

7月12日(土) 北斗市

本町商店街振興会 青空フェスタ

飲食ブースでは生ビール、焼きそば、焼き鳥、ホッキしょうまいなどを販売。ステージイベントやハンドメイド作品のマルシェもあり。12時～20時(マルシェは18時まで)。

所/北斗市総合分庁舎裏駐車場
問/北斗市商工会支所
☎/0138-77-8107

7月12日(土)～13日(日) 七飯町

ななえあかまつ街道納涼祭

露店のグルメをはじめ、歌謡ショーやダンスパフォーマンスなどのステージイベントも楽しめる。ふわふわ遊具も登場(1人1,000円)。12日11時～20時、13日11時～18時。

所/あかまつ公園特設会場
問/七飯町商工会
☎/0138-65-7111

7月12日(土)～21日(月・祝) 松前町

松前藩屋敷浮き紫陽花

松前藩屋敷の水路に色とりどりの紫陽花を浮かべる。9時～17時。12日と19日は日没から21時までライトアップを予定。最終入館各30分前。大人360円、中学生以下240円。

所/松前藩屋敷
問/北海道まつまえ観光物産協会
☎/0139-42-2726

7月19日(土)～20日(日) 木古内町

道の駅みそぎの郷きこない夏祭り

ご当地グルメの販売がメインのイベント。はこだて和牛の特価提供(数量限定)をはじめ、海産物、農産物、加工品、スイーツなど、地元のおいしいものが勢ぞろいする。9時～16時。

所/道の駅 みそぎの郷きこない
問/道の駅 みそぎの郷きこない
☎/01392-2-3161

7月26日(土) 厚沢部町

あっさぶふるさと夏まつり

あっさぶメークインを使った直径約2mのコロケを、大型クレーンと巨大鍋を使って揚げ、来場者に振る舞う。17時30分～は演歌歌手・松原のぶえさんの歌謡ショー。10時～20時45分。

所/厚沢部町役場前駐車場
問/厚沢部町観光協会
☎/0139-64-3738

7月26日(土) 森町

夏のまつりinもり

森町の大通りを会場に、子どもふるさとワッショイまつりやオニウシソイヤの踊りと、神輿が一体となって練り歩く。駅前には日中からキッチンカーも並び、17時～22時。

所/御幸大通り
問/森観光協会
☎/01374-7-1286

7月26日(土) せたな町

がっばり海の幸フェスタ inわたためがして大成

餅と一緒にあわびをまく「あわびもちまき」や「ひらめのつかみ取り」で大盛り上がりする、海の幸をたっぷり堪能できる食の祭り。11時～17時30分。

所/大成区久遠漁港
問/実行委員会
☎/0137-84-6205(せたな観光協会)



7月26日(土)～27日(日) 七飯町

大沼湖水まつり

明治39年から100年以上続く伝統の祭り。26日は各種催しのほか、慰霊祭と灯ろう流し。27日は吹奏楽、マジック、津軽三味線のステージと花火大会。「大沼ルシェ」も同時開催。

所/大沼公園広場
問/七飯大沼国際観光コンベンション協会
☎/0138-67-3020

7月26日(土)～27日(日) 今金町

今金町24時間キャンプ&ライブ

広大な自然の中で、キャンプをしながら約30組のライブを楽しむ。飲食の出店、縁日、子ども向け遊具もあり。入場無料(カンパ制)。26日13時40分～27日13時40分。

所/今金町神丘愛指令ランド
問/実行委員会
☎/090-8427-8073(高田)

7月27日(日) 北斗市

北斗市夏まつり

ものまねタレント・なみなみなさんのステージは14時～。「それいけ!アンパンマンショー」は9時30分～と13時～。フィナーレは上磯漁港から打ち上げる花火大会!

所/北斗市商業活性化支援センターエイド'03 他
問/実行委員会
☎/0138-73-2408(北斗市商工会)

7月27日(日) 鹿部町

しかべ間歌泉わくわくサンデー!!

毎月第4日曜日に開催されている鹿部町の恒例イベント。町特産の新鮮な魚介類や自慢の温泉を、毎月工夫を凝らして「美味しく・楽しく・面白く」紹介。

所/道の駅しかべ間歌泉公園
問/鹿部温泉観光協会
☎/01372-7-3500

8月2日(土) せたな町

せたな漁火まつり

せたな町産の食材を使った料理や手打ちそばなどの各種出店のほか、カラオケ大会などのステージショーで1日中楽しめる。フィナーレは花火大会! 11時～21時。

所/せたな漁火公園・瀬棚港
問/実行委員会
☎/0137-84-6205(せたな観光協会)

8月2日(土) 木古内町

道の駅みそぎの郷きこないビアガーデン

日ごろの感謝を込めて、生ビール、チューハイ、ハイボールなどを1杯200円で提供! フード出店も多数。よく冷えたビールと地元グルメを堪能できる。17時～21時。

所/道の駅みそぎの郷きこない
問/道の駅みそぎの郷きこない
☎/01392-2-3161

SPORTS CLUB & SAUNA SPA RENAISSANCE

カラダ動かし、ココロととのう。

涼しさと心地よさがそろう場所「街のクールスポット」ルネサンス

ルネ 8/3 まで

いい夏 キャンペーン

入会金 3,300円(税込)
事務手数料 6,650円(税込)
月会費 1ヶ月分

0円 0円 0円

※クラブ利用への入会金、会費は上記のとおりです。※上記の特典は、フィットネス会費に1ヶ月以上継続利用の方に限り適用されます。※月会費はクラブ利用の日の入会金、事務手数料の合計額(10,000円)とし、入会月の会費も入会金に含みます。※オプションサービスの利用は別途料金がかかります。※利用の開始は利用開始日より1週間以内となります。※利用の開始は利用開始日より1週間以内となります。※利用の開始は利用開始日より1週間以内となります。

この夏、ルネで「できた!」を味わおう!

夏の水泳教室

ルネサンスのスクールは「エンジョイ」がモットー。ルネサンス自慢のコーチ陣が、お子様の成長をサポートいたします。ぜひ一度ルネサンスのスクールをお試しください!

体験教室

こんな方におすすめ!
体験のお子様だけの特別レッスンです。スイミングや水泳がはじめての方にオススメです。

特別体験

日程 7月13日(日)・8月24日(日)
15:00～15:50
対象 3才～8才
定員 8名
体験料 1,100円(税込)

スクールイン体験

こんな方におすすめ!
通常スクールのレッスンにご参加いただけます。実際のクラスの雰囲気を感じたい方におすすめです。

日程 7月1日(火)～7月21日(月)
対象 開講スケジュールをご覧ください
定員 各時間3名
体験料 1,100円(税込)

↑まずはスマートフォンからご予約!

短期教室

水泳は習わなければならないスポーツ! 短期集中で習得したいお子様、夏休みに上達したいお子様には、短期教室がおすすめ!

クラス	期間	時間	対象	定員	受講料
1期フリー	7/28(月)・29(火)	15:30～16:30	3才～8才 水泳レベル15名	7名	4期/4,400円
2期フリー	30(水)・8/4(月)	16:30～17:30	4才～12才 水泳レベル15名	7名	6期/5,500円
3期フリー	5(火)・6(水)	17:30～18:30	6才～12才 クロール・背泳ぎ 水泳レベル15名	7名	ルネサンスお友達からのクーポンで利用で550円引き
4期2日間	8/2(土)～3(日)	15:15～16:15	3才～8才 水泳	10名	3,300円(税込)
5期2日間	8/9(土)～10(日)	15:15～16:15	3才～8才 水泳	10名	ルネサンスお友達からのクーポンで利用で550円引き
6期2日間	7/26(土)～27(日)	15:15～16:15	①8歳～6A級 ②6歳～2歳	各10名	4,400円(税込) 8期～10期まで550円引き

※スクールの申し込みはルネサンスからのWEB申し込みとなります。

↑まずはスマートフォンからご予約!

