

街ing ラジオFMいるか



いるかPRESS

Take Free!

自由にお持ちください。

2026年冬タイムテーブル



特集「この人、この技、この道具」
ATELIER SAKURA 佐々木明子さん

高断熱・高コストパフォーマンスの家

■函館市昭和2丁目



2,998 万円

月々
73,698 円
40年返済例
固定金利 3 年 0.85%



■所在地 / 函館市昭和 2-10 ■土地面積
/165.79 m² (50.15 坪) ■建物面積
/110.13 m² (33.31 坪) ■構造 / 木造 2
階建 ■完成年月 / 2025 年 7 月 ■交通 / 函
館バス「函館記念病院前」停徒歩 4 分 ■取
引態様 / 売主

■久根別2丁目



2,780 万円

月々
68,339 円
40年返済例
固定金利 3 年 0.85%



■所在地 / 北斗市久根別 2 丁目 5 ■土地面積
/156.82 m² (50.46 坪) ■建物面積
/110.13 m² (33.31 坪) ■構造 / 木造 2
階建 ■完成年月 / 2025 年 10 月 ■交通 / 函
館バス「久根別小前」停徒歩 4 分 ■取
引態様 / 売主

■北斗市追分4丁目



2,498 万円

月々
61,407 円
40年返済例
固定金利 3 年 0.85%



■所在地 / 北斗市追分 4 丁目 ■土地面積
/138.25 m² (41.82 坪) ■建物面積
/98.53 m² (29.80 坪) ■構造 / 木造 2 階
建 ■完成年月 / 2023 年 12 月予定 ■交通 / 函
館バス「七重浜 8 丁目」停徒歩 11 分
■取引態様 / 売主

■函館市中道2丁目



2,980 万円

月々
73,256 円
40年返済例
固定金利 3 年 0.85%



■所在地 / 函館市中道 2 ■土地面積
/155.96 m² (47.17 坪) ■建物面積
/110.13 m² (33.31 坪) ■構造 / 木造 2
階建 ■完成年月 / 2025 年 6 月 ■交通 / 函
館バス「轟二丁目」停徒歩 7 分 ■取
引態様 / 売主

■函館市神山町 (No.14)



2,598 万円

月々
63,865 円
40年返済例
固定金利 3 年 0.85%



■所在地 / 函館市神山町 233 ■土地面積
/180.00 m² (54.45 坪) ■建物面積
/98.53 m² (29.8 坪) ■構造 / 木造 2 傳
建 ■完成年月 / 2025 年 6 月予定 ■交通 / 函
館バス「神山児童館前」停徒歩 3 分 ■取
引態様 / 売主

■函館市東山3丁目



2,255 万円

月々
55,433 円
40年返済例
固定金利 3 年 0.85%



■所在地 / 函館市東山 3 丁目 12 ■土地面積
/134.66 m² (40.73 坪) ■建物面積
/86.94 m² (26.29 坪) ■構造 / 木造 2 傳
建 ■完成年月 / 2024 年 9 月 ■交通 / 函
館バス「東山福園裏」停徒歩 3 分 ■取
引態様 / 売主

設計・施工一級建築士事務所／国土交通大臣許可（特・24）第 24864 号 宅地建物取引業 国土交通大臣（3）第 8578 号

株式会社 小倉工務店

<http://www.ogurakoumuten.com/>

0120-16-1613

新築・中古住宅賃貸情報満載！ 小倉工務店 検索



モデルハウスを動画で公開！



小倉不動産住宅部

モデルフォト



情報配信中！

周囲図



フォロー募集中！



フォロー募集中！

QRコード



1コーナーpickup!! FUN TEACHER



公立はこだて未来大学の教授陣を迎えて、IT・AIから生物物理学・心理学など、

さまざまな最先端の「知」に触れる時間をお届け!

