



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!! 毎週水曜日午前10時15分

〔函館ゆかりの外国人〕

チ

チャールズ・ネトルシップは、チャーチ・アーミー（イギリス聖公会）が北海道のアイヌ教育に力を入れていた明治22年に、ニュージーランドから宣教師として来日。その後、函館に移りアイヌ教育とその野外伝道を積極的行いました。明治25年には「アイヌの父」と称されたイギリス宣教師ジョン・パチュラーの援助を受け、アイヌ伝道を重んじながら教育を行う学校を谷地頭山腹に設立します。

この学校の校長として就任したネトルシップは、優秀なアイヌの学生を選抜して集め、学用品や衣食に至る数々を支給。さらに野球やフットボールといったスポーツを函館市民に紹介するなど、宣教師やアイヌ伝道・保護だけでなく教育者としても尽力しました。

Charles Nettle ship

チャールズ・ネトルシップ
(生没年不詳)

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。(P9)



昭和45年7月のオープン以来、47年間の永きに亘り皆様にご愛顧を賜りました函館市民会館は、耐震等改修工事のため以下の期間、休館となります。

休館期間：平成29年11月～平成32年3月(予定)

函館市民会館は函館市で初めての文化ホールとして誕生し、これまでに松竹大歌舞伎特別公演、NHK交響楽団等のオーケストラ、劇団四季のミュージカル等の数々の公演で多くの感動をお届けして参りました。また、函館市民文化祭での公演や学校行事等の市民の発表の場としても多くの方々に親しまれてきました。

休館を控えた本年9月には市民会館メモリアルと銘打ち、2年ぶりのオーケストラ公演「北海道新幹線開業1周年記念・函館市民会館メモリアル 仙台フィルハーモニー管弦楽団函館公演」を開催しました。新進気鋭の函館市出身ピアニスト岡田奏さんと仙台フィルの共演は特に好評をいただき、ご来場いただいたお客様から多数の賞賛のお言葉を頂戴し、メモリアルにふさわしい公演となりました。

リニューアル後には、引き続き市民の皆様喜んでいただける事業・公演等をお届けできる様、より一層努めて参ります。



安心・安全に、 そしてより利用しやすい施設へ

今回の耐震等改修工事について

この度の工事では、事前の耐震診断により下回っていた耐震指標Is値が安全基準を満たすよう全体を補強することを柱とし、長年の使用で劣化した電気設備関係、機械設備関係、大ホールの舞台設備関係等が更新されます。

○大ホール棟

トイレの増床増設、雨風をしのいでお待ちいただける待合スペースの設置、2階席へも不自由なく移動できるエレベーターの設置、ご負担をおかけしていた客席出入り口の扉の軽量化が図られます。また、大ホール客席前方の一部分は、前列と重ならず座席の間からステージをご覧いただける配置へと変更されます。

○管理棟

小ホール・大会議室の遮音化、機材搬入が可能なエレベーターの設置、そして小ホール舞台設備の一部改修等が行われます。

この他、施設内外各所のレンガ床の改善と各所バリアフリー化も行われ、お客様が安心・安全に、より一層利用しやすい施設へと生まれ変わります。

皆様には、約2年半の間大変ご不便をおかけいたしますが、改修後の新たな文化発信の拠点、そして市民交流の場としての市民会館にご期待をいただければ幸いです。



耐震等改修工事後イメージ

※本文中の敬称は略させて頂いております。また、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ので、ご了承ください。

財団管理・運営施設

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

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	
市民会館へのお問合せは		☎57-3111 kaikan@zaidan-hakodate.com	
財団事務局	杉並町8-20	☎57-9734 soumu@zaidan-hakodate.com	☎57-3115

Contents

函館ゆかりの外国人	P 1
財団主催事業	P3・4・5
市内ギャラリー	P 6
連載・海外コラム「移民大都市で暮らす」	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
芸術ホール・ギャラリー案内	P 10・11
七飯町文化センター情報	P 12
北斗市総合文化センター情報	P 12
金森ホール案内	P 13
函館山ロープウェイ／FMいるか案内	P 13
函館生活記・異国での日々	P 14
リレートーク	P 14
市内文化情報	P 15
スポーツコラム	P 16
市内スポーツ情報	P 16
明日に羽ばたく若きアスリートたち	P 17
ぼくのわたしの体験記	P 18
亀田公民館	P 18
文学館	P 18
北方民族資料館	P 18
市民プール	P 18・19
屋外スポーツ施設情報	P 19
函館アリーナ	P 19・20

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

©Marco Borggreve

(芸術ホール)

会場 函館市芸術ホール

(函館市文化団体協議会)

HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL 2017

日時 12月23日(土)午後2時 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、HBC函館放送局



伊藤 亜希子
(ピアノ)



高 実希子
(ピアノ)



吉本 有佑
(ピアノ)



市川 須磨子
(マリンバ)



久保 悦子
(ピアノ)



吉村 崇広
(ピアノ)



吉村 仙
(サクソフーン)



吉村 徳泰
(ベース)



吉村 玄
(ドラム)

【YOSHIMURA 4】

今年は「ジャズとクラシックの融合」をテーマに、G・ガーシュウィン、L・バーンスタイン、N・カプースチンの楽曲や、ジャズアレンジを施したクラシック曲などでプログラムを構成します。

例年とはひと味違う『生の音』によるジャズ・コンサートをお楽しみください。

出演
伊藤 亜希子 (ピアノ)、高 実希子 (ピアノ)、吉本有佑 (ピアノ)、市川 須磨子 (マリンバ)・久保 悦子 (ピアノ)
YOSHIMURA 4 [吉村 徳泰 (ベース)・吉村 崇広 (ピアノ)・吉村 玄 (ドラム)・吉村 仙 (サクソフーン)]

曲目
ラプソディ・イン・ブルー、トッカティナ、エントナーティナ、「ボギー

とベス」よりサマータイム、トルコ行進曲(ファジール・サイ編曲)、幻想即興曲 他
(曲目は変更となる場合がございます)

日時
12月23日(土)午後2時

○ざいだん友の会会員の方は、午後1時20分より優先入場

料金
一般券 2,000円
ペア券 3,500円
U25券 1,000円
(25歳以下) 1,000円
(当日500円増、全席自由)

※チケットは、芸術ホール、松柏堂プレイガイド、七飯町文化センター、北斗市総合文化センターにて取扱い。U25券購入時には、生年月日のわかる身分証明書をご提示ください。

問合せ ☎55-3521 (芸術ホール)

2017スプリング・コンサート

函館市内近郊出身またはゆかりのある演奏家によるコンサートです。心豊かなひとときをどうぞ。

■ふらっとコンサートSPECIAL

芸術ホールのアウトリーチ事業である「ふらっとコンサート」に出演された演奏家によるコンサートです。

出演 木村久美子(ソプラノ)・能登川まき子(ピアノ)
佐々木雅代(マリンバ)・伊藤亜希子(ピアノ)
武田薫(クラシックギター)

日時 平成30年1月28日(日)午後2時

■豊かな音色に包まれるひととき

「石崎岩雄が創るハーモニカの世界」

「高橋セリカが創るアンサンブルの世界」

出演 石崎岩雄(ハーモニカ)
高橋セリカ(ピアノ)
増田朗子(ソプラノ)・岩平尚子(クラリネット)
鳥野慶太(ヴァイオリン)・清水彩智(チェロ)

日時 平成30年2月10日(土)午後3時

会場 函館市芸術ホール

料金 セット券 一般3,000円 学生1,500円
1回券 一般2,000円 学生1,000円
中学生以下無料(全席自由)

※セット券は芸術ホールでのみの取扱い。

○ざいだん友の会会員の方は、いずれの公演も開場時間10分前より優先入場

チケット発売 11月25日(土)

主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団
HBC函館放送局

問合せ ☎55-3521 (芸術ホール)

メモリアル・コンサート・フォー・ユー vol.20 出演者募集



芸術ホールのステージで、グランドピアノを弾いてみませんか？日ごろの練習の成果を発揮したり、ホールの響きと雰囲気の中で演奏したい方を募集します。

日時 平成30年1月8日(月)午後1時

会場 函館市芸術ホール

演奏時間 1組5分程度 (使用ピアノ/スタインウェイ)

参加料 1組3,000円

応募方法 ハガキに住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号・曲目・作曲者名と応募の理由(50字以内)をご記入のうえ、下記宛先へお送りください。ホームページにて印刷用書式を公開しています。

応募先 〒040-0001 函館市五稜郭町37番8号
函館市芸術ホール「メモリアル・コンサート・フォー・ユー」係

応募期間 11月1日(水)～11月30日(木)

※応募状況により、期間を延長する場合があります。

問合せ ☎55-3521 (芸術ホール)

函館市民スケート場



12月16日(土)オープン予定

函館市民スケート場は、市営競輪場内にある屋外スケート場です。
競輪バンク内の外周250mのスピードリンクとアイスホッケーやフィギュアスケートができる手すりのついたサブリンクがあります。初心者スペースも

あり、小さなお子様連れのご家族も安心して楽しむことができます。

開場期間中には様々なイベントも開催いたしますので、ぜひご来場ください。

■営業のご案内

開設期間 12月16日(土)～
2月18日(日)

※12月31日(日)、1月1日(月)休場

営業時間

平日 12時～午後7時

土・日・祝日及び小中学校の冬休み期間(12月23日～1月16日)は午前10時～午後7時

※学校行事の特別使用は、冬休み終了後の火曜・木曜 午前10時～12時

■午後4時から、ナイター割引！
午後4時以降に来場された方は通常の使用料の半額でご利用になれます(高齢者使用料を除く)。

■スタンプカードについて

・有料入場1回につきスタンプを1つ押します。

・スタンプ5つで入場1回無料となります。

■イベントのお知らせ

○初すべりお年玉プレゼント
日程 1月2日(火)

