



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/>

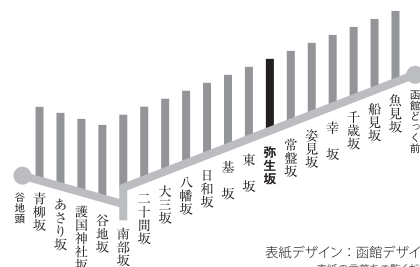
FMいるか「ラジオ・ステップアップ」放送中!! 毎週月曜日午前10時40分



弥生坂

Yayoi zaka

明治12年の大火後改良された坂で、それまでは浄玄寺(現東本願寺別院)、称名寺、実行寺が並び「寺町の坂」と言われた。「弥生」とは「春」を意味し、発展を祈念して付けられたといわれている。



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

2

いもと のぶ まさ
井本 暢正



今回お話を伺ったのは、函館水産高校教諭で「道南虫の会」会員の井本暢正さんです。昆虫を探して研究し、魅力を伝える活動をされています。そしていろいろな昆虫と出会うことから広がる自然への思いについてお聞きました。

自然の中で出会う魅力
私たちの小さい頃は遊びといえ外で遊ぶことで、私の父も山や自然が好きだったのでよく連れて行ってもらいました。夏になればみんなが当たり前のように昆虫採集をしていた時代でした。夏休みの宿題に作った標本が市長賞に選ばれたことがあり、その嬉しさが昆虫採集を続けるひとつのきっかけになったかもしれません。その頃は蝶を採集して標本を作るのが中心でしたが、珍しい蝶がいつもそこにいるわけじゃありません。いつでも必ず捕まえられるとは限らない面白さにのめり込んでいきました。大学でも昆虫を専門に学びたくて東京農大に進学しました。全国に仲間がいて、自分の地域の昆虫について情報交換したり、採集に協力しあったりしています。道南虫の会では互いの研究成果も報告しています。大学教授のようなプロでなくとも、同好の士がたくさんいてアマチュアが活躍するのが昆虫の世界なんです。

推理して探す、一生の夢
私が研究しているオシマルリオサムシは大千軒岳で1968年に新種として発見され、渡島半島にしかない種で、羽が退化して飛ぶことができない虫です。地面を歩くしかないのが川や山があると隔離され、分断された場所での地理的変異が起きる。そうしたことを200以上の調査箇所から研究して、昨年その集大成を「道南のオシマルリオサムシ」と題し本にまとめました。また趣味として蝶を集めることも続けていて、2008年には松前で捕獲してマーキングしたアサギマダラが愛知県で発見され、ニュースにもなりました。北海道から本州へ飛んだことが確認されたのは初めてのことで、とても嬉しかったんです。人間が追いつかないほど昆虫の世界は奥深く、出会うために調べて推理して行ってみての繰り返しです。未知の場所へ行ったら、新種を見つけてみたいという夢は、一生続いていくと思います。

知ることから関心が生まれる
地球上にはおよそ150万種の生物がいて、その75%が昆虫です。何万年単位で環境が変われば種も変わるの、昆虫のことを知るためには地形や気象など様々なことを調べることになり、おのずと歴史がわかります。1匹の虫から地球の歴史を知ります。ロマンとともに、昆虫を学ぶことが自然を守ることへと結びついていくということも知ってもらいたいと思います。北海道は自然の宝庫で、昆虫は地域の財産ですから、後世に伝えるために子どもたちと昆虫観察会を開いたり、外来種の駆除に協力したりという活動もしています。今はバイオミミクリーといってトンボの羽の構造が航空学に活かされた蝶のりんぷんがCDの技術に活用されたりと、生物の能力を人類に生かす分野もあります。昆虫に興味を持って楽しんでくれる人が増えてほしいですね。理屈よりもこの面白さに出会ってほしいなと思います。

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	P3・4・5・6
生涯学習情報	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
私記「私を育ててくれた函館の街」	P 8
市内ギャラリー	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
ぼくのわたしの体験記	P 17
公民館	P 18
文学館	P 18
市内スポーツ情報	P 18
北洋資料館	P 19
北方民族資料館	P 19
市民プール	P 19
屋外スポーツ施設	P 19
函館アリーナ	P 20

松竹大歌舞伎 函館公演

演目・出演者

一、ご挨拶 市川染五郎

二、晒三番 如月姫 中村孝太郎

三、秀山十種の内 松浦の太鼓 市川染五郎

大高源吾 中村歌昇

宝井其角 嵐 橋三郎

お 縫 市川高麗蔵

四、栗 餅 市川染五郎

杵 造 中村孝太郎

おうす 中村孝太郎

市川染五郎コメント



『松浦の太鼓』は、大好きなお芝居ですし、憧れのお芝居でもあります。憧れていた役なので、今回演じさせて頂けるのは非常に嬉しく、興奮をしている状態です。なんとか自分が誰よりも、演じる回数を多くなるようにという事を目標にしております。



高麗蔵さん、歌昇くんも初役ですが、素晴らしいお芝居になる様に努めたいと思っています。

栗餅はあまり上演されない踊りですが、賑やかで楽しい踊りです。孝太郎くんと楽しく作り上げられればと思っております。

比較的平均年齢の若い座組みです。一日一日を精一杯勤めたいと思います。

日時 7月6日(水)午後5時

会場 函館市民会館大ホール

料金 特等席 10,000円

一等席 8,000円

二等席 6,000円

三等席 4,000円

(全席指定、当日5,000円増)

※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 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
	一人桝席 11,000円(残わずか)
	四人桝席 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
	弁当・相撲お土産セット 5,400円(残わずか)
	(入場券別売)

お弁当販売のお知らせ
当日は選りすぐりの地元お食事処が函館アリーナにてお弁当を販売いたします。

◎出店予定
○函館寿々半 ○函館海鮮居酒屋 魚まさ
○四季海鮮 旬花 ○甚兵衛 ○五島軒
○四季彩湯の川後雲亭

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)

LISA ONO Dancing Bossa Tour 2016 函館公演

日時 9月8日(水)午後7時
会場 函館市民会館大ホール
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5,000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》

チケット完売御礼！ありがとうございました
「辻井伸行スペシャル・コンサート」のチケットは好評につき完売いたしました。
誠にありがとうございました。

日時 8月31日(水)午後6時45分
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

問合せ 55-3521 (芸術ホール)

平成28年度函館新人演奏会 ～音楽の新しい風～



大坂真里奈 菊池 春香 西田 趣理 金谷 麻美 高橋 宙詩

出 演 大坂真里奈[ピアノ]
A. ルヴィエ／侵略者のためのエチュード
より IV、VI、VII
菊池春香[ピアノ]
R. シューマン／幻想曲 ハ長調 作品17
第1楽章
西田趣理[ピアノ]
F. ショパン／アンダンテ・スピアナート
と華麗なる大ポロネーズ作品22
金谷麻美[ユーフォニアム]
伊藤康英／ユーフォニアムとピアノのため
の幻想的変奏曲
高橋宙詩[スネアドラム]
A. ゲラシメス／ソロスネアドラムのための
アスヴェンチュラス

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]
F. ボルヌ／カルメン幻想曲 他

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

問 合 せ ☎55-3521 (芸術ホール)

ハコダテライヴステージ2016 「五稜郭街舞台」

芸術ホールのオープンギャラリーを会場に、市内や近
郊で音楽活動やパフォーマンス活動を行っているグ
ループによるイベントです。

出 演 ○音楽
チェリーズ、ice box、DX TONE's、
Expand Metal、yoshizumi-band、
Vermut、ナナシー、瀬川喜彦 feat 櫻田佳緒莉
○パフォーマンス
函館空手スクール

日 時 7月31日(日)午後1時30分
会 場 函館市芸術ホール 屋外オープンギャラリー
(雨天時はリハーサル室)
※客席数に限りがあるため、入場を制限する場
合がございます。

料 金 無料
問 合 せ ☎55-3521 (芸術ホール)

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。
○7月のプログラム

出 演 伊藤 亜希子(ピアノ)
日 程 7月6日・13日・20日・27日
料 金 鑑賞無料(要入館料)
問 合 せ ☎22-1001 (公会堂)

劇団四季ミュージカル

WEST SIDE STORY ウェスト サイド物語

函館公演

ブロードウェイミュージカルの最高峰、劇団四季の人
気作品「ウェストサイド物語」が新しくなって函館に
帰ってきます。完璧な振付によるダイナミックでエネ
ルギッシュなダンスの数々、「マリア」、「トゥナイト」、「サ
ムホェア」などの名曲が散りばめられたミュージカルの
不朽の名作です。今回は、演出・装置・衣裳も一新して、
最新演出版で上演いたします。

7年ぶりの公演となる最新版「ウェストサイド物語」
をどうぞお見逃しなく！

日 時 10月21日(金)午後6時30分

会 場 函館市市民会館大ホール

料 金 S席8,000円、A席6,000円
B席4,000円(全席指定、当日500円増)

※未就学児の入場はご遠慮ください。

チケット発売 8月6日(土)午前10時

○「ざいだん友の会」会員特典

先行発売 7月31日(日)午前9時

会員割引 S席7,000円(限定100枚)

※S席のみの取扱、A席・B席の先行発売はございませ
ん。

※会員特典は市民会館のみの取扱

主 催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団
北海道新聞社、北海道文化放送、
エフエム北海道、劇団四季

問 合 せ ☎57-3111 (市民会館)

函館市芸術ホール リサイタル・シリーズ

■牛田智大ピアノ・リサイタル

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

成田達輝[ヴァイオリン]、萩原麻未[ピアノ]

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

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)の発売

期 間 6月11日(土)～9月24日(土)

料 金 10,000円(全席指定)

※シリーズ券は300組限定、芸術ホールのみの取扱

○1回券(各公演チケット)の発売

期 間 6月11日(土)～各公演日

料 金 一般4,000円、学生2,000円
(全席指定・当日500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。

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

問 合 せ ☎55-3521 (芸術ホール)

北方民族資料館講座 夏休み自由研究 「親子で、北方民族文様の切り紙細工をしよう」

アイヌ民族やウイグル民族などに伝わる美しい文様を、切り紙細工によって再現し、北方民族の文化を体験します。



日 時 7月31日(日)
午後1時30分
会 場 北方民族資料館
料 金 無料
対 象 小学生および保護者
定 員 20名
申込み 7月11日(月)午前9時より電話にて受付いたします。
問合せ ☎ 22-4128 (北方民族資料館)

