青いぽすと

vol.823　2026年3月13日発行号

Berryグッド！

ラ・メゾン・ド・ガトー・アンティーク

四季折々の素材を活かして丁寧に作られたケーキは、2個3個と食べられるようにと甘さ控えめ。華やかな「ガトー・フレジェ」(660円)は、アーモンド生地のスポンジに、カスタードとバタークリームの濃厚なクレーム・ムースリーヌを合わせ、つやつやのイチゴソースの上にイチゴとホワイトチョコをトッピング。10時～18時。火曜、第2・4月曜休(変更有)。P有。

●函館市美原4-18-24　☎0138-76-2724

ショートベリー

より良い素材に変えながら、オープン当初から提供している「きいちご」(550円)は、口当たりが異なるマスカルポーネと木苺の2層のムースと、木苺ソースの甘酸っぱいハーモニーを楽しめる。3種類のベリーが使われている点も◎。大きめのイチゴが丸ごと3粒のった「いちごのタルト」(650円)は、甘さ控えめのカスタードとタルト生地、イチゴが三位一体のおいしさ。10時～19時(日曜日は18時まで)。不定休。P有。

●函館市桔梗町418-112　☎0138-87-0500

PETI PATI(ぷてぃぱてぃ)

お母さんが自分の子どもに作るような、やさしくてほっとする味わいの洋菓子を提供。「いちごタルト」(510円)は、サクサクのタルトに、イチゴを混ぜ込んだ果実味広がるクレーム・ダマンドを重ね、カスタード、生クリーム、みずみずしいイチゴをあしらった一品。好きなケーキにソフトクリームを合わせる「ソフトクリームトッピング」(3段ソフト+480円、生クリーム+100円)で味わうのがおすすめ。9時30分～19時(日曜は18時まで)。木曜休。P有。

●函館市美原2-38-4　☎070-4320-4357

Le Patisserie SUCRE

甘酸っぱいイチゴと自家製イチゴジャムをたっぷりのせた「苺のタルト」(1カット490円、18cm4,600円)。バターを贅沢に使った風味豊かなサブレ生地は、時間が経ってもサクサク！　底にクリームブリュレを敷き、その上にカスタードを重ねていて、クリームのコクとイチゴの甘酸っぱさがほどよく調和する。濃厚クリームとイチゴをたっぷりサンドしたショートケーキも人気。9時～18時30分。火曜、第1・3水曜休。P有。

●亀田郡七飯町本町4-23-1　☎0138-64-0755

ル・ソレイユ・ドゥ・マタン

ショーケースには可愛いビジュアルのスイーツがずらり。「苺とろりーのプリン」(650円)は、卵とミルクの豊かな風味と、なめらかな食感が人気のとろりーのプリンの上に、果肉感たっぷりのイチゴのコンフィをのせ、生クリーム、フレッシュなイチゴ、フランボワーズ、ブルーベリーをあしらって仕上げた。10時～18時。月曜(祝日の場合は翌火曜)、他不定休。P有。

●函館市石川町479-1　☎0138-76-6223

パティスリー バイゲツ

酸味と甘みのバランスが取れたフレッシュなイチゴと、生クリームをこんもりとのせた「いちごタルト」(750円)。サクッとしたタルト生地をベースに、アーモンドクリームとカスタードを合わせたクレームフランジパーヌと、生クリームとカスタードを合わせたクレームディプロマットが層を作り、ひと口ごとにとろけるような繊細な味わいが口に広がる。10時～20時。月曜休。P有。

●函館市赤川1-4-16　☎0138-46-7238

ボン・ガトー マリス

場所柄、教育大生の利用も多いケーキ店。タルト生地にアーモンドクリームを詰めて焼き上げ、爽やかな酸味の濃厚なカシスムースをのせた「カシス」(530円)。コクのあるババロアとイチゴピューレを使ったブランマンジェの滑らかなくちどけと、はじけるベリーの食感が楽しい「苺と牛乳のブランマンジェ」(540円)。どちらもおすすめ。10時～19時。水曜、第1・3木曜、他不定休。P無。

●函館市白鳥町2-7　☎0138-42-2477

はこだて恋いちご洋菓子店

自社の農園で生産した「はこだて恋いちご」を使ったスイーツを提供。イチゴ感が最もある「いちごぷりん」(529円)、上から下までイチゴ味の「贅沢恋いちごぷりん」(583円)、酸味と甘味のハーモニーを楽しめる「いちごミルクプリン」(583円)のほか、イチゴ本来の味を活かしたスイーツが充実。プリンとドリンクを選べる「プリンセット」(1,100円～、イートインのみ)も好評。10時～18時。不定休。P有。

●函館市末広町15-1　☎0138-86-7616

ローリエ末広屋

コスパの良いケーキやパンが人気。生クリームをサンドした5層のビターチョコレート生地の上に、フランボワーズゼリー、イチゴ、ブルーベリーがのった「ルージュ」は、甘みと酸味のバランスが◎。「いちごのタルト」は、ザクロシロップの寒天&イチゴが、アーモンドクリームを入れたタルト生地やカスタードクリームとベストな組み合わせ。各464円。9時～18時30分。日曜、他月1回月曜休。P無。

●函館市中島町21-23　☎0138-51-8280

パティスリー シュウ

「苺とピスタチオのエクレア」(630円)は、香ばしく焼き上げたシュー生地に、濃厚なピスタチオクリームと、バニラを贅沢に使ったカスタードクリームをたっぷりと詰め込んだ。みずみずしいイチゴの甘酸っぱさと、自家製イチゴソースの華やかな香りが重なって、ピスタチオの風味をより一層引き立て、ひと口ごとに上質な味わいが広がる。10時～18時。火・水曜休。P有。

●函館市北美原1-4-13　☎0138-83-6799

スイーツカフェ カロメリア

定番から限定商品まで豊富にそろう人気店。みずみずしいイチゴが華やかに彩る「ストロベリークリームパイ」(12cm2,700円)は、甘酸っぱいイチゴ、やさしい甘さの生クリーム、チョコレートでコーティングしたサクサクのパイ、3つの味が引き立て合って食べ進める度に新鮮。食べ応えのあるサイズの「ごほうびショート」(1,300円)も、イチゴを贅沢に使ったケーキ。10時～19時。月・火曜休。P有。

●函館市鍛治1-48-29-1　☎0138-32-5060

すなっふるすダイニング

函館蔦屋書店内にある同店では、テイクアウトの「グラスパルフェたっぷりベリー」(990円)を期間限定で提供中。グラスの中は、フランボワーズアイスとカシスアイス、フランボワーズソースやソフトクリームなどが層になり、生クリームの上のイチゴやフランボワーズサブレ、アーモンドキャラメリゼなどと食感のコントラストを楽しめる。11時～LO20時30分(フードLO18時)。無休。P有。

●函館市石川町85-1　☎0138-85-8633

ラ・ディーク

「お客さんに喜んでもらいたい」という思いを込めた、ビッグサイズでボリューム満点のお菓子が評判の店。「イチゴボート」(580円)は、ふわふわのスポンジにたっぷりのクリームと大粒のイチゴをサンド。「苺と生クリーム」(480円)は、サクサクのシュー皮からあふれんばかりに生クリームを絞り、イチゴも惜しみなく使用。「大きな苺ショート」(677円)も、同店らしい思わず笑顔になるボリューム。9時～17時。日曜、他不定休。P有。

