

青いほすと

vol.824 2026年3月27日発行号

2号連続企画!

2026 道南日帰り

温泉入浴

ほかほか
vol.1

※掲載内容は2026年3月11日現在のものです ※料金・時間・定休日などは予告なく変更となる場合があります

<p>長万部温泉ホテル ●山越郡長万部町字長万部402 ☎01377-2-2079</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/6:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2) 施設PR/源泉100%かけ流しで、高温・中温の2種類のお湯を楽しめます。</p>	<p>温泉旅館 もりかわ ●山越郡長万部町字長万部403-10 ☎01377-2-5555</p> <p>通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/10:00~15:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/浴用タオル等も用意してあるので、手ぶらでの入浴も可能です。</p>	<p>ホテル 四国屋 ●山越郡長万部町字長万部403 ☎01377-2-2311</p> <p>通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/15:00~21:00 風呂数/男(内風呂2)、女(内風呂1) 施設PR/源泉100%かけ流しの湯です。</p>	<p>温泉旅館 大成館 ●山越郡長万部町字長万部400 ☎01377-2-2225</p> <p>通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/10:00~12:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/たくさんの猫たちが迎えてくれます。手作りオーディオも自慢です。</p>
<p>温泉ホテル あづま ●山越郡長万部町字長万部402-8 ☎01377-2-2018</p> <p>通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/15:00~21:00(入館受付20:00迄) 風呂数/男女各(内風呂2) 施設PR/温度の違う2つの浴槽があり、好みに合わせて入浴可能です。</p>	<p>温泉旅館 昇月 ●山越郡長万部町字長万部403 ☎01377-2-2222</p> <p>通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/13:30~17:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/源泉100%かけ流しの宿です。</p>	<p>おしゃまんべ温泉 丸金旅館 ●山越郡長万部町字長万部403 ☎01377-2-2617</p> <p>通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/7:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/泉質は等張性弱アルカリ性高温泉です。</p>	<p>貝取潤公営温泉浴場 ●久遠郡せたな町大成区貝取潤388 ☎01398-4-5522</p> <p>通常日帰り料金/大人450円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休(施設管理での休業あり) 時間/9:00~21:00(9月~4月20:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/四季折々の景色と川のせせらぎを満喫できる源泉かけ流しの温泉です。</p>
<p>せたな公営温泉浴場 やすらぎ館 ●久遠郡せたな町瀬棚区本町948-7 ☎0137-87-3841</p> <p>通常日帰り料金/大人450円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有 休業日/第1・3月曜 時間/10:00~21:00 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/小規模ながら設備充実。お風呂上がりには休憩室も利用できます。</p>	<p>温泉ホテルきたひやま ●久遠郡せたな町北檜山区徳島4-16 ☎0137-84-4120</p> <p>通常日帰り料金/大人450円 (子供料金有、シルバー割引無) サウナ有 休業日/無休(施設管理での休業あり) 時間/10:30~22:00(入館受付21:00迄) 風呂数/男女各(内風呂4、露天1) 施設PR/浴室内は広く、天窗もあって解放感があります。レストランや売店も併設。</p>	<p>湯とびあ白別 ●久遠郡せたな町大成区平浜691 ☎01398-4-5511</p> <p>通常日帰り料金/清掃協力金として100円 (子供料金無、シルバー割引無) 休業日/火・金曜の午前、11月下旬~4月下旬 時間/7:00~19:00 風呂数/男女各(露天1) 施設PR/山奥にある秘境の温泉。照明設備無し。昼間の入浴がおすすめ。</p>	<p>今金町交流促進センターあつたからんど ●瀬棚郡今金町字今金435-270 サウナ有 ☎0137-82-3711</p> <p>通常日帰り料金/大人500円 (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/無休 時間/12:00~22:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/道内でも屈指の強塩泉! サウナ石にブラックシリカ使用。</p>
<p>クアプラザピリカ ●瀬棚郡今金町字美利河205-1 サウナ有 ☎0137-83-7111</p> <p>通常日帰り料金/大人550円(4月以降600円) (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/春・秋に1週間程度のメンテナンス休業 時間/12:00~22:00(入館受付21:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/大浴場、露天風呂、サウナ石にブラックシリカ使用!</p>	<p>種川温泉休憩所 ●瀬棚郡今金町字種川296 ☎0137-82-0388</p> <p>通常日帰り料金/大人500円 (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/木曜 時間/10:00~21:00(土日祝9:00~) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/地域住民御用達。身体の芯まで温まると評判です。</p>	<p>おとべ温泉 いこいの湯 ●兩志郡乙部町字館浦527-2 ☎0139-62-3264</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) サウナ有 休業日/月曜 時間/11:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/源泉かけ流し。入浴しながらアート観賞ができます!</p>	<p>ゆりの里活性化センター ●兩志郡乙部町字鳥山427-1 ☎0139-62-2037</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・水・金曜、12月31日~1月3日 時間/13:00~20:00(12月1日~3月31日19:00迄)(入館受付各30分前) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/パークゴルフ場が隣接!</p>

第2回 函館 ミネラルマルシェ

地球が創った宝物展

天然石(鉱物・アクセサリー)化石・隕石・ジュエリーの展示販売会

4/10 FRI 12:00-18:00 **4/11 SAT 10:00-18:00** **4/12 SUN 10:00-16:00**

会場 **金森赤レンガ倉庫 金森ホール**
〒040-0053 函館市末広町14-12

入場無料

化石や隕石も楽しめる

何億年も前に存在していた生物たちの痕跡“化石”もスラリ!体験コーナーも

光る石や音の鳴る石 綿毛のような石に 葡萄みたくな石など 不思議な天然石も!