レッスン内容、お時間など詳しい情報はルネサンス函館 体験教室 検索

レッスン内容、お時間など詳しい情報はルネサンス函館 短期教室 検索



スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 函館24

函館市鍛冶2-6-15 白百合学園前バス停 徒歩4分 東山小学校前

初めての方大歓迎
お気軽にご連絡ください

0138-30-1311

ルネサンス函館24 検索

8月3日(日) 乙部町 元和台マリンフェスティバル ちびっ子緑日やビーチフラッグ大会、小学生以下対象のウニ・ホタテの手づかみ体験など、夏の海を満喫できる催しを用意。地元出身バンドらによる野外ライブなども予定。 所/元和台海浜公園 海のプール 問/乙部町産業課商工労働観光係 ☎/0139-62-2871	8月9日(土) 今金町 後志利別川清流まつり 「水質が最も良好な河川」に数多く選出されている後志利別川。水槽でヤマメすくい、砂金堀り体験コーナーなど、後志利別川の大自然を満喫できる企画を用意。10時～14時。 所/デ・モーレンいまかね 問/実行委員会 ☎/0137-82-0111 (今金町まちづくり推進課)	8月9日(土)～11日(月・祝) 江差町 姥神大神宮渡御祭 380年の歴史と伝統を誇る道内最古の祭り。神輿行列に、豪華な人形や装飾品で飾られた13台の山車(ヤマ)が加わり、祇園囃子の調べにのって町内を練り歩く様子は圧巻! 所/姥神大神宮、江差町内一円 問/実行委員会 ☎/0139-52-4815 (江差観光コンベンション協会)	8月11日(月・祝) 七飯町 七飯大沼夏まつり カラオケ大会や仮装盆踊り、よさこい演舞などを予定。ハンバーガーやからあげ、ポテトなど飲食ブースも充実。4曲の音楽花火が上がる大花火大会も実施する。13時～。 所/大沼公園広場 問/ぐるり道南観光推進協議会 ☎/0138-85-8455(大沼交通)
--	---	---	--



8月13日(水) 福島町 やるべ福島イカまつり & 海峡花火大会 豪華景品が当たる大抽選会や、大相撲九重部屋の力士が作る「ちゃんこ鍋」販売などを予定。イベントラストの花火大会では、最大7号玉の花火が打ち上げられる! 15時～21時。 所/海峡横綱ビーチ 問/福島町観光協会 ☎/0139-47-3070
--

8月13日(水)～14日(木) 松前町 松前城下時代まつり 甲冑を身に着けたライダーたちが、オートバイを馬に見立て、町内を駆け抜ける「バイク武者軍団パレード」(13日13時30分～)が見どころ。花火大会は13日19時30分～。 所/松前町内 問/北海道まつまえ観光物産協会 ☎/0139-42-2726
--

8月14日(木) 乙部町 乙部町ふれあい交流盆おどり・花火大会 町政施行60周年を記念しての開催。地元出身の寺島三姉妹による民謡ショーや、山車行列、約3,500発の花火が夜空を彩る花火大会などが行われる。17時～21時30分。 所/乙部漁港 中央埠頭広場 問/乙部町総務課 ☎/0139-62-2311
--

8月14日(木) 森町 さわら恋来い夏まつり 町民とお盆の帰省者の交流を目的に始まったまつりながら、町外からも訪れる人多数。ピンゴ大会や餅まきなど楽しい企画盛りだくさん。飲食ブースも多数出店。14時～19時頃。 所/道の駅 つど〜る・プラザ・さわら 問/森町さわら商工会 ☎/01374-8-4056

8月14日(木) 上ノ国町 上ノ国川の川まつり 仮装盆踊りや龍焰太鼓演奏など、さまざまな企画が用意されている。まつりのフィナーレには、天の川の畔から打ち上げられる花火が夜空を彩る。13時30分～。 所/上ノ国小学校グラウンド 問/実行委員会 ☎/0139-55-2311 (上ノ国町水産商工課商工観光グループ)
--

8月14日(木) 知内町 サマーカーニバルin知内町 知内町を代表する夏のイベント! 大盛り上がりステージショーや、夜には知内川(河川敷)から花火の打ち上げもある。12時30分～20時30分(予定)。 所/知内町役場駐車場 問/実行委員会 ☎/01392-5-5340(知内商工会)
--



8月14日(木)～16日(土) 北斗市 本町商店街振興会 納涼ビアガーデン 北斗市・本町商店街振興会主催による恒例の納涼ビアガーデン! よく冷えた生ビールと屋台のグルメで北斗市の夏を満喫! 17時～21時。雨天決行。 所/北斗市総合分庁舎前駐車場 問/北斗市商工会支所 ☎/0138-77-8107
--

8月15日(金) 木古内町 きこない威臨丸まつり サラキ岬沖で座礁・沈没し、現在も木古内の海に眠っている威臨丸をテーマにした「ステージショー」をはじめ、ものまねショー、よさこい、盆踊りなどが楽しめる。12時～21時。 所/みそぎ公園 問/木古内町観光協会 ☎/01392-6-7357

8月16日(土) 鹿部町 しかべ海と温泉(いでゆ)のまつり & 花火大会 豪快な花火が夏の夜空を彩る鹿部町最大のイベント。ピンゴ大会やミニ水族館など家族で楽しめる企画が盛りだくさん。8時30分～21時。花火は19時30分～。 所/鹿部漁港敷地内 問/実行委員会 ☎/01372-7-3344(鹿部商工会)

8月23日(土) 森町 もりもり盛り上がり三業まつり 森町の漁業、農業、商工業が集まり、新鮮な水産物や農産品、加工品などを販売する。太鼓演奏、野菜重量当てゲームなども予定している。9時～12時。 所/森町地域活性化広場 問/実行委員会 ☎/01374-7-1284(森町商工労働観光課)
--

8月23日(土)～24日(日) 北斗市 道南クラフトビアガーデン in 新函館北斗駅 新函館北斗駅に道南のクラフトビールが大集合。4社飲み比べチケットは前売2,000円、当日2,200円。ゲストビールもあり。グルメも充実。23日11時～20時、24日11時～17時。 所/新函館北斗駅前イベント広場 問/北斗市観光協会 ☎/0138-77-5011



8月24日(日) 鹿部町 しかべ間歇泉わくわくサンデー!! 「道の駅しかべ間歇泉公園」で開催される月イチイベント。鹿部町特産の新鮮な魚介類や自慢の温泉を、毎月工夫を凝らして「美味しく・楽しく・面白く」紹介する。 所/道の駅しかべ間歇泉公園 問/鹿部温泉観光協会 ☎/01372-7-3500
--

8月30日(土)または31日(日) 福島町 千軒そばの花鑑賞会 一面真っ白なそばの花畑のなかで、国の重要無形民俗文化財「松前神楽」を奏上。じゃがいも掘り体験なども実施。入場大人1,000円、小・中学生500円。10時～14時。小雨決行。 所/大千軒岳登山者休憩所付近 問/福島町観光協会 ☎/0139-47-3070

障害のある方々の就労を叶えます 実績多し!! 今すぐお電話を! ご家族の方のご相談にも対応致します 障害者手帳、障害基礎年金の証明書、自立支援医療受給者証をお持ちでない方もお気軽にお問い合わせください。 障害者就労移行支援事業 ジョブシード 函館市深堀町1-7 ジョブシード 検索 ☎83-8018 jobsp.hirano@gmail.com ☎080-1896-1077