新年を祝って、幼児から中学生までを対象にすてきなプレゼントをご用意します。

○イベントデー

日程 1月21日(日)・28日(日)

幼児から大人までどなたでも参加できます。リンクで簡単に楽しく遊べるゲームを行います。

■使用料金について

1回券

一般	600円
高校生	300円
中学生	200円
小学生	150円
小学生(65歳以上)	300円

※中学生・高校生は必ず学生証を提示してください。

※個人使用および団体使用において、函館市内に在住・在学の小中学生の使用料は無料となります。

回数券

(11枚)

一般	6000円
高校生	3000円
中学生	2000円
小学生	1500円
小学生(65歳以上)	3000円

ファミリー共通券 1500円
(1冊1650円分、貸靴にも利用できます)

シーズン券

一般	14400円
高校生	7200円
中学生	4800円
小学生	3600円

○団体20人以上

各個人使用料金の2割引の額

○学校行事および児童・生徒の健全育成団体の使用

各個人使用料金の3割引の額
※専用使用については、お問合せください。

貸靴料 1足 300円(サイズ16cm～32cm)

問合せ

11月20日(月)まで55-11900
(屋外スポーツ施設管理事務所
20日は窓口対応のみ)

11月21日(火)以降54-5233
(函館市民スケート場)

函館市民会館からのお知らせ

函館市民会館は耐震等改修工事のため、平成29年11月より平成32年3月(予定)まで休館となります。今後、準備期間を経て工事が開始となりますが、休館中は施設内の立ち入りはできません。ご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

◎工事エリアの囲い込みについて

工事にともない工事エリアの囲い込みが行われ、敷地内の通り抜けができなくなります。また、駐車場の一部が工事エリアに含まれるため、函館アリーナを利用される際にもご留意ください。

◎貸館受付の再開について

リニューアル後の貸館受付は、平成31年4月1日に平成32年4月分の受付を開始し、以後毎月1日より翌年同月の受付を開始する予定です。受付場所や時間などにつきましては、決まり次第ステップアップやホームページなどでお知らせします。

◎市民会館へのお問合せについて

忘れ物や貸館等について、午前10時～午後6時に電話にて対応いたします。

問合せ ☎57-3111



市内ギャラリー

Hakodate Citizens Gallery

旭ヶ岡の家画廊

旭岡町78
☎5012121

●千堂社作品展

会期 11月2日(木)～11月29日(木)

●柳澤愛子絵画展

会期 11月2日(木)～11月29日(木)

●いしい画廊

本町31-22
☎5113002●国井しゅうめい水彩画カレン
ダイ原画展

会期 11月2日(木)～11月7日(火)

●虹彩の会水彩画展

会期 11月9日(木)～11月14日(火)

●杉浦左知と道南日本画研究会
の仲間達展

会期 11月16日(木)～11月21日(火)

●田中一郎風景画展

会期 11月23日(木)～11月28日(火)

NHK函館放送局
ギャラリー彩千歳町13-11
☎2710111

●「和紙人形のひとりとこと」

作品発表会

会期 11月1日(水)～11月6日(月)

●N・水彩画サークル展

会期 11月8日(水)～11月13日(月)
●素人画歴七十年回顧油彩展会期 11月15日(水)～11月20日(月)
●第13回喜楽フォトサークル写真展

会期 11月22日(水)～11月27日(月)

函館国際ホテル
ギャラリーカリヨン大手町5-10
☎2318761●今野緑風書友「懂夢」展
会期 10月24日(火)～11月12日(日)

●小原雅夫2018サロン・ドートンヌのためのエスキス

会期 11月14日(火)～12月3日(日)

ギャラリー村岡

元町2-17
☎2712961

●小笠原みくら木彫工芸展



会期 11月2日(木)～11月5日(日)

●中尾富美子手編みニット作品展

会期 11月9日(木)～11月30日(木)

ティーオー

梁川町10-25
☎3210501●安井タカ子 近作展
会期 11月23日(木)～11月28日(火)はこだてギャラリー
時任町22-17
☎3218831

●秋の日本画・掛軸展

会期 10月16日(月)～11月2日(木)

●特選陶芸展

会期 11月6日(月)～11月24日(金)

●年の瀬アートバザール

会期 11月27日(月)～12月22日(金)

はこだて工芸舎
末広町8-18
☎2217706

●ミニ企画 丹山窯作陶鹿

会期 10月1日(日)～11月3日(金)

●20周年企画はこだて工芸まつり
会期 10月26日(木)～11月1日(水)●陽気あふれるチベタンラグ
会期 10月26日(木)～11月1日(水)

会期 11月3日(金)～11月14日(火)

●大切なあなたへ、贈り物展

会期 11月17日(金)～12月5日(火)

●着物ギャラリーふくし展

会期 11月24日(金)～12月5日(火)

佐木瞬

「ファインダープロジェクト」

市内5カ所にて写真展を同時開催。



●願わくは、終りに花を。

会期 11月8日(水)～12月10日(日)

会場 ギャラリー三日月
(弥生町23-1)

●ナビス／navis

問合せ ☎8710787

会期 11月11日(土)～12月5日(火)

会場 SUQ+(宝来町27-13)

●ファイナダーのむこう

問合せ ☎2216167

会期 11月14日(火)～11月26日(日)

会場 洋物館ギャラリー
(末広町13-19)

●ヴィルドウナガルは微笑んでいた

問合せ ☎2310338

会期 11月14日(火)～11月26日(日)

会場 Bay Gallery
(豊川町11-5)

●涙は透明な血

問合せ ☎2310338

会期 11月11日(土)～11月25日(土)

会場 地域交流まちづくりセンター
(末広町4-19)

問合せ ☎2219700

Shachihata

その場ですぐ、
オリジナル
スタンプが完成!いますぐつくれる
わたしスタンプOSMO
オ ス モスタンプホルダーの色3色・サイズ3種類、インキ色4色の
組み合わせから選んでオリジナルスタンプを作ろう!

11月18日(土)～26日(日)

上記期間内にこ来店いただくと
体験できます。

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/平日・午前8:30～午後9:00
土曜・午前8:30～午後8:30
日祝・午前9:00～午後8:30
http://www.ishidabungu.co.jp/

埼玉県出身。函館市立北高等学校卒業後、東京エアトラベルホテル専門学校へ進学。
この間にカナダヴィクトリアへ一度留学し9ヶ月滞在。卒業後はロイヤルパークホテル、東京の百貨店アイトギヤラリー、NHK函館放送局へ勤務し2013年11月カナダトロントへ。トロントで夫と出会い結婚し現在に至る。



【海外コラム vol.31】 移民大都市で暮らす

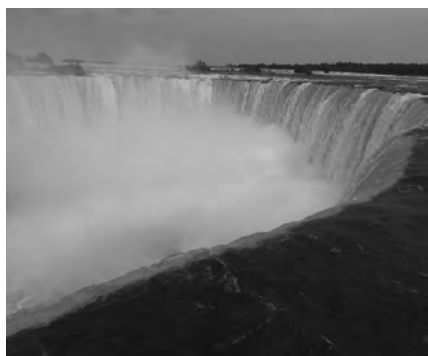
① 人種のモザイク

か むら な お こ
加 村 奈央子

私が人生で2度目のカナダ行きを決行したのは、私が30歳になる数ヶ月前。まさにワーキングホリデーを利用できる最後の年齢でした。1度目は20歳になる年で、その際はカナダ最西端のヴィクトリアへ学生ビザで行き、9ヶ月滞在をしました。この経験は私の考え方を大きく変化させ、英語もプライベートや職場でとても役に立っていました。：が、それでも英語を「流暢に話せる」とはかけ離れており、あまり周囲には留学経験があることを言わないようにしていました。なので、「私英語しゃべれます」と自信を持って言い、仕事へ活かしたいと常に思っており、また、ワーキングホリデービザを利用しないのは勿体無い

とも常に思っていました。東京で8年間一人暮らしをし、仕事も楽しく、全てを捨てるのはとても勇気がいりました。2年間実家へ戻り出発の準備をしましたが、いい歳をしてこんなことしていいのだろうかと思問自答を繰り返し、でも「人生は一度きり、後悔したくない」という気持ちが何度も背中を押してくれました。トロントへ来てからは仕事をしたり習い事もしていましたが、こちらで夫と出会って結婚し、現在は専業主婦をしつつ移民専用の語学学校へ通っています。カナダで暮らし始めて1つ心残りがあるとすれば、もう1度日本で働きたかったということです。トロントへ発つ少し前に東京の老舗画廊さんから「うちで働かないか」と声をかけていただいていた。た。やつてみたかったなあと、今でもたまに考えてしまっています。

さて、私が暮らすトロントはカナダの中でもオンタリオ州の南端に位置し、世界で1番のマイアミに続いて2番目に移民が多い都市で「人種のモザイク」とも呼ばれている、カナダ最大の都市です。マイアミの移民者はほぼ南米からなので、国際色で言えばトロントが1番かもしれません。トロント市では200以上の異なるルーツを持つ人々が共存し、140以上の異なる言語が話されていると言われていきます。カナダは建国されてからまだ150年なので、日本と比べるとかなり歴史は浅く、フランス人から始まり、イギリス人や中国人など言葉も肌の色もさまざまな移民によって発展し、移民で成り立っている国だといえます。そしてカナダの中でもトロントはそのことが最も顕著な都市で、トロント市内には、中国、イタリア、韓国、ギリシャ、ジャマイカ、ポルトガル：など各国のタウンがあり、日本人しかいない日本から見るととても複雑ですが、お互いにそれぞれの文化を尊重しながら生活しています。ただ、ファーストネーションズ（先住民）に関しては未だに残る問題があり、他の州の様子はわからないのですが、オンタリオ州では先住民に対し税金が一部免除されています。これは彼らへ対しての、過去のひどい差別や対応に由来するもので、現代になってもファーストネーションズの自殺率の高いことから、今でも問題が残っていることを物語っています。



