

<p>北斗市健康センターせせらぎ温泉 ●北斗市本町4-3-20 ☎0138-77-7070</p> <p>通常日帰り料金/大人400円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/月曜、1月1日 時間/9:00~22:00 風呂数/男女各(内風呂3、露天1) 施設PR/良質な湯をリーズナブルに堪能できるのも魅力です。</p> <p style="text-align: right;">サウナ有</p>	<p>ホテル・ラ・ジェント・プラザ函館北斗天然温泉 北湯路 ●北斗市市渡1-1-7 ☎0138-77-5055</p> <p>通常日帰り料金/大人600円 (子供料金無、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/13:00~23:00(入館受付22:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/レンタルタオル(200円)もあるので手ぶらもOK。隣接の北斗市営駐車場2時間無料。</p>	<p>東前温泉 しんわの湯 ●北斗市東前85-5 ☎0138-77-8000</p> <p>通常日帰り料金/大人530円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/5:00~22:00(入館受付21:00迄) 風呂数/男女各(内風呂6、露天5) 施設PR/2種の源泉100%かけ流し天然温泉で心まで温まってください。</p> <p style="text-align: right;">サウナ有</p>	<p>天然温泉 七重浜の湯 ●北斗市七重浜8-4-1 ☎0138-49-4411</p> <p>通常日帰り料金/大人880円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/5:00~22:00(入館受付21:30迄) 風呂数/男女各(内風呂4、露天1) 施設PR/函館山まで一望できる絶景の露天風呂。会員になると入浴料がもっとお得に!!</p> <p style="text-align: right;">サウナ有</p>
	<p>駒ヶ峯温泉 ちゃっぶ林館 ●茅部郡森町駒ヶ岳657-16 ☎01374-5-2880</p> <p>通常日帰り料金/大人600円 (子供料金有、シルバー割引有) 休業日/1月1日 時間/10:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂4、露天3) 施設PR/源泉かけ流しの露天風呂から駒ヶ岳を一望できます。</p> <p style="text-align: right;">サウナ有</p>	<p>リブマックスリゾート函館 グリーンピア大沼 ●茅部郡森町赤井川229 ☎01374-5-2277</p> <p>通常日帰り料金/大人1,000円 (子供料金有、シルバー割引有) 休業日/ウェブサイトで確認 時間/6:00~9:00(入館受付8:00迄)、11:00~21:00(入館受付20:00迄) 風呂数/男女各(内風呂6、露天2) 施設PR/サウナがセルフプロウリュに!</p> <p style="text-align: right;">サウナ有</p>	<p>元湯神泉館 にこりの湯 ●茅部郡森町湯川85-1 ☎01374-7-3311</p> <p>通常日帰り料金/大人550円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/9:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂3、露天1) 施設PR/マグネシウムとメタケイ酸が豊富な温泉をご堪能ください。</p>
<p>温泉旅館 鹿の湯 ●茅部郡鹿部町宇鹿部58 ☎01372-7-2001</p> <p>通常日帰り料金/大人550円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/13:00~19:30 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/磯の香りがする露天風呂と、豊富な湯量が自慢です。</p>	<p>温泉旅館 吉の湯旅館 ●茅部郡鹿部町宇鹿部45 ☎01372-7-2211</p> <p>通常日帰り料金/大人500円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/13:00~19:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/弱塩泉で身体もよく温まり、肌もスベスベになります。湯冷めもしません。</p>	<p>ホテル函館ひろめ荘 ●函館市大船町832-2 ☎0138-25-6111</p> <p>通常日帰り料金/大人500円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/10:00~20:00(入館受付19:00迄) 風呂数/男女各(内風呂3、露天2) 施設PR/重曹泉と硫黄泉がある源泉かけ流しの天然温泉が楽しめます。</p> <p style="text-align: right;">サウナ有</p>	<p>函館市戸井ウォーターパークふれあい湯遊館 ●函館市原木町285-1 ☎0138-82-2001</p> <p>通常日帰り料金/大人360円 (子供料金有、シルバー割引函館市民限定) 休業日/月曜(祝日の場合は翌営業日) 時間/10:00~21:00(入館受付20:00迄) 風呂数/男女各(内風呂3) 施設PR/65歳以上の函館市民は50円で入浴できます(要公的証明書)。</p> <p style="text-align: right;">サウナ有</p>
<p>ホテル恵風 ●函館市恵山岬町61-2 ☎0138-86-2121</p> <p>通常日帰り料金/大人400円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/10:00~20:00(入館受付19:00迄) 風呂数/男女各(内風呂4、露天2) 施設PR/炭酸水素塩泉とナトリウム塩化物泉の2種類の湯を楽しめます。</p> <p style="text-align: right;">サウナ有</p>	<p>函館市恵山福祉センター ●函館市柏野町117-209 ☎0138-85-2800</p> <p>通常日帰り料金/大人300円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/月曜、祝日の翌日、12月31日~1月2日 時間/10:00~21:00(入館受付20:00迄) 風呂数/男女各(内風呂2) 施設PR/湯冷えにくいと評判の地域住民ご用達の温泉施設。</p>	<p>西ききょう健康ランド ●函館市西栴柎町444-1 ☎0138-49-7294</p> <p>通常日帰り料金/大人440円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/5:00~23:00(入館受付22:30迄) 風呂数/男女各(内風呂3、露天3) 施設PR/高張性の温泉が地下から貯湯せずダイレクトに湯船まで。</p>	<p>函館伏白稲荷温泉 ●函館市降川町122-7 ☎0138-33-4567</p> <p>通常日帰り料金/大人500円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/11:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂3) 施設PR/「お肌すべすべ美人の湯」が自慢。</p> <p style="text-align: right;">サウナ有</p>