進行役は、山下家店主で公立はこだて未来大学卒業生でもある山下健人です。

かつてお世話になった先生との「再会」もこのコーナーの醍醐味。

恩師と教え子が生み出す、ここだけのトークと距離感をお楽しみください♪

スーパー満腹バラエティ 山下家
(毎週金曜日14時より生放送)

『FUN TEACHER』は
毎月第4金曜日14時30分放送!

番組コーナーは
Podcastでも配信中!!

イベント・職場ランチのお弁当の予約も承ります!



〒040-0083 北海道函館市八幡町9-11
TEL・FAX0138-83-1660
【営業時間】11:00~14:00 【定休日】土・日・祝



IRUKA PRESS
発行日: 2026年1月1日
企画・発行: 函館山ロープウェイ株式会社
〒040-0054 函館市元町19-7
取材協力・印刷: (株)プリントハウス
表紙撮影場所: ATELIER SAKURA

「おかわり」が合い言葉!

はこだて ベル12K

函館米穀株式会社
函館市万代町20-28
TEL 0138-42-7021
<http://hakodate-beikoku.co.jp>



北海道がはじめて
出会った珈琲。

MISUZU COFFEE
美鈴商事株式会社
函館市上湯川町1-1
0138-57-2233
www.misuzucoffee.com

北海道
初の
珈琲屋

昭和7年
開業

受講
無料

ハロトレーニング
カリキュラム

行政法人英語・障害・求職者雇用支援機構北海道支店
北海道職業能力開発促進センター函館訓練センター
ポリテクセンター函館

〒041-0841 函館市日吉町3丁目23番1号
TEL.0138-52-0323 FAX.0138-52-0324
[URL https://www3.jeed.go.jp/hakodate/poly/](https://www3.jeed.go.jp/hakodate/poly/)

- 再就職への近道 -

職業訓練

施設見学会・体験会
毎月2回開催!
詳しい日程は、パンフレットをご確認ください

訓練科名

- 溶接クラフト科
- 電気システム科
- 住宅リフォーム科
- 設備管理科
- ビジネスワーク科

詳しくは[こちら](#)から

この日にアメを食べると風邪を引かない」と伝えられている伝統行事

大館アメッコ市

「大館アメッコ市」が「おおまちハチ公通り」にて2月に開催されます。
会場には枝アメをはじめ 様々なアメを販売する露店が立ち並ぶ他、
神様がアメを買いたいやってくるという言い伝えを再現した「白ひげ大神巡行」や
「秋田犬パレード」を始めとした様々なイベントが両日行われます。

【開催場所】おおまちハチ公通り 【開催日】2026年2月14日(土)、15日(日)

問い合わせ 大館アメッコ市実行委員会 TEL:0186-42-4360
<https://www.city.odate.lg.jp/city/kankou/festibal/winter/amekko>

アメッコ市

DJ母校に帰る!

FMいるか開局33周年記念特別番組内コーナー「DJ、母校に帰る。」の спинオフとしてお届けする今回は、「放課後の寄り道」にスポットを当てます。終わりのチャイムから始まる短くて自由な時間。卒業アルバムには載っていない忘れられない記憶を、皆方昭司と佐藤はるかが回想します。

高校時代の放課後って、なんであんなに特別だったんでしようね。学校にいる時間でもない、家にいる時間でもない、その「あわい」の時間が一番楽しかった気がします。

私の高校は私服で校則も自由。部活が終わる夕方6時から、夜の8時頃までの「短い自由時間」によく遊んでいました。

放課後の情熱

一時期ハマっていたのが、部活の仲間と行った「ソフトクリーム巡り」です。五稜郭エリアから少し離れていても、自転車で行ける範囲ならお構いなし。「あそこに行けば巨峰味がある」「こっちはピーチ味」なんて情報を仕入れては、あちこちハシゴするんです。冬になれば雪で自転車に乗れなくなっちゃうから、雪が降るまでの期間限定の冒険。今思ふと不思議なくらい、ソフトクリー