●函館市桔梗4-26-50　☎090-3263-6625

レーヴモンブラン

発酵バターが香るクレーム・ダマンドを敷いたサクサクのタルトに、コクのあるカスタードと軽やかな生クリーム、旬のイチゴをのせた「いちごタルト」(620円)は、忍ばせたラズベリージャムのほのかな酸味がアクセントになった、甘みと酸味のバランスが絶妙な一品。生クリームのやさしい口あたりをたっぷり味わいたいときは、定番のショートケーキもおすすめ。10時～19時。火曜、他不定休。P有。

●函館市亀田港町63-6　☎0138-43-7711

プレミアムロール専門店 ガトー・ルーレ

定番から季節商品まで、年間30種類以上のロールケーキを販売。この時期は、チーズ風味の生地にミックスベリーのソースを合わせた「ホワイトベリー」や、ミルク味の生地で紅ほっぺイチゴのクリームを巻き上げる「いちごホワイト」などが入った、3種類入りの「ホワイトデー トリコルーレ」(1,458円)が毎年人気。無くなり次第販売終了となるのでお早めに。10時～17時(日曜は14時まで)。月曜、他不定休。P有。

●函館市宮前町25-8　☎0138-40-9311

ふうげつどう

45年以上愛されている同店のイチゴタルトは「タルトレッド フレーズ」(561円)と、「タルトフレーズ」(2,376円)の2種類。サイズごとに配合を調整したタルト生地を焼き上げ、イチゴと赤スグリのナパージュで艶出しをして宝石のように仕上げています。イートインでのみ提供しているイチゴのパフェも人気。10時～18時30分(イートイン11時～17時)。火曜、第3水曜休。P有。

●函館市石川町540-4　☎0138-86-7026

株式会社 ホームエネルギー北海道

LPガス配送スタッフ募集

給与　221,000円～288,500円＋諸手当(通勤費別途支給)
休日　日・祝　※土曜日(3月～11月は休日、繁忙期の12月～2月は出勤)
※年末年始(12/31～1/4)　※夏季休日(8/13～15)
時間　7:30～16:15　実働7時間45分(休憩1時間)
内容　3t～4tトラックで一般家庭や店舗のLPガス容器を交換するお仕事です。入社後6か月は先輩社員が同乗し、基礎から指導します。
待遇　賞与年2回、各種社保完備、マイカー通勤可、制服貸与、共済制度あり、資格取得支援制度あり、退職金制度あり、定年60歳
資格　要普通免許(中型あれば尚可)

応募前の見学もOK!
※履歴書不要・私服OK
※所要時間20～30分程度
お気軽にお越しください。

勤務地 北斗市七重浜7丁目6-3 函館センター
☎0138-49-3144 担当 センター長/梅本

障害のある方々の就労を叶えます
実績多し!!
仕事決まったよ!!
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

業務委託　未経験歓迎 / Wワーク可
調査スタッフ募集
国から委託された統計調査のお仕事です!
◆業務内容　個人宅を訪問し、調査にご協力いただける方を探します。
◆エリア　函館市・北斗市・七飯町・森町 ほか
◆活動時間　時間の指定はありません。
※訪問調査も行うため、朝方～夕方頃の活動が中心です。
◆報酬　完全出来高制(1票完了につき1,050円～)
◆応募資格　普通自動車運転免許をお持ちの方
お問い合わせ ☎011-210-5443
一般社団法人
新情報センター 北海道支社
札幌市中央区北4条西4丁目1番地 ニュー札幌ビル501

空いている時間で育児の援助をしてみませんか?

令和8年度[提供会員養成講習会]開催
「提供会員養成講習会」のための説明会

日時　4月17日(金)　午前の部 10:00～　午後の部 13:00～
会場　あいよる21 4階会議室　〒040-0063 函館市若松町33番6号
お電話でご予約ください。※受講するには説明会への参加が必要です。

提供会員として0歳～小6のお子さんを預かります。

提供会員養成講習会(受講料無料)
■対象/市内在住で、育児援助に関心があり、全課程を修了後に提供会員として活動できる方(資格・経験不問)
■定員/20人程度(託児あり)申込み多数の場合は抽選
■講座期間/5月13日～6月10日の水・金曜日(全9回)
時間帯については、予約時にご案内いたします。

ファミリー・サポート・センターは、育児の援助を会員間の助け合いで行う子育てを応援する事業です。
※駐車場収容台数には限りがございますので、公共交通機関のご利用をお願いいたします。

社会福祉法人
函館市社会福祉協議会
函館市ファミリー・サポート・センター
お問い合わせ　〒040-0063 函館市若松町33番6号 函館市総合福祉センター内 3階　TEL 0138-23-3920　FAX0138-23-3921

正社員募集

繁忙につき **スタッフ増員募集!!**　コミュニケーション力より丁寧さが武器になるお仕事。

給与　220,000～260,000円/月★経験・能力に応じ優遇
内容　出社後、取引のあるトラックディーラーへ移動し、電装品(エアコン・モーター・ライト類・配線等)の取付・修理作業。新車に関わる仕事もあります。
資格　要普通自動車運転免許(AT限定可)
勤務　9:00～18:00(休憩1時間・週40時間勤務)
休日　週休2日(土・日、祝日休)。GW、お盆、年末年始。月1回程度土曜勤務あり(但し土曜出勤は残業扱い)
待遇　各社保完備、交通費規定支給、昇給有、賞与年2回、試用期間3カ月(同条件)、作業服・道具支給
応募　まずはメールにてご連絡ください

無資格者、未経験者歓迎!!

フクダ電装　函館市西桔梗町752-15
tomotwotwo@ezweb.ne.jp
☎090-8895-5005(担当/福田)　8:30～18:00(土日祝を除く)

温活　癒される空間で温活

もみほぐしサロン イヤシンス

バリ島のスパをイメージした空間で、心身ともにリラックスできるサロン。温活におすすめの「もみほぐし+足つぼ」(初回60分4,900円)は、冷えが気になる足先はもちろん、全身が温かくなる足浴からスタート。次に、さくらんぼの種が入ったチェリーピローでじんわり優しくお腹を温めながら、足つぼの施術。最後のもみほぐしが終わったときには、体がぽかぽか&スッキリ。目と首まわりを温めながら施術する「ドライヘッドスパ」(初回30分3,200円)も好評。10時～最終受付19時(月・木曜は最終受付15時)。予約優先。不定休。P有。

●函館市富岡町2-37-20　☎0138-87-0880

おやつ　小腹を満たす食事系たい焼き

たいやき鯛吉

定番から変わり種までそろうたい焼き屋さん。新商品が増えた食事系たい焼きは、小腹が空いた時にGood。ソース、マヨネーズ、青海苔がかかった生地の中に、焼きそばが入っている「麺」は、箸で食べるたい焼き。「麺カレー」と「麺チリソース」(各チーズ入り)は、ワンハンドでどうぞ。各300円。人気の「ウインナー」(250円)にも、チーズ入りの「ウインナーカレー」と「ウインナーチリ」(各280円)が登場！ どれも昔ながらの味わいの薄生地と、具材が抜群にマッチしています。焼き上がりまで5～6分。11時～16時。木曜休。P有。

●函館市神山3-55-3　☎0138-55-7685

プレゼント　ディナータイムに使える 2,000円分利用券を10名様に

応募方法は P6

焼肉ホルモン酒場 肉と海

七輪・炭火で焼くホルモンをメインに、バラエティに富んだメニューを味わえる店。昼は鶏もも肉を1枚以上使った「唐揚げ定食」(1,200円～)や、じっくり煮込んだ「牛スジカレー」(サラダ付き1,000円～)など、ボリューム満点のランチメニューを提供。夜は希少部位がそろうホルモン、直接仕入れによる新鮮な刺身や海鮮、ビビンバや冷麺などの食事メニューまで充実のラインアップ。料理1人3品オーダーの飲み放題(ソフトドリンク90分1,078円～、生ビール付き90分2,200円～)も用意している。宴会プランは90分飲み放題付き5,500円～(3人～、席利用120分、前日までに要予約)。11時30分～LO13時30分、18時～LO22時30分。水曜、第4火曜休。P有。

●函館市桔梗町418-475
☎0138-83-6696

HEAD LINE －ヘッドライン－

サロン&センターがリニューアルオープン!