<p>花園温泉 ●函館市花園町40-34 ☎0138-51-1310</p> <p>通常日帰り料金/大人480円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/月曜 時間/新館6:00~20:50、本館11:30~23:00(入館受付22:30迄) 風呂数/新館 本館ともに男女各(内風呂3、露天1) 施設PR/新館と本館を時間差で営業。</p>	<p>函館乃木温泉なごみ ●函館市乃木町4-25 ☎0138-86-7531</p> <p>通常日帰り料金/大人480円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/無休 時間/11:00~23:00(入館受付22:30迄) 風呂数/男女各(内風呂4、露天3) 施設PR/利用無料の女性限定岩盤浴有(岩盤浴のみの利用は不可)。</p>	<p>湯元 花の湯 ●函館市桔梗町418-414 ☎0138-34-2683</p> <p>通常日帰り料金/大人500円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/不定休 時間/10:00~22:00(入館受付21:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天3) 施設PR/和風庭園風呂と洋風庭園風呂が週替わりで男女入れ替え。サウナは別途130円。</p>	<p>山の手温泉 ●函館市山の手3-44-28 ☎0138-35-4126</p> <p>通常日帰り料金/大人460円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/無休 時間/7:00~23:30(入館受付23:00迄) 風呂数/男女各(内風呂6、露天1) 施設PR/源泉かけ流しの良湯と日差し降り注ぐ浴場、庭園露天風呂も自慢。</p>
<p>函館高温源泉 湯の箱こみち ●函館市昭和3-22-1 ☎0138-42-2111</p> <p>通常日帰り料金/大人880円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/第1火曜 時間/24時間営業 風呂数/男女各(内風呂6、露天1) 施設PR/源泉かけ流し、癒しの天然温泉。</p>	<p>昭和温泉 ●函館市昭和2-39-1 ☎0138-42-4126</p> <p>通常日帰り料金/大人460円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/無休 時間/7:00~23:00(入館受付22:30迄) 風呂数/男女各(内風呂3、露天1) 施設PR/家族風呂リニューアルで好評です。</p>	<p>谷地頭温泉 ●函館市谷地頭町20-7 ☎0138-22-8371</p> <p>通常日帰り料金/大人460円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/第2火曜 時間/6:00~22:00(入館受付21:00迄) 風呂数/男女各(内風呂4、露天1) 施設PR/鉄分を含んだ茶褐色の湯。五稜郭跡を象った星形の露天風呂があります。</p>	
<p>センチュリーマリーナ函館 ●函館市大手町22-13 ☎0138-23-2121</p> <p>通常日帰り料金/大人2,000円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/不定休 時間/6:00~24:00 風呂数/男女各(内風呂2、露天3) 施設PR/最上階にある函館最大級のインフィニティスパ「天空露天風呂」を楽しめます。</p>	<p>HOTEL GLOBAL VIEW 函館 ●函館市大森町25-3 ☎0138-23-8585</p> <p>通常日帰り料金/大人1,500円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/無休 時間/13:00~19:00(入館受付15:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/露天風呂は源泉100%かけ流しの湯が楽しめます。</p>	<p>函館湯の川 湯の浜ホテル ●函館市湯川町1-2-30 ☎0138-59-2231 サウナ有 ※一方の浴場のみ</p> <p>通常日帰り料金/大人1,200円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/無休 時間/13:00~20:00 風呂数/男女各(内風呂3、露天1) 施設PR/露天風呂から津軽海峡を一望! 浴場は日替わりで男女入れ替え。</p>	<p>湯の川ホテルかもめ館 ●函館市湯川町1-5-18 ☎0138-59-2020</p> <p>通常日帰り料金/大人650円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/不定休 時間/5:30~9:30、13:00~23:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/源泉かけ流しの湯の川温泉です。無色透明、熱めの湯が人気。岩盤浴も有。</p>
<p>ホテル万惣 ●函館市湯川町1-15-3 ☎0138-57-5061</p> <p>通常日帰り料金/大人1,800円(土日祝、祝前日2,200円)(子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/施設へ問い合わせ 時間/15:00~22:00(土日12:30~)(入館受付21:00迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/入浴後、湯上り処でくつろげます。</p>	<p>花びしホテル ●函館市湯川町1-16-18 ☎0138-57-0131</p> <p>通常日帰り料金/大人1,400円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/不定休 時間/15:00~21:00(入館受付20:00迄) 風呂数/男(内風呂2、露天2)、女(内風呂1、露天3) 施設PR/オートロウリュサウナ、露天水風呂が◎</p>	<p>湯元啄木亭 ●函館市湯川町1-18-15 ☎0570-026-573</p> <p>通常日帰り料金/大人1,200円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/無休 時間/6:00~8:00、13:00~21:00(入館受付20:00迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/30mのガラスパネル越しの景色を堪能。</p>	<p>湯の川温泉 ホテル兩宮館 ●函館市湯川町1-26-18 ☎0138-59-1515</p> <p>通常日帰り料金/大人800円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/無休 時間/6:00~22:00 風呂数/男女各(内風呂2) 施設PR/風呂場の改装工事を行い、サウナにロウリュを取り入れ新装しました。</p>
<p>KKRはこだて ●函館市湯川町2-8-14 ☎0138-57-8484</p> <p>通常日帰り料金/大人1,000円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/無休 時間/11:00~21:30(入館受付21:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/湯の川温泉でも珍しい源泉かけ流し温泉で、家族風呂も楽しめます。</p>	<p>笑函館屋 ●函館市湯川町3-10-3 ☎0138-36-2000</p> <p>通常日帰り料金/大人1,000円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/無休 時間/15:00~21:00(入館受付20:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/源泉かけ流しの温泉をお楽しみください。</p>	<p>ホテルテトラ湯の川温泉 ●函館市湯川町3-12-11 ☎0138-59-4126</p> <p>通常日帰り料金/大人550円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/不定休 時間/13:00~22:00 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/源泉かけ流しの温泉で疲れを癒してください。</p>	<p>大黒屋旅館 ●函館市湯川町3-25-10 ☎0138-59-2743</p> <p>通常日帰り料金/大人550円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有</p> <p>休業日/無休 時間/6:00~24:00(入館受付23:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/源泉かけ流しで湯冷めしにくい温泉です。</p>

