラリア産
キューブロール（リブロース）or
サーロインからチョイス

※ミディアムレアでご提供しますが焼き方もお好みで調整いたします

飲み放題無しPLANなら お1人様 2,300円（税込）

3日前予約 4名様より

※4名様以下のご利用にもご相談に応じますのでお問合せ下さい

パーティープラン ご予約承ります

2,000円コース（税込）	料理7品
2,500円コース（税込）	料理8品
3,000円コース（税込）	料理9品
4,000円コース（税込）	料理9品

※ご予約は2日前の午後6時まで 各コース4名様～

プラス2,000円で2時間30分飲み放題に ※L.Oは15分前
カールスバーグやワイン、スパークリングワインなど飲み放題メニューも充実

予約なしで〔当日でもOK・L.Oは15分前〕ご利用いただけるRatnaのお得なプランメニュー

2次会プラン 1名様より

3時間飲み放題
食事は済ませたから飲み放題だけがいいお客様に！
おつまみ2種（枝豆、パスタフリット）付き
お1人様 2,900円（税込）

Ratnaの学生応援プラン 2名様より

2時間飲み放題 ※金・土・祝前日は除く
Ratnaは専門学生、短大生、大学生を応援します！
お1人様 2,000円（税込）
飲み放題メニューは このプラン専用の内容になります
必ず学生証を提示して下さい

仕事帰りのワイワイプラン 2名様より

月～木限定 ※祝前日・祝日は除く
2時間30分飲み放題
今日も1日お疲れ様でした！食事をしながら打ち上げしたいお客様に！
Ratnaセレクトのパスタかリゾットと本日のfood3種、デザート付き
お1人様 3,500円（税込）

女子会プラン［女性限定］2名様より

日～木限定（祝前日は除く）で女子会プランの飲み放題は 時間無制限
4時間30分飲み放題
今夜は女性同士で思いっきり盛り上がりたいお客様に！
女子会限定前菜盛り、本日のfood2種付き
お1人様 3,500円（税込）

Ratnaの早はやわり割!!

8月31日迄 今年もやります！ 17:00～19:00迄ご入店されたお客様
Ratna閉店まで楽しまれても… 何杯目でも…
生ビール1杯 300円（税込）

Lunch

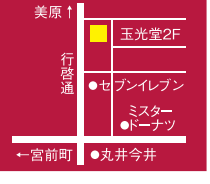
毎週土・日曜日12:00～15:00
本日のランチコース
【選べる4種のメイン料理】
本日のオススメパスタ2種 ハンバーグ・ラトナライス の中から1品
＋
【バイキング料理】
からあげ・ポテト・サラダ・ライス 前菜2種・デザート・カレー・ピザ等々
ピザはオーダーを受けてから焼くアツアツピザ!!

大人	1,480円（税込）
中高生	1,280円（税込）
小学生	980円（税込）
未就学	無料

※未就学のお客様はバイキングのみのご利用となります。

Ratna
RESTAURANT & BAR

函館市本町17-2 ヴィルヌーブ五稜郭2F 玉光堂さま上
TEL・FAX0138-31-0530 年中無休
営業時間／17:00～翌1:00（L.O24:30） 金・土・祝前日～翌2:00（L.O1:30）
ランチタイム土・日 12:00～15:00（L.O 14:30）
HP http://www.ratna.jp f https://www.facebook.com/ratna.hakodate LINE @ratna



気の合う仲間とゆっくり美味しく とっておきの女子会プラン



ランチママ会プラン

1人/1,800円（2人～・前日15時までの要予約）

ママ友との集まりに FUSUのランチママ会





選べるランチで人気のFUSUに新しくママ会プランが登場。「ママ達だってゆっくりとお友達とランチがしたい」そんな要望に応えてくれる少し贅沢な「ランチママ会プラン」。前菜、パスタ、ピザ、デザートなど6品を提供するコース形式で、ドリンクはコーヒー、紅茶、ウーロン茶が2時間飲み放題となっており、お得感十分。「詳しい内容は当店スタッフまでお尋ねください」と同店。1日6組までの個室限定なので、ゆっくりおしゃべりを楽しんで。



蔦屋書店 レストラン FUSU

フースー



函館市石川町85-1 蔦屋書店 2F
☎0138-47-2245
9:00～23:00（22:00L.O）
※ランチママ会プランは
11:00～14:00最終スタート
無休　P有り（650台）



女子会 ジンギスカンコース

1人/2,500円（税別）

ジンギスカン鍋を囲んで 女友達と楽しいひと時を♪





炭火七輪で焼く「女子会ジンギスカンコース」は、同店人気ナンバーワンの生ラムガングロ、稀少部位の極上ヒレ肉、羊タン、焼き野菜、海鮮チヂミ、白菜キムチ、サラダ、アイスクリームの全8品とボリューム満点。特に海鮮チヂミは、表面がパリパリ中はモチッとした食感で好評の一品で満足すること間違いなし。飲み放題は90分1人プラス1500円（税別）。要予約で2人より利用できる。ぜひこの機会に足を運んでみては。



ジンギスカン テムジン



函館市湯川町1-29-4
☎0138-57-1787
11:00～14:30L.O
17:00～22:00L.O　不定休
http://temujin.meisanichiba.jp/



松前懐席

1人/2,700円

綺麗で豪華な料理と共に会話が弾む女子会はいかが





夏らしさを感じられる見た目も涼しげな8月限定メニュー。内容は、ところ天、とうもろこし豆腐、鶏つくね　トマトジュレ、旬の肴二点、夏野菜と緑茶そば　山葵おろしだれ、糸より鯛　梅肉しそ揚げ、海老真丈　五色あられ揚げ、梅ちりめん塩稲荷、スイカと甘夏みかん　はちみつヨーグルト　いちじくジュレと至高の料理が並ぶ。また、5人以上でコーヒーか紅茶をサービス、子どもにはワンドリンクをサービスしてくれる。季節によりメニューが変わり9月からは秋食材の料理になる。



函館国際ホテル東館8F 日本料理 松前



函館市大手町5-10
☎0138-23-8756(直通)
11:30～15:00(14:30L.O)
17:00～21:00(20:30L.O)
無休　P有り



女子会コース

1人/3,000円(税別)

〝女友達と幸せな時間を共有〟会話も弾む料理の数々を味わう

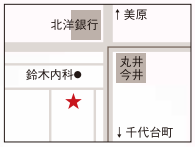




地の利に恵まれた函館の豊富な魚介類の中から、職人の目で厳選。鮮度を重視し、素材本来の旨さをそのまま味わえる。「女子会コース」は寿司、焼き物、サラダ、茶碗蒸し、椀、先付、デザートの全7品が付いた、満足すること間違いなしの内容。2時間飲み放題は1人プラス1500円。カウンターや個室など落ち着いた雰囲気の中、旬の素材を使用する煌びやかな握りの数々で思い出に残るひと時をぜひ。※価格は各税別



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



女子会プラン

1人/2,900円(3人～)





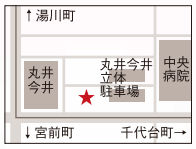
本格イタリアンが味わえる女子会を開くならココで

本場イタリアで修業したシェフが作るイタリア料理が好評の同店。2時間半飲み放題の「女子会プラン」は前菜2品に、サラダ、ピザ、パスタ、肉料理、デザート付き。また、肉料理の豚肩ロースのローストは客の目の前でカッティングサービスして提供。飲み放題も生果実がトッピングされたスパークリングワインやカクテルなど100種類以上と豊富。さらに「女子会プラン」を利用した客には話題の「生クリームソフト クレミア」を使用したパフェを100円引きで提供。



Flash Flash

フラッシュ フラッシュ



函館市本町32-9
☎0138-56-9900
18:00～翌2:00
木曜定休



定番中華コース

1人/3,500円(税別)





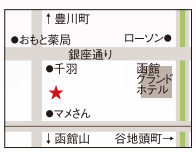
女性に人気のプランとってもお得な女子会!!

女性客に特に人気の中華プラン（2人から受け付け・要予約）。メニューは、前菜から始まり、チーズのサラダ、春巻き&焼売、チンジャオロース、油淋鶏、エビチリ、麻婆豆腐、あんかけ焼きそばに同店自慢のデザートなど多彩な9品を用意。最後まで飽きることなくサッパリとおいしくいただける。また、生ビール付きの飲み放題180分は1人プラス100円（税別）のスペシャルプライスで提供。



カフェ & ダイニングバー

すず音ドリーム



函館市宝来町22-9
☎0138-78-1015
18:00～翌3:00(2:00L.O)
水曜定休



海鮮蒸し料理と旬野菜の女子会プラン

1人/3,500円［飲み放題付き］(税別)



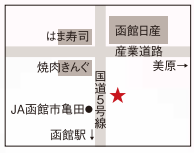


旬の魚介類と新鮮な野菜ちょっと大人の女子会♪

〝素材勝負〟で旬の魚介類を提供する同店が、魚介類と野菜をふんだんに使用した「海鮮コンボ」と「貝コンボ」から選べるメインと、季節の野菜サラダ、蒸し物、寿司、デザートに3時間飲み放題が付いたお得なプランを用意。ソフトドリンク、サワー、グラスワインと種類も豊富で+500円でプレミアムモルツマスターズドリームを追加できる。2人から予約でき1日4組まで。また、20人以上の予約で貸し切りも可。単品も充実している。※価格は各税別

海鮮 MATERIAL GAME

マテリアルゲーム



函館市昭和3-36-4
☎0138-84-6905
平日11:00～14:30、18:00～22:00
土・日曜、祝日
11:00～15:30、17:30～22:00
(各30分前L.O)
水曜定休　P有り





夏の女子会プラン

1人/4,000円(2人～、2日前までの要予約)





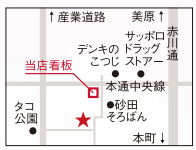
ゆっくり会話が楽しめる居心地が良い店ならココ

住宅街の一角にある人気店の女子会プランは、各世代から好評。料理も1人ずつ個別に提供される全7品にデザート3点盛りの内容。別料金だが、チーズたっぷりで甘い味付けの「玉子焼き」(630円)は8割以上の客が注文する人気の一皿。飲み物も生ビールからカクテル、樽詰めスパークリングワインなど用意。さらにプラス1500円で常時16種類以上ある店主オススメ地酒も飲み放題に。料理内容は仕入れ状況によって変更になる場合も。

「ハコラクを見た」で通常2時間の飲み放題を3時間まで延長

■1回で1グループ利用可■他サービス併用不可■平成28年9月14日まで

あっとほーむ だいにんぐ TAKEDA屋



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





女子会コース

1人/4,000円





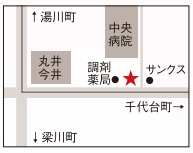
見た目も鮮やかな彩りのオシャレな料理で宴を満喫

2人から利用可能で2時間の飲み放題が付いたお得な全4品のコース。内容は、人気の前菜6品盛りに始まり、卵黄の上にハム、チーズ、ホワイトソースを乗せオーブンで焼き上げる「クロック・マダム・マフィン」も絶品。この季節のメインには、白ワイン、生クリーム、和風ダシで作るヴァンブランソースを使った「筒切りサーモンのムニエル」を提供。サッパリした味わいと舌に残る旨味の余韻が好評。ほか、カリッと焼き上げた「バゲットピザ」や「アイス」も付く。



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



女子会プラン

1人/4,000円(3人～)





会話も弾む女子会を多彩な料理でおもてなし

新鮮な海の幸や焼き鳥、揚げ物など豊富なメニューが揃う同店では、洋食や本格中華が充実。店内を一部リニューアルし、より清潔感のある雰囲気に一新した。新しくなった女子会プランはパスタやピザ、グラタンなど女性に好まれる料理を中心に全7品4000円で2時間飲み放題付きのお得な内容。季節や仕入れ状況によりパスタやデザートなど料理内容も変わる。今後、単品メニューでも女性が注文したくなる料理を増やしていく予定。



居酒屋 こざる



函館市本町10-13
☎0138-84-1031
17:30～23:30L.O
(金・土曜は24:30L.O)
水曜定休(祝前日は営業)
カード可

株式会社JUNコミュニケーションズ

bar West バーベスト

結婚式や各種パーティーなどのプランはご相談下さい！

梅酒、果実酒50種類
全国各地の個性豊かな梅酒、果実酒が勢揃い!!
フルーティーな味わいを時間と料金を気にせず
自由なセルフスタイルでお楽しみください！

飲み放題 持ち込みOK!
無制限（21:00～翌1:00まで）
女性3,000円
男性4,000円

要予約



（いちご、もも、リンゴ、レモン、ゆず、ぶどう、マンゴー、キウイ、梨、ヨーグルトなど）

FOOD MENU
生ハムのピザ …… 1,000円
熟成生ハム …… 800円
フランクとポテトの盛り合わせ 1,000円 その他
ビール（カールスバーグ）海外のビール・カクテル各種も豊富にラインナップ！



当店定番の人気商品！
当店自慢の熟成生ハムは注文を受けてから目の前でカットし、口あたりさっぱりでお酒に合う逸品です！

□宴会のご予約は
TEL0138-55-3888
WELCOME OPEN 21:00～ラスト
定休日／不定休

最大収容 50名様
結婚式や各種パーティー、会合の2次会にピッタリ!



〒040-0011 函館市本町2-15 www.jun-c.co.jp

TERU坊
宴会コース
串盛・唐揚げ・サラダ・ご飯物・デザート
その他当店おすすめ料理 全9品
3名様～

お1人様 3,500円
90分飲み放題付

お1人様 4,000円
120分飲み放題付

刺身3点盛付
宴会コース
お1人様 4,500円
120分飲み放題付

豪華刺身9点盛付
宴会コース
お1人様 5,000円
120分飲み放題付

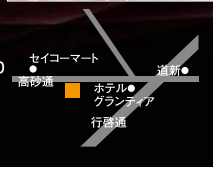
2階の掘りごたつ席は最大40名様までOK



※食材の入荷状況により一部変更する場合もございます。
料理内容・ご予算などお気軽にご相談下さい

炭火焼肉 TERU坊

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





酒専門店!
お酒のご用命・ご相談
いつでもお気軽にどうぞ

今年度分は残りわずかです
函館奉行
好評発売中!



秋出し一番酒
「ひやおろし」

お待たせしております!9月より随時入荷



① ② ③ ④ ⑤ ⑥

①米　鶴 純米原酒ひやおろし
②春　鹿 純米吟醸ひやおろし
③越の誉 雪の中にて寝かせたお酒純米
④千代寿 純米大辛口ひやおろし
⑤大　山 特別純米ひやおろし
⑥五　橋 純米ひやおろし

イチマス本店

函館市湯川町1-26-29
☎0138-57-3251
営業時間／9:00～21:00
無休　P有り





スパイシーで奥深い

愛しのカレー【5杯目】

ネパール レストラン ラーニ キッチンの

ネパール タリ

1,400円

ほんのり利かせた香辛料と野菜の旨みが日本人の胃袋もしっかりキャッチする

ネパール人シェフによる本場の味と雰囲気で迎えてくれる「ラーニキッチン」。ランチは650円からと手頃な値段で、お得なセットメニュー、一品料理も多彩に揃える。「ネパール タリ」はダール（豆）カレーに、ロティと呼ばれるナンや、ホウレン草のソテー、漬物などネパールで日常的に食される家庭料理をワンプレートに盛り込んだこの店オリジナル。豆を煮込んだカレーは辛味が少なく、フワッと香ばしく焼けたロティにたっぷり付けて頬張れば、香辛料の香りや素材の甘みが口中に広がる。さらにラッシー「モヒ」とデザート「ダヒ」付きでナンまたはライスもおかわり自由とボリューム感にも満足。油分控え目で野菜をふんだんに使ったヘルシーな味わいは、日本人の口にもなじみやすく、老若男女問わずファンが多いのもうなずける。









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

文・写真：佐藤　史子

お茶受けやご進物などに最適

最中の中にチョコレートと七飯町産リンゴ「紅玉」のコンポートがたっぷり入った和と洋を掛け合わせた洋風最中



七飯アップルチョコレート

ミルクチョコレート味・赤リンゴ味・青リンゴ味／各216円　3個セット648円

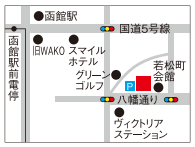


土方歳三讃菓 尚武最中
刀のつばをイメージした最中。
小倉あん・ゴマあん／各135円

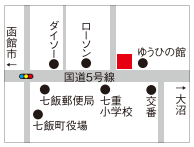
赤松街道 松ぼっくり最中
松ぼっくりをイメージした求肥入りのかわいい最中。
小倉あん・抹茶／各135円

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





生キャラ入り濃厚どら焼き

●あずき	¥180
●純生クリーム	¥180
●いちご&生クリーム	¥210
●生チョコビター	¥210
●生チョコホワイト	¥210
●マスカルポーネチーズ&生クリーム	¥210
●抹茶&生クリーム	¥180
●かぼちゃ&生クリーム	¥180
●レーズンバター	¥180
●チョコあん&純生クリーム	¥180

プリン

●濃厚カスタードプリン	¥280
●小倉牛乳プリン	¥150

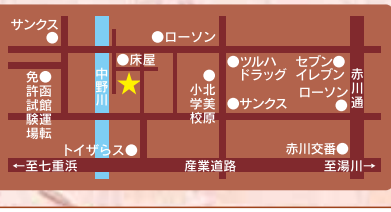
※価格には消費税は含まれておりません。



この他にもKEYAKIオリジナル商品多数ご用意しております

慶弔ギフトも、いかようにもおつくり致します。（1,000円～）

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　月曜・火曜日
営業時間　水～日 10:00～17:00
http://sweets-keyaki.meisanichiba.jp



おやつの時間

洋菓子専門店 Wind Mill ウインドミル の

ロマネスク函館（焼きっぱなし）

1個100円（税別）



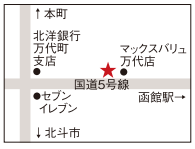




サクサクッと軽く香ばしい生地が魅力
こしあんを包んだ洋風パイ菓子

ケーキや焼き菓子、パンと50種類以上の商品が並ぶ中で、派手さはないが隠れた人気を集める「ロマネスク函館（焼きっぱなし）」。「ロマネスク」と言えば、隣接する和菓子店「柳屋」の看板商品として親しまれているが、この「焼きっぱなし」は同じ原料ながら焼き方を変え、食感の異なる洋菓子風にアレンジしたウインドミル限定品。シュー生地やクッキーなど焼き菓子専用のコンベクションオーブンで焼くことで、生地の水分を飛ばし、サクッと軽い口当たりが続くのが特徴。パイ生地の香ばしさにこしあんの程良い甘味が絶妙なハーモニーを奏でる。2階のカフェを利用すると、半分にカットした試食用をサービス。10日ほど日持ちする袋入りの「ロマネスク函館」（120円・税別）は、手土産にもおすすめ。





洋菓子専門店 Wind Mill
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

文：佐藤　史子　　写真：大槻　和央

Let's サンシャインで ボウリング!! お得な! 団体予約プラン 大人気!

