

2024

08

¥0

TAKE FREE

いぶりばでい

いぶりみんなの情報紙

Iburybody

いぶりばでい
リニューアル記念 第2弾!!



胆振のお薦めグルメ特集



厳選 37メニュー

夏

この味、



夏

いいもの発見

この夏、欲しい! 試したい!

おいしい カンタン Cooking

ミニトマトレシピ 風のがっこう提供



ウェブでもご覧になれます
Webむ3みん 電子版

室蘭民報
The Muromin Press

室蘭民報 別刷『いぶりばでい』 〒051-8550 室蘭市本町1丁目3-16 TEL(0143)22-5121 【E-mail】 ad-data@muromin.co.jp

DAN
チルタイム
~くつろぎの家~

新ブランド誕生!
建成ホームの仕様を一新しました。
快適な暮らしに必要な性能や設備にはしっかりとこだわりつつ、
価格以上の価値を感じていただける家づくりを提供します。

- (D) design/デザイン
- (A) additive free/無添加
- (N) natural/ナチュラル・自然



＼おかげさまで35周年／
建成ホーム株式会社
～変化する時代と共に～



地域の皆様に愛され、このたび建成ホームは創業35周年を迎えました。
いつも格別のご愛顧を賜り、誠にありがとうございます。
家は住まれるお客様の人生に深く関わる大切な存在であると私たちは考えます。
家族の思い出もいっしょに、いつまでもいつまでも大切に守ってくれる家を造りたい。
社訓である「安全・安心・夢・感動」にはそんな温かい私たちの想いが詰まっています。

一級建築士事務所
KH 建成ホーム
KENSEI HOME

[本社・登別室蘭支店] 登別市富岸町3丁目43-2 TEL.0143-86-1841
[苫小牧支店] 苫小牧市拓勇東町4丁目3-12 TEL.0144-84-1444



最新のイベント情報などは
Instagramで確認できます!



いいものの発見

季節がぐっと楽しくなる情報満載



クスリのツケダ (有)ツケダ薬局 室蘭
イオン室蘭店 本店

汗とにおいを根元からブロック
オドレミン(25mL)医薬部外品
1,265円(税込)

室蘭市東町2-4-32 TEL(0143)45-4568 年中無休 あり
イオン室蘭店
室蘭市中島町3-7-11 TEL(0143)44-3370 日曜・祝日定休 あり
本店

9月上旬まで 平日晴天時は毎日開催

第19回 屋上 ビアガーデン

飲み放題! 今年もロングラン開催

お一人様 120分 ¥2,200
ソフトドリンク お一人様 120分 ¥1,100 ★3歳未満無料

ジンギスカン・ホルモン・ポテト揚げたて焼き
セピアス特製からあげなどフードメニューいっぱい

※土曜日は10人以上のご予約で営業致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

★営業時間/17:00~22:00

室蘭市入江町1丁目12 http://hotel-sepias.com/

ふれあいのホテル セピアス花壇 SEPIAS KADAN

ご予約・お問い合わせ TEL0143-24-1010



ミホブライダル 室蘭

2025年 成人用振袖展示中

セット価格 98,000円(税別)~

室蘭市宮の森町1-5-50 TEL(0143)45-3757 10:00~17:00 水曜定休

ちびっこ緑日 お子さま限定! わたあめプレゼント!!

グルメ屋台 やきとり・やきそば等

大特売会 野菜詰め合わせ 約3kg1袋 300円

ピナゴ大会 1枚 100円

会場: 室蘭ガス社屋

室蘭ガス株式会社 室蘭

ガスまつり 2024 9/14(土)・15(日)開催
5年ぶりに自社屋で開催!
両日10:00~16:00
室蘭ガス社屋にて

室蘭市日の出町2-44-1 TEL(0143)44-3156 9:00~17:00 あり

※野菜・ピナゴカード無くなり次第終了

おくすり屋さんイチオシのスキンケア化粧水

余分なものを取り除き、肌本来の力を取り戻す。

ミュールセラム スキンローション

肌質・年齢を問わず、どなたにもお使いいただけるスキンケアシリーズです

■150ml...1,320円(税込) 無料サンプルをご用意しています
■500ml...2,860円(税込)

3つのこだわり

- 清浄 余分な皮脂や老化した角質汗などの汚れを取り除き、お肌を清潔に保ちます。
- 潤い 水分と油分のバランスを整え、お肌を潤します。
- 整肌 洗顔後で落としきれなかった汚れを取り除きます。

クスリのツケダ イオン室蘭店 室蘭市東町2-4-32 TEL(0143)45-4568

(有)ツケダ薬局 本店 室蘭市中島町3-7-11 TEL(0143)44-3370

ちびっこ緑日 お子さま限定! わたあめプレゼント!!

グルメ屋台 無料

ふわふわ道具[1回5分]

ありがとうございますの感謝を込めて、特別な2日間を

ガスまつり2024

9/14(土)・15(日) 5年ぶりに復活!!