温活

寝床の環境を整えてさらっとあったか!

眠りを伝える タジマ寝具

寝床環境を整えて、就寝時に温活を! 冷えが気になるという人は、布団のかけ過ぎに要注意。「寝床内の温度は33℃、湿度は50%が最適。高すぎると、蒸れた後に冷えてトイレの回数も増え、眠りが浅くなります」と、寝具専門店の田島社長。体に直接触れる寝具は、自然素材がおすすめで、医療レベルのガーゼと脱脂綿でできたパシーマの商品なら、蒸れずにさらっとあったか。好評の「キルトケット」(シングル9,350円)、「パットシーツ」(シングル11,000円)のほか、「パジャマ」(17,600円)も◎。10時~18時。日曜、祝日休。P有。

●函館市柏木町2-25 ☎0120-846-843



おやつ

定番から変わり種まで!

たいやき鯛吉

定番から変わり種まで、選ぶのも楽しい焼き屋さん。東京の老舗製菓所のあんこを使った「つぶあん」(180円)は、小豆の風味を活かしたあんこ、昔ながらの味わいの薄生地が抜群のハーモニー! あんこのおいさを活かしたオリジナルのたいやきもおすすめで、もちもち食感の「白玉」(250円)と、まろやかな口当たりの「あんバター」(250円)は、ぜひ試してほしいところ。ほかに、油で揚げて砂糖をまぶした「上吉(あげきち)」(250円)や「たいやきソフトパフェ」(650円)などもあります。11時~16時。木曜休。P有。

●函館市神山3-55-3 ☎0138-55-7685



HEAD LINE -ヘッドライン-

「Cafe&bar 月夜の…」で出張占い!

占いの店 明日香

「占いの店 明日香」では、「Cafe&bar 月夜の…」(函館市湯川町3-2-12 ☎0138-83-2748)で行っている出張占いが好評! 火~日曜日11時~16時と、金・土曜日19時~23時に実施していて、1,000円以上の食事をした人に10分1,000円(延長10分1,000円)で占いを提供。

「明日香」の代表・児玉謙二さんは、30年前に岩手県で占い師としてのキャリアをスタートし、10年ほど前に地元・



函館に戻りました。函館に戻る前は「岩手県ナンバーワン」や「東北一」との呼び声もあったとか。占いは手相・人相をベースに、中国伝来の方位学「奇門遁甲(きもんとんこう)」を用いて開運方法などをアドバイスしています。出張占いは、食事がてら気軽に占い体験できるのがマル。

通常は下記所在地で占いをやって

います(10時~17時)。鑑定料は「手相・人相」30分4,000円~。そのほかの料金は、事前相談したうえでのみ発生。予約制。秘密厳守。不定休。P有。

●函館市西旭岡町2-14-6

☎090-6252-0896



外壁リフォームキャンペーン! 外壁無料点検実施中!!