函館・盛岡啄木交流かるた大会

石川啄木について興味と親しみをもってもらうことを目的とした「啄木かるた大会」の参加者を募集します。



昨年の大会の様子

日 時 7月30日(土)
午後1時
会 場 函館市芸術ホール ギャラリー
参加料 無料
対 象 函館市内に在住または在学する小学生
定 員 30名(1チーム3名、10チーム)
申込み 電話・FAXにて受付いたします。
問合せ ☎ 22-9014 (文学館)

ざいだん出前コンサート v o l . 1 1 0



今回は、4名の若手演奏家によるジャズ・フュージョンライブです。

出 演 YOSHIMURA 4
吉村 崇広(Pf)、吉村 徳泰(Ba)、
吉村 玄(Dr)、吉村 仙(Sax)

日 時 7月15日(金)午後6時30分
会 場 函館市立柏野小学校
料 金 無料

※当日は公共交通機関をご利用の上、体育館裏入口よりお入りください。また、上履きをご用意ください。

問合せ ☎ 57-3111 (市民会館)

市 民 美 術 展 「はこだて・冬・アート特別展」

これまでに16回開催した市民美術展「はこだて・冬・アート展」の各賞受賞者による作品展を開催します。また、当展審査員による作品も特別展示され、質の高い芸術作品が一堂に会する企画展です。

会 期 8月21日(日)～8月28日(日)
時 間 午前10時～午後7時
※21日は午後1時から、28日は午後5時まで
会 場 函館市芸術ホール ギャラリー
料 金 無料
問合せ ☎ 55-3521 (芸術ホール)

5

7/2⁺ さわやかなフルートの調べ
14:00 函館フルートオーケストラ

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…

7/10⁺ アンサンブルfeliceが歌う～昭和のうた～
14:00 アンサンブルfelice

7/17⁺ 創立93周年定期演奏会
13:30 函館北方マンドリンクラブ

7/23⁺ 第9回ハワイアン・ハウオリ・コンサート
14:00 カブア村小百合会フランドールスタジオ 村木永親とクナ・ウイネス

7/24⁺ 安田ギター&平佐修によるフレンドリーコンサート
13:30 安田ギタークラブ

7/30⁺ 第15回ハワイアンのひととき
14:00 ファイブエコーズとナニラニ・オ・マイレ星川フラ教室

7/31⁺ 「汐風にのせて篠の音を」
13:30 山口流汐花会

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武部裕氏を講師に迎え、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

午前・午後 各20組

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

☎5513455
(北洋資料館)



涯習報

生学情

博物館

月曜 休館
☎2315480

企画展 展示解説セミナー

「市立函館博物館50年 函博コレクション 未来に残したい珠玉の逸品展」

日時 7月2日(土)・16日(土)

午後1時30分

受講料 要入館料

宇宙と天体

「夏の星座を見てみよう」

日時 7月15日(金)午後7時

対象 小学生と保護者15名

申込み 7月5日(火)から電話で

函館山の植物を見る会

日時 7月17日(日)午前9時

対象 小・中学生と保護者

一般20名

申込み 7月6日(水)から電話で

夏休み自由研究「鉄道車両の仕組みとJR見学会」

日時 7月27日(水)午前10時

対象 小・中学生と保護者40名

会場 JR函館運輸所

申込み 7月8日(金)から電話で

わくわく科学教室

「ドライアイスで遊ぼう」

日時 7月28日(木)午後1時

受講料 300円

対象 小学生20名

申込み 7月12日(火)から電話で

塗り絵で楽しむ植物

日時 7月29日(金)午後1時30分
対象 小・中学生と保護者15名
申込み 7月13日(水)から電話で
わくわく科学教室親子で
「乾燥剤でへなき砂」を作ろう
シリカゲルって何?

日時 7月30日(土)午後1時30分

対象 小・中学生と保護者15名

申込み 7月14日(木)から電話で

亀田福祉センター

家族と楽しむアナログゲーム

日時 7月23日(土)午前10時

対象 小学生と保護者12組

申込み 7月2日(土)から電話で

パソコン講座

「エクセルを学ぼう」

日時 7月26日(火)・27日(水)

午後10時

受講料 200円

対象 18才以上の方各10名

申込み 7月6日(水)から電話で

夏休み作品

「木工工作 一輪さしを作ろう」

日時 8月6日(土)午前10時

受講料 300円(材料費)

対象 小学生15名

申込み 7月2日(土)から電話で

青年センター

美しいくびれを手に入れる!

ベリィダンス7月教室

日時 7月2日(土)・9日(土)

23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

申込み 各35名(申込順)

定員 電話・窓口申込

申込み ひめトレ&やさしいヨガ

日時 7月8日(金)・22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
心身からリラックス
ヨガ7月教室

日時 7月8日(金)・22日(金)

29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

奉行に変身・記念撮影

日時 7月7日(木)午前9時

参加費 入館料のみ

クイズで巡る五稜郭と箱館奉行所

日時 7月24日(日)午後10時

場所 五稜郭内・奉行所館内

参加費 入館料のみ

箱館奉行所開館記念事業

奉行所大広間では函館在住の

講師・荒到夢彩さんによる講

談を開催します。さらに通常入

館者先着100名にオリジナル

ポストカードのプレゼントがあ

ります。

日時 7月29日(金)

講演 ①午後1時30分

②午後2時30分

参加費 入館料のみ

青年研修センター(ふるる函館)

地球まるごとシリーズ

マレーシア語講座

日時 7月3日(日)午後2時

ヒンディー語講座

日時 7月6日(水)午後7時

タイ語講座

日時 7月13日(水)午後7時

フランス語講座

日時 7月20日(水)午後7時

受講料 各1000円

定員 各10名
■インターナショナルカフェ
日時 7月9日(土)午前10時30分

参加費 1000円

定員 15名

申込み 随時受付

留学生との合宿研修

日時 7月9日(土)午前10時

10日(日)午前11時30分

参加費 3500円

対象 高校生以上15名

申込み 随時受付

夏休みふるる函館寺子屋教室

日時 7月26日(火)・29日(金)

午前9時30分

参加費 1000円

対象 小学1～3年生15名

申込み 7月5日(火)

午前8時45分から

中央図書館

夏休み子ども図書館員募集

日時 7月26日(火)・8月2日(火)

午前9時～12時

対象 市内の小学5・6年生

定員 各日12人(抽選)

募集期間 7月8日(金)消印有効

応募方法 往復はがきにて

第56回市民文芸作品募集

部門 随筆・小説・文芸評論・

ノンフィクション・詩・

期間 短歌・俳句・川柳

7月1日(金)～9月30日(金)

亀田青少年会館(子どもセンター)

亀田川のいきものをさがそう

日時 7月31日(日)午前9時

参加料 1組300円

定員 小学生・保護者15組

申込み 7月21日(木)までにセン

ター事務室へ(希望者

多数の場合は抽選)

神奈川県横浜市生まれ。5歳の時に家族と共に函館へ。函館大学付属有斗高校卒業後、早稲田大学教育学部に進学。大学卒業後は函館に戻り、地元のサッカークラブであるプリマベール函館のスタッフとして5年間働く。2012年4月よりドイツへコーチ留学。現在はケルン体育大学に在籍して指導理論を学ぶ傍ら現地のサッカークラブ1.JFSケルンで指導員としても活動中。



【海外コラム vol.28】 大聖堂の街から

③

ドイツ人の特徴

と さ けん じ
土 佐 堅 志

先日、私が指導を担当しているチームの今季最終戦が行われ、長いシーズンがようやく終わった。ドイツでは日本の中体連や全国高校サッカー選手権のようなトーナメント形式の大会ではなく、どの年代でも約1年間に及ぶ長期のリーグ戦が活動のメインになる。リーグ戦は毎年8月下旬頃に始まり、途中クリスマスやイースターの関係による中断期間を挟みつつ翌年6月上旬頃まで毎週ホーム&アウェー形式で試合が組まれている。来シーズンのための練習が始まるのは8月上旬頃から。新チームの始動からリーグ戦開幕までの期間が実は最も忙しい期間なので、それを思うと少し憂鬱な気持ちにもなるが、とにかく今は

束の間のオフ期間を満喫したい。「ドイツ人と日本人は似ている」という話をよく耳にする。しかしサッカーコーチとしてドイツ人と接していると、似ている部分よりも違う部分が目に行くことのほうが多い。ドイツ人について語るとき、『効率性』というのが大事なキーワードになっている。彼らは集中力を高め、短い時間内で課題を達成することを目指す。社会人チームも小学生年代のチームも練習は90分しかやらない。練習試合は実際の公式戦と同じ試合時間だけやって終わりになる。その一方で、やる気のないときは本当にだらけてしまうし、一旦集中力が途切れてしまうと二度と元に戻らない。だから練習前に必ずその日の練習メニューの内容と目標を説明して自分達がやることを明確にし、更にその練習がなぜ必要で、何が改善されてそれによってどういう利点があるのかについても触れて選手達の集中力とモチベーションを高めないと、ドイツ



チームの集合写真。今季は14歳の選手達の指導を担当

ツでは練習が上手く回らない。選手に対する接し方にも注意が必要だ。例えば小学生年代のチームが試合形式の練習をしている時にその練習を一度止め、ある選手の動きを修正しようとして「今どうしてそこに動かなかったの？」と日本人の子供達に聞いても黙って答えてくれない子供達が多い。これは私の個人的な感想だが、指導者から質問されたときに日本人の子供達の多くは素直に自分の意見を口に出さず、「何を言ったらコーチに『正解』と言ってももらえるんだろう」とこちらの考えを推し量っているように見える。同じような状況がドイツで起きたとしても、ドイツ人の子供達はすぐに自分の意見を言う。場合によっては質問してない子も手を挙げて、「僕はこう思ったほうが良かったと思うよ」と別のアイディアが出てくることもある。その際、指導者は自分の考えだけを述べるのではなく、「そういう考えもあるね。でも今はコーチが考えたように動いたほうが色々な面で良いことがあると思うんだ」というように、相手の意見を受け入れつつ自分の考えを論理的に説明しなければならぬ。一方的に自分の考えを押し付けると彼らは反発して言うことを聞いてくれない。たとえ相手の子供であっても一人の人間として接して彼らの意見を尊重してあげるべきで、頭ごなしの指示や指導だけではドイツ人選手を指導することはできない。

♣ SAILOR

インク工房



インクブレンダー石丸治氏が
あなただけのオリジナルインクをブレンドいたします。
1本2,160円(税込)

8月27日①10:00~19:00 8月28日②10:00~18:00

休憩13:00~13:40(状況により前後する場合がございます)

※ご予約、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。
※お一人様1点のみとさせていただきます。予めご了承ください。

セーラー万年筆フェア開催!