ボウリング 2ゲーム + 貸し靴込み + ドリンク付き + 参加賞付き

15名様以上で メダル1枚サービス

歓迎会 親睦会 学年行事 などに最適!

大人 1,250円
大学・専門学生 1,100円
中・高校生 900円
小学生以下 800円

※6名様からご利用可能。前日までお申し込み下さい。

【詳しい内容は、WEBサイト!その他、お得な情報盛りだくさん!!】
http://bowlsunshine.net/

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



ANA(全日空) 格安航空券 JAL(日本航空)

【8/31(水)まで ご出発当日予約OK】

★函館⇔東京(羽田) 正規片道運賃37,890円 ⇒25,000円~
★函館⇔大阪(伊丹) 正規片道運賃46,100円 ⇒29,000円~
★函館⇔名古屋(中部) 正規片道運賃42,210円 ⇒27,200円~

上記航空券は、ご搭乗日時の変更が可能です。
9/1以降の料金はお問い合わせ下さい

函館⇔札幌 高速バス [高速はこだて号]回数券
1枚3,850円、2枚以上3,700円(1枚)で販売中!!

高価買取商品

●ギフト券・商品券 額面の95%(額面総額300,000円以上96%)
●ビール券724円⇔680円~・ビール券494円⇔455円~
●普通切手額面52円以上(シート83%・バラ73%)
●記念切手額面50円以上(シート73%・バラ63%)
●普通切手・記念切手問わず額面50円未満は40%
その他、各社株主優待券・おこめ券・旅行券・図書カード・クオカード・イカスカード・印紙等高価買取致します。

ミドリムシのちから 100粒入り 7,020円 ⇒5,500円(税込) 販売中

スカイチケット 函館スカイチケット 検索

※当店は、skyticket.jp(株)アドベンチャーとは、一切関係有りません。

函館市駒場町7-5 定休日/日曜日
営業時間/平日9:30~19:00、土曜・祝日9:30~16:00
0138-52-1700 又は 0120-52-1702
※販売・買取価格は在庫状況及び相場変動により予告なく変更することがございます。



JR北海道からのお知らせ

『三連休東日本・函館パス』を発売します!

利用期間 平成28年 9月17日~19日、10月 8日~10日
12月23日~25日
平成29年 1月 7日~ 9日、3月18日~20日
三連休は北海道新幹線に乗車しておでかけください!

■発売期間/ 平成29年3月17日まで
※各利用開始日の1ヶ月前の日から前日までの発売となります。(例)平成28年9月17日~19日ご利用分は、8月17日~9月16日の発売となります。
■発売箇所/JR北海道の主な駅みどりの窓口・旅行センター・指定席券売機及び主な旅行会社
■おねだん
◎おとな 14,050円
◎こども 4,300円

通常の往復乗車券と比べ(大人お一人様)
函館~東京往復の場合 約7,000円もオトク!!
函館~仙台往復の場合 約3,000円もオトク!!
※「三連休東日本・函館パス」は乗車券タイプのフリーパスです。新幹線・特急列車等ご乗車の場合、別途特急券等が必要です。
※JR北海道プラザ大阪支店では発売しません。※JR東日本管内でも発売しております。

三連休乗り降り自由! 発売は前日まで!

●フリーエリア内の普通列車(快速含む)の普通車自由席及びBRTが3日間乗り降り自由です。
●フリーエリアは右図のとおりです。当社での発売に合わせ、道南いさりび鉄道線もフリーエリアに!
●フリーエリア内(一部除く)で駅レンタカーをご利用になる場合、Sクラス・Aクラスを特別料金でご提供します。

別に特急券等をお買い求めいただければ、北海道新幹線をはじめ、エリア内の各新幹線、特急列車に乗車いただけます。
詳しくは係員にお問い合せください。



2016.7.1~9.30 青森県・函館デスティネーションキャンペーン開催中!!

ひと旅 ふた旅、めぐる旅。 青森 ⇌ 函館

青森方面おすすめ商品



青森・弘前 往復JR(普通車指定席) + ホテル(1泊につき1朝食付または1夕・1朝食付)

例えば 青森 ホテルサンルート青森なら
●3名1室 ●1名1室
18,900円~24,100円

【函館駅発着旅行代金】
1泊2日(1泊1朝食付・大人お1人様)



往路 各駅 ※ 新函館北斗 北海道新幹線 指定席 新青森 普通・快速列車 自由席 青森 各自 ホテル

●出発日/2016年9月30日(金)出発分まで ※ホテルにより設定除外日がございます。
■最少催行人員/[シティホテル宿泊]1名様より、[温泉宿泊]2名様より ■宿泊は出発日当日となります。
■最大14日間まで日程を延長できます。

※函館~新函館北斗間は普通・快速列車自由席の利用となります。
※長万部・八雲・森~新函館北斗間は特急列車自由席の利用となります。■復路は往路の逆順となります。

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

ご旅行の条件 お申し込みの際に、詳しい旅行条件を係員がご説明いたします。旅行条件は、別途お渡しする旅行条件書並びに当社の旅行業約款によります。詳しくは専用パンフレットをご参照ください。

JR北海道

[本 社]札幌市中央区北11条西15丁目1番1号
[函館支社]函館市若松町12番5号

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

お申し込みはお近くの駅・ツインクルプラザへ 新幹線駅で旅行商品のお申し込みは出来ません。

お電話でのお問い合わせは
JR北海道電話予約センター JR指定券のご予約 0138-23-1489 [8:00~20:00]
JR北海道電話案内センター 列車時刻・運賃・料金 指定席の空席案内 011-222-7111 [6:30~22:00]
ツインクルデスク ツインクル(国内旅行商品)のご予約 011-219-5489 [9:30~20:00]

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

十勝千年の森に新たにセグウェイコースが登場!

7月27日㈬プレオープン!

走るだけでは物足りない、もっとセグウェイを乗りこなしたい!
そんなお客様からの声にお応えして、セグウェイの操作を楽しむためのテクニカルコースが7月27日㈬プレオープンしました。

その名も「SegTechWorld」!!

(セグテックワールド)



「SegTechWorld」は走るコース上に様々な障害物を設定、セグウェイの特性が良く理解でき、セグウェイの楽しみが広がるコースです。

高低差のあるラフロードや2本の板の上に上手にタイヤを乗せて脱輪しないように走るバランスブリッジ、丸太を敷き詰めた凸凹道複雑な曲線を描き連続するカーブゾーン等セグウェイを駆るテクニックが要求され、適度な緊張感を楽しむことができます。



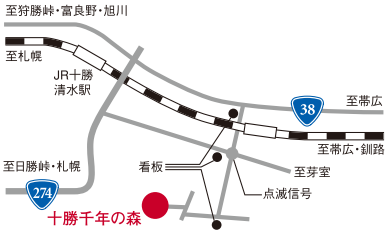
セグウェイガイドツアー	2時間 (30分練習・90分ガイドツアー)	8,800円(税込)
セグウェイ体験試乗	10分	1,000円(税込)
ロボステップ体験試乗	10分	1,000円(税込)
[雨天時]体験試乗、ロボステップ(マンサードホール内にて)	5分	500円(税込)

セグウェイに関するご予約・お問い合せ
0156-63-3311



環境貢献活動を起源に、森・庭・農・アート・食と、さまざまな手段をもって、400haの広大な敷地に人が自然と触れ合える機会を創出しています。千年後の未来へ残し、引き継ぐ大切な財産として、この森を育てています。

アクセス
●お車でお越しの場合/
帯広駅から45分、とかち帯広空港から60分、
札幌から3時間、新千歳空港から2時間30分、旭川空港から2時間30分
富良野から1時間40分、トマムから40分、釧路から2時間30分
●JRをご利用の場合/
札幌駅～帯広駅(特急ご利用で)約2時間30分/帯広駅からタクシーで45分



十勝千年の森
TOKACHI MILLENNIUM FOREST

〒089-0356 北海道清水町字羽帯南10線
☎0156-63-3000 http://www.tmf.jp
□ 営業期間/4月29日～11月3日 営業時間/9時半～17時(季節により変動あり)
□ 入場料/1,000円 小・中学生500円

森のスパリゾート

北海道ホテル

Hokkaido Hotel

Spa resort in the forest Hokkaido Hotel



北海道ホテルの前身は1899年に帯広駅前に創業した「北海館」。1966年に現在地に移転し、十勝では初の靴履きで入れる本格的なホテルに新築しました。91年に十勝毎日新聞社に経営譲渡し、3年後に「北海道ホテル」に改称。ホテル名には、「北海道を代表するホテルに」との志が込められています。



リニューアルされた新客室



新客室「フォレスト・スパツイン」



新客室「モダン・ダブル」

地場食材で本格料理を提供



バード・ウォッチ・カフェ



和食 六郎

アクセス

●お車でお越しの場合/
札幌から約3時間、道東自動車道芽室帯広ICから約20分

●JRをご利用の場合/
札幌駅～帯広駅（特急ご利用で）約2時間30分
帯広駅からタクシーで3分



森のスパリゾート

北海道ホテル

Hokkaido Hotel

Spa resort in the forest Hokkaido Hotel

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

十勝農園

Tokachi Farmers Restaurant



十勝の素材をそのままに

十勝は寒冷な気候条件にありながら、恵まれた土地資源を生かし長い日照時間を味方にして、努力と改良を重ね、農業が発展してきました。

十勝農園は十勝の大地で育まれた産物を惜しむこと無く、素材の味を存分に楽しめる料理を提供しています。



ジャガイモのラクレットチーズ焼き



エゾシカ肉のロースト ハスカップソース



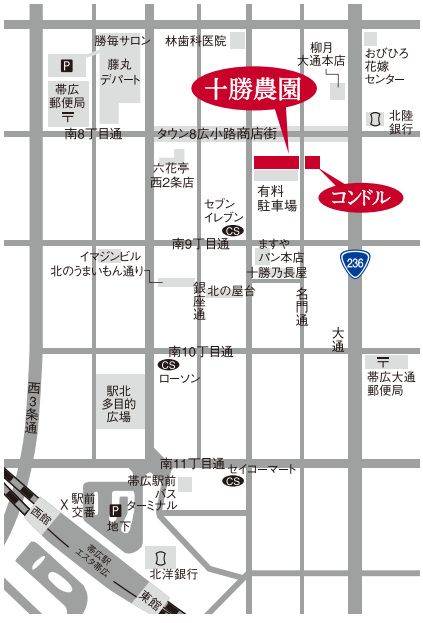
十勝和牛の熟成ステーキ



店舗前の赤い
トラクターが目印

アクセス

●帯広駅から徒歩5分 ※隣に有料駐車場あり



十勝農園
Tokachi Farmers Restaurant

〒080-0001 北海道帯広市西1条南9丁目6 名門通
☎0155-26-4141
http://www.tokachinouen.com
□ 営業時間/17時30分～23時00分
□ 定休日/日曜日（翌日祝祭日の場合は営業、月曜日休み）



2号店「コンドル」オープン！

十勝農園の正面に構える、一戸建ての小さなお店です。炭火焼の串料理・創作鶏料理、季節の野菜やジビエ料理をオープンカウンターのお洒落な空間でお召し上がりいただけます。厳選したグラス・ボトルワインとともにごゆっくりとお過ごしください。

とりとワイン ときどきじびえ
CONDOR
コンドル

帯広市大通南9丁目5番地2 ☎0155-29-2092
□ 営業時間/17時30分～(LO)0時00分 □ 定休日/不定休
最大席数[テーブル席:20席、カウンター席:8席]

Gourmet

暑い日にぴったり かき氷・パフェ・ジュース… 南国気分の夏スイーツがいっぱい！





懐かしの洋食やパフェなど、豊富なメニューにファンも多い同店の、夏気分が盛り上がると間違いなしのデザートを紹介。色鮮やかな期間限定パフェ「ハワイアンパフェ」（650円）や、山川牛乳ソフトと白玉、カットフルーツがたっぷり乗った「マンゴークリーム氷台湾風」（650円）、自家製プリンも美味しい「デラックス氷」（650円、写真はブルーハワイ）、「ココナッツのアイスクリーム」（350円）、「生パインジュース」（400円）など、どれを食べようか迷ってしまうほどのラインナップ。温泉利用者でなくても気軽に入れるので、ぜひ足を運んでみて。

パフェとお食事の店 パーラー花車（花園温泉内） 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

Event

10周年を記念し9月24日まで開催 青森県立美術館「建築ツアー」

10周年の感謝の気持ちを込めて美術館職員によるツアーを、毎週土曜日に開催中。隣接する三内丸山遺跡の発掘現場のような土壁、その上に覆い被さった白い構造、その間に生まれた数々のユニークな空間など同館の建築・デザインにスポットを当てて案内。参加者にはオリジナルグッズをプレゼントする。ほかにも記念イベントを開催中なので、青森観光も兼ねて足を運んでみては。



青森県立美術館

青森県青森市安田近野185 日時／9月24日までの毎週土曜日①13:30～14:00 ②14:30～15:00
集合／地下2階エレベーター前 定員／各回先着15人
申し込み／不要※当日有効のコレクション展または企画展のチケットか半券を持って集合場所へ
問い合わせ／☎017-783-3000 www.aomori-museum.jp

Cinema

きみの隣でたくさんのはじめてを知った— “両片想い”のピュアラブストーリー



吹奏楽の名門校に入学したが練習についていけず挫折しそうになるトランペット初心者のつばさ。クラスメートで野球部の大介が勇気づけてくれ、つばさにはいつの間にかほのかな想いが芽生えていた。1年生の夏、決勝まで勝ち進んだ野球部を吹奏楽部が応援するが大介のミスで敗退。立ち尽くす彼のためにつばさは一人でトランペットを吹いてしまい謹慎処分を受けてしまう。ふたりは〝両片想い〟のままそれぞれの夢を追いかけ、そして最後の夏が来る—。累計発行部数340万部を突破した漫画を実写映画化。

「青空エール」

8月20日公開 シネマ太陽函館 ☎0138-22-2021
■監督／三木孝浩 ■原作／河原和音（集英社マーガレットコミックス刊）
■出演／土屋太鳳、竹内涼真、葉山奨之、堀井新太、小島藤子、松井愛莉 ほか

Event

絶景とともに味わう ビールとジンギスカンは格別 夏季限定の屋上ビアガーデン





国道5号線沿いにあるアトラスビルは4階屋上で夏季限定「七飯町ビアガーデンを営業している。「七飯町を盛り上げたい」と同ビル内で営業する飲食店2店が共同で運営。大野平野や函館山まで一望する好ロケーションに位置し、夕方は夕日に染まる空、夜は夜景を見ながら食事が楽しめる。料金はジンギスカン食べ放題と飲み放題90分3500円。野菜とライスも食べ放題で、生ビールのほか、ハイボールやサワー、ソフトドリンクなどを用意する。最大20人まで収容し、15人以上から貸し切りも可能（2日前までの要予約）。天候により休業の場合もあるので、電話連絡がおすすめ。営業は9月中旬頃までの予定。

七飯町ビアガーデン 七飯町本町5-1-6アトラスビル屋上（七飯高校近く） 17:00～22:00（21:00L.O） 不定休 P有り
問い合わせは「アンビカ」☎0138-83-8461

Event

第16回を迎える人気イベント開催
さまざまな美や癒しを体験しよう

エステやリラクゼーション、ネイルサロンをはじめ、占いやスピリチュアル系、雑貨・アクセサリー販売など約20店が集まる一大ビューティーイベント。各店1000円前後の体験メニューを用意しているので、気になっていたサロンや施術をお試しできるチャンスかも。整体院も出店しており、男性も楽しめるのでカップルでの参加もおすすめ。



ビューティーバイキング スペシャル 2016 Autumn

日時／9月4日(日)10:00～18:00
会場／函館国際ホテル(函館市大手町5-10)
入場料／前売1,000円、当日1,200円(1ドリンクと抽選券付き)
主催・問い合わせ／株式会社グラント・イーワンズ代理店 ☎090-7643-4795(吉田さん)

Event

“楽しく勉強しながらきれいに”
美をテーマにした初イベント開催



4店舗を展開する人気美容室「アイズ ヘア」が主催。ヘアショーやスキンケア・メイクセミナーなどスタッフによるステージのほか、カラーセラピー、ヘッドスパやエステ、ジェルネイルの体験コーナー(500円～)、函館市内のショップ15店が美と健康にこだわったフードや雑貨を販売するなど、楽しいブースを用意する。チケットは各ブースで利用できる500円券付き。

I's hair BEAUTY FESTA

日時／9月11日(日)11:00～16:00　会場／函館国際ホテル(函館市大手町5-10)
チケット／1,000円(小学生以下無料)　問い合わせ／I's hair各店(WEST☎0138-22-7017、PRISM同53-6974、NUBOU同46-7688、CREAM同52-5071)　http://www.ishair.com/

Gourmet

北斗市産トマトを使った
もっちり皮と熱々スープの小籠包が
店内でも味わえるように



北海道新幹線開業を記念して久根別店が開発し、JR新函館北斗駅前でのイベントで提供していた「ふんわりとまとの小籠包」(3個480円)が久根別、柏木の両店内で味わえるように。北斗市産の新鮮なトマト「りんか」を、甘みが感じられる熱々のスープ、それを包むもっちり食感の皮にたっぷりと使っている。「JR新函館北斗駅前でのグルメイベントや八郎沼での商工観光まつりなど、これからもさまざまなイベントに出店予定です。店内ではもちろんイベントなどで見掛けた際にはぜひ味わっていただければ」と同店。また、両店では9月末まで「サラダ冷麺」(750円)などの夏メニューも提供中。



中国料理 香港

[久根別店]北斗市久根別5-8-4　☎0138-73-5903　11:30～15:00、17:00～21:00(各30分前L.O)　火曜定休　P有り
[柏 木 店]函館市柏木町7-2　☎0138-52-6478　11:30～15:00、17:00～21:00(20:30L.O)　水曜定休　P有り

A la carte

思い出をいつまでもカタチに
記念品や宝物を大切に保管する
「タイムカプセル未来便」開始



写真はイメージです。

「ハトのマークの引越センター」でおなじみ、総合物流の「キョーツー」は思い出の品を保管し預かる「タイムカプセル未来便」を始めた。地域に貢献できる新規事業を目指す中で、卒業記念などで土に埋めるタイムカプセルの掘り起こしが困難になったり、中身が劣化したりという事由に着目。倉庫業のノウハウを生かし、温度・湿度管理した部屋で思い出の品を保管するサービスを考案した。1年間の保管料はA4版サイズ500円～Mサイズ1500円。保管期間は最長10年で、指定の日時・場所への配達は有料。学校行事のほか、結婚・出産、イベントの記念品や宝物、未来へ向けた手紙など用途は多彩で、「大切な思い出を未来へと届けるタイムマシンのような存在です。お気軽にお問合せください」と担当の長内営業開発部長。ほか、タイヤ交換付きのタイヤ保管(4本1シーズン6000円～)も好評を得ている。※価格は各税別



キョーツー株式会社　北斗市追分3-2-8　☎0138-48-6288

お車で来ても安心!!