小野寺住設



外壁に色あせや、つなぎ目のシーリングのひび割れなどはありませんか。気になる箇所があるなら、「小野寺住設」が実施している外壁リフォームキャンペーンの外壁無料点検をしてもらってみたいかがでしょう。美原交差点前にある同社は、長年にわたって快適な住まいの提案をしてきた創業99年の地元企業。外壁リフォームの施工実績も豊富で、住宅に関する幅広い知識を持った

経験豊富なスタッフが、劣化の状態をしっかりと見極め、塗り替えや張り替え、カバー工法など、最適な方法を提案してくれます。費用は、一例として外壁塗装の場合、約35坪・外壁150㎡で税込598,000円(足場+洗浄+下塗り1回+仕上げ2回)。「外壁のプロ」が責任を持って点検します。ていねいに点検し、質問には正直に何でもお答えします。必要のない工事は勧めません。点検したからといって、強引な営業はしません」と同社。見積もりは無料なので、まずは相談してみませんか。4月12日(土)10時~15時には、同社店舗でリフォーム相談会も開催。ショールームに外壁サンプルやユニットバス、キッチンなども展示しているので、見学がてら気軽に足を運んでみては。「当日は都合が悪い」という人は、別の日に対応してもらうこともできます。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



Webサイト



1,000円分利用券を5名様に

応募方法はP6

お米 to 大豆 まる屋

煮込んだ豆腐1丁を熱々のご飯の上にのせた「とうめし」。豆腐に染み込んだすき焼き風の甘じょっぱい味がご飯に合うと人気の看板メニューです。全4種類ある中でもおすすめは、じっくり煮込んだ牛すじと牛バラ肉をのせた「牛とうめし」(=写真奥、759円)。丁寧に下処理をして雑味など抑えた牛すじは「クセがなく食べやすい」と好評で、とろとろ食感のファンになった人も多いそうです。テイクアウトも可能(745円)。注文を受けてから仕上げるお団子(=写真手前、イートイン154円、テイクアウト151円)のあん、みたらし、ごまだれなどは、全て北海道産の食材にこだわった自家製。1本から買えるので食後のデザートにもぴったり。営業時間などは催事出店で変わる場合があるのでSNSで確認するのがおすすめです。9時~18時。月曜休(祝日の場合翌日休)。P有。

●函館市宮前町20-20

☎070-8946-0667



記念日割引で「いま」を残そう!

はこプレイス

「今だけ、の貴重な瞬間を、記念に残してみませんか。函館市千歳町・電車道沿いに建つ、レンタル撮影スタジオビル「はこプレイス」が、お得な割引を用意しています。「誕生日割」は、利用日に誕生日の人がいると利用料が50%OFF! 予約の時に、割引クーポン番号「7296」を入力すると適用されます。当日は誕生日を証明できる公的書類の提示が必要になるのでお忘れなく。「マタニティ割」も30%OFFとお得。お腹に貼るシールもプレゼント中!



通常料金は2,200円(15分、3人迄)。要事前予約(予約フォームまたはLINEから)。要事前決済(現金不可)。10時~19時。●函館市千歳町9-11



店内一新! 広いスペースが好評!!

Audika(オーディカ)函館店



補聴器専門店「Audika函館店」が店内を一新し、リニューアルオープンしました。新しい店内は家族など同伴者と一緒に、ゆったり落ち着いて「聞こえ」の相談ができる広いスペースが好評です。「聞こえ」の良さは生活の質向上につながります。会話がスムーズになると、家族や友人とのおしゃべりも楽しくなり、趣味の場など外出の機会も増えるはず。同店では、認定補聴器技能者の資格を持つ補聴器アドバイザーが、聞こえ具合や使用環境に合わせて最適な補聴器を提案。購入からその後のメンテナンス

までサポートしてくれるので安心です。初回の相談は90分ほど時間がかかるので予約がおすす。出張訪問可。函館市と近隣市町の障害者総合支援法対応補聴器取扱店。9時~17時。日曜、祝日休。P有。

●函館市本町12-2 太陽生命ビル1階 ☎0138-33-7500



水まわりのトラブルを任せて安心

パナソニックリフォームクラブ(小野寺住設)

水漏れからトイレや排水管の詰まり、リフォームまで、水まわりの相談なら、美原交差点前にある「パナソニックリフォームクラブ」がおススメ。「パナソニックリフォームクラブ」は、2023年オリコン顧客満足度調査において、戸建リフォームランキングの項目で第1位を獲得。道南の加盟店は函館市、北斗市、七飯町の「排水設備指定工事店」と、「水道局指定工事店」の許可を得ている「小野寺住設」が運営する同店のみ。長年にわたって、快適な住まいの提案をしてきた創業99年を数える同社の、経験豊富なスタッフ

が水漏れや水道凍結、詰まり、赤さびなど、急なトラブルのときに迅速に、年中無休で対応してくれます。「蛇口の水漏れ」(基本料金4,800円)、「パイプの詰まり」(同5,800円)、「トイレの詰まり」(同7,800円)など、料金も良心的な設定で、さらに5月末までは「青ぼ見た」で前述の基本料金が2,000円引き! 好評につき、給湯ボイラー、暖房ボイラーの無料点検キャンペーンも引き続き実施中です。見積もり無料。7時~19時。年中無休。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



申し込みは2次元コードから

北ガスクッキングスクール

食材や栄養についても学ぶことができる「北ガスクッキングスクール」の人気料理教室「おいしく健康にならしましょう」。

次回開講日は5月19日(月)。①10時~12時30分、②13時30分~16時の2回実施します。

メニューは①ご飯、②コンソメオニオンスープ、③ミートソースの煮込みハンバーグ、④水菜とアジのレモンサラダ。受講料は1,800円。定員は各回10人。講師は木幡恵子さん。

参加希望者は4月18日(金)までに下記2次元コードからの申し込みが必要です(応募多数の場合は抽選)。締切後、参加者には講座の詳細を記した案内が送付されます。キャンセルは開催日の3日前まで(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。

【会場】北海道ガス株式会社函館支店 1階クッキングスタジオ ●函館市万代町8-1

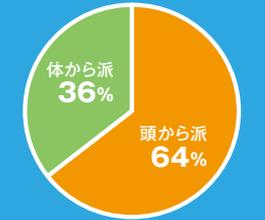


不定期企画

どっち?どっち?