鉱物ってなに? どんなもの?

自然の力によってつくられた原石のことを鉱物、鉱石と呼びます。標本として楽しむ人が世界中で増えています

枠にはまっていない宝石“ルース”は1000円程度から買えます!ジュエリーやアクセサリーも多彩!



主催 **株式会社ミネラルマルシェ** 埼玉県鴻巣市原馬室639-4
MAIL info@mineralshow.net TEL 048-501-2711

HP



最新情報は X から

公式X



<p>温泉ホテル八雲遊楽亭 ●二海郡八雲町浜松152 ☎0137-63-4126</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) 休業日/無休 時間/12:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/露天風呂から噴火湾を一望。サウナ利用は月~土15:00~、日祝は13:00~。</p>	<p>八雲温泉おぼこ荘 ●二海郡八雲町鈴川622 ☎0137-63-3123</p> <p>通常日帰り料金/大人600円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/不定休 時間/11:00~20:00 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/川のせせらぎを聞きながら入れる露天風呂は最高です。</p>	<p>パシフィック温泉ホテル清龍園 ●二海郡八雲町上の湯162-1 ☎0137-67-2011</p> <p>通常日帰り料金/600円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休(大型連休、メンテナンスなどでの休業、または営業時間の変更有) 時間/11:00~20:00(入館受付19:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/肌に良く、美人湯として知られる温泉。</p>	<p>熊石ひらたない荘 ●二海郡八雲町熊石平町329 ☎01398-2-4126</p> <p>通常日帰り料金/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2、露天1) 施設PR/豊かな自然に囲まれた静かな所にある温泉です。</p>
<p>上里ふれあい交流センター ●檜山郡厚沢部町字上里92-1 ☎0139-64-3100</p> <p>通常日帰り料金/大人400円 (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/月曜 時間/13:00~20:00 風呂数/男女各(内風呂3、露天1) 施設PR/木のぬくもりを感じられる温泉施設。施設内はパリアフリー。</p>	<p>俄虫温泉旅館大成 ●檜山郡厚沢部町字上里92 ☎0139-67-2211</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/不定休 時間/10:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/季節の変化を楽しむ日本庭園風の露天風呂は、4月中旬からの営業。</p>	<p>館地区憩いの家 ●檜山郡厚沢部町館町628-3 ☎0139-66-2632</p> <p>通常日帰り料金/大人380円 (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/金曜 時間/13:00~20:00(11月~3月19:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/のどかな田園風景の中にある地域住民の憩いの場。</p>	<p>うずら温泉 ●檜山郡厚沢部町鶴町853 ☎0139-65-6366</p> <p>通常日帰り料金/大人400円 (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/月曜 時間/13:00~21:00 風呂数/男女各(内風呂3) 施設PR/道南で採れるヒパの香りに癒される西欧風の温泉施設。</p>
<p>上ノ国町国民温泉保養センター ●檜山郡上ノ国町宇湯ノ岱517-5 ☎0139-56-3147</p> <p>通常日帰り料金/大人350円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/第1・3月曜(祝日の場合は翌営業日)、12月31日~1月2日 時間/10:00~20:00(入館受付19:30迄) 風呂数/男女各(内風呂3) 施設PR/3種類の温度の浴槽とうたせ湯有。</p>	<p>花沢温泉 ●檜山郡上ノ国町宇湯山141-1 ☎0139-55-1770</p> <p>通常日帰り料金/大人200円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/火曜(祝日の場合は翌営業日)、12月31日~1月2日 時間/10:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/200円で入浴。源泉100%かけ流し。</p>	<p>江差町ぬくもり温泉保養センター ●檜山郡江差町字尾山町126 (P無) ☎0139-52-0083</p> <p>通常日帰り料金/大人440円 (子供料金有、シルバー割引有) 休業日/月曜、年末年始 時間/11:00~17:00 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/泉質は単純温泉(弱アルカリ性低張性高温泉)で美肌効果が期待できます。</p>	<p>きこないビュウ温泉のとや ●上磯郡木古内町字大平20-2 ☎01392-2-4055</p> <p>通常日帰り料金/大人700円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/無休 時間/11:00~21:00 風呂数/男女各(内風呂2) 施設PR/浴場から津軽海峡を一望できる温泉。レストラン隣接。</p>
<p>知内町健康保養センターこもれび温泉 ●上磯郡知内町字元町103-2 ☎01392-6-2323</p> <p>通常日帰り料金/大人350円 (子供料金有、シルバー割引有) 休業日/月曜(祝日の場合は翌火曜) 時間/10:00~20:00(入館受付19:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/浴場は週ごとに男女入れ替え。あらゆる温泉好きのニーズに応える温泉。</p>	<p>知内温泉旅館 ●上磯郡知内町宇湯ノ里284 ☎01392-6-2341</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) 休業日/無休 時間/7:00~20:30 風呂数/男女各(内風呂2、露天混浴1) 施設PR/開湯800年の歴史を誇る北海道最古の湯。サウナは別棟・別料金。</p>	<p>吉岡温泉 ゆとらぎ館 ●松前郡福島町字吉岡219-23 ☎0139-48-5955</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(祝日の場合は翌火曜) 時間/10:30~21:00 風呂数/男女各(内風呂3、露天1) 施設PR/2024年4月23日に新館がオープンしました!小学生以下無料。</p>	<p>松前温泉休養センター ●松前郡松前町字大沢652-14 ☎0139-42-4919</p> <p>通常日帰り料金/大人400円 (子供料金無、シルバー割引無) 休業日/火曜、1月1日 時間/11:00~20:30(入館受付20:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1) 施設PR/町民御用達の日帰り温泉。売店やゆっくり休める大広間もあります。</p>
<p>函館大沼プリンスホテル西大沼温泉「森のゆ」 ●亀田郡七飯町西大沼温泉 ☎0138-67-1111</p> <p>通常日帰り料金/大人1,100円 (子供料金有、シルバー割引無) 休業日/2026年3月15日~31日 時間/14:00~19:00(入館受付18:00迄) 風呂数/男女各(内風呂1、露天1) 施設PR/柔らかなお湯はお肌によく、保湿効果や美肌効果が期待できます。</p>	<p>ななえ天然温泉 ゆうひの館 ●亀田郡七飯町本町4-6-1 ☎0138-64-1126</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(5月後半頃に4~5日のメンテナンス休業有) 時間/10:00~21:00(入館受付20:30迄) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/広々とした浴場でゆったり入浴。</p>	<p>七飯町健康センター アップル温泉 ●亀田郡七飯町字中野194-1 ☎0138-66-3601</p> <p>通常日帰り料金/大人500円 (子供料金有、シルバー割引町民限定) 休業日/火曜、1月1日 時間/10:00~21:30(入館受付9:30~) 風呂数/男女各(内風呂2、露天1) 施設PR/天然アルカリ性単純泉の源泉をそのままかけ流し。湯冷めしにくいと評判。</p>	<p>次号も乞うご期待! 2026年4月10日発行</p> 