インク工房期間中、セーラー万年筆品
5,000円(税別)以上お買い上げのお客様にコンバーターを
12,000円(税別)以上お買い上げのお客様に
コンバーター+ジェントルインクをプレゼントします。
この機会に是非お買い求めくださいませ。



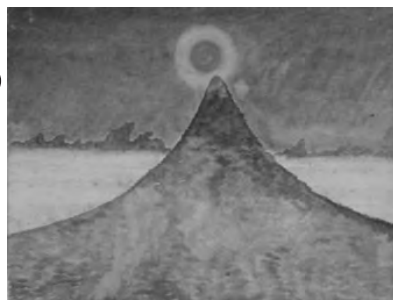
あなたを輝かせる文具があります。

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.ishidabungu.co.jp/>

北海道立函館美術館

画家の詩、詩人の絵 絵は詩のごとく、詩は絵のごとく



宮沢賢治《日輪と山》制作年不詳
林風舎蔵 ©林風舎

開館30周年を迎えた函館美術館。今年度2回目の特別展です。現在では個別に語られがちな絵と詩ですが、実は洋の東西を問わず古来より密接に結びついてきました。心の奥底に響くイメージを表現するという点で、絵と詩は根源的に同一のものなのです。

北海道を代表する洋画家三岸好太郎は詩情に溢れる作品を描くだけでなく、叙情性豊かな詩も残しています。また、函館に生まれ育った長谷川湊二郎も絵画と詩作とに優れた才能を発揮しています。一方で、宮沢賢治、まどみちお、函館出身の長谷川四郎といった詩人たちも、心から湧き上がるイメージを絵に託して表現しています。本展ではそんな絵と詩の交わりの在り様を、明治時代から現

代までの64名の画家と詩人の絵と詩を通じてご紹介します。

会期 6月18日(土)～8月7日(日)
休館日 月曜日、7月19日(火)
(7月18日(月)は開館)

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 920円(720円)
高大生 610円(410円)
小中生 300円(200円)
※(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

学芸員の解説とともに展示室をめぐります。

講師 当館学芸員
日時 7月2日(土)、23日(土)
午後2時

会場 当館特別展示室(申し込み不要。展覧会観覧券が必要です。)

●マジカル・ワークショップ
展覧会鑑賞と制作をあわせて楽しむワークショップです。

日程 7月30日(土)
会場 当館講堂・特別展示室

※事前に申し込みが必要ですが、詳しくは当館にお問い合わせください。

236

郷土にエールを贈る
私を育ててくれた
函館の街

美術作家

坂本 英子

八戸と函館、ひとつの故郷、ひとつの世界



1982年 青森県八戸市生まれ。
2005年 北海道教育大学 教育学部函館校 芸術文化過程 美術コース卒業。八戸市で制作活動を行い、国内外の作品展で発表している。2016年4月～5月、函館市のギャラリー三日月で個展。8月8日～20日、美術展「サッポロ未来展」作品出品(北海道庁旧本庁舎、札幌時計台ギャラリー)。高等学校美術非常勤講師。
<http://net-de-lapinagile.com>

海に囲まれた、異国情緒漂う美しい街、函館。私が大学4年間を過ごした街です。

青森県八戸市に生まれ育ち、高校を卒業後、私は美術を学ぶために函館市の教育大学に進学しました。函館には、それまでも家族旅行や修学旅行で訪れたことがあり、旅の思い出が残る美しい街で美術を学ぶということに憧れを持つての進学でした。

大学生当時、函館へ向かうには、八戸駅始発の特急白鳥に乗り、3時間の道のりでした。次はいつ帰ってこられるかと思いつながら白鳥に揺られ、青函トンネルを抜けると間もなく、函館山が見えてきます。津軽海峡越しの函館山を眺めながら、思うようにいかない大学での作品制作のこと、将来のことなどに、あれこれと思いを馳せていたものです。

函館では、仲間たちとともに多くのことを学ぶことができた。大学を卒業後、故郷八戸

に戻って就職した私ですが、作品制作のことばかり追いかけていた大学4年間で抜け出さず、仕事をしながら制作を続けてきました。細々とではあります。作品発表の機会に恵まれることがあり、現在は年に2、3回ほど国内外の展覧会に作品を出品しています。

今年の4月から5月にかけて、函館市弥生町のギャラリー三日月で、個展を開催しました。大学を、函館を出てから10年余り。不安と期待と緊張と懐かしさを感じながら、また、現在も作品制作を続けていられることに喜びを感じながら、今の私の作品たちを展示させていただきました。個展開催のために八戸から函館へ向かう際、八戸駅から乗り込んだのは特急白鳥ではなく、新幹線でした。先日開業した北海道新幹線に初めて乗ると、何だかとても胸がいっぱいになりました。かつて函館で

学んだことを思い、そこから時が流れて今に至ること、そしてまたこれから未来につながっていくことを感じ、気持ちを新たに函館へと向かいました。

八戸と函館、東北と北海道のつながりは、もっと密なものになれると思っています。大学生時代の私にとって、函館は海の向こうの遠い街でした。しかし今、北海道新幹線も開業し、東北と北海道のつながりが太くなったように感じます。新幹線開業により、最もメリットを得られるのは、我々東北人と道産子の皆さんです。今はきつと、函館はかつてほど遠くない場所であるはずなのです。これから更に作品制作に精進し、もっと良い作品を持って、またそのうちに函館を訪れたいと思っています。函館は私を育ててくれた第二の故郷ですが、世界がもっとと狭くなれば、八戸と函館はひとつの故郷になれるのではないかと、そんな未来を期待しています。

旭ヶ岡の家画廊 旭岡町78 ☎5012121

●ポタニカルアート展

植物画の魅力

会期 7月3日(日)～7月29日(金)

アトリエfiore 元町17-14 ☎8712523

●INNOCENTナチュラルソーイング展

会期 7月11日(月)～7月30日(土)

※11、12日を除く月・火・水曜休み

いい画廊

本町31-22 ☎511302

●植の会 刻字展

会期 6月30日(木)～7月5日(火)

●加藤寛之 個展

会期 7月7日(木)～7月12日(火)

●なつかしのはこだて絵本

大井戸百合子 版画展

会期 7月14日(木)～7月19日(火)

●渡光会 絵画展

会期 7月21日(木)～7月26日(火)

●坂口摩佐子 陶芸展

会期 7月28日(木)～8月2日(火)

NHK函館放送局 千歳町13-1 ☎2710111

●ポタニカル・アート

「らん・ラン・蘭」展

会期 7月6日(水)～7月11日(月)

●第19回フォトサークル写真留夢

写真展

会期 7月20日(水)～7月25日(月)

●北斗市 植物画作品展

会期 7月27日(水)～8月1日(月)

函館国際ホテル 大手町5-10 ☎2318761

●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)

●菊地政義 写真展

「五稜郭の四季」

会期 7月19日(火)～8月7日(日)

ギャラリー美人妻 七飯町東大沼19-10 ☎6711810

●二本柳悦三 水彩風景画展

会期 7月2日(土)～7月31日(日)

ギャラリー文林館 本町31-33 ☎5210486

●三人展 政淳子・アートワック

ワ、政佳子・ポーセラーツ

他、桜庭洋子・パッチワーク



会期 7月8日(金)～7月12日(火)

●新道展函館支部展



会期 7月22日(金)～7月27日(水)

ギャラリー日ノ丘 北斗市三ツ石34-7 ☎7513557

●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

ギャラリー三日月 弥生町23-1 ☎8710787

●北山智子 作品展

「fioretomocoワイヤアートの世界」

会期 7月8日(金)～7月31日(日)

ギャラリー村岡 元町2-17 ☎2712961

●斉藤幹男のアートワーク

「黒猫の犬歯」展

会期 7月1日(金)～7月19日(火)

●小笠原み蔵の木彫工芸「ネコ・ブタ・ゴリラたち」展

会期 7月29日(金)～8月1日(月)

ネットヨタ画廊 美原2-17-124 ☎4613131

●第10回素創作紙粘土教室

「人形とインテリア小物展」

会期 6月29日(水)～7月3日(日)

●「楽楽展」絵手紙ずらん会

会期 7月6日(水)～7月10日(日)

●函館愛石同好会

会期 7月14日(木)～7月17日(日)

●ポルトガル刺繍と糸あそび

会期 7月18日(月)～7月24日(日)

はこだてギャラリー 時任町22-17 ☎3218831

●初夏の日本画・掛軸展

会期 6月20日(月)～7月15日(金)

●夏のアートバザール

会期 7月19日(火)～8月19日(金)

はこだて工芸舎 末広町8-18 ☎2217706

●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)

●Masakoエプロン 82nd展

会期 7月2日(土)～7月10日(日)

●真砂千秋 Afa 初夏を楽しむ衣服展

会期 7月8日(金)～7月19日(火)

●染付け夏のうつわ展

会期 7月15日(金)～7月26日(火)

棒二森屋7階 若松町17-12 ☎2611211

●花芸安達流生け花展 PART 10

花の誘い(いざない)

会期 7月1日(金)～7月4日(月)

ホテル函館山 元町19-1 ☎2317237

●おゝい雲硯賞代司 パステル画展

会期 7月1日(金)～7月30日(土)

地域交流まちづくりセンター 末広町4-19 ☎2219700

●サン・リフレ 水彩画教室展

会期 7月10日(日)～7月18日(月)

●篠工芸合同作品展



会期 7月23日(土)～7月27日(水)

まるたまスクエア 元町2-19 ☎7611379

●ヨーロツパの刺繍展

会期 6月23日(木)～7月18日(月)

7月18日 (月・祝)