あの有名なナイアガラフォールズは車で1時間半程

夢のような 楽しく 優しい クリスマス

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

2017年のクリスマス商品が続々入荷中!可愛いサンタグッズやお洒落なオーナメントなど素敵な商品を揃えて皆様のご来店お待ちしております。
函館市末広町13-9(金森洋物館内) TEL.(0138)27-3232

11月3日(金・祝)より金森赤レンガ倉庫 全館クリスマス色!ぜひご来店ください。

2017 Happy Christmas

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

北海道立函館美術館

招き猫亭コレクション 猫まみれ展
アートになった猫たち 浮世絵から現代美術まで



高橋弘明《ジャパニーズ・ボブテイル》
1924(大正13)年 招き猫亭蔵

古今東西、人間のパートナーとして親しまれ、愛されてきた猫。そんな猫と美術への愛が高じ、猫を題材にした美術作品を集め続けている日本人のコレクター「招き猫亭」のコレクションから、絵画、彫刻、版画など、浮世絵から現代美術まで、300点の作品を展示します。

シャガール、レオナルド・フジタ、歌川国芳、簗内佐斗司、横尾忠則らアーティスト達の表現を通じ、猫にまみれてみませんか？

会期 11月3日(金)～平成30年1月21日(日)

休館日 月曜日(ただし11月6日は開館)

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 1000(800)円
高大生 600(400)円
小中学生 300(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・コンサート「招

き猫亭コレクション 猫まみれ展」に寄せて

出演 ソリダリテ〜畑野祥子・次藤正代(ソプラノ)、伊藤亜希子(ピアノ)

日時 11月3日(金)

会場 ①午前11時30分②午後2時 当館特別展示室(要観覧券)

●ギャラリー・ツアー

日時 11月4日(土)午後2時

会場 当館特別展示室(要観覧券)
●猫まみれ展×松前高校書道部書道パフォーマンス&ワークショップ

講師 ショップ

松前高校書道部、天満谷貴之(書家・同校教諭)、当館学芸員

日時 11月11日(土)午後2時

定員 20名(要参加料)

申込み 11月4日(土)まで

●美術映画会「美の巨人たち6 屏風絵に見る巧みな画面構成 俵屋宗達・尾形光琳」

日時 11月18日(土)午後2時

●ハコビ・マジカル・ワークショップ「美術館でパンケーキ作り挑戦！」

講師 澤田基(ちいさなしあわせパン☆店主)、当館学芸員、マジカル・クラブ・アシスタント

日時 11月25日(土)午後1時30分

定員 20名(要参加料)

申込み 11月16日(木)まで

244

郷土にエールを贈る
私を育ててくれた
函館の街

俳人

川越 歌澄

ふるさと土地勘戻る寒波来る



撮影 野村達治

函館市出身。函館中部高等学校、筑波大学第一学群人文文学類卒業。高校在学中に俳句を作り始める。第一回北斗賞(文学の森)受賞。句集『雲の峰』。俳句結社「人」同人。俳人協会会員。

幼稚園児の頃、だったか、高熱を出して寝込んでいた私に、父が「何か食いたいのものはあるか」と訊くので「きびだんご」と答えた。お伽噺「桃太郎」の中で犬や猿や雉が貰ったアレである。元氣になれそうな気がしたのだろう。

すると父は「よし、待ってる」と云うと夜の街の中自転車を飛ばし(父は運転免許を持っていない)、函館名物の「きびだんご」を買ってきてくれた。四角くて黒っぽくてオブラートに包まれたそれは、丸い団子を期待していた私にはちよつと違うものだった。でも父の気持ちが嬉しくて、黙って食べた。今でも物産店などで見つけると、つい懐かしくなって買ってしまふ。

いきなりよく分からない話になってしまったが、つまり函館は独特な町なのだ。暑すぎず寒すぎず、海も山も近い。その辺に温泉が湧いて、市街地の程近くに空港がある。特異な地形は港湾に適し、古くから独自の文化を築き、いち早く西洋の文物を取り入れ、他に類を見ない街へと発展した。

私の俳句の師、進藤一考はそんな函館の佇まいに大いに刺激を受けたようで、折に触れて函館を訪れて句を作った。

稲妻の欲しきかたち五稜郭
両渚蜻蛉ひかるとき曇る
水母より冷めたく透けり全夜景
山霧に海霧に蝶濡れ四稜郭
司祭館秋のダリヤに玻璃二重

函館の誇る風景の数々を、ただ名所として表面をなぞるだけでなく、独自の視点で切り取ることで、新たな広がりがあふれる。普段生活の中で触れている事物も自分の眼で観察し、自分のことばで表現することで対象への理解や愛情が生まれるというの、私が俳句から学んだことのひとつである。

五稜郭銀杏の青きままに散る
綿虫の命全うして積る

雪解川雪の量ほど流れけり
見慣れた街が、高校生の私の中で輝きだした。俳句を作ることで、色々なものを前向きに受け入れることが出来るようになった気がする。同時に自分を観察して分析する習慣もついたように思う。ただ感情をぶちまけても読み手に伝わる句を作ることはできない。そういう目で見ると、冬の寒さも変わっていく街並みも、しつかり味わうべきものになる。

いうまでもなく函館には、夜景や西洋建築など誇れる「観光資源」がたくさんある。でもそれは独特な地形と、そこに暮らす人々が長い時間をかけて慈しみ育ててきた文化の賜である。当り前の普段の日々を大切に過ごすことで、それぞれが輝きを放つのだと思う。

どきどきに紛れて云ってしまふと、函館のご当地キャラ「イカール星人」も熱烈に応援している。以前のコワモテの時の方が好きだったけれど。

涯習報

生学情

博物館

月曜・祝日休館
☎2315480

■SPレコードを聴いてみよう
日時 11月25日(土)午後1時30分
受講料 無料

定員 15名

申込み 当日直接会場へ

■臨時開館日

○博物館本館・郷土資料館

11月3日(金)

■休館のお知らせ

○博物館本館

11月7日(火) 11月17日(金)

11月23日(木) 11月24日(金)

○郷土資料館

11月23日(木) 11月24日(金)

■青少年研修センター(ふるさど図書館) 月曜・休日休館
☎2315961

■地球まるごとシリーズ

○イタリア語講座

日時 11月8日(水)午後7時

○ドイツ語講座

日時 11月14日(火)午後7時

○スペイン語講座

日時 11月15日(水)午後7時

○タイ語講座

日時 11月22日(水)午後7時

○フランス語講座

日時 11月29日(水)午後7時

●共通事項

受講料 1000円

定員 20名

申込み 随時受付

■環境教育活動指導者 プロ

ジェクト・ワールド エデュ

ケイター養成講習会

「自然や環境のために行動で

きる人」を育成することに取り

組んだ、野生生物を題材とした

環境教育プログラムです。

日時 11月5日(日)午前9時30分

参加費 資格認定受講者

10000円(テキスト込)

講座体験希望者

30000円

対象 18歳以上

定員 30名

申込み 随時受付

■ふるさど館わくわくキャンプ

を学ぼう!

函館といえばスルメイカ!ピ

デオ鑑賞などで、イカについて

学ぶ食育講座です。イカの解剖

や調理を体験したり、イカスミ

で絵を描きます。

日時 11月18日(土)午後1時

参加費 5000円

対象 小学1〜6年生

定員 50名

申込み 10月29日(日)午前8時45

分(申込順)

○外国人とポットラック〜クリ

スマス会

日時 12月9日(土)午後1時

参加費 5000円

対象 小学1〜6年生

定員 50名

申込み 11月19日(日)午前8時45

分(申込順)

○外国人とお泊り会〜羊から何

ができるかな

日時 12月16日(土)午後1時30分

17日(日)午前11時30分

参加費 25000円

対象 小学3〜6年生

定員 50名

申込み 11月26日(日)午前8時45

分(申込順)

■子どもの広場(体育室で遊ぼ

う)

日時 11月23日(木)午前10時

対象 未就学児童・保護者

申込み 当日直接会場へ

■もちつき大会

日時 12月2日(土)午前10時

参加料 1人2000円

対象 小学生・保護者50名

申込み センター事務室へ

■青年センター

■ひめトレ&やさしいヨガ

日時 11月10日(金)・17日(金)

午後2時

受講料 各回8000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

■楽しく陶芸

好きな器を作ろう!

日時 11月20日(月)午前10時

受講料 25000円(材料費込)

定員 10名(申込順)

申込み 電話・窓口申込

■漁師直伝!

浜の母さん料理教室 浜鍋編

日時 11月25日(土)午前10時

受講料 8000円(材料費別途)

対象 16歳以上

定員 12名(申込順)

申込み 電話・窓口申込

■どんな野菜もかんたん調理!

野菜ソムリエの料理教室

日時 12月2日(土)午後2時

受講料 8000円(材料費別途)

定員 12名(申込順)

申込み 11月3日(金)午前9時か

ら電話・窓口申込

■いい汗かこうぜ!