金額保証いたします 査定無料 金銀メダリ 30,000円保証 ※K印があるものに限り ※メッキは対象外 天幕降下即位10万円金貨 天幕降下即位10万円金貨 33万円保証 22万円保証 大切なお品物を手放す不安、私たちがしっかりサポートします。 買取専門 函館ポールスター店 10:00～19:00 年中無休 ☎0138-83-5381 函館市港町1-2-1 ポールスターショッピングセンター B棟1階

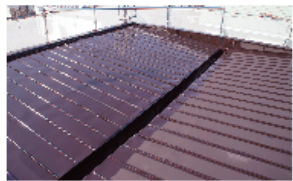
いい碁を打ちたい方 いい碁を学びたい方 募集 しています 囲碁処 天元 函館市山の手3丁目3-11 ☎0138-56-4567 12時～20時 木曜休 席料 1日 600円 席亭・中里 修	天元 ●セブイレブン ●ダイソー 函館白百合学園 産業道路 至湯川→
---	---

はこプレイス 2階 クリエイティブラボ 飲食・土足OK 自由にアレンジ! 1人用テーブル、長テーブル(180cm)、パイプ椅子、ホワイトボードをご用意できます。 マイク、スピーカー、プロジェクターの貸し出しは有料です。 事前予約・事前決済 2時間 2,200円 撮影以外の利用もOK! オフ会 / コスプレ / ペット撮影 / SNS 発信 / 会議 / レッスン会場 / 講習会 / イベント開催 LINEからご予約ください 函館フリースタジオ&フリースペース はこプレイス ☎10:00～19:00 函館市千歳町9-11
--

北海道で働こう!! 就職・転職 in 函館 お仕事説明会 人事担当者とお話ができる、交流会型の説明会です 7月25日(金) 13:00～15:30 会場 JRAスポーツプラザ 2F 大会議室 函館市深堀町22 対象 概ね44歳までの就職活動中の方、及び2026年3月卒業予定の短大・専門学校・大学(院)生 就職相談コーナー ジョブカフェ北海道のキャリア・アドバイザーによる、就活ワンポイントアドバイスが受けられます。(先着順・最大15分) 雇用保険 受給中の方へ 本イベントへの参加は、「求職活動」にあたります。1社以上説明を聞いた方には「受講証明書」を発行します。 北海道就業支援センター ジョブカフェ北海道 ☎011-209-4510 平日/10:30～19:00 土曜/10:00～17:00 ジョブカフェ北海道は北海道が設置している就職支援施設です。【主催】ジョブカフェ北海道【後援】厚生労働省北海道労働局、函館市	タイムスケジュール 13:00- 受付 13:30-13:50 90秒企業PRタイム 1社90秒で金出企業をチェック! 13:50-15:30 各ブース企業説明タイム ①13:50-14:20 ②14:25-14:55 ③15:00-15:30 地元企業 9社 出展予定! 出展企業の詳細はこちらから→ ※内容は予告なく変更となる場合があります。
---	---

塗り替えで住まいを丈夫に美しく

株式会社三徳塗装工業



住まいの顔であり、家の構造を守ってくれる屋根や外壁ですが、年月とともに紫外線や雨風によって、ひび割れや色褪せといった劣化が進んでしまうもの。見た目の美しさはもちろんですが、万が一コーキングの劣化部分から雨水が入り込むと、雨漏りを引き起こすなど、住まいの寿命に関わることも。放置すれば外壁材の取り換えや屋根の張替が必要になる場合もあり、費用がかさんでしまいます。外壁の塗り直しは10年に1度が目安。大切な住まいを経済的に美しく長持ちさせるなら、定期的なメンテナンスは欠かせません。そんな時に頼りになるのが「株式会社三徳塗装工業」です。塗装工事に携わって30年、一級建築塗装技能士の資格を持つ木村社長のモットーは、「お客様の立場に立った親身な対応と誠実な施工」。一般にペンキを塗るだけと思われがちな塗装工事ですが、実際には「塗るまでの工程と、素材と塗料の相性の組み合わせが大切」と木村社長。同社では親切丁寧に外壁や屋根の状態を診断し、まずは外壁の高圧洗浄、窓周りのコーキング、ひび割れなどの補修、鉄部のサビ落としなど、下地の状態を十分に整えてから、素材に最適な耐久性の高い塗料をプロの目で選定し、屋根なら2〜3回、外壁なら3回の重ね塗りで、強度を保ちながらムラ無く美しく仕上げます。現在の建材の色をそのまま活かせるクリア塗装のほか、室内の塗装や家具の塗装などにも対応してくれます。相談や見積もりは無料。電話でお問い合わせを。

●函館市北原3-21-3 ☎090-9439-2232

忙しい毎日にO₂パワーで元気をチャージ!

ヴィラ・コンコルディア リゾート&スパ



サッカー元日本代表の香川真司さんをはじめ、多くのスポーツ選手が高いパフォーマンスを維持するため愛用しているという「酸素ボックス」。

酸素を豊富に取り入れ体内の酸素濃度を高めることは、健康促進にも役立つのだとか。函館山の麓に建つホテル「ヴィラ・コンコルディア」では、宿泊客以外も利用できる「酸素ボックス」のサービスを6月にスタート。

「酸素ボックス」内は1.3気圧の高気圧状態で、この中で過ごすことで疲労回復

や、細胞の新陳代謝が活性化する効果が期待できます。料金は30分1,500円からと良心的な設定で、2人同時の利用なら30分2,500円とさらにお得。普段着で利用できる気軽さもうれしいポイント。忙しい毎日に元気をチャージしてストレス解消を目指しませんか? 7月末まで、「青ぼ見た」のひと言で、利用料が10%オフに! 10時〜最終受付21時。年中無休。P有。

●函館市末広町3-5

☎0138-24-5300



Webサイト

「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11時〜16時と、金・土曜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、風水師として中国伝来の方位学「奇門遁甲(きもんとうんこう)」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しています(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



Webサイト

1日限りの感謝セール!

小野寺住設



イベント会場

美原交差点前にある創業100周年の「小野寺住設」が、7月13日(日)10時〜16時に、「LIXIL函館ショールーム」(=写真上、函館市石川町314-5)において、日頃の感謝を込めたスペシャルイベントを開催します。当日はユニットバス、システムキッチン、洗面台、トイレ、給湯・暖房ボイラーなどを、同店通常価格の40〜60%オフで提供。ショールームの展示品を見て、触って、使い心地などを体感したうえで商品選びができます。足を運んだ人には、来場者プレゼントとしてもれなく、BOXティッシュ5個プレゼント! 1日限りのこの企画をぜひお見逃しなく!

