

ステップアップ

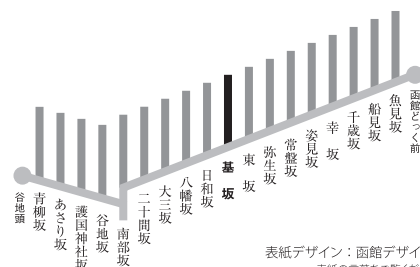
<http://www.zaidan-hakodate.com/>

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



Motoi zaka

かつては、函館から札幌へ向かう函館本道の起点で、坂下に里数を計る元標が建てられていたので「基坂」といった。坂の上は箱館奉行所があった中心地で、江戸時代には「お役所坂」「御殿坂」とも呼ばれた。



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。(P10)

TALK

4

寺澤 春佳



今回お話を聞きしたのは、函館市立日吉が丘小学校教諭の寺澤春佳さんです。日吉が丘小学校金管バンドの顧問として指導にあたる傍ら、ご自身もパーカッションの演奏者として活動されています。

人との出会いが道を作ってくれた。私は網走で生まれ北見で育ちました。小学校教員を志し、函館の教育大に進学しました。幼い頃からピアノは習っていました。高校1年です所属した吹奏楽部で2年の時パーカッションに転向して、大学でも吹奏楽を続けたことが今につながっています。そして、大学時代に縁あって「打楽器の世界」というコンサートに参加することになり、初めて他の団体や函館近郊の演奏家の方と演奏する経験をしました。年齢も経験も幅広い人たちと出会えたことで打楽器の仲間の輪が広がり、10年続いた演奏会で自分の技術も向上してきました。卒業後は函館吹奏楽団に所属して、日本木琴協会にも会員として所属していますが、仕事と両立して活動する難しさを日々感じています。

試行錯誤から学ぶ日々へ
教員として最初に赴任した乙部小学校には、4年生以上の児童全員が

参加する鼓笛隊があり、そこで初めてバンドを教える経験をしました。それからスクールバンドに興味を持ち、次に赴任した青柳小学校で金管バンドの指導にあたりました。金管バンドと吹奏楽の違いを実感して、改めて勉強し直したり研究会に参加したりしてたくさんの方の指導を学びました。また、地域のお祭りや老人ホームで演奏をする機会もたくさんあり、子どもたちの成長を実感したことも大きな収穫でした。

楽しんで学んで好きになって
日吉が丘小学校へ赴任して3年目になります。先輩から後輩に教える文化が根づいていて、下の学年の子どもたちも自分達で何ができるかを考え行動する習慣が自然と身につけていきます。楽器をやりたいと熱意をもって入部してきた子どもたちなので、先輩の演奏を聴いて追いつきたいとがんばります。上級生も自分で分らないことは教えられない

いので、技術をみがきます。お互いに「がんばるぞ」という気持ちを持ち、いい空気が生まれています。昨年東日本大会という大舞台で金賞を受賞することができました。今年も全道大会が控えています。コンクールで結果を出すのが必要と考えて、そのために何が必要かを考えて自ら行動し、目標をもって頑張る大切さを知ること。大きな意味があります。そして、いろいろな人に自分たちの演奏を聴いてもらおう喜びを知り、音楽を好きになってほしいです。私が学生時代に経験したように、世代や環境の違う人たちと演奏することは刺激にもなるしいろんな気づきが生まれるので、そうした経験の1つずつが財産になります。その財産は卒業後に楽器を続ける子にとっても、違う活動に取り組む子にとっても、価値のあるものだと思います。これからもたくさん財産を増やそう。経験をしてほしいですし、その機会をつくってほしいです。

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	P3・4・5・6
市内ギャラリー	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
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
ぼくのわたしの体験記	P 17
公民館	P 18
亀田公民館	P 18
文学館	P 18
市内スポーツ情報	P 18
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

劇団四季ミュージカル ウェストサイド物語 函館公演

時代を超えた衝撃。
このミュージカルには
神が宿っている。

ニューヨークの下町ウェストサイド。ジェット団とシャーク団、対立する不良少年グループの間で引き裂かれるトニーとマリアの恋。決闘の夜、親友を刺されたトニーはナイフを奪い、マリアの兄に襲いかかる。そして…。

日時 10月21日(金)
午後6時30分

会場 函館市民会館
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。

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

問合せ ☎57-3111 (市民会館)



撮影:上原タカシ



撮影:下坂敦俊

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度受賞し2013年にはブラジル政府よりリオ・ブランコ国家勲章を授与されるなど、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。

出演 小野リサ (Vo.&Gu.)

林 正樹 (Pf.)

杉本智和 (Ba.)

斉藤 良 (Dr.)

日時 9月8日(木)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

○「ざいだん友の会」会員の方、

S席3,000円(300枚限定、前売りのみ)

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

北海道公立学校教職員互助会

問合せ ☎57-3111 (市民会館)



3

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



萩原麻未



成田達輝

日時 9月24日(土)午後6時30分
リサイタル 成田達輝&萩原麻未デュオ・

曲目

F. ショパン／幻想即興曲 嬰ハ短調 作品66

M. ムソルグスキー (V. ホロヴィッツ編)／

組曲「展覧会の絵」 他



牛田智大

■牛田智大ピアノ・リサイタル
待望の函館初ソロ・リサイタル
3歳よりピアノを始める。8歳より5年連続でショパン国際ピアノコンクール in ASIAで1位受賞。2012年、日本人ピアノリストとして史上最年少(12歳)でCDデビュー。2015年、ブレトニョフ指揮ロシア・ナショナル管弦楽団日本公演のソリストを務め絶賛される。

曲目

L. V. ベートーヴェン／ヴァイオリン・ソナタ 第9番 イ長調 作品47「クロイツェル」

P. サラサーテ／ツイゴ イネルワイゼン 他

日時

10月27日(木)午後6時45分

■幸田浩子ピアノ・リサイタル



幸田浩子

ピアノ 寺嶋陸也

曲目 F. シューベルト／ます、子守歌、楽に寄す

山田耕筈／この道、からたちの花 他

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)

期間 9月24日(土)まで

料金 10,000円(全席指定)

※シリーズ券は300組限定、芸術ホールのみ取扱

○1回券(各公演チケット)

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。

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～ 芸術奨励賞受賞者発表

7月18日、函館市芸術ホールにて開催された「平成28年度函館新人演奏会～音楽の新しい風～」において、最も優秀な演奏者に贈られる芸術奨励賞は、厳正なる審査の結果、「ソロスネアドラムのためのアスヴェンチュラス」を演奏した、高橋宙詩さんに決定いたしました。高橋さんは受賞記念として、来年度函館新人演奏会への特別出演が決まっております。



この度の審査は、当財団理事長佐々木茂をはじめ、函館音楽協会会長宍戸雄一氏、副会長伊藤亜希子氏にご協力をいただきました。

この演奏会を機に、出演されました函館ゆかりの若い音楽家へ皆様の更なるご支援をお願いいたします。

平成28年度函館市民文化祭・舞台芸術部門 ドリームバンド参加者募集

ブラスバンドをテーマに、プロサックス奏者オリタノボッタ氏を指揮者に招き、市民参加のドリームバンドで演奏会を開催します。このバンドへ参加を希望する函館市内・近郊の吹奏楽愛好者の方を募集します。

日時 11月13日(日)午後3時30分
会場 函館市民会館大ホール

■参加者募集

函館市内・近郊の小学生から一般の吹奏楽経験のある方で、使用楽器(打楽器除く)をご用意いただける方
募集パート 金管楽器・木管楽器・打楽器
(各パートとも、定員になり次第締切)
※楽器の種類、定員についてはお問合せください。

参加料 一般2,000円、学生1,000円(入場券付)
申込み 市民会館へ直接または電話にて
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市民参加型の展覧会です。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(木)～11月14日(月)
会場 函館市民会館展示室
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のほか、ホームページからも取得できます。

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)

函館市公民館 「第2回丘の上の芸術祭」



active-A(アコースティック)



芝居組「虎」



松石 隆(フルート)



高橋セリカ(ピアノ)



木村昭美(フラメンコ)

日時 9月11日(日)午後1時30分
会場 公民館講堂
料金 500円(当日700円、全席自由)
問合せ ☎22-3320(公民館)

ざいだん出前コンサート v o l . 1 1 2



アルゼンチンタンゴ「タンゲリア」による生演奏と舞踏をお楽しみください。

出演 タンゲリア

猪俣美津子(アコーディオン)、鳥野慶太(ヴァイオリン)、関口美香(ピアノ)、榊守人(ダンス)、モニカ・タンジェラントニオ(ダンス)

日時 9月20日(火)午後6時30分
会場 函館市立五稜郭中学校(旧桐花中学校)

料金 無料

※お越しの際は、上履きのご用意と公共交通機関のご利用をお願いいたします。

問合せ ☎57-3111(市民会館)

HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL 2016

今年はゲストにサックス奏者と尺八奏者を迎え「和と洋のコラボレーション」のほか、地元バンドはスタンダードジャズをはじめ、フュージョン、AORなど、様々なジャズスタイルをお送りします。

ゲストバンド 川村裕司(サックス・東京)、菅原久仁義(尺八・東京)、三科律子(ドラム・東京)、宮崎加奈古(箏・函館)、勝海亮(ベース・函館)、田柳恵美子(ピアノ・函館)

地元バンド 美津子Dx.Quartet + Sab、粋屋ふぉー

日時 12月23日(金)午後3時

会場 函館市芸術ホール

料金 一般券2,000円、ペア券3,500円、学生券1,000円(当日500円増、全席自由)

※ペア券は芸術ホール、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で取扱

チケット発売 9月下旬予定

問合せ ☎55-3521(芸術ホール)

第27回市民プールまつり 全プール終日無料開放!