野菜詰め合わせ 大特売会 約3kg1袋 300円

ピナゴ大会 1枚 100円

室蘭ガス社屋 両日10:00~16:00

室蘭ガス株式会社 室蘭市日の出町2丁目44番1号 TEL(0143)44-3156

2025年 成人用振袖 展示中

いつでも見られます ※要電話連絡

当日の着付け、ヘアセットが付いているので安心です。

セット価格 98,000円(税別) をご用意しております ※当日安心して送り出すことができます。

ミホブライダル 赤い旗を目印にお越しください

〒050-0073 室蘭市宮の森町1-5-50 TEL(0143)45-3757 定休日/水曜日 各種クレジットカードがご利用できます。

成人式衣装 ご予約承ります

宴会コース

4,500円コース
5,000円コース
6,000円コース
ご用意できます!

飲み放題90分付

MENU 一例	道産特上カルビ 1,290円	ヤゲン軟骨 790円	飲み放題90分 1,480円
	中落ちカルビ 790円	ホルモン 790円	
	牛カルビ 490円	ネギ塩牛タン 990円	

居酒屋焼肉 パラダイス

コンサドーレ札幌試合当日は店内のテレビで観戦できます!!

室蘭市中島町1-15-5(ちようちん街右手奥)  【営業】17:30~22:00(L.O.21:30) 不定休 ※Facebook・Instagramご覧ください 貸切OK | カウンター席あり | 一人焼肉大歓迎

0143-57-4250

夏

この夏 欲しい! 試したい!

モード美貴

清涼感抜群!
ひんやり素材でサラサラキープ!

ほかに
サラ冷やパンツ 1,100円(税込)
軽くて涼しいゆるパンツ 1,100円(税込)

Cool&Dryひんやりワンピース 1,280円(税込)

室蘭市中央町1-3-8
TEL(0143)23-5112
10:00~16:30
日曜定休 回あり(3台分)

買い取り価格 道内トップクラス!!

※買い取りや質入れをご希望の方は身分証明書をご持参ください。
※状態によっては買い取りできない場合がございます。あらかじめご了承ください。

待ちぼうけ! つかうと!

その金額を売るのには
無料査定 コーナー完備!
オンラインシールの配慮も万全!

お店によって
買取価格が『全然』違います!

高価買取 金 プラチナ ダイヤ
金券 時計 ブランド品

ぜひ当店に査定させていただきます!

質・買取・ディスカウントショップ ■室蘭市中島町3-20-5(はるやま向かい) ■10:00~19:00 ■毎週水曜日定休

石原質店

TEL 0143-42-3778

石原質店

ブランド品、買取強化中!

店頭にて多数展示販売もしております。

シャネルやグッチ 高価買取!

室蘭市中島町3-20-5
TEL(0143)42-3778
10:00~19:00
水曜定休

ワンズレンタカー-登別室蘭店

【レンタカー】

- キャンピングカー
1泊2日/通常(24時間迄・平日) ... 17,300円
★ハイシーズン(9/30迄) 30,800円
- Mクラス(最大5人・~1300cc)
(当日9時間以内) ... 3,300円

登別市幌別町7-22-1
TEL(0143)83-7701
9:00~18:00
予約受付は年中無休
【運営:川田自動車工業(株)】

格安レンタカーで出かけよう!

ワンズレンタカー

驚きのワンダープライス!

シーンに合わせて、あなたのカーライフをサポート!

通院など送り迎えに Mクラス 【最大5人・1300cc】 当日(9時間以内) 3,300円	小回りが利いて便利 Kクラス 【最大4人・軽自動車】 当日(9時間以内) 2,750円
家族で出かけるなら 1BOXクラス 【6人以上・ワゴン車】 当日(9時間以内) 7,700円	大人数の移動に Wクラス 【乗車定員10人】 当日(9時間以内) 16,500円
引越しや運搬作業に T1/Tクラス 【軽貨物・貨物車】 当日(9時間以内) 5,500円	サークルや部活の遠征に Kingクラス 【25人乗りマイクロバス】 当日(9時間以内) 22,000円

1時間のレンタルからウィークリー、マンスリーなど様々なプランに対応。まずはお気軽にご一報ください!

9時間乗り放題! **2,750円**から
※Kクラス利用の一例 ※9:00~18:00当日返却価格(保険料込・税込)

キャンピングカー レンタル好評受付中!

家族で仲間で月々楽しくキャンプ!!

乗車人数:6名
就寝人数:大人6名(大人5名+子供2名)

【装備】ETC・カーナビ・TV・バックカメラ・100Vコンセント・冷蔵庫・シンク など

1泊2日(24時間迄・平日)通常 **17,300円** (税込)
★ハイシーズン(7/1~9/30) **30,800円** (税込) ※表記通常シーズン・ハイシーズンのほか、シーズンによりレンタル料金は異なります。

登別室蘭店 TEL.0143-83-7701
登別市幌別町7丁目22-1 ●AM9:00~PM6:00 ●予約受付は年中無休!