南北海道ヤクルト販売株式会社

ヤクルトが展開する化粧品ブランド「ヤクルトビューティエンス」。乳酸菌研究で培った技術をスキンケアに応用し、保湿と基礎ケアを重視したアイテムを使ったエステティックサロンを、函館市内では日吉町と亀田町に展開しています。

「ヤクルトビューティエンス日吉エステティックサロン」が3月1日、併設のヤクルトセンターとともにリニューアル！ これを記念し、令和8年5月末日まで、新規利用に限り各メニューから1,000円引きとなるキャンペーンを実施中。肌のうるおいと透明感を引き出す効果が期待できるケアを、この機会に受けてみませんか。2人一緒の施術も可能です。予約制。予約は9時～応相談。

ヤクルト商品は、定期契約のほか、訪問時に用意された商品の中から選んで購入することもできます。スーパーマーケットなどでは取り扱っていないヤクルトの宅配専用商品やライフスタイルにあった購入方法など、お問い合わせは下記フリーダイヤルまでお気軽にどうぞ。

【問い合わせ】
日吉エステティックサロン　☎0138-31-5761
ヤクルト日吉センター　☎0120-83-8960
●函館市日吉町3-15-4

MAP

気になっている汚れを落とし、気持ちもスッキリさせませんか?

ピュア クリーン ワークス

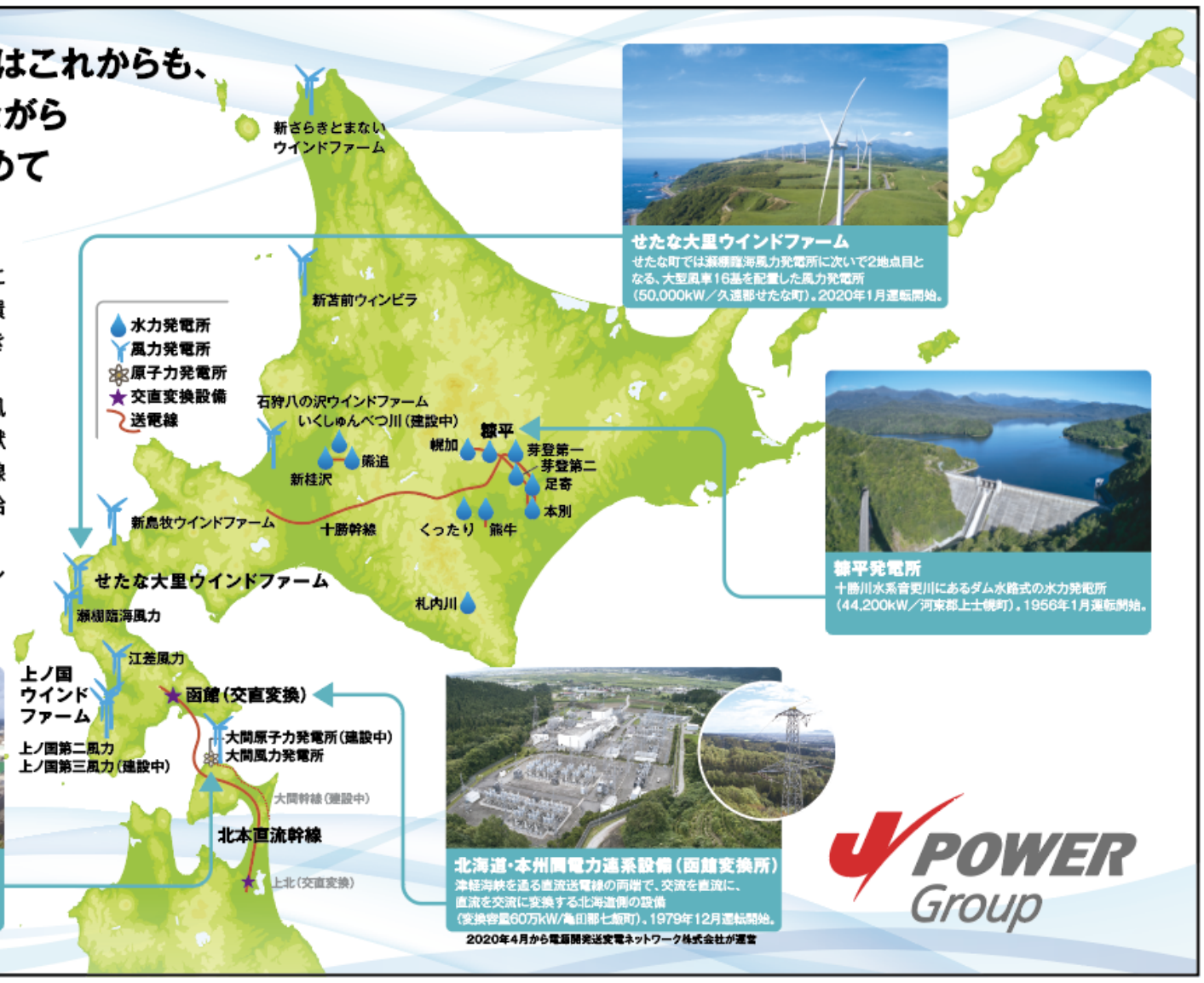
「自分では落とせない汚れがある」「忙しくて掃除まで手が回らない」「気になるところだけ頼みたい」「プロに1度きれいにしてもらいたい」など、家の掃除の面倒なところだけをプロに依頼できるサービスがスタート。キッチン・浴室・換気扇などの部分清掃から気軽に依頼できます。

今なら「新規オープン記念・実績づくりのための特別価格キャンペーン!」を実施中！ 換気扇清掃(所要時間2時間程度)が通常18,000円のところ12,500円、浴室清掃(同1時間半程度)が通常10,000円のところ8,000円、キッチン清掃(同1時間程度)が通常10,000円のところ8,000円という、お試ししやすい価格設定に加え、今なら気になる部分の軽清掃1箇所無料サービス付き!(先着20件限定)。料金は、汚れや広さによって変動する場合があるので、まずはお問い合わせを。現地見積もり・見積もり後のキャンセル無料。女性の一人住まいでも安心できる配慮や、損害保険の加入など、安全面にも力を入れています。一般家庭はもちろん、空室清掃や定期清掃といった、事業者からの依頼にも対応。今だけのお得なキャンペーン中に、家の掃除をプロに任せ、リフレッシュしませんか?

☎050-1001-0010

J-POWERグループはこれからも、環境との調和を図りながら電力の安定供給に努めてまいります。

J-POWERグループは70年以上にわたり、国内外で「エネルギー」と「環境」を中心に幅広く事業を展開してきました。
北海道や青森でも、水力発電所や風力発電所など地球温暖化防止に貢献するCO2フリー電源の推進、送電線や連系設備を運用し電力の安定供給を支えています。
J-POWERグループはこれからも新しい電源の建設に取り組んでいきます。



オーダーメイドのリハビリを試してみませんか?