でも一番馴染み深い場所は、学校から近い五稜郭エリアです。懐かしいのはパーサーの「TOP S」。パフェや食事メニューも充実してました。あとは「千景」でお好み焼きを食べたり、先輩に連れられて「樹林」に行ったり。ファミレスじゃなくて、そういう地元のお店を開拓するのが、ちょっと大人びた気分で楽しかったんですね。

まだ携帯電話を持つ高校生はまばらな時代ですから、連絡手段は基本的に公衆電話。「今日、食べて帰るから」って緑色の電話から親に連絡したり、ネット検索なんてできないからお店の情報もすべて「友達の口コミ」が頼り。不便だけど、その分情報のひとつひとつが輝いてました。

もちろん、毎日放課後遊んでいたわけじやありません。でも「今日ちょっとプリクラ撮つて帰ろう」とか「本屋に寄りたい」とか、何かと友達と一緒に過ごしていた場所の多くは五稜郭エリアでした。本町交差点を通ると、ふと「あの頃」の私達の姿が見えるような気がします。



佐藤はるか
の寄り道

放課後の五稜郭エリアは、
ちょっとセンチメンタルになる。



 聞き逃した方も安心!
Podcastでも配信!

「DJ、母校に帰る」はもちろん、開局33周年特別番組「いるか学園!! アオハル学校祭!!」で放送したコーナーも、Podcastで配信します♪



◀ Podcastはコチラ!!

私が通っていた戸倉中学
健脚は
ココから

校から自宅まで、歩くと片道45分、往復で1時間半かかるんです。今考えると信じられない距離ですけど、当時はそれが当たり前でした。

まどもに歩くと遠すぎるから、みんな死でショートカットを探すんですよ。空港近くの坂道の脇にある「獣道」みたいなところを抜けたり、農家さんの私有地を通らせてもらったり。「ここ通させてください!」ってちゃんと許可をもらってショートカット(笑)。そんな道を、毎日歩いて通っていましたね。

皆方昭司
の寄り道

中学校時代の思い出を一言で言う
なら、「とにかく歩いていた」に尽
きますね。

シス。
があつた。
道なんて夢のまた夢でした。でも
るのが日課で、ノルマを達成する
で帰れない。だから1年の頃は寄

うな雑誌や漫画がたくさんあるんですよ。それをみんなで「レンタル」しに行くんです。ある時、F君が「年上の彼女ができる」って言い出して。みんなで「またまた」となんて大騒ぎしたんですけど、これ、本当の話だつたんですよ。中学生にしてすごいな、大人だなって、みんなで衝撃を受けたのを覚えています。

した方も安心!
stでも配信!
はもちろん、開局33周年特
!! アオハル学校祭!! 」で放
Podcastで配信します♪

◀ Podcastはコチラ!!

部活は野球部でした。これがまた厳しい世界で、1年生の時は、いわゆる「下積み時代」です。練習後は、積み重ねた汗を拭きながら、一日が暮れた林の中でボール探しをする

思春期の醍醐味
が同級生F君の家。男子
にとつての「秘密基地」
でした。F君、ちょっとマ
セでて、部屋に男子が興味を持つよ

ス一本で感動できた。
大人になった今、あの頃の体力には戻れないと、あの「初々しさ」には、たまに帰りたくなる時がありますね。

放課後のアオハル
放課後の楽しみといえば、帰り道にあった「石黒商店」。そこに、縦型のゲーム筐体が2台、「ドン！」と置いてあるんですよ。「パックマント」と「ダンキーロング」。厳しい練習後のクタクタの体でそこにたどり着く。駄菓子屋で買ったお菓子をかじりながら、ジュースを飲んで、立つたままゲームに熱中。あれはまさにオアシスでしたね。喉の渴きも疲れも全部吹っ飛び至福の時間でした。