午前の子供店長のフリーマーケット

午後からは大人の時間!サンセットジャズマーケットで夜までのひと時、ワインやビールを飲みながらゆっくりとお過ごし下さい。

出店者募集

■開催時間/10:00～13:00

■開催場所/BAYはこだて広場

■ブース/2m×2m

■出店料/1,000円 (おしながき基金へ募金させていただきます)

出店者募集

■開催時間/15:00～18:00

■開催場所/BAYはこだて広場

■ブース/2m×2m

■出店料/2,000円

会場/BAYはこだてイベント広場(雨天決行) ■時間/10:00～18:00

Sunset

午後からは大人の時間!サンセットジャズマーケットで夜までのひと時、ワインやビールを飲みながらゆっくりとお過ごし下さい。

出店者募集

■開催時間/15:00～18:00

■開催場所/BAYはこだて広場

■ブース/2m×2m

■出店料/2,000円

金森赤レンガ倉庫 函館市末広町14番12号 TEL.(0138)27-5530 大型駐車場完備 お買い物1000円以上で2時間無料 金森赤レンガ倉庫 検索

umibeDESIGN

2016.7.13日

海辺で過ごす1日

日	曜	催 し 物 等	主 催 者 等	開 始	終 了	備 考
3	日	腎臓病と生きる～患者と家族のコツ～	五稜郭ネフロクリニック・函館地方腎友会 ☎76-3249(腎友会事務局)	14：00	15：55	入場無料
3	日	盛夏S・D水仙会ダンスパーティー	S・D水仙会ダンススポーツ ☎090-9753-9922	18：00	20：30	入場料 1,000円
5	火	第1回女性部研修会	函館市老人クラブ連合会 ☎23-7611	10：00	11：30	関係者
5	火	タンポポ会例会 社交ダンス&ディスコ	タンポポ会 ☎54-0274	13：00	16：00	参加費 500円 (参加自由)
9	土	日本咬合学会 第21回学術大会	特定非営利活動法人日本咬合学会 ☎011-832-6565(事務局横山)	10：00	17：40	関係者
10	日			9：00	15：00	
12	火	私立高等学校合同説明会	私立高等学校校長会 ☎51-0418	13：00	16：00	関係者
14	木	青少年育成フォーラム	函館保護司会 ☎83-2021	13：30	15：00	入場無料
14	木	函館市デイサービス訪問入浴連絡協議会 第1回研修会	函館市デイサービス訪問入浴連絡協議会 ☎46-5151	18：30	20：00	関係者
18	月	第55回カナリア会ピアノ発表会	カナリア会 ☎56-2233	13：00	17：00	入場無料
21	木	函館地区 石油セミナー 電力自由化に関する講演と石油機器の展示会	石油連盟北海道石油システムセンター 他 ☎011-200-5055	13：00	15：30	入場無料
22	金	石油機器技術管理再講習	(一財)日本石油燃焼機器保守協会 ☎03-3499-2928	9：30	17：00	関係者
23	土	2016カワイ音楽教室函館地区こども音楽会	カワイ音楽教室函館事務所 ☎52-2468	①10：00 ②13：30 ③17：00	①12：30 ②16：00 ③19：30	入場無料
24	日					
25	月	函教互(特)親睦社交ダンスパーティー	函教互(特)社交ダンスサークル ☎53-5356(田中)	13：00	16：00	関係者
28	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

函館市芸術ホール／北海道舞台塾

ダンスワークショップ(初級編) 参加者募集

北海道を中心に、現役ダンサー・振付師等として幅広く活躍中のベテラントップ講師によるダンスのワークショップを開催します。「基本的な動きの練習」「音楽に合わせた振付」を軸にした初心者向けワークショップです。



講 師 高橋 学(札幌、スタジオマインド(舞人)所属)

日 時 1回目 8月9日(火)午後6時
2回目 8月10日(水)午後1時

会 場 函館市芸術ホール リハーサル室

参 加 料 無料

対 象 小学生以上の市民

定 員 各回20名(申込順)

※参加は1回のみ、2回とものどちらでも可能です

※動きやすい服装・上靴・飲料(水分補給)をご準備ください。

申込期間 7月1日(金)～7月20日(水)

申 込 み 芸術ホールへ電話でお申込みください。

問 合 せ ☎55-3521 (芸術ホール)

KIRIN

あ！スッキリ。

紅茶って食事と合うんだ

30th ANNIVERSARY

午後の紅茶®

午後の紅茶

MILK TEA

午後の紅茶

STRAIGHT TEA

午後の紅茶

LEMON TEA

午後の紅茶

おいしい 無糖

宝楽堂カンパニー(株) 0000-TRA 042 株式会社イオン

●平成29年7月の貸館受付は、7月1日(金)午前9時30分から行います。

●今月の器材点検日は7月8日(金)ですので利用できません。

●大・小ホールの催し物は、主催者の都合で変更されることがあります。

●平成29年7月・平成29年8月の大・小ホールの状況

平成29年7月11日(火)は、器材点検日等のため利用できません。

平成29年8月23日(火)・24日(水)は、器材点検日等のため利用できません。※器材点検日は変更する場合がございます。

●器材点検日以外にも利用出来ない場合がございますので、お問い合わせください。

日	曜	催 し 物 等	主 催 者 等	開 始	終 了	備 考
2	土	函館市老人福祉センター 合同芸能発表会	社会福祉法人函館市社会福祉協議会 ☎43-5666(函館市美原老人福祉センター)	10：00	15：30	入場無料
5	火	第9回北洋銀行Presents クラシックコンサート	北洋銀行 ☎011-232-5851(HBCラジオ)	18：30	20：20	入場無料(要整理券)
6	水	松竹大歌舞伎函館公演	(公財)函館市文化・スポーツ振興財団 ☎57-3111(市民会館)	17：00	20：00	入場料 特等席 10,000円 一等席 8,000円 二等席 6,000円 三等席 4,000円 (全席指定・当日500円増)
9	土	第24回市民のつどい	函館地区保護司会・函館地区厚生保護女性会 ☎83-2021	13：00	16：00	入場無料
16	土	第28回道南口説節全国大会 予選会	道南口説節全国大会実行委員会 民謡道佐々木基晴連合 ☎53-1096	10：00	17：00	共通入場券 1,500円
17	日	第28回道南口説節全国大会 決戦会		9：30	16：30	
30	土	第61回北海道吹奏楽コンクール函館地区大会	函館地区吹奏楽連盟 ☎23-8415(西高校・斎藤)	10：00	19：20	入場料 各日800円
31	日			10：00	18：10	

第28回道南口説節全国大会

予選会 7月16日(土)午前10時開演 大ホール
決戦会 7月17日(日)午前9時30分 大ホール

民謡名人位 佐々木基晴

特 別 出 演 三代目今井篁山、剣地陽子、野田基詠、
森 信佐旬、小田克代、南條慶子、
大國基美智、古川亜美、岡田基光、
花柳光ひろみ、若菜英美、若雅松能舞、

料 金 小林基悦、横井幸子、高橋基勇、
佐藤梁治、吉田愛子、中川麻衣
1,500円(予選会・決戦会共通券)

問 合 せ ☎53-1096(佐々木)

夏休み特別企画

「楽器のヒミツ大発見!～ピアノ編～」参加者募集

夏休みに楽器の仕組みを学んでみませんか？今回は学校やお家でみなさんが触れる機会の多いピアノを取り上げ、音の出るヒミツと一緒に探ります。

講 師 能登川啄実(ヤマハミュージックリテイリング函館店ピアノ調律師)
中田久美子(ヤマハミュージックリテイリング函館店ピアノ科講師)

日 時 8月11日(水)午後1時30分

会 場 函館市市民会館小ホール

参 加 費 無料

対 象 市内小中学校に在学する児童・生徒および保護者。一般の方も参加可能です。

定 員 50名

募集期間 7月9日(土)～8月6日(土)

申 込 み 公共施設などで配布する申込用紙を市民会館へ持参・FAXまたは電話にて

問 合 せ ☎57-3111(市民会館)

平成28年度函館市民文化祭・展示部門

函館アートフェスティバル2016

テーマ「Present/Letter」

■出展者募集

函館アートフェスティバルは20年以上にわたって行われている市民参加型の展覧会です。函館市内および近郊にお住まいの方ならどなたでも参加できるアートの祭典です。今年は「Present/Letter」をテーマに作品を募集します。ジャンルや表現方法、年齢、性別やプロ・アマは問いません。

会 期 11月10日(水)～11月14日(月)

会 場 函館市市民会館展示室

申込締切 10月10日(月)

※募集要項・申込用紙は市民会館・芸術ホール等で配布します。

企画制作 函館アートフェスティバル実行委員会

問 合 せ ☎57-3111(市民会館)

大野雄二&ルパンティックス

『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)、鈴木末昭(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、芸術ホールへのみの取扱
※ペア券は道新プレイガイドへのみの取扱
※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
S T V 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)

7月 芸術ホール ハーモニー五稜郭

TEL 55-3521 FAX 55-3586

●平成29年7月・8月の芸術ホールの状況
 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8月16日(火)・17日(水)は器材点検日等のため使用できません。

●平成29年7月分の貸館受付は7月1日(金)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。
 ●今日の19日(火)・20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。