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できないことをしっかりとカバー。痛みなどの悩みや身体の構造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。利用者は道南地域を中心に、札幌市、旭川市と増えています。「生活環境、身体の状態、目的などがそれぞれ違うように、リハビリ内容も1人ひとり異なります。リハビリや身体のことなど、まずはお気軽にご相談ください」と森田さん。具体的な要望がある人、保険の範囲内ではリハビリが足りない人、介護予防の運動を始めたい人などは、今ある機能の維持、そして向上を目指すリハビリを1度試してみてはいかがですか。「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。Webサイトも要チェック！「自費型デイサービス」も行っているので、詳しくは問い合わせを。

☎090-1644-5880

Webサイト

価格据え置き! お手入れ簡単なガラストップコンロ

第一住宅設備

「第一住宅設備」から、ガラストップビルトインガスコンロのご案内です！　一般的に家庭用ビルトインガスコンロの耐用年数は、約10年が目安と言われています。現在使用中のガスコンロに、炎の色が青ではなく赤やオレンジ色、すぐに点火できない、火力が弱く火力調節も不能、炎が自然に消えてしまうことがある、ガス臭さがあるなどの症状はありませんか？　ひとつでも当てはまるなら、お得なこの機会に取り替えませんか？

今回紹介するパロマガラストップビルトインコンロ「PD-509WS-60CV」は、タイマー、湯沸かし、炊飯、揚げ物温度キープなど、自動調整機能も充実。お手入れしやすいのはもちろん、安全性能も充実した商品です。家計応援キャンペーンとしてLPガス、都市ガスどちらでも同店標準工事費込み220,000円のところを93,500円で提供。「お見積もり、点検は無料なのでお気軽にお電話いただければと思います」とスタッフ。

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。

●函館市千代台町29-15

☎0120-222-592

Webサイト

地域に密着！ 水まわりとボイラーの専門店

水まわり本舗

「水まわり本舗」は函館市、北斗市、七飯町の指定給水装置工事事業者に指定されている、地域密着型がモットーの水まわりとボイラーの専門店。蛇口の水漏れ、パイプ、トイレの詰まりといった水まわりのトラブルや、異音・異臭、お湯が途切れるといったボイラー不具合の相談に、迅速・親身に対応。水の出が悪くて使いづらい、蛇口から赤い水が出る、古い蛇口を交換したいなど、水まわりに困りごとがあるなら気軽に相談してみては。

ボイラーの故障や劣化は放置するとお湯が出なくなるだけでなく、機器の破損や重大な事故につながる恐れもあります。同店では経験豊富な専門スタッフが症状をしっかりと見極め、状況に応じた修理、交換を提案してくれます。良心的で明確な料金設定もおすすめポイントで、現在、壁掛けボイラー「ノーリツOQB-G3706WFF」（=写真上）を、標準工事費込み250,000円、床置きボイラー「ノーリツOQB-G3706FF」（=写真下）を同200,000円で提供中。修理などの概算価格はWebサイトをチェック！　点検・見積もりの無料サービス実施中。8時～18時。年中無休。

●函館市美原4-2-10

☎0120-57-0000

Webサイト

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「おいしく健康になりましょう」。

次回開講日は4月17日（金）。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中華コーンスープ、③ロールキャベツ、④えびとパプリカのチーズ風味炒め。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3月20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

道南 盛り上げ隊

不定期連載　ココロ踊る魅力を発信！編集長 坂本による！

林家とんでん平 道南春行脚

昭和の爆笑王と呼ばれた初代・林家三平の最後の弟子、林家とんでん平さんが「道南春行脚」と題した寄席を道南各地で開く。この機会に寄席の魅力に触れてみては。スケジュールは随時更新。下記2次元コードをチェック。

お申し込み・お問い合わせ

【電話】090-9431-3743（高村）

【Xアカウント】ネコ大好き @jMqUbxQaVdTjL86

4月9日（木）

13:30開演

会場：工房 虹と夢（日之出町）

18:30開演（18:00受付）

会場：まるたま小屋（元町）

馬はなし亭呑助さんと共演。投げ銭。

4月10日（金）

13:30開演（13:00開場）

会場：ヘア&サロン～m～（五稜郭町）

1,500円（前売り200円引き）

ワンドリンク付き。芸術家・ささきようすけさんのライブドローイングとコラボ。

17:00開演（16:30開場）

会場：レトロ喫茶函館昭和館（中道）

1,500円（前売り200円引き）

ワンドリンク付き。馬はなし亭呑助さんと共演。

4月11日（土）

昼の部　無料

会場：中島廉売ふれあいセンター（中島町）

夜の部

会場：眞宗寺（中島町）

1,000円（前売り200円引き）。馬はなし亭呑助さんと共演。

4月12日（日）

12:00開演

会場：Yagies Coffee（柏木町）

1,000円。ワンドリンク付き。お茶会形式の雑談会。

16:30開演（16:00開場）

会場：深駒町会館（深堀町）

1,500円（前売り200円引き）

朗読家・米谷志緒さんによる「ねこの湯、営業中です！」の朗読もあり、その著者の南野雪花さんも登場!!

ワンダフルワールド！ 店主・上村佳樹の 一部の人にきっと役立つホンやモノ

ほうれん草に尿管結石の原因となる成分があると最近知り、おののく

小学生の頃父親が、激しい痛みと血尿でのたうち回り大騒ぎになった。病院で診てもらうと尿管結石との診断。後日、自然排出でめでたく完治したが、激痛四天王の恐怖は私たち家族のトラウマとなった。

しばらく経ったある日、5つ上の姉が楳図かずおの恐怖漫画さながらの形相でトイレから飛び出してきた。「血尿が出た！」顔面蒼白で母に叫ぶ。大変なことになった。父に続いて姉もか。七転八倒する父の姿が蘇る。尿道に注射針を刺して蹴り上げられるようだと言っていた。遺伝なのか。ならば次は私か。ドタバタの合間を見て、母に姉の容態を尋ねた。すると「大丈夫じゃないかな」とあやふやに返された。血尿が出たというのにそんな適当でいいのか。おかしい。まさか子供には言えないような大病なのではないか。不安は解消されぬまま陽が落ちた。その日の晩ごはんは赤飯だった。私は姉のことが心配で少ししか食べられなかった。

楳図かずおが自らを語る。デビュー前の作品やカラー画像なども収録した豪華自伝。

「わたしは楳図かずお」楳図かずお
中央公論新社
2,530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！

スプリングコレクションin函館蔦屋書店

huit un sept（ユイットアンセトゥー）

エイジレスな服がそろうセレクトショップ。3月22日（日）までは「函館蔦屋書店」に出店中！ 出店場所の南側入口特設ブースには、この春取り入れたいトレンドアイテムが充実！ 人気継続中のセットアップは、カジュアル系のデニムやスウェットから、きれいめまで多数入荷。トップスとボトムスを別々にも使えるので、コーデの幅が広がります。アウター類は、各ブランド多彩なデザインから選べるデニムジャケット、チェック柄のライダース、楽に羽織れるコットンジャケットなど豊富にそろっていて、1枚で軽やかな春コーデを演出。ほかにも、コットン素材で着心地の良いカットソー、トレーナー、履き心地の良いデニムなど、春らしいデザイン、カラー、素材が勢ぞろい！ 商品のほとんどは1点物なので、お早めに。期間中は函館蔦屋書店内でのみ営業。10時～19時（3月22日は18時迄）。通常営業3月24日（火）～。10時～18時。不定休（3月23日休）。P有。