~地域に根ざしたカーコンシェルジュ~ 国土交通省 北海道運輸局指定整備工場
kawata CAR CONCIERGE 川田自動車工業(株)

今まさに、収穫時期を迎えたトマト。
 今回は伊達市にあります『風のがっこう』で作られたミニトマト、
 ラグビーボールのようなかわいらしい形が特徴の『アイコトマト』
 とトマト本来の味を楽しむことができる『ラブリーさくら』。
 この2種類を使ったレシピをご紹介します。



風のがっこう(伊達市)提供 ミニトマト使用

生ハムとトマトの冷製パスタ 『ラブリーさくら』

材料(2人分)

- ・カップリーニ(細い麺) —— 180g
(スパゲッティもしくはそうめんでも)
- ・ミニトマト(アイコ・さくら) — 8~10個程
- ・生ハム —— 4枚
- ・玉ねぎ(みじん切り) —— 1/4個
- ・オリーブオイル —— 大さじ4
- ・にんにく(みじん切り) —— 1片
- ・レモン汁 —— 大さじ2
- ・塩 —— 適量
- ・イタリアンパセリ —— お好みで

つくりかた

- ① みじん切りにした玉ねぎをペーパータオルにとり、よくしぼっておきます。
- ② 1/4にカットしたミニトマト、①の玉ねぎ、にんにく、レモン汁、塩、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせ、オリーブオイルと水分が混ざり合ったら冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③ 麺を塩(分量外)入りのお湯で表示時間よりも1分長めに茹でます。茹で上がったら氷水に通して冷やし、水気をよく切ります。
- ④ ②に③を加えてさっと混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛りつけ、生ハムとお好みでパセリをちらし、最後にオリーブオイルを上からまわしかけて出来上がり!



MEMO
 茹でて冷水でしめたパスタはふきんやペーパータオルでしっかりと水気を取ると味がしみやすくなります。

材料(2人分)

- ・ミニトマト(さくら) —— 8~10個程
- ・玉ねぎ(みじん切り) —— 1/4個
- ・砂糖(またははちみつ) —— 大さじ1
- ・レモン汁 —— 大さじ2
- ・オリーブオイル —— 大さじ1
- ・塩こしょう —— 適量

つくりかた

- ① ミニトマトは縦半分に切る。
- ② ボウルに残りの材料を全て入れ混ぜ合わせ、そこに①のトマトを入れ全体をあえる。
- ③ 30分ほどおいて味をなじませたら、出来上がり!



トマトのマリネ 『アイコトマト』



トマトのガーリックスープ

材料(2人分)

- ・ミニトマト(アイコ・さくら) — 20~25個程
- ・ベーコン(細切り) —— 4枚
- ・玉ねぎ(みじん切り) —— 1/2個
- ・にんにく(みじん切り) —— 1片
- ・コンソメ —— 1個
- ・塩こしょう —— 適量
- ・水 —— 300cc
- ・オリーブオイル —— 適量

つくりかた

- ① 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りが立ったら玉ねぎ、ベーコン、1/4にカットしたトマトを加えます。
- ② トマトの水分が飛んだら、水とコンソメを入れ中火で5分煮て塩こしょうで整え、出来上がり!



(株)風のがっこう 直売加工所

伊達市西関内町170-1 TEL(0142)82-4455

TOMOKO LIVE

2024.9.29日

OPEN 17:00 START 18:00

詳細は店舗にお問い合わせください。

レストラン ビアキャビン

室蘭市中島本町1-5-30 (月曜定休)

【ご予約・お問い合わせ】 TEL0143-43-1515

営業時間/11:30~14:30(LO 14:00) 17:00~21:00(LO 20:30) ※6月18日より一部メニューの価格を変更しております。

毎年恒例

ビアガーデン

好評開催中!!

食べ放題 人気各コース
(A:ラム肉・鶏・豚肉 B:ラム肉 C:鶏・豚肉)

飲み放題 (パーフェクトクラシック生・黒ラベル生、サワー、ハイボール、ソフトドリンクなど)

らめめん鐵灯

さっぽろオータムフェスト2024 HOKKAIDOラーメン祭り

今年も出店します。

2024 9.6金~12木 10:00~20:30(LO.20:00) 札幌大通公園 5丁目

あなたの選択、すでにエコ。

scottie

スコッティティッシュ フラワーボックス 250組 3箱パック

スコッティティッシュ フラワーパック 3倍長持ち 4ロール(ダブル)

スコッティは、長持ち & コンパクトへ。

ゴミ削減 CO2削減 省スペース化

カートン・コアが減ります 輸送効率を改善できます 倉庫のスペースが減ります

日本製紙グループ 日本製紙クレシア株式会社 https://scottie.crecia.jp/ ©/™ Trademarks of Kimberly-Clark Worldwide, Inc. or its affiliates ©KCWW



がんばる仲間 大集合

スポーツチームから文化団体など、様々な分野で活躍するサークルを元気に紹介します! 将来のメダリストや有名アーティストがココから生まれるかも~!?