日 時 9月18日(日)午前9時45分
会 場 函館市民プール
○開会式 午前10時
○オープニングイベント「ちびっこフラダンス」
○水中ゲーム&ロングビート板で遊ぼう



時 間 午前10時30分～12時30分(予定)
場 所 25mプール
参 加 料 100円(保険料含)
定 員 大人70名・小中学生140名(申込順)
申 込 み 当日午前10時締切
※水中ゲーム終了後25mプールは開放となります
※午後5時以降の中学生以下のお子さんの入館につい
ては、保護者同伴でお願いします。
問 合 せ ☎52-7452(市民プール)

函館市民会館 アフタヌーンコンサート

午後のひとときをジャズでお楽しみいただくワンド
リンク付きのコンサートです。
出 演 美津子Dx.Quartet+Sab
日 時 11月29日(火)午後2時
会 場 函館市民会館小ホール
料 金 500円(全席自由、1ドリンク付)
チケット販売 9月20日(火)
問 合 せ ☎57-3111(市民会館)

旧函館区公会堂 高校生によるお茶会

北海道函館西高等学校茶道部による「野点」を行います。初秋の風を感じながら公会堂ならではの雰囲気とともにお茶をお楽しみください。

日 時 9月11日(日)
午後1時
会 場 旧函館区公会堂・前庭
料 金 無料(要整理券)
※整理券は当日12時45分から会場にて配布します。

定 員 200名(先着順)
問 合 せ ☎22-1001(公会堂)



旧函館区公会堂 フロムナード・コンサート



佐々木雅代



類家 唯

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。

○9月のプログラム

出 演 佐々木雅代(マリンバ)、類家唯(ピアノ)
日 程 9月7日・14日・21日・28日
料 金 鑑賞無料(要入館料)
問 合 せ ☎22-1001(公会堂)

5



アイヌ文様刺しゅう教室

アイヌ民族の伝統の着物や服飾品などに施された刺しゅうについて、その技法や文様などを学びます。

○初級編

(2日間連続講座)

日時 10月1日(土)

午後1時

10月2日(日)午前10時

料金 1,100円(材料費込)

対象 一般(経験者)

定員 20名(申込順)

○入門編

日時 10月3日(月)午前10時

料金 800円(材料費込)

対象 一般(初心者)

定員 20名(申込順)

申込み 9月12日(月)より北方民族資料館へ電話で
※まなびっと広場選択科目、道民カレッジ連携講座

問合せ ☎22-4128(北方民族資料館)



石川啄木講座 「ふるさと遠きにありて ～啄木の盛岡・渋民～」

啄木は故郷への複雑な思いを抱きつつ、故郷に恋焦がれます。今回は東京を舞台に、故郷が一番美しく見える距離感を体現した、まさに、啄木文学の原点に迫ってみたいと思います。

講師 山本玲子(啄木ソムリエ)

日時 9月3日(土)午後2時

会場 中央図書館視聴覚ホール

参加料 無料

定員 150名(申込順)

申込み 文学館へ電話で

問合せ ☎22-9014(文学館)



昨年のようなす

市内ギャラリー Hakodate Citizens Gallery

旭ヶ岡の家画廊

旭岡町78
☎5012121

●サブりとチャンペの衣遊び 「創作人形展」

会期 9月1日(木)～9月30日(金)

●フリッポ・グロッド神父の 絵画展

会期 9月1日(木)～9月30日(金)

いしい画廊

本町31-22
☎511302

●第一美術北海道地区展

会期 9月1日(木)～9月6日(火)

●レモンの会 絵画展

会期 9月8日(木)～9月13日(火)

●みづえの会 絵画展

会期 9月15日(木)～9月20日(火)

●〇〇〇 笹谷英司

会期 9月22日(木)～9月27日(火)

NHK函館放送局 ギャラリー・彩

千歳町13-11
☎2710111

●北海道水彩画会 函館グループ展

会期 8月31日(木)～9月5日(月)

●N. 水彩画グループ展

会期 9月7日(水)～9月12日(月)

●銀河工房20周年記念陶芸展

会期 9月14日(水)～9月19日(月)

●俳画展「四季の抄」

会期 9月21日(水)～9月26日(月)

函館国際ホテル ギャラリー・カリオン

大手町5-10
☎2318761

●畑敏子七宝焼 作品展

会期 8月30日(火)～9月18日(日)

●笠原頼子 グランマの布遊び

会期 9月20日(火)～10月9日(日)

ギャラリー文林館

本町31-33
☎5210486

●アトリエミューズ秋展 vol.3 「秋の植物図鑑」～草花・紅葉 の彩りをモチーフにして～

会期 9月10日(土)～9月11日(日)

●外山欽平 油絵小品展 シリーズ 「P」

会期 9月27日(火)～10月2日(日)

ギャラリー三日月

弥生町23-11
☎8710787

●石川潤 作品展「波紋」

会期 9月27日(火)～10月23日(日)

ギャラリー村岡

元町2-17
☎2712961

●FIORE 北山智子 ジュエ リー作品展

会期 9月1日(木)～9月6日(火)

●飯坂真紀 油彩画 函館の建物たち展

会期 9月8日(木)～9月30日(金)

ティーオー

梁川町10-25
☎3210501

●アトリエ・G・グループ美術 教室展

会期 9月8日(木)～9月13日(火)

●三村敏子 作品展

会期 9月8日(木)～9月13日(火)

●プラムⅡ 作品展

会期 9月29日(木)～10月4日(火)

ネットヨウ画廊 コミュニティ・ホール

美原2-17-24
☎4613131

●青芽(せいが)展 道退教 渡島・函館支部

会期 9月7日(水)～9月11日(日)

●松の実「ささやか展」

会期 9月15日(木)～9月18日(日)

●ペイントハウス音夢達

会期 9月28日(水)～10月2日(日)

はこだてギャラリー

時任町22-17
☎3218831

●ヨーロッパ版画展

会期 8月22日(月)～9月9日(金)

●秀作木版画展

会期 9月12日(月)～9月30日(金)

はこだて工芸舎

末広町8-8
☎2217706

●着物ギャラリーふくし 「秋の単衣を楽しむ」展

会期 9月2日(金)～9月13日(火)

●小宮伸二 past Scape / パストスケープ

会期 9月2日(金)～9月13日(火)



会期 9月4日(日)～9月19日(月)

料金 300円

●工藤和彦 粉引きのうつわ展

会期 9月6日(火)～9月15日(木)

●第14回「日本のKOUGEI 展 土・木・布」

会期 9月7日(水)～9月12日(月)

●甲斐田智子 イカットとバ ティックの衣服

会期 9月16日(金)～9月27日(火)

函館本町市場 市場の中の小さな美術館

本町31-16
☎5115418

●「花とねこを描く」油絵展

会期 9月5日(月)～9月21日(水)

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

⑤

球技と戦いの違い

と さ けん じ
土 佐 堅 志

サッカーで日本がドイツに勝つためには何が必要なのか。日本のサッカーは、Jリーグ発足以来世界にも類を見ない早さで進歩を遂げているが、それでもドイツとの間にはまだ歴然とした差がある。この差を埋めるためには何が必要なのか。このことについて、かれこれ4年近くドイツにいて、私が得た結論は、そもそも日本とドイツとはサッカーという競技に対する捉え方が根本的に違っていて、それがそのまま両国の差になっているということだ。



試合中の様子。ボールの競り合いの迫力は、日本とはまるで違う。

かかったりすると、日本では、「おい、そんなに熱くなるな。これは遊びなんだから」となだめられる。一方ドイツでは、一旦試合が始まれば激しく体をぶつけ合って一つのボールを奪い合う。少しでも相手に遠慮して競り合いに負けたりすると、「ぶざけるな！やる気がないなら帰れ！」と仲間から本気で怒鳴られる。公園でやる草サッカーでさえ、そんな感じだ。日本人はサッカーのことを『球技』として見ているが、ドイツ人にとって『戦い』の一種だ。激しいボールの奪い合いを嫌がらないし、むしろそれもサッカーの一部として受け入れ、楽しんでさえいる。ドイツ人のサッカー観は、日本人がラグビーに対して抱くイメージに近いのではないかと思う。

試合中の様子だけを見ていると、ドイツ人はあまり見栄えが良くない。ブラジル人やスペイン人のような華麗な足さばきはないし、こちらの意表を突くようなトリッキーなプレーが出てくるわけでもない。それでも彼らは激しい体のぶつかり合いの中で培われた確かな実力と気持ちの強さを兼ね備えているので、試合の要所を押さえて最後はしぶとく勝利をもぎ取る。日本人はボールを扱う技術だけを見ればとても上手なのだが、普段から『戦い』の要素が欠けた、生ぬるい環境でプレーしている。いざ海外の選手達と試合をすると彼らの激しさに圧倒されて実力を全く発揮できない選手が多い。実力を発揮できないというよりも、真剣勝負の場面に立つ本物の力が備わっていない。

毎年7月中旬頃から8月にかけて、日本から夏休みを利用してドイツの育成システムを見学するためやって来る日本人指導者が多く、私も知り合いに頼まれて案内や通訳をすることがある。その時に彼らは、今ドイツではどのような戦術やトレーニング方法が主流なのかということをしきりに質問してくるのだが、日本とドイツとの間に戦術やトレーニング方法に関して大きな違いはないし、目指しているサッカーの方向性もほぼ同じだ。違いは、サッカーをどう捉えるかという土台の部分にあるので、その部分の違いにもっと目を向けてほしいと常々思っているし、折に触れてそうした話もしている。日本がドイツに追いつくために必要なことは、実は本当にシンプルで身近なところにある。

PILOT ペンクリニック

ペンドクター／土田真之氏・鈴木 勇氏

こんな万年筆
ありませんか？

- 書き方がしっくりこない、書き味に不満のある万年筆
- 気に入っていたのに書けなくなってしまった万年筆
- 引き出しの奥で眠っている万年筆

注意事項

調整はお一人様2本までとさせていただきます。部品交換には実費を頂戴いたします。
国産・舶来メーカーは問いません。但しモンブランの修理につきましてはメーカー対応となりますので筆記具売場までご相談下さい。

10/22⑤10:00~18:00
23⑥10:00~17:00

会場：1階 筆記具売場

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／函館市銀治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

開館30周年記念 ハコビ・グランド・コレクション
道南の美術セレクション
新収蔵記念 蠣崎波響展



蠣崎波響《名鷹図》
1815(文化12)年 当館蔵

函館美術館では開館以来、道南地域ゆかりの美術家の作品を収集してきました。「道南の美術セレクション」では、その中から選りすぐりの名品をご覧いただきます。

また、ミュージアム・コレクションでは、「蠣崎波響展」を開催します。蠣崎波響（かきざきはきょう）は、松前藩の家老として、また画家・文人として今から200年ほど前に活躍しました。昨年度、波響筆の《名鷹図（めいようず）》が新たに当館に収蔵されました。これを記念して、当館所蔵の波響作品ならびに市立函館博物館と函館市中央図書館が所蔵する波響の名品をご紹介します。