同店が手掛ける工事は多岐にわたっており、トイレの詰まりやボイラー点検をはじめ、アスファルト舗装、外壁張替、屋根塗装などを、相談から施工完了まで一括して請け負っています。美原にある店舗ショールームでも各種住宅設備の実物を展示中。住まいに関わる相談をまとめてできる相談会も開催しています。見積もり無料。

●函館市美原3-1-5

☎0120-750-750



Webサイト



応募方法は P6

1,000円分利用券を5名様に

cafe 88



店名に由来する「8」の形の大きなクッキーをのせた、見た目も可愛い「88アサイボウル」(1,500円)が今のイチオシ! ハワイが好きで、店内をハワイアンなムードにしているオーナーが、現地で味わったアサイボウルの味を再現するため、試作を重ね完成させました。バナナをベースにした自然な甘さに、イチゴ、ブルーベリー、パイナップルなどのフ

ルーツの酸味が良く合い、ココアをまぶしてオーブンで焼いたオートミールのサクッとした食感も楽しい。冷んやりとした口当たりは暑い夏にぴったり! ランチタイムは+300円でドリンクセットにできます。ランチ11時〜16時30分、ディナー16時30分〜L20時30分。日曜休。提携P有。

●函館市本町7-8 ☎0138-76-9889

温活

心と身体が温まるティータイムを

ティーハウス リトルパペットアンドマジョラム

50種類の有機JAS認証ハーブを使ったハーブティーのほか、パスタ、スイーツなどを提供。なかでも1人ひとりの心身に合わせて調合するオリジナルハーブティーは、数種類のハーブによる相乗効果が期待でき、味わいもアップ。エルダーフラワー、ジンジャー、カモミールなどをブレンドした「ぽかぽかブレンド」(600円)は、冷たい飲み物やエアコンなどによる夏の冷えにオススメ。茶葉の量り売りもしているので、自宅でも温活できます。11時〜17時。温泉に入ったような心地良い施術が受けられる整体院「パペット」は、女性限定、予約制。定休日など詳しくは「パペット函館」で検索。

●函館市日吉町4-2-18 ☎0138-87-2281



おやつ

ひんやり&焼き立てのハーモニ

ゲルマンカンタ



パン、具材、ソースを選べるサンドイッチが評判のこの店は、夏のおやつタイムにもおすすめ! 山川牧場自然牛乳で作るミルクィで後味はすっきり「ソフトクリーム」(500円、木曜450円)は、注文を受けてから焼き上げるワッフルコーンが決め手。ひんやり&できたての組み合わせにかけられるソースは、キャラメル、ラズベリー、チョコのほか、期間限定のマングーパッションから選べます。店内で焙煎した香り高いコーヒーを使った「アフガード」(700円)は、エスプレッソのほろ苦さとソフトクリームが抜群の相性。8時〜18時。水曜休。P有。

●函館市梁川町10-24 ☎0138-33-5501

青いほすと 公式 SNS フォロー大歓迎!!

Webサイトでも情報が見られます! URL▶aopos.jp

安心できる暮らしのために

株式会社かなりあ 訪問看護ステーションらら

在宅での看護やリハビリなどを行う訪問看護ステーション。ロゴにある2羽のカナリアは、利用者と家族の安心できる暮らしのために、真心を持って寄り添う活動理念を表しています。主な訪問看護の内容は、異常の早期発見と防止のための健康管理、医師の指示による医療処置、日常をより良く過ごすためのリハビリ、精神的な不安をサポートする心のケア、緩和ケアに配慮したターミナルケア、日常生活に寄り添う生活上のサ



左が代表の前田さん

ポート、病院やケアマネジャーなど他機関との連携。精神疾患、認知症、心身症などに対応する精神訪問看護も行っています。代表の前田侑美さんは「看護スタッフと共に、信念と志を持って信頼していただけるサポートを行います」と話し、365日24時間体制で対応。利用につ

ては、主治医、ケアマネジャーに相談、または直接問い合わせを。医療保険・介護保険適用。健康や介護に関する相談もお気軽に。
●函館市日乃出町6-7
フラットフォーレスト2 102号
☎0138-83-8270



Webサイト

畳替えをして暑い夏を乗り越えませんか?

タタミワークス

畳は通気性に優れ、湿度調整も担うため、室内環境をサラリと快適に保ってくれます。さらに夏はお盆など人が集まることが多いので、離れて暮らす家族や親戚が集まるタイミングに合わせて畳替えをしませんか。12畳間までの張り替えなら最短で即日納品も叶うので、客間はもちろん居間や寝室など、毎日使っているお部屋のリフォームも気軽に依頼できます。畳の入れ替え時に必要な家具移動も行ってくれるなど、柔軟な対応や細かな気配りにも定評がある同社。畳表替えの料金一例として、中国産畳表(AP用)5,500円～、熊本県産畳表13,200円～などがあるので、まずは代表の西山さんと営業部長の中江さんに相談をしてみませんか。国家資格である一級畳製作技能士の資格を持ち、これまでに培った確かな技術をもとに機械と手作業を使い分けて良質な畳を作っている同社。「青ば見た」で利用額(税別額)から5%OFF!! 詳細はお問い合わせを。見積もり無料。電話受付は9時～17時。不定休。



事務所●北斗市昭和2-15-22
函館営業所●函館市日吉町2-1-31 コーポ日吉ヶ丘 1階
☎0138-73-3511(共通)

青いぼすと設置場所

青いぼすとは下記の場所にも設置しております。部数に限りがございます。予めご了承ください。

- ・青柳町会館
- ・おうちごはん
- ・函館市地域交流まちづくりセンター
- ・函館市女性センター
- ・キラリス函館内「えぞりす」
- ・だかし屋 ささき商店
- ・フリースタジオ はこブレイス
- ・津軽海峡フェリー 函館フェリーターミナル
- ・お米 to 大豆 まる屋
- ・函館市青年センター
- ・中島れんばいふれあいセンター
- ・キングストア堀川店
- ・函館栄好堂丸井井店
- ・シエスタハコダテ内「Gスクエア」
- ・セブンイレブン 函館五稜郭公園前店
- ・函館市中央図書館
- ・函館アリーナ
- ・函館市民会館
- ・北斗市総合文化センター・かなで〜る
- ・北斗市総合体育館
- ・東前温泉 しんの湯
- ・野菜100円ショップ(七飯町本町)
- ・道の駅なないろ・ななえ
- ・大沼国際セミナーハウス
- ・大沼国際交流プラザ
- ・駒ヶ岳茶房
- ・戸井ウォーターパーク
- ・道の駅なとえさん
- ・雑貨・体験型キャンドル工房「つきあかり」(今金町)
- ・津軽海峡フェリー 大間フェリーターミナル

青いぼすとオフィスでは、バックナンバーもお渡しすることができます(過去1年以内)。

定期購読(有料・6カ月更新)も承ります。詳しくはお問い合わせください。

申し込みは2次元コードから

北ガスッキングスクール



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

次回開講日は8月21日(木)。
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夏野菜たっぷりカレー、②彩り野菜のナムル、③レタスとトマトの卵スープ、④ラッシー。そのほかデザートも1品作ります。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7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



応募フォーム

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」がおすすめ。「パナソニックリフォームクラブ」は、2024年オリコン顧客満足度調査において、戸建リフォーム総合ランキング第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100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8月末までは「青ば見た」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



YouTube

Webサイト

すとの
ングは
リアが
ます!

おかげさまで大好評!
ホームページから簡単・気軽に

3円～!
以上配布の場合)
もOK!
ださい!

いぼすと
せください

REBORN CAR LEASE

【リボーン・カーリース】

買うから借りる時代へ

毎月一定額リース(ボーナス払いなし)

車検・車税・メンテナンス・タイヤなど
コミコミの中古車のカーリースです。

軽自動車	16,500円～
普通自動車	24,200円～
ワゴン車	36,300円～

※支払いは月々払いです。※全てカード決済です。※消費税込。
※表示価格にはオプション料・任意保険料は含まれておりません。

リボーン・マジック・サーカス函館

函館市西桔梗町818-17
TEL 0138-49-5488

函館駅西口発着 日帰りバスツアー

■最少催行15名 ■添乗員・バスガイドなし(同行も有)

津軽海峡フェリー「大函丸」利用 出発日10/25(土)

本場 大間にマグロを食べに行こう!!