60分無料駐車場

（ホテルニューオーテ専用駐車場）

えきに市場向かい



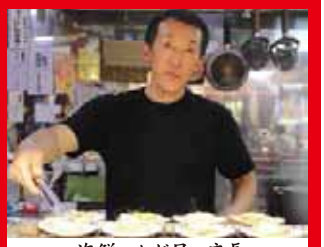
ごゆっくりお買い物、お食事を楽しんで頂けますよう駐車スペースをご用意!

※各店舗で無料駐車券を発行いたします。

えきに市場でのお食事、お買い物は無料駐車場をご利用下さい



(有)函館カネニ　店長
毛ガニで乾杯!!!



海鮮いかだ屋　店長
新鮮で良い食材をお手頃価格で!

函館朝市 えきに市場

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

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。

はこだて自由市場



北斗市産天然タイ！刺身でも焼き魚でも
㈱全 長谷商店
利枝さん



油ガレイを焼き物で!!!
㈲倉 高野鮮魚店
寛さん



元気いっぱい営業してます♪
マルタケ産業㈱
佐藤さん

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 8:00～16:00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17:00前後まで営業

はこだて自由市場　検索

COOP SAPPORO 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457番1 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)10:00～13:00、(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。※掲載写真の一部はイメージとなります。



農園のキッチンから

農園のキッチンから 秋野菜のケーク・サレ

定員10名　今月のイチオシ講座

七飯町、ついき農園の有機野菜や自然卵を使用した身体にやさしく、作って楽しい料理やお菓子の講習。

日時 9/15(木) 10:30～12:30
受講料 1,080円　材料費 600円 ※お持ち帰り有
講師 牧口 亜紀
ついき農園 cafeにわとり小屋 管理人

木古内・秋山農園の フリーザーバッグで作る ちょこっと漬物教室 ～豆漬け～

NEW　定員14名

知ってました?道南産大豆の豆漬け。お家で簡単に漬物はじめてみませんか?漬物で気軽に取り入れる「発酵食品」・「野菜不足解消」!

日時 9/1(木) 10:00～11:00
受講料 1,080円　材料費 500円
講師 西嶋 ひとみ 秋山農園
10/5(水)ぬか漬け、11/4(金)にしん漬け

こすもすパン教室 前日から仕込めるパン

バターを折り込んだフランスパン生地で、おいしい朝食をどうぞ!

日時 9/7(水)～9/9(金) 10:30～13:30
受講料 2,160円(材料費込)
講師 手作りパン こすもす

コーヒー鑑定士が伝える スペシャルティコーヒーのこと いろいろなコーヒーを愉しんでみよう

定員5名　夜学びあり

数種のスペシャルティコーヒーを飲みくらべ。自分の好みや知らない味に出逢い、コーヒーの世界に浸ってください。

日時 9/6(火) 19:00～20:30　参加費 1,500円
9/8(木) 10:00～12:00
講師 明石 瞳 TAILORED COFFEE コーヒーマイスター・Qグレーダー(コーヒー鑑定士)

かわいく! アイシングクッキー ～フルーツバスケット～

定員5名

秋のフルーツを盛り込んで、ステキにかざりつけてみましょう!



日時 9/13(火) 10:30～13:00
受講料 1,300円　材料費 1,000円

基礎から始める アイシングレッスン ～アイシング作り～

3カ月コース

アイシングクッキーを本格的に始めてみませんか?

日時 9/9(金) 10:30～13:00
受講料 1,300円　材料費 1,000円
講師 佐橋 直美 JSAアイシングクッキー認定講師

野菜ソムリエシェフが教える "ちょっと気取ってお手軽デリ" 香草ガーリックバターとアレンジ

定員12名　人気

美味しい野菜料理と知識も学べるランチ教室♪

日時 9/30(金) 10:30～13:00
受講料 1,620円　材料費 1,000円～
講師 山田 ひさこ
ジュニア野菜ソムリエ・レストラン エクセレント シェフ

季節の薬膳料理～秋～

乾燥から身体を守り、冬に備え、体調を整え免疫力を高めるレシピ。

日時 9/2(金) 10:00～13:00
受講料 1,620円　材料費 1,000円～
講師 高村 亨 薬膳インストラクター

函館ハーブ教室 季節のかんたんスイーツレッスン♪ ～りんご～

NEW

旬のりんごを使って、オーブン不使用の人気メニュー!



日時 9/21(水) 13:30～15:30
参加費 2,160円
メニュー ・油不使用! しっとりケーキ
・ゴージャスな焼きりんご アイスクリーム添え
講師 湯澤 香名美 ハーブコーディネーター・Sweet as a Rose 主宰

函館ハーブ教室 失敗知らずの らくらくおうちごはん

焼売の皮がベチャベチャ…。茶碗蒸しに"す"が…。蒸し器がなくても、失敗しない、おいしい調理方法をご紹介!

日時 9/7(水) 10:30～13:30
参加費 2,700円

文化教室 カラーコーディネート スキルアップ講座

NEW

色彩検定3級のレベルが身につき、どの分野においてもセンスアップ。

日時 9/14～ 第2・4(水) 10:30～12:00
受講料 1,620円(1回)　教材費 700円(初回)
全7回／一括前払 10,584円
講師 今村 美香 1級色彩コーディネーター

金額は全て税込表記です。

詳細はコープさっぽろ文化教室ホームページ、いしかわ文化教室のブログをご覧ください。　コープさっぽろ文化教室　検索

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



函館市吉川町8-21 フリーアクセス 0800-800-7016
営業時間／13:00～18:00　無休　P有

1号棟	2号棟 3号棟
専有面積 45.27～45.70㎡	専有面積 57.31～57.73㎡
賃料 31,300～58,300円	賃料 38,300～64,300円



2DK



1LDK
※203号室のみ



3DK



2LDK
※2号棟201・202号室のみ

物件仕様

所在：函館市川原町18番1、2、3号
交通：函館市電「深堀町」停徒歩5分
築年数：昭和51年8月　　総戸数：110戸
構造：鉄筋コンクリート造5階建
学校区：柏野小学校（徒歩25分）、深堀中学校（徒歩10分）
設備仕様：都市ガス、浴室・トイレ別、BS衛星放送対応
共益費：3,700円　　火災保険料：18,000円（2年）
駐車場：1台5,000円　　権利金：賃料の1ヶ月分
取引態様：貸主

※部屋によって間取り・仕様・設備が異なります。
※間取りは反転タイプのお部屋もございます。



若いご夫婦（35歳以下）の家賃を助成いたします（5階のみ）。
5階は入居した方が自由にDIYできます！

周辺環境

- 函館市電「深堀町」停 … 徒歩5分
- 国立病院機構函館病院 … 徒歩3分
- ローソン　…　徒歩5分
- マックスバリュ（新築オープン予定）…徒歩5分



それぞれの理想を叶える住まいを。

［貸主］（公社）北海道宅地建物取引業協会会員 北海道知事 渡島（4）第992号
センチュリー21リード不動産
内覧予約お問合せはこちら！
☎(0138)26-5533
営業時間／9：00～18：00（内覧は17：00まで受付）
〒040-0033 函館市千歳町27番8号
http://www.lead2103.com
mail@lead2103.com

［管理］（公社）北海道宅地建物取引業協会会員 北海道知事 渡島（1）第1141号
Linden Corporation 株式会社
〒040-0003 函館市松陰町1番51号

売却物件を探しています！査定無料！
センチュリー21の加盟店は、全て独立・自営です。

広告有効期限／平成28年8月末日

LED照明の事なら何でもご相談ください。



工場内LED照明取替工事



函館大学テニスコートLED照明取替工事



函太郎五稜郭店外部看板LED照明取替工事



湯川店内LED照明取替工事



小倉庵内LED照明取替工事



森バイパスSS LED照明取替工事

株式会社 カドック
◎お問い合わせ先 TEL0138-48-1122
本社／函館市西桔梗町589番地257 キョーツーFK7 2F http://www.kadoc.jp

公益社団法人 日本青年会議所 北海道地区協議会
第65回 北海道地区大会
函館大会
HAKODATE 2016 with PRIDE 誇れる北海道を未来へ
2016年 9月 2日(金) 3日(土) 4日(日)

政界引退後 北海道初講演!
きみが変われば未来は変わる!
2日 金曜日
会場 函館アリーナ メインアリーナ
開場 17:30～
開演 18:30～

メインフォーラム
「未来の変え方」橋下 徹氏の
厳しい財政状況の大阪のために行動した原動力とは?



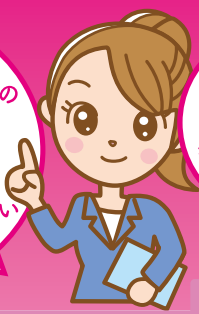
橋下 徹氏への 質問大募集! 詳しくは、函館青年会議所のホームページをご覧ください。
2日(金)のフォーラムはお得な事前申し込みをご利用ください
申込期間 2016年8月27日まで
入場無料

※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
【主催】公益社団法人 日本青年会議所 北海道地区協議会 【主管】一般社団法人 函館青年会議所
【後援】北海道・函館市・北斗市・七飯町・函館市教育委員会・一般社団法人 函館国際観光コンベンション協会 北海道新聞函館支社・函館新聞社
JCI
お問い合わせ先 大会事務局 / 北海道函館市海岸町6-13 (海岸町ビル3F) 平日 9:00～16:00
Tel: 0138-26-8563 Fax: 0138-27-0717 Mail: 65th.hakodate.taikai@gmail.com
詳しくはホームページをご覧ください。
北海道地区大会 函館大会 公式ホームページ はこちら 検索
http://www.hakodate-jc.com/chikutaikai/
随時更新中 シェアしてね! facebook

ハリカの出産内祝



赤ちゃんが生まれたことを喜んでくれた方への感謝の気持ちとして、お返しする『出産内祝』お返しは産後1ヵ月くらいが目安です♪



お電話一本でカタログと資料を無料でお送りいたします♪


プレゼントに最適な商品も豊富に揃えております。

お得な情報・イベント・キャンペーンなどの最新情報をお届けします。
LINE@ @iup4685i
LINE の「友だち追加」から「ID 検索」または「QR コード」で登録してね♪


おひとつから作成します
お品物にはベビーカードを無料でお付けいたします。ぜひカワイイ赤ちゃんの画像をお持ちください。

10,000 円以上お買上げのお客様に『バースデーベア』をプレゼント!

※身長12センチ 足の裏に誕生日が入った可愛いクマちゃんです。

さらに、お買上げ金額に応じて、ハリカから嬉しいプレゼント(一例です、詳しくは店頭にて)
30,000 円以上のお買上げ特典

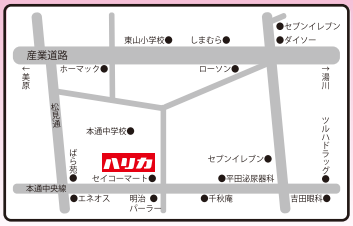
エコー写真アルバム、手形・足形キット、命名紙が一冊になった記録ブック

100,000 円以上のお買上げ特典

名前入りポエム額とオムツ

おかげさまで3年目
年に一度の大感謝祭 (2日間)
10月1日(土)・2日
COMING SOON

内祝 快気祝 全快祝 結婚祝 新築祝 御祝 御礼 御挨拶 粗品
北海道～沖縄まで全国 130 店舗、実績と信頼のハリカにおまかせください
ハリカ 新函館店
函館市本通2丁目54－16 (明治パーラー様向かい)
TEL0138-84-6939 FAX 0138-85-6177
https://www.facebook.com/harikahakodate/ 営業10:00～19:00 (日・祭日は18時ﾏﾃﾞ) 定休日 火曜日
出産祝 御見舞 還暦祝 入学祝 進学祝 御中元 御歳暮 御年賀 法事/法要



出産内祝用クーポン
HAKO RAKU ハリカ
800円割引券
お客様名
■1回のご注文が10,000円以上のお買上げでご利用頂けます。■商品券・酒ギフト・産地直送品等の購入にはご利用いただけません。■他のクーポン券やポイントとの併用はできません。
■有効期限 2016年10月31日

NTT東日本

Wi-Fiでオフィス・店舗が変わります！

サポート付き簡単オフィスWi-Fiサービス

ギガらくWi-Fi

☑ オフィスのどこにいてもネットワークにつなげて仕事がしたい※
☑ オフィスや店舗の来訪者のためにインターネット環境を用意したい
☑ Wi-Fiを利用して業務の効率化を図りたいが、セキュリティが心配
☑ 海外からの観光客などがFree Wi-Fiを求めているので検討してみたい！

※建物の構造等によりご利用いただけない場合があります。
◎ご利用にはインターネット接続環境が必要です。



アクセスポイント本体サイズ
W220mm×D220mm×H35mm
重量 852g
※ベーシックプランの場合

置き場所に困らない掛け時計程度のサイズ！

お問い合わせお申し込みは
NTT東日本-北海道 北海道南支店 オフィス営業担当
0120-438000
受付時間 午前9:00～午後5:00（土・日・休日、年末年始を除く）
K16-00871【1608-1609】

MAINICHI 新聞日 × 毎日小学生新聞

毎日ファミリーセット

通常4,673円↓

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

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



他紙より安い！

ニュースと学習記事が満載 読み解く力・考える力がつく

毎日小学生新聞

タブロイド版 定価1ヶ月1,580円 1部60円



ニュースの教科書！

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

池上彰さんも登場！

毎週金曜日掲載の「教えて！池上さん」
イマイチわかりにくい日頃のニュースや法律を池上さんが解りやすく解説してくれます。

オトナの言葉は難しい！

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

新店OPENに伴い 大募集



週2回OK、Wワーク、
曜日、時間相応

募集要項

ホテル内サロン

◆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、柔道整復師 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	①函館市湯川町1丁目 ※9月上旬OPEN予定 ②函館市豊川町12-6
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、未経験可（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

グローバルエンタープライズ（株）

お問合せ・ご応募は TEL011-671-2448
〒063-0051 札幌市西区宮の沢1-5-1-5

各企業様

皆様のお仕事のなかで、ハードな仕事を The Front 21がサポートします。

対象業種 （5年）建設関係、（3年）農業関係、漁業関係、食品製造関係、繊維・衣服関係、機械・金属関係、その他。

※受け入れができない作業もあります。詳しくはご相談ください。

受け入れの大事なポイント

- ●日本語が話せる作業経験者を人選できます。
- ●受け入れ手続き、入国後の巡回・指導等、管理体制ができています。
  （月1回巡回、3カ月1回監査義務化）
- ●受け入れ費用の詳細が明瞭・妥当な価格です。

通年雇用が可能です!



外国人スタッフ受け入れ経験15年超。
ぜひご相談ください。

人材・資材・食材のグローバルネットワーク

株式会社 The Front 21
海外人材受入サポートシステム

（スチール企画 道南支部）電話:0138-77-7485、090-8707-2430
FAX:0138-77-1556
北斗市本町616-2（有限会社スチール企画内）
（本部）千葉県千葉市花見川区大日町1487-1

ホットヨガ 体験レッスン 2回セット ¥500

まずは体験レッスンからスタート!!

セット内容（×2回分）
選べる体験レッスン
ヨガマット・バスタオル
フェイスタオル

持ち物
ウェア(レンタルあり)
着替えの下着
お水(店頭販売あり)



5種類の中から選べる体験レッスン

- アロマの香りで癒される当店人気NO.1レッスン
  アロマリラックスヨガ
- ヨガの基本ポーズを組み合わせたスタンダードなクラス
  ビギナー60
- 下半身太りの原因となる骨盤の歪みを改善
  骨盤調整ヨガ
- デスクワークが多い方、肩こり・頭痛にお悩みの方に
  肩こりリラックスヨガ
- リンパトリートメント＋ヨガで老廃物をすっきり
  リンパデトックスヨガ セルライトアプローチ

今なら新規ご入会で
月会費 初月¥0、事務手数料¥0



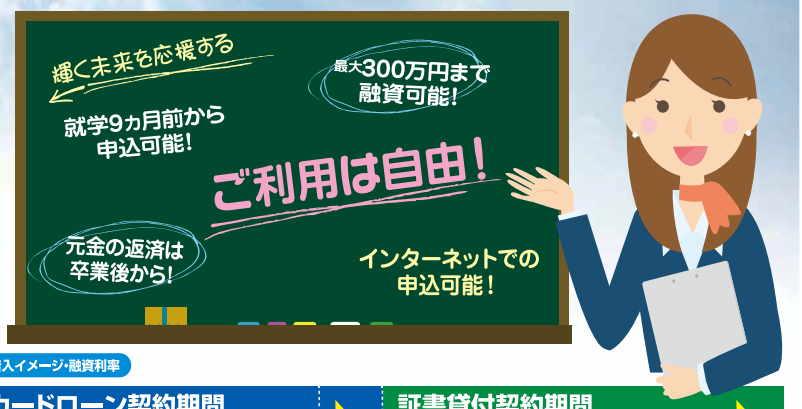
ご予約はこちらから

BELBE函館店
tel.050-3784-7170（直通）
平日 10:00～22:00　土・日・祝 10:00～17:00
定休日 第一・第三 月曜日　第二・第四 木曜日

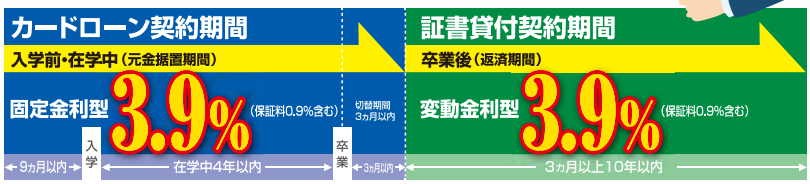
インターネットからのご予約は ベルベ函館 検索

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C棟2階
駐車場 880台 分完備

はこしん 教育カードローン「はぐくみ 育300」



借入イメージ・融資利率



商品概要

ご利用いただける方
- 当金庫の営業区域内に居住、または住所を有する事業所に勤務の方
- 満20歳以上の方
- 安定継続収入がある方
- 一般社団法人しんきん保証基金の保証を受けられる方

お使いみち
- 申込人の子弟、孫、被扶養親族の就学にかかる学校等への納付金、就学付帯費用に利用いただけます

ご利用限度額
- 50万円以上300万円以内(10万円単位)

ご融資期間
- 当座貸越期間は、最長5年以内かつ就学期間以内となります。(6年生大学等特例あります。)(卒業後3ヵ月以内に証書貸付への切替が必要です。)
- 証書貸付期間は、3ヵ月以上10年以内

ご融資利率
- 当座貸越期間3.9%(固定金利/保証料0.9%含む)
- 証書貸付期間3.9%(変動金利/保証料0.9%含む)

ご返済方法
- 当座貸越期間は元金据置、貸越利息は毎月7日にご指定口座からの振替となります。
- 証書貸付期間は、毎月元利均等返済または元金均等返済となります。(ご融資金額の50%まで6ヵ月毎の増額(ボーナス)返済併用も可能です。)

担保・保証人
- 一般社団法人しんきん保証基金が保証しますので必要ありません。

お手続きに必要な書類
- ご本人を確認できる書類(運転免許証等)
- 就学を確認できる書類(合格通知等)
- 年収を確認できる書類(源泉徴収票等)

その他
- 審査の結果御希望に添えない場合もありますのでご了承下さい。
- ご融資利率等は、お取扱期間中においても、市場動向等によりご融資利率等の条件を変更する場合がございます。

詳しい商品内容についてはお近くの本支店にお問い合わせまたはホームページをご覧ください

本　　店 0138-22-1247
亀 田 支 店 0138-42-3820
えさん支店 0138-84-2111
木古内支店 01392-2-3121
ばんだい支店 0138-41-6236
湯 川 支 店 0138-57-1492
北 斗 支 店 0138-73-2151
知 内 支 店 01392-5-5611
五稜郭支店 0138-52-0511
中 道 支 店 0138-51-1711
七 飯 支 店 0138-65-2501

函館信用金庫　はこしんホームページはこちら http://www.hakodate-shinkin.jp/

はこしん　検索

読売KODOMO新聞
よみうりこどもしんぶん

大人が読んでも面白い！

おかげさまで20万部！
創刊100号突破!!



