



ステップアップ



ZAIDAN

財団ニュース〈STEP UP〉毎月1日発行

発行／公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団

★あなたの文化・スポーツ情報を掲載します。前月5日までに事務局にご連絡ください。

<http://www.zaidan-hakodate.com/>

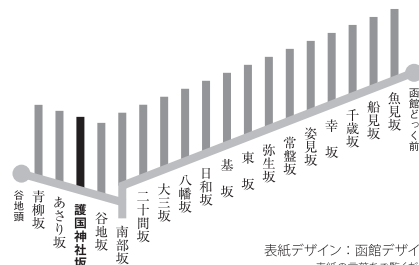
FMいるか「ラジオ・ステップアップ」放送中!! 毎週月曜日午前10時40分



護国神社坂

Gokokujinja zaka

別名「汐見坂」ともいい、昔は「招魂社の坂」とも「倒産坂」ともいった。汐見坂は坂上に汐見町ができ、その町名からとったもの。招魂社の坂は明治2年に建設された招魂社（現 護国神社）に登る坂ということから呼ばれ、現在の名になった。



表紙デザイン：函館デザイン協議会
表紙の言葉をご覧ください。(P18)

TALK

1

いしだ いくみ
石田 育美



函館に暮らす様々な分野の方に語っていただきます。
今回は、函館に滞在する留学生のホストファミリーをされている石田育美さんに、留学生を受け入れることについてや思い出などをお聞きしました。

夏の思い出づくり
初めて留学生を受け入れたのは2008年6月、息子が4歳のときでした。幼稚園からもらったホストファミリー募集のチラシがきっかけで、私も外国や英語に興味がありまして、私も外国人かつ家族以外の人と触れ合う経験は息子にとってもプラスになるはずと思ったんです。夏になると元町にある北海道国際交流センターの近くに外国人が多いなとは思っていたのですが、留学生を受け入れて日本語や日本文化を教えるプログラムを実施していることはホストファミリーを始めてから詳しく知りました。

家族が増えていくように
初めて受け入れた留学生はアメリカからの女の子で、幼かった息子も彼女になついても仲良しになりました。今東京で働いている彼女は、1、2年に1度は「ただいま」と函館の我が家に帰ってきますし、アメリカから彼女の家族が来たこともあ

ります。ほかにも誕生日などにお祝いのメッセージを送ってくれたり交流が続いている子がいます。娘の出産を機に受け入れをお休みした時期はありますが、娘が2歳になった年に再開してから毎年夏の2ヶ月間はホストファミリーをしてきて、1日だけのショートステイなども含めると語り尽くせないほどたくさんの方を我が家にお迎えしました。

あつという間の夏、それぞれの思い出
2ヶ月と聞くと長い感じがしますが、始めればあつという間です。学生たちは勉強をするために函館に来ていますが、毎日家に帰ってからも本当によく勉強します。どの子も親のおかげで勉強ができていという意識が強く、学ぶのにはお金がかかるというをよく理解した上で何のために自分が勉強をしているのか明確です。勉強の時間と遊ぶ時間をはっきり分けていて、だらけることがないので、息子や娘にその姿勢を見せられるのは何よりです。日本

を知るためのホームステイなので会話の多くは日本語ですが、私たち家族も少しずつ英単語を覚え、小学3年生になった娘も漢字を覚えてあげたり留学生たちの母国語を覚えてもらったりしています。

小さな変化も成長につなげられたら
苦労したことを思い返すと体調を崩したときに細かい症状を聞き取ってあげられず困ったことくらいで、日々の食事と一緒に料理したり彼女たちから地元の料理を教えてもらったりして過ごしてきました。外国語を理解するのは今も難しいですが、前よりも何が言いたいのかわかるようになりましたし、留学生に対して変に気遣うことなくダメなものになりメとはっきり伝えられるようになりました。どの子が来ても私の3人目の子どもとして息子・娘と平等に接しますし、家族みんながそうしています。今年はどんな夏を過ごすことができるのか、楽しみです。

財団管理・運営施設

<http://www.zaidan-hakodate.com>

市民会館	湯川町1-32-1	☎57-3111
kaikan@zaidan-hakodate.com		☎57-3115
芸術ホール	五稜郭町37-8	☎55-3521
geijyutu@zaidan-hakodate.com		☎55-3586
函館アリーナ	湯川町1-32-2	☎57-3141
arena@zaidan-hakodate.com		☎57-3142
市民プール	千代台町22-25	☎52-7452
pool@zaidan-hakodate.com		☎52-7657
旧函館区公会堂	元町11-13	☎22-1001
koukaido@zaidan-hakodate.com		☎22-8284
北方民族資料館	末広町21-7	☎22-4128
hoppominzoku@zaidan-hakodate.com		☎22-8874
文学館	末広町22-5	☎22-9014
bungakukan@zaidan-hakodate.com		☎22-9065
北洋資料館	五稜郭町37-8	☎55-3455
hokuyo@zaidan-hakodate.com		☎55-3586
屋外スポーツ施設管理事務所	千代台町22-24	☎55-1900
okugai@zaidan-hakodate.com		☎55-1117
千代台公園野球場	千代台町22-26	☎53-3210
(オーシャンスタジアム)		☎31-7460
千代台公園陸上競技場	千代台町22-24	☎55-1900
		☎55-1117
千代台公園庭球場	千代台町27-2	☎31-6993
市民スケート場	金堀町10-8	☎54-5233
(12月～2月)		☎54-5616
公民館	青柳町12-17	☎22-3320
kouminkan@zaidan-hakodate.com		☎22-8196
亀田公民館	富岡町1-18-3	☎41-2445
		☎41-2445
財団事務局	湯川町1-32-1	☎57-9734
soumu@zaidan-hakodate.com		☎57-3115

Contents

西部地区の坂	P 1
TALK	P 2
財団主催事業	P 3・4・5・6
ぼくのわたしの体験記	P 6
連載・海外コラム「大聖堂の街から」	P 7
北海道立函館美術館	P 8
市内ギャラリー	P 8
生涯学習情報	P 9
市民会館大ホール案内	P 10
市民会館小ホール案内	P 11
芸術ホール・ギャラリー案内	P 12
七飯町文化センター情報	P 13
北斗市総合文化センター情報	P 13
金森ホール案内	P 14
函館山ロープウェイ／FMいるか案内	P 14
市内文化情報	P 15
函館生活記・異国での日々	P 16
リレートーク	P 16
スポーツコラム	P 17
明日に羽ばたく若きアスリートたち	P 17
公民館	P 18
文学館	P 18
市内スポーツ情報	P 18
市民プール	P 19
屋外スポーツ施設	P 19
函館アリーナ	P 19・20

函館市芸術ホール リサイタル・シリーズ

会場 函館市芸術ホール 主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団、北海道新聞函館支社、HBC函館放送局

目覚ましく成長を続ける若手演奏家や華やかな実力派等、国内外で活躍するアーティストによるリサイタルを3回シリーズでお届けします。

■牛田智大ピアノ・リサイタル
日本人クラシックピアニストとして史上最年少(12歳)でCDデビュー。類いまれなる才能で観客を魅了します。



© Ayako Yamamoto
衣装提供 株式会社オンワード豊山

日時 9月24日(土)午後6時30分
■成田達輝&萩原麻未デュオ・リサイタル
数々の国際コンクールにおける輝かしい実績で一躍脚光を浴びた成田達輝と萩原麻未。卓越した二人のソリストが織り成す息の合ったデュオ・アンサンブルにご注目ください。

成田達輝「ヴァイオリン」



© Hiroki Sugiura

萩原麻未「ピアノ」



© Akira Muto

日時 10月27日(木)午後6時45分

■幸田浩子ソプラノ・リサイタル
ヨーロッパの名門歌劇場で認められた華麗な歌声と表現力で、現在最も注目を集めているソプラノ・幸田浩子。



ピアノ 寺嶋陸也

日時 11月26日(土)午後6時30分

○シリーズ券(3公演セット券)
料金 10000円(全席指定)
※シリーズ券は芸術ホールのみ
の取扱

※300組限定

○1回券(各公演チケット)

料金 一般 4000円
学生 2000円

(全席指定、当日5000円増)
※学生券は芸術ホール、市民会館
七飯町文化センター、北斗市
総合文化センターのみの取扱

※未就学児の入場はご遠慮ください。

チケット発売

○「さいだん友の会」先行発売

期間 6月4日(土)～6月10日(金)

※芸術ホールのみの取扱

○一般発売

シリーズ券

発売日 6月11日(土)～9月24日(土)

※芸術ホールのみの取扱

1回券

発売日 6月11日(土)～各公演日

問合せ ☎55-3521(芸術ホール)

松竹大歌舞伎函館公演

会場 函館市民会館大ホール 主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団、北海道新聞函館支社、HBC函館放送局

出演俳優紹介



いちかわこまごろう
市川高麗蔵



あらしきつさぶろう
嵐橋三郎



なかわらかずたろう
中村壺太郎



なかわらかしょう
中村歌昇



いちかわそめごろう
市川染五郎

演目・出演者

一、ご挨拶 市川染五郎

二、晒三番叟 中村壺太郎

三、秀山十種の内 松浦の太鼓

松浦鎮信 市川染五郎

大高源吾 中村歌昇

宝井其角 嵐橋三郎

お餅縫 市川高麗蔵

栗餅 市川染五郎

四、杵造 中村壺太郎

おうす 中村壺太郎

■ご挨拶

市川染五郎が素顔で登場し、ご来場いただいた皆様にお目見得のご挨拶を申し上げます。客席と舞台が近しく感じられる一幕です。

■晒三番叟

本作は本外題を『今様四季三番三』という宝暦五年(一七五五)に江戸市村座で初演されました。裾を引いた姫が三番叟を踊るという趣向が珍しく、『晒三番叟』の外題のとおり、躍動的な布晒しがみどころの舞踊です。

■松浦の太鼓

本作は明治三十三年(一九〇〇)に大阪朝日座で上演されました。『忠臣蔵』の外伝物のこの作品は、討入を心待ちにする松浦侯の喜怒哀楽を中心に、登場人物たちの心情が細やかに描かれた人気作です。

■栗餅

本作は弘化二年(一八四五)に江戸中村座で初演されました。当時、江戸で人気の栗餅売りの姿を舞踊化したこの作品は、栗餅の曲投げや曲取りを賑やかな踊りで見せるのが眼目です。息の合ったふたりによる軽妙な舞踊をお楽しみください。

日時 7月6日(水)午後5時

料金 特等席 10000円

一等席 8000円

二等席 6000円

三等席 4000円

(全席指定、当日5000円増)

※未就学児の入場はご遠慮ください。

問合せ ☎57-3111

(市民会館)

北海道新幹線開業記念 函館アリーナ開館1周年記念 大相撲函館場所

日時 8月19日(金)午前8時(打ち出し予定午後3時)
会場 函館アリーナ
料金 ~~砂かぶり席 14,000円~~
一人桮席 11,000円(残わずか)
四人桮席 40,000円(残わずか)
一階椅子席 7,500円
二階指定席(大人) 3,500円
二階指定席(小・中学生) 1,500円
※当日は市内から6店舗が出店してお弁当を販売いたします。

主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団
道新文化事業社

問合せ ☎57-3141(函館アリーナ)

フジコ・ヘミング&ハイドン・カルテット 函館公演

日本中から愛され、圧倒的な存在感を持つピアニスト、フジコ・ヘミング待望の函館公演



フジコ・ヘミング

ハイドン・カルテット

曲目 リスト／ラ・カンパネラ 他
日時 6月1日(水)午後7時
会場 函館市市民会館大ホール
料金 S席9,800円 ~~A席8,000円~~
~~B席6,000円~~(全席指定)
※未就学児の入場はご遠慮ください。
※チケットは残りわずかです。
主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団
サンライズプロモーション東京
問合せ ☎57-3111(市民会館)