バレーボール少年団

伊達政宗ダンガンズ



【連絡先】代表指導者 神 洋平
youpei30@yahoo.co.jp
090-8905-4608

ネーションズリーグがTVで放送され大いに盛り上がったバレーボール界。パリ五輪でも活躍して頂きたいですね。そんな未来の五輪選手になることを夢見て毎週月曜日は伊達小学校、毎週水、金曜日は伊達西小学校で日々練習をしています。礼儀や挨拶などバレーボール以外の事も学んでいます。興味ある方はぜひ見学に来てください。小学1年生から5年生まで絶賛団員募集中です。



どなたでもふるってご応募ください 読者プレゼント

No.1 ミニトマト引換券 アイコとさくら 1名様

ラグビーボールのようなかわいい形のアイコトマトと、トマト本来のフレッシュな味わいが楽しめるラプリーさくら。果物のような上品な甘さが好評で、このほど完成した直売加工所(伊達市西岡町内170-1)で販売しています。



提供 / 磯風のがっこう

No.2 むろらん温泉ゆらら ペア入浴無料券 5名様

潮の香りと癒しの湯でやすらぎの空間を楽しめる日帰り温泉施設「むろらん温泉ゆらら」。大浴場はサウナやジャグジーなどを完備、家族風呂(3室)は車いすにも対応。大広間、ラウンジはいつでも無料開放しており、家族連れでも気軽に利用できます。露天風呂から眺める夕日は絶景!

軽食も楽しめる喫茶・休憩コーナーも完備



提供 / むろらん温泉ゆらら

No.3 キリン生茶 525ml 24本セット 3名様

4月にリニューアルしたキリンビバレッジの「キリン生茶」の販売数量が、7週間で累計1億本を突破した。過去最高レベルの出荷数だ。従来の「生茶葉鮮度搾り製法」と「かぶせ茶マイクロ粉砕」に加え、新製法「凍結あまみ製法」により、苦渋みを抑え新茶の甘さを際立たせた。



提供 / 北海道キリンビバレッジ

応募方法

ハガキまたはスマートフォンで ①希望の賞品番号 ②「いぶりばでい」をどこで入手されましたか? ③今号の特集で「おもしろい」と思ったものは? ④その理由をお聞かせください ⑤「いぶりばでい」についてご意見・ご感想 ⑥郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号 をご記入の上ご応募下さい。当選は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。



〒051-8550 室蘭市本町1丁目3-16 室蘭民報社営業局内



WEBフォームから応募できます⇒

応募締切は
8/15 必着!!



※応募受付完了メールを受信できるアドレスが必要です。

(個人情報の保護について)お預かりした個人情報はプレゼント発送に使用するほか、今後の紙面編集の参考にさせていただきます。破棄致します。

次回
2024
10

いぶりばでい lburybody

『いぶりばでい』を設置して下さる施設・お店 募集中!

『読者プレゼント』へのご協賛を募集中! 商品PRしませんか?

イベント・販促・求人… 広く周知できます。 広告掲載しませんか?

室蘭民報 プラス 購読世帯折込

+

戸別配布 プラス 約10,000部

+

設置配布 約3,000部

【情報紙『いぶりばでい』】の主な設置箇所のご案内

■スーパーアークス室蘭中央店/中島店/伊達店 ■ホームストア輪西店/港北店/新たかさご店/アーニス店 ■室蘭プリンスホテル ■ホテルセピアス ■ワークマンハウス室蘭駅前 ■ホテルニューバジェット ■アパホテル室蘭 ■栗林商会アリーナ ■むろらん温泉ゆらら ■菓子工房モンパル ■ぶらっと。てついち ■コブさっぼろしが駅前店/東室蘭店/しがイースト店/伊達店 ■北海石油室蘭給油所/東室蘭給油所/幌別給油所/セルフ白鳥台 ■モスバーガーモルエ中島店 ■FKホールディングス生涯学習センターきらんキッズパーク ■室蘭市図書館 ■室蘭信用金庫各店 ■JSS登録スイミングスクール ■ハードオフ/オフハウス/ホビーオフ室蘭店 ■虎杖浜温泉ホテル ■カナスチールみたら室蘭 ■道の駅だて歴史の社 ■道の駅そうべつ情報館アイ ■道の駅あぶた ■道の駅とよら ■道の駅とやう湖 ■とやう水の駅 ■しろおい創造空間「威」 ■道の駅ウトナイ湖 ■登別国際観光コンベンション協会 他

次回発行は10月号!お楽しみに! お問い合わせ 0143-22-5121

「星光館」「露風庵」 個別内覧会 随時承ります

最後のお別れをかけがえのないものに。室蘭市民斎場 雲上閣の《家族葬》専用施設。

家族葬

専用施設
メモリアルハウス
星光館



音響や照明に加え、最新鋭の祭壇マッピングが大切な方との悔いのないお別れを演出します。(収容人員40名)

ラグジュアリー 安置施設

メモリアルハウス
露風庵



病院から直接斎場へ。葬儀までの間、ご自宅のように故人とお過ごしいただける時間と空間をご用意しました。

YouTube Liveで 安心して故人を偲ぶ

実際の葬儀の様子を映像を通して参列し、故人とお別れをする… そんな葬儀のあり方をご提案します。



YouTube Liveとは?