会期 8月21日(日)～10月2日(日)
休館日 月曜日(ただし9月19日は開館)、9月20日(火)
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
○特別展 道南の美術セレクション

一般 510円(410円)
高大生 300円(200円)
※(一)内は10名以上の団体料金
中学生以下は無料。
○ミュージアム・コレクション

蠣崎波響展
【同時開催】「書家の句」展

一般 260円(210円)
高大生 150円(110円)
※(一)内は10名以上の団体料金
中学生以下、65歳以上の方などは無料。高校生は土曜日の観覧料無料。特別展とミュージアムコレクションを同時観覧の場合、一般640円、高大生370円。
〒040-0001 函館市五稜郭町37-6
☎5616311

◆「ハコビ・サンクスウィーク」

開館30周年を記念し、様々なイベントなどを実施します。
○19日(敬老の日・65歳以上の方)、22日(秋分の日)は特別展一般430円・高大生260円。

○21日(はこだてカルチャーナイト参加・午後5時～午後9時も開館、23日(開館記念日)も開館、25日は常設展無料、特別展一般430円・高大生260円。
※詳しい内容は、当館ウェブサイトをご覧ください。

237

郷土にエールを贈る
私を育ててくれた
函館の街

クボタスピアーズ所属

はぎ さわ しょう た
萩澤 正太



私のラグビー人生の始まりの地

1990年北海道函館市生まれ。函館工業高校卒業後、流通経済大学に進学。大学4年時に同校初の関東大学ラグビーリーグ戦優勝を経験。2013年クボタスピアーズに入団。同年トップリーグデビュー。2014年10月仁川アジア競技大会に7人制ラグビー日本代表として出場し優勝。チームのホームページやフェイスブックもありますのでよろしければご覧ください。

私は現在、クボタスピアーズというチームでラグビーをプレーしています。クボタスピアーズは、国内ラグビーリーグ最高峰のトップリーグに所属しており、日本代表の選手や7人制ラグビーのリオオリンピック代表選手も在籍しています。しかし、私が入団してから3年間のチーム成績は低迷しており、上位進出は果たせていません。今年度は体制を一新し、新たなチームとしてトップリーグ優勝を目標に活動しております。

今回、この原稿の依頼を受け、ラグビーを始めてからの約10年間を振り返ってみました。そして、私がいまもラグビーをプレーすることができているのは、家族や、恩師、チームメイトやチーム関係者、応援してくださる方々に支えられてきたからだ、改めて感じました。

私がラグビーを始めることになったのは、中学3年生の頃に当時函館工業高校2年の兄が出場していた試合を応援に行った

ことがきっかけです。そこでラグビーの迫力に圧倒されたことと、当時函館工業高校ラグビー部の監督であった木津谷先生の熱心な勧誘により、高校入学と同時にラグビー部に入部することを決意しました。

ラグビー未経験のため、入部当初はルールも知らず右も左もわからない状態で、嫌になることもありました。木津谷先生の熱意ある指導と、周りの仲間達に支えられたおかげで、3年間やり抜くことができました。高校時代の3年間に先生方や仲間達と必死に目標に向かって練習したことが今の自分の土台になっています。

高校卒業後は、試合の度に声をかけてくれた流通経済大学へ進学しラグビーを続けました。部員は140人を超え、全部員が寮生活でした。慣れない環境と厳しい練習、自分よりうまい選手ばかりで自信を無くし、ホームシックになり何度かやめたいと思いましたが、家族や函

館で応援してくれている方々を思い浮かべ、地方出身で同じような境遇の仲間と支えあいながら、つらい時期を乗り越えることができました。また、ともにつらい時期を乗り越えた仲間達との4年間は今となっては良い思い出もあり、今の自分を動かす原動力になっています。その後、たくさんの方々に応援され、後押しを受け、縁あつて前述のクボタスピアーズに入団することができました。

入団後もたくさんの方々の素晴らしい方々に出会い、支えてもらいラグビーを続けることができていると思います。

いつまで続けることができるかわからないラグビー人生。少しおがましいかもしれませんが、支えてくれている方々に恩返しをするためにも、これから一生懸命、全力でプレーしたいと思っています。

函館の皆様、温かい応援をよろしくお願い致します。

涯習報

生学情

博物館 月曜・休館
電話 2315480

企画展「新収蔵資料展」

期間 9月17日(土)～11月6日(日)
入館料 一般 1000円
学生 500円
市内在住高齢者 500円

展示解説セミナー

日時 9月17日(土)午後1時30分
定員 30名
申込み 9月7日(水)午前9時から電話で

美術鑑賞会 蠣崎波響

日時 9月24日(土)午後1時30分
定員 10名
申込み 9月8日(木)午前9時から電話で

体験！日本画教室

日時 10月2日(日)・8日(土)
16日(日)午後1時
受講料 無料(材料費4000円)
定員 10名
申込み 9月14日(水)午前9時から電話で

※燻蒸・展示替休館

8月29日(月)～9月16日(金)

生涯学習文化課

土・日曜・祝日休み
電話 2134444

函館市高齢者大学大門校(60歳以上)の平成28年度入学者募集

期間 10月～3月

修業年限 1年制

募集人員 125人
場所 ふらっとDaimon
(棒二森屋アネックス6階)

※10月15日(土)オープン

申込み 応募用紙に必要事項を記入し82円切手を同封のうえ、ライフプレス

〒041-0806 函館市美原2-150-12ふらっとDaimon開設準備室)に郵送又は持参してください。

※募集案内と応募用紙は、生涯学習文化課に配置しています。

※入学の可否は、9月下旬までに郵送で通知します。

※募集人員を超える申し込みがあった場合は、他の市内高齢者対象大学の卒業歴のない方を優先し抽選します。

問合せ 3413231
(ライフプレステージ白ゆり美原(藤原・佐藤))

亀田福祉センター

月曜・休館
電話 4217023

そば打ち体験講座

日時 9月17日(土)午前9時
受講料 10000円(材料費含む)
対象 18才以上の方
定員 12名(申込順)
申込み 9月3日(土)午前9時から電話で

楽しく歩いて健康づくり！

フルディックウォーキング体験講座
日時 9月18日(日)午前10時
受講料 2000円
対象 18才以上の方
定員 10名(申込順)
申込み 9月3日(土)午前9時

から電話で「親子でプラモ」SDガンダムを作ろう

日時 10月15日(土)午前10時
受講料 5000円(材料費)
対象 小学生と保護者(高学年は1人でも可)

申込み 9月4日(日)午前9時から電話で

青年センター

水曜・休館
電話 5113390

ひめトレ&やさしいヨガ

日時 9月9日(金)・30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

心身からリラククスヨガ

9月教室
日時 9月9日(金)・16日(金)
30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

美しいくびれを手に入れる！

ベリィダンス10月教室
日時 10月1日(土)・8日(土)
15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 9月1日(木)から

中央図書館

水曜・休館
電話 3515500

第5回郷土の歴史講座「北海道の開拓功労者」松前の豪商村山伝兵衛」

日時 9月17日(土)午後2時
定員 150名
申込み 当日、会場にて先着順

青少年研修センター(ふるる函館)

月曜・休日休館
電話 2315961

地球まるごとシリーズ(第2期)

○タイ語講座
日時 9月7日(水)午後7時

○フランス語講座
日時 9月14日(水)午後7時

○スペイン語講座
日時 9月28日(水)午後7時

○マレーシア語講座
日時 10月9日(日)午後2時

全講座共通

受講料 10000円
定員 10名
申込み 随時受付※マレーシア語講座は9月1日(木)から

インターナショナルカフェ Vol.2

日時 9月4日(日)午後1時30分
参加費用 5000円
定員 50名

ふるる函館わくわくキャンプ「ファミリィ多国籍料理体験」(日帰り)

日時 9月25日(日)午後1時から午後4時まで
参加費用 5000円
対象 小学3～6年生、保護者
定員 50名(申込順)
申込み 9月6日(火)午前8時45分から

箱館奉行所

電話 512864

奉行所で秋を楽しむ

「お茶とお花を愛でる」
函館大妻高等学校の茶道部による呈茶(先着100名)と、華道部による生け花を展示します。
日時 9月10日(土)
呈茶席：午後1時
参加料 入館料のみ
申込み 当日、会場にて

金森ホール Price Down

オータムSALE

雑貨や衣料品、珍味などのお土産品など超特価にてご提供!

9.17sat ▶ 22thu

会場:金森ホール 時間:午前10時～午後7時

衣料 雑貨

金森ホールイベント Information

9/10「SAFAIKO」Live 18:00open (19:00start)

前売り3,000円(当日3,500円)1ドリンク付 ※詳しくはお問い合わせ下さい

HAKODATE CHRISTMAS SQUARE
KANEMORI YOHUTSU KAN
函館クリスマススクエア

クリアランスセール

期間 9月17日(土)～25日(日)

最大! お見逃しなく!

70%OFF

生活雑貨など 欲しかった商品が!!