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

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

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

好評!週替わり企画
AKB48 NEWS 日記 など

一週間のニュースから
政治・経済が
社会・国際が
わかりやすい!!

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

●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

函館新聞社 正社員募集

一緒に働きませんか？

編集局 報道部記者・整理部スタッフ

◆募集人員／若干名
◆資　　格／短大卒以上（平成29年3月新卒者を含む）
　　要普通免許、車を業務に使用できる方
　　（ガソリン代は別途支給）、Uターン・Iターン歓迎
◆時　　間／報道部 10:00～18:30
　　整理部 16:00～24:30　※早出・残業有
◆休　　日／月7日
◆給　　与／月170,000～250,000円
　　（年齢、経験を考慮の上決定）
　　※整理部は夜間手当込み
◆待　　遇／各社保完備、試用期間6カ月有
　　他当社規定による
◆応募締切／随時

広告局 営業スタッフ

◆内　　容／弊社が発行している「函館新聞」「ハコラク」の広告営業
◆資　　格／35才未満（例外3）、高卒以上
　　要普通自動車免許、車を業務に使用できる方
　　（ガソリン代は別途支給）
◆時　　間／10:00～18:30※残業有
◆休　　日／月7日
◆給　　与／月170,000～280,000円
◆待　　遇／各社保完備、試用期間6カ月有
　　他当社規定による
　　※正社員登用後は、昇給有、賞与年2回、
　　企業年金制度有
　　※試用期間6カ月は契約社員雇用。
◆応募締切／随時

応募方法　写真付履歴書及び職務経歴書を下記住所まで持参又は、郵送下さい。書類選考の上、追って面接日時を連絡致します。

函館新聞社 総務局 総務部 電話（0138）40-7171
〒041-8540　函館市港町1丁目17番8号



陸・海・空 自衛官募集

募集種目		応募資格	受付期日	試験期日
自衛官候補生	男子	18歳以上27歳未満の者	随時受付	9月10日(土)、11日(日)、12日(月)、19日(月・祝)、20日(火)、24日(土)、25日(日)
	女子		7月1日～9月8日	9月24日(土)、25日(日)
一般曹候補生				9月16日(金)、17日(土)
航空学生		高卒（見込含）21歳未満の者		9月22日(木・祝)

試験日はいずれか1日です。

お気軽にお問い合わせ下さい

自衛隊函館地方協力本部

〒042-0934　函館市広野町6番25号
電話 0138(53)6241
FAX 0138(53)6242
E-mail: recruit1-hakodate@pco.mod.go.jp

LAWSON

おさいふ Ponta





年会費無料

おさいふPontaとは？

チャージをすればすぐお買い物に使えます！
会員情報登録でさらに便利な機能も！

会員情報登録すると…



- Pontaポイントがつかえる！
- おトクなキャンペーンにエントリー！
- 利用履歴・残高チェック！
- クレジットカードチャージ！
- 紛失時の安心サポート



詳細は店内の申込書またはホームページで

【Pontaホームページ】http://www.ponta.jp/　【ローソンホームページ】http://lawson.jp/

朝日新聞

新規ご購読キャンペーン

セレクトプレゼント

朝日新聞を6ヶ月以上新規ご契約またはご継続いただける方に
北海道のうまいものを厳選した

キタ★マルシェ

北海道ギフトカタログを差し上げます。



キタ★マルシェとは、北海道のおいしいものや楽しいことを、
WEB・通販・フリーペーパー・イベントなどを通して、
どんどん発信していくクロスメディアブランドです。
http://www.kitamarche.com

魚介　お肉　お米
スイーツ　果物　お野菜　など

北海道のうまいもの全44品の中から
お好きなものを1点お選びいただけます。











朝日新聞のご購読のお申し込みは お近くのASAへ

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

ASA 函館 湯川・東部
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

ご住所、お名前、電話番号、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。

※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-1608

Salon Interview
～美を手がける人～



東洋＆西洋融合エステティックサロン
Feerie Mu
フェリームー

代表　中医学療法師　セラピスト
森　優子さん（39歳）

［Profile］函館市出身。音楽を学ぶため札幌の短大に進学。卒業後、脱毛、痩身、ボディケアを手掛けるトータルビューティエステティックサロンに入社し、14年間勤める。退社後、札幌の中医学院で中医学療法を学ぶ。2014年8月に「フェリームー」をオープン。札幌や東京へ出掛けた際、勉強を兼ねてエステサロンを訪れるなど、受けるのも施術するのも好きと話すほどのエステ好き。





東洋&西洋融合エステティックサロン
Feerie Mu
フェリームー
函館市田家町7-10 2F　☎0138-85-8519
11:00～20:00（最終受付19:00）
※予約制、女性限定　水曜定休　P有り



健康な体へ導く東洋と、美を追求する西洋エステ 学び続け自分を高め孤高の人になりたい

――8月に2周年を迎えたばかりの「フェリーム1」ですが、森さんがこの業界に入ったきっかけは。

単純にきれいになりたいという思いがあり美容に興味があったので、エステサロンに行くのが好きでした。高校を卒業後ピアノの先生を目指し札幌に進学したのですが、それを諦め、卒業後は脱毛、痩身、ボディケアを行うトータルビューティエステティックサロンに就職しました。1店舗に20人ほどのスタッフが在籍する大手サロンで14年ほど勤めました。その中で西洋の理論だけでは体や肌のことは改善しきれないことを実感し、かねてから興味を持っていた東洋医学を学ぼうと思いました。最初は薬膳について独学で学んでいたのですが、あるとき漢方医の講習に参加し、全く理解できなかったことで独学の限界を感じ、かっさ療法を学べる中医学院に入り、本格的に取り組むことにしました。卒業後、地元・函館に戻り現在のお店をオープンしました。

――大手サロンでの勤務経験があるとのことですが、働いている中で苦労などはありませんでしたか。

エステの仕事が本当に好きなので、苦労や辛いと思ったことは一度もありません。厳しい指導や練習なども苦にはなりませんでした。大変だったのは店長を任され、自分よりも能力のあるスタッフを育てていくことです。自分もステップアップしていかなければならないと思い、一流のフレンチレストランで食事をし、一流の接客を受けるなど、美容業界だけではなく、さまざまなシーンで学ぶ努力をしました。



――エステティシャンという仕事の魅力は。

自分の技術でお客様の体調が改善されることです。「きれいになって人生が変わった」とおっしゃっていただけたこともありました。自分の努力次第で人を磨くことができ、またそれが自分を磨くことにもつながる素晴らしい職業だと思います。

――お店のコンセプトは。

水牛の角で作られたかっさと呼ばれるヘラで気血の流れ道である経絡に沿って体をさすり、体の表面が赤くなった位置で、体や臓器の不調部分を判断し、漢方アロマや経絡を揉みほぐすことによって健康へと導く「かっさ療法」を主とした東洋エステと、肌をきれいにする、痩身など美へと導く西洋エステを行う、お客様それぞれのニーズにお応えするサロンです。

――お店に立つ上で心掛けていることはありますか。

自分の体と精神のレベルを常にベストな状態に整えお客様を迎えるようにしています。エステティシャンとして、来店されたお客様には元気になって帰っていただくことが絶対だと思っているので、自分が疲れていたり、精神的に弱っていると、手からそのエネルギーがお客様に伝わってしまい、良い施術ができないので、まずは自分の体調をしっかりと整え、今自分ができる最高の施術ができるよう心掛けています。

――得意なメニューやコースは。

やっぱりかっさ療法ですね。あとは、お客様の顔の色や体型、シミやほくろの位置を見たり、体を触ると臓器の不調やその人が持っている弱い部分を見つけることができます。



――今後の夢や展望は。

もっと函館の方に中医学やかっさ療法について知っていただき、健やかに生活できる手段として取り入れてもらえれば。機転が利くタイプではないのでコツコツと勉強、努力をし続けて自分を高め、ほかの方にはできない技術を身に付けていきたいです。そして、ゆくゆくは函館に中医学院を作れれば。私の技術を受けるため月に一度、後志地方の岩内町から通ってくださる方など遠方から利用してくださるお客様も増えてきました。オープンしたての頃は、中医学の知名度が低く、失敗だったかもしれないと思いましたが、もう少しやり続けてみようと思って続けてきた結果、現在では西洋、東洋どちらのメニューもまんべんなく受けていただけているのがすごく嬉しく、続けてきて良かったなと思っています。どんな要望にも対応できる、自分がやりたいと思っていたサロンに近づいてきました。

――まだ来店したことのない人へのPR。

病院に行くまでもないけれど、体のだるさや不調、婦人科系などで悩んでいる方はぜひ一度ご相談くだされば。これまでのエステのイメージとは少し違う感覚があるかもしれませんが、皆さまが効果を実感できるようコースや技術を工夫し、来店しやすい料金体制にしているので、お気軽にお越しください。



取材：坂井　悠香　　写真：大槻　和央

Nail Salon ～ルシェリ～
Lecheri
8月のキャンペーン

♥ペアでご予約のお客様
♥ハンド&フットご予約のお客様 ¥1,000OFF



ジェルネイル MENU
※写真はサンプル画像です

♥クリアジェル……¥2,000
♥ラメグラデーション¥3,000
♥フレンチ……¥4,000
♥スカルプ……¥5,500～
♥ワンカラー……¥2,500
♥カラーグラデーション¥3,500
♥フットジェル……¥4,000

爪を削らないジェルネイル ～パラジェル～

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

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





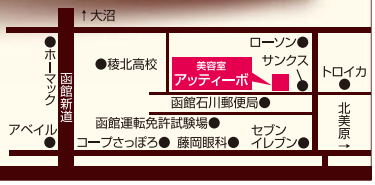
美容室
attivo
アッティーボ

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～
※2016年12月末までの料金

※2017年1月からの縮毛矯正料金
・ショート ¥12,960
・ミディアム ¥14,040
・ロング ¥15,120
(カット込)

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





RIBI FES 2016
函館理容美容フェスティバル2016
入場無料





2016.9.18日
show time 13:00▶15:00
★函館国際ホテル 函館市大手町5-10

主催／学校法人 創生学園 函館理容美容専門学校
お問い合わせ
函館理容美容専門学校
函館市中島町31-25 TEL0138-52-0646
http://www.hakoribi.com

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！

60分 ~~3,500円~~→ 2,200円

90分 ~~5,000円~~→ 3,150円

新規ご利用の方に粗品進呈　ぜひご利用下さい（9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

ホリスティックアカデミー

隠されていた美しいお肌との出会い…
あなただけの美肌再生物語







シミ、乾燥、くすみ、ニキビ、シワｅｔｃお肌の悩みは人それぞれ。「赤ちゃんがもつ白く輝くような肌」は女性の理想です。年齢と共にターンオーバーの修復ができず肌トラブルにふたをして隠してしまうのでは更にお肌にダメージを与えます。ドクターリセラの「美肌再生プログラム」を体験してみませんか？

ダイヤモンドピーリングケア
スキンフィットネスカウンセラーの肌相談

住所/函館市富岡町3-30-17
TEL/0138-45-9415
営業時間/11:00~20:00
定 休 日/日曜日
※完全予約制・当日予約は承っておりません。

通常￥12,960
↓
お試し ￥5,400

Bridal Esthetique 〈ブライダルエステ〉



あなたの大切な一日を輝かせるために一人一人に合わせたご予算、日数、ご希望にそえてカウンセリングいたします。

ブライダルエステお試し
〔カウンセリング込 90min〕 ￥3,000
※挙式まで1ヶ月以上の方に限ります。※マタニティコースもご用意しております。

A or Bコース どちらかお選びください。

Aコース（フェイシャルケア）
オールハンドでトリートメント。透きとおった素肌に･･･デコルテ&ハンドトリートメント付き。

Bコース（バックケア）
気になる脇肉・肩甲骨周りをキュッと引き締め、吹き出物や日焼けの跡を徹底ケア！

ブライダルエステ
無料カウンセリング
受付中！

【PUAMANA PACKAGE MENU】
- ○アジアンハーモニー〈150min〉……¥13,000
  アロマボディ→アロマフェイシャル→ハーブボール
- ○Dari Ajna ダリアジュナ〈180min〉……¥16,000
  スチームスパ→アビアンガ→ハーブボール→シロダーラ
- ○リカバリーフェイシャル〈90min〉……¥7,000
  背中トリートメント→アロマフェイシャル

※その他メニューご用意しております。
※価格は全て税抜き表示です。

【BODY TREATMENT】
この夏オススメ！！
- ○アーユルベーディックデトックスボディ……¥12,000

定番！
- ○アロマセラピートリートメント〈60min~〉……¥6,000~
- ○バリニーズボディ〈70min~〉……¥7,000~

アーユルヴェーダの浄化プログラムの1つ。
- ○アビアンガボディ〈70min〉……¥7,000



【FACIAL TREATMENT】
NEW！！
- ○アルゴマスクトリートメント……¥8,500

定番！
- ○ホワイトニングフェイシャル……¥6,000
- ○リフティングフェイシャル……¥6,000

リピート率NO.1！！
- ○マイクロセルトリートメント……¥12,000

【OTHER】
- ○フットリフレクソロジー〈30min~〉…¥3,000~
- ○レッグスリムトリートメント〈60min〉¥6,500

DAY SPA PUAMANA

［両店当日予約OK！］

〈大手町店〉函館市大手町6-7 tel/fax: 0138-83-2121
営業時間●11:00~20:00 定 休 日●水曜日

〈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）

Private salon PUAMANA プアマナ本店
http://www.puamana.co.jp

ajna アジュナ ヴィラ&スパ Jimbaran - Bali

ajna day spa アジュナ デイスパ Jimbaran - Bali

http://www.ajnabali.com

男を磨く/楽しむ/遊ぶ メンズ特集

かっこ良く変身したいメンズにオススメ オープン1周年のオシャレ理容店

B/B K's Lien

ケーズ リアン





幅広い年齢層が気軽に入れる同店。キッズだってオシャレをしてかっこ良くなりたいという思いに応え、リーズナブルな料金で満足してもらえるサービスを心掛けている。鏡に映る自分の素敵なヘアスタイルを見て、ニコニコ笑顔で帰るキッズも多いという。小学生のカットの際には写真を撮り、次回来店時にプレゼントをしている。男性客には、乾燥するこの時期に「頭皮クレンジング」（５００円・税別）がオススメ。ぜひ、一度足を運んでみては。



癒し、安心、技術を提供 プラス個性のスパイス！

メンズサロン Cool Cut's

クール カッツ







日吉町産業道路沿いに面し、函館市内の理容室では珍しい１２台も収容の広い駐車場を完備。同店はリラクゼーションを重視したメニューを豊富に揃えており、リラックスしたい人は「フルコース」（３,４００円）、忙しい人には「スピードコース」（２ ,２００円）など各種コースを用意。高い技術とデザイン力で、ドライカットを基本に、まとまりのある仕上がりを意識し、さまざまなスタイルの要望にも対応してくれるオススメのメンズサロン。※価格は各税別



好感度UP×爽やか×スウィート
ソフトエアマッシュ

HAIR MAKE Full throttle

ヘアメイク フルスロットル



メンズが来店しやすい空間作りになっており、美容室デビューにオススメの同店。これからの季節はパーマやくせ毛を生かしたスタイルで好感度UP！男子力もUP。ビジネスシーンが多い働く男性にも合う爽やかなイメージに仕上げ、「普段のスタイリング方法や、ヘアスタイルに合うワックスなどのアドバイスも、わかりやすく丁寧に説明します」とスタイリストの桑村さん。さまざまなシーンに合わせたデザインを叶えてくれる同店でこの夏、足取り軽やかに「自分磨き」をしてみては？



カッコイイ“男”を目指すなら
ド派手なファッションを楽しめ!!