インターネット環境のあるスマートフォン・タブレット・パソコンなどで、葬儀の様子をリアルタイムで視聴できます。

- 限定公開のURLを喪主様だけに発行します。伝えたい方に転送するだけ! プライバシーも守られます。
- 体調に不安のある方や、遠方の方への配慮ができます。

胆振管内初! 「祭壇マッピング」を導入!

[祭壇マッピング] 故人のお姿や、大切な思い出を映像で投影いたします。
[ストリングスカーテン] 祭壇を透過する糸状のカーテンに投影もできます。



メモリアルハウス「星光館」「露風庵」の詳細、「祭壇マッピング」の動画はホームページ内でご覧いただけます。

https://www.memorial-gr.com/



MEMORIAL GROUP 室蘭市民斎場 雲上閣

星光館・露風庵 室蘭市寿町3丁目13番10号
tel.0143-45-3033 fax.0143-45-7977

https://www.memorial-gr.com/ memories group

葬儀のご相談、御見積書の作成、会場の見学など個別で対応させていただきます。

雲上閣メモリアルホール 室蘭市寿町3丁目16-3
tel.0143-45-3033 fax.0143-45-7977

雲上閣本館 室蘭市寿町3丁目3-2
tel.0143-45-4884 fax.0143-45-4338

検索 ※カタカナ表記で「メモリアルグループ」というサイトも存在しますが、弊社とは一切関係がございませんのでご注意ください。

室蘭 洋菓子の店フリヤン

室蘭市水元町12-2
TEL.FAX(0143)44-0536
10:00~18:00
11:00~18:00(水曜)
月曜定休
☎あり

東南アジア発祥の
冷たいお菓子
ココナッツとマンゴーミース
にクランベリーとゼリーを
のせています

ほかにも
レジェール ショコラ 450円(税込)
タルト ミルティーク 430円(税込)

マンゴープリン 490円(税込)



室蘭 ちぎゅうキッチン

室蘭市中島町1-23-20
森永ビル1F
TEL(0143)84-6971
11:00~19:00
月曜定休
イトインスペースあり

フルーティー革命!
ひんやり苺の新食感

ほかにも
けずりいちご 600円(税込)
けずりマンゴー 600円(税込)



室蘭 かまくら室蘭店

室蘭市中島町4-5-5
24時間営業・冷凍食品販売
(無人セルフレジ)
年中無休
☎あり
(店舗前に4台分)

不可能だった天然氷のかき氷で
氷本来の旨みを体感。

杜々堂「天然氷のかき氷」(いちごミルク) 702円(税込)

ほかにも
オレンジ / 抹茶 各594円(税込)
信玄 550円(税込)



室蘭 菓子工房モンパリー

夏を涼しく爽快に!
苦みと甘みのコラボ!

コーヒーフロート 530円(税込)

ほかにも
ソフトクリーム 378円(税込)
ちびっコンソフト 270円(税込)

室蘭市御前水町1-13-22
TEL(0143)23-7765
10:00~18:00
(土日祝は17:30まで)
火曜定休、月2回月曜休み
☎あり(18台分)



夏真つ盛り

胆振のお薦め夏グルメ特集

今こそこの味

今年も暑い季節がやってきましたが、体疲れていませんか?こんな時はスイーツ!やっぱり冷たい麺類!! いやいや夏バテ防止のスタミナ料理!!! 体も気持ちも爽快にさせる夏グルメをご紹介します。

室蘭 週末はパンケーキ ~cafe weekend~

室蘭市輪西町2-5-1
ぶらっとてついち内
TEL.080-4503-3112
10:00~17:00
(L.O.16:30)
火曜・水曜定休

上品な香りと甘さの
シャインマスカットに
6種のベリーを合わせた
高級感ある逸品。
期間限定 8/15(木)より販売開始!
※ご予約は受け付けておりません

シャインマスカットとパンケーキ
~6種のベリーソースと共に~
Shine Muscat pancake
~With 6 types of berry sauce~ 2,640円(税込)



室蘭 週末はパンケーキ ~cafe weekend~

「室蘭の鉄塩生キャラメル
ハニースソース」がちょっぴり
塩味でほろ苦さが
パンケーキによく合う!

室蘭塩の生キャラメルハニー&
ミックスナッツパンケーキ
Salted caramel honey
& nut pancake 1,815円(税込) ※ご予約は受け付けておりません

室蘭市輪西町2-5-1
ぶらっとてついち内
TEL.080-4503-3112
10:00~17:00
(L.O.16:30)
火曜・水曜定休



登別 道産子プリン

ぶりん専門店が手がける
圧倒的「ぶりん感」のある
ソフトクリーム

ぶりんソフトクリーム 500円(税込)
ほかにも
昔ぶりん 400円(税込)
おとなのぶりんシェイク 700円(税込)

登別市登別温泉町76番地
TEL.090-2818-5910
10:00~18:00
(売り切れ時閉店)
年中無休
☎なし



登別 CUBERU Green&Coffee

冷たいソフトクリームに
自家焙煎スペシャルティ
エスプレッソのハーモニー

ほかにもソフトクリーム
ミルク 550円(税込)
チョコレート 550円(税込)