毎日往復1時間半歩いて、部活で走り回って。いくら食べても全然太らなかつたあの頃。体だけじゃなくて、心もスリムというか、感性が瑞々しかつたですね。異性の話ひとつ

ザ
スポ根
れがまた厳しい世界で、1
年生の時は、いわゆる「下
積み時代」です。練習後は、
日が暮れた林の中でボール探しをす

思春期の醜聞味
が同級生F君の家。男子
にとつての「秘密基地」
でした。F君、ちょっとマ
セでて、部屋に男子が興味を持つよ

大人になつた今、あの頃の体力には戻れないけど、あの「初々しさ」には、たまに帰りたくなる時がありますね。

毎日往復1時間半歩いて、部活で走り回って。いくら食べても全然太らなかつたあの頃。体だけじゃなくて、心もスリムというか、感性が瑞々しかつたですね。異性の話ひとつ

#防災ラジオ 807

避難所における 冬の感染症予防

地震や津波など様々な自然災害により、自宅からの避難を余儀なくされる事象が増えていきます。感染症が流行する冬、避難所という過密で不自由な環境の中、私たちが実践できる感染症の予防対策について、まちの看護師 中田しおりさんに訊きました。

①自分が感染しないこと
感染予防の第一歩は、自分が感染しないことで、密接した状態での共同生活が続きます。そのため、感染症が広がりやすい環境となる傾向があります。感染しない「させない」ために、個人ができる範囲に取り組みましょう。

避難所では、自分や家族以外の人と同じ空間で、密集した状態での共同生活が続きます。そのため、感染症が広がりやすい環境となる傾向があります。感染しない「させない」ために、個人ができる範囲の予防に取り組みましょう。

②拡大させない
感染症を「拡大させない」という行動も予防策のひとつです。

【拡大予防例】

生活スペースに入るときは、土足からスリッパに履き替えるなど、可能な範囲で生活区域と汚染区域を分けましょう。また、家族が感染した場合は、ほかの家族が感染しないよう看護者は1人に限定する良いでしょう。※嘔吐物等は素手で触らず、廻糞場所も普通のゴミ箱に分ける。



まちの看護師 中田しおりさん



活動内容は
コチラ!

日常生活の小さな習慣がいざというときに役立ちます。普段から感染症予防を意識した暮らしを取り入れ、習慣化しましょう。

感染予防は、流水と石鹼による手洗いが基本です。また、タオルの共有は避け、マスクを正しく着用しましょう（マスクの外側にはウイルスが付着している可能性があるため触らない）。さらに定期的な換気も重要です。30分に1回を目標に5分前後の換気を行いましょう。

（感染予防例）

・接触感染…ドアノブやタオル、床などに付着したウイルスに触れた手で、目や口・鼻などの粘膜を触ることで感染。

・飛沫感染…咳やくしゃみ、会話を通じて飛び散る飛沫を吸い込むことで感染。

（感染予防例）

感染予防は、流水と石鹼による手洗いが基本です。

また、タオルの共有は避け、マスクを正しく着用しましょう（マスクの外側にはウイルスが付着している可能性があるため触らない）。さらに定期的な換気も重要です。30分に1回を目標に5分前後の換気を行いましょう。

Beyond
the
Design
デザインのその先へ



STYLE6 Inc.
<https://style6.com/>

山

山下家トレーディングカードを作ろう!

スーパー満腹バラエティ山下家のネタ投稿コーナー“山下家トレーディングカードを作ろう”では、リスナーのみなさんから寄せられたお便りをもとに、店主・山下がオリジナルのトレーディングカードを毎週1枚作成。ここでは、10月～12月に頂いた投稿の中からグッときたお気に入りのTOP2をご紹介!

安心感0%。不安とフレンドリー
感倍増の新型ナビ。寂しがりやはもちろん、目的地の無いドライブ・旅行にはうってつけ。

vol.8

毎週 金曜日
14:00～21:00
✉ yama@fmiruka.co.jp

リケエストやご応募はコチラ!
面白木々からシユール系まで
どしどしあ寄せください!