旅行代金15,980円(スタンダード船室)

集合出発 8:00 帰着 15:50頃 ※美原7:20

食事1昼付(大間産まぐろ丼セット「おま温泉」)

※大間運輸(道外)バスまたはタクシー ※帯広発混乗

七飯果物食べ放題・ちやぶ汁・海鮮・屋敷入浴(込)

はこだてわいん・天狗堂宝船直売店・ピカタの森アイス工房

旅行代金8,580円 食事1昼付(海鮮上井) 出発日9/7(日)

集合出発 8:30 帰着 16:00頃 《ぶどう1房お土産付》

道最古のまつり 江差姥神大御宮渡御祭 出発日8/10(日)

追分会館(入館料込)・銅之助乙部店・道の駅あさお

旅行代金7,380円 集合出発 10:00 帰着 17:30頃

食事1昼付(えび天おろしそば「木古内」とや) 出発決定!

函館空港発着 2026/2/13(金) 沖縄県 4日間

8/31(日) エスコン野球観戦送迎 バス残席わずか

旅行企画・実施 北海道知事登録旅行業 第2-583 帯広市西1南26-1

つたいツーリスト ☎0155-24-2414

平日10時～12時/13時～15時 土曜10時～14時(日・祝休)

※契約成立後のお客様都合によるお取消は、弊社規定により申し受け

ます。詳しくは旅行条件書をご確認ください。利用バス:つたいバス

※イラストはイメージです。 ※掲載料金は大人お1人様税込

Anniversary 4th

おかげさまで
開業4周年

Lunch Buffet

大人 ¥3,480 小学生 ¥2,500
幼児 無料(小学生未満・大人1名につき1名無料)

会場 2階 ビュッフェレストラン月舟
開場 12:00～14:00(最終入店 13:00)

各日限定100名
※要事前予約

7/20(土)・21(日) 月・祝

おかげさまで
ANNIVERSARY
LUNCH BUFFET

8/16(土)・17(日)

9/20(土)・21(日)

函館湯の川温泉 海と灯 ヒューイットリゾート

ご予約・お問い合わせ ☎0138-57-5390(代表)

●掲載している写真はイメージです。●お車を運転のお客様は飲酒をご注意ください。●アルコール等がございましたらお気軽にご相談ください。●お車は特に記載がない限り国産車を使用しております。●料金にはサービス料・消費税が含まれています。

ご法要・ご法事プラン

在りし日を偲び、
故人に想いを馳せるひととき

和食料理

お一人様
8,000円

和食料理

お一人様
6,500円

祭壇お供えプラン

お申し込みの際は、
宗派名をお知らせください

祭壇料 58,000円(会場費込)

セット内容 ●祭壇一式 ●供花 ●果物 ●お供え
●餅類 ●霊柩・仏飯 ●僧侶御控室

引出物・アレンジ花・果物籠の追加のお手配も致します。
別途ご相談ください。

当日ご宿泊のお客様には特別料金でご用意いたします。料金は手配により変動がございますのでお問い合わせください。



会食室例

お子様ランチ 4,000円

源泉かけ流し温泉 入浴可

客室例

KKR はこだて

ご予約・お問い合わせ ☎042-0932 函館市瀬川町2-8-14 FAX0138-57-8485

0138-57-8484 https://hakodate.kkr.or.jp/

耳マーク

耳が不自由な人であることを表すマークです。外見からはわかりにくい「耳が不自由」ということを周知できるように考案されました。

サポートできることがたくさんあります

●呼ぶときは手で合図する。 ●手話や筆談で会話する。
●話すときはマスクを外す。 ●口元を見せてゆっくり話す。

函館中途失聴者・難聴者協会(事務局)
FAX 050-3737-4593 hakodatenancyo@gmail.com

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

外から店内を覗いていただくこと自体は、まったく問題ありません！
当店は深夜まで営業しており、閉店後はライトを落とす暗い店内で事務作業をします。その日もいつも通りに仕事を片づけていると入口で物音がしました。防犯モニターに目をやると男性がガラス扉に貼りついて誰かいないか奥のほうを必死に覗いています。かと

とが気になったのでうひとつの防犯カメラでも確認することにしました。こちらは常時録画ではなく、人の動きを検知したときだけ録画されます。ところがその時間帯を調べてみると録画ファイルがありません。どのフォルダにも動画データは見つけれませんでした。皆さんこれってどういう意味だと思いませんか？

霊や超常現象のような未知の恐怖ではなく、身近にありそうな「人」の恐怖体験談39篇。

人怖 人の狂気に潜む本当の恐怖
村田らむ
竹書房 1,650円
SHOP DATA
●北斗市七重浜4-39-1
☎0138-48-5201

なるほどトピックス 生活に役立つ情報盛りだくさん！

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取得が必要があり、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。相談は面談のみで予約制（メール・電話での相談不可）。「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

物価高騰中でも価格据え置き!!
第一住宅設備

あらゆる物価が高騰して家計が圧迫されている今だからこそ、毎日の暮らしに欠かせないトイレにかかる水道代から見直してみませんか。
「TOTOピュアレストQR」は洗浄水量が従来より約71%節水となる大4.8ℓ、小3.6ℓの超節水トイレ。年間約14,200円もお得になり、さらにフチなし形状、トルネード洗浄でお掃除が楽！ 気になる価格は「TOTOピュアレストQR」（便器+タンク+パナソニック温水洗浄便座CH951SPF+標準工事費+産業廃棄物処理費用）291,500円のところ137,500円（標準工事費込、先着20台限定）。見積もり無料。いつも大人気の企画につき、今回もすぐに販売予定台数に達することが見込まれます。申し込み・問い合わせはぜひお早めに！ 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

TOTOピュアレストQR

Webサイト

自分に合った羽毛布団にリフォーム
眠りを伝える タジマ寝具

創業124年の同店は、布団のことを相談できる寝具専門店。羽毛布団のリフォームも長年の実績があり、「10年以上使っている羽毛布団をどうしたら良いか」「汚れや偏りが気になる」「羽毛が出てきた」「サイズを変えたい」「何となく重い」「温かくない」など、羽毛布団の相談に訪れる人も少なくありません。このような悩みに、親身に丁寧に対応してくれる田島社長は「劣化や使用感が気になる場合は、お手入れが必要になったサイン。買い替えを考えている場合でも、ダウン90%以上の羽毛布団はリフォームがお得です」とアドバイス。羽毛布団のリフォームは、洗浄方法や仕立て方法によって使用感が大きく変わります。同店では、布団の中身を覆っている側生地から羽毛を取り出し、お湯と洗剤で優しく直洗いして羽毛を還元。1人ひとりに合わせた仕立て方法なども提案してくれるので、自分に合った使い心地に生まれ変わります。「羽毛布団リフォーム」38,500円～。7月末日まで羽毛診断・見積もり無料（訪問可）。詳しくは問い合わせを。10時～18時。日曜、祝日休。P有。
●函館市柏木町2-25
☎0120-846-843

1人ひとりにフィットしたリハビリを！
フィットアップ

自宅や施設などを訪問して、1人ひとりに合わせたリハビリや運動の指導をする「自費型訪問リハビリ」は、保険の範囲では制限があってもできないことをしっかりとカバーできるのがメリット。疾患や身体の状態などに合わせてオーダーメイドでリハビリを指導するのは、パーソナルトレーナーの国際資格を持つ、理学療法士の代表・森田拓也さん。利用者からは「時間や回数に制限がなく、身体の状態と目的に合わせて指導してもらえるので、心身ともに自信がついてきました」と喜ばれています。「もっと腕が上がるようになりたい」「今よりも速く歩きたい」といった具体的な要望がある人はもちろん、保険の範囲ではリハビリが足りない人や、介護予防の運動を始めたい人など、個々の目標や生活にフィットしたリハビリを試してみたいのかどうか。詳しくは気軽に相談を。「初回体験」40分4,000円、「継続利用」40分8,000円（各交通費込み）。介護認定を受けていない人も利用可。介護施設やケアマネジャーからの依頼にも対応。「自費型デイサービス」も行っているため、詳しくはお問い合わせを。
☎090-1644-5880