Facebook いいねしてね

函館市末広町13-9(金森洋物館内) TEL.(0138) 27-3232

函館市末広町14番12号 TEL.(0138) 27-5530

金森赤レンガ倉庫 検索

日	曜	催 し 物 等	主 催 者 等	開 始	終 了	備 考
1	木	藤間扇藤リサイタル素踊り「扇藤の会」	扇藤会 ☎52-0608(大野)	14：00	16：00	入場料 2,500円
5	月	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)
6	火	個別就職相談会	函館臨床福祉専門学校 ☎43-1177	13：00	15：30	関係者のみ
8	木	民生委員児童委員活動推進講座	北海道民生委員児童委員連盟 ☎26-8306	9：00	16：00	関係者のみ
9	金	定時制通信制生徒生活体験発表大会	北海道函館工業高等学校 ☎51-2271	18：00	20：15	
11	日	初秋S・D水仙会ダンスパーティ	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
11	日	いけばな池坊巡回講座2016	華道家元 池坊函館支部 ☎41-8783	10：00	16：00	関係者のみ
14	水	LPガス設備士再講習	(一社)北海道LPガス協会道南支部 ☎51-3320	9：00	16：00	関係者のみ
16	金	平成28年度第50回北海道公立学校教頭会 研究大会 函館大会	北海道公立学校教頭会 ☎55-3141 (函館市中学校教頭会事務局)	10：00	16：30	関係者のみ
17	土			9：00	11：30	
18	日	2016ジョイント発表会と サマードンスパーティー	井上ダンススクール ☎090-4874-3054(井上)	13：30	16：00	入場料 2,000円
20	火	介護実習Ⅱ報告会	函館臨床福祉専門学校 ☎43-1177	9：30	15：00	関係者のみ
22	木	平成28年度第47回 函館支部吟道大会	日本詩吟学院函館支部 ☎55-0759	10：00	15：00	入場無料
24	土	宮崎加奈古 箏・三絃教室 箏曲美音和会演奏会 ～箏の響き～	箏曲美音和会 ☎51-2656(宮崎)	13：30	16：00	入場無料
25	日	平成28年度(公財)日本民謡協会北海道道南連合会 民謡・民舞北海道道南連合大会	(公財)日本民謡協会北海道道南連合会 ☎41-7942	9：30	18：00	入場無料

函館ジュニア・ドリーム・オーケストラ

第17回定期演奏会

北海道新幹線開業を記念して、長年交流のある青森ジュニアオーケストラを迎えての協演もお楽しみください。

友情出演 青森ジュニアオーケストラ
北美原ドリームオーケストラ

曲 目 シューベルト／交響曲第8番「未完成」より第1楽章
ドヴォルザーク／交響曲第8番「イギリス」より第3、4楽章 他

日 時 10月9日(日)午後1時

会 場 函館市民会館大ホール

料 金 一般500円、中・高生300円
小学生以下無料
(全席自由、当日券各100円増)

問 合 せ ☎57-3111 (市民会館)



函館市民会館避難訓練コンサート

参加者募集

演奏会中に災害が発生した場合を想定したコンサートを開催します。お客様にもご協力いただき、実際のコンサートに近い状況の中で訓練を行い、ホールスタッフの危機対応能力の向上を図るとともに、より安全なホール運営を目指します。

ぜひ職員と一緒に公共ホール等外出先での適切な避難行動を体験して、日頃の防災への取り組みにつなげてください。

日 時 10月10日(月・祝)
午後2時(予定)

会 場 函館市民会館大ホール

参 加 費 無料

募集期間 9月1日(木)午後1時～9月30日(金)

申 込 み 市民会館へ直接または電話・FAXにて

問 合 せ ☎57-3111 (市民会館)



KIRIN

あ！スッキリ。

紅茶って食事と合うんだ

30周年記念

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

日	曜	催 し 物 等	主 催 者 等	開 始	終 了	備 考
3	土	J C 2 0 1 6 年度 第 6 5 回北海道地区大会 函館大会	(公社)日本青年会議所北海道地区協議会 ☎26-8563(大会事務局)	9：30	15：40	各種フォーラム 入場無料
5	月	明治大学マンドリンクラブ函館演奏会	明治大学校友会函館地域支部 ☎080-5598-7615(中川)	18：30	21：00	入場料 2,000円
6	火	第 6 0 回宇宙科学技術連合講演会 特別講演	(一社)日本航空宇宙学会 ☎03-6262-5313	15：05	16：05	特別公演のみ 入場無料
7	水			①14：35 ②15：45	①15：35 ②16：45	
8	木	小野リサコンサート「LISA ONO Dancing Bossa Tour 2016 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)	19：00	21：00	入場料 S席 4,000円 A席 3,000円 高校生以下 2,000円 (当日500円増)
11	日	平成28年度市民舞台芸術奨励事業 函館邦楽舞踊協会創立70周年記念公演 「日本舞踊の会」	函館邦楽舞踊協会 ☎54-3473	11：00	18：00	入場料 3,000円
14	水	H B Cラジオ公開録音 「2016はこだて歌の祭典」	H B C函館放送局 ☎55-8121	18：30	20：30	観覧の申し込みは 終了しました
16	金	平成28年度第50回北海道公立学校教頭会 研究大会函館大会	北海道公立学校教頭会 ☎55-3141(函館市中学校教頭会事務局)	10：00	16：30	関係者のみ
25	日	平成28年度市民舞台芸術奨励事業 カナコサカイクラシックバレエスクール 第3回発表会5周年記念公演	カナコサカイクラシックバレエスクール ☎85-8600 ☎090-1380-6903(事務局・五十嵐)	17：00	20：00	入場料 2,000円
27	火	函館市立戸倉中学校 第44回文化祭	函館市立戸倉中学校 ☎59-2141	9：00	15：00	関係者のみ
29	木	第53回北海道法人会 税制改正提言全道大会	一般社団法人北海道法人会連合会 ☎54-9369	14：00	17：00	12:30受付開始、 事前登録した会員のみの
30	金	福田こうへいコンサート～うた魂～	株式会社トラスト企画クリエート ☎011-261-9991	①12：30 ②16：30	①14：45 ②18：45	入場料 6,500円 (全席指定)

「市民舞台芸術奨励事業」「益田喜頓賞」の募集

当財団では、市民が行う優れた舞台芸術活動を広く支援・奨励し、地域の芸術文化の向上を目的に市民舞台芸術奨励事業ならびに益田喜頓賞の候補作品を募集しています。

今回募集するのは、平成29年4月から平成30年3月の間に市内に活動の本拠を置く団体・個人が市民会館または芸術ホールを会場に行う公演で、出演者の半数以上が函館市民であるものが対象となります。

市民舞台芸術奨励事業に認定されると、財団との共催事業として、公演当日の会場使用料が免除されます。

また、「益田喜頓賞」は、函館出身の喜劇俳優で、函館市栄誉賞の第1号受賞者の益田喜頓氏にちなんで創設された賞です。函館の舞台芸術分野において毎年度、益田喜頓賞に応募があった公演の中から、優れた舞台芸術に対して翌年度に表彰しています。

なお、応募された事業の可否につきましては、当財団の諮問委員会である市民舞台芸術奨励事業委員会にて認定審査を行い、財団が決定します。詳細につきましては、下記にお問い合わせください。

締 切 平成29年3月5日(日)

問合せ ☎57-3111 (市民会館)

平成28年度市民舞台芸術奨励事業

函館邦楽舞踊協会創立70周年記念公演

「日本舞踊の会」

9月11日(日) 午前11時開演 大ホール

東京からもゲストを招き、10年ぶりに長唄と鳴物の演奏で踊ります。長唄「紅葉狩」など、今までにない演目にもご期待ください。

特別出演 藤間希久蔵、若柳吉優、若柳吉優亮 他

料 金 3,000円(全席自由)

問 合 せ ☎54-3473 (函館邦楽舞踊協会事務局)

平成28年度市民舞台芸術奨励事業

カナコサカイクラシックバレエスクール

第3回発表会5周年記念公演

9月25日(日) 午後5時開演 大ホール

演 目 ジゼル全幕

ゲスト 佐々木大、粕谷麻美、豊永太優

出 演 川島芽夢、栗野竜一、上村崇人、佐々木夢奈 他

料 金 2,000円(全席自由)

問合せ ☎85-8600
☎090-1380-6903(事務局・五十嵐)

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「基坂」を坂下には明治天皇御上陸記念碑が高くそびえ、角にはモスグリーン色をした相馬株式会社の社屋。坂を登り切ったところには元町公園や木々に囲まれるように、ブルーグレーとイエローの鮮やかな外観をした旧函館区公会堂など、有数の観光スポット。

（説明文章は坂道標識より一部抜粋）

■編集委員からのお知らせ

○お詫びと訂正

8月号にてご紹介した記事にて誤りがありました。関係者の皆様をはじめ、大変ご迷惑をお掛けいたしました。お詫びと共に訂正させていただきます。

（誤）「第009回はこたて国際民族芸術祭」

（正）「第009回はこたて国際民俗芸術祭」

○スポーツコラムの筆者が変わります。

医療法人大庚会今整形外科理学療法士・橋本真悟先生による「スポーツコラム」は今回をもって終了いたしました。6回にわたってご執筆いただきました橋本先生には、心よりお礼申し上げます。

次号からは、函館短期大学食物栄養学科鈴木英悟先生による連載が始まります。ご期待ください。

9月 芸術ホール

ハーモニー五稜郭

TEL 55-3521 FAX 55-3586

●平成29年9月・10月の芸術ホールの状況
 平成29年9月13日(火)は器材点検日等のため使用できません。
 平成29年10月10日(火)・11日(水)・12日(木)は器材点検日等のため使用できません。

●平成29年9月分の貸館受付は9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。
 ●今日の14日(火)は器材点検日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
3	土	ートム・プロジェクト プロデュースー 百枚めの写真	函館演劇鑑賞会 ☎ 51-7376	13:30	15:30	会員のみのみ (当日受付可)
4	日	函館MB混声合唱団第46回定期演奏会	函館MB混声合唱団 ☎ 090-7516-4694(菱谷)	14:00	16:00	入場料 1,000円 高校生以下無料
5	月	第6回世界料理学会 in HAKODATE	世界料理学会 実行委員会 ☎ 56-1570(レストランバスク)	10:00	17:30	2日間共通券 入場料 2,500円 (当日500円増)
11	日	第38回函館市民オーケストラ定期演奏会	函館市民オーケストラ ☎ 090-6268-6043(成田)	14:00	16:00	入場料 1,000円 (当日200円増) 高校生以下無料・要整理券
13	火	【障害者週間】日本・ルーマニア文化交流演奏会 東日本大震災チャリティーコンサート ミハイ・リティヴォユ ピアノリサイタル	日本音楽文化交流協会 ☎ 03-3442-2325	18:30	20:30	入場料 3,000円 障がい者・母子家庭等の 方はご招待(要問合せ)
15	木	「命の授業」in 函館講演会	「命の授業」in 函館実行委員会 ☎ 090-9518-3213(高野)	19:00	20:30	入場料 1,000円 大学生以下無料
18	日	アカシア会ピアノ発表会 in 2016	アカシア会 ☎ 52-2805(布施谷)	13:30	16:00	入場無料
19	月	サンドウィッチマンライブツアー2016	cube garden ☎ 011-210-9500(平日11:00~17:00)	14:00	16:30	入場料 5,000円
21	水	第36回函館市立旭岡中学校文化祭	函館市立旭岡中学校 ☎ 50-3609	9:15	14:20 予定	関係者
22	木	函館音楽協会創立80周年記念 第57回ジュニアコンサート	函館音楽協会 ☎ 090-9432-4063(コンサート専用)	①13:30 ②16:20	①16:00 ②18:45	入場無料
24	土	リサイタル・シリーズ 牛田智大ピアノ・リサイタル	(公財)函館市文化・スポーツ振興財団 ☎ 55-3521(芸術ホール)	18:30	20:30	入場料 一般 4,000円 学生 2,000円 (当日500円増)
25	日	にじの会 ピアノ発表会	にじの会 ☎ 42-3312(澤口)	10:30	16:00	入場無料
29	木	函館市立深堀中学校文化祭	函館市立深堀中学校 ☎ 52-2682	9:30	15:00	関係者
30	金	函館市立的場中学校文化祭	函館市立的場中学校 ☎ 52-5108	9:20	16:00	関係者