突如二択を迫るこの企画。第8回目のお題は、

入浴したとき、頭から洗う? それとも体から洗う?



「頭から」が半数以上。みなさんのこだわりなどは以下の通り。

リンスやトリートメントを流すと、そのすすぎ液が頭から身体(特に背中)に流れてくるので、先に髪の毛を洗ってから一頭一身体の順で洗います。**頭から派** **ともりん**

子供の頃から頭から洗って最後は足。上から下へが定着して、順番変えてみましたが、すぐ気持ち悪かったです笑。**頭から派** **ことゆま**

こだわりは特になのですが髪の毛をシャンプー後、トリートメントを馴染ませてから身体を洗い、一気にシャワーで流します。**頭から派** **蒼**

上から順番に頭顔身体と下がついていきます。そうしないと洗ったかどうか不明になったりするともあるので。記憶ちよつとあふない。**頭から派** **一般通過猫**

まず身体を洗ってから湯船にゆっくり浸かって頭皮と身体を温める。その後頭を洗い、トリートメントを浸透させる間に身体を洗って、頭(トリートメント)と身体をシャワーで流す。というルーティーンがいつからかできていました。なぜその順番なのかはわかりません。**体から派** **やーや**

一番汚いと思う足裏から洗っていき、上に向かっていきます。**体から派** **ちるちる13**

頭から洗うと身体を洗っているとき髪が落ちてきて嫌。**体から派** **まゆみ**

今回のアンケートもSNSで呼びかけ、解答をお願いしました。「二択で迫りたい」お題も募集中!

毎週土曜開店! こだわりの逸品を仲卸価格で!
函館くじらロマン 北の海鮮工房 エービーシーつかもと



製造責任者の
2代目 塚本守さん

素材から製造工程まで、こだわり抜いた鯨製品を製造・販売する「函館くじらロマン 北の海鮮工房 有限会社エービーシーつかもと」が、毎週土曜10時~15時に開店。同店はこれまで、毎年年末に期間限定でオープンしていましたが、それ以外の時にも、より多くの人に自慢の製品を届けるため開店を決定! 「つかもと」の鯨ウネスペーコンは、希少品と言われる1級ミンク鯨ウネスを使用。化学薬品を使わず、3種類の天然塩をブレンドし、木樽で醸成。昨年6月には、1番人気の「元祖自然製法 秘づくりクジラウネスペーコン」が「ジャパン・フード・セレクション」のグランプリを受賞しています。そんな妥協無しのこだわりの逸品をはじめ、鯨の各種お刺身など、同社製品を年末同様仲卸価格で提供! 土曜以外に購入を希望する場合は、電話、Webサイト、LINEなどから来店予約ができるので、気軽にお問い合わせを。P有。

●函館市谷地頭町22-5
☎0120-202-727



ワンダフルワールド!
店主・上村佳樹の
一部の人にきくと
役立つホンやモノ

幽霊に匂いってあると思いますか? 先日札幌に出張しました。この日はビジネスホテルがご高値でネットカフェに宿泊しました。せまい密室で息苦しかったり、飲食場所でお風呂キャンセル界隈臭がしたりと、些末な問題はありました。

異臭がしたらそれはホラーの入口かもしれない

が、鍵付き個室だったのだからそんなに快適に寝られました。翌朝ネカフェを出て車に乗り込んだとき、ある違和感に気づきました。車の中には人の気配がするのです。出張は一人で来てますが、車内には誰もいません。着けていたマスクを外すと数

日お風呂に入っていない人のような異臭がします。昨日までこんな匂いはありませんでした。自分の身体を嗅いでみましたが私からは匂いしません。昨日入浴した上に、先ほど朝シャワーも浴びているのだから当然です。札幌から函館にたどり着きました。まだ誰かがそばにいます。オタクの幽霊を連れ帰ってはいないか、心配なりません。

著者が厳選した読み切り9編を収録。創作秘話やアイデアノートから抜粋したメモやラフも収録。

「伊藤潤二自選傑作集」伊藤潤二朝日新聞出版 1,100円

SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201



光熱費削減! メーカー協賛エコリフォーム相談会!
第一住宅設備

水まわりの緊急メンテナンスでお馴染みの「第一住宅設備」が、4月19日(土)10時~16時に、TOTO函館ショールーム(函館市桔梗町418-99)で住まいのエコリフォーム相談会を開催します。久しぶりの開催となる今回は、TOTO全商品を30~60%引きで提供!