アフォガード 660円(税込)

登別市新川町2-5-1
TEL.080-1041-9884
10:00~18:00(L.O.17:30)
定休日/年末年始
座席数40席 ☎あり(約20台)



登別 温泉市場

十勝ジャージー牛の生乳
×カルピジャーニ製マシン
ミルク感たっぷり
ふわふわソフト

ほかにも
イチゴ・チョコなど
ソースが選べる
生ちちサンデー 450円(税込)

登別市登別温泉町50(閻魔堂となり)
TEL(0143)84-2560
11:30~20:00(L.O.19:30)
不定休
☎なし

生ちちワッフルコーン 500円(税込)



登別 パーラーミルクイーハウス

かき氷の上に口溶けの良い
ソフトクリームをのせた
ヒンヤリスイーツ!

かき氷ソフト(いちご味) 800円(税込)
ほかにも
メロン味 800円(税込)
ブルーハワイ味 800円(税込)

登別市登別温泉町60
TEL(0143)84-2410
10:00~21:00
不定休
☎なし



登別 サンチャイルド

興部町から直送した
牛乳を使用し濃厚な味。
限定販売のためお早めに!

ほかにも
ニシムラの「ユカたん」
も販売しています

おこっぺミルク
ソフトクリーム
(レギュラーコーン) 450円(税込)

登別市札内町299-7
9:00~17:00(夏季4~10月)
(冬季11月~3月9:00~15:00)
年中無休
☎あり



登別 サンチャイルド

山形から取り寄せた
ラ・フランスソフトクリーム
芳醇な香りと、
上品で爽やかな味わい

ほかにも
北海道ミルク味
チョコレート味など

ラ・フランス
ソフトクリーム
(レギュラーコーン) 450円(税込)

登別市札内町299-7
9:00~17:00(夏季4~10月)
(冬季11月~3月9:00~15:00)
年中無休
☎あり



登別 のぼりべつ酪農館

牛乳ソフトに「番人気の
チーズと岩塩がのった
甘じょっぱく、夏にぴったり

塩チーソフト 490円(税込)
ほかにも
ソフトクリーム 400円(税込)
とろ〜りプリン 495円(税込)

登別市札内町73番地3
TEL(0143)85-3184
10:00~16:00
年中無休
☎あり



毎朝できたての
IBURIクラフトジェラート

登別
なな色のヒカリ

のぼりべつ牛乳を
使用したヌブルミルクや
旬の食材のジェラートが
7種類月替わりで並ぶ

登別市登別港町1-4-9
(観光交流センタースプル内)
TEL.090-8836-4967
10:00~17:00
月曜定休(祝日の場合は翌平日)
☎あり

いちごミルクと
ヌブルミルクのダブル
700円(税込)



登別
**UNMIXed SOFT SERVE
ICE CREAM**

世界中からの旅人も
大絶賛!
グラスフェッドミルク100%
ソフトクリーム

ほかにも
ソフトクリーム
ワッフルコーン 450円(税込)
各種アフォガート 600円~(税込)

登別市登別東町2-3-2
登別ゲストハウス赤と青1F
TEL(0143)83-7680
9:00~18:00
火曜定休(夏季無休)
☎12台

おもちもなかソフト
抹茶
750円(税込)



登別
いずみ亭

自家製ミニトマトシロップ漬け
&レモンゼリー添えソフト
650円(税込)

ミニトマトの
シロップ漬けに甘さ
控え目でつるつと
した食感の良い
夏限定商品!

登別市幸町6-16
(国道36号線沿)
TEL(0143)83-7468
11:00~20:00(LO.19:45)
年中無休 ☎あり

ほかにも
和風パフェ 680円(税込)
自家製レモンゼリーかけソフト 600円(税込)



登別市登別温泉町50(閻魔堂となり)
TEL(0143)84-2560
11:30~20:00(L.O.19:30)
不定休
☎なし

登別
温泉市場

厚岸産ブランド牡蠣
まるえもん使用。
ポン酢の染みだ氷が
ひんやりウマイ!

牡蠣(カキ)氷
2,200円(税込)

ほかにも
活メ北海道だご地獄漬 630円(税込)
活牡蠣地獄のつけ 580円(税込)



登別
三星登別若草店

ハスカップソーセスを
かけた特製ソフト
割引券1枚で
80円引きも

登別市若草町2-14-15
TEL(0143)84-6111
9:00~19:00
年中無休 ☎あり
苫小牧市内全店でも販売中

ハスカップサンデー
400円(税込)

ほかにも
よいとまけレモン 780円(税込)
レモンランド 180円(税込)



伊達
ハンサム食堂

暑い夏に
ハンサムを冷やせ!
あんソフトクリーム
のハーモニーが絶妙

伊達市松ヶ枝町34-1
伊達市観光物産館内
TEL(0142)22-5155
9:00~18:00
☎あり

ほかにも
ハンサムソフト 420円(税込)
ぶう玉 590円(税込)

冷やしハンサム 550円(税込)