マツトトレーニング

日時 12月2日(土)・16日(土)

午後7時15分

受講料 各回一般5000円

定員 各20名(申込順)

申込み 11月3日(金)午前9時か

ら電話・窓口申込

■「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。

日時 11月25日(土)

午前9時〜午後4時

参加料 入館料のみ

申込み 直接会場へ

■「マツト運動に挑戦」前転・

後転・側転をマスターしよ

う!(全2回)

日時 11月25日(土)・12月9日(土)

①午前10時②午後1時

受講料 無料

対象 小学生

定員 各10名(申込順)

申込み 11月2日(木)午前9時か

ら電話で

■親子で作る「動く折り紙」

日時 11月26日(日)午前10時

受講料 5000円(材料費)

対象 小学生と保護者

定員 10組

申込み 11月4日(土)午前9時か

ら電話で

中央図書館

☎3515500

■秋の読書週間イベント

「古典の日朗読会」今は昔

今昔物語集の世界へ招待

講師 福島憲成(函館大谷短期

大学学長)

朗読 函館朗読奉仕会会員

日時 11月2日(木)午後1時30分

定員 150名(入場順)

問合せ ☎5515316

(函館朗読奉仕会・末永

縄文文化交流センター) 月曜・休日休館

■縄文体験定期講座「秋の縄文

染め」

身近にある植物を使って、布

を染めます。

日時 11月5日(日)午後1時

参加費 7000円

定員 一般20名(申込順)

■臨時休館のお知らせ

日時 11月24日(金)

表紙のことは制作趣意

今年度は「函館ゆかりの外国

人」をピックアップしています。

古くから外国文化に馴染み、異

国風情漂う街並みが残る函館に

は、多くの外国人との関わりが

ありました。

第7回目は「チャールズ・ネ

トルシップ」です。イギリスの

ロンドン近郊、エセックス・ス

タッフオード出身の宣教師で、

函館ではアイヌ民族の初代学校

長として知られていた人物です。

この学校は準小学校と位置づけ

られ、尋常小学校の課程に口

マ字と聖書が加わった特徴ある

学校で、十勝、胆振、日高方面

からの入学者もあり、のちに付

属育児院も併設されました。

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(木)～6(月)	平成29年度 函館市民文化祭 ぶんだん秋の庵	函館市文化団体協議会 ☎ 54-7670	10:00	15:30 (15時受付終了)	お茶券	400円
12(日)	第36回メモリアル友の会 ピアノ演奏会	メモリアル友の会 ☎ 51-0312(大越)	13:00	16:15	入場無料	
16(木)・17(金)	函館大谷高等学校芸術文化展 実演・演奏会	函館大谷高等学校 ☎ 52-1834	16日14:00 17日 9:00	16日16:30 17日16:00	入場無料	
18(土)	道南・生と死を考える会 メモリアルコンサート	道南・生と死を考える会 ☎ 090-1380-6903(五十嵐)	14:00	16:00	入場無料 (茶話会参加者500円)	
23(木)	第2回ゆる～く音楽を学ぶ会	高橋博美	13:30	15:30	関係者のみ	
25(土)	ピアノコンサート	井上・葛西 ☎ 55-6747	14:00	17:00	入場無料	
26(日)	吉見ピアノ教室発表会	吉見郁代ピアノ教室 ☎ 51-1067	13:00	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(木)～6(月)	平成29年度 函館市民文化祭 清秋・函館市文団協芸術展	函館市文化団体協議会 ☎ 54-7670	10:00	18:00 6日16:00	入場無料	
11(土)	講演会及び茶会	表千家函館地区青年部 ☎ 53-5065(土田)	講演11:00 茶会10:00	講演12:30 茶会14:00	入場料 2,000円	
16(木)～18(土)	函館大谷高等学校芸術文化展	函館大谷高等学校 ☎ 52-1834	16日12:00 17日10:00 18日 9:00	19:00 18日11:00	入場無料	
23(木)～26(日)	第64回写真道展函館巡回展	北海道新聞函館支社 北海道写真協会函館支部 ☎ 32-5130(北海道新聞函館支社・事業)	10:00	18:00 26日16:00	入場無料	

第134回函館市民合唱祭

11月7日(火) 午後6時30分開演 芸術ホール

函館合唱連盟に所属するジュニア・中学校・一般の合唱団や市内近郊で活躍する合唱団が集い年に2回(春・冬)合唱祭を行っております。研鑽を積みながら

合唱団相互の親睦・交流を深め練習し、合唱祭では日頃の練習成果を発表します。ゲストとしてNHK全国学校音楽コンクール道南地区大会で金賞を受賞した北斗市立上磯小学校も出演します。

料 金 一般500円、学生300円
小学生以下無料

問合せ ☎090-8903-1572
(函館合唱連盟・片平)

マイホームで思いっきり演奏！
HOME A PLAN
夢のマイホームは地震・火災に強い2X4EVLで



おうちで演奏・おうち映画館
防音工事

ピアノ演奏や熱唱できる防音室！
気密性の高い2x4住宅は、音の出入りも抑える優れた遮音性を備えています。更に安心の施工で一部屋を防音室に。お見積りは無料です！

株式会社ホーム企画
函館市五稜郭町35番1号ホーム企画ビル6階
フリーダイヤル 0120-54-1230

お茶のいいところ、
まるごと出し切る。



生茶
Rich Green Tea
茶葉のいいところ“まるごと”

新生茶

北海道キリンビレレッジ株式会社 まる搾り生茶葉抽出物 加熱処理 NAMACHA.jp のんだあとはいリサイクル。

●平成30年11月・12月の芸術ホールの状況
●平成30年11月分の貸館受付は11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。ご了承ください。
●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。
●平成30年12月13日(火)器材点検日等のため使用できません。
●平成30年12月12日(火)・30日(日)器材点検日等のため使用できません。

11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	
5 日	平成29年度 函館市民文化祭 「華麗・錦秋の夕べ～情熱～」	函館市文化団体協議会 ☎ 54-7670	14:00	16:30	入場料 1,500円 (小学生以上)	
7 火	第134回函館市民合唱祭	函館合唱連盟 ☎ 090-8903-1572(片平)	18:30	20:30	入場料 一般500円 学生300円 小学生以下無料	
9 木	成道会	函館市仏教会 ☎ 090-5233-0873(佐々木)	13:30	15:10	入場無料	
11 土	函館大妻高等学校 家政科学習報告会	函館大妻高等学校 ☎ 52-1890	13:30	15:00	関係者のみ	
12 日	30周年 秋の踊り発表	新日本舞踊若竹流 ☎ 22-7045(望月すみ子)	10:30	17:30	入場無料	
16 木	リサイタル・シリーズ 小菅優ピアノ・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)	18:45	20:45	入場料 一般4,000円 U25 2,000円 (全席指定、当日500円増)	
18 土	函館市小学校合同音楽会	函館市小学校音楽教育研究会 ☎ 51-1023	10:00	16:00	入場無料	
19 日	HBCこども音楽コンクール函館地区大会	HBC北海道放送 ☎ 011-232-5851(平日10時～17時)	11:00	16:00	入場無料	
22 水	平成29年度益田喜頓賞受賞記念 平成29年度 函館音楽協会 秋季定期演奏会～音の収穫祭～	函館音楽協会 ☎ 090-9432-4063(コンサート専用)	18:30	20:30	入場料 一般1,000円 学生(18歳以下) 700円	
23 木	第31回PL北海道第三MBAバトン発表会	PL北海道第三MBA ☎ 26-9195	13:30	15:30	入場無料	
26 日	平成29年度市民舞台芸術奨励事業 第11回函館子ども歌舞伎公演	函館子ども歌舞伎を育てる会 ☎ 080-3234-6226(佐々木)	13:00	16:30	入場料 2,000円	
27 月	平成29年分年末調整説明会	函館税務署 ☎ 31-5834	14:00	16:00	源泉徴収義務者	
29 水	一般社団法人函館青年会議所 11月例会 「今の選択が未来を創る」中田英寿 Special Talk	一般社団法人函館青年会議所事務局 ☎ 26-8563	19:00	20:30	入場料 2,500円	
30 木	俳優座「七人の墓友」	函館演劇鑑賞会 ☎ 51-7376	18:30	21:20	会員のみの (当日受付可)	

平成29年度市民舞台芸術奨励事業 第十一回函館子ども歌舞伎公演

11月26日(日)午後1時開演 芸術ホール



函館子ども歌舞伎の公演は4年振りです。子ども達が日本古来の伝統的芸能の歌舞伎を演じます。公演に向けて稽古を積み重ね、いよいよ晴れの大舞台を迎えます。見事な演技・歌舞伎をどうぞお楽しみください。

演 目 ・加賀見山田錦絵 3幕
・白浪五人男 1幕
・義士外伝 土屋主税 2幕

料 金 入場料2,000円
問合せ ☎080-3234-6226
(函館子ども歌舞伎を育てる会・佐々木)

平成29年度「益田喜頓賞」授賞式



当財団は、昨年度函館市民会館または函館市芸術ホールを会場に開催された市民舞台芸術活動の中から、特に優れた公演として、平成28年11月23日に函館音楽協会が公演された「函館音楽協会創立80周年記念演奏会～紡ぎ繋がる音楽～」を平成29年度の「益田喜頓賞」に選定しました。

授賞式
日時 11月3日(金)午前10時
会場 函館市芸術ホール モール

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	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
20	月	昭和のうたコンサート	北海道歌座 ☎ 66-2066 (七飯町文化協会)	小ホール	14:00	15:30	入場料 1,800円 (当日500円増) 寿優待券 1,000円 (70歳以上)

昭和のうたコンサート

日時 11月20日(月)
午後2時
会場 七飯町文化センター
スターホール
料金 一般1,800円
(当日500円増)
寿優待券1,000円
(70歳以上)
※生年月日を確認できる身分証明書を
ご提示ください。
問合せ ☎ 66-2066 (七飯町文化協会)



清塚信也 ピアノリサイタル

日時 平成30年1月21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 一般3,500円
学生2,000円
(全席指定、当日
各500円増)
※未就学児のご入場は、
ご遠慮願います。
※車椅子席をご希望の方は、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
4	土	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	13:30	16:00	入場料 1,000円
15	水	ピアノ演奏会	スズキ・メソード ☎ 090-3313-0255 (平野)	小ホール	17:00	21:30	入場無料
18	土	「みんなで語るインクルーシブ教育」の集い ～「風は生きよという」シネマ&トーク	「みんなで語るインクルーシブ教育」 の集い実行委員会 ☎ 090-9524-6532 (小山)	大会議室	13:00	16:00	入場料 1,000円
19	日	チャリティー舞踊・歌謡ショー	翠川会 ☎ 45-0107 (川村)	大ホール	12:00	16:00	入場料 2,000円
26	日	北海道教育大学函館校吹奏楽団 WINTER CONCERT 2017	北海道教育大学函館校吹奏楽団 ☎ 090-9449-4957 (高田)	大ホール	14:30	16:30	入場料 前売 600円 当日 800円 小学生以下は無料