数の子松前漬

珍味
半世紀
ひとすじ

菜の花にしん漬



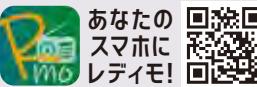
三みつよ豊
北斗市追分4-2-8
TEL 0138-73-5501 FAX 0138-73-5504
<http://siokara-mitsutoyo.com/>

冬のタイムテーブル

FMいるか 80.7MHz



2026
1月~3月



あなたの
スマホに
レディモ!



天気情報 AI AIアナ 多言語

6:24 AI 多

7:05

8:00 (小倉工務店)

9:00 AI 多

12:00

14:00 (ドコモCS北海道 北海道南支店)

18:00 (函館觀光写真)

18:55 AI

7:54 AI

10:00 (函館タナベ食品)

12:00 AI 多 (土のみ)

18:55 AI



道路情報 交通情報

7:40 (吉田産業) 8:30

8:10 12:20

17:30 17:30

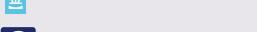
18:00 (函館觀光写真)

10:30 9:30



夜景情報

17:00 (函館山ロープウェイ)



時報

8:00 (創価学会)

11:00 (心事)

12:00 (エスイー)

13:00 (函館トヨタ自動車)

15:00 (リード不動産)

16:00 (あすなろ福祉会)

17:00 (サニクリーン)

18:00 (日本航空)

8:00 (創価学会)

9:00 (三豊)

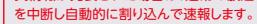


10:00 (北の星タクシー)

12:00 (エスイー)

13:00 (あすなろ福祉会)

14:00 (函館どつく)



※都合により予告なく番組内容を変更することがあります。

夜間・早朝等に気象警報、地震情報等の防災情報が発表された場合は、通常の放送を中断し自動的に割り込んで連報します。また災害発生、およびその恐れがある場合は、生放送対応でお送りします。

MON[月]

TUE[火]

WED[水]

THU[木]

FRI[金]

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Morning Stream

Morning Community

クラシック・バラエティ!/健康向上委員会

SAT[土]

SUN[日]

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

この人

この人、この技、この道具

函館や函館近郊で活躍している人と、磨かれた技、そして欠かせない道具。そこから見えるヒストリーに迫ります。今回は、ATELIER SAKURA主宰 佐々木明子さんにお話を伺いました。



第3火曜日 15:10～放送

筆に墨をのせ、美しい文字を描く芸術・書道。「書の醍醐味は、手の呼吸や躍動が、時間と空間の中で、瞬にして刻まれる一回性にあり、高い精神の緊張と集中力が求められる表現だからこそ、それに向き合うため日々研鑽を積んでいく」。この奥深い書道の魅力を発信し続ける佐々木明子さん。書道との出会いは5歳のとき。兄が通っていた中村朝山先生の教室に自身も通いはじめ、小・中高と通い続けました。その間、水泳やピアノなどほかにも習い事をしましたが続いたのは書道だけ。「正座をして線を書く落ちていた時間、墨の香りや筆と紙が擦れる音、先生が添削するときの筆使いや、朱色で書かれた線(文字)を見るのも好きでした。そして、上達していくのが目に見えて分かりやすく、それが楽しくて嬉しくて自信にも繋がり、好きだからこそ続けられました」と振り返ります。

高校卒業後は札幌の大学へ進学。辻井京雲先生の元で書道を

学びます。3年の途中から交換留学で1年間エジプト・カイロ大で学び、大学卒業後に帰函。そこから遺愛女子中・高で10年にわたり国語教師・書道部顧問を務めた後、児童館で7年児童厚生員として勤めます。そんな中、夫が大病を患い、「自分もいつ病気になるか分からぬ」と思い、この先何ができるかを考え、自分自身と向き合うことに。楽しさや喜びは中村朝山先生に、奥深さや自己表現の世界を辻井京雲先生から学んだ大好きな書道。それを振り返り、書道・教育・国際交流という3つの柱をテーマに、自分の好きなこと・能力を生かせる場として2024年に「ATELIER SAKURA」を立ち上げました。アトリエでは、自身の作品を創作するだけでなく、書道教室も運営。子どもから大人まで50名以上が在籍しています。子どもた