また、ノーリツメーカー協賛により、エコフィール、給湯ボイラー、暖房ボイラー、エアコン、エコキュート、ガスコンロの特価品も用意しています。

「高騰が続いている電気代や灯油代。これからどう生活していくかとお悩みの方、この機会にお気軽にご相談ください。光熱費を抑えて快適な暮らしを実現できる方法をご提案いたします。なお、当日はお好きなタイミングでご来場いただけます。心ばかりですがご来場者特典も用意しておりますので、お気軽にお問い合わせいただければと思います」とスタッフ一同。

8時~19時。各種クレジットカード利用可。リフォーム低金利ローン利用可。年中無休。

●函館市千代台町29-15
☎0120-222-592



あなたの暮らしに寄り添う「自費型デイサービス」
フィットアップ

1人ひとりに合わせたリハビリや運動の指導をする「フィットアップ」では、リハビリ、入浴、付き添いなどを行う「自費型デイサービス」が好評。



「利用していることを知られたくない」「大勢の中でリハビリや入浴介助を受けたくない」といった声に応えたこのデイサービスは、プライバシーを考慮して所在地は非公開。社名入りの送迎車や制服も使用していません。完全マンツーマンの



「自費型リハビリ」は、パーソナルトレーナーの国際資格を持ち、理学療法士でもある代表の森田拓也さんが指導。「入浴介助」は介護福祉士が行います。「利用者様の日々の暮らしはもちろん、1年後、2年後を見据えて、保険の範囲ではできないリハビリを行います」と森田さん。介護認定を受けていない人も利用可能。初回体験(入浴+リハビリ付き)8,000円(通常10,000円)。入浴のみ4,000円、リハビリのみ7,000円。車椅子対応の福祉車両有。希望者は送迎可。詳しくは問い合わせを。「自費型訪問リハビリ」の相談もお気軽に。

☎090-1644-5880



不動産相続の「困った」に寄り添う
司法書士法人みらい

代表の木原由貴さんは、函館市に2人だけしかいない女性司法書士。最近相談が増えている不動産相続について、「不動産相続の名義変更は、故人の出生から死亡までの戸籍謄本等や、相続人の戸籍謄本等を取得する必要があります。時間も労力もかかります」と話します。不動産所有者に子供がおらず、特別に遺言書がない場合は、配偶者に加えて、親もしくは兄弟などにも相続権が生じます。名義変更されないまま相続人が死亡すると、その子供、つまり甥・姪など相続人がさらに増えて、解決までにより時間や費用が掛かったり、人間関係のトラブルを引き起こすことにも繋がりがかねません。木原さんは、こうした不動産相続の手間を一手に引き受けてくれるのはもちろん、生前贈与や売買による名義変更などもサポート。デリケートな案件にも細やかな気遣いで寄り添ってくれます。遺言書の作成支援や相続放棄、遺産分割調停など、裁判所へ提出する書類作成も行っています。相談は予約制。「青いぼすとを見た」のひとりで、初回相談料が無料に。相談受付時間は平日10時~18時。



●函館市湯川町2-43-27

☎0138-76-1117

【メール】mirai-legal@pd5.so-net.ne.jp

オノウシ公園

約20品種、500本ほどの桜が植えられた都市公園で、近隣の青葉ヶ丘公園とともに桜の名所のひとつとして知られる。「堀井緋桜」「駒見桜」など、ここでしか見ることができない森町固有の桜も咲く。整備された芝生広場や遊具も用意されているほか、隣接する「道の駅YOU・遊・もり」屋上の展望スペースからは、駒ヶ岳や噴火湾などを一望できる。天気の良い日には、羊蹄山や有珠山まで見えることも。



●茅部郡森町上台町326

道の駅 つど～る・プラザ・さわら

特産品がそろった「物産館」と、無煙ロースターがある「やすらぎ・プラザ」に分かれており、物産館で購入した食材を、やすらぎ・プラザで焼いて味わうことができる（ロースター使用料1時間300円）。森町特産のブルーベリーや、駒ヶ岳牛乳を使ったブルーベリーソフトクリーム（大350円、小300円、4～11月限定）も人気。9時～17時。年末年始休。



●茅部郡森町字砂原2-358-1
☎01374-8-2828

森町年間イベント

※はP7参照

もりまち桜まつり(4月26日～5月11日)※
Foreestival(6月29日)
夏のまつりinもり(7月26日)
さわらふるさとまつり(9月21日)
問/森観光協会 ☎01374-7-1286

楽市楽座もりまち食KING市(5・7・9・11月各第1日曜日)
もりもり盛り上がり三業まつり(8月中旬～下旬)
問/森町商工労働観光課観光係 ☎01374-7-1284

さわら恋来い夏まつり(8月14日)
問/森町さわら商工会 ☎01374-8-4056

つどは 土田が行く!

アート好きスタッフ・土田が、好きな作品、見てワクワクした作品の作者さんに会いに行く!

作る楽しさを広めたい!