日	曜	催し物等	主催者等	開始	終了	備考
1	金	MUSASHINO for TOMORROW 門下生コンサート	武蔵野音楽大学同窓会北海道南支部 ☎ 090-8908-3341(事務局)	19:00	20:30	入場料 一般1,000円 高校生以下 500円 (当日各500円増)
2	土	函館ラ・サール高等学校ジャズ研究部コンサート	函館ラ・サール高等学校 ジャズ研究部 ☎ 52-0365(函館ラ・サール高 村岡)	16:30	18:00	入場料 大人500円 学生300円
3	日	第23回コンセル・デ・ジューン	コンセル・デ・ジューン ☎ 090-9522-6889(武井)	13:30	16:00	入場料 一般1,000円 学生・シルバー 券800円 (当日各200円増)
5	火	木村流大正琴函館支部 大正琴演奏会2016	木村流大正琴函館支部 ☎ 080-5552-9331	13:30	16:00	入場無料 (要整理券)
5	火	美容師とサロンを頑丈にする パワー・ブランディング	函館美容業協同組合 ☎ 23-6403	19:00	21:00	入場料 1,000円
7	木	第67回つゝじヶ丘祭 合唱コンクール	北海道函館西高等学校 ☎ 23-8415(高西)	10:00	15:00	関係者のみ
9	土	北海道大学水産学部交響楽団第65回定期演奏会	北海道大学水産学部交響楽団 ☎ 090-9538-8108(斎藤)	18:30	21:00	入場料 500円 中学生以下無料
12	火	映画「オーバー・フェンス」完成披露試写会	シネマアイリス ☎ 31-6761	18:30	20:50	入場料 2,000円
17	日	ジョン・ルーカス・チャリティーコンサート	函館きぼうゴスペルクワイア ☎ 090-9527-2171(森武)	13:00	15:30	入場料 2,000円 (当日500円増)
18	月	平成28年度 函館新人演奏会～音楽の新しい風～	(公財)函館市文化・スポーツ振興財団 ☎ 55-3521(芸術ホール)	14:00	15:30	入場料 一般1,000円 学生 500円 中学生以下無料
22	金	ステージ発表会	清尚学院高等学校 ☎ 41-6584	13:20	16:00	関係者のみ
23	土	YWCA・さくらんぼ会 ピアノ発表会	さくらんぼ会 ☎ 32-9389	14:00	18:00	入場無料
24	日	第35回 毎日こどもピアノコンクール 函館地区予選	毎日新聞社 共催:株式会社ヤマハミュージックリテイリング 函館店 ☎ 34-3400	10:30	18:00 予定	入場料 一般1,000円 学生 800円
29	金	JADE Dance Studio 第1回 発表会 STRIKE IT UP!!	JADE Dance Studio ☎ 76-7725	18:30	20:30	入場料 2,000円
30	土	第26回グレンツェンピアノコンクール 函館予選	グレンツェンピアノ研究会 ☎ 0995-22-4158	11:00	18:00 予定	入場無料

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
2(土)	ピアノ発表会	北村ピアノ教室 ☎ 87-2090	14:00	15:30	入場無料
2(土)	Moccolyのアフリカンダンス	鳥海 ☎ 090-4219-8847	19:30	21:00	入場料 3,000円
9(土)	虹の会ピアノ発表会	虹の会 ☎ 50-4662	14:00	16:00	入場無料
11(月)	若柳次胤 米寿の会	若胤会	11:00	15:00	入場無料
16(土)	8thクラヴィエ・ピアノコンサート2016 “夏の風はピアノとともに”	グループ・クラヴィエ ☎ 42-6146(吉田)	13:30	15:30	入場料 一般1,000円 大学生以下 800円
23(土)	夏休み親子体験教室「貝殻恐竜を作ろう」	(公財)函館市文化・スポーツ振興財団 ☎ 55-3455(北洋資料館)	①10:00 ②13:30	①11:45 ②15:15	参加料 500円 (要事前申込)
29(金)・30(土)	第51回 函館にしき石・水石同好会展示会 第21回青函交流展示会	函館にしき石・水石同好会 ☎ 48-8881(堺栄)	10:00	29日18:00 30日15:00	入場無料

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(土)・3(日)	書道練成会	北海道独立書人団 ☎ 51-3324(竹内)	9:00	2日20:00 3日17:00	関係者のみ
10(日)～17(日)	第22回 函館の「海と港」 児童絵画展	(公財)函館市文化・スポーツ振興財団 ☎ 55-3455(北洋資料館)	10:00	18:00 17日16:00	入場無料
22(金)～27(火)	流転 チェルノブイリ&福島	中筋写真事務所 ☎ 090-8849-6864	10:00	18:30 27日17:00	入場無料
30(土)	平成28年度「函館・盛岡啄木交流かるた大会」	(公財)函館市文化・スポーツ振興財団 ☎ 22-9014(文学館)	13:00	16:00	入場無料 (要事前申込)

芸術ホール オープンギャラリー

期日	催し物等	主催者等	開始	終了	備考
31(日)	ハコダテライブステージ2016 「五稜郭街舞台」	(公財)函館市文化・スポーツ振興財団 ☎ 55-3521(芸術ホール)	13:30	16:00	入場無料

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
18	月	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	七飯町文化協会 ☎66-2066	大ホール	15:00	17:00 予定	入場料 S席4,000円 A席3,500円 (当日各500円増)
23	土	みどり社交ダンスパーティー	みどり社交ダンス ☎40-1330 (滝澤・吉村)	小ホール	19:00	20:30	入場無料 1,000円
27	水	劇団東京乾電池創立40周年記念公演 「ただの自転車屋」	七飯町文化協会 ☎66-2066	大ホール	19:00	21:00 予定	入場料 大人3,000円 高校生以下1,500円 (当日各500円増)
20(水)~27(水)		水彩サークル展示発表会	水彩サークル ☎65-5916 (鈴木)	ギャラリー	9:00	16:00	入場無料 ※最終日は12:00まで

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
(当日各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
(当日各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
2~4	土~月	KIMONO花ごろも展示会	KIMONO花ごろも ☎03-3274-5288 (高橋)	特別展示室	10:00	19:00	
10	日	第11回サマーコンサート in ほくと	上磯吹奏楽団 ☎73-2062 (上磯小学校内・古川)	大ホール	13:30	16:30	入場料 小学生以上 300円
16	土	ピアノ発表会	百音の会 ☎47-0555 (宇美)	小ホール	14:00	16:30	無料
31	日	手作り楽器の体験学習・音楽会	民主音楽協会 ☎011-642-5601 (矢島)	大ホール	13:30	16:00	入場料 300円

JOYSOUND presents はやぶさかがやきツアー2016 supported by ナタリー CHARA × でんぱ組.inc

日時 7月23日(土)午後5時
会場 北斗市総合文化センター
かなで〜る 大ホール
料金 7,560円 (全席指定)
好評発売中
問合せ ☎74-2000
(北斗市かなで〜る協会)

第11回 フェスタ in HOKUTO

日時 7月31日(日)午後1時
会場 北斗市総合文化センター
かなで〜る 小ホール
料金 無料 (要整理券) ※整理券は、
かなで〜る・公民館・七重
浜支所・茂辺地支所配布
問合せ ☎74-2000
北斗市文化団体協議会事務局
(かなで〜る内)

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
会場 北斗市総合文化センター
かなで〜る 大ホール
料金 4,000円 (全席指定)
好評発売中
問合せ ☎74-2000
(北斗市かなで〜る協会)

※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

サマーバイキング 8/31(水)まで開催

120分

スニア優待 (65歳以上) ... 1,836円
※65歳以上であることを、証明する物をご持参下さい。

■大人 ... 2,268円
■小学生 ... 1,350円
■幼児(3歳以上) ... 540円

期間限定メニュー
1テーブル1プレート

食べ放題!

フリードリンク ソフトドリンク
1,296円 324円

●金麦梅詰 ●カクテル
●ウイスキー ●グラスワイン ●日本酒
●焼酎 ●ソフトドリンク

木曜・日曜は お寿司の日
金曜・土曜は ステーキの日

毎週月曜日は定休日
(月曜日が祝日の場合は火曜日が休みとなります)

<http://www.hokke.co.jp> 法華クラブ

本冊子をご持参下さい!

**ディナー限定
バイキング**
割引クーポン
食べ飲み放題

[大人] 3,564円のところ

3,200円
【本券1枚につき1組様まで有効】
有効期限/平成28年8月31日迄

ホテル法華クラブ函館 函館市本町27番1号 ㊦駐車場有
TEL. (0138) 52-3121
※各税込 ※当店通常価格からの割引です。

函館山口フウェイ

FM いるか

●FMいるかのタイムテーブル付き季刊「いるかPRESS 2016 夏号」が発行となりました。ぜひお手にとってご覧ください。

発行日 2016年7月1日

＝夏号の主な記事＝

- ・2016年7月～9月 タイムテーブル（番組表）
- ・番組コーナー紹介、いるか号に乗って街を泳ぐ、ラジオなお店ほか

部数 2万部

主な配布場所 函館市内近郊の公共施設、コンビニエンスストア協力店、飲食店・ショップ協力店、ガソリンスタンド協力店、各スポーツ施設、ホール、書店、FMいるか他

●特別番組のご案内

○「ファンタジックサマーナイト2016」

函館新聞社函館港花火大会の会場から公開生放送。夜空を彩る花火の音を迫力満点にお伝えします。



放送日 7月17日(日)

○「北斗市夏祭り 公開生放送」

毎年恒例。朝から夜の花火大会まで会場からお送りします。アンパンマンキャラクターショーのほか、清水良太郎ステージショーも。



放送日 7月24日(日)

○「大沼・千の風音楽祭 公開録音番組」

7月24日(日)に大沼国定公園広場特設ステージで開催される「大沼・千の風音楽祭」の様子を録音して放送します。

放送日 7月30日(土)午後1時～3時

7月31日(日)午後8時～10時（再放送）

●「おにぎり合戦 夏の陣2016」

サークルKサンクス・FMいるかコラボ企画。「キャンパスデイズ」に出演している学生対抗おにぎり合戦企画の進捗状況を放送で紹介しています。7月19日(火)より、各店舗でおにぎり発売開始です。ご期待ください。

放送日時 毎週金曜「ラバーソールとルチャドール」内 午後4時45分～4時50分

〒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

7/3(日)

細野晴臣 港町ツアー



出演 細野晴臣 (vo, g)、高田漣 (g)、伊賀航 (b)
伊藤大地 (Ds)、斎藤圭土 (Pf)

時間 午後6時

料金 7,000円※チケットは完売いたしました。

問合せ ☎27-5530

(細野晴臣港町ツアー・函館公演実行委員会)

7/10(日)

青函交流 シャンソンフェスティバル
函館パリー祭



出演 長谷川典子、大中雅子、佐藤芳、佐藤せつ
田端宏子、千葉瑠美子、富士良子、梅木詔美
後藤美代子、田口恵理子、田中貞子
成田恵美子、花海喜栄子、藤田優子、宮崎茂子

時間 午後4時

料金 1,000円

問合せ ☎090-1523-5550 (梅木)

☎080-1885-3909 (成田)