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。



大間原子力発電所(建設中)
一度使ったウラン燃料をリサイクルしてできたMOX燃料だけでも運転可能な原子力発電所を建設中(138.3万kW/青森県大間町)。

新さらかとまないウインドファーム

せたな大里ウインドファーム
せたな町では雄勝陸海風力発電所に次いで2地点目となる、大型風車16基を配置した風力発電所(60,000kW/久遠郡せたな町)。2020年1月運転開始。

線平発電所
十勝川水系音更川にあるダム水路式の水力発電所(44,200kW/河東郡上士幌町)。1956年1月運転開始。

北海道・本州間電力連系設備(函館変換所)
津軽海峡を渡る直流送電線の両端で、交流を直流に、直流を交流に変換する北海道側の設備(変換容量60万kW/亀田郡七飯町)。1979年12月運転開始。2020年4月から電送網送電ネットワーク株式会社運営

J-POWER Group

ランチ

日本風とインド風、どっちにする？

ラムズイヤー



ウディーな雰囲気、女性1人でも気軽に利用できるカレー店。ルータイプの日本カレーと、日本人の口に合わせたインド風カレーを用意している。おすすめは「ナスとひき肉のカレー」(1,045円、ライス・ナン別)。トマト、玉ねぎ、ココナッツミルク、ナッツなどをベースに、香り引き立つ爽やかなスパイスと素材の旨味が溶けあい、後引くおいしさ。サラダかデザートのおいずれかとドリンクがセットになった「ラムズ2点セット」(+715円)もぜひ一緒に。11時30分～LO14時30分、17時30分～LO20時。月曜休。P有。

●函館市中島町38-11 ☎0138-76-6612

酒場

カクテルと和菓子のペアリング

和菓子BAR玄兎

現役の和菓子職人がオープンした、カクテルと和菓子を楽しめる和風BAR。和菓子は、甘味を抑えたり塩味を付けるなど、お酒に合う味に仕上げられています。イチオシは「本日の和菓子&カクテル1杯」(2,500円、ノンアルコール可)。取材時は、目の前で焼き上がる「生どら焼」、もちっとした「苺大福」、濃厚な「抹茶のテリーヌ」の3種。カクテルは、バーテンダーの経験を持つオーナーのおすすめから、甘酸っぱく爽やかな「イチゴのフロズングダイキリ」をセレクト。ペの1軒にも◎。19時～23時。火・水・木曜休。P無。