●函館市昭和3-36-4
☎080-3268-9573
Instagram

リフォーム&不動産無料相談会

小野寺住設

写真はイメージ

美原交差点前にある創業100年の「小野寺住設」が運営する「パナソニックリフォームクラブ」が、外壁張替・塗装キャンペーンを実施中！ それにともなって外壁無料点検を行っています。「パナソニックリフォームクラブ」はオリコン顧客満足度調査で、2024年、2025年の2年連続、戸建リフォーム総合ランキング第1位を獲得。外壁の塗装・張替などでも、もちろんその高い品質と信頼性が評価されています。そんな同店が3月14日（土）・28日（土）に、北海道ハウスタウンプラザ（函館市亀田交流プラザ）で「リフォーム無料相談会」を開催。当日は外壁の相談だけでなく、小さな工事の相談も受け付けます。また3月22日（日）・29日（日）には、同社の不動産部門である「不動産センター」による「不動産無料相談会」も同会場で実施。いずれの相談会も予約不要。時間は9時30分～11時30時。「相談、見積もりは無料です。強引な営業はいたしません。気軽にお越しください」と同社。

●函館市美原3-1-5
☎0120-750-750
Webサイト

新生活スタート！ 和室もひと息整えては

タタミワークス

冬に閉め切っていたお部屋を春風と新しい畳で気持ちよくリセットしませんか。畳の張り替えに適した春なら、暮らしも自然と軽やかになりそうですね。創業4周年を迎えた同社は、国家資格である一級畳製作技能士が在籍し、長年の技術をもとに機械と手作業を組み合わせて畳を仕上げているのはもちろん、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ります。

スプリングキャンペーンと題した今なら「青ぽ見た」で利用額（税別額）から5%OFFに!!

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。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。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）
Webサイト

弾きたい気持ちを全力バックアップ

萬屋 七重浜店

取扱商品多数の中古販売・買取の「萬屋」は、宝探しのような楽しいお店。特に注目は管楽器、打楽器、PA機器など豊富な品がずらりと並ぶ楽器コーナー。なかでもギターやベースなどの弦楽器は、専門性の高いスタッフが目利きした良品が常時100点ほど店頭を飾っている。高額ビンテージ品と並んで、アンプや小物がセットになった「初心者セット」も20,000円前後からあり、気軽に始められると好評だ。年間500本もの分解清掃を手掛けるリペア達人のスタッフが、クリーンアップはもちろんメンテナンスも丁寧に行っているので、中古と言っても状態は申し分なく、アフターフォローも責任を持って引き受けてくれるから購入後も安心。まずは気軽にスタッフに声をかけてみて。10時～22時。無休。P有。

●北斗市七重浜7-13-3
☎0138-48-2611
LINE

新生活応援キャンペーン！ 敷金・礼金・仲介料無料！
一人暮らし 新社会人・新入学生 歓迎
全室 ネット無料・温水洗浄便座・TV付ドアホン
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 冷蔵庫・洗濯機・電子レンジ付 P3,300円 30,000円～
函館市宮前町 アパート 1DK 木造1階・2階 サツドラ近く ペット可 冷蔵庫・洗濯機・電子レンジ付 P近隣 30,000円～
函館市亀田港町 アパート 1R 木造2階 灯油ストーブ ペット可 家電リース可・2口ガスコンロ P3,300円 32,000円～
函館市亀田港町 マンション 1R 鉄骨造2階 函館病院近く 家電リース可 2口ガスコンロ P近隣 30,000円～
北斗市東浜 アパート 1LDK 木造1階・2階 エアコン ペット可 灯油ストーブ 灯油ボイラー P2,200円 40,000円～
函館市万代町 アパート 1R 木造2階 エアコン ペット可 冷蔵庫・洗濯機・電子レンジ付 P近隣 30,000円～
七飯町大川 アパート 2LDK 木造1階・2階 エアコン ペット可 灯油ストーブ 洗面台 物置 P2,200円 40,000円～
北斗市東浜 アパート 2LDK 木造メゾネット エアコン ペット可 灯油ストーブ 灯油ボイラー P3,300円 40,000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、気軽にお問い合わせください！
大家・大山 ☎090-6459-5409

リフォーム済 （アパート/賃貸） ジョイフルハウス
北斗市七重浜4丁目36-8
49,000円
2階 203号室
2LDK
└洋室6帖×洋室6帖×LD8帖×K4.5帖
PR エアコン新設済
礼 49,000円（1カ月） 仲 手数料無料
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：媒介 有効期限：3/13～3/26

・生活保護受給者相談可
・国籍を問わず入居可
家賃1ヶ月分無料
PR 都市ガス物件/全室洋室
リフォーム済 2~3DK 3.6~4.6万円
エアコン数台限定設置可！
ヴィラナリー函館 函館市美原4丁目15
■敷金0円 ■礼金1カ月分 ■駐車場空きあり
■共益費3,800円 ※保証会社・火災保険必須 ※現状優先
貸主 (株)ベントハウス 函館営業所
☎070-3160-0169（担当/こさけ）
LINEで簡単に問い合わせ！

くらし応援 おすすめ情報

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。
引っ越し無料！
2月・3月は
引っ越し費用も
無料です!!
ただし、旧函館市内移動・当社指定業者利用に限る
大家／加藤
アトム不動産 ☎080-9005-2103（担当／佐藤）

花園町アパート 2DK 3LDK 1階に空室あり！ P3,000円 32,000円～
宇賀浦町アパート 1DK 利便性の良い立地 都市ガス 30,000円～
中道2丁目アパート 1DK 1階に空室あり！ 30,000円～
日吉町アパート 2DK 1階に空室あり！ 40,000円～
湯浜町アパート 1LDK 2LDK P5,000円 32,000円～
中島町アパート 1DK P3,000円 電停・病院・スーパー近く 都市ガス 30,000円～
川原町アパート 1DK P3,000円 1階に空室あり！ 30,000円～
亀田本町アパート 1DK P3,000円 1階に空室あり！ 30,000円～
美原アパート 1DK 共3,000円 30,000円～
松川町アパート 1DK P5,000円 33,000円～
大川町アパート 1DK 都市ガス インターネット無料 共益費3,000円 30,000円～
本通2丁目アパート 1DK インターネット無料 36,000円～ 水回りフォーム済み・エアコン完備
深堀町アパート 1DK 共3,000円 30,000円
千歳町アパート 1DK 電停近く 30,000円～
昭和町アパート 1DK P3,000円 30,000円～
日吉町4丁目アパート 4LDK P3,000円 55,000円～
花園町アパート 2LDK 駐車場代込 45,000円～
人気急上昇中 貸家情報
リフォーム中 函館市山の手 函館市人見町 人気エリアの一軒家です!!
宮前町 貸家 3LDK 1階/洋10(L)×和6・2階/洋6(クローゼット)×洋10×ウォークインクローゼット10×納戸1.5 1階と2階にトイレ有 65,000円
堀川町 貸家 3LDK 駐車場無 2台駐車可能 55,000円～
西桔梗町 貸家 4LDK 1階/居間12×洋6×洋8×和8 2階/洋10×洋8 オーダーカーテン 中庭付き 興奮 65,000円
上野町 貸家 3LDK 1階/居間8×洋6 2階/和8×洋8.5 都市ガス 2台駐車可能 65,000円～
東山2丁目 貸家 4LDK 1階/リビング12×和6×洋6×和6×洋3.5×バルコニー 55,000円～
弥生町 貸家 3LDK 1階/洋8(居間)×和6×2.5(K)×風呂 2階/洋6×和4 洗面化粧台 灯油ボイラー 玄関フード 都市ガス バルコニー付き絨毯 各部屋クロス張り替え済 45,000円
アダチ商会(株) ☎090-2053-1733（代表者直通） 大家・足達 このほかにも物件多数!! お気軽にお問い合わせください。