第11回北斗市音楽祭

吹奏楽・合唱・太鼓・大正琴など、北斗市内の音楽団
体18団体が出演予定です。

日時 11月12日(日)午前10時～午後3時
会場 北斗市総合文化センター かなで～
料金 無料(要整理券、当日配布あり)
主催 北斗市教育委員会
問合せ ☎ 74-2000 (北斗市教育委員会社会教育課)



※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

Weekend Dinner

PM5:30～PM9:00
PM8:00迄の来店
PM8:30オーダーストップ

毎週末金・土・日曜日開催
月曜日～木曜日(祝日含む)は開催いたしておりません。
開催日に変更になる場合がございます。

和洋中30種類以上!デザートだって食べ放題! 1名様よりご予約可能です。
お気軽にご利用ください。

120分食べ放題!	120分飲み放題!
大人 ¥2,500 シニア ¥2,000 小学生 ¥1,500 幼児 ¥500	フリードリンク ¥1,500 ●ザ・プレミアムモルツ ●ウイスキー ●カクテル ●焼酎 ●日本酒 ●グラスワイン ●ソフトドリンク
ソフトドリンク ¥500 ●オレンジジュース ●コーラ ●ウーロン茶 ●ジンジャーエール ●メロンソーダ ●C.C.レモン	

※曜日により予約時間に制約がある場合もございます。※シニア(65歳以上/証明する物をご持参ください) ※幼児(3歳以上) ※各税込

Lunch ランチバイキング

AM11:30～PM2:30
PM2:00迄の来店

毎週火～日曜日開催
月曜日は開催いたしておりません。
月曜日が祝日の場合は火曜日がお休みとなります。

毎日好評開催中!気軽にランチバイキング!

90分食べ放題!	Free Drink
大人 ¥1,500 小学生 ¥800 幼児 ¥500 ※幼児(3歳以上) ※各税込	ソフトドリンク 飲み放題 付 ●コーヒー ●紅茶 ●オレンジジュース ●コーラ ●ウーロン茶 ●ジンジャーエール ●メロンソーダ ●C.C.レモン

団体のご予約も承ります。 ※10名様以上より12時迄の受付となります。

ホテル法華クラブ函館

函館市本町27番1号 駐車場有 URL: <http://www.hokke.co.jp>
TEL. (0138) 52-3121 法華クラブ 検索

函館山ロープウェイ

FM いるか

●秋からスタートした新番組のご案内



○番組名「ラジでる！」

放送日時 毎週日曜 午後6時～7時

F M いるか開局25周年特別企画・市民DJパーソナリティ募集「ラジでる」で合格した「ダブルグッチー」と「函館こじらせ娘。」の2組が隔週で番組を担当しています。ぜひ番組宛に応援メッセージもお寄せください。

・ダブルグッチー「なまらハイスクール」

・函館こじらせ娘。「コジラセッション」

●第4回「Do More Happy!」特別番組放送

放送日 11月23日(木・祝)

開局25周年の今年度は祝日に特別番組を放送しています。前回の「敬老の日・おとなラジオ」に続いて、4回目となる今回は「勤労感謝の日」に放送！詳しい内容はF M いるかホームページや各番組内で紹介します。

もっとハッピーなこと、しよう。

13 Do More Happy! FM いるか

●「〇〇学校に FM いるかがやってきた」協力校募集

小中学校のお昼の校内放送にF M いるかパーソナリティ安川智巨がお邪魔しています。児童・生徒と共に校内放送の延長としてF M いるかで同時生放送する約30分間。函館市内・近郊でコーナーにご協力いただける学校を募集中です。お気軽にお問い合わせください。



●2017函館山ロープウェイ市民感謝デー

日時 11月19日(日)

函館山ロープウェイ市民感謝デー(終日ロープウェイ搭乗無料)に合わせて、F M いるかでは函館山ロープウェイ施設内だけで聞ける館内特別放送を実施します。先着で合言葉を言っていただいた方にはF M いるかオリジナルグッズのプレゼントも！ぜひご家族・ご友人お誘い合わせの上、函館山ロープウェイに遊びに来てください。なお、当日は駐車場が大変混雑します。お越しの際はなるべく公共の交通機関をご利用ください。

.....

〒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

11/16(木) 西野亮廣函館講演会



時 間 午後7時30分

料 金 A席(最前列～3列) 6,000円

B席(4列～10列) 5,500円

C席(11列目以降) 4,000円

※A席・B席は「革命のファンファーレ」1冊込

問合せ ☎090-9517-1718

(西野亮廣函館講演会実行委員会 高橋)

11/17(金) 奥華子 コンサートツアー2017 弾き語り
～遙か遠くに見えていた今日～

時 間 午後6時30分

料 金 4,800円(全席指定)

問合せ ☎011-614-9999 (WESS)

11/23(木) フラメンコ・ロルカ第19回発表会



時 間 午後5時30分

料 金 前売2,500円、当日3,000円

学生1,000円、小学生以下無料

問合せ ☎090-9082-9255

(フラメンコロルカ)

✉flamencolorca@gmail.com

11/28(火) 函館ヘアコレクション2017

時 間 午後7時

料 金 前売3,500円、当日4,000円

問合せ ☎23-6403 (函館美容業協同組合)

洋物館ギャラリー/Bay Gallery

11/14(火)～11/26(日) 佐木 瞬 ファインダープロジェクト

写真家になるきっかけを与え、後押しをしてくれた北海道函館に感謝の意を込めて市内5箇所写真展を開催、同時に写真集を出版。

『ファインダーのむこう』

佐木 瞬 × 遺愛高校写真部(洋物館ギャラリー)

『ヴィルドゥナガルは微笑んでいた』

佐木 瞬 × 額司 游游雅 宮井譲(Bay Gallery)

時 間 午前9時30分～午後7時

料 金 無料

主 催 ファインダープロジェクト

共 催 金森赤レンガ倉庫

笑顔の種で 笑顔の花を♪

さいとう 透
齊藤 透

(心と身体のコサルタント)

295



女川町長 須田善明さん

チャリティーイベントの収益金を被災地女川へ

整体講師として働いていた時、人生の転機となる、あの出来事が起こりました。

「3.11東日本大震災」

大震災発生後、マッサージボランティアを行うために被災地へ。

そこでの様々な経験のお陰で「この世には、当たり前なことなど何一つ無い」と言うことを身をもって知り、日常の当たり前のことに感謝

プロフィール：函館生まれ。高校卒業後、富山県でエンジニアとして働き、その後函館にUターン。整体の道に進み、東洋医学を学ぶ。現在は、日本や海外でセルフケアや心理学の講座等を行っている。

は函館をベースに日本各地や海外で、簡単に出来るセルフケアや、スポーツ選手の心身サポート、充実した人生を送るための心理学講座等を行っています。また、人生の転機となった被災地支援のため毎年函館でチャリティーイベント「笑顔の種で、笑顔の花を」を主催し、被災地に皆様の想いを届けさせて頂いています。

「夢は世界中が笑顔だらけになること」そんな夢を叶えるために、これからも笑顔の種を1つ1つ蒔いて行きます。

次回 は締めつけのない下着
asagoromoの上村麻衣子さんにバトンタッチします。

ティアラ・ヘッド飾り・アクセサリ込



函館生活記

異国での日々

「外国人のお参り」

283

アレックス・プロジ
(アメリカ)(一財) 北海道国際交流センター
日本語日本文化講座夏期セミナー参加留学生

多くの外国人が函館に来たら、どこが人気があるかに基づいて観光に行くが、僕は神社やお寺に興味があるから、僕が予定を立てるなら、神社かお寺があることが最も大切だ。

その場所にお参りするのなら、忘れないように、自分の御朱印帳を持って行って、その場所の御朱印をもらう。よく、御朱印を書く人が書いてくれている時に、様々なことに話して話合える。これをする事によって、色々な大切な日本の文化的な教えが学べる。

例えば、自然の大切さとか、他の人を分かることの大切さとか、平和なことだ。それで、この場所にお参りすると、僕が少しずつ世界についての理解が深められるかもしれない。

神社とお寺に入ること、は、まるで違う世界に入ること、なことだと思ふ。なぜかという、僕にとって、現実の問題や心配がどんどん溶けてなくなり、安心してできるようになっていくからだ。

アメリカで最も似ていることは教会に行くことだ。しかし、キリスト教を信じていない人が教会に行くことはあまり歓迎されていない感じがする。あるいは、キリスト教を信じ始めるべきだという感じがあるかもしれない。

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。

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・アクセサリ込

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

カフエレスト・アクシス 五稜郭町35-1 3162222

●アクシス・セレクトライブ V.O.57はこたて十六夜ライブ

出演 ハ木のぶお・ハモニカ・チンブイ

●酒井杏歌・佐藤克彦(ギター)

小田桐陽一(カリン)

日時 11月5日(日)午後3時

料金 3500円(1d付)

問合せ 54-1230(富田)

函館市女性センター 東川町11-12 2314118

●親子リズム遊び

日時 12月2日(出)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10組

申込み 電話または窓口受付で

●ベビーマッサージ

日時 12月9日(出)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10組

申込み 電話または窓口受付で

●絵本の読みきかせ等

日時 12月16日(出)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

●家事男(カジノ)の台所②

日時 12月2日(出)午後1時30分

料金 1200円

対象 市内在住または在勤の男性24名

申込み 窓口受付で

●話そう!「ホツとたいむ」

日時 12月11日(出)午後1時30分

参加料 無料

対象 市内在住または在勤の女性10名

申込み 窓口受付で

●月に一度の昼食会「東川リビング」

日時 12月14日(出)午前10時30分

料金 3000円

対象 市内在住または在勤の男女・親子30名

申込み 窓口受付で

●参鶏湯(サムゲタン)を作ろう!