Deep Black

ディープ ブラック



海でも街でもそのまま遊べ、ユニセックスに楽しめるスタイルが人気のブランド「GORI' Z」をはじめ、函館では初の正規取扱店となる「アンコキーヌ スワロフスキー」（腕時計）など、派手目のファッションを販売し、老若男女が集う同店。シューズやフォトTシャツなども種類豊富で、季節に合わせて仕入れも変わるため、何度足を運んでも楽しめる。また、ベッド型やフェイス型の日焼けマシンや、歯のホワイトニングが期待できるセルフホワイトニングも体験して欲しい。



オンとオフ、どちらにも対応
夏らしい爽やかイケメンスタイル

ravi hair works
ラヴィ ヘア ワークス



４月のオープン以来、男女問わず、すでに幅広い年代に支持されている街のアットホームサロン。この夏のおすすめは、サイド・えり足をすっきりと刈り上げ、フロントを長めに残した爽やかなイケメンスタイル。「セット次第で雰囲気が変えられ、ツーウェイで楽しめます。毎日のスタイリングも楽チンですよ。」とスタイリストの遠藤さん。腰が痛くならないシャンプー台を備えており、年配客にもぜひ利用して欲しい。癒しの個室メニューも充実しているので気軽に足を運んでみて。



イマドキ男子の常識！？
オトコを磨く脱毛＆エステ

コスメ&エステティックサロン MAKE UP本店
メイクアップ



ひげや手足のムダ毛に悩む男性の要望から、専用の脱毛コースを用意した同サロン。ひげ脱毛は毛の太さにより個人差はあるが、少しずつ毛が薄くなり６〜８回の施術で自己処理不要レベルになることが多いと言う。冷たいジェルを塗布した後、３〜１０分のライト照射、その後１０分冷却と、１ 回の施術は約３０分で終了。毎日のひげ剃りやそれに伴う肌荒れ、手足の見える部分のムダ毛が気になる人は気軽に問い合わせを。



こだわりの名車を手にして
夏のツーリングを楽しんじゃおう

VINTAGE STYLE

ヴィンテージ スタイル



６月で１０周年を迎えた同店。ショップ名に由来する通り、７０年代の古いバイクの販売と現代のバイクをヴィンテージ風にカスタムすることを得意としている。国産バイク・絶版旧車の販売を手掛ける一方で、古いバイクを新車のように仕上げる「レストア」も行っている。カスタムする上でタンク、フェンダー、ハンドルなどはワンオフで製作可能。得意なカスタム車種は、SR、２５０TR、国産アメリカン、ハーレーなど。自分好みのオリジナルバイク造りを気軽に相談してみて。



男の第一印象は身だしなみから
エイジングケアでリフレッシュ

理容室 RONET'S

ロネッツ



ブラウンを基調としたシックで落ち着いた雰囲気の店内。「幸せ作りのお手伝い」をコンセプトに、丁寧なカウンセリングで再現性の高いスタイルや、個性を生かした洗練された技術、満足度の高い仕上がりで、多くの客に支持される人気のサロン。リラクゼーションメニューも豊富で、頭皮と顔のエイジングケア「パーフェクトコース」（3,888円）をはじめ、血行促進、加齢臭を予防するという「男のヘッドスパ」（１,０８０円）など各種メニューを用意。



夏の絶景と大自然を満喫する ドライブに立ち寄りたいおススメ展望台

降り注ぐ太陽に誘われ、
遠くへ足を延ばしたくなる季節
ドライブルートに加えたいのが開放的な展望台
雄大な自然や美しい景勝地、のどかな街並み…
夏ならではの絶景に出合えるだろう





[城岱牧場展望台（しろたい）]

広大な土地が広がり牛たちがのびやかに牧草を食んでいる姿が穏やかな雰囲気。函館山や大野平野を見渡すことができ、天候に恵まれた日には下北半島も見つけられる。函館市内から大沼方面へと向かう道中にちょっと寄り道してみては。

●七飯町上藤城564　☎0138-65-2517（七飯町経済部商工観光課）
10：00～16：00　11月中旬～4月下旬は冬期通行止め　P有り



文：佐藤　史子　坂井　悠香　大槻　和央
写真：大槻　和央



●噴火湾眺望台

［きじひき高原パノラマ展望台］

標高５６０ｍに位置するきじひき高原の「パノラマ展望台」は右手が大野平野から函館山、津軽海峡まで、左手には大沼、駒ケ岳を一望。圧巻の大パノラマは道南を代表する勝景と言える。ここから２ｋｍ程先の「噴火湾眺望台」では天気が良ければ羊蹄山も見える。●北斗市村山１７４　☎０１３８-８４-１１４７（北斗市観光案内所）８:３０～２０:００　１０月下旬～４月下旬まで冬期通行止め　Ｐ有り



●パノラマ展望台

［日暮山（ひぐらしやま）展望台］

道道４３号線を抜け森林の間を縫うように進んだ先にある駐車場から、さらに１００ｍほど歩いて登って行くと辿り着く小さな展望台。手前には小沼が、赤い月見橋を境に大沼が広がり、その絶景に見とれて日が暮れてしまったことから名付けられたという。●七飯町西大沼　☎０１３８-６７-３０２０（七飯大沼国際観光コンベンション協会）　Ｐ有り





［武井（むい）の島展望台］

函館市街から恵山方面へ海岸沿いを走り戸井トンネルを抜け左折。駐車場からカシワの林を５分ほど歩くと、眼前には自然の色濃いダイナミックな絶景が。津軽海峡に向かって右手に見えるのは「武井の島」。その向こうには下北半島を望むことができる。●函館市浜町　☎０１３８-８２-２１１５（函館市役所戸井支所　産業建設課）　Ｐ有り

［恵山展望台］

恵山登山道路を登り、標高約３４０ｍの位置にある展望台。津軽海峡と下北半島のパノラマ、活火山恵山の岩肌など、色鮮やかな景色を見ることができる。毎年１０月下旬から１１月上旬は、見事な紅葉を楽しみに多くの人が訪れる。●函館市柏野町　☎0138-85-2336（函館市役所恵山支所　産業建設課）　１２～４月中旬は冬期通行止め（降雪状況により変動あり）　Ｐ有り





［道の駅YOU･遊･もり］

道の駅の屋上展望台からオニウシ公園を見渡せ、内浦湾や駒ケ岳を遠望できる。食堂や売店もあり、季節の野菜直売などが開かれていることもあるので、ドライブの途中にぜひ立ち寄りたい。●森町上台町３２６-１８　９：００～１７：３０（10月21日～3月20日は17：００まで）無休（１２月３０日午後～1月３日休館）　☎01374-7-1284（森町役場商工労働観光課）　Ｐ有り





［鹿部町役場展望台］

鹿部町の街並みを一望できる役場内の展望台は、鹿部漁港や太平洋、駒ケ岳と360度の眺望が楽しめる。観光商工課へ立ち寄り声を掛ければ、誰でも登って見学できる。●鹿部町宮浜299 ☎01372-7-5293（鹿部町役場観光商工課）8:45～17:30　P有り

ダイナミックな自然や360度ビュー
海と空の青、雲の白さ、木々の緑
そこにしかない夏の色を見に行こう



［道の駅つど～る・プラザ・さわら］

道の駅の4階は360度見渡せる展望ホール。双眼鏡が備え付けられ、空気が澄んだ日は内浦湾を挟んだ室蘭や羊蹄山を見ることができる。ベンチに座り、売店で売られている弁当や、名物のブルーベリーソフト（4～11月の期間限定）を、景色を眺めながら味わうのもおすすめ。●森町砂原2-358-1　☎01374-8-2828　9：00～17：00　無休（12月30日午後～1月5日休館）　P有り



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。

NEW
TOYOTA
86 Debut!

走れ、86。



福祉活動に積極的に協力します

函館トヨペット株式会社

本社／函館市石川町169番地35 ☎0138-46-2111 ■定休日／第一月曜日・毎週火曜日
■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

クルマと、つぎの楽しみを。 TOYOPET

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] ※1 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



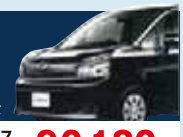
●スタンダードコース [新車から1回目の車検] ※1 68,630円
●J-1コース [2回目以降の車検] 75,630円
●J-1プラスコース [下回り防錆塗装] 82,630円

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] ※1 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] ※1 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

※1 各スタンダードコースは走行距離30,000km未満とさせていただきます。 ■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
http://j-1one.com/

●新車・中古車販売 ●車検
●一般整備 ●板金塗装 ●買取
●損保ジャパン日本興亜代理店

(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



NISSAN
Innovation that excites
函館日産




ナビレコお買い得車

NOTE

限定4台
●ボディカラー／シルバー・グレー・ブラック・ブルー…各1台

ノート X FOUR
ナビ取付パッケージ
4WD
エクストロニックCVT
5ドア1 200
車両本体価格……1,720,440円
ナビ(MM316D-W)
ドライブレコーダー　パック価格　179,666円
合　計　1,900,106円
お買得パック価格

1,738,106円
消費税抜き価格 1,609,357円

16.2万円お得!


Photo:X FOUR
ボディカラー／ナデシコピンク

X-TRAIL

エクストレイル 20X
エマージェンシーブレーキパッケージ
4WD
エクストロニックCVT
5ドア2000
車両本体価格……2,662,200円
ナビスペシャルパック……377,750円
合　計　3,039,950円
スペシャル価格

2,769,950円
消費税抜き価格 2,564,769円


Photo:20X "エマージェンシーブレーキ パッケージ"
ボディカラー／バーニングレッド

限定4台
●ボディカラー／ブラック・ホワイト…各2台

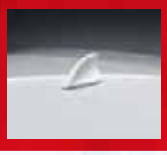
27万円お得!

8インチナビスペシャルパック


ナビ(MM516D-L)


ドライブレコーダー


バックビューモニター


シャークフィンアンテナ


ETC

先進技術搭載車に乗りかえよう!
最大10万円(税込)オプション券プレゼント
［1km=1円］or［1年=1万円］

乗った分だけ、うれしい!
マイレージキャンペーン

走って1km＝1円。
乗って1年＝1万円。

今お乗りのおクルマ(日産車以外も可)を下取り入庫のうえ、下記ご購入対象車種(新車)のご成約かつご登録(届出)で、最大10万円(税込)分のオプション券をプレゼントいたします。

実施期間　2016年9月30日(金)まで

キャンペーンの対象車種(全グレード)



詳しくは各販売会社のカーライフアドバイザーにお問い合わせください。

NISSAN　函館日産

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。

車 高価買取
WIN E DLESS
査定・見積もり無料
即 現金渡し!!
査定士による安心の迅速・無料査定
乗用・商用・不動車
事故車 何でもOK!
有限会社 ウィン エンドレス
お気軽にお電話下さい
☎48-0605
函館市西桔梗町852-3
営業時間/10:00~18:00　定休日/火曜日



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 Car Care & Tire Shop 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

オートボーイの画期的なカーリースシステム!!
とってもお得!! かりちゃおうかな!
\毎月定額/
ワンコインリース
なんとワンコイン!
1日あたり500円から
1ヶ月で15,000円程度の格安リースです。



フラット500
リース車輌例
平成17年式
パッソ　1000 X
シルバー・AT・フル装備
車検期間:1年2ヵ月
(リース期間14ヵ月)
1日あたり500円

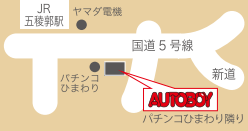




毎月定額 フラット500
「フラット500」はこんな方にオススメです!
仕事で数ヶ月だけ車が必要!
車検費用・税金などの出費を抑えたい!
とにかく安い中古車に乗りたい!
安い中古車を買って壊れるのが心配!

車買取専門店のオートボーイだからできる!
おすすめポイント1 厳選優良中古車を格安で!
全道で買取した多くの車輌の中から、年式が古かったり、走行距離が多めでも車検があり、まだまだ元気に走行できる車輌を厳選してご提供いたします。
おすすめポイント2 安心のサポート&メリット
●自動車税・自賠責保険・車検代・リサイクル券など一切の費用が含まれます。
●リース期間中に車が故障し修理費用が多額の場合は、お車の返却でOK。
おすすめポイント3 約3ヶ月~2年の短期リース
通常、自動車のリースは4~5年程ですが、「フラット500」は在庫車輌の車検残期間に合わせ3ヶ月程度から、車検新規の場合2年までの短期で自由設定でき、通勤・通学用、短期出張などお気軽にご利用頂けます。
※ご利用には納車、登録などの初期費用が別途必要となります。

車買取り&販売情報ネットワーク
AUTOBOY
オートボーイ函館店
あなたの愛車、高価買取り致します。
●うれしい高価現金買取り ●10分間のスピード査定 ●全道どこでも無料即日訪問 ●査定&手続きすべて無料
☎0138-42-7333
函館市昭和2丁目13番6号　営業時間/10:00~19:00　年中無休
詳しくはホームページへ・・・ http://www.autoboy-cars.com



SOMPO ホールディングス | 保険の先へ、挑む。

損保ジャパン日本興亜



損保ジャパン日本興亜はSOMPOホールディングスの一員です。

損害保険ジャパン日本興亜株式会社
〒160-8338　東京都新宿区西新宿 1-26-1
Tel.03(3349)3111　http://www.sjnk.co.jp

乗り換え等でもう使わない
以前使用していた
ガレージで眠っている
インチアップするのに売りたい

タイヤ
アルミホイール
強化買取
キャンペーン

ご成約 5,000円以上のお客様対象
お得！まとめて売ると 査定UP！
8月末まで
4本 1セット 1セット 10%UP!
2セット 20%UP!
3セット以上 30%UP!

ナビ・エアロ・チューニングパーツ等も高価買取致します！

好評買取中!!
農業機械 ●トラクター ●耕耘機 など
重機 ●除雪機 ●その他小型重機
建設機械

良品中古夏タイヤ販売中!!
※買い取りの際は、運転免許証が必要になります。
※商品の状態及び対応車種によっては買い取り出来ないこともございますのであらかじめご了承ください。

ベルパーツショップ
函館市桔梗4丁目15番12号
営業時間 10:00～18:00／
定休日 毎週火曜日・第1、3月曜日
予約随時受付中　出張査定無料買取OK！
TEL (0138) 34-4100
桔梗駅 北洋銀行桔梗支店 コープさっぽろ桔梗店 しまむら桔梗店 ←至五稜郭駅 国道5号線 至七飯→ セイコーマート 当店★ イエローグローブ七飯大川店
タイヤ・ホイール・各インチ取り揃えております。使えないようなアルミホイール(揃っていないもの等)でも買い取りいたします！
お気軽にご来店・お問合せください。

スピードは控えめに。エコドライブで環境にやさしく。後席もシートベルト。チャイルドシートも忘れずに。

燃費性に優れている おすすめ ハイブリッドシリーズ

三菱

DELICA D:2
デリカD:2
HYBRID MZ 2WD
■1.2L DOHC 16バルブ ■2WD ■CVT
■オートストップ&ゴー(AS&G) (コーストップ機能付)
車両本体価格 193.32万円(税込)


Photo:デリカD:2 HYBRID MZ
◎ボディカラー:ピュアホワイトパール(有料色 2.16万円)

DELICA D:2 CUSTOM
デリカD:2
CUSTOM HYBRID MV
■1.2L DOHC 16バルブ ■2WD ■CVT
■オートストップ&ゴー(AS&G) (コーストップ機能付)
車両本体価格 196.344万円(税込)


Photo:デリカD:2 CUSTOM HYBRID MV
◎ボディカラー:ファーベンレッド／ブラック2トーンルーフ(有料色 4.32万円)

デリカD:2ハイブリッドは車両本体価格 178.74万円 税込(HYBRID MX 2WD)からご用意しております

駆動方式 2WD 燃費 27.8km/L 燃料消費率*(国土交通省審査値) JC08モード
駆動方式 4WD 燃費 23.8km/L 燃料消費率(国土交通省審査値) JC08モード

スズキ

アグレッシブ・コンパクト
新型 IGNIS 誕生

コンパクトカーの使いやすさとSUVの走行性能をひとつにして、新発想のクルマが誕生しました。
NEW
SUZUKI GREEN Technology
IDLING STOP
eco-cool TECT


Photo:イグニス HYBRID MZ ボディーカラーはファーベントレッド

マイルドハイブリッドを全車に搭載。
燃料消費率(国土交通省審査値) JC08モード
28.0 HYBRID MZ 2WD車 HYBRID MX 2WD車 km/L*
28.8 HYBRID MG 2WD車 km/L*

イグニス HYBRID MZ 1200 5ドア・5人乗り 2WD CVT車
車両本体価格(消費税8%込) 164.16万円*
●4WD CVT車は177.876万円★(消費税込み)
●セーフティパッケージ装着車は9.72万円高(消費税込み)
●全方位モニター付メモリーナビゲーション装着車は14.256万円高(消費税込み)
●ブラック2トーンルーフ仕様車は4.32万円高(消費税込み)
●ピュアホワイトパール/ブラック2トーンルーフ仕様車は6.48万円高(消費税込み)
●ピュアホワイトパール/プレミアムシルバーメタリック塗装車は2.16万円高(消費税込み)

*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。
★消費税について：表示価格は現行税率（8%）に基づき表示しております。●リサイクル料金が別途必要となります。車両本体価格はタイヤパンク応急修理セット・ジャッキ付で、保険料、税金（除く消費税）、登録・届出等に伴う費用および付属品価格は含みません。
●掲載写真の色は印刷のため実際と異なる場合があります。

三菱 スズキ

【函館中央店】
函館市石川町15-1
(0138) 46-3111
スズキアリーナ石川
函館市石川町2-20
(0138) 46-3115
・クリーンカー石川(中古車センター) (0138) 34-2300
・ボディーショップ函館(板金・塗装工場) (0138) 46-3111

【大野新道店】
北斗市清水川142-20
(0138) 77-1111
スズキアリーナ大野新道
(0138) 77-1155

【八雲店】
二海郡八雲町東雲町106-1
(0137) 62-3111

【江差店】
桧山郡江差町伏木戸町571
(0139) 53-6111

函館中央三菱自動車販売(株)
http://hakochu-mitsubishi.jp
道南スズキ販売株式会社
http://s19209951.suzuki-dealers.jp/(アリーナ大野新道)
http://sw0032981.suzuki-dealers.jp/(アリーナ石川)
全店定休日 火曜日

町の魅力を探しにぶらり

函館散歩

［上湯川町・戸倉町］





修道女たちの歴史に思いをはせこの季節だけの美しさをめぐる

明治31年、フランスから派遣された8人の修道女たちによって創られた**「トラピスチヌ修道院」**は日本最初の女子観想修道院。売店では手作りのクッキーや創立時からの味を守り続け、添加物を使用せず卵とバターをたっぷり使って作られる「マダレナケーキ」、季節の果実によるジャムなどが並び、この味を目当てに訪れる客も多いという。売店に併設された資料室では祈りを捧げる修道女たちの様子を写真で見ることができ、聖ミカエル像や聖テレジア像が立つ神秘的な雰囲気が漂う庭園を彼女たちの暮らしを想像しながら巡ってみた。





トラピスチヌ修道院向かいの**「市民の森」**ではアジサイが見頃を迎えていた。真っ白く細かな花びらが美しい「アナベル」という品種やかわいらしいピンク色の「ミセスクミコ」などさまざまな種類を見ることができる「アジサイ園」から急勾配の散策路を額に汗を浮かべながら登り辿り着いた「アジサイ群生園」には青い花が一面に広がり、その美しさに疲れもすっかり吹き飛んだ。園内を散策する地元の人の「今年は特に見事だよ」と嬉しそうな会話も聞こえた。散策のあとは「市民の森売店」のソフトクリーム（300円）がおすすめ。



今年6月に移転、再オープンしたばかりの**「グルグルカリー」**で昼食に。16年ほど前、元町で「ぐるぐる本舗」として札幌市出身の小平店主がオープンした同店は函館においてスープカレー店の先駆けともいえる存在。この

文・写真：坂井　悠香





日はスープカレーと同じく自信作という熱々の鉄鍋で味わう「チーズキーマカリー」（980円）をお願いすることに。ドライカレーをアレンジしたキーマカレーはタマネギ15kgと挽き肉3kgを大きな鍋で丸3日炒めて完成するという。旨みがしっかりと凝縮されており、まろやかな卵とも好相性。鉄鍋を包むニットカバーは妻・明美さんのお手製で、夫婦二人三脚で店を切り盛りする仲睦まじい様子が店を和やかな雰囲気にしている。