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
3(土)	マウコピリカ音楽祭 in 函館 Vol.8	道南・アイヌ民族との連帯を考える市民の会 ☎ 22-6643(川村)	18:00	20:00	入場料 800円 (当日200円増) 高校生以下無料
9(金)	電気推進夏の学校	電気推進夏の学校 ☎ 080-3180-9218(牛尾)	18:30	20:00	関係者
11(日)	佐藤匠 Finger Picking Guitar Showcase Vol.7	佐藤 匠 ☎ 090-4875-2012	17:00	19:00	入場料 1,000円 (当日500円増)
15(木)	音楽鑑賞講座	北海道公立学校教職員互助会特別会員函館支部 ☎ 54-7882(高下)	13:30	15:30	会員無料
21(火)	黒河好子先生ピアノ講座	日本ショパン協会北海道支部函館地区 ☎ 52-2468(荒木)	10:30	12:30	入場料 2,000円
25(日)	パピヨンの会 ピアノ発表会	パピヨンの会 ☎ 54-5592(関)	13:30	16:00	入場無料
26(月)	平成28年度創立70周年 函館市社会学級生フェスティバル音楽交歓会	桔梗小学校社会学級コーラス部 日吉が丘小学校社会学級合唱部 ☎ 54-3645(島崎)	14:00	15:00	入場無料
30(金)	うたごえ喫茶	函館トロイカ合唱団 ☎ 090-1529-4340(宮腰)	18:30	20:30	参加料 500円

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
8/31(火)~4(日)	第54回高文連道南支部美術展	北海道高等学校文化連盟道南支部美術専門部 ☎ 0139-53-6224(江差高・十河)	9:00	18:00 4日15:00	入場無料
10(土)~11(日)	第36回高文連道南支部写真部地区大会	北海道高等学校文化連盟道南支部写真専門部 ☎ 51-0418(遺愛女子高校・向井)	9:00	18:00	入場無料
16(金)~20(火)	第10回夕陽美術展	北海道教育大学 夕陽美術展実行委員会事務局 ☎ 53-7822(深堀小学校・瀧本)	10:00	18:00 20日17:00	入場無料
24(土)~25(日)	第33回日本習字心会和会書道展	日本習字心会和会 ☎ 090-2692-3990(三上)	10:00	24日17:00 25日15:00	入場無料
26(月)~27(火)	平成28年度創立70周年 函館市社会学級生フェスティバル グループ作品展	函館市社会学級生連絡協議会 ☎ 55-9328(池上)	26日12:00 27日10:00	26日16:30 27日15:00	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
11	日	陸上自衛隊北部方面音楽隊 CONCERT TOUR 2016	北部方面音楽隊 ☎ 66-2066 (七飯町文化協会)	大ホール	14:00	16:00	入場無料 (要整理券)
17	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)	小ホール	18:00	20:30	入場料 1,000円
18	日	七飯中学校吹奏楽部定期演奏会	七飯中学校 ☎ 65-2211 (顧問 佐藤)	大ホール	14:00	16:00	入場無料
25	日	第23回ねむの木コンサート	ねむの木コーラス ☎ 65-3226 (宮崎)	大ホール	13:30	15:30	入場料 一般500円 高校生以下無料

陸上自衛隊北部方面音楽隊 CONCERT TOUR 2016

賛助出演 町内各中学校・高等学校の吹奏楽部
日 時 9月11日(日)午後2時
会 場 七飯町文化センターパイオニアホール
料 金 無料 (要入場整理券)
入場整理券配布場所 七飯町文化センター
七飯町役場
大中山出張所
大沼出張所
大中山コモン
大沼婦人会館
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
2~8	金~木	絵画展示会	絵画サークルかたれあ ☎ 090-6269-3365 (高田)	特別展示室	10:00	17:00	入場無料
4	日	ダンスパーティー	北斗ソーシャルダンス愛好会 ☎ 73-8469 (小田)	大会議室	18:00	20:40	入場料 1,000円
10	土	ピアノ演奏会	才能教育研究会 ☎ 090-3313-0255 (平野)	小ホール	13:30	17:00	入場無料
18	日	ピアノ発表会	堀田ピアノ教室 ☎ 090-2692-2329 (堀田)	小ホール	14:30	16:00	入場無料
24・25	土・日	第11回北海道ユニバーサル上映映画祭	北海道ユニバーサル上映映画祭実行委員会 ☎ 55-1855 (橋本)	小ホール	24日 13:00 25日 12:00	24日 17:00 25日 16:00	入場料 800円 (当日1,000円)

FUMIYA FUJII CONCERT TOUR 2016 大人ロック

日 時 11月19日(土)午後4時
会 場 北斗市総合文化センター かなで〜る 大ホール
料 金 8,300円(全席指定)※3歳以上入場可 (要チケット)
チケット発売 9月3日(土)
かなで〜る協会員先行発売 8月26日(金)
問 合 せ ☎ 74-2000 (北斗市かなで〜る協会)

日医 I presents ~20th Anniversary~ 葉加瀬太郎 コンサートツアー2016 [JOY OF LIFE] supported by Iwatani

日 時 12月18日(日)午後4時
会 場 北斗市総合文化センター かなで〜る 大ホール
料 金 7,800円 (全席指定)※未就学児入場不可
チケット発売 9月24日(土)
かなで〜る協会員先行発売 9月16日(金)
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

愛しちまってる
のよね

ホームきか子

はこがでラヴ

ホームはぶ男(長男)

愛してるのさ

ホームきか介(夫)

愛ってバスを動かすの

ホームかきくけ子(長女)

函館の地元企業のホーム企画は、
2016年、33周年を迎えました。

函館を愛しすぎて
ホームきか子一家が
函館市内・近郊を
駆け巡ります。

函館 ホーム企画

www.home-kikaku.co.jp
hakodate@home-kikaku.co.jp

株式会社ホーム企画
HOME A PLAN

お問い合わせはお気軽に ☎フリーダイヤル
0120-54-1230
〒040-0001 函館市五橋町3番1号 ホーム企画ビル6階
TEL.0138-54-1230(代) FAX.0138-55-1233

函館山ロープウェイ

FM いるか

●イベントのご案内

9月もFMいるかでは公開生放送やイベントが盛りだくさんです。ぜひご参加ください。

○はこだてグルメサーカス公開生放送

今年もスタッフ総動員でグルメサーカス会場からの賑わいをお伝えする予定です。



日 程 9月10日(土)・11日(日)

場 所 函館駅前・大門地区

○あおもり10市大祭典公開生放送

あおもり10市大祭典初日のパレードの様子を、FMいるかとFMごしよがわらの2局同時生放送します。

日 時 9月24日(土)午後6時～8時

場 所 青森県五所川原市

○北斗市商工観光まつり

仮面ライダーゴースト&ドライブキャラクターショー、水田竜子さんの歌謡ショーなどを実施。歌謡ショーの様子は録音の上、後日FMいるかの番組で放送します。

日 程 9月25日(日)

場 所 北斗市八郎沼公園

○ルスツうまいもん祭りバスツアー

秋の連休にルスツの遊園地をフリーパスで満喫して、うまいもん祭りのバーベキュー食べ放題を楽しむお得なツアー。現在、参加者募集中です。

日 時 9月18日(日)・19日(祝・月)1泊2日

宿泊先 ルスツリゾート

料 金 大人17,000円、小学生14,000円
(遊園地遊び放題、うまいもん祭り券、1泊2食、往復バス代込)

定 員 40名

○ニセコワンダフルツアー

皆方昭司と中野由貴と行く恒例のニセコワンダフルツアーの参加者を募集中。爽やかなニセコの風を体いっぱい吸い込んでリフレッシュしませんか？

日 時 10月9日(日)・10日(祝・月)1泊2日

宿泊先 ホテルニセコアルペン

料 金 大人13,500円、小学生9,800円
(農業体験、1泊3食、往復バス代込)

定 員 40名

※その他、ニセコやツアーに関する情報は、毎週金曜日午後1時30分～放送中の「ニセコピースオブワンダフル」をお聴きください。

両ツアーの問合せ・申込み 27-0109

(東武トップツアーズ函館支店)

〒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

9/3(土)

吉田栄作 LIVE 2016
@ HAKODATE



時 間 午後7時

料 金 前売3,500円 当日4,000円

問合せ ☎ 22-8860 (HBP事務局)

9/4(日)

第4回函館音楽祭



時 間 午後6時30分

料 金 前売2,500円 当日3,000円

問合せ ☎ 56-4457 (ライブスナックチャップリン)

9/17(土)~22(木)

オータムセール

時 間 午前9時30分～午後7時

(17日のみ午前10時オープン)

問合せ ☎ 23-0338 (金森ホール)

9/24(土)

委政美 コンサート

時 間 午後5時30分

料 金 前売2,500円 当日300円

問合せ ☎ 32-7348 (NPO法人 工房・虹と夢)

9/29(木)

橋本岳人&伊藤野笛
フルートとピアノのタベ

時 間 午後7時

料 金 2,500円(小学生以下無料)

問合せ ☎ 43-5923 (勤草会・伊藤)