夏になると
食べなくなる
この時期限定
スイーツ

【販売店舗】菓子直営店全店
※ルズ店・新千歳空港店を除く
【販売時期】8月末まで予定

洞爺湖
わかさいも本舗

あんみつ
330円(税込)

ほかにも
ふわとろ生クリーム大福 216円(税込)
おいしいまんじゅうミニ
8個入り 540円(税込)



洞爺湖
一心堂製菓舗

十勝産小豆の自家製餡
ひんやり滑らかな喉越し

洞爺湖町旭町12-9
TEL(0142)76-2433
8:30~18:30
日曜定休(繁忙期除く)、
他不定休あり
☎あり

水ようかん
356円(税込)

ほかにも
フルーツゼリー 356円(税込)
白桃ヨーグルトソフト
(期間限定) 420円(税込)



白老
ゆジェラート

温泉水を使った
シャーベットが
アクセント

白老町虎杖浜40-2
(花の湯温泉敷地内)
TEL.090-2817-4767
平 日10:30~16:00
土日祝10:00~17:00
不定休 ☎あり

ほかにも
シングル(1種類) 450円(税込)から
ダブル(2種類) 550円(税込)から

温泉塩ミルク×トロピカル
600円(税込)



白老町虎杖浜393-12
TEL(0144)84-1272(代表)
11:00~15:30(L.O.15:00)
水曜・木曜定休(祝日の場合は営業)
※8/14(水)は特別営業
☎あり(150台・無料)

白老
スマイル食堂

台湾・夏の風物詩
ごまダレと
ニンニクが
やみつきに

ごま香る涼麺(リャンメン)
1,300円(税込)

ほかにも
本格スパイス香る
冷やし担仔麵
(タンツォーメン) 1,300円(税込)
ミント&ドラゴンフルーツ
650円(税込)



室蘭市高砂町5-17-18来夢コーポ1F
TELなし
昼の部11:00~13:00 夜の部17:00~20:30
日曜・月曜定休(最終週のみ)
店舗は赤いのぼりが目印
「中華居酒屋チャイナ」さんの裏

室蘭
ラーメン初代好基

冷たい二郎で
涼を味わう
革命の一杯

ほかにも
冷やし二郎(梅キムチ味)
1,000円(税込)1玉

冷やし二郎(冷やし中華味)
1,000円(税込)1玉



室蘭市中島町1-38-5
シャンシャン通り
TEL(0143)46-0308
17:00~21:30(L.O.)
火曜定休
☎あり(店舗裏に2台分)

室蘭
焼肉レストラン 食道園

夏を涼やかに彩る!
冷麺の爽快な味わい

盛岡冷麺
750円(税込)

ほかにも
ユッケジャンラーメン 880円(税込)
ねぎたん塩 1,350円(税込)



室蘭市中央町3-7-8
TEL(0143)22-4910
11:00~15:00
日曜定休
☎あり(店舗向かいに5台分)

室蘭
更科

南高梅の自家製梅干しで
暑い夏でも
さっぱりと。

梅干しそば(冷)
950円(税込)

ほかにも
冷やしかしわそば 1,000円(税込)
冷やしたぬぎそば 950円(税込)



室蘭市中央町2-3-16
TEL(0143)22-7070
11:30~14:00 17:00~22:00
日曜定休

室蘭
旬菜ダイニング 福わらい

濃厚な芝麻醬と本場四川花椒に
老油の麻辣。
令和の新冷やし中華

冷やし担々麺
970円(税込)

ほかにも
広東涼麵(醤油/ゴマ) 990円(税込)



室蘭市中央町3-1-8
(スーパーアークス室蘭中央1階)
TEL.090-1640-0280
11:00~19:00
水曜定休
☎あり

室蘭
中華食堂一龍

暑い季節にぴったりな
夏季限定商品!

炸醬麵(ザージャーメン)
850円(税込)

ほかにも
棒棒鶏冷麵(バンバンジーレイメン) 850円(税込)
ざるラーメン 700円(税込)



室蘭 **母恋めし本舗**

ジューシーなホッキを
ふんだんに使用。
昆布と貝のダシが凝縮
された創作オムライス。

室蘭市絵鞆町4-2-14
(エンルムマリーナ)
TEL.(0143)27-2777
10:00~17:00
不定休
☎あり

ほかにも
母恋めし 1,500円(税込)
ホッキオムライス 1,320円(税込)

大黒島と夕日 1,650円(税込)



登別 **いずみ亭**

かつお香る冷汁と
薬味が相性抜群!