Webサイト

敷金・礼金・仲介料無料
保証人不要
アパート名:サクセス
中道1丁目 中道2丁目
柏木 上野 神山3丁目
大町 湯浜 亀田港
入居率9割以上。満室であるなど、ご希望に添えない際はご容赦ください。自社物件のみの取り扱いです。
アトム不動産
☎080-9005-2103 (担当/佐藤)

敷金 礼金 保証人不要ありませ
ペット飼育可 +1,000円
(アパート) レジデンス昭和
函館市昭和2丁目41-35
2階 2-C 1LDK
33,000円
LD8帖×洋室5.25帖
(アパート) サクセス中道
函館市中道1丁目12-14
32,000円
1DK DK6帖×和室4.5帖
北海道知事 渡島(4)第1102号
マークリテール株式会社
担当者直通 080-3295-9960
取引態様:代理 有効期限:7/11~7/24

新生活応援キャンペーン中!
敷金・礼金・仲介料無料!
一人暮らし 生活保護受給者 歓迎
全室 ネット無料・温水洗浄便座・TV付ドアホン
函館市柏木町 アパート1R 木造2階 セイコーマート近く 家電・家具・ガスコンロ付 2,200円 30,000円～
函館市宮前町 アパート1DK 木造2階 サッドラ・バス停近く 冷蔵庫・洗濯機・電子レンジ付 2,200円 32,000円～
函館市港町 アパート 1R 木造1階・2階 エアコン・ガスコンロ 2,300円 30,000円～
函館市港町 マンション1R 鉄骨造1階・2階 3階 近隣病院近く 冷蔵庫・洗濯機・電子レンジ付 2,300円 30,000円～
函館市松川町 マンション1K 鉄骨造1階 家電・ガスコンロ付 2,300円 38,000円～
函館市田家町 マンション1LDK 鉄骨造2階 灯油ストーブ・エアコン 2,300円 38,000円～
函館市入船町 アパート2LDK 木造2階 エアコン・ベットの灯油ストーブ 2,300円 40,000円～
函館市戸倉町 アパート2LDK 木造2階 灯油ストーブ・洗面台・ベットのエアコン3台付 2,300円 60,000円～
初期費用を安くしたい・キレイな部屋に住みたい・即入居したい。保証人がいない等、気軽に問い合わせください!
大家・大山 ☎090-6459-5409

★エアコン付き 3室限定! 家賃1ヶ月分無料
入居者募集
PR 都市ガス物件/全室洋室/ルームシェアOK
ヴィラナリー函館 函館市美原4丁目15
●1号棟 3DK 4.2万円～
●3号棟 2DK 3.7万円～
●4号棟 2DK 4.0万円～
□敷金:0円
□礼金:1ヵ月分
□共益費:3,800円
□駐車場空きあり
※保証会社・火災保険必須
※現状優先
(株)ベントハウス 函館営業所
☎070-3160-0169 (担当/こさけ)
LINE対応可 登録はこちら

青いほ 配布工 選べ
見積もり・仮発注ができます!!
今すぐチェック
1枚2. (函館市内・1万枚) 少量で ご相談
詳しくは青 お問い合わせ

電気代が高いとお悩みの方
オール電化エコ替え 7/12・13 日 10:00～16:00
会場/ポルスターショッピングセンター (イベントスペース) 函館市港町1-2-1
オール電化で光熱費が高いとお悩みの方、現在ご使用の機種の入替えを検討中の方、光熱費や補助金のお話など無料でご相談いただけます! お気軽にご来場ください。
エコ替え キャンペーン 期間 2026.1/31まで
提携工事店によるエコ替え工事を実施されたお客様に工事内容に応じて工事費用の一部をサポートします。
サポート額は工事内容により異なり、適用には条件があります。詳しくは特設サイトをご覧ください。
エコキュートなら 経済産業省の「給湯省エネ2025事業」で 給湯省エネ 補助金 最大 22万円
詳しくは相談員にお問い合わせください
北斗市七重浜3丁目8-13
TEL.0138-48-0008
https://nikkankiki.com
主催 日函機器株式会社
協賛 ほくでんサービス株式会社 函館支店 函館市千歳町25-15 TEL.0138-22-5741

外壁・屋根のリフォーム専門店
創業15年 累計施工実績 700件以上
2024年外壁工事実績 58件
外壁リフォーム 施工費/足場代コミコミ安心価格
一般設計価格182万円のところ 金属サイディング 88.9万円 (壁面35坪)
見積・相談 無料 分割払い OK!
■外壁工事 889,000円・10年(120回)支払い 月々8,937円×119回 最終回お支払い額8,929円 □実質年率3.85% □お支払い総額1,072,432円 □手数料183,132円
Re:modelling House リモデリングハウス 株式会社ホーム住工 ☎0120-806-105
宅地建物取引業/北海道知事 渡島(1)第1221号 函館市美原4丁目2-20 函館市美原4丁目2-20 ローション並び 受付時間 9:00～20:00 (年中無休)

おしゃべりで元気に! チャレンジ 遅口ことば

多くの人が苦手になっている「サ行」。もしかすると舌のポジションが間違っているか、息を押し出す力が弱っているかも。サ行が曖昧だと、舌足らずな話し方になってしまいます。舌ポジを改善して、ハキハキとした話し方を目指しましょう。今回のお題は2つ。

【お題】① サ行の舌ポジション ② 新鮮な寿司と刺身

① サ行の舌ポジション
サ・ス・セ・ソは、舌先(A)を下歯の付け根に置き、Bを盛り上げて、口蓋との間に狭い隙間を作ります。
シとシャ・シュ・ショは、舌先が下の歯の付け根から離れます。ちょうど英語の「th」と同じような舌の位置になります。

② 隙間から息を押し出す
風船の空気が抜けるのを想像して「スー……」と言ってみましょう。次に、お静かに! という気持ちで「シー……」と言ってみましょう。どちらも舌と口蓋で作った狭い隙間を呼吸が通り、息だけで音が作られているのが分かりますか? サ行はどれも、このような息だけの音から始まります。正しい舌のポジションで、ごく短く鋭く息を押し出す練習をしてみましょう。

協力: 安澤 智子(フリーアナウンサー)/「朗読教室 語り庭」(亀田交流プラザ)主宰。
「遅口言葉と音読の教室」「楽しい朗読」(道新文化センター)開講中。

つちだ 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!

記憶をたどる絵 イラストレーター 奥村 茂樹 さん

ボールペンや細筆を使って、函館の街並みや路面電車、開港当時の風景を一発描きで表現する作品などを描いている奥村さん。ある年の「世界自閉症啓発デー」のイベントで、描いた絵を見せたがらないという自閉症の子の親と出会い、「まずは額を買ってあげて」と声をかけたことがありました。それが「自分の絵を飾ってみませんか?」をテーマに、線画に色付けするぬりえ企画のきっかけになったそう。現在は、完成作品を11月ごろに函館市地域交流まちづくりセンターで展示予定の線画「I Love YAKEL」のぬりえチャレンジを開催中(応募は定員に達しているため締め切っています)。絵を描く楽しさと人に絵を見せる喜びが、なにかのヒントになれば、奥村さんの線画には、そんな思いが込められています。

Present このマークが目印! プレゼント

プレゼント
cafe 88 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 7・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 7月22日(火)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。