☎ 46-6400 (後援会・弦木)

函館市女性センター

東川町11-12
2314188

●土曜ぶちサロン
●絵本の読みきかせ等
日時 10月1日(土)15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 当日会場へ
●ベビーマッサージ
日時 10月22日(土)午前10時30分
対象 市内在住または在勤の保護者と
2ヶ月以上未満児
●親子リズム遊び
日時 10月29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才未満の幼児
●外国人の講師に教わる旅行で使える英会話
受講料 無料
対象 市内在住または在勤の男女50名
申込 9月2日(金)午前10時から
●就職のためのパソコン(エクセル)8回コース
日時 10月7日(金)11月25日(金)午後6時30分
受講料 無料
対象 市内在住または在勤の男女6名
申込 9月6日(火)のみ、午前10時から
●どんぐり植樹ツアー
日時 10月9日(日)午前10時
参加費 1000円
対象 市内在住または在勤の男女子ども20名
申込 9月9日(日)午前10時から
●親の家の片付け講座
日時 10月11日(火)18日(火)午後6時30分
受講料 無料
対象 市内在住または在勤の男女30名
申込 9月13日(火)午前10時から電話
●オーブンハート「離婚とDVの話」
日時 10月17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10名
申込み 9月13日(火)午前10時から
●季節の料理教室「秋」
日時 10月26日(水)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 9月27日(火)午前10時から電話
●まちあるき探検隊⑨
日時 10月29日(土)午前10時
受講料 無料
対象 市内在住または在勤の男女20名
申込み 9月30日(日)午前10時から
※申込みは必ずしも電話または窓口受付で

函館YWCA

松島町1-12
5152662

●げんきdeストレッチ
講師 水谷眞子
日時 9月8日(木)、29日(木)午後1時30分
参加費 600円
●薬膳料理

講師 林幸子(料理教室、林)
日時 9月13日(火)午前10時30分
参加費 3500円(材料費込)
日時 9月14日(水)午前10時
●歌いつつて
講師 寺田麗子
日時 9月14日(水)、21日(水)午前10時30分
参加費 600円
日時 9月14日(水)、28日(水)午後1時
日時 9月14日(水)、初回のみ8000円・毛糸代別
●平和と憲法をめぐるトークシリーズ20
「100年の節目大逆事件は生きている」
解説 北村巖
日時 9月17日(土)午後2時 ②午後6時
会場 函館市公民館(青柳町12-17)
料金 8000円、③10000円
高校生以下無料
●親子サイエンス「地震を科学しよう」
講師 井上千加子
日時 9月21日(水)午後4時
参加費 1500円(材料費別途)
対象 年長児・小学生1年までの子と保護者
対象 年長児・小学生1年までの子と保護者
jazz spot Leaf
松島町8-119
2714122

●中本マリトリオLive
出演 中本マリ(V)、吉岡秀晃(P)、米木
康志(Bs)
日時 9月19日(月)午後7時
料金 5000円、⑤5000円
●チックコ相馬セッション
日時 9月23日(金)午後7時30分
料金 2000円、学生1000円(見学可)
●ジャズピアノ・コントラバスDUOライブ
& セッション
出演 清水くるみ(P)、米木康志(Bs)
日時 9月27日(火)午後7時30分
料金 3000円、③3500円、
学生1500円

ジャズ・カフェ・リオン
北郷町1-412
4713925
●蛇池x原田Quintet Live &
Session
出演 蛇池雅人(as)、原田典昭(td)、田柳
恵美子(pf)、室光貴(b)、長崎晃
(ds)
日時 9月4日(日)午後6時30分
料金 2000円
●小林陽一&J.J.M
出演 小林陽一(as)、金森もとい(b)、谷殿
明良(td)、田窪寛之(d)、原川誠司
(as)
日時 9月26日(月)午後7時
料金 3500円、学生2000円、
④4000円
●シネマアイリス
本町22-11
3116761

●セトウツミ
8月13日(土)ロードショー
●ミュータント・ニンジャ・タートルズ影
8月26日(金)ロードショー
●オーバー・フェンス
9月17日(土)ロードショー
●HIGHT & LOW THE MOVIE
9月10日(土)ロードショー
シネマ太陽函館
松島町2-181
2212021

●ベット
9月3日(土)ロードショー
●四月は君の嘘
9月10日(土)ロードショー
●ドリフターズ(ライブビューイング)
9月11日(日)ロードショー
●怒り
9月17日(土)ロードショー
●ビッグ・フレンドリー・ジャイアント
9月17日(土)ロードショー

●Michiライブ@森の丘のcafe青い空
日時 9月4日(日)午後4時30分
会場 森の丘のcafe青い空(七飯町仁山455)
料金 1500円(1dr付)
問合せ 080-1879-4390(同店)
●清水フミヒト コンテンポラリーダンスパ
フォーマンス
日時 9月8日(木)午後8時
会場 港の庵(大町8-26)
料金 3000円(1dr付)
問合せ 090-3774-6686(藤田)
●コンスタンタ★LIVE
渡嘉敷敬子(二胡)、林きらら(ピアノ)
日時 9月9日(金)午後6時30分
会場 ラミネール(宝来町14-31)
料金 3000円(1dr & 1pt付)
問合せ 27-2277(同店)
●神崎恵「C'est Bon」Vol.2
神崎恵(V)、猪俣美津子(P)、勝海亮
(B)、横田隆(ds)
日時 9月9日(金)午後7時
会場 ル・コルビュジェ(本町3-16)
料金 2000円、②2500円(1dr付)
問合せ 070-5284-8818(同店)
●函館出身芸人凱旋ライブ
「はるばる帰ってきたぜ函館」
出演 山崎健、ザ・ギース、ムートン伊藤、
暁月めぐみ(昼の部特別ゲスト)、ス
ター1、昭司&ヒロ、海老レレ
日時 9月11日(日)午後1時30分②午後5時
会場 函館山頂展望台ホールクレモナ
2500円、中学生以上1500円、
小学生1000円、未就学児無料
(全てロープウェイ代込み)
問合せ 84-83220(海老)
●高野正幹カルテット 想
出演 高野正幹(Ts・Ss)、吉村徳泰(B)、

藤田洋一(P)、OBA(Ds)
日時 9月11日(日)午後6時30分
会場 想ひ青柳町3-15
料金 2500円(1dr付)
問合せ 23-3763(同店)
●高野正幹カルテット at Café
fermata
出演 高野正幹(Ts・Ss)、吉村徳泰(B)、
藤田洋一(P)、OBA(Ds)
日時 9月12日(月)午後6時30分
会場 カフェフェルマータ(松島町5-6)
料金 2500円、③3000円(1dr付)
問合せ 080-3231-9507(同店)
●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 齊藤八寿子
日時 9月13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 500円
問合せ 31-3537(大原)

●NPO函館レクリエーション協会
「げんき」フロアアキリング他
日時 9月17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1800円)
※保護者同伴の中学生以下無料
●2016でんげんコンサート
鳥野慶太(V)、清水彩智(V)、函館
山カマフラプロジェクト(映像、石崎理
9月17日(土)午後2時
会場 函館カトリック元町教会(元町15-30)
料金 1000円、大学生以下500円、小学
生以下無料
問合せ 21-3388(まちづくり景観課)

●スーパールと愉快な仲間達による楽しいボツ
ブスジョイントコンサート
出演 スーパール、オージークワ
ルテット
日時 9月18日(日)午後2時
会場 函館市公民館(青柳町12-17)
料金 1000円、高校生以下700円
問合せ 090-8908-3010(橋本)

●熱帯植物園セブテンコンサート
出演 左信悟(ギター)他
日時 9月18日(日)午後3時
会場 函館市熱帯植物園(湯川3-115)
料金 無料(要入園料)
問合せ 52-4514(函館ギタースクール)

●音の絵コンサート
出演 佐藤麻子(S)、谷藤英明(B)、宮形
祐子・堀内由美子・野村弓子・柴瑞穂・
谷藤有紀(Pf)
日時 9月19日(月)午後3時
会場 函館造愛学院(杉並町23-11)
料金 函館造愛学院(杉並町23-11)
①1000円、②1300円、
高校生以下・75歳以上③500円、

●関合せ 7000円
●関合せ 6219-6809(野村)
●関合せ 栗谷巧トリオ
出演 栗谷巧(b)、高島論(pf)、宇野修(d)
日時 9月19日(月)午後5時
会場 森の丘のcafe青い空(七飯町仁山455)
料金 2000円、②2500円(1dr付)
問合せ 080-1879-4390(同店)

●第2回豆腐マスター講座@函館1DAY
座学・実技・認定試験を1日で開催します。
日時 9月22日(木)午前10時
会場 亀田福祉センター(美原1-26-12)
受講料 3880円(豆腐料理付)
定員 15名
受講締切 9月15日(木)

●関合せ 豆腐マスター協会HP
090-1645-0261(高村)
●函館の文学と音楽の会市民のための歴史
講座「人とその時代」シベリウス 交響
詩「フィンランド」
講師 高瀬則彦(元函館北高校教諭)
日時 9月25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 600円(お茶代)
問合せ 57-3116(細谷)

●ANGHT OF SAUDADE
vol. 2
Second shout, FULL,
絶望主義、KAMINARI KLAX
ONSTAY GOLD 他
日時 9月25日(日)午後6時30分
会場 OTORAKU(音楽、湯川3-24-6)
料金 1000円、③1500円、
学生600円
問合せ 52-9719(サウダー)

●教育音楽ぐるーぶのちえ はだてて童謡
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 9月27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 500円
申込み 080-6065-6603(藤野)

●伊東福雄&平佐修ジョイントコンサート
～夜更とギターの調べ～
日時 9月30日(金)午後6時30分
会場 函館山頂展望台ホール クレモナ
料金 2500円、③3000円
(ロープウェイ代込み)

●関合せ 55-1145(安田)
●函館競馬場乗馬センター初心者乗馬教室(秋)
日程 10月①5日(水)6日(木)②12日(水)13日(木)
③19日(水)20日(木)
④27日(水)28日(木)12時
参加費 1850円(保険料)
対象 乗馬未経験者および18歳以上45歳の健康
で妊娠されていない方各5名
申込締切 9月15日(木)必着
問合せ 53-1021(同センター)