日時 12月18日(出)午後6時

材料費 1200円

対象 市内在住または在勤の男女24名

講師 寺田麗子

日時 11月8日(水)、15日(水)午前10時30分

参加費 6000円

●ピアス講座「アクリル・シリコン」(全2回)

講師 中澤道子

日時 11月11日(出)、18日(出)午後1時

受講料 16200円(2回分)

材料費 10800円

講師 林幸子(料理教室 林)

日時 11月14日(水)午前10時30分

参加費 3500円(材料費込)

●親子でサイエンス「アルキメデスポンプ」

何だろう?

講師 井上千加子

日時 11月15日(水)午後4時

参加費 1500円(材料費別途)

対象 年長児・小学生2年までの子どもと

保護者

●国際ホテルのシェフに学ぶ「中華料理」

講師 木村史能(函館国際ホテル総料理長)

日時 11月16日(木)午前10時

受講料 27000円(材料費込)

●クリスマスバザー

日時 11月23日(日)午後1時

日用雑貨・中古衣料販売など

●編み物講座「靴下のクリスマスオーナメント」

講師 中尾富美子

日時 11月29日(水)午後1時

受講料 16200円(材料費込)

対象 棒針編み経験者10名

シネマアイリス 本町22-11 316761

●彼女の人生は間違いじゃない

日時 10月27日(金)ロードショー

●ドリーム

日時 11月3日(金)ロードショー

●あさひなぐ

日時 11月4日(出)ロードショー

●パターソン

日時 11月4日(出)ロードショー

●劇場版 Fate/kaleid liner

プリズマ☆イリヤ 雪下の誓い

日時 11月11日(出)ロードショー

●僕のワンダフル・ライフ

日時 11月11日(出)ロードショー

○火花 11月23日(水)ロードショー

函館英会話クラブ「YesとNoの上手な

使い方」

日時 11月2日、9日、16日、23日、30日の木曜日

午後7時

年会費 10000円

会場 総合福祉センター(若松町33-6)

問合せ 84-8020(石塚)

●第2回まちづくりセミナー「地方創生

日時 11月4日(出)午後1時30分

会場 Gスクエア(本町24-1)

参加費 無料(交通費を除く)

問合せ otowa@awase@hakodate.irc.com

●愉快な料理学会2017

日時 11月5日(日)午後1時

会場 ホテル函館山(元町19-1)

参加費 10000円

定員 80名

問合せ 76-3749(愉快な料理研究所)

●函館中央教会創立30周年記念チャーチコン

サート

出演 松橋洋子(ソプラノ)、ソリントン・ト

村(ヴァイオリン)、中田久美子・野

村弓子(ピアノ)

日時 11月5日(日)午後2時30分

会場 函館中央教会(山の手2-25-5)

料金 無料

問合せ 76-9800(同教会)

●リコーダーとチェンバロのタペソの3

出演 岡部浩美・家永智沙子(リコーダー)、

水田真木子(チェンバロ)

日時 11月11日(出)

午後6時30分・ヒートタイム

午後7時(コンサート)

会場 喫茶 茶茶居(松陰町20-15)

料金 一般2000円(1d付) 小中生500円

定員 25名(要予約)

問合せ 090-2872-8228(岡部)

●外山安樹子(ピアノ)・ライプ

出演 外山安樹子(ピアノ)、関口宗之(ピアノ)、秋葉

正樹(ピアノ)

日時 11月11日(出)午後7時

会場 想苑(青柳町3-15)

料金 3000円、3300円

問合せ 85-8545(同店)

●ともえ童謡の会「なつかしい童謡をみなさ

ん歌い継ぎましょう」

日時 11月14日(水)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

問合せ 31-3537(大原)

●二重奏

出演 金澤英明(ピアノ)、栗林すみれ(ピアノ)

日時 11月16日(木)午後6時30分

会場 LAJOLIE MOTOMACHI

料金 一般3500円、4000円(d付)

学生2000円、2500円(d付)

問合せ 23-3322(同店)

●NPO函館レクリエーション協会「げんき

日時 11月18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1500円)

※保護者同伴の中学生以下無料

問合せ 090-8898-0092(野澤)

●函館レクリエーション協会「げんき

日時 11月18日(土)午後2時

会場 遺愛学院講堂(杉並町23-11)

料金 5000円(3歳未満無料)

問合せ 080-3329117054(佐々木)

●箱館演劇ライン2017

日時 11月18日(土)午後7時、19日(日)午後4時

会場 Brilliant☆Star

料金 2500円(1d付)

●札幌ハムプロジェクト企画全国縦断興行演劇

「DR.サタン、まちがってサンタをつくる」

日時 11月30日(日)午後7時

会場 小春日和(八幡町18-18)

料金 一般2500円、学生1500円

小学生5000円(当日各5000円増)

問合せ 090-6126-11459(館)

●音の絵コンテVol.13

出演 水田真木子(オルガン)、佐藤朋子・本

多依子(ソプラノ)、谷藤英明(バリト

ン)、関根・野村弓子・堀内由美子・宮

形祐子・柴田穂・堀内法子・谷藤有紀

(ピアノ)・デュオKAHLUA

日時 11月23日(日)午後3時

会場 遺愛学院講堂(杉並町23-11)

日時 11月25日(土)午後1時30分

会場 遺愛学院講堂(杉並町23-11)

料金 無料

問合せ 41-0494(新浜)

●二胡・ピアノ・版画・朗読「ひと夜の夢も

のがたり」

出演 福本ゆめ(二胡・朗読)、矢崎有佳(ピアノ)

日時 11月25日(土)午後30分

会場 MARUSEN(大手町5-10)

料金 3500円、3800円(1d付)

問合せ 85-8545(同店)

●ミレーン

出演 ハル小屋会場では、コンサート終了後に楽

器あそびをします。

日時 11月25日(土)午後2時

会場 ①想苑(青柳町3-15)

②ハル小屋(森町赤井川25-2)

料金 ②2000円(18歳以下無料)

問合せ 090-1387-8343(小川)

●函館聖ヨハネ教会「クリスマスミニバザー

日時 11月26日(日)午後1時

会場 函館聖ヨハネ教会(元町3-23)

問合せ 23-5584(同教会)

●ギターソロでジャズの名曲コンサート

出演 左信博(ギター)

日時 11月26日(日)午後2時

会場 四季の杜公園(亀田中野町19-9)

料金 無料

問合せ 52-4514(函館ギタースクール)

●教育音楽るるぶどるちえ 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 11月28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

申込み 080-6065-6603(藤野)

●陸上自衛隊函館駐屯地「クリスマス・コン

サート2017」

日時 12月2日(日)午後6時

会場 芸術ホール(五後郭町37-8)

料金 無料(要整理券)

※入場整理券配布 11月27日(月)午前10時から

函館駐屯地にて配布(1人2枚まで)

問合せ 519177(函館駐屯地)

●第15回国際交流冬のつどい「ホストファミ

リ」募集

参加留学生 日本国内の大学・語学学校で日

本語を勉強中の留学生

募集期間 平成30年2月9日(金)〜2月11日(日)

募集家庭 40家庭

申込み 平成30年1月11日(木)までに北海道国

際交流センターへ

問合せ 22-0770(国際交流センター)

原崎先生のスポーツコラム 第2回

運動と睡眠の関係について ～良い睡眠をとるためには運動がカギとなる?～

フィットネススタジオジョイ 健康運動指導士

原 崎 千鶴子



函館市出身。1957年生まれ。フィットネススタジオジョイ主宰。北海道大学大学院修了。学生から高齢者まで幅広い年齢層にフィットネスプログラムから介護予防事業などを担当し、安全で効果的なプログラムを楽しく実践できるようサポートしています。

(財)健康・体力づくり事業財団認定健康運動指導士、健康運動実践指導者、アメリカスポーツ医学会公認エクササイズフィジオロジスト(運動生理学者)、(社)日本フィットネス協会認定グループエクササイズフィットネスインストラクター・エグザミネー(試験官)他

前回では、夜更かしや睡眠不足をまねくと食欲にも影響し、生活習慣病である肥満の重要な原因の一つになることをお話いたしました。

健康づくりに欠かせない3要素は「運動」「栄養」「休養」であることは良く知られており、睡眠は3要素の中で休養に含まれ、昨今では睡眠は「休養・心の健康づくり」の項目に組み込まれています。どの要素もバランスを保つことが大切です。

しかし、休養に分類される睡眠に関しては、日本人の成人の4～5人に1人が不眠などの睡眠障害を抱えて、眠りを助けるために睡眠補助食品やアルコールに頼っている方も少なくありません。睡眠が減少すると熟眠感が得られないだけでなく、翌日の日中に過剰な眠気をもたらしているのが現状です。睡眠不足は冷静な判断を鈍らせ注意力が散漫になり交通事故などを起こす危険性が高まります。

徹夜して運転しても罰せられることはありませんが、一晩徹夜すると、お酒に酔って運転しているときと同等の注意力の低下がみられることが分かっています。

では、どのような行動習慣が良い睡眠をサポートしてくれているのでしょうか。

- ①朝起きたら必ずカーテンを開け外の光を浴びる
- ②寝る時間が遅くなっても起床時間を一定にして、30分以内の昼寝を活用

- ③毎朝同じ時間に朝食をとる
- ④睡眠の妨げになる刺激物(カフェインなど)を就寝前は控える
- ⑤シャワーよりお風呂につかる
- ⑥夕食には消化の良いものを良く噛んで軽めに抑える
- ⑦運動を習慣にする
- ⑧寝室は、眠りに適した温度・湿度を心がける