●函館市松風町4-5 LUXEビル7階 ☎070-8371-3946



ジンギスカンテムジン共通
2,000円分利用券を5名様に

台湾しゃぶしゃぶてむじん

台湾では定番の一人鍋を提供する店。ソロで気軽に利用できるのももちろん、数名でシェアするのもGood。肉、野菜、ご飯、麺、デザート、スムージーが付いた鍋セットのおすすめは、牛ロース、ラム肉、豚肉を味わえる「おすすめ3点盛りセット」(4,950円)。ほかに、上ノ国町の三元豚を使った「豚肉肩ロースセット」など、鍋セットは2,750円から楽しめる。鍋のスープは鶏ガラベースのテムジン出汁、四川風の麻辣火鍋など6種類からセレクト。つけダレや薬味が並ぶトッピングコーナーもあるので、味変も自由自在。台湾の唐揚げ「ダージーバイ」(880円、テイクアウト800円)も人気。16時～LO22時。火曜休。P無。



●函館市若松町12-8
ハコビパ内
☎080-2555-3103

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人一緒に施術も可能です。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

ドクターの健康コラム

がじんしんち

雅人深致

～ふれあって優しさ～



たんだ泌尿器科

理事長 函館市宮前町30番17号

田崎 雅敬 ☎0138-45-7366

耳毛と心臓病

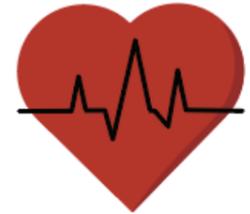
耳毛は若い頃は生毛ですが、歳をとると男性ホルモンの影響や耳の細胞自体の変化により突如として剛毛に変わり、抜けるのを忘れて伸び続けます。

ある研究では、この耳毛が存在する場合、心疾患の危険が高くなる可能性が示されています。



また、耳たぶ表面に斜めにはしる大きなしわ(フランク徴候)も心疾患との関連が指摘されています。どちらも動脈硬化の可能性を示すそうです。

ちなみに、耳毛のギネス記録はインド人男性の25cmで、彼はその後記録更新を目指して28cmまで伸ばしたとのこと。



ペット相談可

家財付きの部屋あり
(冷蔵庫・洗濯機・ストーブ)

入居者募集

敷金・礼金なし!! 40,000円

場所 亀田本町67

駐 1台有 ※2台目3,000円

間 2DK

居間10.5畳×和室6畳×洋室6畳(50.96㎡)

☎0138-41-0299 家主:横山

- エアコン装備
- 洗面化粧台
- 温水洗浄便座
- 灯油ポイラー

リフォーム済 (アパート/賃貸) 仲介手数料無料!

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)

お問い合わせ時に「青は見たよ」とお伝えください!

☎0138-84-6364

北海道知事 渡島(4)第1102号

マークリテール株式会社

取引態様:媒介 有効期限:3/27~4/9

ねごと一緒に住めるお部屋

敷金・礼金無し(前家賃のみ)

年齢不問

風呂有

トイレ水洗

ペット(猫)可

白鳥ハイツ 1LDK(8×6帖)

函館市白鳥町13-19

駐車場込 30,000円

コーポ中村 1LDK(8×6帖)

函館市亀田港町8-6

駐車場込 30,000円

お問い合わせ・お申し込み 大家・中村まで

☎080-6077-0117 / ☎090-1517-8008

暮らし応援

おすすめ情報

とろっとジュシー!

奈良県・和歌山県産

安全・安心・無くん蒸の

あんぽ柿 3,670円+

(3個入り180g×5)

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。

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。

Life ไลฟ์ラス

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(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、返品の代替替え商品の発送、または返金となります。お客様の個人情報、商品の発送以外に使用することはございません。

送料 下記参照

郵便振替手数料 無料

今回のテーマは、もふもふした何か



うちのもふもふくん

投稿: ゆず



去年の五稜郭公園お花見いろいろなお国さんのアイドルになりました

投稿: サトミ客フォロバ相互支援



大もふ小もふ

投稿: きなこ



間もなく私の季節がやって来る見渡す限り大好きなピンクで染まっていく

投稿: パルーンパフォーマー キック

大切な住まいの耐久性を高めて美しく

中野塗装

「外壁にひび割れや欠けがある」「触ると色が付く」「汚れが目立ってきた」など、外壁の気になることは、一般家庭の塗装を行う同社に相談を!



1級塗装技能士の国家資格を持つ代表の原田信也さんが、長年の実績と技術力で、それぞれの建物に適切な塗料を使用し、耐久性と美しさを保つ施工を行います。「建物の寿命を延ばすためにも、外壁塗装は大切なメンテナンスです。函館市・北斗市周辺の塗装工事は、同社にお任せください」と原田さん。アフターフォローも可能な限り対応してもらえるので、施工後も安心です。ホームタンクや物置のみの塗装もお気軽にどうぞ。見積もり無料。問い合わせ・相談のときは「青いぼすとで見た」の一言を忘れずに!

●函館市上野町26-24
☎080-1899-5260



Webサイト

スプリングパーティープランが好評!