「がごめ昆布の魅力に触れて」

の と た ま え
能戸 圭恵

(能戸フーズ株式会社 代表取締役)

281



昆布村のロゴの素である作務衣を着ています

私が初めて「がごめ昆布」の存在を知ったのは今から15年前の新婚生活を始めた頃です。義父が東京月島で暮らしていた私に美味しい物や体に良い物を送ってくれていた中がごめ昆布が入っていました。その頃、がごめ昆布に含まれる水溶性食物繊維のフコイダンが身体にとっても良いとして注目され始めていました。昔から健康オタクだ

プロフィール：函館生まれ。築地勤務の主人と結婚し8年前に尾札部に戻り家業を手伝う。平成26年に昆布専門の小売業として能戸フーズ株式会社を設立。

つた私は、効果効能を調べ、高ミネラル・低カロリーのがごめ昆布こそ日本のスーパーフードである！と、その魅力の虜になりました。

嫁ぎ先の旧南茅部地区尾札部町は日本唯一の献上昆布浜として認められた町です。恵み豊かな海で育つがごめ昆布は道南の限られた地域でしか採れなく、中でも最も良質なものがここで扱われています。町民の殆どが携わる昆布漁の大変な営みに触れたのがきっかけで、昆布漁の町尾札部と魅力ある昆布を多くの方に知ってもらいたいとホームページ「昆布村」を開設し全国に販売をしています。

今年4月に昆布漁師でもある

義父が15年前に考案した「天然がごめ昆布しょうゆ」が日本ギフト大賞の北海道賞を受賞しました。愛用されているお客様から「もう元の醤油には戻れない」と言っていたので、これから長く愛される商品として、大切に販売を続けていきたいと思っています。

尾札部の美味しい昆布とそれを育ててくれる漁師さん。昆布商品を買ってくださるお客様の間に立って販売をさせて頂けることに感謝しています。これからも南茅部で長く安心して働ける環境を作り、雇用を創出し地域に貢献していきます。

次回は美塾メイク講師の浅田有紀さんにバトンタッチします。



函館生活記

異国での日々

「しばらくの異国体験」

269

サイ・ショウ

(中国)

函館大学



今年の3月28日に函館に来ました。「もうすっかり慣れました」と言えは嘘です。最初の頃毎朝起きて周りを見て「まさか今自分が本場に外国にいるんだ」と考えることもありました。中国の大学で2年間日本語を勉強してきたとはいえ、所詮机上の空論に過ぎず、最初は日本人の方と喋るとすごく緊張してしまい、自分が言った日本語が正

しいか、発音があっているかなどを考えて慌てて汗まで出るほどでした。今はだいぶ慣れてきて、日本の独特の雰囲気も普通に受け入れられるようになりました。

日本に来て、函館に来て、よく「やっぱり中国と違うな」と考えてしまいます。函館に対してそんなに深く分かっていないのに評価していいのかと不安があります。ここで自分が感じた中国との違いを話したいと思っています。まず違いを感じたのは、道路と建物です。中国と違って道路は非常に狭くて、特に住宅のあたりは車道はともかく、歩道も最大2人並ぶぐらいの幅です。でも不思議なことに、この狭さは全然人の邪魔になつてい

ません。そして住宅はほとんど一戸建てで、これも中国の都市にはあまり見られない「風景」だと思っています。中国は人口が多く、場所によって違いがありますが、基本的に地価が高いです。大都市では殆どの人は高層マンションに住んでいて一戸建ては非常に少なく、少数のお金持ちだけが一戸建てを買えます。もう一つの違いは人口です。函館の人口は非常に少ないと感じます。街もすごく静かなので、勉強に対して集中しやすく私達学生にとってはいい環境だと思っています。私にとって函館は緩やかな雰囲気、溢れていて暮らしやすい町だと思っています。これからもっと函館の独特な魅力を味わいもっと日本のことを知りたいです。

16

好評営業中！

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 最終回 「2つのストレッチングについて」 ～効果的な使い分け～



今整形外科 理学療法士
はし もと 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、こんくりニツク時任
平成24年、今整形外科

今月は、リハビリテーションの現場で、様々な運動器疾患の治療、スポーツ選手への障害予防、競技力向上へのアプローチで欠かすことの出来ない「ストレッチング」についてお話をさせて頂きます。きつと皆さんも「ストレッチング」という言葉を耳にした事があり、運動の際には実践していると思います。

英語でストレッチ (Stretch) は「伸びる (伸ばす)」 「引く張る」 「広げる」 等の意味があり、スポーツでは身体を伸ばす方法として知られています。その歴史は比較的浅く「ストレッチング」という言葉は、1960年頃に使われ始め、1970年代後半より急速に概念が広がりました。そして現在、ストレッチングはスポーツにおけるウォーミングアップ、クールダウンの中で、一般的に行われる様になりました。

実はストレッチングは大きく分けて2つの方法がある事をご存じでしょうか。1つは動かさずに行う方法で、静止した状態でゆっくりと筋肉を伸ばしていく、引く張った状態を数十秒キープするストレッチングです。もう一つは、一連の動きの中で行う方法で、関節を動かしながら筋肉の伸縮を行います。反動をつけて大きく動かすラジオ体操などにも含まれます。前者の動かさず伸ばす方法を「静的ストレッチング」、後者の動きの中で伸ばす方法を「動的ストレッチング」と言います。

静的ストレッチングは、クールダウンに適しています。ゆっくりと伸張する事は柔軟性の向上だけでなく、運動により硬くなった筋肉の疲労回復を促し、緊張した身体をリラックスさせる効果が高いからです。

一方、動的ストレッチングは、ウォーミングアップに適しています。関節運動や筋肉の収縮を伴うストレッチングは、筋肉を温めて、心拍数の増加、そして筋肉の反応速度を高める事が出来るのです。

一般的に、皆さん身近で馴染み深いのは静的ストレッチングだと思っています。しかし、2つのストレッチングを知って、運動前に動的ストレッチングを取り入れる事により、より効果的な準備運動となります。やはりスポーツを楽しむためには、怪我や事故なく安全に出来る事が前提であり、その為には日常の身体ケアは欠かすことが出来ないのです。

最後に、函館の皆さんがスポーツを通じて健康的な生活が送れるように、今後も微力ながら色々な形で貢献出来たら嬉しく思います。半年間コラムを担当させて頂いて、私自身大変勉強となりました。読者の皆様に改めて感謝申し上げます。今後は読者として「ステッパアップ」を楽しみに読みたいですし、ありがとうございます。

17

ぼくらの体験記

117

いろいろなものを作りたい

函館市立弥生小学校2年

はせがわ るが
長谷川 瑠珂



作品をみてもらう長谷川君

今回は、7月29日に函館市公民館で行われた小学生を対象とした公民館講座「土鈴づくり体験」に参加した長谷川瑠珂君です。この講座には1～6年生の男女11人が参加し土鈴づくりに挑戦しました。公民館ではこの他にも、子どもから一般の方までを対象とした、各種講座を実施しております。

ぼくが「土れい作り体けん」にさんかしたきっかけは、とうげいをやっているおばあちゃんにさそわれたからです。1年生の時もさんかしました。中学生のお兄ちゃんも小学生のころやっていて、ぼくも小さいころ、何回かついて来て、いっしょに土れい作りをしました。

今年1年ぶりにやってみたら、わすれていたこともあったけど作り方をだいたいおぼえていたので、先生にもほめられました。ひさしぶりにやると、土はつめたいなと思います。1年生の時は土れいのりようがわの穴をつなげるところがむずかしかったので、そこを気をつけてがんばろうと思いました。やってみると、きれいに作れました。今年には土れいをつくるす上の穴を作る時、くずれたりしてちよつとくろうしました。土れい作りが終わってから、あまったねん土を使って、きよ年はお茶わんを作ったので、今年には小さいおさを2まい作ってみました。

おばあちゃんの作品を見ると、いつも上手だなと思います。ぼくも、もつといういろいろなものを作ってみました。今年作った土れいがやきあがって、どんな音がするかとても楽しみです。





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

公民館講座

○郷土の歴史講座(全3回)

講師 木村裕俊

(北海道史研究協議会会員)

日時 9月3日(土)午前10時

対象 市内在住の方

定員 100名

申込み 9月2日(金)まで電話で

○初歩の陶芸金曜教室(全3回)

講師 渡辺和義(和遊)

日時 10月7日(金)午前10時

教材費 500円

対象 市内在住の方

定員 5名

申込み 10月1日(土)まで電話で

亀田公民館 ☎41-2445

休館日 毎週月曜日・祝日

リーダーバンク講座

○石けんづくり体験講座

講師 最上テル

日時 9月17日(土)午後1時30分

教材費 200円

対象 市内在住の方

定員 15名

申込み 9月9日(金)まで電話で

○ドラジェフラワーとラッピン

グ体験講座(全4回)

講師 丹崎真由子

日時 10月7日(金)午後1時30分

教材費 1作品1000円

対象 市内在住の方

定員 10名

申込み 9月23日(金)まで電話で

○おりがみ体験講座

講師 七尾佳佑

(折り紙インストラクター)

日時 10月16日(日)午前10時

教材費 300円

対象 市内在住の親子(幼稚園

年長〜小学3年生くら

い)または成人の方

定員 20名

申込み 10月9日(日)まで電話で

文学館 ☎22-9014

館内整理日 9月8日(木)・9日(金)

○企画コーナー「亀井勝一郎」

没後50年に寄せて

亀井の函館に於ける足跡と人

物像を浮き彫りにするため、函

館関連の資料や著名人が亀井の

人となりについて書き記した資

料などを展示します。

期間 9月10日(土)〜11月13日(日)

○第4回文学の夕べ「亀井勝一郎

没後50年に寄せて」

講師 安東璋二

(北海道教育大学名誉教授)

日時 9月17日(土)午後2時

参加料 300円

定員 50名(申込順)

申込み 電話で

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年度道南柔道選手権大

会・高段者大会

日程 9月11日(日)

○渡島管内スポーツ少年団柔道

交流会兼全道予選

日程 9月18日(日)

千代台公園陸上競技場

千代台22-24 ☎55-1900

○第34回北海道中学校駅伝道南

大会兼第38回道南秋季道

南小学校陸上競技大会兼第

2回記録会

日程 9月10日(土)・11日(日)