北海道新幹線開業記念 三菱UFJニコスpresents 五嶋みどりヴァイオリン・リサイタル “人の心に潜在する音”究極の1時間プログラム

チケット完売御礼！ありがとうございました！

日時 6月19日(日)午後3時
※午後2時15分より
プレコンサート
(トークほか)

会場 函館市芸術ホール
ピアノ オズガー・アイディン
曲目 モーツァルト／ピアノとヴァイオリンのためのソナタ 変ロ長調 K.454



©T.Sanders

©A.Jimenez

シューベルト／ピアノとヴァイオリンのための幻想曲 ハ長調D.934 op. posth. 159 他

主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団
オフィスGOTO
北海道新聞函館支社、HBC函館放送局

問合せ ☎55-3521(芸術ホール)

LISA ONO Dancing Bossa Tour 2016 函館公演

1989年のデビューからナチュラルな歌声とリズムカルなギター、そしてチャーミングな笑顔で瞬く間にボサノヴァを日本中に広めた小野リサの9年ぶりの函館公演を開催します。日本ゴールドディスク大賞(ジャズ部門)を4度受賞、2013年にはブラジル政府よりリオ・ブランコ国家勲章を受章するなど、ボサノヴァの第一人者として世界的に活躍する小野リサの世界をお楽しみください。



日時 9月8日(休)

午後7時

会場 函館市市民会館
大ホール

料金 S席4,000円
A席3,000円
高校生以下 2,000円
(全席指定、当日各500円増)
○「ざいだん友の会」会員の方、S席3,000円
(前売のみ、限定300枚)
※高校生以下、会員割引は市民会館、芸術ホールのみの取扱い

主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団
北海道新聞函館支社、HBC函館放送局

問合せ ☎57-3111(市民会館)

辻井伸行スペシャル・コンサート 《自作&クラシック》

待望の自作曲とクラシックの名曲を熱演！



辻井伸行【ピアノ】

曲目 辻井伸行／美の巨人たちオープニングテーマ、川のささやき、風の家 他
ドビュッシー／月の光、夢、2つのアラベスク
ラヴェル／水の戯れ、亡き王女のためのパヴァーヌ
ショパン／バラード第1番、英雄ポロネーズ

日時 8月31日(水)午後6時45分

会場 函館市芸術ホール
料金 8,000円(全席指定)

※未就学児の入場はご遠慮ください。

主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団
北海道新聞函館支社、HBC函館放送局

問合せ ☎55-3521(芸術ホール)

文学館講演会 石川啄木生誕130年記念 「啄木に乾杯！」

新井満氏の講演と歌唱を中心に、櫻井健治氏との対談、児童の群読「啄木を読む」など石川啄木生誕130年を記念した多彩な内容をお楽しみください。

講師 新井 満
(作家、作詞作曲家)
櫻井健治
(日本近代文学会会員)



新井 満

日時 6月25日(土)午後2時
会場 函館市公民館
料金 300円、高校生以下無料
定員 150名(先着順)
申込み 電話にて受付いたします。
問合せ ☎22-9014(文学館)

第22回 函館の「海と港」児童絵画展 作品募集

応募資格 市内に在住または在学する小学生
応募方法 学校単位または個人で、北洋資料館併設の芸術ホールへ直接お持ちください。
応募作品 海や港などの風景、船、魚介類、魚市場、水産加工など、函館の「海と港」に関わる作品で、児童自身が描いた絵画(1人1点)
作品規格 四つ切り大の画用紙(38cm×54cm)に着色したもの
表彰等 最優秀賞、優秀賞、入選を表彰します。入選者には賞状と副賞を贈呈するほか、応募者全員に参加賞をご用意しております。
募集期間 5月30日(月)～6月30日(木)
展示期間 7月10日(日)～7月17日(日)
午前10時～午後6時(最終日は午後4時)
展示会場 函館市芸術ホール ギャラリー
問合せ ☎55-3455(北洋資料館)

函館市北洋資料館 夏休み親子体験教室「貝殻恐竜を作ろう」 参加者募集

貝殻恐竜制作の第一人者であるタケベユウ氏を講師に迎え、様々な色や形の貝殻を使用して恐竜を作る親子体験教室の参加者を募集します。

日時 7月23日(土)
午前の部 午前10時～11時45分
午後の部 午後1時30分～3時15分
会場 函館市芸術ホール リハーサル室
参加料 500円(材料費)
募集対象 函館市内に在住または在学する小学生と保護者
定員 20組(午前・午後ともに)
申込み 6月25日(土)午前9時から電話にて受付いたします(定員になり次第締め切り)
問合せ ☎55-3455(北洋資料館)



大野雄二&ルパンティックシックス 『ルパンジャズライブ in 函館』

出演 大野雄二(ピアノ)、市原康(ドラム)
ミッチー長岡(エレキベース)
松島啓之(トランペット)、鈴木央紹(サクソ)
和泉聡志(ギター)、宮川純(ハモンドオルガン)
日時 8月27日(土)午後4時
会場 函館市市民会館大ホール
料金 5,200円、ペア券(前売のみ)9,800円
(全席指定、当日500円増)
○「ざいだん友の会」会員の方、4,500円
※会員割引は市民会館、芸術ホールのみ取扱
※ペア券は道新プレイガイドのみ取扱
※未就学児の入場はご遠慮ください
主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団
STV札幌テレビ放送、道新スポーツ
道新文化事業社
問合せ ☎57-3111(市民会館)

平成28年度函館新人演奏会 ～音楽の新しい風～



大坂真里奈 金谷 麻美 菊池 春香 高橋 宙詩 西田 趣理

出演 大坂真里奈[ピアノ]
金谷麻美[ユーフォニアム]
菊池春香[ピアノ]
高橋宙詩[スネアドラム]
西田趣理[ピアノ]
特別出演 ～昨年度芸術奨励賞受賞者～
難波陽介[サクソフォン]
日時 7月18日(月)午後2時
会場 函館市芸術ホール
料金 一般1,000円、学生500円
中学生以下無料
○「ざいだん友の会」会員の方、優先入場
問合せ ☎55-3521(芸術ホール)

2017スプリング・コンサート 「ふらっとコンサート」

ホールから地域へお出かけをして音楽を演奏するコミュニティ・プログラム「ふらっとコンサート」に出演する演奏家と会場となる実施先を募集しています。あわせて演奏家講習会の聴講生の参加申込みも受付しています。詳しくは募集要項をご覧ください。

■演奏家募集

募集期間 5月31日(火)まで

■演奏家講習会聴講生募集

講師 児玉真[(一財)地域創造プロデューサー、いわき芸術文化交流館アリオスチーフプログラマオフィサー]

日時 6月25日(土)午前10時～12時

聴講料 一般1,000円、学生500円(要申込)

募集期間 5月31日(火)まで

■実施先募集

募集期間 6月25日(土)まで

問合せ ☎55-3521(芸術ホール)

旧函館区公会堂コンサート2016

明治のロマンに酔いしれる、
優雅なひとときをあなたに…

6/4 14:00 大正琴とピアノ+1 大正琴アンサンブル琴路



6/5 14:00 EN-Joy Sistersの音楽会「えんーかい」 EN-Joy Sisters



6/19 14:00 弦楽合奏団アンサンブル・アダージョ 第25回公会堂コンサート 弦楽合奏団アンサンブル・アダージョ



6/26 14:00 函館市民オーケストラ 室内楽コンサート 函館市民オーケストラ



旧函館区公会堂 親子一日館長募集

親子2人で、衣裳館のドレス・タキシードを着て、一日館長を務めていただきます。仕事はエントランス（玄関ホール）でのお客様の出迎えと見送り。お客様の写真撮影、館内の簡単な案内等です。

記念に公会堂のオリジナルグッズをプレゼントします。

日時 7月30日(土)午前9時～12時

定員 親子3組(6名)

母と子または父と子、こどもは函館近郊の小学生(男・女)

応募方法

往復はがきに住所、親子氏名(フリガナ)

学校名、学年、電話番号を明記のうえ

〒040-0054 函館市元町11-13

旧函館区公会堂「公会堂親子一日館長」係までお送りください。

募集期間 6月10日(金)～20日(月)

問合せ ☎22-1001(公会堂)



昨年の様子

旧函館区公会堂 フロムナード・コンサート

旧函館区公会堂に来館された方々に、癒しのバックグラウンド・ミュージックとして聴いていただくプログラムです。

毎週水曜日の午前11時00分～11時20分、11時30分～11時50分の20分間2回の演奏を行います。

○6月のプログラム

出演 齊藤 慶子(ピアノ)

日程 6月8日・15日・22日・29日

問合せ ☎22-1001(公会堂)

6



苗を植えて土をならす後藤さん

ぼくの体験記

115

元気に育ってほしい

函館市立千代ヶ岱小学校5年生

ごとう ちはる
後藤 千春

今回は、5月12日に千代台公園を会場に行われた「みどりのリサイクル」に参加した後藤千春さんです。この事業は千代台公園の樹木から落ち葉を利用した腐葉土を使ってプランターづくりを体験し、自然環境を学ばせようとしていたのだと実感しております。

私は「みどりのリサイクル」に初めて参加しました。先生からは千代台公園で花を植えることと教えてもらったので、きれいにできるようながんばろうという取り組みました。

私は家で液体の肥料を使っている、ミニトマトやピーマンやいちごを育てたことがあります。学校でも種から花を育てたことはありましたが、苗から植えるのは初めてでした。腐葉土は知りませんでした。腐葉土はよく説明してくれたので、花がよく育ちそうな気がしました。

実際に苗を植えてみると、プランターの中に4つの花の苗をちようどよい間かくで植えることができました。最後の4つ目の苗を植える時に、掘った穴の土をよけておく場所がなくて、少しやりづらかったです。

この日はとても風が強く大変でしたが、楽しく花を植えられてよかったです。家族でお花見に行った時、花がさいているのを見てとてもきれいだった。思ったので、今回植えた花がこれからも元気に育ってきれいにさき続ければいいと思います。

市民プールに水泳の授業で行くことがあるので、その時に花を見るのが楽しみです。





Dr. Y. Kikuchi



【海外コラム vol.28】
大聖堂の街から

【海外コラム vol.28】 大聖堂の街から

②

ドイツとサッカー

と さ けん じ
土 佐 堅 志

だから地元のプロサッカーチームの試合が行われる日は町全体が異様な熱気に包まれる。私が住んでいるケルンも例外ではない。ケルンに本拠を構える1.FCケルンは、プロサッカーリーグのブンデスリーガで初代リーグ王者になった伝統のあるチームとしてケルン市民から絶大な支持を得ており、ホームゲームの日には1.FCケルンのユニフォームを着た人々で市街地は埋め尽くされる。スタジアム周辺では大男たちが瓶ビール片手に興奮とアルコールのせいで顔を真っ赤にしながらチームの応援歌を歌い、相手チームのサポーターを目にすれば気の利いたジョークからどぎついスラングまでありとあらゆる罵声を浴びせ掛けるのが恒例行事だ。そしてその周囲を騎馬隊や自動小銃を携帯した警察官が取り囲み、「これ以上騒いだらただでじゃおかないぞ」とばかりに凄



試合観戦後、スタジアムにて

そんなサッカーを愛してやまないドイツ人にとって待ちきれない一大イベントがもうすぐ始まる。6月10日からフランスで開催されるサッカーの欧州選手権だ。2年前にブラジルで行われたワールドカップを制したドイツは、世界王者としてこの大会に臨む。史上初の欧州選手権3連覇を狙うスペイン、世界サッカー連盟(FIFA)が定める世界ランキングで欧州最上位のベルギー、更には開催国のフランスがドイツのライバルとして優勝争いに絡んでくるだろうが、他国も虎視眈々と上位進出を狙っている。世界一のストライカーであるクリスティアーノ・ロナウドを擁するポルトガル、それから、これまでワールドカップを4度制しているイタリアも忘れてはいけない。予選から実力伯仲の強豪土士の対戦が続く欧州選手権は、ワールドカップよりもレベルが高いと言われている。だからドイツの優勝を断言することはできないが、少なくとも大会期間中は、サッカーが人々の話題を独占することだけは確かだと思う。2年前のような狂騒の夏がまたやって来る。