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

あうん堂ホール

松風町8160
☎2216360

●仲井戸「CHABO」麗一 with 早川岳
晴旅に出る二人
日時 7月8日(金)午後7時30分
料金 6000円(要1dr別途5000円)
●六郎「The Last Waltz」共同企
画「Six Waltz」
出演 六郎、ザ★ボイラールーム、またたゆり
な、The Last Waltz、ボリ
スターズ(札幌)
BOY TROUBLES(札幌)
日時 7月17日(日)午後6時
料金 15000円、☎69666円
●ソリストの夜会
出演 小田桐陽一、大脇一、Peach、
境将由
日時 7月23日(土)午後7時
料金 20000円、☎25000円
●Live Complex Vol.90
出演 A、矢、Cubrick、電光石火
日時 7月24日(日)午後7時
料金 10000円、☎15000円
●カフェレスト・アタシス
五楼都都3511
☎316222

相談料 無料
相談 市内在住または在勤の女性10名
申込み 7月12日(火)午前10時から電話または
窓口受付で
●心を育てる「ほめ方」(り方)
日時 8月19日(金)午後6時30分
参加費 無料
対象 市内在住または在勤の男女50名
申込み 7月8日(金)午前10時から電話または
窓口受付で
●世界の料理教室 異国の故郷味めぐり
日時 8月26日(金)午後6時30分
材料費 1200円
対象 市内在住または在勤の男女24名
申込み 7月19日(火)午前10時から電話または
窓口受付で

米木康志(ベニス、小山彰太(下ラム)
日時 7月28日(火)午後7時30分
料金 4000円、☎45000円(1dr付)
問合せ 27-4122(同店)
●シネマアイリス
本町22111
☎316761
ROAD TO HIGH & LOW
日時 7月25日(土)ロードショー
●殿、利息(さる)
日時 7月2日(土)ロードショー
●二重生活
日時 7月2日(土)ロードショー
●FAKE
日時 7月9日(土)ロードショー
●山河ノスタルジア
日時 7月9日(土)ロードショー
●シネマ太陽函館
松風町2181
☎2212021

関合 23-3763(同店)
●TRIPLE(同店)コンサート
出演 菅孝孝三(DR)、王様(G&V)、永井
敏己(Bs)
日時 7月18日(月)午後7時
会場 BLUE POINT(本町9-5)
料金 4000円(要1dr)
関合 55-6096(サウパ)
●高野正幹 From Tokyo 函館ジャ
ズライブ at 煙のレストラン
「Huisyui」
出演 高野正幹(Ts.S.S)、伊藤駿介(P)、
吉村徳泰(B)、OBA(Ds)
日時 7月19日(火)午後7時、②午後8時
Huisyui、北斗市市渡1-3-11
料金 2500円、学生15000円(1dr付)
関合 83-1241(同店)
●函館地方気象台見学会
日時 7月23日(土)午前10時
会場 函館地方気象台(美原3-4-4)
料金 無料
関合 46-2214(函館地方気象台)
●応用行動分析学 in Hakodate
講師 ウィリアム・ヒューワード博士
(オハイオ州立大学名誉教授)
日時 7月23日(土)午後1時
会場 函館大学(高丘町51-1)
料金 2000円、高・大生15000円、
障がい者(介護1名)10000円、
小・中学生10000円
関合 090-6445-9866(赤井)
●函館の文学と音楽の会「市民のための歴史
講座」文と音の時代「太宰治「斜陽」
講師 高瀬明彦(元函館北高校教諭)
日時 7月24日(日)午前10時30分
会場 まちづくりセンター(末広町4-19)
参加費 5000円(お茶付)
関合 57-3016(細倉)
●教育音楽あふるぶとるちえ
はこたて童謡の会「皆さん御一緒になつか
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 7月26日(火)午後1時30分
会場 青年センター(千代台町27-5)
参加費 5000円
関合 080-6065-6603(藤野)
●第3回はこたて古書市
日時 7月29日(金)8月7日(日)
会場 ティーオーデパート(梁川町10-25)
関合 32-0501(同店)
●NPO函館クリエイション協会「げんき
塾」室内スポーツ頭脳戦で勝負!
日時 7月30日(土)午前9時30分
会場 ふるる函館(谷地頭町5-14)
料金 3000円(年会費18000円)
※保護者同伴の中学生以下無料
関合 090-8898-0092(野澤)
●第12回 NPOまつり
日時 7月31日(日)午前10時
会場 まちづくりセンター(末広町4-19)

関合 22-9700(まちづくりセンター)
●夏休み工作フェスティバル
日時 7月31日(日)午前10時
会場 まちづくりセンター(末広町4-19)
材料費 5000円(講座による)
対象 小学生以上
申込み 当日直接会場へ
関合 22-9700(まちづくりセンター)
●「真夏の星のジャズ・ライブ」
「優香 Quintet」from 札幌
出演 玉村優香(V)、宇田梓(V)、町田拓哉
(G)、浜島泰子(V)、菅原昇司(Tb)
日時 7月31日(日)午後1時
ジャズカフェリオン(北美原1-4-2)
料金 2000円(要予約)
関合 47-3925(同店)
●第30回記念「みんなが賛美歌を歌うついで」
出演 今井真貴、佐藤悠太、アンサンブル
フェリチエ、コールフロイデ他
日時 7月31日(日)午後1時
会場 函館相生教会(本町29-8)
料金 無料
関合 52-7035(同教会)
●メキシコ料理ナイト
日時 8月7日(日)午後6時、午後7時30分
カフェ小春日和(八幡町18-18)
料金 2000円(飲み物付)
申込み 各回8名
定員 83-721(同店)
●ひらめき☆ときめきサイエンス
動物の動きを計ってみたい
※装着型記録計による行動計測
日時 8月9日(火)午前10時
会場 国際水産・海洋総合研究センター
(弁天町20-15)
参加費 無料
対象 中学生・高校生20名
申込み 7月22日(金)までにひらめき☆ときめ
きサイエンスHPにて
関合 011-7006-2572

●第29回市民創作函館野外劇
○本公演
日程 7月9日(土)、16日(土)、23日(土)、30日(土)
時間 8月6日(日)午後7時
会場 ②本公演午後7時30分
五楼都都公園一の橋広場
料金 大人10000円・高・大生5000円
④大人12000円・高・大生6000円
中学生以下無料
○星のミニ公演
日程 7月10日(日)、17日(日)、24日(日)、31日(日)
時間 8月7日(日)午後2時
会場 ①プレステージ午後2時
五楼都都公園一の橋広場
料金 ②ミニ公演午後2時30分
五楼都都タワーアトリウム
関合 56-8601(野外劇事務局)

函館市女性センター

東川町1112
☎23141188

●土曜ぶちサロン
○絵本の読みかきせ等
日時 8月6日(土)、13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 8月20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〜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 8月27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ヶ月〜1才未満児
申込み 電話または窓口受付で
●オーブンハート「離婚とDVの話」
日時 8月8日(月)午後1時30分

●東日本大震災被災者支援
「チャリティ・ジャズライブ」
出演 田柳恵美子トリオ、田柳恵美子(Pf)、
勝海亮(Bs)、西山茂之助(Dr)
日時 7月22日(土)午後6時
料金 20000円(1dr & ビンチョー付)
●げんきでdestretch
講師 水谷眞貴子
日時 7月7日(土)午後1時30分
参加費 6000円
●薬膳料理
講師 林幸子(料理教室 林)
日時 7月12日(火)午前10時30分
参加費 35000円(材料費込)
●歌いつけて
講師 寺田麗子
日時 7月13日(水)、20日(水)午前10時30分
参加費 6000円
●あみものカフェ
日時 7月13日(水)、27日(水)午後1時
参加費 6000円(紅茶付・初回のみ8000
円・毛糸代別)
●親子サイエンス「ピンホールカメラとカメ
ラオプスを作ろう」
講師 井上千加子
日時 7月20日(水)午後4時
参加費 15000円(材料費別)
対象 年長児・小学1年と保護者
●アクセサリ講座「夏のブローチ」
講師 中澤道子
日時 7月23日(土)午後1時
受講料 10800円(材料費別13000円)
jazz spot Leaf
松風町8192
☎2714122

■アンブラグド・ギター弾き語りライブ
黄金井脩一海を渡る風に唄う2016
日時 7月25日(月)午後7時30分
料金 3000円、☎35000円(1dr付)
問合せ 27-4122(同店)
■本格ジャズヴォーカルライブ 大野えり4
北海道ツアー
出演 大野えり(ヴォーカル)、石田衛(ピアノ)、
北川大(ドラム)

■七飯町歴史館テーマ展「蝶博・井本暢正コ
レクション展」
期間 7月22日(土)〜8月21日(日)
会場 七飯町歴史館(七飯町本町6-1-3)
料金 無料
関合 66-2181(同館)
■四季の杜公園
夏のコンサート(美曲たちの花園)
出演 左信悟(ギター)
日時 7月10日(日)午後2時
会場 道南四季の杜公園(亀田中野町199)
料金 無料
関合 52-4514(函館ギタースクール)
■ともえ児童の会「なつかしい童謡をみなさ
ん歌い継ぎましょう」
仲良く楽しくたくさん歌いましょう
講師 齊藤八寿子
日時 7月12日(火)午後1時30分
会場 青年センター(千代台町27-5)
参加費 5000円
関合 31-5337(大原)

■高野正幹 From Tokyo 函館ジャズ
ライブ at 煙の
高野正幹(Ts.S.S)、藤田洋一・伊藤
駿介(B)、吉村徳泰(B)、OBA(Ds)
日時 7月16日(土)①午後7時 ②午後8時
会場 想苑(青柳町3-15)
料金 25000円、学生15000円(1dr付)

■高野正幹 From Tokyo 函館ジャズ
ライブ at 煙の
高野正幹(Ts.S.S)、藤田洋一・伊藤
駿介(B)、吉村徳泰(B)、OBA(Ds)
日時 7月16日(土)①午後7時 ②午後8時
会場 想苑(青柳町3-15)
料金 25000円、学生15000円(1dr付)

「マクロビオティック＆レイキ」

はす がつ とも み
蓮 瀧 友 美

(Organic & Healing café COCOLO 代表)

279



日本古来の手当法 レイキヒーリングによる施術の様子

9年前、末広町の一角に蕎麦&玄米フードのお店を始めました。マクロビオティックに興味を持ったのはその2年程前でした。

長年の不摂生により体調を崩したのがきっかけです。持病の腰痛・冷え症等を解消するために、数々の健康法を試みました。10年以上かけて見つけた最良の方法が、マクロビオティックとレイキヒ