などがあげられ、実は様々な要素が睡眠に影響を与えているのです。中でも良質な睡眠を得ている方々の多くは、運動習慣のない人より運動習慣のある人、体力レベルの低い人より体力レベルの高い人であることが分かっています。例えば、ウォーキングを週3回以上行っている中高齢者は週1回～2回しかしていない中高齢者に比べて普段から良い睡眠をとっていることが明らかにされています。健康的な若年女性を対象に12週間の中程度のジョギングを実施させた結果、運動した日の睡眠が改善されるようになったことも報告されています。以上ことから、運動を継続的に実施し、体力水準を高くしておくことは、性別や年齢に関係なく睡眠に良い影響を与えているようです。

一般的に就寝前に激しい運動をすると睡眠が阻害すると言われており十分注意が必要です。個人差はありますが、高齢者のみなさんは午後から夕方にかけての運動が睡眠に良い影響を与えていることを覚えておいてください。

16

市内スポーツ情報

函館アリーナ武道館
湯川町1-32-2 ☎57-3141

○高体連函館支部柔道専門部新人戦大会
日程 11月18日(土)

○全日本柔道連盟少年柔道教室
日程 11月26日(日)

千代台公園陸上競技場
千代台町22-24 ☎55-1900

○道南大人たちの大運動会2017
日程 11月12日(日)

千代台公園テニスコート
千代台町27-12 ☎31-6993

【テニス】

○協会納会大会
日程 11月3日(金)

○第15回青函対抗ジュニアテニス交流大会
日程 11月4日(土)・5日(日)

サン・リフレ函館
大森2-14 ☎23-2556

○平成29年度函館市スポーツ少年団卓球大会
日程 11月5日(日)

○道南ソフトバレーボール親善大会
日程 11月12日(日)

○青函ママさんバレー親善大会

日程 11月19日(日)

函館アリーナエリー協会 ☎23-1847

○11月インドア月例会
日程 11月26日(日)

会場 レンジ平川

■コナミフィットネスプログラム

11月おすすめプログラム
函館アリーナでは、お好みや目的にあわせてご利用いただけるフィットネスプログラムを開催しています。気温が下がる冬は身体が強張りやすく、血行も滞りがちになる季節です。自分のペースで続けられる運動習慣を始めてみませんか。

○ストレッチ&チューブ体操

簡単なストレッチとチューブを使った筋力トレーニングを行います。ご自身で強度を変えられるので、初めての方にもおすすめです。

○ボディバランス

太極拳・ヨガ・ピラティスをベースにし、呼吸法を取り入れたプログラムです。柔軟性の向上やバランス感覚、コアの強化を行い、力強くしなやかな身体作りに効果的です。

対象 高校生以上
受講料 30分クラス 3000円
45分クラス 4000円
60分クラス 5000円

場所 函館アリーナスタジオ

※この他のプログラムやスケジュール等はホームページ、館内掲示にてご確認ください。

問合せ ☎57-3141
(函館アリーナ)

明日に羽ばたく 若きアスリートたち

131

ラグビー

第70回北海道高等学校ラグビーフットボール南選手権大会
兼 第97回全国高等学校ラグビーフットボール大会北海道予選会南北海道大会 優勝

まり こ た いち
鞠 子 太 一

函館ラ・サール高校3年
(ラグビー部キャプテン)



花園出場、おめでとうござい
ます。

ありがとうございます。

接戦の末、強豪校を下しての
優勝となった南北北海道大会の様
子を聞かせてください。

1回戦、準決勝と防げたはず
のトライを取られるなど、ディ
フェンスの整備が大きな課題で
した。準決勝の最後でいいディ
フェンスができたので、それを
保てるよう声を掛け合って確認
を繰り返し、決勝でもその流れ
で勝つことができました。

鞠子くんは函館の出身です
か？

札幌出身です。高校進学で函
館へ来ました。

ラグビーを始めたのはいつ頃
ですか？

ラグビーをやっていた父に勧
められて、小学校2年生の頃か
らラグビースクールに参加して
始めました。

ポジションは？

いわゆる「12番」というポジ
ションですが、ウイングやフル
バックなどのポジションの選
手へパスを出したりするつなぎ
のプレーと、タックルで相手を
つぶしたりもします。

ラグビーの魅力を教えてください。

走る・投げる・蹴るなど様々
な要素が必要ですが、ひとつで
も自分の強みを見つけられれば
楽しいですし、その強みを活か
したポジションもあります。苦
手なプレーを練習で補うという
目標も持てるので続けられます。
得意なプレーなどあります。か
得意というわけではないです
がタックルです。タイミングや
間合いなどを瞬間に判断する感
覚が好きです。

続けていて良かったことは？
他地域の友達がたくさんでき
たことです。全道各地の高校に
ラグビーでつながった仲間がい
ます。

では逆に、つらいことや大変
なことは。

身体能力の差をカバーしなけ
ればならない部分で苦労がとて

も多く、つらかった時期のほう
が長いのではないかと思います。

試合前にいっつもすることなど
はありますか？

自分を高めるより逆にテン
ションが上がりがすぎないように
落ち着かせるために好きな曲を
聴いたりします。

キャプテンとしての苦労はあ
りますか。

自分たちには「赤点をひとつ
でも取ったら試合に出られな
い」という文化があります。レ
ギュラーでもテストの結果が悪
かったら出られないという決ま
りがあるので、ベストメンバー
で試合に挑めるよう全員をまと
めるのは大変です。

進路は決めましたか。

まだ進学先を絞っていないの
ですが、センター試験の結果を
受けて決めようと考えています。
大学に行ってもラグビーは続け
たいです。

将来の夢は？

いま興味があるいろいろなこ
とを大学で掘り下げてみて、そ
れから決めたいと思っています。
最後に花園への抱負を聞かせ
てください。

自分たちは全道でもラグビー
部としては体のサイズが非常に
小さいので、全国レベルだとさ
らに小さいと思います。それで
も体格差に負けず頑張つて戦っ
てきますので、応援よろしくお
願いします。

ありがとうございます。鞠子
くんとチームの皆さんの活躍を
楽しみにしています！

「ざいだん友の会」からのお知らせ

会員カード提示でオリジナル
のサーブスが受けられます。

●「ざいだん友の会」協力店

○軽食喫茶ピュア

○カフェレストランペリーズバー

○キッチンnosukeya

○あかちようちゃん湯川店

○焼きもの鮮華胡のみ

○大寿司

○ラーメンあじたか

○そば処松よし中島店

○四季彩稜雲亭

○喫茶ポーム

○喫茶チェリー

○ジンギスカンとホルモンのお
店テムジン

○和食処寿蘭

○らーめん まいど

○五島軒 レストラン雪河亭

○ポポラマーマ函館美原店

編集委員からのお知らせ

函館市民会館休館にともな
い、この11月より函館市文化・
スポーツ振興財団事務局は左記
の住所へ移転いたしました。つ
きましては、ステッパアップ・
ざいだん友の会に関するお問合
せ・情報掲載依頼等は左記まで
お寄せください。

新住所 函館市杉並町8番20号

オカダビル2階

電話 5719739

(平日午前9時～午後5時)

FAX 5713115

Eメール stepup@zai
dan-hakodate.
com

GOTOKEN
HAKODATE since 1879

創業1879年、函館の歴史と共に受け継がれる伝統の味。



第十四代目 総料理長
山本 庸子



創業 明治12年

五島軒

□五島軒本店 □レストラン雪河亭

□スイーツ&デリカショップAshibino

函館市末広町4-5 TEL. 0138-23-1106



【ホームページ】<http://www.gotoken.hakodate.jp/> 【フェイスブック】<https://www.facebook.com/hakodate.gotoken.jp>





ざいだん インフォメーション

亀田公民館 ☎41-2445

休館日 毎週月曜日・祝日

●亀田公民館講座

○手打ち蕎麦体験講座

講師 名古屋貞俊

日時 11月26日(日)午前10時

材料費 10000円

対象 市内在住・在勤の成人

定員 10名(申込順)

申込み 11月2日(木)～19日(日)に
亀田公民館へ

●平成29年度ざいだん地域講習

会「普通救命講習」

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法を体験しながら学びます。講習修了者には「普通救命講習修了証」を交付します。

日時 11月29日(水)午後1時30分

受講料 無料

対象 亀田公民館近隣に在住または在勤の成人

定員 10名(申込順)

申込み 11月2日(木)～22日(水)に
亀田公民館へ

●リーダーバンク講座

○羊毛フェルト体験講座

講師 二本柳久恵
(Studio Ob代表)

日時 12月2日(土)午前10時

材料費 3000円

対象 市内在住または在勤の成人および親子(小学生以上)

定員 10名(申込順)

申込み 11月1日(水)～25日(土)に
亀田公民館へ

●異世代フラダンス交流会「ハワイアンクリスマスを楽しむ」

講師 ハーラウ オーラ パクイカライ

日時 12月10日(日)午前10時

材料費 5000円

対象 市内在住の小学生以上

定員 20名(申込順)

申込み 11月2日(木)～12月3日(日)に亀田公民館へ

文学館

☎22-9014

館内整理日 11月13日(月)～17日(金)

●石川啄木直筆資料展「明治41年5月の書簡」

函館市文学館では、平成5年の開館以来、下半期に、「石川啄木直筆資料展」を開催しております。今年度は、明治41年5月の東京市千駄ヶ谷、そして、東京市本郷から宮崎大四郎(郁雨)と吉野章三に宛てた手紙4通とはがき3通を展示しております。

会期 平成30年4月4日(水)まで

●連続講座「函館・文学の散歩道」

第3回「ニコライと函館」「ニコライの日記」を通してー」

ハリストス正教会で知られる

ロシア正教の宣教師ニコライは、幕末の激動の時代に来函し、函館を本拠地に布教活動を展開した。彼の日記を通し、当時の函館の様子や日本観などを見つめてみたい。

講師 櫻井健治(日本近代文学会会員)