SAILOA

イ
ン
ク
工
房

インクエッセンス

〜貴方だけのインク〜

セーラー万年筆のインクブレンダーが、
お客様の目の前で希望した色のオリジナルインクを
つくるイベント。つくりたい色のイメージさえ
できれば手ぶらで参加しても大丈夫。
色見本やその色自体のモノを持参すると確実です。
出来たインクには好きな名前もつけることができます。
万年筆、ガラスペンなどでお気に入りの色を
お楽しみください。

豊富な品揃え、文具・事務用品の専門店

石田文具

本社/函館市鍛冶1丁目39番11号
小売部/北斗市七重浜2丁目45番5号
TEL(0138)49-3171(代)・FAX(0138)49-3271
営業時間/午前8:30~午後9:00 日・祝 午前9:00~午後8:30
<http://www.ishidabunq.co.jp/>

8月27日(土)10:00~19:00 8月28日(日)10:00~18:00

休憩13:00～13:40(状況により前後する場合がございます)

※お一人様1点のみとさせていただきます。

※お申し込み人数が定員(28名)に達した場合には、その時点で受付を終了させていただきます。予めご了承ください。

北海道立函館美術館

ひろしま美術館所蔵 フランス近代美術をめぐる旅



アメデオ・モディリアーニ
《男の肖像》1919年
ひろしま美術館蔵

函館美術館開館30周年を記念する、今年度最初の展覧会です。公益財団法人ひろしま美術館（1978年開館）の所蔵作品より、印象派を中心に19世紀前半から20世紀前半の45作家61作品を展示しています。

ドラクロワが描いたエキゾチックな人物像、ミレーの眼に映った農村の生活、モネら印象派の画家達がとらえた光に満ちた情景、セザンヌが革新的な手法で描いた風景。どの作品から、それぞれの時代の新鮮な眼差しや表現がうかがえます。

見どころのひとつは、20世紀を代表する画家ピカソ。今回展示の4作品は制作年が離れており、初期の画風「青の時代」からキュビスム、そして戦後の展開までピカソの大胆な画風変遷を追うことができます。モディリアーニやフジタら同時代のエコール・ド・パリの作家達の作品もあわせてご覧いただけます。ヨーロッパ美術を牽引してきた近代のフランス美術の旅を心

ゆくまでお楽しみください。

会期 4月16日(土)～6月12日(日)
開館時間 午前9時30分～午後5時(入場は午後4時30分まで)

観覧料

一般 1200円(1000円)
高大生 700円(500円)
中学生 400円(300円)
小学生以下無料
※(一)内は10名以上の団体料金
〒040-0001 函館市五稜郭町37-6
☎56-6311

●ギャラリー・ツアー

講師 当館学芸員
日時 6月4日(土)午後2時
会場 特別展示室(要観覧券)

■次回予告

画家の詩・詩人の絵
絵は詩のごとく、詩は絵のごとく

明治から現代までの画家が書いた詩、詩人が描いた絵を一堂に集めてご覧いただきます。

会期 6月18日(土)～8月7日(日)
●美術講演会

「祖父・清六から聞いた兄・宮沢賢治―絵画について―」

講師 宮沢和樹

(林風舎代表取締役)

日時 6月18日(土)午後2時
会場 講堂

市内ギャラリー Hakodate Citizens Gallery

旭ヶ岡の家画廊

旭岡町78
☎50-12121

●外山欽平作品展

会期 6月3日(金)～6月30日(木)

●アトリエfiore

元町17-4
☎87-12523

●花と動物、そして虫も…展

会期 6月11日(土)～6月19日(日)

●いしい画廊

本町31-22
☎51-11302

●中埜渡美栄加 作品展

会期 6月2日(木)～6月7日(火)

●函館臨池会 書作展

会期 6月9日(木)～6月14日(火)

●笠松禮子 作品展

会期 6月16日(木)～6月21日(火)

●浅間友子 作品展

会期 6月23日(木)～6月28日(火)

●槌の会 刻字展

会期 6月30日(木)～7月5日(火)

画廊一花

山の手3丁目3-11
☎090-1837215483

●安積徹・日本画展

会期 6月10日(金)～6月21日(火)

●NHK函館放送局 ギャラリー・彩

千歳町13-1
☎27-10111

●油絵展

会期 6月1日(水)～6月6日(月)

●絵手紙と押し花の仲間の合同展

会期 6月8日(水)～6月13日(月)

●「市民創作 函館野外劇」公演 写真展

会期 6月15日(水)～6月20日(月)

●函館国際ホテル ギャラリー・カリヨン

大手町5-10
☎23-18761

●丸山恵三 異国情緒の街・函館

会期 5月17日(火)～6月5日(日)

●鈴木正裕 水彩画小品展

会期 6月7日(火)～6月26日(日)

●藤田由美、福田美代、藤田英郎 母と娘の絵葉書展

会期 6月28日(火)～7月17日(日)

●ギャラリー・日ノ丘

北斗市三ツ石347
☎75-13557

●北海道新幹線開通記念 及川修写真展「道南二十一情景」

会期 5月1日(日)～8月1日(月)

※毎土曜・日曜・月曜

●ギャラリー・文林館

本町31-33
☎52-10486

●アトリエミューズ 夏展 vol.3

夏の太陽と素肌に映える、天然素材とガラスのbijoux



会期 6月25日(土)～6月26日(日)

●ギャラリー・村岡

元町2-7
☎27-12961

●皆川清治郎のバードカービング 羽ばたけ、木彫りの鳥達展

会期 6月2日(木)～6月14日(火)

●遙かシルクロード“

キリムと呼ばれる敷物展

会期 6月16日(木)～6月21日(火)

●テオー

梁川町10-25
☎32-10501

●中津礼子&キルトフレンド パッチワーク作品展

会期 6月2日(木)～6月7日(火)

●禁煙週間キャンペーンパネル展

会期 6月4日(土)～6月5日(日)

●佐藤商店 夏の着ものリメイク展

会期 6月21日(火)～6月26日(日)

●「草花のつどい」函館道新文化センター植物画講座

会期 6月15日(木)～6月19日(日)

●北美原 油絵愛好会展

会期 6月22日(水)～6月26日(日)

●第10回秦創作紙粘土教室 「人形とインテリア小物展」

会期 6月29日(水)～7月3日(日)

●はこだてギャラリー

時任町22-7
☎32-18831

●秀作版画展

会期 5月30日(月)～6月17日(金)

●初夏の日本画・掛軸展

会期 6月20日(月)～7月15日(金)

●はこだて工芸舎

末広町8-18
☎22-17706

●鳥居節子 春のニット展

会期 5月27日(金)～6月7日(火)

●オカベマサノリ 古代ビーズ アクセサリー展

会期 6月3日(金)～6月14日(火)

●着物ギャラリーふくし 夏の着物展

会期 6月16日(木)～6月20日(月)

●しりぼん 手袖・手織り・草 木染の衣服たち展

会期 6月24日(金)～7月5日(火)

涯習報

生学情

博物館 月曜 休館
☎2315480

■地域の身近な自然を調べる
「浜辺の漂着物を調べよう」

日時 6月19日(日)午前9時30分
対象 小・中学生とその保護者
定員 15名
場所 大森浜(あさひ小学校グラウンド裏)他

申込み 6月3日(金)
午前9時から電話で

■講演会
「草人 菅原 繁蔵と共に」

日時 7月3日(日)午後1時30分
定員 30名
申込み 6月15日(水)
午前9時から電話で

■休館のお知らせ

○郷土資料館 6月24日(金)
○博物館本館 5月30日(月)～6月13日(月)

生涯学習文化課 土・日曜・祝日休み
☎213445

■第26回函館市青少年芸術教育
奨励事業

児童生徒作品・出場者募集
参加資格 市内在住または市内の学校に通学する小・中・高校生。なお、副賞として、金賞受賞者を視察研修へ派遣予定。

◎応募受付
文学部門 8月22日(月)～26日(金)
美術部門 9月15日(水)
書部門 7月4日(月)～8日(金)
音楽部門 (小学校4年以上) 7月4日(月)～8日(金)
※作品の応募については各学校を通して行います。

亀田福祉センター 月曜 休館
☎4217023

■簡単！楽しい
「アコパンケーキづくり」

日時 6月25日(土)午前10時
受講料 500円(材料費)
対象 小学生

申込み 6月22日(木)午前9時から18日(土)まで電話で

※18日以降のキャンセルは材料費がかかります。

■楽しく色を学ぶ
「キッズ・カラー講座」

日時 7月9日(土)午前10時
受講料 200円(材料費)
対象 小学生(保護者参加可)

定員 15名(申込順)
申込み 6月22日(木)

■抱っこdeベビィダンスパパ編

日時 6月19日(日)午前10時
受講料 200円

対象 パパと首のすわった4か月から「前に抱っこできる2歳位」までのお子様

定員 10組(申込順)
申込み 6月4日(土)

■抱っこdeベビィダンスママ編

日時 6月29日(水)午前10時
受講料 200円

対象 ママと首のすわった4か月から「前に抱っこできる2歳位」までのお子様

定員 10組(申込順)
申込み 6月4日(土)
午前9時から電話で

青年センター 水曜 休館
☎513390

■ひめトレ&やさしいヨガ

日時 6月10日(金)・24日(金)
午後2時

料金 各回800円
対象 市内在住・在勤の女性

定員 各16名(申込順)
申込み 電話・窓口申込

■美しいくびれを手に入れる！
ベリィダンス6月教室

日時 6月4日(土)・18日(土)
25日(土)午後7時15分

料金 各回800円
対象 市内在住・在勤の女性

定員 各35名(申込順)
申込み 電話・窓口申込

■腰痛・肩こりにも効く！
骨盤矯正ストレッチ教室

日時 6月全火曜日午前10時
料金 各回800円

定員 各20名(申込順)
申込み 電話・窓口申込

■心身からリラックス
ヨガ6月教室

日時 6月10日(金)・17日(金)
24日(金)午後7時15分

料金 各回800円
定員 各20名(申込順)

申込み 電話・窓口申込

箱館奉行所 ☎512864

■第6回 箱館奉行所講座・
中央図書館 郷土の歴史講座

「知られざる北の奉行所」
時代小説シリーズ「箱館奉行

所始末」の著者・森真沙子氏(函館西高校出身)の講演です。幕

末の箱館の歴史や奉行所が置かれた目的など魅力的なお話をお

楽しみください。
日時 6月11日(土)午後1時30分
会場 函館市中央図書館
申込み 箱館奉行所へ電話にて

■「奉行に変身・記念撮影」
奉行所大広間で袴(かみしも)や女性用打掛等の衣装を着用して写真をお撮りできます。カメラをご持参ください。

日時 6月25日(土)午前9時

亀田青少年会館(子どもセンター) 月曜 休館
☎414383

■函館マザーズバンドぽっぽ
ちゃんお座敷ライブ

日時 6月5日(日)午前11時
参加料 キャンドルナイト

日時 6月19日(日)午後6時
参加料 子ども1人500円

定員 (保護者無料)
申込み 小学生・保護者20組

申込み 6月10日(金)までに窓口へ(希望者多数の場合

は抽選)

■折り紙七ツカざりづくり

日時 7月3日(日)午前10時
参加料 1組300円

定員 小学生・保護者10組
申込み 6月24日(金)までに窓口へ(希望者多数の場合

は抽選)