学びます。3年の途中から交換留学で1年間エジプト・カイロ大で学び、大学卒業後に帰函。そこから遺愛女子中・高で10年にわたり国語教師・書道部顧問を務めた後、児童館で7年児童厚生員として勤めます。そんな中、夫が大病を患い、「自分もいつ病気になるか分からぬ」と思い、この先何ができるかを考え、自分自身と向き合うことに。楽しさや喜びは中村朝山先生に、奥深さや自己表現の世界を辻井京雲先生から学んだ大好きな書道。それを振り返り、書道・教育・国際交流という3つの柱をテーマに、自分の好きなこと・能力を生かせる場として2024年に「ATELIER SAKURA」を立ち上げました。アトリエでは、自身の作品を創作するだけでなく、書道教室も運営。子どもから大人まで50名以上が在籍しています。子どもた

この技

ちが懸命に書き上げた作品を、全道・全国といった書道展にも積極的に出品。「頑張った作品が大臣賞や優秀賞を受賞したり、努力が形となって喜ぶ姿や、成長していく姿を見ると、教室をやって良かった。日々感動しています」と笑顔で語ります。

また、外国人観光客や海外留学生向けの体験プログラムも主宰。地域の子どもたちはもちろん、多くの人に書道の素晴らしさを伝えたい」と精力的に活動しています。



▶のりをつけ、紙を貼り合わせている様子。

この道具

柔らかい毛筆で力強さを表現したり、逆に硬い毛筆で柔らかさを出したり、墨汁の濃淡を調整するなど、書道には様々な技法があります。その中で、10年以上大切に寝かせた紙や、書き心地・筆の相性・墨の滲み方などを、書き手がこだわり抜いた紙を繋ぎ合わせ、大きな一枚紙にする「紙継ぎ」という作業があります。

書道で使う道具は、筆だけでもブランドはもちろん、長さ・太さ・

のりをつけ、紙を貼り合わせています。



▲近所の方から譲り受けたものや、プレゼントに頂いたもの、賞を受賞した際の記念品なども。

この道具

簡単そうに見えて意外と難しく、のりしろを可能な限り短く・曲がらないように重ねる・のりが乾かないうちに貼り合わせるなど、いかに美しく継ぐか、集中力・スピード・正確性が求められます。

形など、様々な種類があります。硯(すずり)も、石や陶磁器・ガラスなど素材や大きさも様々。特に雄勝硯や端渓硯・雨畠硯といった天然石製は、表面に鋒鉈(ほうばつ)という凸凹があり、墨を滑らかに磨くことができるなど、素材によって使い心地が異なります。

また、文鎮(ぶんちん)も、重さや素材はもちろん、デザイン性に富んだものが多く、「選ぶ楽しさや気分転換にもなるし、ついついアンティークショップや雑貨屋に立ち寄っては探し、買ってしまう」といいます。

**アトリエ サクラ
ATELIER SAKURA**
☎ 0138-76-7874
■ 函館市豊川町23-6
■ 毎週月曜定休、他月2回土曜・日曜定休有

QRコード

<書道教室>
子ども教室…水・木・土・日
※平日:月3回、土日:月2回
大人教室…火・水・木・金・土・日※月2回~3回
※無料体験もあります。

第4回 墨たちの
作品発表会開催!
ほく
2026年1月17日(土)、18日(日)
10:00~17:00
地域交流まちづくりセンター
4教室合同で、子どもから大人まで、
個性あふれる作品を発表します!



A collage of various business cards from the 'Dance Performing Arts' industry. The cards feature different designs, including large stylized Japanese characters (e.g., '玄舞'), English text like 'Dance Performing Arts', and contact information such as phone numbers and addresses. Some cards include small images related to dance or performance.