ホテル函館ロイヤル シーサイド

歓送迎会や家族のお祝い、同窓会などに、「ホテル函館ロイヤルシーサイド」の「スプリングパーティープラン」(5月31日まで提供)はいかがでしょう。洋食・中華全7品の「Aコース」(1人6,500円)、和食・洋食・中華全7品の「Bコース」(1人7,500円)、和・洋・中全7品グレードアッププランの「Cコース」(1人8,500円)があり、いずれのプランも瓶ビール、焼酎、ウイスキー、ワイン、日本酒、ノンアルコールビール、ソフトドリンクの飲み放題付き(瓶ビールは+500円で生ビールに変更可)。利用は10人(要相談)~、1週間前までに要予約。早期予約で、ホテル内のレストラン「中国料理 香蘭」の5,000円分食事券がプレゼントになる特典もあり。詳細は気軽にお問い合わせを!



●函館市大森町16-9
☎050-1807-3406



Webサイト

気になる汚れを落とし、気持ちもスッキリ!

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りますので、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



不動産&リフォーム無料相談会

小野寺住設

美原交差点前にある「小野寺住設」が、不動産の「買取」を強化中です。同社は建築および住宅設備の企業として、創業100年を誇る地元企業。地域に密着したサービスに定評があります。「函館市内全域の不動産を対象に、戸建・空き家・土地など、現状のままでもスピード買い取りいたします。面倒な家具などの撤去は一切不要! そのままの状態でお引き取り可能です」とPR。使わない家や土地の売却で困っているなら、この機会に相談してみませんか。「早く売りたい」「誰にも知られたくない」そんな悩みにも、秘密厳守で対応。また、同社のリフォーム部門「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。「相談会は予約不要です。不動産のことも、リフォームのこともお気軽にご相談ください」と同社。

●函館市美原3-1-5
☎0120-750-750

不動産 無料相談会
◆4月5日(日)・12日(日)・26日(日)

リフォーム 無料相談会
◆4月4日(土)・11日(土)・25日(土)

【会場】
北海道ハウスタウンプラザ
(函館市亀田交流プラザ)
—3階 大会議室—

【時間】9:30~11:30

歌も話し声も、もっと好きになるポイント!

Common Village教室

- カラオケが上手になりたい
- 歌のレパートリーを増やしたい
- 高い声を出したい
- 話す声に自信がない etc.

マンツーマンレッスン
予約制
月1回 50分 5,500円

「青いぼすと」見たで
体験レッスン0円!

☎080-4048-0090
営業時間 10:00~21:00
函館市末広町9-9
カルチャーセンター-臥牛館 3階
函館 コモンビレッジ

決算特別買取強化祭

※有効期間 4/5まで

買取専門 函館ポルスター店
10:00~19:00 年中無休
☎0138-83-5381
函館市港町1-2-1 ポルスターショッピングセンター B棟1階

函館市民 ハッピー宿泊プラン

日頃の感謝!! 当館人気No.1の会席料理が付いてこの価格!!

1泊2食付き お一人さま **8,800円**

3月31日迄 +入湯税150円
4月以降 +入湯税100円 & 宿泊税200円

期間限定 1月4日(日)~3月31日(火) ▶ 4月20日(日)

※グループ利用OK! メンバーの中に1名以上函館市民がいれば本プランが適用されます。
※嬉しいアーリーチェックイン! 14時よりご入室いただけます。
※ご夕食時間は、17時・17時半・18時より、お選びいただけます。

湯ったりランチプラン

個室 + 温泉 + 食事 + 食後のコーヒー + タオル

期間限定 3月1日(日)~5月31日(日)
11時から14時30分まで個室でのんびり♪
※前日までのご予約制 ※ご利用は2名様~

お楽しみ御膳 4,800円(税込)
お楽しみ御膳 5,800円(税込)
お楽しみ御膳 3,800円(税込)

個室でくつろぐ 湯ったりランチプラン♪

ご予約・お問い合わせ ☎0138-57-8484
〒042-0932 函館市湯川町2-8-14 FAX 0138-57-8485

外壁・屋根のリフォーム専門店

外壁塗装・屋根塗装も施工可能です!!

ニチハFB型 モノカラーシリーズ

コルモロック 人気!

住宅スタイルに最適な格調高い外壁材です

全5色

保証対応 赤錆、穴あき10年

影光II 光と影が織りなす色彩豊かな外壁材です

全6色

保証対応 赤錆、穴あき10年

見積・相談 無料

分割払い OK!

16周年 おかげさまで

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

■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

〒042-0932 函館市美原4-2-20 新島総合商業ビル101号室 受付時間 9:00~20:00(年中無休)

青いぼすと フォロー大歓迎!!

Webサイトでも情報が見られます!
URL▶aopos.jp

市立函館高校
美術部

勝手に応援!!

キャンパスに広がる無限の可能性

キャンパスに想いをのせ、それぞれが作品と向き合う。その時間を共有しながら、仲間と心を通わせている14人の美術部員。学年問わず互いの作品について意見を交わし、クオリティを上げていく絵は、全国、全道で入賞するなどレベルが高い。「その時の自分の感情を、ありのまま絵に閉じ込めたい」と話す部長の木下さんが描くのは、自画像。昨年の高文連で全道優秀賞に選ばれた自画像とはまた違う自身の絵で、地区大会の審査委員満票と全道優秀賞を目指す。昨年の高文連で全国推薦候補に選ばれた佐久間さんは「人間の生命を感じる絵が好き」と話し、今年は宇宙と生命をコンセプトに自らの想いを表現する。主に人物を描いてきた志村さんは「今年が最後の高文連なので、1番描きたいものを描きます」と、題材をシーラカンスに決めて決める。コンセプトを決める。何百枚も写真を撮る。構図を決める。長い工程を経て仕上げた絵の1つひとつから、大きなエネルギーと無限の可能性を感じた。



必の代筆屋
松田聡がズバリ!