青少年研修センター(ふるる函館) 月曜・休日休館
☎2315961

■地球まるごとシリーズ
○マレーシア語講座

日時 6月12日(日)午後2時
受講料 1000円

定員 10名
○タイ語講座
日時 6月8日(水)午後7時

受講料 1000円
定員 10名
○ヒンディー語講座
日時 6月15日(水)午後7時

受講料 1000円
定員 10名
○フランス語講座
日時 6月22日(水)午後7時

受講料 1000円
定員 10名
※シリーズは全て随時受付

■ふるる函館わくわくキャンプ
○「まちあるき探検」(日帰り)

日時 6月19日(日)
参加費 500円

対象 小学3～6年生
申込み 6月2日(木)

○「探検マップづくり」(日帰り)

日時 7月2日(土)
参加費 500円

対象 小学3～6年生
申込み 6月14日(火)

定員 25名(先着順)
申込み 6月14日(火)

○「ふるる夏キャンプ」(泊2日)

日時 7月23日(土)午後1時30分
参加費 2500円

対象 小学3～6年生
定員 25名(先着順)

申込み 6月21日(火)
午前8時45分から

中央図書館 水曜 休館
☎3515500

■「七タイプイベント」お話しと工作会

参加者募集
日時 7月3日(日)午前10時

対象 3才から小学低学年程度
定員 親子20組

申込み 6月17日(金)午前9時30分
分から電話・窓口受付

日	曜	催 し 物 等	主 催 者 等	開 始	終 了	備 考
2	木	安全運転管理者等法定講習会	函館方面安全運転管理者協会 ☎51-3416	10：00	16：30	関係者
4	土	2 0 1 6 年度(一社)北海道精神保健福祉士協会 全道大会	(一社)北海道精神保健福祉士協会 ☎011-215-0815(事務局)	13：30	19：00	関係者
5	日			9：15	12：30	
5	日	ダンススポーツ交流会	函館圏ダンススポーツ連盟 ☎59-3565	18：00	20：30	入場料 1,000円
7	火	タンポボ会 例会(社交ダンス&ディスコ)	タンポボ会 ☎54-0274	13：00	16：00	参加費 500円 (参加自由)
9	木	平成28年度 公益社団法人全国公立文化施設協会 定時総会・研究大会(函館大会)	函館市民会館 ☎57-3111	13：00	18：00	関係者
10	金			9：30	12：00	
11	土	楽踊会(らくようかい)ダンスパーティ	楽踊会 ☎090-3892-3766	13：15	15：30	入場料 1,000円
		親睦会 ダンスパーティー	さとう会 ☎090-4879-1505	18：00	20：30	入場料 1,000円
12	日	函館南無の会 第22回仏教講演会	函館南無の会 ☎090-9527-2978	14：00	15：30	入場料 前売 1,000円 当日 1,500円
14	火	平成28年度LPガス販売事業者保安講習会	(一社)北海道LPガス協会道南支部 ☎51-3320	14：00	16：00	関係者
15	水	函館年金受給者協会 総会の集い	函館年金受給者協会事務局 ☎73-4257	13：30	16：30	関係者
21	火	平成28年度危険物取扱者保安講習	(一社)北海道危険物安全協会連合会 ☎011-205-5088	9：30	16：30	関係者
22	水			9：30	16：30	
25	土	第30回全道勝ち抜き歌謡選手権函館地区大会 ゲスト 服部浩子	全道勝ち抜き歌謡選手権大会実行委員会 ☎011-775-6252	13：00	16：30	入場料 2,500円
26	日	第3回センター試験本番レベル模試	第一ゼミナール ☎31-5577	9：00	20：30	関係者

函館市芸術ホールピックアップ／平成28年度市民舞台芸術奨励事業

函館シルバー混声合唱団第25回記念定期演奏会
～五色桜ふたたび～

6月25日(土) 午後2時開演 芸術ホール

- 第1部 ～五色桜ふたたび～
組曲「五色桜」(大中恩)より「五色桜の誕生」「ポ
トマック河畔の桜よ永久に」「花水木」「地球は球
い一つの星ー未来へ永遠にー」 他
- 第2部 ～橋本公志氏(サクソフォン)をお迎えして～
SAKURAーサクソフォンとピアノのための
(小六禮次郎) 他
- 第3部 ～平和を願って～
ドナ・ノービス・パートヰム「平和を我らに」、
大地讃頌 他
- 料 金 一般1,000円
問合せ ☎42-6146 (吉田)

詩吟朗詠錦城流・一般社団法人詩吟朗詠錦城会認可
北海道道南本部大会
道南本部二十五周年記念・函館支部五十五周年記念
6月12日(日) 12時開演 芸術ホール

- 特別番組 琵琶吟舞物語 信長
企画吟 心を映す月の詩
企画吟 詩集で綴る南州翁
詩吟物語 長崎の鐘
朗詠 雲流るる果てに
書道吟 春望
有感(終戦七十年)
招待吟 他
- 入 場 料 1,500円
問 合 せ ☎49-1365 (竹崎錦里)

KIRIN

あ！スツキリ。
紅茶って食事と合うんだ

30 年

午後の紅茶

午後紅茶
MILK TEA

午後紅茶
STRAIGHT TEA

午後紅茶
LEMON TEA

NEW
午後紅茶
おいしい
無糖

日	曜	催 し 物 等	主 催 者 等	開 始	終 了	備 考
1	水	フジコ・ヘミング&ハイドン・カルテット 函館公演	(公財)函館市文化・スポーツ振興財団 サンライズプロモーション東京 ☎57-3111(市民会館)	19：00	21：00 予定	入場料 S席 9,800円 A、B席は完売
4	土	函館吹奏楽団定期演奏会2016	函館吹奏楽団 ☎090-1529-0540(金崎)	18：00	20：00	入場料 一般 700円 学生 500円 小学生以下無料
5	日	WAHAHA本舗PRESENTS WAHAHA本舗全体公演 ラスト2～NEW HOPE 新たな希望～	札幌テレビ放送 ☎011-622-9999 (チケットインフォメーション)	17：00	20：00	入場料 7,800円 (当日500円増) ※未就学児入場不可
6	月	藤原道山×SINSKE ～尺八とマリンバによる世界最小のオーケストラ～	はこだて音楽鑑賞協会 ☎32-1773	18：30	20：30	入会金 1,000円 月会費 2,000円 (高校生以下共に半額)
9	木	平成28年度 公益社団法人全国公立文化施設協会 定時総会・研究大会(函館大会)	函館市民会館 ☎57-3111	13：00	18：00	関係者
10	金			9：30	12：00	
11	土	函館白百合学園中学高等学校吹奏楽団 第26回定期演奏会	函館白百合学園中学高等学校吹奏楽団 ☎55-6682	17：30	20：00	入場料 前売 500円 当日 700円 小学生以下無料
15	水	「北の大地コンサート2016」公開録画	日本放送協会函館放送局 ☎011-207-2499 (NHKプラネット北海道・平日10:00～18:00)	18：45	20：45	観覧申込みは 締め切りました
18	土	第66回 函館地区吹奏楽祭	函館地区吹奏楽連盟 ☎23-8415(西高校・斉藤)	10：00	19：00	入場料 1日目 第1部・2部 2日目 第3部・4部 各500円 ※当日チケットコーナー で販売
19	日					
20	月	函館ラ・サール高等学校芸術鑑賞会	劇団 東京芸術座 ☎03-3997-4341	13：00	15：15	学校関係者
25	土	第10回市立函館高等学校吹奏楽局定期演奏会	市立函館高等学校 ☎52-0099	18：00	20：00	入場料 自由席500円 (当日700円) 指定席(前売のみ)700円 ※小学生以下無料 当日券には限りが ございます
26	日	BRA★BRA FINAL FANTASY BRASS de BRAVO 2016 with Siena Wind Orchestra	(株)道新文化事業社 ☎011-241-3871 (道新プレイガイド)	14：00	16：00	全席指定 6,800円 学生シート 4,800円

「ざいだん友の会」
からのお知らせ

ざいだん
友の会

協力店にて会員カードをご提示
いただくと、サービスが受けられ
ます。ぜひ各店舗オリジナルの
サービスを楽しくください。
「ざいだん友の会」協力店・特典

○軽食喫茶ピュア
(五稜郭町37-8 芸術ホール内)
お食事の際、コーヒーか紅茶サービス
○カフェレストランペリーズバー
(松陰町1-7)
ディナー2,900円以上のコースを2名以
上のご利用で一品サービス(要予約)
○キッチン nosukeya
(湯川町2-40-10)
ディナー3,000円以上のコースでドリン
クサービス
○函館あかちようちゃん湯川店
(湯川町1-27-12)
生ビールかソフトドリンク1杯サービス
○焼きもの鮮華胡のみ(湯川町1-27-13)
お食事の際、アイスサービス
○大寿司(湯川町1-16-12)
お食事の際、1ドリンクサービス(※オリ
ジナルランチは除外)
○ラーメンあじたか(五稜郭町36-7)
お食事の方、50円引
○そば処松よし中島店(中島町6-7)
お会計時、5%割引
○四季彩 稜雲亭(湯川町1-32-1)
稜雲亭スタンプポイント2倍
○喫茶ボーム(深堀町31-54)
お食事の際、ラスクをサービス
○喫茶チェリー(湯川町1-28-1)
お会計時、10%割引

hanaichi

花が好きって
言ってたよね

入場
無料

鉢花や切り花、寄せ植え、花に関する雑貨などのお店が集まりました。

毎年恒例！イベント
花とみどりの市場です

開催日 2016 6.4sat-5sun
時間／11:00-16:00 会場／BAY はこだてイベント広場
※雨天などで内容が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

花市お買い上げ特典
花市で1,000円以上お買い上げいただいた
先着100名様へ
金森赤レンガ倉庫500円クーポン
(6月中有効)プレゼント!!

ヤナギハライズミ 春企画「蕾の中からこんにちは」 6月5日(日)まで開催
■会場／BAYはこだて BAY Gallery

金森赤レンガ倉庫 函館市末広町14番12号TEL(0138)27-5530 | 金森赤レンガ倉庫 | 検索
※開催内容、時間は都合により変更する場合がございます。ホームページよりご確認ください。

11

10

6月

芸術ホール

ハーモニー五稜郭

TEL 55-3521

FAX 55-3586

日	曜	催し物等	主催者等	開始	終了	備考
4	土	第12回 The☆Pleasure Brass Concert ～熱響～	The☆Pleasure Brass ☎ 080-4045-8466(事務局)	18:30	20:30 予定	入場料 前売 500円 当日1,000円 未就学児無料
5	日	第131回函館市民合唱祭	函館合唱連盟事務局 ☎ 52-0476(洞口)	13:30	15:30	入場料 一般 500円 学生 300円 小学生以下無料
7	火	前進座「くず〜い屑屋でござい」	函館演劇鑑賞会 ☎ 51-7376	18:30	20:00	会員のみのみ (当日受付可)
12	日	平成28年度市民舞台芸術奨励事業 詩吟朗詠錦城流・一般社団法人詩吟朗詠錦城会認可 北海道道南本部大会 道南本部二十五周年記念・函館支部五十五周年記念	一般社団法人詩吟朗詠錦城会認可北海道道南本部 ☎ 49-1365(竹崎錦里)	12:00	16:00	入場料 1,500円
16	木	希望舞台プロジェクト『焼け跡から』	『焼け跡から』公演サポート in 函館 ☎ 58-4005(太田)	14:00	16:00	入場料 一般3,000円 高校生以下1,500円 障がい者手帳提示1,500円 (当日各500円増)
17	金	ピアノデュオ・ワールド Part 2	はこだてピアノデュオの会 ☎ 42-6146	18:30	20:30	入場料 一般1,000円 学生 800円
18	土	山内恵介 熱唱ライブ 2016	株式会社エーダッシュ ☎ 011-533-7711	①14:30 ②18:30	①16:30 ②20:30	入場料 5,800円 未就学児入場不可
19	日	三菱UFJニコス presents 五嶋みどりヴァイオリン・リサイタル “人の心に潜在する音” 究極の1時間プログラム	(公財)函館市文化・スポーツ振興財団 ☎ 55-3521(芸術ホール)	フルコンサート 14:15 15:00	フルコンサート 14:45 16:00	完売
22	水	平成28年度算定基礎届事務講習会	日本年金機構 函館年金事務所 ☎ 30-6154	14:00	15:30	企業向け対象
23	木	創立138周年記念函館白百合学園中学高等学校 第48回合唱コンクール	函館白百合学園中学高等学校 ☎ 55-6682	9:15	11:30	関係者のみ
24	金	読売サロン・コンサート in 函館 ～読売日本交響楽団エルダーメンバーによる アンサンブル演奏～	道南読売会 ☎ 011-222-6317 (平日10時～17時)	14:00	15:10	入場料 500円 (当日200円増)
25	土	平成28年度市民舞台芸術奨励事業 函館シルバー混声合唱団 第25回記念定期演奏会～五色桜ふたたび～	函館シルバー混声合唱団 ☎ 42-6146(吉田)	14:00	16:00	入場料 1,000円
26	日	函館トロイカ合唱団 2016 定期演奏会 あした吹く風のために 今、私たちは…	函館トロイカ合唱団 ☎ 090-6996-7374(小川)	13:30	16:00	入場料 一般1,000円 小中高生 500円 (当日各200円増) ※託児室あり(要予約)