プロフィール：函館生まれ。9年続けた「蕎麦だいにんぐ」を、4月から「オーガニック&ヒーリングカフェ

COCOLO」へリニューアルし、老人ホームのボランティア訪問等の活動を始めます。

ーリングでした。最初は自分のため、家族のためにやっていったレイキでしたが、昨年の秋くらいからお店にいらした方々にやって差し上げるようになり、4月からは本格的にメニューに加え、お食事も蕎麦を外すことで、ベジタリアンやマクロビアンの方でも安心して召し上がれるようになりました。毎日の食事は、自身の身体を作る大切なものです。五十路を過ぎて益々元気に明るく、楽しい日々を送るための努力は惜しまず、毎日玄米を有難く頂きます。

最近祖母や父がお世話になった施設へ、少しでも恩返しをしたくて、ボランティアで訪問させて頂いています。返される笑顔に、私の方が癒やされ、感謝の気持ちでいっぱいになります。

次回はナプアウエディングの工藤ゆかりさんにバトンタッチします。



函館生活記

異国での日々

「変わるもの、変わらないもの」 267

アルーン・クマール・ヴァガーイ
(インド)

ササキ・ヨガ・アシュラム主宰



私の函館生活は素晴らしい経験の連続でした。冒険や刺激を求めている人にとって函館は単調でつまらない街かもしれませんが、しかし、平和と静謐を求めている私にとって、函館はまさに最高の地でした。

函館は北海道のなかでは冬の厳しさをあまり感じない、大変穏やかな気候の街です。冬は温暖で夏は涼しく、山と海と川に

囲まれた函館の街は観光地としてはもちろんですが、アウトドア好きの私には春や秋にはキャンプが楽しめ、一年中温泉巡りができる理想の地です。

私の函館での33年間、この街には一見大きな変化はなかったように思われます。気候は少し暖かくなり、人口は少し減少し、平均寿命は少し伸びたでしょう。観光客が増え、外国人観光客も増加傾向にあるように思います。函館はその歴史の中で外国人との接点が多く、市民も外国人に対する距離感が非常に近いように感じます。その環境が私達函館に住む外国人にとって、この街での生活をとっても快適にしてくれていると思います。

私も今やすっかり函館人にな

ってしまい、街中で外国人を見ると、「お、外国人だ」と思うようになってしまいました。この3月に新幹線が開通し、人々はもちろん、モノもココロも新しいものが流入して、きっと函館に良い影響を与えてくれると思います。私は、函館は常に魅力でより楽しい街となる可能性を秘めていると思っています。有名な夜景や観光地だけではなく、素晴らしい人々や素晴らしい食材があり、その食材で作られる美味しい料理はもっと世界的に知られるべきだと思っています。函館にはもっともっと素晴らしい未来が待ち受けていると、私は心から信じています。Hakodate Zindabad (函館万感!!)

16



ヘアーメイク

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)

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

橋本先生のスポーツコラム 第4回

「スポーツでの隠れた良きパートナー」 ～シューズの大切さ～



今整形外科 理学療法士
はし もと しん ぐ
橋 本 真 悟

今月のコラムは、今一度皆さんにチェックして頂きたいスポーツ障害の原因のひとつとして、スポーツ時に必ず身に付ける用具に関する視点からお話したいと思います。

障害予防、対策を考える際には、痛みを生じた要因を見つける事が必要です。要因は大きく分けて身体的要因、競技特性的要因、環境要因があります。そして、これらの障害を起こす要因を取り除いていく作業が必要となります。その作業の中で大切になってくる視点として、シューズの適合性の大切さがあります。多くのスポーツはシューズを着用しての競技となります。競技に合わせて専門的に開発し、作成されたシューズはここ数年の中でも更に進化し、その機能も向上しています。しかし、そんな優れたシューズも不適切な選択によって多くのスポーツ障害を生み出している事があります。

特に感じるのは、サイズが適切でない事です。多くの場合は実寸よりも大きめのサイズを選択されている事が多く見受けられます。サイズ選択は大まかに足の長さ（足長）と足の幅（足囲）を合わせる事が必要です。足長の大きいシューズを選択すると動いている最中、シューズの中では、足部に前後方向の遊びが生じます。結果、その遊びを防止しようと足の指を噛んで使う事があります。この指噛みの動作は、足部の様々な機能

能の低下を招くのです。足部は片足28個、両足では48個の多くの骨で構成されています。身体全体は約208個の骨があるもので、足部だけでその約4分の1を占めているのです。この事からも2足歩行をする人間にとつて足がどれだけ大切かが分かります。 unnecessary足の指を噛む動作によって無理な筋肉の収縮による痛み、クッションとして働く土踏まずの機能低下、動作時の荷重位置の変化等を起こし、痛みの原因となつてしまします。

適切なシューズ選びによってこれらの痛みを防ぐ事が出来ます。選ぶポイントとして大切なのは、自分の足の特徴を知る事。幅広い足なのか細い足なのか、扁平足なのか、人それぞれ顔や性格が違うように足も様々なのです。次に、必ず両足で試し履きをする事。実際に歩いたり、しゃがんでみたり、ジャンプしたりして確かめる事が大切です。最近では、足の特徴に合わせた色々なタイプのシューズを選択する事も可能となりました。更に、販売するスタッフもフィッティングに対する知識が豊富で、メーカー主催の相談会等も多く見受けられ、親切丁寧な相談も受けられると思います。

自分に合った心地良いシューズを見つけた時は何とも言えない喜びと、良き相棒に出逢えた様にも感じます。そして、是非ともその相棒と共に素敵なスポーツ活動を過ごしてください。

今回は、4月14日から函館アリーナで行われた「ミニバスケット教室」に参加した平田涼馬君です。この教室には4、6年生の男女12人が参加しバスケットボールの基礎を学びました。函館アリーナではこの他にも各種スポーツ教室を実施しており、毎回好評をいただいております。

ぼくらの体験記

116

バスケットがもっと上手になりたい

函館市立亀田小学校6年

ひら た りょう ま
平田 涼馬



ゲーム形式の練習をする平田君

ぼくがバスケットをやりたいと思ったきっかけは、お母さんとお兄ちゃんがバスケットをやっていたことを聞いていて、学校の体育の授業でバスケットをやって、シュートが入った時にとってもうれしかったからです。お母さんがステップアップでこの教室を見つけてくれて参加することになりました。

最初は難しかったけれど、5回目くらいからはコツがつかめてきて、シュートも上手できるようになりました。やっぱりバスケットはおもしろいと感じるようになりました。教室ではドリブルやシュート、パス練習がありますが、教室に来ているみんなと一緒に試合をするのが、楽しくて一番好きです。ぼくはディフェンスが得意で、相手チームに攻められている時には「自分を守るんだ」という気持ちでやっています。

家の近所でも、お母さんとドリブルやパス、ディフェンスの練習をしています。またバスケットの教室があったら続けて参加したいと思っています。中学生になったら、部活で試合に出て活やくしたいので、それまでにバスケットがもっと上手くなるようにがんばりたいです。





ざいだん インフォメーション

函館市市民館 ☎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 森武豊美

日時 7月30日(土)午前10時

教材費 1000円

対象 小学生以上の函館市民

定員 10人

申込み 7月20日(水)まで電話で

○シルバークセサリー製作体験

講師 川勝 新子

日時 8月20日(土)午前10時

教材費 2500円

対象 市内在住・在勤の成人

定員 10人

申込み 8月10日(水)まで電話で

○公民館講座

○土鈴づくり体験

講師 糸遊会員

日時 7月29日(金)午後1時30分

受講料 無料(教材費1000円)

対象 市内在住・在学の小中学生

定員 16名

申込み 7月2日(土)・9日(土)に

電話で

○初歩の陶芸水曜教室(全3回)

講師 月窠会会員

日時 8月10日(水)午前10時

教材費 500円

対象 市内在住・在勤の成人

定員 5名

申込み 8月4日(木)まで電話で

○オペラの楽しみ(全3回)

講師 石丸典子

日時 8月24日(水)午前10時

参加費 無料

対象 市内在住・在勤の成人

定員 20名

申込み 8月17日(水)まで電話で

文学館

☎22-9014

館内整理日 7月8日(金)

○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

○夏休み自由研究

「クイズ・石川啄木と函館」

期間 7月16日(土)・8月28日(日)

参加料 無料

対象 小学生

定員 60名

申込み 直接文学館へ

○中庭テラス読み聞かせ会

文学館中庭で、本の読み聞か

せと手回しオルガン演奏会を行

います。

読み聞かせ 函館朗読奉仕会

演奏 紀あさ

(手回しオルガン演奏者、

はこだて観光大使)

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

○剣道一種審査会

日程 7月3日(日)

○函館市中学校体育大会柔道大会

日程 7月5日(火)

○平成28年度北海道中学校体育

大会渡島管内大会柔道競技

日程 7月14日(木)

○青函空手道親善交流大会

日程 7月24日(日)

○第51回北海道教職員剣道大会

日程 7月26日(火)・27日(水)

○第20回北海道新聞函館支社杯

弓道大会

日程 7月31日(日)

千代台公園陸上競技場

千代台22-24 ☎55-1900

○2016明治安田生命J2

リーグ第21節北海道コンサ

ドーレ札幌vs横浜FC戦

日程 7月3日(日)

オーシャンスタジアム

千代台22-26 ☎53-3210

○第98回全国高等学校野球選手

権大会南北北海道大会 支部予選

日程 6月27日(月)・

7月2日(土)・4日(月)

○函館市中学校体育大会野球大会

日程 7月7日(木)

○中学校体育大会渡島管内大会

日程 7月14日(木)

○太陽グループ杯函館市スポー

ツ少年団新人野球交歓大会

日程 7月30日(土)・31日(日)

千代台公園テニスコート

千代台27-12 ☎31-6993

○テニス

○青函対抗戦

日程 7月17日(日)

○第16回WE LOVE SRI

XONレディステニスストー

ナメント函館地区大会

日程 7月20日(水)

○夏季シングルス大会

日程 7月24日(日)

○ソフトテニス

○高校国体支部予選大会

日程 7月2日(土)

○中体連総合大会

日程 7月4日(月)・5日(火)

○全道小学生大会

日程 7月9日(土)・10日(日)