脳に刺激を!! 青のぼの★脳トレ 真ん中の□に漢字を入れて熟語を完成させてください

① 復 太 墳 米
② 前 猛 化 歩
③ 品 銀 列 使
④ 騒 録 感 色
⑤ 草 並 刀 魚
⑥ 騎 絵 車 子

第④ 半⑤ 景⑥ 馬⑦ 罪⑧ 早⑨: ㄥㄣㄣ

医療法人社団 函館おおむら整形外科病院
理事長 大村 和久 院長 大村 直久

診療 月～金/8:45～11:00・14:00～16:00
受付 土曜日/8:45～10:30 土曜午後、日曜・祝日休診

函館市石川町125番地1 <http://www.ohmura.or.jp> Tel 0138-47-3300

■整形外科
■麻酔科(大村直久)
■ペインクリニック内科
■糖尿病・内分泌内科
■リハビリテーション科

医療法人社団 たんだ泌尿器科 理事長/田崎 雅敬 顧問/丹田 勝敏

受付時間 月 火 水 木 金 土
9:00～11:45 ● ● ● ● ● ●
13:30～16:45 ● / ● / ● /

休日・祝、第2・3土 泌尿器科 (泌尿器・透析) CT予約不要

●2024年4月から外来診療が予約制となりました。
●初診の方は予約に制限をさせていただきます。
●急患の場合は相談に応じます。

函館市宮前町30-17 ☎0138-45-7366

おの内科呼吸器内科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ / /
13:00～18:00 ○ ○ ○ / ○ / /

休診/土・日曜日、祝日 木曜日午後 CTスキャンあり

函館市花園町10番2号 電話(0138)33-1818 <https://h-onoclinic.jp> 院長 小野 貴広

医療法人社団 東野内科消化器科クリニック 院長 東野 清

診療時間 月～金曜日 9:00～12:00
// 14:00～17:00
土曜日 9:00～12:30
日曜・祝日 休 診

函館市八幡町21-12 八幡小学校並び(NTT向かい) ☎0138-41-1818

やさしい介護 その時に 介護サポート総合保険 (引受基準緩和型介護特約・引受基準緩和型軽度介護特約)

4つのポイント
① 要介護2以上で一時的にお支払い
② 医師の診査不要
③ 100歳までの保障であんしん
④ 健康に不安がある方も加入しやすい

充実プランの場合
要介護2または3となったとき 50万円
要介護4または5となったとき 300万円

月払保険料例 契約年齢 70歳の場合
男性 3,002円 女性 2,267円

※契約初年度は軽度介護給付金・重度介護給付金に次の割合を乗じた金額をお支払いします。(2年目以降は給付金額・保険金額どおりのお支払いとなります)
責任開始日から4か月以内に支払事由が生じた場合:30%
責任開始日から5か月以降8か月以内に支払事由が生じた場合:60%

引受基準緩和型 介護保険 84歳まで新規申込 100歳まで更新可!

資料のご請求、お問い合わせはこちら! ☎050-1880-0490

受付時間 10時～18時 定休日:土・日曜日、祝日

スマイル少額短期保険

●「やさしい介護その時に」は少額短期保険業者「スマイル少額短期保険株式会社」の保険です。この資料は商品の概要を記載したものです。詳しくはパンフレット、重要事項説明書をご覧ください。●スマイル少額短期保険株式会社では、取得した個人情報をお客様の同意を得た場合および法令により認められた場合を除き、次の目的のために利用します。(1)商品・サービスの案内や提供(2)その他、保険関連業務 詳しくは弊社ホームページをご確認ください。※1年ごとに契約期間が満了する保険料掛け捨ての保険です。※契約期間満了前には自動更新となる通知をお送りします。なお、70歳以降は1歳刻みで保険料は変動します。

【引受少額短期保険会社】
登録番号:関東財務局長(少額短期保険)第15号
スマイル少額短期保険株式会社
〒160-0022 東京都新宿区新宿5-17-18 H&ビル
2024年6月作成 8-24-003

刑務所作業製品展示即売会

催し

全国の刑事施設で制作した木工製品、洋裁製品、金属製品、革製品を展示・販売。人気のマル獄シリーズの新製品や、パーベキューコンロ、屋外用ゴミ箱など多数展示。入手困難の乾麺もそろそろ。売上の一部は犯罪被害者支援団体の活動支援に充てられる。



日時:7月26日(土)~27日(日) 9時~18時
会場:道の駅なないろ・ななえ 地域交流スペース他
【問い合わせ】矯正協会刑務作業協力事業部
☎0138-33-2624

四季の杜ボタンカルフェア 2025 夏

催し

花と緑に親しんで、園芸の魅力を感じられるイベント。ラベンダー摘み体験、ラベンダー挿し木講座、タネだんごづくり(小学生以下)などを実施。ボタンカルミニマルシェも楽しみ。丸太などの無料プレゼントも行う(13時~、数量限定)。小雨決行。



日時:7月20日(日) 10時~14時
会場:道南四季の杜公園 丘の家周辺
【問い合わせ】道南四季の杜公園管理事務所 ☎0138-34-3888

灯台ホリデイ in 恵山岬灯台公園

催し

般法華エリアを盛り上げるための活動を行なっている「RISEMAN」による地域活性化を目的としたイベント。恵山岬灯台の一般開放や灯台もちまきのほか、豪華景品が当たる抽選会、ステージイベントなども実施。花火の打ち上げもあり。雨天の場合は7月27日(日)に順延。



日時:7月26日(土) 10時~20時
会場:恵山岬灯台公園
【問い合わせ】恵山岬灯台活用協議会(RISEMAN)
☎090-8044-1352

第75回「社会を明るくする運動」 第33回 市民のつどい

催し

「法務省主催「社会を明るくする運動」」を広めていくことを目的に行われるイベント。津軽三味線奏者・杉本雅人さん、ゴスペルクワイヤMSC、函館大学附属有斗高等学校マーチングバンド部などが出演し、演奏を披露する。



日時:7月24日(木) 12時開場 13時開演
会場:函館市民会館
入場:無料
【問い合わせ】実施委員会
☎0138-83-2021(更生保護サポートセンター函館)

市民の森 アジサイフェスタ

催し

道内最大規模のアジサイ園を有する「市民の森」で行われるイベント。クイズラリーやアジサイ挿し木体験会、野菜販売会などを実施。アジサイの苗木プレゼントは9時50分から整理券を配布(先着50人)。色とりどりのアジサイを体感できる1日! 小雨決行。



日時:7月13日(日) 10時~15時
会場:市民の森
【問い合わせ】市民の森管理事務所
☎0138-59-4472

令和7年度 函館新人演奏会 ~音楽の新しい風~

催し

函館市および近郊出身、またはゆかりのある若手演奏家によるコンサート。今年度はピアノ、ソプラノ、バリトン、トロンボーン、ホルン、サクソフォンの演奏者・8人が出演する。



日時:7月20日(日)
13時30分開場 14時開演
会場:函館市芸術ホール
入場:自由席 一般1,000円 学生500円
小・中学生無料 未就学児入場不可
【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6月26日現在のものです。

次号予告 7月25日号 シン・ハコダテミヤゲ

編集後記

煎餅を食べていたら「これはマズい」と直感で思うくらいお腹にチクタクとした痛み。中から煎餅の殻がめくると、その物理的に痛かったのです。そういえば「こぼしすぎ」と言われていたな、と思いつきながら、お腹をほらう。夏。(まじ)

日中は日光を避けるため、外出の時はどんなに暑くても長袖と厚い靴下着用。一方夜は、お日様に当たらないので半袖や素足になることができる。実はこれ、地味にうれしい。でも普段全身布で覆われているので半袖・裸足は裸でいるようでちょっとはさかしい。(じ)

休日の昼間は床に寝転がって涼んでいます。先日、猫様が突然私のお腹の上に落ちてきてそのまま眠り始めました。数ある寝床の中から私を選んでいただきたくも光栄だったので、さすがに「さっさと暑すぎる!!」嬉しさと暑苦しさに挟まれながら、静かに耐えました。(ツチ)

いつかの編集ミーティングの日、指数本が瞬間接着剤に接着され、遅刻しそうになりました。先日の編集ミーティングの日には、ベルトを踏んで足に刺さり、痛みと時間との勝負でした。どちらも遅刻の理由にはたかない案件なので落ち着いた行動を心がけます。(BP)

考えすぎて袋小路に入る。直感に頼りすぎて大切なことを見落とす。最後まで信じてきかなくて心変わりする。一目惚れで大切な本を譲る。いつもいつも後悔ばかり。でも、絶対あきらめない。だって、いつかきつとたどり着くはず。私だけの万馬券に。(ヤス)

函館市
北斗市
七飯町

かけもちOK! 空き時間に! 配布物は家までお届け!