深瀬デンタルクリニック

■歯科 ■小児歯科 ■矯正歯科 ■歯科口外科

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
AM9:30 PM12:00	●	●	●	/	●	●	/	/
PM2:00 PM7:30	●	●	●	/	●	/	/	/

●休診日 木曜日・日曜日・祝日 ※初診受付はPM7:30まで
●土曜日はAM9:30～PM1:30まで

駐車場有り

院長 深瀬 寛也

函館市亀田町2番5号 TEL (0138) 44-1818

<http://nttbj.jtp.ne.jp/0138441818/>

ぱくたそでDo!

至館の好きな食べ物・思い出など

函館の好とよ長「函館の好とよ長」で語ります!
"五館シバーンはま川元イ"で語ります!

函館×パークアドバイス語り
今回は、濱多大介が"湯の川温泉×ホテル"の
魅力をご紹介!



HAKODATE
DO!

ごごたす 1時4時

毎週月曜～木曜 13:00～16:00(水曜:木曜担当)

✉ go@fmiruka.co.jp

日々蓄積していくココロとカラダの疲れ。みなさんはどんな方法で癒していますか？私の中でここ数年、トレンドなのが「温泉」です。以前は温泉に行っても、パッと入ってサッとあがる、いわゆる「カラスの行水」タイプでしたが、ここ数年でゆっくり浸かってサウナにも入るようになり、道南のいろんな温泉施設を日帰りで楽しんでいました。そして、より癒しを求めるようになり、最近たどり着いたのが「温泉宿に食事付きプランで泊まる」ことなんです。

もともと旅行が好きで、全国津々浦々とホテルに宿泊してきましたが、これまではほとんどが「素泊まりプラン」でした。「ホテルでご飯を食べると高いし、外で食べた方が良い!」と考えていたわけですね。ところが一度、食事付きを経験して考えを改めることに。そもそも宿泊すること自体が非日常であることに加え、温泉・サウナを楽しめて、美味しい食事とお酒も堪能できる。なんと、私の欲望がすべて叶えられるではありませんか!もちろんお財布事情もあってそう出来ないわけですが、数か月に1度は近場でそんな体験をしています

最近でいうと、湯の川の「湯の川プリンスホテル渚亭」に宿泊してきました。とにかくお風呂が最高で、オーシャンビューのインフィニティ露天風呂はもちろん、洗い場・浴槽・サウナも広く泉質も抜群。さらに、食事も文句無し! 海鮮だけではなく和・洋・中の選択肢が多く、美味しい料理の数々を堪能することができました。

距離が近すぎるとその魅力になかなか気付きにくいものですが、湯の川は実際利用してみるとクオリティ◎で大満足。長距離の移動がなく、午後からふらっと行けるのも良いですね。みなさんもぜひ、旅行気分で湯の川温泉を満喫してみてはいかがでしょうか？



いつでもどこでも、パソコン、スマホ、タブレットで

函館新聞

HAKODATE SHIMBUN DIGITAL

<https://digital.hakoshin.jp/>

函館新聞 検索 

函館新聞社 メディア局デジタルメディア部
メール digital@hakoshin.jp
TEL: 0138-40-7733
(受付／月～金10:00～17:00)

Homemade Ice Cream & Sherbet

富士冷菓 Hakodate, Hokkaido Since 1947

〒040-0034 函館市大森町18-15
TEL: 0138-22-3819
FAX: 0138-22-7728
<http://www.fujireika.com>
<https://www.facebook.com/fujireika>

5月～10月 10時～17時
[定休日]毎週木曜日、第4月曜日
11月～4月 10時～16時
[定休日]毎週木曜日、月曜日

地方発送も承ります



ちょっとした商店街のイベントから
大きな野外コンサートまで

音響機器・楽器・照明機器・カラオケ機材等のレンタル&販売

Stage Company

有限公司 ステージ・カンパニー

〒041-0811 函館市富岡町2-4-21 TEL: 0138-85-8700
E-mail: info@stage-company.org

新造船就航
室蘭 ⇄ 青森航路



室蘭～青森 片道約7時間
函館～青森 片道約3時間40分
函館～大間 片道約90分

海でつながる道がある。津軽海峡フェリー TEL: 0138-43-4545
北海道函館市港町3丁目19番2号

首 肩 腰 膝 足

諦めてませんか
からだの痛み・不調!!