日時 11月25日(土)午後2時

参加料 3000円

定員 50名(申込順)

申込み 電話で文学館へ

北方民族資料館 ☎22-4128

■館内整理日

資料くん蒸・展示替えのため
11月4日(土)～12日(日)

市民プール ☎52-7452

臨時休館 11月1日(水)～30日(木)

■臨時休館のお知らせ

11月1日(水)～11月30日(木)の間、機械室ボイラー煙突の断熱材に使用しているアスベスト除去工事のため休館いたします。臨時休館中のプール教室受付等は、午前9時から午後5時までとなります。ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

また、これにともない開講時期が例年と異なる教室がありますので、ご不明な点は市民プールへご確認ください。

臨時休館中の営業時間
午前9時～午後5時

ぼくの体験記

127

意識を変えて、 弱点に打ち勝つ

函館市立本通中学校2年生

こ 小甲 ちとせ



佐々木さんの説明に集中する小甲さん(左から2番目)

トップ選手として活躍後、現在は選手育成に取り組みされている北斗市出身の佐々木翔さんによる「南茅部スポーツセンター教室 in 南茅部」が9月10日に南茅部スポーツセンターで開催されました。今回は、この教室に参加した小甲ちとせさんの体験記です。



私は小学5年からバドミントンを始めて、小学生の時には佐々木翔さんに教わったことがあって教え方もうまいし自分もこんな風に強くなりたいと思っていました。今回の教室は少人数だったので個別に教わる時間も多かった。クロスや8の字に動くフットワークの練習は初めてでしたが、ハードだけど面白いし力がつく実感があった。部活の練習にも取り入れています。

佐々木さんとのラリーでは苦手な位置を意識しているときは狙われないのに意識を忘れたらすかさず狙われ、私の意識を見抜いて考えて打っていることや、意識を切らさない大切さを痛感しました。力の差から佐々木さんより自分のコートのほうが広く感じてしまいましたが、今回指導された自分の弱い部分も、こういう練習をすれば克服して上達していけるのかをわかりやすく教えてもらうことができたので、これからも練習を積み重ねていきたいと思っています。

3年生の引退後にキャプテンになったばかりですが、「チーム力」を目標に11月の新人戦では部員みんなで日頃の成果を発揮したいと思っています。

■水泳教室受講生募集

◎第4回バラエティコース

日時 1月5日～3月23日の
金曜日(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 10月27日(金)～12月22日(金)

◎第4回ゆっくり4泳法

マスターコース

日時 1月10日～3月28日の
水曜日(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)

申込み 10月25日(水)～12月27日(水)

◎第4回きつちり4泳法

ナイトコース

日時 1月10日～3月28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 10月25日(水)～12月27日(水)

◎第4回ウォータービクス

ナイト教室

日時 1月10日～3月28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 10月25日(水)～12月27日(水)

※「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。

※11月1日(水)～30日(水)の受付時

間は、午前9時から午後5時
までとなります。

※電話での申込みはできません。
※臨時休館にともなう実施日・
申込期間にご留意ください。

■第21回市民水泳記録会

参加者募集

普段なかなか記録を測ること
のない水泳愛好者の方も気軽に
参加できます。大会と同様の雰
囲気の中で自身の記録を知り、
より水泳に親しみをもちてもら
うことを目的に開催します。

日時 12月10日(日)

開会式午前9時20分

参加料 100円(保険料含む)

参加資格 小学生以上

申込締切 11月19日(日)までに市
民プール受付へ

(臨時休館中につき、
受付時間は午後5時
までです)

屋外スポーツ施設 ☎55-1900

■冬期休業について

○千代台公園陸上競技場

10月31日(火)をもちまして、今
年度の営業は終了いたしました。

○千代台公園陸上競技場

今年度の営業は、11月12日(日)
までとなっております。

問合せ

11月20日(月)まで55-1900

(屋外スポーツ施設管理事務所)

11月21日(火)以降54-5233

(函館市民スケート場)

※庭球場へのお問合せは、11月

12日(日)までは31-6993へ
お願いいたします。

函館アリーナ ☎57-3141

器材点検日 11月20日(月)・21日(火)

◎アリーナの種目設定変更

11月1日より3月31日までのア
リーナの種目設定が変わります。

	午前・午後			夜間		
	A面	B面	C面	A面	B面	C面
月	卓球	バドミントン	ニューススポーツ	卓球、バドミントン、ソフトテニス		
火	卓球	バドミントン	ニューススポーツ	卓球、バドミントン、硬式テニス		
水	卓球	バドミントン	ニューススポーツ	卓球、バドミントン、ニューススポーツ		
木	卓球	バドミントン	ニューススポーツ	卓球、バドミントン、フットサル		
金	卓球	バドミントン	ニューススポーツ	卓球、バドミントン、バレーボール		
土	卓球	バドミントン	ニューススポーツ	卓球、バドミントン、フットサル		
日	卓球	バドミントン	ニューススポーツ	卓球、バドミントン		

※大会等のため、利用できない
日がございますので、予めご
了承ください。

※貸館の状況によって、種目設
定および設置面数に変動があ
りますので、その都度ご確認
ください。

■平成29年度函館市地域スポー

ツ指導員育成研修講座兼
スキルアップ研修会

全日程を履修された方には修
了証を発行し、函館市地域ス
ポーツ指導員に認定します。

日時 11月18日(土)・25日(土)

午前8時30分

会場 函館アリーナ

受講料 無料

対象 函館市においてスポーツ
活動を実践しているグル
ープやクラブで実際に
指導を行い、指導者を目
指している方(18歳以上)

定員 20名(申込順)

申込み 所定の申込用紙に必要
事項を記入し、11月8
日(水)までに函館アリー
ナへ

参加者募集

どなたでもできる健康・体力
づくりや日常のスポーツ活動に
役立つ「リズムエクササイズ」の
実技研修会です。

講師 河野三千代(NPO法人
リズム体操研究会会長)

日時 12月2日(土)

午前9時30分～12時

会場 函館アリーナ

受講料 500円

対象 18歳以上の男女

定員 200名(申込順)

申込み 11月2日(水)から、受講
料を添えて函館アリー
ナへ

業務用食材のオンラインショップ

大槻食品館Yahoo!店



大槻食品館ヤフー店



<https://store.shopping.yahoo.co.jp/ootuki>



大槻食材株式会社函館店 函館市東雲町7番11号 TEL:0138-26-5131

11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…20日(月)・21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	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	M	○	×		×		バスケット		
3	金	平成29年度道新カップ北海道小学生バレーボール大会道南大会									×	×	×	平成29年度道新カップ北海道小学生バレーボール大会道南大会						
4	土	平成29年度道新カップ北海道小学生バレーボール大会道南大会						×			S	S	S	卓球	バスケット	卓球	バスケット	バドミントン	バスケット	
5	日	全日本フットサル予選									×	×	×	第58回道南中学校バスケットボール大会						
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	ソフトテニス	×	M	M	○	×	バスケット	×		バスケット		
7	火	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球バドミントン	硬式テニス	×	M	M	○	×		バスケット15:45まで		バスケット		
8	水	卓球	バドミントン	×	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	○	×	×	×		バスケット		
9	木	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	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	卓球バドミントン	バレーボール	×	M	M	M	×				×		
11	土	第34回道南中学生新人バドミントン大会									×	×	×	縄文シティサミット						
12	日	第34回道南中学生新人バドミントン大会									×	×	×	日本こどもフィットネス協会全国こどもチャレンジカップ北海道大会						
13	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	ソフトテニス	×	M	M	○	×	バスケット	×		バスケット		
14	火	卓球	バドミントン	×	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	硬式テニス	×	M	M	○	×		×	×	バスケット		
15	水	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	北海道高等学校文化連盟第40回放送コンテスト						M	S	S	×	卓球	バドミントン	卓球	バスケット		
16	木	北海道高等学校文化連盟第40回放送コンテスト									×	×	×	北海道高等学校文化連盟第40回放送コンテスト						
17	金	北海道高等学校文化連盟第40回放送コンテスト									×	×	×	北海道高等学校文化連盟第40回放送コンテスト						
18	土	高体連ハンドボール函館支部秋季大会									×	×	×	平成29年度高体連函館支部秋季卓球大会						
19	日	高体連ハンドボール函館支部秋季大会									×	×	×	平成29年度高体連函館支部秋季卓球大会						
20	月	器材点検									休日									
21	火	器材点検									休日									
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	M	M	平成29年度救急技術向上訓練						
23	木	親と子のスポーツ体験						コパ・カナリアフットサル大会			×	×	×	道南中学新人戦卓球大会兼全道選抜卓球大会地区予選会						
24	金	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	×	卓球バドミントン	バレーボール	×	M	M	○	×				バスケット		
25	土	第20回函館市民スポーツフェスティバル綱引き大会						卓球バドミントン	フットサル	×	×	×	M	道南中学新人戦卓球大会兼全道選抜卓球大会地区予選会						
26	日	日本スポーツ少年団員函館市スポーツ少年団体力テスト						×			×	×	×	S	第40回道南高等学校空手道連盟大会兼第40回道南高等学校空手道連盟大会空手道大会				バドミントン	バスケット
27	月	卓球	バドミントン	×	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	ソフトテニス	×	M	M	○	×	バスケット	×		バスケット		
28	火	卓球	バドミントン	×	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	硬式テニス	×	M	M	○	×		×	バスケット	バスケット		
29	水	第69回高体連函館支部新人バドミントン大会全道予選									×	×	×	第69回高体連函館支部新人バドミントン大会全道予選						
30	木	第69回高体連函館支部新人バドミントン大会全道予選									S	×	S	卓球	バドミントン	卓球15:45まで	バドミントン15:45まで	バドミントン	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。

もっとハッピーなことをしよう。

Do More Happy!

FMいるか

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/>

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