青いぽ ポスティング 配布エリア選べる
見積もり・仮発注ができます!!
今すぐチェック
1枚2.8
（函館市内・1万枚
少量で
ご相談く
詳しくは青
お問い合わ

工場直売所に行こう！ 株式会社竹田食品 直売店 竹田屋

モットーは「春夏秋冬 多彩な味を真心こめて」200種類以上の生鮮珍味を製造

直売所限定商品も多く、なかでも日替わりで販売している「工場できたて商品」は、作りたての食感や風味をより感じられると人気の商品。店外の自動販売機ではいつでも商品を購入でき、さらに自動販売機限定商品もあるから見逃せない。最新情報は各SNSで発信している。グループ会社「寿フーズ」が製造するレトルト商品も販売。工場見学の申し込みは竹田食品まで（☎0138-43-1110）

「つくって食べよう」シリーズは、その名のとおり自宅で松前漬などを手作りできるセット。常温で保存できるため、持ち帰りやすいと旅行中の人からも喜ばれている。

いつもの食卓をお酒落に彩る3種のパテ。パンやクラッカーと合わせるのはもちろん、パスタに使用するなどアレンジは自在。

海の幸のパテ（80g×3本）1,296円

サラダ感覚でサッパリ食べられると女性ファンが多い「ニシンレモン」（400円）。

よりどり3個で1,000円のコーナーは、手に取りやすい価格帯で気軽に購入できる。内容量が100g前後と少量なので、好みの味を組み合わせてお土産にしやすい。自宅用には、より少量の2種類を1パックにした「プチ盛りセット」がおすすめ。

塩辛の中でも味わいが濃厚な「いか塩辛」が一番人気。ほかにも函館産の昆布が入ったものなど種類豊富。

SHOP DATA

10時～15時。土・日曜、祝日（ただし工場稼働の土曜は営業）。P有。
●函館市浅野町3-10
（竹田食品敷地内）
☎0138-43-1441（直通）

土田（つちだ）が行く！ ～アーティストさんに会ってきた～

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！

正解ありきで絵を描かない

画家 que-cii さん

水族館で見た魚の群れを描いたという作品「海」（＝写真）。この作品は、勢いよく筆を滑らせ、かすれるように色を重ねることで、群れの速さや水中の光の揺らぎを表現しています。1匹1匹を細密に描くのではなく「動き」そのものを描いた作品です。一見すると抽象画のようにも見え、最初に見たとき私は「レモンが水の渦の中でぐるぐる回っている絵だ」と感じました。そのことを伝えると「どう受け取ってもかまわない。絵は完成した時点で作家のものでもあり、見る人のものでもあるから。でも自分の中では具象画として魚を描いているんだ」と教えてもらいました。que-ciiさんは、〝芸術に恋をした感動体験〟を原点に、直感と衝動で作品を制作しています。見る人もまた、作者の説明ではなく感性で受け取るからこそ、そこにさまざまな解釈が生まれるのかもしれません。正解が1つではないからこそ、芸術は人の心に長く残るのかもしれないと気づけました。

Present

このマークが目印！▶ プレゼント

プレゼント

焼肉ホルモン酒場 肉と海 提供
ディナータイムに使える2,000円分利用券・・・10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
株式会社青いぽすと 3・13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。

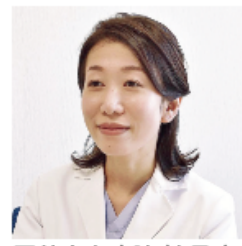
応募締切 3月23日（月）必着

※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場合があります。

ドクター講座

糖尿病と腎臓



函館中央病院 糖尿病・内分泌内科 医長／おいた内科クリニック 非常勤医師　小野真佑子

糖尿病とは、血液中の糖（ブドウ糖）が慢性的に多くなり過ぎた状態であり、これを長いこと放置してしまうと色々な合併症を生じることは御存じかと思います。今回は糖尿病性腎臓病（DKD）についてお話しします。

腎臓はそら豆の形をした握りこぶし大くらいの臓器で、背中側の腰の高さに左右1個ずつあります。この腎臓に血液が流入し、血液中の老廃物を取り出して尿として体外へ排出するのが腎臓の役割であり、腎臓の働きが低下してくると体の中に老廃物や水分が溜まってしまいます。この腎臓の働きが急激に低下するのが〝急性腎障害〟、数年～数十年かけて低下するのが〝慢性腎臓病〟と言われますが、糖尿病性腎臓病（DKD）は後者に当てはまります。糖尿病により腎臓の血管がダメージを受けることで腎臓の機能の低下を生じますが、厄介なことに、腎臓がダメージを受けた初期には自覚症状はほとんどなく、ご自身で腎臓が悪いかも？ と気づくことはできません。腎臓へのダメージが進み、腎機能が低下してくると手足の浮腫み、たちくらみ、貧血、倦怠感といった症状を認め、更に腎機能が低下して尿を出せなくなると、最後は機械によって血液を浄化する血液透析療法が必要となってしまう場合もあります。

ですので、上記のような自覚症状がない場合でも、糖尿病をお持ちの方は血糖値だけを気にするのではなく、定期的に血液検査と尿検査を行い、腎臓の状態を確認することが大切になってきます。また、糖尿病以外の疾患でも腎臓は障害を受けることがあり、やはりご自身で早期に腎臓の異常に気付くことは難しいです。ですので、現在持病が無い方でも定期的に健診で血液検査、尿検査を受けることは非常に大切なことです。

糖尿病性腎臓病の治療としては、食事療法で血糖値、血圧、脂質をコントロールすること、また腎保護効果が認められている薬剤を使用するなど、個々の患者さんの状態にあわせた治療が必要となります。

函館中央病院
●函館市本町33-2
☎0138-52-1231
おいた内科クリニック
●函館市日吉町3-35-6
☎0138-32-3028

HAKODATE OHMURA 医療法人社団健和会
函館おおむら整形外科病院
理事長・院長 大村 直久
診療受付時間 月～金／8:45～11:00・14:00～16:00
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
■整形外科
■麻酔科（大村直久）
■ペインクリニック内科
■リハビリテーション科
Tel 0138-47-3300

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	●	／	●	／	●	／

休診 日・祝、第2・3土
CT予約不要
泌尿器科（泌尿器・透析）
●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

医療法人社団 おいた内科クリニック 院長／老田 誠

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	／
14:00~18:00（火曜のみ 14:00~17:00）	○	○	○	／	○	／	／

火曜日は函館中央病院・内科の小野 真佑子 医師も診療にあたります
診療科目 ・内科 ・糖尿病内科 ・内分泌内科（甲状腺）
■函館市日吉町3-35-6
■0138-32-3028

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
―胃カメラ・大腸カメラ随時受付いたします―
函館市八幡町21-12 八幡小学校並び（NTT向かい） ☎0138-41-1818

Olive オリーブ少額短期保険
引受基準緩和型 **死亡保険**
持病がある方でも 3つの告知で申し込める！
オリーブの死亡保険 引受基準緩和型死亡保険
保険金100万円コースの場合
男性54歳 月々1,220円
女性69歳 月々1,260円
※1 保険料は年齢・性別・保険金額（コース）により変わります。詳しくは資料をご請求のうえ、ご確認ください。
※責任開始日から6か月以内に支払事由が発生した場合、死亡保険金の支払額は50%に削減されます。
OL202211A-14-03
【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36号 オリーブ少額短期保険株式会社　〒160-0022 東京都新宿区新宿5-17-18 H&Iビル