第12回 The☆Pleasure Brass Concert ～熱響～

6月4日(土) 午後6時30分開演 ホール

指揮 菱沼一哉、長谷川美樹
 曲目 2016年度全日本吹奏楽コンクール課題曲より、
 リバーダンス 他
 料金 前売500円、当日1,000円、未就学児無料
 問合せ ☎ 080-4045-8466 (事務局)



芸術ホール リハーサル室(フリールーム)

期日	催し物等	主催者等	開始	終了	備考
5(日)	アフリカンコンサート 2016	マルタッコ ☎ 090-9750-5984(池田)	19:00	20:30	入場料 一般1,800円 高校生以下1,300円 (当日各200円増) 未就学児無料
18(土)・19(日)	劇団G ⁴ 2016春公演 「うちのおとなりさん」	劇団G ⁴ E-mail: ai-bakudan@gggg.jp	18日19:30 19日13:30	21:00 15:00	入場料 一般1,000円 学生 500円 (当日各500円増) 未就学児無料
25(土)	2017スプリング・コンサート ふらっとコンサート演奏家講習会	(公財)函館市文化・スポーツ振興財団 ☎ 55-3521(芸術ホール)	10:00	12:00	聴講料 一般1,000円 学生 500円 (要申込)

芸術ホール ギャラリー

期日	催し物等	主催者等	開始	終了	備考
2(木)～6(月)	北海道独立書展 併設 子供の古代文字展	北海道独立書人団 ☎ 84-1688(村上)	10:00	18:00 6日16:00	入場無料
18(土)～20(月)	第19回 叶夢 in g 展	社会福祉法人有愛会 函館青年寮通所部 ☎ 47-3128	10:00	18:00	入場無料
25(土)・26(日)	一般社団法人日本盆栽協会函館支部 創立30周年記念盆栽展	一般社団法人日本盆栽協会 ☎ 52-2318(函館支部長・廣田)	9:30	17:00 26日15:00	入場無料

●平成29年6月・7月の芸術ホールの状況
 平成29年6月13日(火)・14日(水)は器材点検日等のため使用できません。
 平成29年7月11日(火)・12日(水)は器材点検日等のため使用できません。

●平成29年6月分の貸館受付は6月1日(火)午前9時30分から行います。
 ●ホール・ギャラリー等の催し物は、主催者の都合で変更されることがあります。
 ●今月の14日(火)・15日(水)は器材点検日等のため使用できません。

●器材点検日以外にも使用出来ないことがございますので、お問い合わせください。

七飯町文化センター情報

TEL 66-2066 FAX 66-2070 URL: <http://www.town.nanae.hokkaido.jp/education/category/378.html>

日	曜	催し物等	主催者	会場	開始	終了	備考
12	日	第20回ななえ吹奏楽祭	七飯町生涯教育課 ☎66-2068	大ホール	13:30	16:00	入場無料
19	日	第11回北海道ユニバーサル上映映画祭 七飯上映会	北海道ユニバーサル上映映画祭実行委員会 ☎55-1855(UD企画函館、橋本) ☎65-2067(七飯町社会福祉協議会)	小ホール他	13:00	16:20	入場料 一般 1,000円 七飯町民 700円 (前売り券一般 800円) 高校生以下無料
20(月)~25(土)		パレットの会展示発表会	パレットの会 ☎64-0831(若松)	ギャラリー	10:00	16:00 25日 13:00	入場無料

北海道新幹線開業記念 高嶋ちさ子&加羽沢美濃 カジュアルクラシックス

日時 7月18日(月)午後3時
会場 七飯町文化センター
パイオニアホール
料金 S席4,000円、A席3,500円
(当日500円増)
※未就学児の入場はご遠慮ください。
※車椅子をご希望の方は、事前に文化協会へお申し出ください。
問合せ ☎66-2066
(七飯町文化協会)



劇団東京乾電池創立40周年記念公演 「ただの自転車屋」

日時 7月27日(水)午後7時
会場 七飯町文化センター
パイオニアホール
料金 大人3,000円
高校生以下1,500円
(当日500円増)
※未就学児の入場はご遠慮ください。
※車椅子をご希望の方は、事前に文化協会へお申し出ください。
問合せ ☎66-2066
(七飯町文化協会)



北斗市総合文化センター情報

TEL 74-2000 FAX 74-2074 <http://www.city.hokuto.hokkaido.jp/modules/culture/content0005.html>

日	曜	催し物等	主催者	会場	開始	終了	備考
1~10	水~金	三橋美智也記念品展示会	三橋美智也・全国みちや会道南支部 ☎73-6755 (山下)	特別展示室	9:00	17:00	無料
4	土	第18回三橋美智也全国カラオケ歌唱大会	三橋美智也・全国みちや会道南支部 ☎73-6755 (山下)	大ホール	10:00	18:00	入場料 1,000円
19	日	M-claps Dance class 発表会	M-claps Dance class ☎090-7657-7338 (麦谷)	小ホール	13:30	15:30	入場料 500円
25・26	土・日	どーなんよ模型展示会	道南模型寄合どーなんよ ☎090-1523-5978 (竹原)	特別展示室	25日 12:00 26日 10:00	25日 19:00 26日 17:00	無料
26	日	ピアノ発表会	銀のさじの会 ☎65-1077 (今井)	小ホール	13:30	16:00	無料
26	日	ダンスパーティー	北斗ソシアルダンス愛好会 ☎73-8469 (小田)	大会議室	18:00	20:40	入場料 1,000円

大蔵流山本会 狂言の集ひ

日時 6月18日(土) 午後4時30分
会場 北斗市総合文化センター かなで〜 大ホール
料金 大人1,500円、高校生以下500円 (全席自由)

北国の花とコンサート

日時 6月19日(日) 作品展示午前11時 音楽発表12時30分
会場 北斗市総合文化センター 大会議室
料金 無料(要整理券)※整理券は、かなで〜・北斗市公民館で配布

※上記の催し物は主催者の都合により変更されることがあります。また、上記以外新たに追加される場合もありますので、ご了承ください

ミュージカル 南太平洋

出演 藤原紀香・別所哲也
太川陽介ほか
日時 8月8日(月)午後6時
料金 4,000円(全席指定)
問合せ ☎74-2000
(北斗市かなで〜協会)

北斗市誕生10周年記念

NHK のび自慢

日時: 8月7日(日) 午前11時45分~午後1時30分(予定)
【※予選会は、8月6日(土)午前11時45分~、観覧自由。】

会場: 北斗市総合文化センター・かなで〜

出演: <出場> 予選を通過した20組のみなさん
<ゲスト> 堀内 孝雄、坂本 冬美
<司会> 小田切 千アナウンサー

出場・観覧募集中!

しめきり 出場・観覧ともに
6月27日(日)必着



堀内 孝雄



坂本 冬美

詳細は、テレホンサービス 011-218-2300 (24時間自動音声案内)
または、NHK函館局ホームページをご確認ください! <http://www.nhk.or.jp/hakodate/>

放送のお知らせ

北の大地コンサート2016

はるばる来たぜ! 北海道新幹線

6月15日に函館市民会館で収録した模様を放送します。
※公開録画の観覧応募受付は終了しています。



<出演> 北島 三郎



石川 さゆり



<司会> 吉 幾三

7月1日(日) 午後7時30分~午後8時43分【総合テレビ/全道放送】
※全国放送の予定は、決まり次第、ホームページ等でお知らせします。

函館山口フウェイ

FM いるか

●週末放送番組のご案内

「あなたへの招待席 / アポロンの竖琴」

放送日時 土曜 / 日曜 午前8時～9時

再放送 土曜 / 日曜 午後4時～5時

担当 石崎 理

内容 (土曜) クラシックにまつわる歴史的な出来事やコンサート情報を交えた「あなたへの招待席」。

(日曜) 作曲家や音楽家の生涯などを綴った「アポロンの竖琴」。

「Saturday/Sunday Morning Station」

放送日時 土曜 / 日曜 午前9時～12時

担当 濱多大介

内容 週末のお出かけの参考になるイベント情報や生活情報、知っていると得するかもしれない小ネタ等を紹介。

「高島ユータのALL RIGHT!!」

放送日時 土曜お昼12時～12時30分

「週刊まち日和」

放送日時 土曜お昼12時30分～午後1時

担当 丸藤 競

「キャンパスデイズ」

放送日時 土曜 午後1時～2時45分

内容 函館の5校学生によるバラエティ番組。北海道教育大学函館校、函館大谷短期大学、公立はこだて未来大学、函館工業高等専門学校、函館大学のメンバーが週替わりで元気に番組をお届けしています。

「GLAY taste HITS」(グレイテストヒッツ)

放送日時 土曜 午後3時～4時

再放送 日曜12時～午後1時

担当 宮脇寛生

内容 函館が誇るアーティストGLAYの現在に至るまでをノスタルジックに振り返り、エピソードも交えGLAYの曲満載でお送りする1時間。インターネット放送でも大人気。

「よろず音楽処」

放送日時 土曜 午後5時～6時

再放送 日曜 午後5時～6時

担当 (週替わり) 暁月めぐみ、中原文夫、鹿内誉之、黒汁楽団

内容 様々なジャンルで活動している音楽のスペシャリスト達がDJを務める音楽番組。

「もうひとつの週末はDOYO」

放送日時 土曜 午後6時～9時

担当 安川智巨

内容 DOYO(土曜) にちょっとしたサブカル要素をお届けする流浪の番組。ツイッターも見ながら、Jポップ、課題図書、アイドル列伝、うもれうた、ネタ投稿コーナーも充実。

「日曜歌謡館」

放送日時 日曜 午後1時～4時

担当 橋本 孝

内容 気楽でのどかな雰囲気楽しんでいただく歌謡曲バラエティ番組。レコード時代からポピュラーソングまで大人が愉しめる音楽と話題をお届けします。

〒040-0054 函館市元町19-7

TEL 27-3700 FAX 23-3100

Eメール 807@fmiruka.co.jp

URL http://www.fmiruka.co.jp

金森ホール

TEL 23-0338

6/1(水)

KiKi Gospel Live 2016
～RESTART～新たなる出発～



時間 午後7時

料金 前売3,500円、当日4,000円

問合せ ☎011-272-2221 (アプローズ)

Bay Gallery (金森赤レンガ倉庫BAYはこだて内)