プレゼントしたくなる雑貨
小麦香るパンに笑顔こぼれる



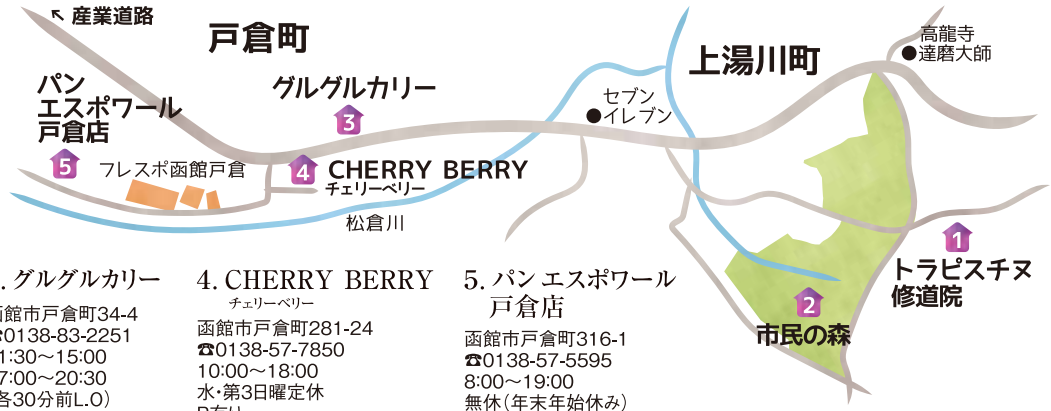
さまざまな店が集まる「フレスポ函館戸倉」の程近くに構える雑貨店**「チェリーベリー」**へ。黒猫やバラのモチーフが多く使われるフレンチカントリーを中心とした雑貨のほか、発表会や誕生会などを華やかに飾るバルーンギフトや出産祝いにおすすめのおむつケーキの製作も手掛けている。近年多くのオーダーを受けるようになったというおむつケーキは好みの色や風船、ぬいぐるみなどを組み合わせることができるという。かわいらしい雑貨が所狭しと並べられ、眺めているだけでも楽しい気分になった。

100種類前後の商品がずらりと並ぶ人気パン店**「エスポワール」**へ。広々とした店内はカフェも併設されており、500円以上の購入でドリンク無料のサービスが嬉しい。中でも道産小麦「春よ恋」や「きたほなみ」を用いた「バゲット」や「ベーコンエピ」は中がもっちりとした食感で甘みも強く自信作だという。8種類のカレーパンが並ぶ「カレーパンフェア」などさまざまなフェアも開催しているので何度通っても飽きることがなく、特に午前中は多くの種類が焼き上がるので焼きたてのパンを前につい目移りしてしまう。天気が良い日にはピクニック気分で外のテラス席に腰掛けお茶を片手にパンを味わうのも楽しい。

気持ちの良い青空の下、少し汗ばみながら満開のアジサイや心弾むグルメ、雑貨に出合う







1. トラピスチヌ修道院
函館市上湯川町346
☎0138-57-3331
8:00～17:00
（11月～翌4月20日は16:30まで、
12月29日～1月2日閉門）
P有り（市民の森駐車場、1回200円）

2. 市民の森
函館市上湯川町327-1
☎0138-59-4472
8:45～17:30
12月29日～1月3日休館
P有り（1回200円、
通常8:00～18:00利用可能、
時期により利用時間の変動有り）

3. グルグルカリー
函館市戸倉町34-4
☎0138-83-2251
11:30～15:00
17:00～20:30
（各30分前L.O）
火曜定休　P有り

4. CHERRY BERRY
チェリーベリー
函館市戸倉町281-24
☎0138-57-7850
10:00～18:00
水・第3日曜定休
P有り

5. パン エスポワール 戸倉店
函館市戸倉町316-1
☎0138-57-5595
8:00～19:00
無休（年末年始休み）
P有り

おたから本舗 函館昭和店

古物商許可　北海道公安委員会　第112010001067号

金・プラチナ 貴金属

再高騰中に伴い 高額買取!!

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



12万円以上で買取ました!!

天皇陛下御即位10万円金貨　使わなくなった指輪　壊れた金縁メガネ　取れてしまった金歯

※相場により金額は変わります。

当店では鑑定書が無くても高額買取!!
ダイヤモンド・ジュエリーは鑑定力で 買取額に相当な差がつきます



ダイヤモンド ジュエリー・色石

ブランドジュエリーは更に**査定UP**します!!

ブランドバッグ 小物・アクセサリー

新品だと更に 査定額アップ!!



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

額面の最大85%で買取

普通切手・記念切手・中国切手 ハガキ・レターパック



まとめてお持ち頂くと**更に査定額アップ!!**

切手は郵便局でも現金化することはできません。

※切手の種類や状態によって買取率が変わります。

ブランド時計

比べてください 高額査定!!



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

象牙 買取します



環境省・経済産業省特定国際種事業者 T-1-01-00572

象牙は年月が経過すると**劣化**が進みます。
劣化した象牙は
極端に価値が下がります。
※ひび割れ、ささくれなどが出てからでは遅いのです。
売却、処分をご検討の方はお早めに!!



刀剣 買取します

太刀・刀・脇差・短刀・やり・なぎなた
鍔・刀装具・武具

出張買取
郵送買取
遺品整理

買取品目

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

ジャンルを問わず買い取りいたします。まずはお問い合わせください。

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

おたから本舗 函館昭和店
函館市昭和3丁目2-21タウンハイツ昭和１階
【昭和タウンプラザ（ユニクロ・ゼビオ側）出口向いレモンイエローの建物1階です（桐花通沿い）】
古物商許可　北海道公安委員会　第112010001067号
営業時間／10:00 ▶19:00　不定休
ホームページ http://otakarahonpo.biz
0120-55-1723（ゴーゴー イーナ ニイサン）



鑑定の違いで**数千円・数万円・数十万円**の差がでる事が多々ございます。（物によります）
ご面倒でも**最後に**お立ち寄り下さい。

B　さつまいも焼酎　喜多里(きたさと)
720ml



3名様 ※応募は20歳以上の方限定

厚沢部町産のサツマイモ「黄金千貫」を使用した北海道産本格芋焼酎「喜多里」。ほか、同町のメークインが原料のじゃがいも焼酎、函館産昆布が原料の昆布焼酎、二条大麦100%の麦焼酎の4商品は安心・安全にこだわった北海道道南地方の厳選素材を使用しています。

■提供／札幌酒精工業株式会社函館営業所　☎0138-84-5762

A　ブラックニッカリッチブレンド
700ml



3名様 ※応募は20歳以上の方限定

シェリー樽で熟成を重ねたモルトウイスキーと樽熟成したグレーンウイスキーを使用したブレンデッドウイスキー。スムースな口当たりと、飲みやすさの中にもコクがしっかりと感じられる味わいが特徴で、甘くやわらかい樽の香りと、フルーティーで華やかな香りが広がります。

■提供／アサヒビール株式会社北海道統括本部　0120-011-121（お客様相談室）

C　Ribbon ハスカップソーダ
410ml PET　1ケース（24本入り）



2名様

2014年から期間限定発売し好評を得ている「Ribbonハスカップソーダ」が今年も北海道限定で登場。北海道産のハスカップエキスとビート糖を使用した、芳醇な香りとさわやかな酸味が楽しめるプレミアムな炭酸飲料です。

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

D　キリン　午後の紅茶 おいしい無糖 北海道新幹線デザインラベル
500ml PET　1ケース（24本入り）



3名様

北海道新幹線のイメージキャラクター「どこでもゆきちゃん」と車両のイラストをあしらった「デザインラベル商品」として北海道エリア限定で発売。大人が日常の気分転換に楽しめる無糖紅茶として、ダージリンの爽やかな香りとクセのないすっきりとした味わいとなっています。

■提供／北海道キリンビバレッジ株式会社道南支社　☎0138-55-2251

E　アクエリアス ウォーター
500ml PET　1ケース（24本入り）



3名様

すっきり水のように飲めて、毎日のミネラル補給にぴったりの“新しいアクエリアス”。海塩由来のミネラル（ナトリウム）を配合しカラダの水分・ミネラルバランスをサポート。純水を使い、グレープフルーツ果汁を配合、甘さ控えめで爽やかな柑橘のおいしさでリフレッシュしませんか。

■提供／北海道コカ・コーラボトリング株式会社 ☎011-888-2091

F　エステティックサロン ナトゥーラ 施術券3,000円分



3名様

「理想の美と健康をあなたに」をコンセプトに昨年、函館市亀田港町にオープンした隠れ家的なエステサロン。フェイシャル&全身エステ、まつ毛エクステ、リフレクソロジーなど多彩なメニューを用意。経験豊富な女性スタッフ3名が施術してくれるので、気軽に問い合わせを。

■提供／エステティックサロン NatuLa（ナトゥーラ）☎0138-83-5921

PRESENT　ハコラク読者プレゼント

応募方法

プレゼントにご応募される方は、下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9月号プレゼント」係

ホームページ　http://hako-raku.jp

アンケート

Q1　本号で面白かったコーナーと、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。

■応募締切：平成28年9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。



数量限定

目に見えない未来を見通し、災いを未然に防ぐとされる

三眼天珠 さんがんてんじゅ

延命長寿・金運獲得・幸運招来

＋ストロベリークォーツ・ハウライト・カーネリアン・ゴールド

¥12,000（税抜）

2500年前より伝わるお守り“天珠てんじゅ”

“dZi beads”

パワーストーンという言葉では収まりがつかない神秘のお守りは、同じものが2つとありません。その神秘的な天珠の魅力により、太古の人々から現代に生きる私達まであらゆる人々にとっての大切な「お守り」として受け継がれています。

ザ・グリーンターラでは80種類以上の天珠を取り扱っております。



店内には、アクセサリーや天然石の他にも、ハワイ・セドナ・サンタフェなどの国内では入手困難な人気アイテムも数多く取り揃えております。

オーダーメイドも承っております。
お気軽にご相談ください。

プライスリスト
※全て税抜価格です

天然石ブレスレット ¥3,800～ お香 ¥80～
天然石 ¥1,500～ 天珠 ¥6,600～

Oracle Cards オラクルカード

悩み事があるとき
迷ったとき
現状を変えたいとき…etc



オラクルとは、『神託』『啓示』『予言』を意味し、今あなたにとって必要なメッセージを届けてくれる美しく、不思議なカードです。タロットカードとは違い、吉凶を占うものではないので1人ではどうしても答えが見つけられないときにアドバイスをくれる不思議なカードです。

各¥3,000（税抜）

The Green Tara
ザ・グリーンターラ
www.greentara.jp

TEL: 0138-40-8111
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 10:00～21:00

「ハコラク見た!」でホワイトセージ※プレゼント
先着30名様
有効期限：2016/9/14まで

※天然石や空間の浄化に最適!!リラックスしたい時にもお使いください。

九星気学占い

8/17［水］→ 9/14［水］の運勢

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

一白水星

昭和11.20.29.38.47.56　平成2.11.20年生まれ

今現在の成功よりも、のちの収穫を求めた行動を。

急がば回れで骨惜しみない努力が必要なとき。何事も信用第一で行動して、表舞台よりも裏方で良しとする姿勢が肝要です。仲間や同僚との連携を重んじればなお吉。

●ラッキーカラー［黒］●吉方［西］

二黒土星

昭和19.28.37.46.55　平成1.10.19年生まれ

物事が確実に成功する躍動運。新たなことは、慎重に。

開拓精神が運をつかむカギになりそう。新しい出会いや交流、実績からの信用など、喜び事にあやかれそうなので、常に明るい雰囲気づくりを心掛けて。

●ラッキーカラー［青］●吉方［北、北東、西］

三碧木星

昭和18.27.36.45.54.63　平成9.18年生まれ

新しい糸口が見つかるとき。自信過剰な言動にはトラブル含みが。

運気の流れが変わりやすいとき。冒険や自信のあることほど慎んだほうが良さそう。すべては時間の流れが解決につながるので、今は本業一筋に励みましょう。

●ラッキーカラー［緑］●吉方［北］

四緑木星

昭和17.26.35.44.53.62　平成8.17年生まれ

勢いが落ちてくるとき。すべて一人でやらずに仲間に力を借りよう。

今までの勢いより少しペースダウンのとき。一方的な見解だけで事を運ぶと修正が利かなくなりそう。怠け癖や遊び癖を出すと出費がかさんで目的を果たせなくなる恐れも。

●ラッキーカラー［黄色］●吉方［北］

五黄土星

昭和16.25.34.43.52.61　平成7.16年生まれ

重責にも誠心誠意で取り組むと強力な味方が出現。段取り大切。

実力と才能を大いに発揮できるとき。やりたかったことは行動に移して良さそう。精いっぱい取り組むのが大切。知識豊かな人たちとの交流を心掛け、未知の世界を学ぼう。

●ラッキーカラー［グレー］●吉方［北東］

六白金星

昭和15.24.33.42.51.60　平成6.15.24年生まれ

交流が活発化。ストレス解消には最適だがハメの外しすぎに注意。

社交運や対人運が活性化するとき。フットワーク良く動ける環境になりそうなので、強気は慎み、ご無沙汰の人には連絡を。将来重要な存在となる人に出会う暗示もあり。

●ラッキーカラー［朱色］●吉方［南］

七赤金星

昭和14.23.32.41.50.59　平成5.14.23年生まれ

「捨てる神あれば拾う神あり」うまくいかなくても焦らないこと。

計画がコロッと変わる恐れ。全力投球の成果は期待できないので、どんな状況でも自分の力量以上のことに首を突っ込まないこと。

●ラッキーカラー［茶］●吉方［南、西］

八白土星

昭和13.22.31.40.49.58　平成4.13.22年生まれ

知力が冴えるとき。行き違った問題には直接当たるほうが良いでしょう。

大事なことは優先順位を考えて動きましょう。即断即行が飛躍のカギ。地道な努力が評価する暗示も。不満を言う前に自らの反省点を探し、誠実に。

●ラッキーカラー［赤］●吉方［西］

九紫火星

昭和12.21.30.39.48.57　平成3.12.21年生まれ

油断できない停滞運。目先の欲で動くと、後悔先に立たず。

暑さと忙しさで疲れ気味。身内の不満、仲間たちとのトラブルは堂々巡りで骨折り損。頼まれごとや約束も、無理せずつらければ断り、休養優先。目立つことは禁物です。

●ラッキーカラー［白］●吉方［南］

※前半…8/17～8/31　後半…9/1～9/14
※1/1～2/3までに生まれた人は、前年の九星になります。

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。



次号予告

次号10月号は、9月15日（木）発行予定です。

［特集］

青森、岩手、宮城…
秋の東北おとな旅

北海道新幹線開業により、これまでよりぐっと距離が縮まった東北圏
自然、歴史、温泉、美食…北海道・函館とは一味違った文化を紡いでいる
暑さも落ち着くベストシーズンに、東北の魅力に触れる秋旅へ出かける

［企画特集］

この一品で決まり!
当店人気No.1メニュー

初めて足を運ぶ店やメニュー選びに迷った際に気になるのは、やはりその店一番の人気メニュー
次号では、席に着いたらまず注文してほしい各店で最も愛される料理を紹介する

※内容は予告なく変更になる場合がございます。

HAKO RAKU
［ハコラク］
9 2016 SEP No.89

編集人 工藤 貴志
編集部長 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 佐藤 純
福田 康紀
畑 匠児
狩野 雄太
鳥越 裕子
池田 由佳
松本 宏美
若松 成子
鈴木 真代
磯野 綾子
福岡 裕子

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／2016年8月17日　印刷所／凸版印刷北海道事業部

※本誌に掲載している写真、図版、記事などを無断で転載することを禁じます。
価格などは2016年8月17日現在のものです。
※取材及び撮影にご協力いただいた関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

［配布・設置場所］

■函館新聞購読者（一部除く）
■函館新聞電子版購読者
■ローソン各店
■サンクス各店
■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
■江差信用金庫本店・函館支店
■青森銀行一部支店
■北陸銀行各支店
■スーパー魚長各店
■ポールスターショッピングセンター
■マックスバリュ各店（一部除く）
■イエローグローブ各店
■テーオーデパート
■ホクレンショップ各店
■加藤栄好堂全店
■北文館
■文教堂湯ノ川店・桔梗店
■BOOKOFF各店（一部除く）
■シネマ太陽函館
■函館山ロープウェイ
■本誌広告掲載店及び協力商社
（ホテル、ディーラー、美容室、飲食店
生保会社、温泉保養施設ほか）
約800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

名産市場 今月の逸品

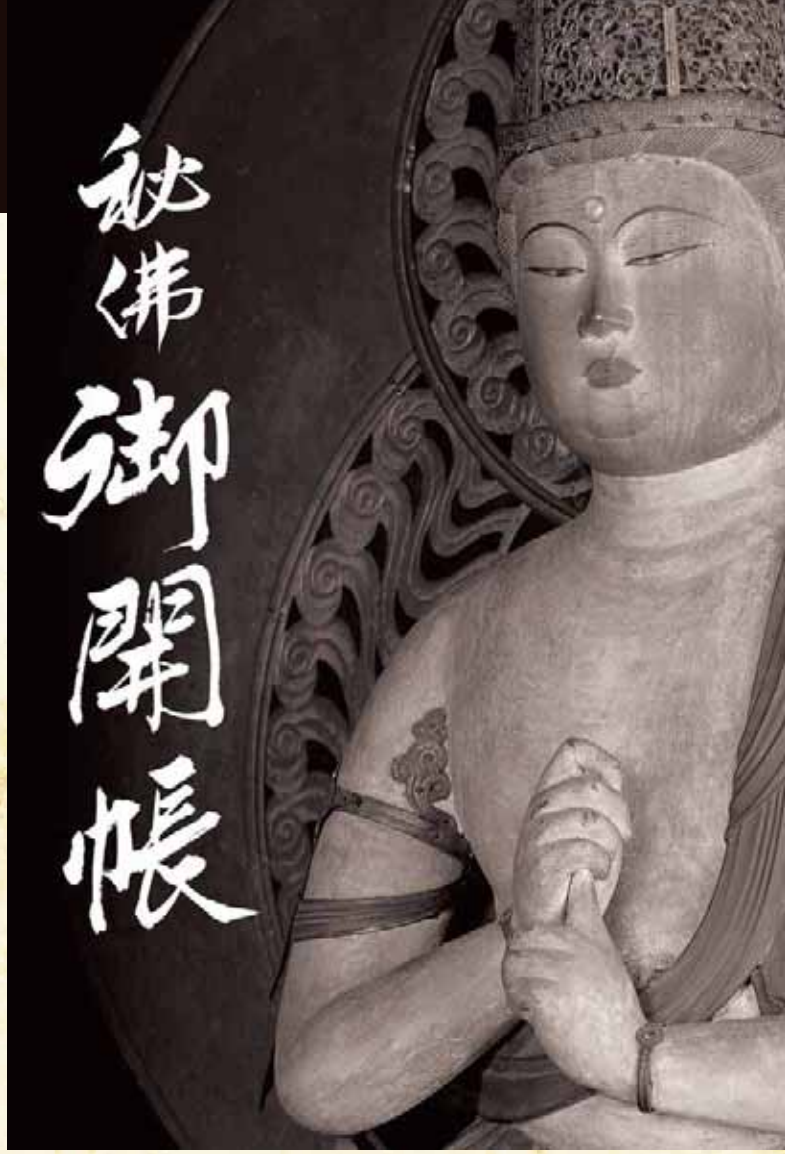
みなみ青果
北海道産トウモロコシ
「ピュアホワイト」
真っ白なパールのように輝き見た目も美しく、
「生」で食べられるトウモロコシとして有名。
フルーツのようにジューシーでシャキシャキとして、
糖度が高いのも特徴。