89歳までお申し込み可能！
資料のご請求、お問い合わせはこちらから！
※20歳～89歳までお申込みいただけ、最長99歳まで更新が可能です。
050-1869-9757
受付 10:00～20:00 定休日なし ※年末年始などを除く
●「オリーブの死亡保険」は少額短期保険業者「オリーブ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、重要事項説明書等をご覧ください。●この商品は持病がある方、入院証明がある方が加入しやすいよう、告知いただく項目を限定し、引受基準を緩和した商品です。このため、オリーブ少額短期保険の他の商品と比べて保険料が割増しされています。●オリーブ少額短期保険の他の死亡保険にお申し込みいただけるより詳細な告知をいただくことで、保険料が割増しされていないオリーブ少額短期保険の他の商品に契約いただける場合があります。●オリーブ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据え置ての保険です。※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、5歳刻み（90歳以降は1歳刻み）で保険料は上昇しています。

Information

各店舗の営業状況や催しは、
天候など諸事情から中止や変更となる場合があります。

ピロシキ博2026 in HAKODATE

催し

地元の企業、生産者、料理人、子どもや高校生たちが、「未来」をテーマに考え、完成させたピロシキが勢ぞろい。テレビでおなじみのハッチハッチェルさんや、音楽ユニット・カポのライブ、タレントのアリョーナさんのトークなどステージイベントも実施。

日時：3月28日（土）～29日（日）
11時～16時（売り切れ次第販売終了）
会場：函館蔦屋書店
【問い合わせ】ソユーズはこだて焼きピロシキ
☎0138-76-3749（まるたま小屋）

道の駅 なないろ・ななえ 8周年祭

催し

ソフト早食い王決定戦や○×大会、七飯町・鹿部町・森町のおいしいものがそろう「環駒エリアうまいもの市」など、楽しい企画が盛りだくさんの2日間。22日（日）は「THE DANSHAKU LOUNGE」「109" Ziel」との3店合同企画「空くじなし！ ガラポン大会」も実施する。

日時：3月21日（土）～22日（日） 9時～15時
会場：道の駅 なないろ・ななえ
【問い合わせ】道の駅 なないろ・ななえ
☎0138-86-5195

ダダダダ芥川 Revenge

催し

フリーアナウンサーで、読み語りの会「花音」副代表の安澤智子さんと、北海道教育大学函館校吹奏楽団のパーカッション奏者・安澤勇杜さん親子による朗読と打楽器のコラボレーション。「羅生門」や「蜘蛛の糸」など、3つの芥川作品を上演する。

日時：3月19日（木） 18時開場 18時30分開演
会場：3valley（函館市湯浜町9-28）
入場：1ドリンク付き1,500円（要予約）
【問い合わせ】事務局 ☎090-7517-6110

七飯町歴史館 企画展 「GAME」あの頃の、思い出を探しに行こう。

催し

ゲームといえば近年、デジタル機器を連想することが多いかもしれない。しかし、カードゲームやボードゲームなど、その種類は多彩。同展では、さまざまなジャンルのゲームをカテゴリーごとに紹介することで、ゲームの魅力を思い出すきっかけをつくる。観覧無料。

日時：3月20日（金・祝）～5月17日（日） 9時～17時
会場：七飯町歴史館 企画展示室
休館：月曜（5月4日を除く）、5月7日（木）
【問い合わせ】七飯町歴史館 ☎0138-66-2181

2026大沼enjoyリレーマラソン ～第73回大沼湖畔駅伝競走大会～

募集

歴史ある駅伝大会が、より気軽に参加できる大会にリニューアル。年齢・性別問わず、2～4人編成で、誰とでも自由にチームを組んで参加が可能になった。また1人でも参加できる。申し込みは下記2次元コードから。

募集締切：4月9日（木）まで
参加料：チーム駅伝1チーム6,000円
ひとりラン3,000円
開催日：4月29日（水・祝）
【問い合わせ】七飯町教育委員会スポーツ振興課
☎0138-65-4116

令和8年度 函館新人演奏会～音楽の新しい風～

募集

函館市および近郊出身者、またはゆかりのある若手演奏家にエールを送ることを目的に開かれる演奏会。応募資格など詳細は下記2次元コードからWebサイトでチェック。

募集締切：5月7日（木）まで
参加料：20,000円（公演チケット20枚提供）
公演日：7月19日（日）
【問い合わせ】函館市芸術ホール
☎0138-55-3521

編集後記

大体の事なら後回しにして時間を作って会いたい人からのお誘いが、どうしても予定が合わず泣く泣く見送りに。数日後、偶然会えたときは幸せな気持でいっぱいになりました♡ そんな彼女の事を「ラッキーガール」と呼んで、私のパワースポットと位置付けている。（まい）

いつもより少し多めの荷物を持って家を出た朝。氷で滑って転倒し、荷物をぶちまけました。たまたま家の前にごみ収集車が来て、乗っていたお兄さんが散らかった荷物を拾い、助けてくれました。あの時はありがとうございました。仕事の邪魔をしてごめんなさい。（ヒ）

知育菓子の味が好きでよく買っています。いっぱい食べたいときは何個も買うしかないので、粉だけで買えたらいいのにな…と思うこともあります。それでも美味しいからやめられない。そして、知育目的で買っていない申し訳なさがちょっとあります。（ツチ）

毎年観戦している函館マラソン。昨年は隣にいたおじいちゃんから、応援スティックバルーンの叩き方の指導を受けたので、今年は自信を持って叩く予定でいましたが、同日のミスチルライブに当選。沿道での応援は欠場しますが、NCVで観させていただきます。（BP）

何年かぶりに胃がん検診に行った。バリウム前の問診で、前回は下剤を何錠飲んで出るまでにどのくらいかかったか聞かれたので、「2錠で1日くらい……？」と答えたら、「話にならない！終わったら4錠飲んで、すぐ飲んで！」と食い気味に言われて笑った。（ヤス）

発行／株式会社青いぽすと
〒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2026年2月26日現在のものです。

次号予告　3月27日号　日帰り温泉特集 vol.1

青いぽすと 地区リーダー＆配布スタッフ 大募集中！

▶年齢・経験は問いません！　▶Wワークの方も歓迎！
▶空いた時間を有効活用！

地区リーダー

毎週月曜日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！

千代台町、宇賀浦町方面　契約形態　業務委託

報酬　4万円程度～
※配達先の件数・配布物の数によって変動

メール、電話、右記応募フォームのいずれかで応募ののち、履歴書を持参いただいて面接。　応募フォームは24時間受付中！

配布スタッフ

自宅に届けられた『青いぽすと』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（青いぽすと発行日）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、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！

メール、電話、右記応募フォームのいずれかでご応募ください。　応募フォームは24時間受付中！

ピックアップエリア！

松陰町

エリアNo.	A5-13
配布回数	週2回配布
配布場所	松陰町2～9、18～20
1回の配布軒数	300軒
所要時間	おおよそ2時間半
配布報酬	おおよそ10,000円

昭和

エリアNo.	A10-14-2
配布回数	週2回配布
配布場所	昭和2丁目31～46
1回の配布軒数	320軒
所要時間	おおよそ3時間半
配布報酬	おおよそ11,000円