5/30(月)～6/5(日)

hanaichi 2016 Presents ART

ヤナギハライズミ春個展
一蕾の中からこんにちはー

時間 午前9時30分～午後7時

問合せ ☎27-5530
(金森赤レンガ倉庫)



金森ホールの利用案内

1. 金森ホール基本使用料

①文化的な催事などでご使用の場合

	9:00～17:00又は13:00～21:00	9:00～21:00
平日	¥44,000	¥59,000
土・日・祭	¥56,000	¥71,000

②展示会などの催事でご使用の場合

	9:00～17:00又は13:00～21:00	9:00～21:00
平日	¥55,000	¥75,000
土・日・祭	¥70,000	¥90,000

2. 割増使用料

入場料を徴収する場合、次の通り割増料金をいただきます。

■3,501円～5,000円の場合・・・基本料の20%

■5,001円を超える場合・・・基本料の20%

3. 超過使用料

■午前7時～午前9時、又は午後9時～午後11時の同使用の場合・・・30分につき5,000円

■午後11時～午前7時まで

・・・30分につき10,000円

4. 暖房料

11月から翌年3月まで暖房料がかかる場合があります。暖房料は平日基本使用料の30%です。

5. ピアノ・電子オルガン等の発表会特別割引料金

ピアノ・舞台照明(素明り)・マイク3本使用・録音・消費税込みのセット料金になっております。

	9:00～17:00又は13:00～21:00	9:00～21:00
平日	¥46,000	¥63,000
土・日・祭	¥57,000	¥74,000

(注：冬季暖房料その他は別途料金となります)

あうん堂ホール

松風町8160
☎2216360

●Acoustic Night

Vol.94

出演 境将 野呂 じゅんじ、間瀬 淳雄、moka
日時 6月4日(日)午後7時
料金 ①1000円 ②1500円
●Live Complex Vol.89

出演 *A、失火、電光石火、
TRANKUILIZER
日時 6月26日(日)午後7時
料金 ①1000円 ②1500円

函館市女性センター
☎23141188

●土曜ぶちサロ

日時 7月2日(土)、9日(土)午前10時30分
対象 市内在住または在勤の保護者と
未就学児
申込み 当日会場へ

●親子リズム遊び
日時 7月16日(土)午前10時30分
対象 市内在住または在勤の保護者と
満1才以上3才までの幼児
申込み 電話または窓口受付で

●ベビーマッサージ
日時 7月23日(土)午前10時30分
料金 2000円
対象 市内在住または在勤の保護者と
2才未満児
申込み 電話または窓口受付で

●オーディオ・ビデオの「話」
日時 7月11日(月)午後1時30分
相談料 無料
対象 市内在住または在勤の女性
申込み 窓口受付で

●はこだての「ワウ」な魅力探し
日時 7月23日(土)午後1時30分
参加費 無料
対象 市内在住または在勤の保護者と
申込み 窓口受付で

●夏の休み・親子でチャレンジ
日時 7月27日(水)午前10時
材料費 1組3000円
定員 10組20名
対象 市内在住または在勤の保護者と小学生

申込み 6月28日(火)午前10時から電話または
窓口受付で

●DVと虐待相談・働く女性の悩み相談
日時 毎週火・木曜日 午前10時
毎週水・金曜日 午後6時30分
対象 市民
申込み 電話で

●家庭生活に関する電話相談
日時 毎週水・水曜日 午前10時
電話のみ
日時 毎週火・木曜日 午後6時30分
対象 市民
申込み 電話で

●英語でフリートーク
日時 6月3日、17日、24日の金曜日午後1時
講師 ジム・リックス
30分
14日、21日、28日の火曜日午後6時45分
受講料 1回2000円
●あみものカフェ
日時 6月8日(水)、22日(水)午後1時
参加費 600円(紅茶付・初回のみ800円・毛糸代別)

●函館YWCAバザール
日時 6月11日(土)午前10時30分
中古衣料・着物・家庭雑貨など多数出品
日時 6月14日(火)午前10時30分
講師 林幸子(料理教室 林)
日時 6月14日(火)午前10時30分
参加費 3500円(材料費込)
●歌いつけて
講師 寺田麗子
日時 6月15日(水)、22日(水)午前10時30分
参加費 6000円
●親子サイエンス
「プラスチックってなんだろう？」
講師 井上千加子
日時 6月15日(水)午後4時
参加費 1500円(材料費別途)
対象 年長児・小学1年までの子どもと保護者

●国際ホテルのシェフに学ぶ和食講座
講師 吉田勉(函館国際ホテル和食料理長)
日時 6月23日(火)午前10時
受講料 2700円
●げんきdeストレッチ
講師 水谷眞貴子
日時 6月23日(火)、30日(水)午前10時30分
参加費 6000円
シネマアイリス
☎316761

●さざなみ
5月21日(土)ロードショー
●KING OF PRISM by
Pretty Rhythm
5月21日(土)ロードショー

○スポーツライト 世紀のスクープ
5月28日(土)ロードショー

○デッドブルー
6月1日(水)ロードショー

○アイリス・アプフェル！94歳のニューヨーク
6月4日(土)ロードショー

○リッパヴァン・ウィンドシールドの花嫁
6月4日(土)ロードショー

○追憶の森
6月11日(土)ロードショー

○モヒカン故郷に帰る
6月18日(土)ロードショー

○マジカルガール
6月18日(土)ロードショー

○ルミ
6月25日(土)ロードショー

シネマ太陽函館
☎222021

○映画クレヨンしんちゃん 爆睡！ユメミー
ワイルド大突撃
4月16日(土)ロードショー

○劇場版 名探偵コナン 純黒の悪夢
4月16日(土)ロードショー

○ズービ
4月23日(土)ロードショー

○アイアムアヒーロー
4月23日(土)ロードショー

○64ロクコン 前編
5月7日(土)ロードショー

○世界から猫が消えたなら
5月14日(土)ロードショー

○仮面ライダー1号
5月21日(土)ロードショー

○スノーホワイト 氷の王国
5月27日(金)ロードショー

○映画ブリキアールスターズ みんなで
歌う！奇跡の魔法！
5月28日(土)ロードショー

○高台家の人々
6月4日(土)ロードショー

○ちはやふる 上の句
6月4日(土)ロードショー

○64ロクコン 後編
6月11日(土)ロードショー

○ちはやふる 下の句
6月11日(土)ロードショー

○TOO YOUNG TO DIE！
若くして死ぬ
6月25日(土)ロードショー

○日本で一番悪い奴ら
6月25日(土)ロードショー

●ジプシー・ジャズヴァイオリン&ジャズギ
ター「ワンダラーズ」
出演 宮崎カボネ(信義「ギタール」、竹内真知
(ヴァイオリン)
日時 6月1日(水)午後7時30分
会場 jazzspot Leaf
(松風町8-19)

料金 ③3000円 ④3500円
問合せ 27-04122(同店)

●NHK BSプレミアム「にっぽん縦断こ
ろ旅2016春 お手紙募集のお知らせ」
北海道内で制作予定の2016春の旅へ
向けたところの風景とエピソードを募集
します。はがき・封書〒150-8001
NHK「こころ」旅一係、FAX(03)
3465-1327、番組ホームページにて
投稿を受け付けています。
応募内容 住所、お名前、電話番号、性別、年
齢、思い出の場所・風景場所に
まつわるエピソード
応募締切 6月6日(月)必着
問合せ 0576-0066-0066

●文化庁伝統文化「こども教室事業」
「日本舞踊」こども教室参加募集
日本舞踊に挑戦し、挨拶の仕方や着物の着
方を学びます。練習の成果を見てもらう発表
会を平成29年2月5日(日)に予定しています。
日時 6月8日(水)から水曜日(月2回)
午後5時30分～午後6時30分
会場 花園町会館(花園町36-15)
参加料 無料
対象 小学1年生～中学3年生
持ち物 浴衣・半幅帯・足袋
申込み 随時受付
問合せ 54-3473 岩柳英美代

●左信悟ギター・リサイタル
(アランフェス協奏曲)
日時 6月16日(土)午後2時
会場 道南四季の杜公園 丘の家
(亀田中野町199-2)
料金 無料
問合せ 52-4514(函館ギタースクール)

●京都きもの専門学院 和装専門教室セキ
チ35周年記念 さももの着付けグループ「装
美会」30周年記念発表会
白拍子・狩衣着装&きものショー in 五
稜郭タワー
日時 6月19日(日)午後1時
会場 五稜郭タワーアトリウム
(五稜郭町43-9)
料金 無料
問合せ 090-15227-3660(村井)

●ともえ童謡の会「なつかしい童謡をみなさ
う歌い継ぎましょう」
仲良く楽しくたくさん歌いましょう
講師 齊藤ハチ子
日時 6月21日(火)午後1時30分
会場 青年センター1千代台台27-5
参加費 5000円
問合せ 31-3537(大原)

●ライフ・ラインの集い
「音楽と聖書のタビ」
出演 安武文晃(アルトサクソフ)、関根弘興
(トーン)
日時 6月23日(木)午後7時
会場 北斗市総合文化センター かなでーる

料金 小ホール(北斗市中野通2-13-1)
700円(高校生以下無料)
問合せ 65-0786(木村)

●NPO函館レクリエーション協会
「げんき塾」ネイチャーゲーム
日時 6月25日(土)午前9時30分
会場 函館市地域交流まちづくりセンター
(末岡町4-19)
料金 3000円(年会費1800円)
※保護者同伴の中学生以下無料
問合せ 090-8898-0092(野澤)

●平成28年度実施 函館市市民協働モデル事
業 情報提供支援講習会
日時 6月25日、8月6日、9月3日、10月1
日、11月5日、12月3日の土曜日
(全6回)午後1時
会場 総合福祉センター(若松町33-6)
申込み 23-2580
問合せ (函館視覚障害者図書館)

●ANGHT OF SAUDADE
vol.215
出演 未定
日時 6月26日(日)午後6時30分
会場 OTORAKU(音楽)
(湯川3-24-6)
料金 ①1000円 ②1500円
学生600円
問合せ 52-9719(サウタージ)

●教育音楽ぐるーぷの「はこだて童謡
の会」皆々御一緒になつかしい童謡・唱
歌を楽しくうたいましょう
講師 細谷悦子(日本演奏連盟会員)
日時 6月28日(火)午後1時30分
会場 青年センター1千代台台27-5
参加費 5000円
申込み 080-6065-6603(藤野)

●第10回茶の湯文化にふれる 市民講座と市
民茶会
○市民講座「子利休の茶の湯」長次郎と私
講師 築家15代 築古左衛門(築美術館館長)
日時 7月24日(日)午後1時
料金 無料
定員 700名
申込み 電話・FAX(53-3902)・ハガ
キ(柏木町3-17)にて表千家同門会
函館支部まで

○市民茶会
日時 7月24日(日)
①午前9時30分 ②午後2時30分
会場 茶会テケツ1000円
料金 花びしホテル(湯川町1-16-18)
問合せ 53-5065(同支部)

●2016年度 国際交流のつどい「ファーム
プログラムホストファミリー募集」
日本で学ぶアジア圏を中心とした留学生が
対象のホームステイプログラムです。
受入期間 8月19日(金)～8月21日(日)2泊3日
申込締切 7月1日(金)
問合せ 22-0770
(北海道国際交流センター)

「色は心を映し出す鏡」

福田 るみ子

(カラーサロン&スクール Luce 代表)



心の色を映し出すカラーボトル

278

色には全て意味があり心からのメッセージが隠されているのを知っていますか？

好きな色・嫌いな色・最近気になる色には意味があります。好きな色はその色の意味と自分の心が同調している。嫌いな色はその色の意味に反感している。最近気になる色は今の心の状態を表すと言われている。色の意味を知ると自分の心の状態

プロフィール…カラーセラピスト。幼稚園教諭・保育士15年の経験から、現在は色をツールに親子コミュニケーションを深める講座や、子どもの可能性を引き出す講座など色々な場所で講演活動をしている。