マジ本気談

本気と書いてマジ
困りごと、悩みごと、
各種相談 60分投げ銭
電話にてご予約ください。

チームマツダ行政書士法人 社員 松田聡
函館市杉並町13-12 ☎0138-33-4675

娑婆

行政書士の松田です。
先月のこと、あろうことか
体内に潜んでいた古参のウ
イルスが、免疫力の隙を突い
てクーデターを起こしまし
た。その名は「帯状疱疹」。そ
の古風な名前には似合わない、攻
撃はなかなか鮮烈かつ刺
激的でした。
その結果、日頃健康には注
意していたものの、その養生
も空しく、潜伏していたウイ
ルスには無力だったようで、
数十年ぶりに病院へ入院す
ることになりました。
入院生活は、一日二回の点

滴という「メインイベント」
を除けば、あとは警沢すぎる
ほどの空白の時間です。窓の
外の喧騒を眺めては、早くあ
の鬱陶しい「シャバ」に戻ら
ねばと、妙な罪悪感に苛まれ
る日々でした。
その原因として、二十代
のままアップアットされてい
ない「根性論」という名の古
いOSと、そろそろ交換時期
を迎える年季の入ったハー
ドウェア(肉体)とのミス
マッチから、免疫力が低下し
たことと思われまます。
帯状疱疹という手痛いシ
ステムエラーを吐き出した
ことで、ようやく自分の「型
式番号」を再確認しました。
これからは、最新の省エネ
モードを標準装備した仕事
術へ、大規模な仕様の見直し
を断行する所存です。
ところで「シャバ」の空気は
うまいなどと軽口を叩いて
きました。漢字に直すと
「娑婆」の二文字。その意は
「耐え忍ぶ世界」だとか。そ
の意味も知らずに自由を謳
歌しているつもりが、実は修
行の真つ中だったと、この
歳になってようやく気付く

Present
このマークが目印▶

プレゼント
台湾しゃぶしゃぶてむじん 提供
ジギスカンテムジン共通
2,000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 3・27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6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。

医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院
●函館市石川町125-1 ☎0138-47-3300 <http://www.ohmura.or.jp/>

386 Healness & Wealness

先天性内反って何?
医師 西尾 悠介
◆火曜勤務(4月7日)

雪の多かった今年の冬もようやく
超えて、日差しがぬくもりに春の訪
れを感じる頃となりました。
この4月より新たに函館おおむら
整形外科病院に非常勤として赴任
することになりました西尾悠介と申
します。北海道で整形外科医とし
て働いて早20年以上となりますが、
これまでは函館の地とは不思議と縁
がありませんでした。この度函館で
働く機会を頂き、微力ながら函館
の医療に貢献できるように頑張ら
すのでよろしくお願いたします。
ところで皆さん、先天性内反とい
う言葉はご存じでしょうか。これ
は、骨の成長終了後に怪我や疾患
等なくとも、下肢全体の脚の形が
やや内側に曲がり、膝が外側に向い
ているいわゆる生まれつきの体質的
なO脚となっていることです。関節
の傷んでない20〜30代の成人におい
て、欧米人に比べて日本人はこの先
天性内反の割合が多いことがわかっ
ています。ただし、これは病気で
なく体質的な骨格の個人差であり、
痛みや機能障害がなければ治療は
不要です。ただし、まっすぐの脚に
比べると、体重をかけた時に内側に
偏って負荷がかかっており、長期的
には関節の内側の変性、変形の要
因になります。また関節の変形も
出てくると、O脚自体も進行しや
すく、歩行も不安定になりやすいと
いった問題があります。
変形の有無に関わらず、痛みや
歩行障害等、症状が出た際には治
療の対象となります。治療には筋
力訓練や、体重調整、足底板等装
具による荷重位置調整、痛みに対
する投薬や関節注射等の保存療法
が基本になります。こうした治療で
十分な改善が得られなければ、手
術療法を検討されることもあります。
手術の方法としては、膝周囲
の矯正骨切り術や、変形が進んでい
れば人工膝関節置換術等が選択さ
れます。
O脚で気になることがありましたら、
お近くの整形外科で相談して
みることをおすすめします。

Olive 引受基準 緩和型 **死亡保険**
オリブ少額短期保険

持病がある方でも
3つの告知で申し込める!

オリブの**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。

資料のご請求、お問い合わせはこちらから!