配布スタッフ募集中

業務内容 自宅に届けられた『青いぼすと』やチラシなどの配布物を折り込み、担当地区にポスティング。家の近くで2~3時間でできる仕事です! **週2回(火・金曜日)の函館エリアと、月2回(青いぼすと発行日)の北斗市・七飯町・一部函館市エリア**があります。エリアと部数は応相談!

契約形態 業務委託契約、個人法人問わず。

報酬 お支払いは出来高制です。

シニア世代も
活躍中!

応募フォーム
24時間受付



掛け持ち
OK!!

地区リーダー募集!!

業務内容 毎週月曜と木曜日の午前中にオフィスで配布物を受け取り、ご自分のお車で担当エリアのスタッフに届けていただきます。そのほか、配布スタッフがお休みの場合に配布を行うなど、配布に関する各種業務があります!

契約形態 業務委託 **報酬** 4万円程度~ 配達先の件数や配布物の数によって変動

担当地区 山の手、日吉町、陣川 **業務の開始時期は応相談!**

応募の流れ メールか電話で連絡ののち、履歴書を持参いただいて面接。

PICK UP エリア ◆ 週2回配布 ◆



配布場所 山の手3丁目27~29、32、44~65 日吉町4丁目29

配布部数 500部

配布時間 おおよそ4時間半

配布報酬 おおよそ13,000円

初心者にはむずかしそう...
自分にもできるのかな??

送迎あり

**配布スタッフ
お仕事説明会に
参加してみませんか?**

7月15日(火)15:30~ / 7月18日(金)10:00~
所要時間 1時間程度 **参加方法** 事前申し込み
会場 青いぼすとオフィス **参加費** 無料



聞こえに不安がある方には要約筆記(文字通訳)や筆談の対応が可能です。申し込み時にお知らせください。



株式会社 青いぼすと 函館市桔梗町379-27 ☎0138-84-1002 平日9時~17時 ✉ taiki@aopos.jp

Sitakke
しただけたいやきソフト
500円たいやき鯛吉
11時～16時。木曜休。P有。
●函館市神山3-55-3
☎0138-55-7685抹茶ソフトクリーム
400円鈴木牧場牛乳
10時～17時。不定休(11月～3月
冬季休業)。P有。
●北斗市向野3-1-21
☎0138-77-8241チョコソフト
400円プティ・ベルジュ
10時30分～17時。月・
火・金曜休。P有。
●函館市石川町469-3
☎0138-68-1354函館元町プレミアム
珈琲ソフトクリーム
600円箱館元町珈琲店 テイクアウト
10時～17時。火曜休。P有。
●函館市元町31-11
☎090-1645-8131縄文くるみソフト
350円道の駅 縄文ロマン南かやべ
9時～17時。月曜休(祝日の場合は
翌平日休)。P有。
●函館市白尻町551-1
☎0138-25-2030北海道
ソフトクリーム
ラリー2025

sponsored by Pococha

2025年
6月1日(日)～8月31日(日)
※表示はすべてテイクアウト価格ソフトクリーム
400円パーラー花車
15時～LO20時30分(日曜、祝日は
12時～LO17時)。月曜休。P有。
●函館市花園町40-34
☎0138-55-8607雪んこソフトクリーム
520円嘉福堂キッチン本社ガレッジ店
9時～17時(日曜、祝日は11時から)。無休。P有。
●函館市追分町1-25
☎0138-62-6077ソフトクリーム
コーン 300円
カップ 320円ななえ駅前珈琲店
9時30分～16時30分。月曜休。
P有。
●亀田郡七飯町本町3-18-32
☎0138-87-0951ソフトクリーム
400円道の駅しかべ間歇泉公園
9時～17時。1月1日～3月19日は
水曜休、ほか無休。P有。
●茅部郡鹿部町字鹿部18-1
☎01372-7-5655トマトソースのソフトクリーム
480円東前温泉しんの湯
5時～21時受付。無休。P有。
●北斗市東前85-5
☎0138-77-8000りんごソフト
400円109"Ziel (テングヅィール)
9時～17時。無休。P有。
●亀田郡七飯町字峠下32-2
☎0138-38-9910ラ・フランス ソフトクリーム
小 330円～駒ヶ岳茶房
10時～17時(日曜は16時まで)。
月～木曜休。P有。
●茅部郡森町駒ヶ岳345-3
☎090-1647-8794あんこソフト
450円中村屋ななえ本店
10時～18時。不定休。P有。
●亀田郡七飯町本町4-1-42
☎0138-86-7374ソフトクリーム(バニラ味)
330円パティスリー Short Berry
10時～19時(日曜、祝日は18時
まで)。不定休。P有。
●函館市桔梗町418-112
☎0138-87-0500モカソフト
320円コーヒールームきくち
9時30分～19時(イトインは18時
30分まで)。12月30日～1月1日休。
P有。
●函館市湯川町3-13-19
☎0138-59-3495ワインソフトクリーム
350円はこだてわいん 葡萄酒館
10時～17時。水曜休。P有。
●亀田郡七飯町字上藤城11
本社工場隣接
☎0138-65-8170男爵ソフトクリーム
400円THE DANKSHAKU LOUNGE
10時～18時。無休。P有。
●亀田郡七飯町峠下379-3
☎0138-82-8888五島軒ソフトクリーム
432円五島軒本店スイーツ&デリカショップ
Ashibino
11時～17時。火曜休。P有。
●函館市末広町4-5
☎0138-23-1106美瑛プレミアム
ソフトクリーム
400円Pâtisserie Shu
10時～18時。火・水曜休。P有。
●函館市北美原1-4-13
☎0138-83-6799スペシャル苺ソフトクリーム
500円四稜郭ファーム畑の
ソフトクリーム屋さん
10時～16時。5月は不定休。6月は月曜
休。7月～10月は月・金曜休。P有。
●函館市陣川町52-1
【Instagram】sakazume_farm3か所以上 スタンプを集めると
豪華賞品が当たる!対象店舗や賞品などの
詳細はこちらから →

STEP 01

対象店舗で、スタンプ
ラリーの台紙をGET!

STEP 02

対象店舗でソフトク
リームを注文する。

STEP 03

スタンプラリーの台紙に
スタンプを押してもらう。

STEP 04

スタンプが貯まったら台紙を郵送
する。※2025年9月12日(金) 必着ライブコミュニケーションアプリ
Pococha
みんなの北海道
ソフトクリーム
ラリー2025
をさらに盛り上げよう!

主催: Chai + Sitakke & パートナーメディア

十勝エリア版 毎年開催!

十勝の生活必需品マガジン

Chaiでじ

十勝毎日新聞社が発行する

フリーペーパー

全道版を同時開催!

Sitakke

しただけ!

HBCが運営する

WEBマガジン

HBC 北海道放送

Hokkaido Airports*

グッチーな!

Gucci's

プラキタ

PRANKY

北海道

NEXT

今日

10月1日

おたるぽーたる

青いぼすと