心・大切な周囲の方の心の状態を知ることができます。

心の色がレッドだと行動的でやる気に満ちていてハキハキと自分のことも言えりーダーシップを取るような状態。

心の色がイエローだといつも笑顔で明るく何か楽しいことはないかと情報収集をしたり、希望に向かって前向きな状態。

心の色がブルーだと穏やかに平和に暮らし一人の時間を大切に過ごしたい、自分の気持ちより相手の気持ちを大切にしている状態。

自分の心の色を知り、相手の心の色を知るとコミュニケーションが楽になります。

相手の立場にたつということ

は、相手の心の色を感じ心の色に寄り添うこと。相手の価値観を受け入れるということ。色の意味を学ぶことは心の仕組みを学ぶことに繋がるので親子関係・職場の人間関係・夫婦関係にも役立つのです。

自分を上手く表現できない方も色を学び自信をつけていく方がたくさんいます。ストレス社会の世の中、ストレスの9割は人間関係と言われています。色を楽しく学びストレスが軽減され毎日の生活が楽しくハッピーになることをお伝えしております。

次回はOrganic&Healing cafe COCOLO 代表の蓮瀧友美さんにバトンタッチします。



函館生活記

異国での日々

「北海道での学生生活」

266

シャオ・ホアメイ

邵花梅

(中国)

北海道大学 大学院 環境科学研究科

日本に来て既に4年が経ち、来年はもう卒業になります。振り返ると時間が早いことに驚きました。最初は大学の交換留学生として函館に来ました。来た時は既に4月でしたが、道路の側などはまだ雪が残って、寒い街のイメージが強かったです。冬は住みにくい町かもしれないと思いました。が、実際住むと函館の人は優しく、住みやすい街



だと思えます。函館山の夜景は世界3大夜景に選ばれ、海産物もおおいしく有名な観光地です。休みの時は観光地を巡り、函館から北海道全体に至る魅力を感じました。また、せっかく素晴らしいスキー場がある北海道にいるので、スノーボードを始めました。最初は少し怖かったですが、だんだんと慣れてきて、楽しいスポーツだと思い始めました。

大学の時から環境に対して興味があつて、現在は沿岸生態系に重要な役割を果たしている藻場についての研究を行っており、北海道や東北地方の沿岸海域でコンブ場の調査を行っています。調査地によって生物の種類が違いう上、地域文化や言葉などの違

いもありました。特に津軽海峡両側の方言である津軽弁が分かりにくかったです。最初に漁業組合に訪問したときは私だけでなく、同行された日本人の先生も聞き取れない言葉があつたので驚きました。でも、調査の時は、漁業者の方が優しく対応してくれ、こちらも頑張つて漁業者の方と会話したことで、調査も順調に終わって良いデータを取ることが出来ました。漁業者の方も情熱的で優しい方達でした。

綺麗な景色、優しい函館の方々と出会って函館で楽しい4年間を過ごし、日本へ留学に来て良かったです。これからどこに行っても函館での生活が人生の中で大事な思い出と経験になると思います。

16

楽しい
思い出の一枚を
レトロな公会堂で
撮影して下さい。

旧函館区公会堂内
**ハイカラ
衣裳館**

●函館市元町11-13
●TEL/0138(22)1001
●FAX/0138(23)2626

ヘアメイク

1,000円(税込) 所要時間 5分

ティアラ・ヘッド飾り・アクセサリー込

カメラで、ビデオで
思い出す写真。
レトロでゴージャスな
衣裳をお貸しします。

貸衣裳料金 20分 1,000円(税込)

時間内ならご自由に撮影が出来ます。ご自分のカメラ等でご自由に撮影して下さい。(お一人の方は係の者にお声をかけて下さい)

橋本先生のスポーツコラム 第3回

有酸素運動について 「気軽に楽しむ健康増進」



今整形外科 理学療法士
はしもと しんご
橋 本 真 悟

医療法人 大庚会 今整形外科リハビリテーション主任
理学療法士
日本トレーニング指導者協会認定
トレーニング指導者
スポーツ選手のためのリハビリテー
ション研究会会員
FTEX Institute 会員
平成9年、北海道立帯広柏葉高校
卒業
平成13年、東北文化学園専門学校
(現東北文化学園大学) 理学療法
学科卒業
平成13年、今整形外科
平成20年、こんくりニック時任
平成24年、今整形外科

今年6月は函館での初めてのフルマラソンの開催となりました。最近のランニングブームもあり、市内各地でもランニング(ジョギング)に汗を流す方々を多く見かけるようになりました。マラソン競技として走る方、健康増進目的で走る方、スポーツ競技のトレーニングとして走る方、皆さんその目的は色々あると思います。ランニングは有酸素運動の代表的なものです。では、よく耳にする有酸素運動とはいったいどのような運動なのでしょうか。

一言で説明すると、「有酸素運動は唯一の脂肪を燃焼して行う運動」となります。

例えばが苦手な運動は、疑問はありますが、運動は、自動車がガソリンを燃料に走ると一緒で、身体のエネルギーとなる糖質や脂肪を燃やして身体を動かしています。有酸素運動は、燃費効率の良い(無酸素運動はエネルギー効率が低い)、車に優しいエコ運転みたいなものです。カーレースの様な急発進でもなく、重たい荷物を運ぶトラックでもなく、山道での急な上り坂でもなく、見渡しの良い北海道をゆっくりと景色を見ながらドライブするようなイメージです。

有酸素運動の種類はランニングに限らず、ウォーキングやサイクリング、水泳、ダンスなども含まれます。室内でもラジ体操、ステップ運動、エアロバイクやルームランナーなども十

分な有酸素運動となります。有酸素運動の効果に関しては、多くはダイエットとしてのイメージが強いと思います。脂肪を燃料として燃焼させる事が出来る唯一の代謝機構を使う運動が有酸素運動だからです。運動初期には主に血中の脂肪を分解するために、血液の中の余分な中性脂肪や悪玉コレステロールが減少し、動脈硬化を防ぐ事となり、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞をはじめとする生活習慣病予防が期待できます。よく20分以上の有酸素運動がダイエットに必要といわれます。これは血中脂肪の分解が進み不足してくると次に、リパーゼという脂肪分解酵素の働きによって内臓脂肪、皮下脂肪からの分解も促進されます。この事がダイエットに効果的との意味合いとなります。しかし、最近の研究結果では、こま切れの10分程度で短時間の有酸素運動でも連続で20分運動するのと同様の効果がある事が分かっています。忙しい人などは一日の中で小分けにして運動しても良いのです。他にも効果として、心肺機能の向上や血流量の増大による認知症予防、骨組織への適度の負荷による骨粗しょう症予防など多くの効果も期待できます。

運動負荷も少なく比較的安全に実施でき、生活にゆとりを与えてくれる手軽な有酸素運動を楽しんでみてはいかがでしょうか。

明日に羽ばたく 若きアスリートたち

120

フルコンタクト空手道
第3回全日本フルコンタクト空手道選手権大会出場

にしむらみずき
西村 瑞希

函館白百合学園高校3年
(函館空手スクール)



空手はいつごろから始めたのですか？
小学校3年生からです。
空手を続けてきて良かったことなどありますか？
私は小さい頃から精神的に弱くて、何かあるとすぐ泣いてばかりでした。空手を始めて、つらい練習でも頑張れるようになったり、自分に自信がついてからは精神的に強くなり、簡単にへこたれなくなつたと思います。
今回の大会はどんな大会ですか？

初めての全日本の大会出場なのですが、試合の映像を見る限り、緊張というよりも恐怖です。一定の経験や実績があれば自由にエントリーできるのですが、北海道からは6人、道南地域では2人しか出場しません。先生が推薦してくれたので挑戦することに決めました。

目標にしていたり、憧れている選手はいますか？
同じ階級の、菊川結衣選手です。私と同じくらい小柄な身長なのにパンチの威力などものすごく、自分にはないものをたくさん持っている選手なので、とても参考になります。

今年は高校受験もあり、大変だと思いますが。
今回の大会出場に向けて昨年未からこまめに空手一本に、今回出場する大会に集中して練習しています。短大進学を目指しているの、大会が終わったら空手を止めて、今度は受験のための勉強に取り組みます。短大に合格したら、また続けていきたいと思っています。

全国大会への意気込みをお願いします。
ここまでの練習は本当につらかったのですが、だからこそ、その成果を十分に発揮して、全力で大会に臨みたいと思います。自分の得意な技や持ち味を活かして、一回戦でも多く勝ち進みたいのです。

ありがとうございました。全国大会での活躍を応援しています。



ざいだん インフォメーション

函館市公民館 ☎22-3320

休館日 毎週月曜日・祝日

○リーダーバンク講座

○初歩の生け花講座

講師 森竹豊美

日時 7月30日(土)午前10時

教材費 10000円

対象 小学生以上の函館市民

定員 10名

申込み 7月20日(水)まで電話で

○公民館講座

○親子で初めてのダンス！

Dance!!

講師 杉本あずさ

日時 7月3日(日)午前10時

参加費 無料

対象 市内在住の親子(子どもは小学生)

定員 10組

申込み 6月30日(木)まで電話で

○ゆかた着付け講習会

(全3回)

講師 関口綾子

日時 7月5日(火)午前10時

参加費 無料

対象 市内在住・在勤の女性

定員 10名

申込み 6月28日(火)まで電話で

○初歩の陶芸木曜教室(全3回)

講師 高橋貴紀(ごうんこ)

日時 7月7日(木)、14日(木)

8月4日(木)午前10時

教材費 15000円

対象 市内在住・在勤の成人

定員 5名

申込み 6月21日(火)まで電話で

○子ども絵画教室

講師 横岸澤英二

日程 7月9日・10月8日

第2・第4土曜日(全6回)

時間 午後1時30分～3時30分

教材費 30000円

対象 市内在住・市内通学の小学生

定員 20名

申込み 6月30日(木)まで電話で

文学館

☎22-9014

○企画展

石川啄木生誕130年記念特

別企画『函館に守り遺されて

きた啄木日記』

石川啄木生誕130年記念特

別企画として、啄木が書き遺し

た十三冊(十綴り)の日記の実物

を一挙展示しております。

会期 10月4日(火)まで

○第2回文学の夕べ

「啄木研究の基礎を築いた岡

田健蔵」

岡田健蔵が、石川啄木の日記

等の文学的価値を慮り、その保

存を主張し、函館市立図書館に

て厳重に保管し遺したことが、

石川啄木研究の基礎となってい

ること等をお話しします。

市内 スポーツ 情報

18

函館アリーナ武道館

湯川町1-32 ☎57-3141

○平成28年度合気道全道講習会

日程 6月18日(土)・19日(日)

千代台公園陸上競技場

千代台22-24 ☎55-1900

○第65回渡島中学校陸上競技大会

日程 6月11日(土)

○第68回函館市中学校陸上競技

大会

日程 6月12日(日)

○第51回道新杯春季小学校陸上

競技大会

第34回北海道小学生陸上競技

大会予選会

第62回全日本中学校通信陸上

競技大会

日程 6月18日(土)・19日(日)

○2016函館マラソン

日程 6月26日(日)

千代台公園野球場

千代台22-26 ☎53-3210

○第34回ホクレン旗争奪渡島・

函館スポーツ少年団交流大会

日程 6月11日(土)

○天皇賜杯第71回全日本軟式野

球函館支部大会

日程 6月12日(日)

○第61回全国高等学校軟式野球

大会函館支部予選大会

日程 6月22日(水)・23日(木)

○第98回全国高等学校野球選手

権大会南北海道大会函館支部

予選

日程 6月25日(土)・6月27日(月)

～7月4日(月)

千代台公園テニスコート

千代台27-12 ☎31-6993

【テニス】

○ダンロップ地区予選大会

日程 6月5日(日)

○北海道中学校テニス団体戦大

会函館予選大会

日程 6月11日(土)