天城流湯治法
しっかり呼吸を整え
バランスの取れた
体にリセット♪

Raphael ラファエル

●函館市亀田本町9-20
●TEL: 0138-42-1043 不定期予約先
●営業時間／AM 10:30～PM 7:30(当日受付PM5:30まで)

◎ 玩具 ◎ くじ ◎ 駄菓子

イベント等のご相談承ります

郵便番号：〒040-0035
住所：北海道函館市松風町10-5
電話番号：0138-85-8621
営業時間：10時～18時
定休日：火曜日



細え 汁造り

冬野村水産株式会社

◆いか刺し◆いか塩辛◆若昆布◆いくら
◆鮭の山漬◆他、北海道の旬の幸

【ご贈答用に各種ギフトセット】～地方発送承ります。

函館本通店

住所：函館市本通2丁目55-24
TEL/FAX (0138) 55-9532

※鮮魚コーナーは、當業時間内に開わず入荷次第販売いたします。

営業時間／ AM9:00～PM6:00
〔定休日〕毎週木曜日



住所：函館市白尻町245
TEL: 0138-25-3456

私たちがFMいるかを応援しています。(五十音順)

あすなろ福祉会	日本航空
安全索道	函館大沼プリンスホテル
イオン北海道・マックスバリュ	函館観光写真
石田文具	函館国際観光コンベンション協会
一心亭	函館新聞社
イチマス	函館タナベ食品
エスイーシー	函館中央三菱自動車販売
NCV	函館どつく
小倉工務店	函館トヨタ自動車
大林組	函館バス
北一硝子	不二屋本店
コカ・コーラボトリング	プリントハウス
五勝手屋本舗	北雲葬祭
小六	北洋銀行
サッポロビール	北海道エアポート
サニクリーン北海道	北海道キリンビバレッジ
ジェイエイ・エネルギー販売	北海道新聞社
セイコーマート	三豊
セイビ函館	ムロタ
高木組	リクルート
道南うみ街信用金庫	リード不動産
ドコモCS北海道 北海道南支店	



オリジナルプリントしませんか?

卒業・卒園記念品
新学期・新年度の準備に!
フルカラー旗・横断幕

Instagram・Facebookにて製作事例紹介中!
Tシャツプリントのことなら

有限公司 ハーモニー・アット函館

〒041-0836 函館市山の手1丁目33番17号
TEL: (0138) 56-6770 FAX: (0138) 56-6166
E-Mail: harmony@ms7.ncv.ne.jp
<http://www.7.ncv.ne.jp/~harmony/>

HAKODATEから、世界へ、未来へ。

SEC
SEC CORPORATION LTD.

NEC NEC販売特約店
株式会社 エスイーシー

〒040-8632 函館市末広町 22 番 1 号
電話 : 0138-22-7188 FAX : 0138-27-6814
URL : <https://www.secnet.co.jp/>



演歌、民謡、ポップスまで！？
(コウキ)の歌謡バラエティー！

日時 2026年4月18日(土)
開演時間：15時00分
会場 函館市民会館 大ホール
(函館市湯川町1丁目32番1号)
料金 [指定席] 一般 6,500円(税込)

チケット発売日 2月19日(木)10:00～
チケットぴあ Pコード [312-503]

お問い合わせ
一般財団法人民主音楽協会
MIN-ON函館 TEL: 0138(56)6922

出演者名
松阪ゆうき、徳永ゆうき
演 奏
ユウキ＆クリアトーンズ
《予定曲目》イヨマラの夜、誰も寝てはならぬ、まにまにのまに、銀河鉄道999、山河、明日への翼、他