登別市幸町6-16
(国道36号線沿)
TEL.(0143)83-7468
11:00~20:00(LO.19:45)
年中無休
☎あり

ほかにも
割子そば 1,000円(税込)
冷やし海老天そば 1,250円(税込)

冷やし梅しそおろしそば 900円(税込)



伊達 **そば順**

心地よい食感と
あっさりした味わい

伊達市旭町23-3
TEL.(0142)23-2263
11:00~14:45
17:00~18:45
不定休
☎あり

ほかにも
蛸天ざる 1,700円(税込)
たこ天ざる 1,700円(税込)

冷やし納豆そば 1,200円(税込)



洞爺湖 **とうやこ高台コトヤ食堂**

噴火湾産ホタテや、洞爺でとれた
ごぼう・長芋を使ったコトヤの自信作

洞爺湖町香川9-4
道の駅とうや湖内
TEL.050-6883-1797
11:00~15:00
火曜定休(その他不定休あり)
☎あり

ほかにも
特製チキンカレー 1,000円(税込)
ソフトクリーム 420円(税込)

コトヤの味彩うどん 900円(税込)



室蘭 **思い出ナポリタン**

夜、限定メニュー。
20種の、スパイス華やぐカレー

室蘭市中島町1-17-12
コンフォートZeal 1階
TEL.090-9524-3449
11:00~14:00
18:00~22:00
水曜定休 ☎あり

ほかにも
フルーツマトサラダ 1,100円(税込)

鉄鍋ハンバーグカレー 1,210円(税込)



室蘭 **ビーチパラダイス**

スパイス全開!
旨味凝縮!
猛暑バスター!!

室蘭市中島町1-15-7
TEL.(0143)57-4606
11:00~14:00 18:00~翌2:00
(LO.30分前)
不定休
イベント出店のため、早締めの場合有

ほかにも
タコライス 1,400円(税込)
極太麻婆春雨 1,200円(税込)

室蘭一の無水チキンカレー 1,200円(税込)



室蘭 **小がね 汐見店**

名物カツ丼の
新境地!
旨辛旋風

ほかにも
辛みそカツ丼そばセット
(ごはん・味噌汁・香物・サラダ付)
1,500円(税込)

室蘭市東町4-1-12
TEL.(0143)44-0155
11:00~19:00
木曜定休
☎あり

辛みそカツ丼 1,350円(税込)



室蘭 **やきとり浜勝**

ごろごろ砂ぎも、
ガツンとニンニクの
抜群の相性。

室蘭市母恋北町2-9-4
TEL.(0143)22-8908
11:30~14:00 16:30~23:00
日曜定休
☎あり(店舗近くに4台分)

ほかにも
ピリ辛回鍋肉 800円(税込)
ピリ辛レバーもやし 700円(税込)

砂ぎもにんにく炒め 750円(税込)



室蘭 **ホテルセピアス(屋上ビアガーデン)**

星空を見て味わうビールと
ジンギスカンは格別!

室蘭市入江町1-12
TEL.(0143)24-1010
17:00~22:00(最終入場20:00)
土曜・日曜・祝日定休
☎あり

ほかにも
オリジナルピザ 770円(税込)
セピアス特製からあげ 880円(税込)

ジンギスカン 990円(税込)



胆振のお薦め夏グルメ特集 今こそこの味

あなたに快適な 自遊自材 東京西川チェーンオリジナル **「オーダーメイドピロー」**

オーダー枕をおつくりします。 **FM76.8 井川康子**さんがオーダー枕をつくったよ!

免疫力アップと健康は、質の高い睡眠から。

体験レポート

何れも「いいところから自分の「好き」を探っていくのは新鮮な感覚でした。オーダーメイドってこういうことなんだ、と感激しました。さすが眠りの専門家!! 出来上がったのは大人用の大きめ枕なので、一緒に眠る子どももふわふわで気持ちいいと言ってくれます。常態化して気づいていなかった首から肩の重さが、枕を使った翌日から軽くなって、体に負担をかけていたんだと反省。これからは親子共々質の良い睡眠が取りやすそう♪

免疫力とは、私たちの体にもともと備わっている **病原体から体を守る力のこと**

風邪をひきそうな時でも、一晩寝て朝起きたら治ってしまったという経験がある人は多いのではないだろうか。これは、ただ休んだからというだけでなく、寝ている間に体がメンテナンスされ、免疫力が高まったからです。免疫は、ウイルスなどの外敵から体を守るだけでなく、体内で発生したがんも退治する働きを持っています。免疫力を高めるには、質の良い睡眠を充分とる必要があります。質の良い睡眠をとることによって、私たちは自分自身の体を守っているのです。

快眠と寝具のことなら **スリープマスター 菊地洋平**がおしえる **熟睡講座** パート12

※本広告は個人の感想であり、効果には個人差があります。

まず、頭と首のあたりを測り、その後、素材を変えながら枕を合わせていきます。素材選んで次々出てくる枕に優柔不断が止まらなくなり、2択を繰り返すことでつい「粒わた」に決定!! 次に高さもひたひた合わせます。

自宅では、子どもにとられて自分の腕を枕代わりにすることも多く、カウンセリングでは自分でも驚くほどほとんどの項目で「わからない」でした。好みもわからない状態でオーダーメイドできるのが不安でした。

眠りの専門家がいる菊地寝具店のオーダー枕で、明日の放送も元気よく皆さんに届けたい。

スリープマスター 菊地洋平がしる 熟睡講座 パート12

菊地寝具店 室蘭市中央町2-3-20
Open 10:00 ▶ Close 18:00 ☎有 (0143) 22-9461