○桑名杯レディーステニス大会

2016地区予選

日程 6月15日(水)

○西堀杯チーム対抗戦

日程 6月19日(日)

○函館シニアテニスクラブ春季

大会

日程 6月22日(水)

○第71回国民体育大会テニス競

技北海道大会函館予選大会

日程 6月25日(土)・26日(日)

【ソフトテニス】

○春季レディース大会

日程 6月7日(火)

○加盟団体対抗大会

日程 6月12日(日)

函館アーチエリー協会

☎23-11847

○理事長杯(根崎)

日程 6月5日(日)

場所 根崎公園アーチエリー場

【ソフトテニスレディース

「わくわく初心者講習会」

参加者募集

期間 6月～8月 毎週月曜日

午前10時～12時

場所 千代台公園テニスコート

対象 一般女性

会費 無料

問合せ ☎46-19765(本田)

■第5回きびき高原

ヒルクライム参加者募集

内容 自転車のロードレース

日程 7月3日(日)午前9時45分

会場 大野八郎沼公園

対象 中学生以上の男女

問合せ ☎090-152241

3922(寺井)

■函館山の会 夏山登山教室

6月講座「初歩の山歩き」

(海向山周遊コース)

日時 6月5日(日)午前8時30分

集合場所 恵山賽の河原駐車場

問合せ ☎090-137771

1733(山下)

■真向法体操会員募集

日時 アリーナ教室

毎週水曜日午後1時

亀田港教室

毎週木曜日午後7時

問合せ ☎42-7002(福田)

表紙のことは制作趣意

今年度は「西部地区の坂」を

ピックアップ。

今月は「護国神社坂」。電車

通りに面した嘉兵衛像から護国

神社前の鳥居までの手入れの行

き届いた植栽は、函館山へのア

プローチにふさわしく、石段の

上から見る大森浜や湯の川も美

しい。(説明文章は坂道標識よ

り一部抜粋)

市民プール ☎52-7452

器材点検日 6月10日(金)・26日(日)

講師 紺野哲也

(元函館市史編纂室長)

日時 6月7日(火)午後6時30分

参加料 300円

定員 50名(先着順)

申込み 電話で

◎第2回専科コース

(平泳ぎ・バタフライ)

日時 6月25日(土)9月3日の

土曜日(全10回)

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 30名(申込順)

申込み 5月28日(土)6月18日(土)

◎第2回サタデナイトコース

日時 6月25日(土)9月3日の

土曜日(全10回)

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 20名(申込順)

申込み 5月28日(土)6月18日(土)

◎第2回ロング50マスターコース

日時 6月27日(月)9月26日の

月曜日(全10回)

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 30名(申込順)

申込み 5月30日(月)6月20日(月)

◎第3回水中ウォーキング教室

(昼の部・夜の部)

日時 6月27日(土)8月8日の

月・木曜日(全10回)

屋の部 12時~午後1時15分

夜の部 午後6時30分~7時45分

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 50名(申込順)

申込み 6月13日(月)6月23日(木)

◎第3回ゆっくりゆっくり

水泳教室

日時 6月27日(土)8月8日の

月・木曜日(全10回)

午後1時30分~2時30分

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 20名(申込順)

申込み 6月13日(月)6月23日(木)

◎第3回市民水泳教室

(午前の部・午後の部)

日時 7月1日(土)8月16日の

火・金曜日(全10回)

午前の部 午前10時30分~12時

午後の部 午後6時30分~8時

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 40名(申込順)

申込み 6月17日(金)6月28日(火)

◎第3回市民水泳マスターコース

日時 7月1日(土)8月16日の

火・金曜日(全10回)

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 20名(申込順)

申込み 6月17日(金)6月28日(火)

◎第3回パワフルスイム

日時 7月1日(土)8月16日の

火・金曜日(全10回)

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 50名(申込順)

申込み 6月17日(金)6月28日(火)

◎第3回ウォータービクス教室

日時 7月1日(土)8月16日の

火・金曜日(全10回)

午後1時30分~2時30分

受講料 5800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 30名(申込順)

申込み 6月17日(金)6月28日(火)

◎第2回バラエティコース

日時 7月8日(土)9月23日の

金曜日(全10回)

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 20名(申込順)

申込み 6月3日(金)7月1日(金)

◎第3回きつちり

4泳法マスターコース

日時 7月4日(土)8月10日の

月・水曜日(全10回)

午前10時30分~12時

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 30名(申込順)

申込み 6月15日(水)6月27日(月)

◎第2回少年少女4泳法

マスターコース

日時 7月17日(土)9月25日の

日曜日(全10回)

午前10時30分~11時45分

受講料 3000円(保険料含む)

対象 小学3年生~中学3年生

定員 20名(申込順)

申込み 6月5日(土)7月10日(日)

◎第3回少年少女わんぱく水泳

教室(第1部・第2部)

日時 7月25日(土)8月5日の

月・金曜日(全10回)

第1部 午後2時30分~3時30分

第2部 午後3時30分~4時30分

受講料 3000円(保険料含む)

対象 小学生

定員 各30名(申込順)

申込み 6月11日(土)6月19日(日)

◎第2回ゆっくり4泳法

マスターコース

日時 7月27日(土)10月5日の

水曜日(全10回)

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 15名(申込順)

申込み 6月15日(水)7月20日(水)

◎第2回きつちり4泳法

ナイトコース

日時 7月27日(土)10月5日の

水曜日(全10回)

午後6時30分~8時

受講料 4800円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 15名(申込順)

申込み 6月15日(水)7月20日(水)

◎第2回ウォータービクス

ナイト教室

日時 7月27日(土)10月5日の

水曜日(全10回)

午後8時~8時40分

受講料 4500円(保険料含む)

対象 18歳以上

定員 40名(申込順)

申込み 6月15日(水)7月20日(水)

◎第2回幼児の水遊び教室

日時 8月17日(土)10月26日の

水曜日(全10回)

午後3時~4時

受講料 3000円(保険料含む)

対象 4・5歳児(平成22年4月2日生~平成24年4月1

日生)

定員 30名

申込み 6月22日(水)

午後4時15分~30分

(定員超過の場合は抽選)

※「まなびつと広場」選択科目対

象講座です。(幼児の水遊び教

室を除く)

※各教室、開講は7名以上です。

※受付時間は午前9時から午後

8時までです。

※お電話でのお申込みはできま

せん。

■器材点検日以外の使用制限

50mプール

○函館市中体連大会のため

日時 6月29日(水)午後2時まで

(一般開放予定 午後3時)

■器材点検日

陸上競技場・野球場・庭球場

6月20日(月)

函館アリーナ ☎57-3141

器材点検日 6月7日(火)・8日(水)

◎平成28年度リズムエクササイ

ズ研修会

音楽に合わせて体を動かす健

康・体力づくりのプログラム

講師 笹本重子

(日本女子体育大学教授)

日時 6月19日(日)午前9時30分

会場 函館アリーナ

参加料 500円(要申込み)

対象 18歳以上の方

申込み 申込用紙に参加料を添

えて函館アリーナへ

6月 函館アリーナ

TEL 57-3141 FAX 57-3142

※下記の事項については、原稿締め切り日までの部分について記載されているもので、その後の大会等の申込についてはアリーナの受付等に掲示してお知らせ致します。また、当アリーナの都合により変更される場合があります。
※「ランニングコース」の○印はメイン・サブ両方がご利用可能です。Mはメインのみ。Sはサブのみがご利用可能です。
※休館日…7日(火)・8日(水)(器材点検日)

日	曜	メインアリーナ									ランニングコース			サブアリーナ							
		午前(9:00~12:00)			午後(13:00~16:30)			夜間(17:30~22:00)			午前	午後	夜間	午前		午後		夜間			
		A	B	C	A	B	C	A	B	C				A	B	A	B	A	B		
1	水	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	M	M	○	×		×		バスケット			
2	木	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	フットサル	○	M	○	バスケット		バスケット 15:45まで		バスケット			
3	金	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ 15:45まで	卓球 バドミントン	バレーボール	バレーボール	○	×	M	バスケット		第131回 北海道整形災害外科学会					
4	土	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	×			M	M	×	第131回 北海道整形災害外科学会							
5	日	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	バトン新体操	M	M	M	第131回 北海道整形災害外科学会							
6	月	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ 15:30まで	卓球	バドミントン	バレーボール	M	M	○	×		×		バスケット			
7	火	器材点検									休日										
8	水	器材点検									休日										
9	木	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	フットサル	M	M	○	×		バスケット 15:45まで		バスケット			
10	金	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ 15:45まで	卓球 バドミントン	バレーボール	バレーボール	○	○	○	バスケット	×	バスケット		バスケット			
11	土	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	バドミントン	○	○	○	バスケット		バスケット		バスケット			
12	日	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会 バレーボール競技大会 兼 全国大会北海道予選会							○	S	S	バスケット	卓球	バスケット	バド	バスケット		
13	月	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会バレーボール競技大会 兼 全国大会北海道予選会										S	×	×	×	バスケット	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会 バレーボール競技大会兼全国大会北海道予選会				
14	火	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会バレーボール競技大会 兼 全国大会北海道予選会										×	×	×	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会 バレーボール競技大会兼全国大会北海道予選会						
15	水	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会バレーボール競技大会 兼 全国大会北海道予選会										×	×	×	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会 バレーボール競技大会兼全国大会北海道予選会						
16	木	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会バレーボール競技大会 兼 全国大会北海道予選会										×	×	×	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会 バレーボール競技大会兼全国大会北海道予選会						
17	金	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会バレーボール競技大会 兼 全国大会北海道予選会										×	×	×	平成28年度 北海道高等学校総合体育大会 バレーボール競技大会兼全国大会北海道予選会						
18	土	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	×			×			○	×	×	バスケット	第15回函館ダンススポーツ競技大会 第24回都道府県対抗選考競技会						
19	日	平成28年度リズムエクササイズ研修会			卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	バトン新体操	×	M	M	第15回函館ダンススポーツ競技大会 第24回都道府県対抗選考競技会							
20	月	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ 15:45まで	卓球	バドミントン	バレーボール	M	M	○	×		×		バスケット			
21	火	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ 15:45まで	卓球	バドミントン	バレーボール	M	M	○	函館市亀田福祉センター老人大学運動会							
22	水	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	○	M	○	×		×		バスケット			
23	木	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	フットサル	○	○	○	バスケット		バスケット		バスケット			
24	金	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球 バドミントン	バレーボール	バレーボール	○	○	○	バスケット		バスケット		バスケット			
25	土	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	バドミントン	○	M	○	バスケット		×		バスケット			
26	日	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	バトン新体操	M	M	M	第17回北海道フットサルリーグ2016							
27	月	北海道新幹線開業記念 函館・みなみ北海道特産食品展示商談会										×	×	S	×	バスケット	×	卓球	バスケット		
28	火	北海道新幹線開業記念 函館・みなみ北海道特産食品展示商談会										S	×	S	卓球	バド	卓球 バド 15:45まで	バド	バスケット		
29	水	北海道新幹線開業記念 函館・みなみ北海道特産食品展示商談会										S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケット	
30	木	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	フットサル	M	M	○	×			バスケット				

◎メインアリーナおよびサブアリーナでは各面に利用可能な種目を設定しております。
◎中・高校生の利用の際は、身分証明書を窓口提示してください。なお、小中学生の夜間利用は、保護者の同伴が必要です。
◎館内は土足を禁じておりますので、必ず床面に傷や色の跡が残らない運動靴をご用意ください。
◎アリーナの一部をスポーツ教室等で専用使用するときは、マイク、CD等を使用する場合がありますので予めご了承ください。



函館の地域情報満載のコミュニティFMラジオ

<http://www.fmiruka.co.jp/>

FMいるか

フォロー&いいね!

そのほか、詳しくはホームページまたは季刊「いるかプレス」をご覧ください。