○中体連渡島支庁大会

日程 7月14日(木)

○青函対抗大会

日程 7月17日(日)

○ダンロップジュニア初級大会

日程 7月18日(月)

○第39回連盟杯争奪一般夏季大会

日程 7月31日(日)

サン・リフレ函館

大森2-14 ☎23-2556

○函館市中学校体育大会卓球大会

日程 7月4日(月)・6日(水)

○第14回函館市スポーツ少年団

バドミントン大会

日程 7月17日(日)・18日(月)

○第54回青函対抗総合体育大会

青函バドミントン競技

日程 7月23日(土)

函館アーチエリー協会

☎23-1847

○函館公認記録会(根崎)

日程 7月3日(日)

函館市中学校体育連盟

(亀田中学校内) ☎46-3005

○函館市中学校体育大会

○サッカー

日程 7月4日(月)・6日(水)

会場 函館フットボールパーク

○バレーボール

日程 7月4日(月)・5日(火)

会場 港中学校

○バドミントン

日程 7月4日(月)・5日(火)

会場 遺愛中学・高等学校

○剣道

日程 7月4日(月)

会場 恵山中学校

○ハンドボール

日程 7月4日(月)・5日(火)

会場 凌雲中学校

■函館山の会 7月講座

高山植物見学会

(大千軒岳・奥二股コース)

日時 7月3日(日)午前6時

集合場所 道の駅「しりうち」

駐車場

問合せ 090-1377771

1733(山下)

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「弥生坂」。

その道程は約720メートルに

達し、函館山山麓にある主要な

坂では最長です。(説明文章は

坂道標識より一部抜粋)

日時 7月23日(土)午後2時
参加料 無料
対象 幼児、小学生
定員 30名(申込順)

申込み 文学館へ電話で
◎第3回文学の夕べ
「谷村志穂自著を読む3」
講師 谷村志穂(作家)
日時 8月6日(土)午後2時
参加料 300円
定員 50名(申込順)
申込み 文学館へ電話で

北洋資料館 ☎55-3455

◎第22回函館の「海と港」児童
絵画展
函館市内在住および在学の小
学生が描いた、函館の「海と
港」をテーマにした作品を展示
します。

会期 7月10日(日)～7月17日(日)
時間 午前10時～午後6時
(最終日は午後4時まで)

表彰式 7月10日(日)午前10時
事前の審査で選出された各学
年の最優秀賞・優秀賞受賞者を
表彰します。

会場 芸術ホールギャラリー
料金 無料

北方民族資料館 ☎22-4128

館内整理日 7月20日(水)～22日(金)

◎収蔵資料展「アイヌの生業―
捕る・獲る・探る―」
函館市北方民族資料館には、
アイヌ民族資料をはじめ、北方
民族の世界的に貴重な資料が収
蔵されています。これらの中か

ら、これまで紹介する機会の少
なかつた資料に視点を当て展
示・紹介します。

期間 7月23日(土)～11月3日(木)
※9月7日(水)のみ休館

市民プール ☎52-7452

器材点検日 7月12日(火)・13日(水)

◎第2回少年少女4泳法
マスターコース
日時 7月17日～9月25日の
日曜日(全10回)

受講料 午前10時30分～11時45分
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(日)～7月10日(日)
◎第2回ゆつくり4泳法
マスターコース
日時 7月27日～10月5日の
水曜日(全10回)

受講料 12時～午後1時30分
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回さつちり4泳法
ナイトコース
日時 7月27日～10月5日の
水曜日(全10回)

受講料 午後6時30分～8時
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～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4回水中ウォーキング教室
(昼の部・夜の部)
日時 8月15日～9月29日の
月・木曜日(全10回)

受講料 夜の部 12時～午後1時15分
午後6時30分～7時45分
4800円(保険料含む)
対象 18歳以上
定員 50名(申込順)

申込み 7月21日(水)～8月8日(月)
◎第4回ゆつくりゆつくり
水泳教室
日時 8月15日～9月29日の
月・木曜日(全10回)

受講料 午後1時30分～2時30分
4800円(保険料含む)
対象 18歳以上
定員 20名(申込順)

申込み 7月21日(水)～8月8日(月)
◎第4回市民水泳教室
(午前の部・午後の部)
日時 8月19日～9月23日の
火・金曜日(全10回)

受講料 午後の部 午前10時30分～12時
午後6時30分～8時
4800円(保険料含む)
対象 18歳以上
定員 40名(申込順)

申込み 7月26日(火)～8月16日(火)
◎第4回市民水泳マスターコース
日時 8月19日～9月23日の
火・金曜日(全10回)

受講料 12時～午後1時30分
4800円(保険料含む)
対象 18歳以上
定員 20名(申込順)

申込み 7月26日(火)～8月16日(火)
◎第4回市民水泳マスターコース
日時 8月19日～9月23日の
火・金曜日(全10回)

受講料 午後1時30分
4800円(保険料含む)
対象 18歳以上
定員 20名(申込順)

申込み 7月26日(火)～8月16日(火)
◎第4回市民水泳マスターコース
日時 8月19日～9月23日の
火・金曜日(全10回)

受講料 午後1時30分
4800円(保険料含む)
対象 18歳以上
定員 20名(申込順)

申込み 7月26日(火)～8月16日(火)
◎第4回市民水泳マスターコース
日時 8月19日～9月23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 7月26日(火)～8月16日(火)
◎第4回パワフルスイム
日時 8月19日～9月23日の
火・金曜日(全10回)

受講料 12時～午後1時30分
4800円(保険料含む)
対象 18歳以上
定員 50名(申込順)

申込み 7月26日(火)～8月16日(火)
◎第4回ウォータービクス教室
日時 8月19日～9月23日の
火・金曜日(全10回)

受講料 午後1時30分～2時30分
5800円(保険料含む)
対象 18歳以上
定員 30名(申込順)

申込み 7月26日(火)～8月16日(火)
※「まなびと広場」選択科目
対象講座です。
※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。

※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。

※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。

※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。

※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。

※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。

※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。

※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。

※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。

※予備日 10月6日(木)・11日(火)
時間 午前10時～12時
◎夜コース
日程 8月25日(木)・30日(火)、
9月1日(木)・6日(火)・8
日(木)・13日(火)・15日(木)・
20日(火)・22日(木)・27日(火)
※予備日 9月29日(木)・10月4
日(火)

時間 午後7時～9時
受講料 5400円
(傷害保険料含む)

対象 一般(満18歳以上)の
初・中級者
定員 昼コース 30名
夜コース 50名

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

申込み方法 往復はがきに住所・
氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢・電
話番号・希望コース
(昼または夜)を記
入の上、陸上競技場
(千代台町22-24)
へお送りください。
申込締切 8月8日(月)(当日必着)

7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…11日(月)・12日(火)(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	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	M	O	M	×		×	バスケ	×			
2	土	北海道バドミントン選手権大会地区予選									S	S	S	卓球	バスケ	卓球	バスケ	バド	バスケ		
3	日	北海道バドミントン選手権大会地区予選									S	S	S	卓球	バスケ	卓球	バスケ	バド	バスケ		
4	月	函館市中学校体育大会バスケットボール大会									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ		
5	火	函館市中学校体育大会バスケットボール大会									S	×	S	卓球	バド	×		バド	バスケ		
6	水	函館市中学校体育大会バスケットボール大会									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ		
7	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	O	O	O	バスケ		バスケ		バスケ			
8	金	第36回全国クラブハンドボール選手権大会東地区大会									×	×	×	第36回全国クラブハンドボール選手権大会東地区大会							
9	土	第36回全国クラブハンドボール選手権大会東地区大会									×	×	×	第36回全国クラブハンドボール選手権大会東地区大会							
10	日	第36回全国クラブハンドボール選手権大会東地区大会						卓球	バドミントン	バトン新体操	×	×	O	第36回全国クラブハンドボール選手権大会東地区大会				バスケ			
11	月	器材点検									検									日	
12	火	器材点検									検									日	
13	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	M	O	×				バスケ			
14	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	O	×				バスケ			
15	金	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	S	S	S	バド	バスケ	バド	バスケ	バド	バスケ		
16	土	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	S	S	S	バド	バスケ	バド	バスケ	バド	バスケ		
17	日	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	第52回北海道地区国立工業高等専門学校体育大会	卓球	バドミントン	バトン新体操	×	×	O	全国空手道選手権大会道南地区予選大会兼少年少女空手道大会				バスケ			
18	月	道南卓球選手権カデットの部						卓球	バドミントン	バレーボール	S	S	O	卓球	バド	卓球	バド	バスケ			
19	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	卓球	バドミントン	バレーボール	M	M	O	×		×		バスケ			
20	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	O	O	×		×	バスケ	バスケ			
21	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	O	O	O	バスケ		バスケ		バスケ			
22	金	函館カップレバンガ北海道v.s青森ワッツ(準備)									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ		
23	土	函館カップレバンガ北海道v.s青森ワッツ									×	×	×	函館カップレバンガ北海道v.s青森ワッツ							
24	日	函館カップレバンガ北海道v.s青森ワッツ									×	×	×	プリンセス卓球大会全道予選会							
25	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	卓球	バドミントン	バレーボール	O	O	O	バスケ		×	バスケ	バスケ			
26	火	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	バレーボール	O	M	O	×	バスケ	×		バスケ			
27	水	平成28年度北海道中学校体育大会 第37回北海道中学校ハンドボール大会									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ		
28	木	平成28年度北海道中学校体育大会 第37回北海道中学校ハンドボール大会									×	×	×	平成28年度北海道中学校体育大会 第37回北海道中学校ハンドボール大会							
29	金	平成28年度北海道中学校体育大会 第37回北海道中学校ハンドボール大会						はこだてエコフェスタ2016			S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ		
30	土	はこだてエコフェスタ2016									S	S	S	卓球	バスケ	卓球	バスケ	バド	バスケ		
31	日	平成28年度ブロックフェスティバル函館大会兼道南地区ソフトバレーボール親善大会						卓球	バドミントン	バトン新体操	×	×	M	プリンセス卓球大会全道予選会							

◎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、身分証明書を窓口へ提示してください。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。

HAKODATE 街角ラジオ

FMいるか

JOZZ1AA-FM 80.7MHz

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!

f

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。

〒040-0054 函館市元町19-7 TEL0138-27-3700
© 函館山ロープウェイ