050-1869-9757 受付 10:00~20:00 定休日なし ※年末年始などを除く

【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

●「オリブの死亡保険」は少額短期保険業者「オリ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、入院経験がある方が加入し
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、5歳刻み(90歳以降
は1歳刻み)で保険料は上昇していきます。

函館公園 こどものくに オープン

函館公園の中にあるレトロな子供向け遊園地。「遊具きっぷ」(1枚350円)、「得々きっぷ」(8枚2,500円)のほか、お得な「1日フリーパス」(2,800円)もあり。無料コーナーも用意されている。入場無料。雨天休園(公式サイトで確認)。

時間: 10時30分~16時30分(平日)
10時~17時(土・日曜、祝日、GW、春・夏休み期間)

●函館市青柳町17-4 ☎0138-22-5039




第6回 クラフトフェスタ函館 in 啄木亭 催し

「クラフトフェスタ函館」は3年前から活動を始めたハンドメイド作家のグループ。今回は、3日間にわたり24店舗が参加予定。バラエティに富んだハンドメイド作品が勢ぞろいする。18日14時から「オークリコーダーアンサンブル」の演奏もあり。

日時: 4月17日(金) 12時~17時
18日(土) 10時~17時
19日(日) 10時~16時

会場: 湯元啄木亭ロビー
【問い合わせ】☎080-6091-7401(塚田)



函館三曲協会 第121回演奏会 催し

～箏・三弦・尺八の響き～

箏の音楽「箏曲」、三弦(三味線)の音楽「地歌」、尺八の音楽「尺八楽」。「三曲」とは、この3種類の音楽の総称。当日は同協会の会員および門下生たちが、全9曲を演奏予定。日本の伝統楽器が奏でる優美な音色を楽しめる。

日時: 4月19日(日)
13時30分開場 14時開演

会場: 函館サーモン・まるなまホール(※1)小ホール
入場: 500円 中学生以下無料
【問い合わせ】事務局 ☎0138-51-2656(宮崎)



第11回 函館モノクラフトマーケット2026 催し

函館モノクラフトマーケット主催による「モノづくり」の魅力溢れる体験型マーケット。函館蔦屋書店にさまざまなクラフト体験ブースが用意される。占いやネイル、耳つぼ、ハンドメイド雑貨販売などの出店もあり。

日時: 3月28日(土)~29日(日)
10時~17時(最終受付16時30分)

会場: 函館蔦屋書店 1階・中央吹き抜けマルシェ
【問い合わせ】事務局 ☎0138-84-1414 (クラフトベース モノクラ内)




昭和の日だよ、全員集合! 春の歌楽祭 催し

道南を中心に活動するシンガーソングライター・あいたひめさんとシェリーさん姉妹によるコンサート。キーボーディスト・櫻田佳結莉さん、パーカッショニスト・小田桐陽一さんとともに、姉妹ならではの美しいハーモニーを届ける。

日時: 4月29日(水・祝)

①12時30分開場 13時開演
②14時40分開場 15時開演

会場: 函館市芸術ホール 地下1階ハーサル室
入場: 自由席 1,500円(1ドリンク付き) 中学生以下無料
【メール】hakodate.aita@gmail.com




大沼ルシェ BY にこここOしゅ(マルシェ) 催し

開業1周年を迎える「109°Ziel」を会場に開催されるマルシェ。道内各地からの参加店に加え、東北からの参加店もあり。地元ミュージシャンなどによる歌や、土曜日はナイトマーケットも楽しめる。「109°Ziel」向かいの「道の駅なないろ・ななえ」でも、同日程でわんちゃんを楽しむマルシェが開かれる。

日時: 4月11日(土) 11時~20時
12日(日) 10時~17時

会場: 109°Ziel
【問い合わせ】株式会社Green樹 【メール】greenju9@gmail.com




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2026年3月11日現在のものです。

次号予告 4月10日号 日帰り温泉特集 vol.2

編集後記

小さいものが密集している様子、いわゆる集合体が苦手です。つづつはまだセーフですが、ぶつづつは完全にアウト。集合体が苦手と言うと、たいてい意外だと言われます。つまり逆に、集合体がたまたまなく好きそうに見えるってことなのでしょう。

ワケあって片付けの必要に迫られている。数年前にも不要なものを整理し、「いらぬものは処分した! もう片付いた!」と思つて暮らしてきたのだが、一度空いたはずのスペースがいつの間にかまた満席に...というのはいくあること。です。よ。

建物にいる幽霊の種類を特定するゲームを遊んでいます。心霊調査の機材を使って淡々と証拠を集めるだけではないゲームなのに、幽霊の気配がリアルすぎて怖くてなかなか進められません。今まで遊んだホラーゲームの中でも断トツで苦手な恐怖感。刺激! (ツチ)

引越した友人から譲り受けたソファは、座り心地も寝心地も快適。と思つていたのは、私だけではなく、ソファを拠点に走り回り、カバリーに潜って爪を研ぎ、占領して眠る愛猫。その様子を見て「気に入ってくれて良かったね」と喜ぶ、猫様優先の我が家。(BP)

健康診断でコレステロール値が高かった。たので食事管理アプリを再開したが、摂取カロリーは少ないのに体重は増えてたり、栄養バランスが悪かったりよくよしている。とりわけ画面の中の人が「お酒飲みすぎましたね」と言い顔をしていた時は心が反省した。(ヤス)