ハーバリウム作家 ミレイさん



インテリアとして飾るハーバリウムだけでなく、ボールペンやディフューザーなどの普段使いできるハーバリウムも作るミレイさん。お花を飾りたいけれど、生花は管理が大変で手をつけられない。そんな悩みを抱えていたときに出会ったのがハーバリウムだそうで、好きなお花を使って好みのデザインにできるところや、誰でも手軽に、お花を身近に感じられるところが魅力なんだとか! 作る楽しさをいろんな人にも知ってもらうため、毎月1～2回ワークショップも開催。4月19日10時～16時に、ポールスターショッピングセンター(函館市港町1-2-1)のイベントスペースで開催される「ハンドメイドヒーリングFESTA」でも、ドライフラワーやプリザーブドフラワーを100種ほど用意してワークショップを実施するそうです!



Present

このマークが目印!



プレゼント

お米to大豆 まる屋 提供

1,000円分利用券.....5名様

ハガキで応募

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、紙面に対する感想などを書き添えてご応募ください。

送付先

〒041-0801 函館市桔梗町379-27
株式会社青いぼすと 4・11プレゼント係

Webで応募

右の2次元コードからご応募ください。



応募締切

4月21(月)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

いただいた個人情報はプレゼントの発送と、個人を特定できない記述で紙面作りに使用することがあります。

ドクター講座

尿閉は超音波検査で診断できます



医療法人社団 東野内科消化器科クリニック
院長 東野清

排尿困難はいろいろな原因で起こります。進行すると尿閉となります。尿閉とは膀胱内の尿を全く排出できないが、排出することがきわめて困難な状態で、多量の残尿を伴います。尿閉は急性と慢性に分かれます。急性の尿閉の多くは排尿障害を自覚しているため、最初から泌尿器科を受診します。一方慢性の尿閉は排尿障害を自覚していないことがあり、下腹部痛、腹部の膨満感や不快感、便秘を訴えて内科を受診される人が多いと思います。まれに全く症状がなく、一般の内科の診察で偶然発見されることもあります。

尿閉の原因で特に多いのが前立腺肥大であり、当然ながら尿閉は男性に多くみられます。他の原因として覚えておいてほしいのは薬剤と便秘です。薬剤としては抗コリン薬や抗ヒスタミン薬がよく知られています。まれではあります。頻尿や尿漏れを起す過活動膀胱の

治療薬で、尿閉を起すことがあります。内服するときには頭の隅に置いてください。また便秘が尿閉の原因となることがあります。便秘の訴えが強くて、排尿障害に気づいていなければ内科を受診します。問診のみで大腸の検査をする

と、ときに危険を伴います。下腹部の触診で大きな腫瘍が触れれば、男性では緊満した膀胱が疑われます。触診だけで、ほとんどが尿閉と診断できます。女性では大きくなった子宮や卵巣の腫瘍を第一に疑います。尿閉の診断は容易です。超音波検査でプローブを下腹部に当てた瞬間、緊満した膀胱を確認できれば尿閉と診断できます。男性では間違つことはありませんが、まれに女性で膀胱内に残尿がほとんどないときには、大きな卵巣腫瘍と緊満した膀胱との鑑別が難しいことがあります。卵巣腫瘍の患者さんを泌尿器科に紹介してしまつたことがあります。

●函館市八幡町21-12
☎01388-4111818

第77回 松前さくらまつり

催し

桜のライトアップ、スタンプラリー、松前神楽の演奏など内容盛りだくさん。4月19日(土)・20日(日)の2日間は、松前町の姉妹都市・福島県伊達市と、愛媛県松前(まさき)町の物産展も開催。



日時:4月19日(土)~5月11日(日)
会場:松前公園ほか

【問い合わせ】
北海道まつまえ観光物産協会
☎0139-42-2726



第53回 玉川公園水仙まつり

催し

約30種、30万株の水仙が咲き誇る玉川公園で開催される春イベント。吹奏楽コンサートや郷土芸能、歌謡ショーなどステージイベントも多彩。パトカーや重機などの特別展示もあり。「玉川神社石段駆け上がり大会」も同時開催(受付8時30分~9時30分、競技開始10時~)。



日時:4月26日(土) 11時~
会場:玉川公園 玉川神社

【問い合わせ】実行委員会
☎0137-84-6205(せたな観光協会)



テニボン協会 体験教室

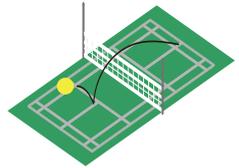
募集

テニボンは、バドミントンのコートを使って、特製の木製ラケットで柔らかなスポンジボールを打ち合うスポーツ。テニボン協会は、年齢性別問わず、「楽しく体力作り」と「健康維持」を目指して活動。下記日程で無料体験教室を開催する。参加希望者は上履き持参、動きやすい服装で参加のこと。

日時:5月16日(金)
20日(火)
27日(火)
13時~16時

会場:サン・リフレ函館

【問い合わせ】
テニボン協会 ☎0138-54-2694(池田)



バウンドテニス 初心者体験講習会

募集

「函館パインクラブ」がバウンドテニスの初心者講習会の参加者を募集。バウンドテニスは、何歳からでも始められる生涯スポーツにも最適な競技。同クラブの初心者講習会は、過去の参加者のほとんどがテニス未経験者。健康づくりや新しい趣味の発見に! 参加無料。



日時:5月21日(水)、28日(水) 10時~11時30分
会場:函館パインクラブBTコート

(函館市大町1-12 函館市中華会館下)

【問い合わせ】函館パインクラブ
☎0138-59-0588(関口)
☎090-5220-2452(松原)

函館少年少女合唱団 演奏会 合唱ミュージカル サウンドオブミュージック

催し

1976年から活動を続けている函館少年少女合唱団の第47回定期演奏会。この日のために練習を積んできたメンバーたちの歌声をぜひ!