配布スタッフお仕事説明会　3月31日(火) 15:30～　4月3日(金) 10:00～

参加無料　送迎あり
所要時間　1時間程度
会　場　青いぽすとオフィス
参加方法　右記フォームまたは電話で事前申し込み

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。　耳マーク

〈問い合わせ〉
株式会社 青いぽすと　函館市桔梗町379-27
☎0138-84-1002　taiki@aopos.jp　担当：小野

奈良県・和歌山県産

大切に育てられたたねなし柿を、丁寧に皮を剥き、表面だけを干し上げたソフトタイプの干柿です。酸化防止剤を使用していないこだわりの仕上げです。

安全・安心・無くん蒸の

あんぽ柿 3,670円(税込)＋

（3個入り180g×5）

送料 下記参照　郵便振替手数料 無料

送料:近畿・北陸・中部935円。甲信越・関東・中国・四国・九州1,045円。東北1,210円。北海道2,200円。沖縄2,750円。

Life ライフプラス　ご注文はこちら TEL.050-1881-9634

【受付】月～金 10時～17時（土日祝休）
奈良市あやめ池南1丁目3-13 サンレイディアンスOkuda 2F

原材料:柿(国産) 内容180g×5、賞味期限:20日、保存方法:直射日光を避け、常温で保存。2から3週間でお届け予定。お支払いは到着後10日以内に郵便振替で(手数料無料)。開封後は、お早めにお召し上がりください。食品につき返品はお断りいたします。商品に不具合があった場合のみ、返品の上代替え商品の発送、または返金となります。お客様の個人情報は、商品の発送以外に使用することはございません。

3/20 FRI ～ 3/22 SUN

みんなで遊びにきてね♪

春の大感謝祭!!

ご入浴

会員指定なし! 中学生以下無料!!

会員特典

10枚綴り回数券 大特価
通常 4,500円 → 4,000円
※販売時間は10時～20時(3日間)

スタンプ 2倍!!

二種の源泉が豊富に湧き出る天然温泉100%

サウナ好きが足を運ぶサウナがある

お食事のみのご利用もOK!!

お食事

お食事処秋田屋
合計金額から 2割引き!!
※イートイン・テイクアウトどちらも対象

売店

何があるかは来店してからのお楽しみ♪
目玉商品の販売あり!?

20日(金)限定!! シール交換会 開催!!
シール帳を持って集まろう!!
時 間:15時～17時
場 所:2階宴会場
シールの販売もございます。

東前温泉 しんわの湯
北斗市東前85-5
☎0138-77-8000
SNSでイベント情報など発信しています Follow Me▶

料金改定のお知らせ(4月より)

Special Dinner Buffet　要事前予約

宿泊以外のお客様もディナービュッフェをご利用いただける「Special Dinner Buffet」。平日割引料金もあり大変ご好評いただいておりますが4月から料金が改定となります。現在の価格でご利用は3月末日までとなります。この機会に、大切な方とご一緒にお楽しみください。

3月までの平日ご利用料金		4月からの平日ご利用料金	
大人	~~¥5,500~~ ▸ ¥4,400	大人	~~¥6,000~~ ▸ ¥5,000
小学生	~~¥3,800~~ ▸ ¥2,500	小学生	~~¥4,200~~ ▸ ¥3,000
幼児	~~¥2,700~~ ▸ ¥1,500	幼児	~~¥3,000~~ ▸ ¥1,800

会場 2階 ビュッフェレストラン月舟
開場 17:00~21:00(最終入店 19:30)

大人1名につき1名3歳以下無料は変更ございません。

要事前予約
ご予約の際は「青いぽすと見た」と、お伝えください。混雑が予想されますので。お早めの予約がおすすめです。

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 函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390(代表)

●ご来館の際は1階フロントにて食券をお買い求めください。●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遠慮ください。●アレルギー等がございましたらお気軽にご相談ください。●お米は特に記載がない限り国産米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。

シニアプラン

新鮮本鮪を好きなだけ、この価格で

宿泊期間
3/13~4/20

ご夕食・ご朝食 共にバイキングでのご案内です。
(バイキングでご用意できない場合は和食セットになる場合もございます)

平日 2~4名様 1室 おひとり様 特別価格 8,950円

※休前日はプラス1,100円
※消費税・入湯税を含む
※60歳以上の方が1人でも居ればOK!

湯の川温泉 湯の浜ホテル
◆湯の川温泉バス停から徒歩約2分 ◆市電湯の川温泉駅から徒歩約8分
函館市湯川町1-2-30 TEL.0138-59-2231

3月29日まで期間限定開催

ICHIKURA & Ondine formal boutique

一蔵&オンディーヌ33店舗で開催

創業35周年特別記念

振袖創業祭

株式会社 一蔵 東証上場10周年 特別記念

事前予約&親子来店で参加できる!
はずれ無し!

超豪華 大抽選会
全国のICHIKURA&オンディーヌ店舗にて6月末まで開催! ※一部対象外店舗有

特賞 星野リゾート宿泊ギフト券 100,000円分

※詳しくは来店予約のうえ、親子ご来店ください。

Web予約はこちら

成約特典

成約特典1 プロのカメラマンにおまかせ! 選べるフォトサービス

成約特典2 ご成約金額(税込)より 最大10,000円お値引き!

お嬢様の大切な記念日に家族の絆を♪
家族写真 1ポーズプレゼント

平日割
平日にご来店いただくと 5,000円お値引き!

誕生日割
お誕生月にご来店いただくと 5,000円お値引き!
※お誕生日のわかるものをお持ちください。

※成約特典2は併用可能です。

※特別企画①・②及びママ関連商品は対象外です。※30レンタルスタンダードセット価格98,000円(税込)以上、40点購入スタンダードセット価格198,000円(税込)以上をご成約いただいた方が対象です。※他のキャンペーン・値引き・成約特典とは併用できません。※一部対応していない店舗がございます。※画像はイメージです。

特別企画　レンタルをお考えの方必見!

ご準備いただくのは、補正用のタオルだけ!

期間中 先着10名様限定 要来店予約
東証上場10周年だからできる! 感謝を込めたサンキュープライス!
24点レンタル振袖セット価格
39,000円(税込)
振袖一式11点 / 和装小物13点
※専用コーナーの商品に限ります。※その他特典・キャンペーンとは併用できません。※対象商品は、催事期間中に入れ替わる場合がございます。

期間中 先着10名様限定 要来店予約
必要な小物一式&前撮り写真撮影もついてこの価格!!
30点レンタルスタンダードセット価格
98,000円(税込) 均一
振袖一式11点 / 和装小物13点 / 前撮写真一式6点
※専用コーナーの商品に限ります。※その他特典・キャンペーンとは併用できません。※対象商品は、催事期間中に入れ替わる場合がございます。

プレミアムレンタル

期間中 先着1名様限定 要来店予約
店頭展示・撮影使用につき現品限り!
1点限りの仕立て上がり品を、特別価格でご提供!
30点レンタルスタンダードセット価格
190,000円(税込)
振袖一式11点 / 和装小物13点 / 前撮写真一式6点
※過去にレンタル品として貸出し実績のある商品セットです。※限定数は来店予約のうえ、ご成約された先着順となります。※専用コーナーの商品に限ります。※その他特典・キャンペーンとは併用できません。※対象商品は、催事期間中に入れ替わる場合がございます。

選ばれる理由　圧倒的な商品量!

振袖・帯・小物も含め一蔵の商品総保有数

「古典振袖」「レトロ振袖」「受賞振袖」「トレンド振袖」など、色柄豊富にご用意しております。小物1点からご購入いただけます。

ご来店予約すると特典がいっぱい!!
来店予約のうえご来店ください♪

一蔵&オンディーヌ 函館店
TEL 0138-83-5136
住所 函館市千歳町9-11
定休日 火曜日・水曜日
時間 10:00～18:00
駐車場 専用駐車場あり
Web予約はこちら