青いぼすと地区リーダー & 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、担当地区にポストイング。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、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

市立柏野小学校

A5-13

セイコーマート 函館松陰

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

スーパーオート パックス函館

A10-14

平安ホール 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 所要時間 1時間程度
会場 青いぼすとオフィス
送迎あり 参加方法 右記フォームまたは電話で事前申し込み

【問い合わせ】
株式会社青いぼすと 函館市桔梗町379-27
☎ 0138-84-1002 ✉ taiki@aopos.jp 担当:小野

新生活応援キャンペーン

でんき新規お申込みで

基本料金無料 & **JCBギフト券 3,000円分プレゼント**

LPガス新規お申込みで

JCBギフト券 5,000円分プレゼント

灯油定期配達新規お申込みで

JCBギフト券 3,000円分プレゼント

3点すべて新規お申し込みで

JCBギフト券 全部で 15,000円分プレゼント!!!

合計より +4,000円ももらえちゃう!

オカでん 函館 WEBで検索!

株式会社オカモト函館営業所
TEL 0120-102-270
函館市亀田本町65-19
営業時間 9:00~17:00 定休日 日曜・祝日

ホテル自慢の「湯」と「食」をお気軽にご堪能いただける
地元限定プラン

ヤガミ姫のやすらぎプラン

西館湯の川温泉 海と灯

選べるランチメニューは三段小鍋御膳、造里御膳、寿司御膳、海鮮丼からお選びいただけます。

日帰り入浴 + 朝食ビュッフェプラン 平日
レストランご利用 / 6:30-10:00 (CLOSE) 入浴利用可能時間 / 6:00-11:00

大人	¥5,000	ビュッフェのみの料金			
小学生	¥3,200	大人 (中学生以上)	小学生	幼児 (4歳-)	3歳以下
幼児	¥2,000	¥3,500	¥2,500	¥1,300	無料

日帰り入浴 + 夕食ビュッフェプラン 平日
レストランご利用 / 17:00-21:00 (CLOSE) 入浴利用可能時間 / 16:00-22:00

大人	¥7,500	ビュッフェのみの料金			
小学生	¥5,000	大人 (中学生以上)	小学生	幼児 (4歳-)	3歳以下
幼児	¥3,900	¥6,000	¥4,200	¥3,000	無料

日帰り入浴 + 選べるランチプラン 全日
レストランご利用 / 11:30-14:00 (CLOSE) 入浴利用可能時間 / 14:00-16:00

大人	¥4,500	選べるランチメニューは、左上に記載している4種類からお選びください。			
小学生・幼児	¥3,600				

ご予約・お問い合わせ
函館湯の川温泉 海と灯 ヒューイットリゾート
〒函館市湯川町3-9-20
TEL 0138-57-5390 (代)

灯油をご使用中の皆さま必見です!

ガスボイラーで暮らしを快適に

ガス暖房はいつでもお好みの室温に調節できるから快適! 燃料切れの心配もなく、燃焼音もニオイも気になりません!

ボイラーのサイズが小さく、今までのスペースを広く活用できます!

ガスボイラーにすることで光熱費を削減できます!

ガスボイラーで、快適さ・省スペース・ランニングコスト削減を実現! まずはお気軽にご相談ください!

北海道ガス株式会社 函館支店 営業グループ 函館市万代町8-1 TEL 0138-86-7101 [受付時間] 平日9:00~17:00 (土・日・祝日除く)
https://www.hokkaido-gas.co.jp/

定期のお客様の約80%が10年以上も飲み続けてる。

わかさ生活「ブルーベリーアイ」シリーズ

創業27年 ブルーベリーサプリーのリーディングカンパニー

20年連続No.1*1 サプリ「ブルーベリーアイ」シリーズの最新モデル

ブルーベリーアイ デラックス

飲みやすい小粒サイズ (31粒入り)
10倍速く溶けるソフトカプセル*4
※4:従来のカプセルと比較 ※製法特許:第5886457号

通常価格 (1袋) 1,680円 (税込) 送料300円 (税込)
定期お届けコース 1,512円 (税込) 送料10% OFF

※定期お届けコースの送料は、わかさ生活が負担させていただきます。
※原材料の一部に、乳、糖、大豆、ゼラチンを含む

■ご注文はお電話から。〈24時間受付〉
自動音 050-1881-9367

今なら定期の方全員にブルブルくんのおまけ付き!

BLUEBERRY EYE ブルーベリーアイ DELUXE デラックス

（これからの健康寿命を支える16種の厳選成分）

- ナノビルベリーエキス ●ルテイン ●DHA
- イチョウ葉エキス ●ロスマリン酸 ●ビタミンC
- 乳酸菌 ●DNA核酸 ●ビタミンB12
- ビタミンE ●亜麻仁油 ●ヒマワリ油 ●コメ胚芽油 ●ドウ種子油 ●水溶性レシチン

わかさ生活「ブルーベリーアイ」シリーズ 売上第一位

※1:2015年11月～2023年10月の期間内において、株式会社わかさ生活が実施した「ブルーベリーアイ」シリーズの売上第一位を達成したことを示す。