日時:4月20日(日)
13時開場
13時30分開演

会場:函館市芸術ホール
入場:自由席700円(小学生以下無料)

【問い合わせ】事務局
☎090-2875-5512(河口)



第76回 もりまち桜まつり

催し

コスプレイベントや食KING市、カラオケ探検バトル、ばん馬競技大会など、連日多彩なプログラムを予定。5月6日(火・振休)は夏川りみさん、辰巳ゆうとさん、高田ともえさんが出演する歌謡ショーを行う。スケジュール詳細は2次元コードからチェックを。



期間:4月26日(土)~5月11日(日)

会場:森町 青葉ヶ丘公園

【問い合わせ】
森観光協会 ☎01374-7-1286



寿司・しゃぶしゃぶ ゆず庵函館美原店

訂正

6月9日まで、平日ランチ(11時~15時)に「春の松花堂御膳」(1,199円、写真はデザート、ドリンク付き1,529円)が登場。春野菜や明太うどんを楽しむ豆乳鍋、鯉や筍を使った春らしいちらし寿司、茶碗蒸し、天ぷら、鮎たたき豆腐、豚すきとろろなど、見た目も華やかな料理が並び期間限定のメニュー。11時~最終入店21時30分。無休。P有。



●函館市美原3-16-23
☎0138-34-6655

3月14日号の松花堂ランチ特集内で金額に誤りがありましたので、訂正したうえで再掲載します。

北斗桜回廊

催し

桜の美しさを各所で楽しめる北斗市の桜イベント。期間中は法亀寺のしだれ桜と大野川沿い桜並木をライトアップ! 土・日曜には、子供が楽しめる催しなども実施予定。松前藩戸切地陣屋跡の桜トンネルや、道道96号線沿いの清川千本桜も必見!



日時:4月20日(日)~4月30日(水)

【問い合わせ】北斗市観光協会
☎0138-77-5011



芸術ホール キッズ・フェスティバル2025

催し

芝居組「虎」によるお芝居「ピーターパン」と、函館吹奏楽団によるミニコンサートを実施(13時~、入場500円、小学生以下無料)。手作り楽器奏者・キュッパさんの演奏会(10時30分~、参加費500円、要事前申込)も予定。バックステージツアーや弦楽器体験コーナーなども用意。



日時:5月6日(火・振休)
10時30分~16時30分

会場:函館市芸術ホール

【問い合わせ】函館市芸術ホール
☎0138-55-3521



発行/株式会社青いぼすと

〒041-0801
函館市桔梗町379-27
TEL 0138-84-1002
FAX 0138-84-1728
MAIL info@aopos.jp
URL aopos.jp

発行人 熊谷貴典
編集長 坂本麻衣
副編集長 平井由佳
編集 土田葉月
ライター 花輪志保里
ライター 安沢ともこ
営業 石井剛史
配布管理 小野大樹

本紙掲載の記事、写真等の無断転載を禁じます。

掲載内容は2025年3月27日現在のものです。

次号予告 4月25日号 母の日企画~今の2人、昔の2人~

編集後記

4月12日午後6時55分から放送される「SitakkeTV」(HBCさん)で、青いぼすとのことを紹介していただく予定です。あの楽しかった収録がどのように仕上げられているのかともワクワク。ちゃんと「他所行きの顔」できてますよ。 (まい)

前号でお伝えしたひびきの骨折。まわりから「言わないと分かんない」と驚かれるほど普通に歩き、数日でお医者様から「もう良さそうだね」と言われた。その治療スピードは、骨折と同時に負った反対ひびきのすり傷のカサプタより早かった。 (七)

うちの猫様は頭を撫でると嫌がって逃げてしまいます。でも、耳をさわるのも、肉球をモミモミするのもそんなに嫌がらない。頭を撫でたときだけ嫌がるのはなぜなのか…。私の撫で方が悪いんでしょうか? 猫の撫で方が悪いかあれば受けてみたいです。 (ツチ)

買物に出かける息子が「買ったものがある?」と聞いてくれました。せっかくなので声をかけてくれたので、キッチンペーパーを頼みました。ちゃんと買って来てくれましたよ。セルフレジで4回も反応してしまっただ高級キッチンペーパーを。息子よ、ありがとう苦笑。 (BP)

友人のお店に犬が来た。めっちゃ大人しくてなつこくでお利口なハスキーの男の子。長時間の散歩もいとわいなメロメロの溺愛っぷりで、「自分がこんなに愛情深い人間だとは思わなかった」との言葉には共感しかない。私たちが子どもには厳しかったのに。 (ヤス)