○第23回北海道中学校新人陸上

競技大会道南予選会

日程 9月17日(土)・18日(日)

○2016秋季記録会

日程 9月25日(日)

オーシャンスタジアム

千代台22-26 ☎53-3210

○第27回秋季北海道高等学校軟

式野球大会函館支部予選大会

日程 8月31日(水)・9月1日(木)

○平成28年度北海道学生野球秋

季リーグ戦

日程 9月3日(土)・4日(日)

○第2回江差信用金庫杯少年軟

式野球大会

日程 9月10日(土)

○第69回秋季北海道高等学校野

球大会函館支部予選

日程 9月11日(日)・15日(木)

17日(土)・19日(月)

○2016北海道知事杯争奪

KWB秋季野球大会

日程 9月22日(木)

○第43回秋季全道大会新人戦

日程 9月24日(土)・25日(日)

千代台公園テニスコート

千代台27-12 ☎31-6993

【テニス】

○青函シニアテニス親善交流大

会

日程 9月5日(月)・6日(火)

○高体連函館支部 選抜テニス

大会

日程 9月7日(水)・9日(金)

○小樽・函館対抗戦

日程 9月10日(土)・11日(日)

○市部長杯秋季ダブルス大会

日程 9月14日(水)

○第16回吉田杯秋季道南ジュニ

アテニス大会

日程 9月19日(月)・24日(土)

25日(日)・10月1日(土)

○村岡杯ミックスダブルス大会

日程 9月22日(木)

【軟式テニス】

○第39回ヨネックス杯争奪一般

秋季大会

日程 9月4日(日)

○第39回中学新人研修大会

日程 9月17日(土)・19日(月)

○シニアソフトテニス大会

日程 9月25日(日)

サン・リフレ函館

大森2-14 ☎23-2556

○ママさんダブルス卓球大会

日程 9月4日(日)

○北日本オープンファミリール

日程 9月24日(土)・25日(日)

函館アーチエリー協会

☎23-1847

○70/50mラウンド(根崎)

日程 9月11日(日)

○函館選手権大会(根崎)

日程 9月18日(日)

■特定非営利活動法人函館市体

育協会 特別研修事業「親と

子のスポーツ体験」

種目 テニス・ハンドボール・

空手・ダンススポーツ

日時 10月8日(土)

午前9時〜12時

会場 函館アリーナ

参加料 無料

対象 幼児〜小学生の初心者と

保護者

定員 120名

申込み 9月12日(月)まで(定員

になり次第締切)

問合せ ☎27-11004

(函館市体育協会)

■函館水泳協会100年の歩み

記念事業水泳教室「ロンドン

オリンピックメダリストたち

と泳ごう」トークショー

講師 寺川綾、上田春佳、

加藤ゆか

日時 9月10日(土)午前10時

会場 市民プール

料金 無料

問合せ ☎54-4541

(函館水泳協会)

◎連続講座「函館・文学の散歩道」
第1回「130歳の石川啄木」
講師 櫻井健治
(日本近代文学会会員)

日時 9月24日(土)午後2時
参加料 300円
定員 50名(申込順)
申込み 電話で

◎第5回文学のタベ「映画『オーバー・フェンス』と佐藤泰志」
講師 菅原和博
(シネマアイリス代表)

日時 10月4日(火)午後6時30分
参加料 300円
定員 50名(申込順)
申込み 電話で

北方民族資料館 ☎22-4128
館内整理日 9月7日(水)

◎ミュージアム・トーク

「夷酋列像の真実―松前藩と北方事情―」

アイヌ民族をはじめ北方民族について、第一線の研究者を招き、講演していただきます。

日時 10月22日(土)午後1時30分
料金 300円
定員 一般40名

申込み 9月26日(月)より電話で
※まなびつと広場選択科目、道民力レτζジ連携講座

◎収蔵資料展「アイヌの生業―捕る・獲る・採る―」
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 9月12日(月)・13日(火)

◎第3回専科コース
(平泳ぎ・バタフライ)
日時 9月17日～11月19日の土曜日(全10回)

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

◎第3回サタディナイトコース
日時 9月17日～11月19日の土曜日(全10回)

受講料 午後7時30分～8時40分
対象 4800円(保険料含む)
定員 18歳以上
申込み 20名(申込順)

◎第5回市民水泳教室
(午前の部・午後の部)
日時 9月27日～11月4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 午前部 40名(申込順)
午後部 20名(申込順)

申込み 9月9日(金)～9月23日(金)
◎第5回パワフルスイム
日時 9月27日～11月4日の火・金曜日(全10回)

受講料 12時～午後1時30分
対象 4800円(保険料含む)

定員 18歳以上
申込み 50名(申込順)

◎第5回市民水泳マスターコース
日時 9月27日～11月4日の火・金曜日(全10回)

12時～午後1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)

◎第5回ウォータービクス教室
日時 9月27日～11月4日の火・金曜日(全10回)

受講料 午後1時30分～2時30分
対象 5800円(保険料含む)

定員 18歳以上
申込み 30名(申込順)

◎第3回バラエティコース
日時 9月30日～12月16日の金曜日(全10回)

受講料 午前10時30分～12時
対象 4800円(保険料含む)

定員 18歳以上
申込み 20名(申込順)

◎第3回少年少女4泳法マスターコース
日時 10月2日～12月25日の日曜日(全9回)

受講料 午前10時30分～11時45分
対象 3000円(保険料含む)

定員 小学生3年生～中学生3年生
申込み 20名(申込順)

◎第5回水中ウォーキング教室
(昼の部・夜の部)
日時 10月3日～11月10日の月・木曜日(全10回)

昼の部 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)

◎第5回ゆっくりゆっくり水泳教室
日時 10月3日～11月10日の月・木曜日(全10回)

受講料 午後1時30分～2時30分
対象 4800円(保険料含む)

定員 18歳以上
申込み 20名(申込順)

◎第3回ロング50マスターコース
日時 10月3日～12月19日の月曜日(全10回)

受講料 12時～午後1時15分
対象 4800円(保険料含む)

定員 18歳以上
申込み 30名(申込順)

◎第5回きつちり4泳法マスターコース
日時 10月5日～11月9日の月・水曜日(全10回)

受講料 午前10時30分～12時
対象 4800円(保険料含む)

定員 18歳以上
申込み 30名(申込順)

◎第5回少年少女わんぱく水泳教室(第1部・第2部)
日時 10月8日～11月12日の土・日曜日(全10回)

第1部 午後1時30分～2時30分
第2部 午後2時30分～3時30分
受講料 3000円(保険料含む)

対象 小学生
定員 各50名(申込順)

受講料 4320円(保険料含む)
対象 18歳以上
定員 15名(申込順)

◎第3回きつちり4泳法ナイトコース
日時 10月12日～12月21日の水曜日(全9回)

受講料 午後6時30分～8時
対象 4320円(保険料含む)

定員 18歳以上
申込み 15名(申込順)

◎第3回ウォータービクスナイト教室
日時 10月12日～12月21日の水曜日(全9回)

受講料 午後8時～8時40分
対象 4050円(保険料含む)

定員 18歳以上
申込み 40名(申込順)

※「まなびつと広場」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。

※電話での申込みはできません。
器材点検日以外の使用制限
50m・15m・幼児プール

○函館水泳協会記念事業のため
日時 9月10日(土)午後3時まで
(一般開放予定 午後4時)

屋外スポーツ施設 ☎55-1900

器材点検日

陸上競技場・庭球場 9月23日(金)
野球場 9月26日(月)

平成28年9月1日発行
発行所／公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団 住所／〒042-0932 函館市湯川町1丁目32番1号 電話／57-3111（函館市民会館）無料 印刷／㈱プリントハウス

9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…12日(月)・13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	木	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケ
2	金	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ
3	土	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	S	S	S	卓球	バスケ	卓球	バスケ	バド	バスケ
4	日	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	公益社団法人北海道青年会議所	S	S	S	卓球	バスケ	卓球	バスケ	バド	バスケ
5	月	×			第60回宇宙科学技術連合講演会						S	S	S	×	バド	卓球	バド	卓球	バスケ
6	火	第60回宇宙科学技術連合講演会									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケ
7	水	第60回宇宙科学技術連合講演会									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ
8	木	第60回宇宙科学技術連合講演会									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケ
9	金	第60回宇宙科学技術連合講演会									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ
10	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		バスケ		バスケ	
11	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	○	○	○	バスケ		バスケ		バスケ	
12	月	器材点検									日								
13	火	器材点検									日								
14	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	○	×	×	×	×	バスケ	
15	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	×	M	M	○	×		×	×	バスケ	
16	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	バレーボール	×	M	M	○	×		×		バスケ	
17	土	第68回全日本選手権地区予選会兼第54回函館選手権ハンドボール大会									S	S	S	卓球	バスケ	卓球	バスケ	バド	バスケ
18	日	第68回全日本選手権地区予選会兼第54回函館選手権ハンドボール大会									×	×	×	第17回北海道フットサルリーグ2016					
19	月	函館マーチングバンドフェスティバル							×		×	×	S	函館マーチングバンドフェスティバル				卓球	バスケ
20	火	杜の賑わい北海道・函館2016									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケ
21	水	杜の賑わい北海道・函館2016									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ
22	木	杜の賑わい北海道・函館2016									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケ
23	金	杜の賑わい北海道・函館2016									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ
24	土	杜の賑わい北海道・函館2016									S	×	×	卓球	バスケ	全北海道空手道選手権大会			
25	日	杜の賑わい北海道・函館2016									×	×	×	全北海道空手道選手権大会					
26	月	杜の賑わい北海道・函館2016							卓球	バドミントン	バレーボール	S	×	○	卓球	バド	×	×	バスケ
27	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	○	○	○	×	バスケ	×	バスケ	バスケ	
28	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	○	○	○	×		×	×	バスケ	
29	木	第35回北海道法人会税制改正提言全道大会			第35回北海道法人会税制改正提言全道大会						S	×	S	卓球	バド	卓球15:45まで	バド15:45まで	バド	バスケ
30	金	×			第7回全国ヴァンテージ8'sバレーボール交流大会						S	×	×	卓球	バド	卓球15:45まで	バド15:45まで	×	

◎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、身分証明書を窓口に表示してください。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。