〈5本セット〉
販売価格 1,750円（税込）

インターネットショッピングモール 名産市場 MEISAN ICHIBA
名産市場 検索
http://www.meisanichiba.jp
※「名産市場」はインターネットのみの販売となります。※電話でのご注文、カタログ請求等はお受け致しかねます。
函館新聞社 広告局デジタルメディア部 函館市港町1-17-8 TEL0138-40-5151 FAX0138-40-6161

平安美術の宝庫
3千有余点の国宝・重要文化財



平成28年、中尊寺秘佛
一字金輪佛頂尊が
再び東北の地を照らします。
先の御開帳より4年、東日本大震災直後、
平泉が世界文化遺産に登録されて
5周年に当たる御開帳です。

一字金輪佛頂尊（いちじきんりんぶっちょうそん）

一字の真言「ボロン」で表される最勝・最尊の仏さまで、
奥州藤原氏三代秀衡公の念持仏と伝えられます。
前半部のみのお姿で日輪より浮き出る一瞬のお姿を現し、
頭髪や肉身には彩色が施され、
俗に「人肌の大日如来」として篤く信仰されています。

◎平安時代（12世紀）カツラ材の寄木造、像高76cm、重要文化財

中尊寺 「平泉」世界文化遺産登録5周年記念行事



桂泉観音（天台寺蔵）

◎平安時代（11世紀）カツラ材の一木造、像高116.5cm、重要文化財

1. 秘佛「一字金輪佛頂尊」御開帳

◆日　程　平成28年11月6日（日）まで開催中　午前8時30分～午後5時
（11月4日（金）からは午後4時30分まで）
◆会　場　讃衡蔵秘仏室
◆拝観料　大人500円/小・中・高校生200円
［金色堂との共通拝観料：大人1,200円/高校生600円/中学生400円/小学生300円］

2. 天台寺「桂泉観音」出開帳

◆日　程　平成28年9月11日（日）まで開催中　午前8時30分～午後5時
◆会　場　讃衡蔵
◆拝観料　通常の中尊寺拝観料で拝観できます。
［大人800円/高校生500円/中学生300円/小学生200円］

3. 本堂法話

◆内　容　中尊寺貫首はじめ、一山僧侶が「平泉」の歴史や仏教文化について本堂にて法話を行います。
◆日　程　平成28年9月・10月の日曜日 午後2時
◆会　場　本堂（参加無料・事前予約不要）

4. 世界無形文化遺産 みちのくの神楽 奉演

◆内　容　ユネスコ世界無形文化遺産「早池峰神社岳神楽」をはじめ、平泉近隣、三陸沿岸に伝わる神楽の奉演を行います。
◆日　程　平成28年9月17日（土）・24日（土）　午前10時・午後1時
◆会　場　本堂（参加無料・事前予約不要）



早池峰神社岳神楽（花巻市）

中尊寺

お問い合わせ先：中尊寺総務部　TEL0191-46-2211　中尊寺　検索

岩手県平泉町衣関202　新函館北斗 →（北海道・東北新幹線【最速2時間51分】）→ 一ノ関 →（東北本線【約8分】）→ 平泉

上質な時間を楽しむ
大人のライフスタイルマガジン
HAKO RAKU［ハコラク］
9
2016.SEP No.89
2016年8月17日発行

ネッツ道南 ミニバンラインアップ

MINIVAN LINE UP

VELLFIRE Golden Eyes NEW

それぞれの個性が、
力強く輝き出す。

VOXY煌Ⅱ NEW

2年連続 No.1 ミニバン販売台数

※ミニバンとは3列シートの国産車を指します。販売台数は自販連調べ（2014年1月～2015年12月）。ミニバン順位はトヨタ自動車（株）調べ。

VOXY 100万台達成

累計販売台数100万台達成※
※ヴォクシー累計販売台数。自販連および「トヨタ自動車（株）調べ。



Photo：ヴェルファイア特別仕様車 Z"A EDITION･GOLDEN EYES"（7人乗り・4WD）［ベース車両はZ（7人乗り・4WD）］。ボディカラーのパーニングブラッククリスタルシャインガラスフレーク〈222〉はメーカーオプション。

ヴェルファイア特別仕様車 Z"A EDITION･GOLDEN EYES"
［7人乗り・4WD］〈Super CVT-i〉 ■車両本体価格 4,210,135円

主な特別装備

■フロントグリル（ダークメッキ）/フロントエンブレム（スモークメッキ） ■ヘッドランプ（ゴールドメッキエクステンション）
■専用シート表皮（ウルトラスエード®［パーフォレーション］+クロコ調柄合成皮革） ほか
■「ウルトラスエード®」は東レ株式会社の登録商標です。



Photo：VOXY特別仕様車 HYBRID ZS"煌（きらめき）Ⅱ"［ベース車両はHYBRID ZS］。ボディカラーはブラック〈202〉。

ヴォクシー特別仕様車 HYBRID ZS "煌（きらめき）" Ⅱ［7人乗り・2WD］
〈電気式無段変速機〉 ■車両本体価格 3,409,650円

ガソリン ヴォクシー特別仕様車 ZS"煌（きらめき）" Ⅱ
［7人乗り・4WD］〈Super CVT-i〉 ■車両本体価格 3,092,040円

主な特別装備

■フロントグリルモール［高輝度シルバー］ ■フロントグリル［メッキ+ブラックメタリック塗装］ ■オート電動格納式リモコンドアミラー（サイドターンランプ+助手席側アスフェリカルミラー付）［メッキ］ ■センタークラスターパネル（ピアノブラック） ほか

SPADE 特別仕様車 F "Queen Ⅱ"



Photo：スペイド特別仕様車F"QueenⅡ"（4WD）［ベース車両はF（4WD）］。ボディカラーのブラッキッシュアゲハガラスフレーク〈221〉はメーカーオプション。

ヒラケWONDER！大開口ドアとアナタの物語。

スペイド特別仕様車 F"QueenⅡ" 4WD
〈Super CVT-i〉 ■車両本体価格 2,122,200円

主な特別装備

■ウォッシャブルカバーシート ■スーパークロームメタリック塗装樹脂フルキャップ ■柄入りブラックルーフトリム
■ドレスアップパッケージ ■スマートエントリーパッケージ ■スーパーUVカットパッケージ ほか

SIENTA 乗り降りラクラク！低床&フラットフロア。



Photo：シエンタ X 4WD。ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン〈070〉はメーカーオプション。

シエンタX［6人乗り・4WD］ ■車両本体価格 1,981,505円
〈Super CVT-i〉

●価格は消費税込みの価格です。●VOXY、VELLFIRE、スペイド、シエンタの価格はタイヤパンク応急修理キット、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。

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（ニューロード21）／函館市石川町169-22 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



Netz Another story

ネッツトヨタ道南（株）提携店舗 ■函館トヨタ自動車（株）八雲店 ／ 二海郡八雲町東雲町24-27 TEL:0137-62-3171 ■函館トヨタ自動車（株）江差店 ／ 桧山郡江差町柳崎町170 TEL:0139-53-6221

【取扱い車種】●シエンタ ●スペイド ●アクア ●プリウス ●プリウスα ●SAI ●86 ●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

発行／㈱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

HAKO RAKU
［ハコラク］
9 2016 SEP No.89

MEDICAL

［ハコラク別冊医療マガジン・メディカル］

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

MEDICAL
［ハコラク別冊医療マガジン・メディカル］

CONTENTS

3 HEALTH TOPICS ヘルストピックス

4 ［ドクターコラム1］ **夏が終わってあなたのシミは？**
アルファ皮膚科クリニック 山田　透 院長

5 ［ドクターコラム2］ **歯科医院の院内感染対策**
シュンデンタルクリニック 鎌田　俊 院長

6 ［医療の現場から1］ **患者さんと共に考え、歩む存在として ー医療ソーシャルワーカーとは**
社会福祉法人 函館厚生院 函館中央病院　総合医療支援センター 医療福祉相談課
医療ソーシャルワーカー 小口　修 さん

7 ［医療の現場から2］ **医療安全管理室の役割について**
市立函館病院 医療安全推進者（師長） 佐藤　誠一 さん

8 ［談　話　室］ **柔道整復師の歴史と役割について**
公益社団法人 北海道柔道整復師会 函館ブロック相談役
近谷鍼灸整骨院 名誉院長 柔道整復師 近谷　忠美 さん

9 ［介護コラム］ **体重免荷式の歩行訓練器「POPO（ポポ）」とは？**
デイサービスふれあい　生活相談員 主任 藤田　武典 さん

－PR－

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

［眼科］ 吉田眼科病院……11P

［耳鼻咽喉科］ 治 耳鼻咽喉科……11P

［皮膚科］ アルファ皮膚科クリニック……11P

［心療内科］ 五稜郭メンタルクリニック……11P

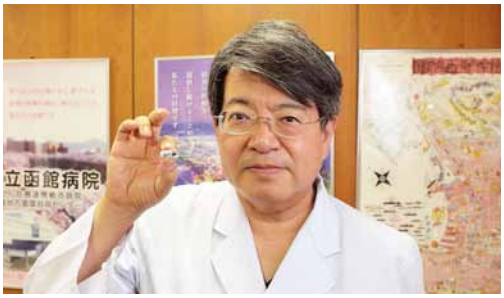
［小児科］ かみいそこどもクリニック……13P
はるこどもクリニック……13P

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

［歯科］ 吉田歯科口腔外科……14P
エンゼル小児歯科クリニック……14P
福井歯科医院……14P
よじょう歯科医院……14P
かも歯科クリニック……15P
つちや歯科医院……15P
シュンデンタルクリニック……15P

［薬局］ くすりの元気……12P
くすりの厚生会……15P

体へ負荷が少ない小腸検査 カプセル内視鏡導入



国立病院機構　函館病院

同院消化器内科は、長さ26.2㎜×直径11.4㎜のカプセルを飲み込み撮影する、小腸用カプセル内視鏡を新たに導入した。通常の小腸内視鏡検査は病理診断やポリープ切除といった治療ができる代わりに、拘束時間が長く体への負担が大きいが、カプセル内視鏡で病変の場所を事前に特定することで、治療による身体的負荷が抑えられるという。「ほかの医療機関とも連携しながら、地域の医療に役立ちたい」と同院。

函館市川原町18-16　☎0138-51-6281（代）
http://hnh-hosp.jp

「骨粗しょう症」を知って 要介護・寝たきりを防ごう



函館中央病院

同院が主催する「市民公開講座」の第14回講座は、8月20日（土）13：00（開場12：30）から「放って置くと怖い骨粗しょう症」と題し開かれる。「骨粗しょう症」が進行してしまうと、骨折を引き金に要介護状態や寝たきりになるケースもあるため、その予防や治療などについて整形外科の大羽文博科長が講演する。入場は無料で、事前申し込みも不要。

会場／函館中央病院8F講堂（函館市本町33-2）
問い合わせ／経営企画課　☎0138-52-1231（代）・内線2248　http://www.chubyou.com/

あなたの腎臓は大丈夫？ 腎不全を知る市民健康講座

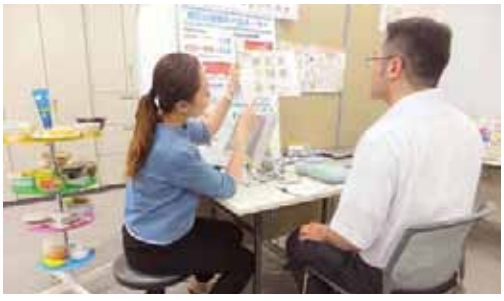


函館五稜郭病院

近年、糖尿病や高血圧により透析になる人が増えていることから、同院は万一腎不全になった場合の治療法と治療中の生活について講座を開く。8月20日（土）13:00（開場12:30）から、3つのプログラム「腎不全の3つの治療法」「糖尿病性腎症　生活の注意点」「それぞれの治療法の生活について」を同院の医師、スタッフが解説するほか、Q&Aの時間も設ける。費用や事前申し込みは不要。

会場／函館五稜郭病院4F会議室（函館市五稜郭町38-3）
問い合わせ／経営企画課　☎0138-51-2295（代）　http://www.gobyou.com/

健康保持・増進に活用して 生活習慣病予防キャンペーン



函館市保健福祉部　健康増進課

函館市は9月10（土）・11日（日）両日10：00～16：00、イトーヨーカドー函館店1階（函館市美原）にて、がん、高血圧、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など生活習慣病の予防に向けたイベントを開く。パネル展示や簡易血管年齢測定、肺年齢測定（喫煙者対象）、乳がん触診モデル体験、野菜の1日の目標摂取量（350g）の測定体験などを実施。展示・体験コーナーは、誰でも無料で参加できる。

問い合わせ／函館市保健福祉部 健康増進課
函館市五稜郭町23-1 総合保健センター3F ☎0138-32-2216

Doctor Column 1
皮膚科

夏が終わって あなたのシミは？

アルファ皮膚科クリニック
山田　透
院長



［略歴］
昭和52年、北里大学医学部卒業、北里大学病院、自治医科大学附属病院、函館五稜郭病院勤務を経て、平成27年、アルファ皮膚科クリニックを開院。

今回は皮膚の早期がんについてです。胃や大腸などと同じく、皮膚にも早期がんがあります。それは日光を浴び続けてきた中高年の方の顔面や頭部、手の甲に、いわゆる〝シミ〟として表れます。たとえば顔に「境目がはっきりしない、まだら状の色素沈着や紅い斑、時にはカサブタができて、軟膏を外用すれば一時的に良くなるものの、すぐ再発する」あるいは「硬いイボ状や、ザラザラした手触りの皮疹が見られる」こともあります。かゆい、痛いなどの自覚症状はほぼありません。このような皮膚の異常は、皮膚早期がんの一つ「日光角化症」の可能性があります。放置すれば皮膚の進行がんに発展し、最悪の場合転移することもありますので、大切な皮膚からのメッセージを見逃してはいけません。

診断の確定は、局所麻酔をして皮膚を数㎜採取し、病理検査を行います。処置は通常数分で終わり、7日間程度で検査結果が分かります。もし悪い細胞が認められ日光角化症と診断されれば、治療の開始です。昔は手術が基本でしたが、今は軟膏を規則正しく、数週間塗布する事で治癒が期待できます。入院はもちろん必要無く、外来通院で十分です。当院でも5～6人の患者さんが治療中で、ほぼすべての例で良好な経過をたどっております。ただ一時的に、軟膏を塗った部分に赤みや軽い刺激感が出現しますが、それほど苦痛はありません。もし、この治療で効果が得られなくても、ほかに体の負担にならない治療法もあるので心配はいりません。

中高年の方で「日光を浴びる機会が多いまたは過去に多かった」「日焼けに弱くすぐに皮膚が赤くなる体質で、最近シミが増えてきた」、もしくは「赤い、または、まだらに黒くガサガサがある斑」や「ジュクジュクしたり出血やカサブタが付着する皮疹」がある方は、皮膚科での受診をぜひおすすめ致します。



アルファ皮膚科クリニック
函館市本通1-7-22　メディカルプレイス2F
☎0138-33-7300
■診療科目／皮膚科
■診療時間／月・火・木・金9:00～12:00、14:00～18:00
土9:00～11:30
■休診日／水・日曜、祝日

Doctor Column 2
歯科

歯科医院の院内感染対策

シュンデンタルクリニック
鎌田　俊
院長



「院内感染」という言葉はご存知でしょうか。本来、病気を治す医療機関で、新たに細菌やウイルスに感染することをいいます。平成26年5月に「歯科医院で歯を削る機械が、滅菌せずに使い回されている」という記事が新聞に掲載され、翌年の8月には「歯科医院の診療ユニット給水回路の水が、繁殖したバクテリアで汚染されている」という報道もありました。これを受けた厚生労働省は、各都道府県や保健所などに、歯科医院における院内感染対策の啓発に努める旨の通知を発しました。

歯を削る機械（タービン）は、削り終わる瞬間に、周囲にある液体をタービン内部へ逆流させてしまいます。当然そのとき、血液も一緒に吸い込んでしまうのです。タービンを使用する治療には出血を伴うことが多いので、適切な処理をせずに次の患者様に使用すると、前の患者様の血液が口の中に飛び出してしまいます。厚生労働省では、タービンをそのまま使い回さず、患者様ごとにタービンを消毒滅菌することを推奨しています。

また、歯を削ったり歯の汚れを除去する治療は、診療ユニットから水を注入しながら行われます。治療が行われないとき、この水は診療ユニットの細い管の中に滞留しているのですが、時間が経つと水道水の塩素が抜け、細菌が増え始めてしまいます。日本歯科医学会では細菌対策として、診療ユニットに消毒液の使用を推奨しております。

歯科医院では常に口腔内の粘膜および血液との接触が多く、血液・体液の混入した飛沫に暴露していることから、一般病院以上の予防策が要求されます。ご自分の身を守るためにも「どのようなインフェクションコントロール（病院内での院内感染防止対策）を行っているか？」という点に着目して歯科医院を選択してみてはいかがでしょうか。



シュンデンタルクリニック
函館市石川町461-38　☎0138-47−3737
http://shundc.jp
■診療科目／歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科
■診療時間／9:00〜18:00　※水・土曜は14:00まで
■休診日／日曜・祝日

［略歴］
平成16年、岩手医科大学を卒業。平成18年、同大学口腔顎顔面再建学講座入局。平成19年、同大学大学院に入学し、平成23年に卒業。道内外の歯科勤務を経て平成28年、シュンデンタルクリニック開院。同年から同大学非常勤講師も務める。日本歯科麻酔学会認定医。日本顕微鏡歯科学会、SJCD（Society of Japan Clinical Dentistry）所属。歯学博士。

医療の現場から 1

患者さんと共に考え、歩む存在として
― 医療ソーシャルワーカーとは



函館中央病院
総合医療支援センター　医療福祉相談課
医療ソーシャルワーカー **小口 修** さん

皆さんは、病院の中に「医療ソーシャルワーカー」という職種が存在することをご存じでしょうか？医療ソーシャルワーカーは病院の中で、主に暮らし向きに関わる相談窓口として「医療相談室」や「地域連携室」といった部署に在籍し、日々患者さんやご家族のさまざまな困りごとや悩み、心配ごとなどに対応しています。

たとえば、病気をきっかけとして「医療費が支払えるか心配…」「急に退院と言われたけど、この先どうしたらいいだろう…」「がんと告知された。これからどうなるんだろう…」など、さまざまな生活上の困難が生じることがあります。医療ソーシャルワーカーは社会福祉学を基盤とした相談援助の専門職として、患者さんやご家族の訴えに耳を傾けます。が、医療ソーシャルワーカーが患者さんやご家族に代わって問題を解決したり「こうすればいいですよ」と「正解」を出してしまうようなことはしません。そうではなく、患者さんが自らの考え、思い、願いを大切にしながら、ご自身で解決できるようにお手伝いをする、いわばマラソンでいうところの「伴走者」のような存在であるとイメージしてみてください。ゴールのテープを切るのは、あくまでも患者さんご自身なのです。また、病気になると誰もがさまざまな感情を体験します。それは病気になってしまったことで「自分の体・生活・生命が、この先どうなってしまうのか」という不安や恐れ、「なぜ、よりによってこの私がこのようなことになってしまったのか」という怒りや悲しみ…そんな時人は、その強烈な感情に圧倒され、何をどうしたらいいのかわからない、混乱やパニックに陥ることも特別珍しいことではありません。そのような時にこそ、どうぞ、お一人で悩みを抱え込んでしまわず、思いのたけを存分に話せる相手として、医療ソーシャルワーカーを訪ねてみてください。



函館中央病院
函館市本町33-2　☎0138-52-1231（代）　http://www.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）

医療の現場から 2

医療安全管理室の役割について



市立函館病院
医療安全推進者（師長）
佐藤 誠一 さん

医療における「安全管理」とは、各施設がそれぞれの施設の機能、体制に応じて医療に内在するリスクを管理し、安全を維持し事故などを未然に防止することをいいます。市立函館病院でも「医療安全」と「感染管理」を統合した院長直轄の医療安全管理室を設置しています。「医療安全」と「感染管理」はどちらも、患者さん、家族を問わず、院内にいる全ての人たちに対して組織横断的に活動する分野です。医療安全管理室の具体的な活動は、定期的に各部署を訪問し、日常の医療安全対策や感染対策を確認すること、また、研修会を開催するなど、対策を適切に実施するための教育に取り組んでいます。

医療安全のためには、患者さんやご家族の協力も不可欠です。たとえば検査や処置の時、患者さん自身にお名前を名乗っていただくこと、服薬の際などは、今までの薬とは違うと感じた時に「色が違う」「錠剤の数が違う」「薬の種類が違う」などを伝えていただく事で、お互いの情報確認となり、リスクの軽減につながります。感染管理においても、手洗いや咳エチケットなど、患者さんやご家族など病院内を訪問する全ての方が、感染を防止するための正しい対策に協力していただき、そして病院内だけでなく、地域全体で感染対策を推進することも重要です。

医療安全や感染対策の取り組みは、同じ事を分かりやすく、繰り返し、粘り強く継続していく事が大切です。そうすることで病院に安全な文化が根付き、職員全体の安全管理への意識が高まることにつながります。現代のハイリスクを伴う医療の中で「質の高い医療の提供」を実現するため、「医療安全」と「感染管理」において、医療従事者の指導だけでなく、患者さんにも、より主体的に診療場面に参加していただける環境作りが、医療安全管理室に求められる重要な役割だと思います。



市立函館病院

函館市港町1-10-1　☎0138-43-2000（代）　http://www.hospital.hakodate.hokkaido.jp/

■診療科目／消化器内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器外科、心臓血管外科、精神神経科など全30科目
■外来診療受付時間／8:30～11:30、午後は予約患者のみ※診療科によって異なるので詳しくは問い合わせを
■休診日／土・日曜・祝日
患者情報室「フォンテ」開設時間／月・水～金 9:00～13:00　火 9:30～12:00
なんでも相談コーナー開設時間／8:30～17:15（土・日曜・祝日を除く、内線4112）

談話室［整骨院］

柔道整復師の歴史と役割について



近谷鍼灸整骨院
名誉院長　柔道整復師
近谷　忠美さん

柔道整復師の簡単な歴史と現状を一般の方々にご理解いただきたく一筆した次第です。「整骨院」とは、国家資格を習得した、日本伝統の東洋医療と知っていただければ幸いです。

柔道整復師という資格は、大正9年の第1回地方試験が始まりです。当時の習得試験は非常に難しく、北海道で50人くらい受験して、1～2人程度の合格者であったと、故人である私の父、忠平より聞いておりました。学ぶ場所が無く、医学書を読み独学で勉強するので、試験の内容を理解することが難しく非常に苦労したようでした。昭和23年の特例試験を最後に地方試験は終了し、その後は柔道整復師の養成校が日本各地にできたことで、学校を卒業しなければ資格習得のための試験が受けられない、国家試験へと制度が改められました。昭和26年からは学校制度が定められ、現在は解剖学・生理学・運動学・病理学・衛生学・一般臨床医学・整形外科学・医事法規などを学校で学び国家試験を合格した者のみが、柔道整復師として開業できます。

柔道整復師の業務内容は、骨折・脱臼（医師の同意が必要）、捻挫・打撲・挫傷（肉離れなど）で、これらの加療が保険適用で受けられるのが整骨院です。保険適用は昭和11年より施行されていました。

最近の社会情勢を考えますと、医療技術の進歩により高齢化が進んでおります。「転ばぬ先の杖」と言われますが、病気とケガは同様に、症状の軽いうちに病院なり整骨院の門をたたいてください。整骨院の先生が見て、自分の業務範囲で無い場合は、その病状の専門医を紹介します。

早めの手当てで健康を保つことが大切です。高齢化が進んだ今は、生活習慣病のような症状が非常に多くなっております。ご自分で判断せず、近くの専門医に相談し、健康寿命を大切にしてください。



近谷鍼灸整骨院
函館市栄町9-1　☎0138-22-2786
■受付時間／平日9:00～11:30・14:00～19:00
土 9:00～12:00
■日曜・祝日定休　P有り

介　護　コ　ラ　ム

体重免荷式の歩行訓練器「POPO（ポポ）」とは?



デイサービス ふれあい
生活相談員
主任
藤田　武典 さん

体を動かす事は何歳になっても必要です。超高齢化社会の現代では、自分自身で体力の低下を防いでいかなくてはいけません。体を動かす事の重要性は年を追うごとに増してきます。加齢と共に身体機能が低下し、歩けなくなってきたのでリハビリをしたい、何らかの障害があり、介助なしでは歩けないので自力で歩けるようになりたい、車椅子生活をしていて数歩しか歩けないため、以前のように歩けるようになりたいなど、さまざまな事情を抱え、つらい思いをしている方が数多いと思います。その中でも歩ける喜びや充実感を実感できる訓練として、今話題の『POPO』という歩行訓練器があります。この歩行訓練器は車椅子の生活をしている方や、数歩しか歩けない方でもリフト機能で体を吊り上げ、下肢にかかる体重の負荷を軽減（免荷）することによって安全に歩行訓練をすることができます。最大40kgまで荷重を免荷でき、体重100kgの方まで対応可能です。また簡単に装着できるハーネスが体をしっかりと保持し、仮にバランスを崩しても転倒しにくい設計になっているため、安心して歩行訓練に取り組めます。従来の歩行訓練は、ある程度歩ける方が対象となっており、立ち上がれない、歩けないという方を人力でリハビリすることは容易ではありませんでした。しかし、「POPO」が登場したことによって、リハビリする側も、される側も、安心して取り組むことができ、今まで諦めていた方も希望が持てるようになりました。歩行能力の改善に結びつけるためには継続的なリハビリが必要です。速効性を期待するのではなく、根気よく続ける事が身体機能の向上に繋がります。今後も在宅で生活したい、趣味を楽しみたい、自分の好きな事をして暮らしたい、自分の足で歩いていろんな所に行きたいなど、希望を叶えるお手伝いが出来れば幸いです。



デイサービス ふれあい
七飯町本町4-11-15　☎0138-65-6066
■利用時間／午前の部　8:50～11:50
　　お昼の部12:00～14:00
　　午後の部14:10～17:10
■定休日／日曜・祝日
■送迎範囲／七飯町、北斗市、旧函館市

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

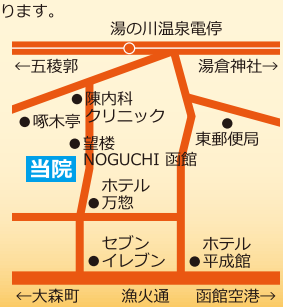
院長　山田　裕一

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:30～11:30	○	○	○	○	○	○ 第2・4のみ	／
13:30～17:30	○	／	○	／	○	／	／

※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
※初診受付は診療終了の30分前までとなります。





函館市湯川町1-17-27
TEL0138-59-5800
FAX0138-59-5801

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

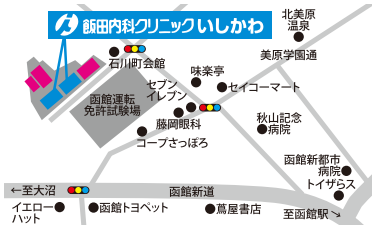
内科・血液内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・リハビリテーション科　往診応需

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464-1
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

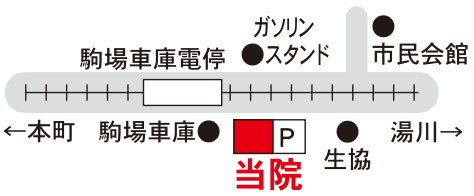
ごとう内科胃腸科

■内科 ■胃腸科 ■循環器科 ■呼吸器科

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

医療法人 友晶会

ききょう内科クリニック

診療科目：内科・呼吸器内科・緩和ケア内科

院長　蓮沼　晶子

〈診療受付時間〉

	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
14:00～17:30	●	●		●	●	

休診日　日曜日・祝日



函館市桔梗3丁目30番7号
TEL0138-46-0709



【診療科目】耳鼻咽喉科・アレルギー科

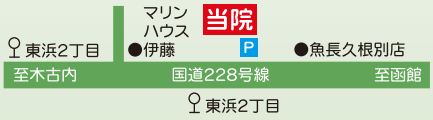
治 耳鼻咽喉科

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



医療法人社団　玄心会

吉田眼科病院

診療時間
月・火・水・金
…… PM6：00まで受付
木・土
…… PM5：00まで受付

理事長　吉田　玄雄
院　長　吉田　紳一郎
副院長　目谷　千聡
医　長　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
医　師　鎌田　有紀

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

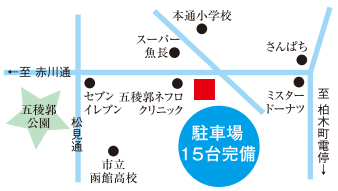
函館市本通2丁目31-8（本通農協前）　TEL.53-8311
Fax.51-6265

アルファ皮膚科クリニック

院長　山田　透

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	休診	○	○	11:30まで	休診
14:00～18:00	○	○		○	○	休診	

函館市本通1丁目7-22
メディカルプレイス2F
TEL0138-33-7300
FAX0138-33-7311
alpha.der.clinic@gmail.com



心療内科・精神科・神経内科

医療法人社団

五稜郭メンタルクリニック

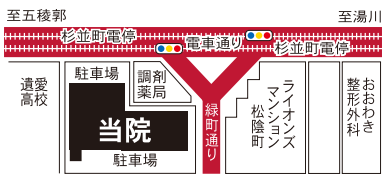
院長　多田　直人

診療時間［要予約］
■月・火・木／午前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）



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　医師 新垣 加奈

産科・婦人科（産前・産後の教室もございます）

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。

8/28(日)・9/11(日) 午前診療いたします。

分娩希望 里帰り分娩 HP内のメールフォームからも受付可

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）

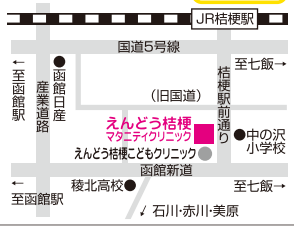
函館市桔梗5丁目7番15号
（桔梗駅前通り中の沢小学校前）

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



医療法人社団　正寿会

秋山記念病院

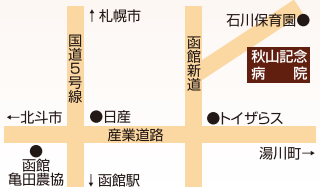
●産科　●婦人科　●乳腺外科

名誉院長 野納 邦昭　院長 秋山 實男　副院長 槇本 深

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)

WEB 予約もご利用下さい

http://akiyama.hakodate.jp/

漢方薬

日本中医薬研究会会員店
中医師と相談ができる店

くすりの元気 月経漢方

巡りあうのも運と縁

健康な女性には生理痛が無い?!

生理は、月に１度の子宮の大掃除！
色が黒くなってきた。カサカサの茶色が出る。
レバーのような塊が出る。なぜか、量が減ってきた。
不妊治療を続けていたら生理が少なくなってきた。
第二子不妊で困っている。切れが悪くタラタラ続く。
生理前の不調が激しい。



当帰・川芎・阿膠などの漢方で
血の流れを補い整えます。
飲みやすいシロップ剤もあります。
中高生の辛い生理痛は痛み止めで
ごまかしていたら、
内膜症につながりかねません。
正しい「月経習慣」をつけましょう。



◆ホームページリニューアルしました

函館市富岡町2-45-8　平　日AM9:00～PM7:00
TEL&FAX　定休日／日曜・祝日
0138-41-1017　くすりの元気　函館　検索

完全予約制

不妊治療に特化した
レディースクリニック



さっぽろARTクリニック

Assisted Reproductive Technology

完全予約制

JR札幌駅北口から徒歩1分

札幌市北区北7条西4丁目1番2号
KDX札幌ビル4階　TEL (011) 700-5880

ホームページからのご予約 http://sapporoart.com

診療科目　小児科

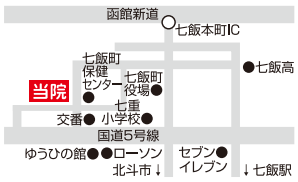
はる こどもクリニック

院長 高柳 滋治

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
8:50～12:00	○	○	○	○	○	○ ～15:00
15:00～18:00	○	14:00～16:00 乳幼児健診 16:00 ○	予約診療		予約診療	

※火曜午後は16時～18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。※乳幼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



Get it on Google play
Available on the App Store

からアプリ「アイチケット」をインストールすると簡単に診療予約できます。
休診案内などが配信されます。



医療報道も充実！
地元紙ならではの情報量で
道南・函館の今を伝えます。

購読料 1カ月 2,480円〈税込〉 1部売／120円〈税込〉

お申込み先
0120 FreeDial 0120-8540-46（ハコシンヨム）
受付時間／AM9:00～PM4:00

函館新聞社 函館市港町1丁目17番8号 TEL0138-43-2121 FAX0138-43-3131

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/

医療法人社団
吉田歯科口腔外科

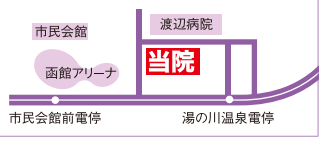
〈歯科医師〉
吉田　康仁（理事長）　村田　真介（院長）
寺崎　誠治　勝又　譲

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



よじょう歯科医院

夜8時まで
○急患随時受付
○往診のことはお気軽にご相談ください。

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

函館市田家町20-18　駐車場有り
☎(0138)41-4182（ヨイヨイハニー）



往診希望の方は、電話で御相談下さい。

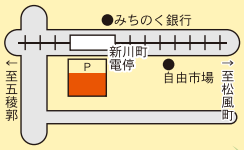
福井歯科

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

随時受付
予約制ではありません

☎22-6203

函館市新川町1-24　R4TM新川町4F（新川町電停前）



つちや歯科医院

院　長　土谷　直豊

平　日
午前10時30分～
（月～金曜日）

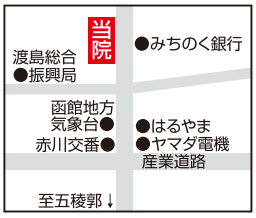
夜9時まで診療

〈午後2時30分～午後4時まで休憩〉

■祝　日／午前10時30分～午後6時
〈午後2時～午後3時まで休憩〉
■土曜日／午前9時～昼12時
■日曜日／休診

函館市美原4丁目1-16（赤川通り）

☎(0138)47-3986



かも歯科クリニック



院長
加茂　勝巳

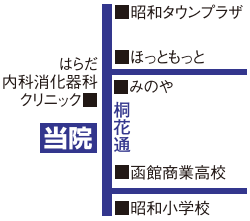
歯科
小児歯科
歯科口腔外科
予約制
急患随時受付

診療時間

月･火･木･金/9:30～13:30･15:00～19:00
水　・　土/9:30～13:30
休　診　日/日曜日･祝日

函館市昭和2丁目27-24
☎0138-44-4180
http://www.kamoshika-clinic.com

WEBから
簡単に予約できます!



子宝でお悩みの方へ

～あきらめないでお電話ください～

近年、「不妊症の方が増えている」という話をテレビやニュースでも頻繁に取り上げられています。

日本産科婦人科学会の発表によると現在十組に一組の方が不妊症で悩まれております。

不妊治療専門クリニックの先生から直接ご指導を受け、子宝でお悩みの方のお役に立てる情報をお伝えしている薬局です。



お一人お一人に合った
カウンセリングをさせて頂きます。

一般社団法人子宝カウンセラーの会「北海道・東北理事」の子宝カウンセラーです。

くすりの厚生会

完全予約制
落ち着いてご相談できる日時をご案内いたします。必ずお電話でのご予約をお願いいたします。

不妊あおもり.com　検索
http://huninaomori.com/

ご予約・お問い合わせは　予約制
☎017(722)4421

【営業時間】
■平日／午前10時～午後6時半
■日曜祝日／午前10時～午後4時
【定休日】不定休

青森市新町1-3-3 カイマビルディング1F



シュン デンタルクリニック



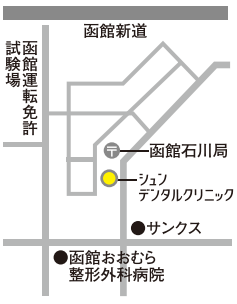
［院長］鎌田　俊

［診療科目］歯科　歯科口腔外科　小児歯科　矯正歯科

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

お昼休憩なし　水･土曜は14時まで
休診日　日曜･祝日

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

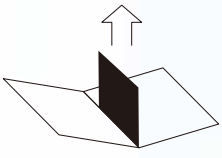


HAKO RAKU
9 2016 SEP No.89 [ハコラク]

MEDICAL
ハコラク別冊医療マガジン

2016年8月17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

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。