



Foundation for Culture and Sport Promotion in Hakodate

Nov.2019 Vol.368

ステップアップ

www.zaidan-hakodate.com

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

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)

★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。

P2・3

函館市民文化祭、市民スケート場OPEN、市民水泳記録会

芸術鑑賞からスポーツまで 秋冬の情報満載!!

リサイタル・シリーズ

小山 実稚恵 ピアノ・リサイタル

2019.11/21[木] 開演/18時45分
開場/18時15分

函館市芸術ホール [ハーモニー五稜郭]

Piano recital

演奏曲目

モーツァルト：デュポールの主題による変奏曲

シューベルト：即興曲 作品142 (全曲)

ショパン：ワルツ 第7番

ショパン：ノクターン「レント・コン・グラン・エスプレッショネ」

ショパン：ノクターン 第21番 (遺作)

ショパン：ノクターン 第13番

ショパン：ピアノ協奏曲 第2番より 第2楽章

「ラルゲット」(ピアノ・ソロ版)

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

※演奏曲目が変更になる場合がございますので、
予めご了承ください。

日本を代表するピアニスト
小山実稚恵が奏でる
名曲の調べ

© ND CHOW

■一般

4,000円

■U25 (25歳以下)

2,000円

■ざいだん友の会会員

3,000円 (1会員2枚まで)

未就学児入場不可(全席指定・当日500円増)

友の会会員割引は函館市芸術ホールのみでの取り扱い

U25は、函館市芸術ホール、七飯町文化センター、北斗市総合文化センターのみでの取り扱い

主催/公益財団法人函館市文化・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/函館市芸術ホール[ハーモニー五稜郭] (函館市五稜郭町37番8号) TEL.0138-55-3521

今回のプログラムは、モーツァルト(1756-1791)、シューベルト(1797-1828)、ショパン(1810-1849)と、時代をつなぐように現れた作曲家の作品を演奏します。3人はそれぞれ真の天才。自然の息吹に満ちたモーツァルトの音楽、心の襁にしっかりと染み入るシューベルトの歌。ショパンの音楽は、美しく、気高く、華麗。ピアノの魅力そのものです。250年以上の時間が経っても人々の心に響き続ける音楽、愛され続ける名曲を集めたプログラムです。

函館のキリリとした空気の中で演奏できますことを、今からとても楽しみにしております。

小山実稚恵

令和元年度 函館市民文化祭

会場 函館市芸術ホール

主催 函館市教育委員会、函館市文化団体協議会、(公財)函館市文化・スポーツ振興財団

展示部

◎函館市文化団体協議会
○清秋・函館市文協芸術展

市内8団体による趣向を凝らした芸術展です。

会期 10月31日(木)～11月4日(月)
時間 午前10時～午後6時
(最終日は午後4時まで)

料金 無料
○ぶんだん秋の庵(茶席・喫茶去)

時間 午前10時～午後3時30分
(受付は午後3時まで)

お茶券 400円
問合せ 5417670
(函館市文化団体協議会)

舞台部門

◎函館市文化団体協議会
「華麗・錦秋の舞台」

ダンス、バレエ、邦舞、邦楽、シャンソン、吹奏楽など市内で活動する9団体が出演します。

日ごろ積み重ねている研鑽の成果をお楽しみください。

日時 11月3日(日)午後2時
料金 1500円
(小学生以上、全席自由)

問合せ 5417670
(函館市文化団体協議会)

◎函館オペラの会
喜歌劇「こうもり」

ヨハン・シュトラウス2世の傑作「こうもり」は、全編を彩る優雅で軽快なメロディーにて

全世界で愛されています。

市民の熱演とともにお楽しみください。

演出 中村勝雄
指揮 阿部哲治

演奏 函館オペラ管弦楽団
バレエ 岡島緑バレエスタジオ

門

◎函館アートフェスティバル
2019 テーマ「ミライ」

経験やジャンルを問わず、市内および近郊で創作活動をされている方などなたでも参加できるアートの祭典です。

会期 11月14日(木)～11月17日(日)
時間 午前10時～午後7時
(最終日は午後5時まで)

料金 無料
企画制作 函館アートフェスティバル実行委員会

問合せ 5513521
(芸術ホール)

ホール

アイゼンシュタイン 槌賀 信基
ロザリンデ 佐藤 朋子
アデーレ 金木 彩子
アルフレッド 前田 治
プリント 村田 誠将

フランク 三井 大樹
イーダ 鈴木 麻里
フロッシュ 小林 太喜

オルロフスキー公 石橋 知子
ファルケ 井上 治

日時 11月17日(日)午後2時
料金 一般 2500円
高校生以下 1500円
(全席自由)

問合せ 5513521
(芸術ホール)

2

2020 スプリング・コンサート

函館市内近郊の出身またはゆかりのある演奏家による「スプリング・コンサート」。今回は国内外で活動されている藤井真吾さんのリサイタルを開催します。

出演 藤井真吾(クラシックギター)
日時 令和2年2月16日(日)午後2時
会場 函館市芸術ホール
料金 一般2,000円、学生1,000円
中学生以下無料(全席自由)
○ざいだん友の会会員1,500円
(芸術ホールのみの取扱い)

チケット発売 11月23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)



ふらっとコンサート SPECIAL

ホールから地域へ出かけて音楽をお届けするアウトリーチ活動「ふらっとコンサート」に出演いただいた演奏家全4組が、2年間の活動の集大成として一堂に会する演奏会です。ホールの豊かな響きと共に、音楽に浸るひとときをどうぞご堪能ください。

出演 ・隅田久雄(クラシックギター)
・入江亜寿香(ピアノ)
・佐々木花菜(フルート)
・Duo Noir(高実希子/蓑田なつき)
[ピアノデュオ]

日時 令和2年1月25日(土)午後2時

会場 函館市芸術ホール

入場料 無料

主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団

問合せ 55-3521 (芸術ホール)



平成から令和へ、伝統を受け継ぐ蒔絵万年筆。



鳳凰

限定商品 シリアルナンバー付 150,000円+消費税

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



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 営業時間/午前9:00～午後8:30
TEL (0138) 49-3171 (代)・FAX (0138) 49-3271 http://www.ishidabungu.co.jp/

※本文中の敬称は略させていただきます。また、催し物等は主催者等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。

函館市民スケート場

12月14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事ができます。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14日(土)～
令和2年2月16日(日)

※12月31日(火)、1月1日(水)は休業
営業時間

○平日 12時～午後7時

○土・日・祝日及び市内小中学校の冬休み期間(12月26日～1月19日) 午前10時～午後7時

※学校行事や学童保育などの特別使用は、冬休み終了後の火曜・木曜 午前10時～12時を除く

◎お得なナイター割引!

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いただけます。(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。(今年度シーズンに限り有効)

■使用料金について

1回券

一般	6000円
高校生	3000円
中学生	2000円
小学生	1500円

高齢者(65歳以上)

※中学生・高校生は必ず身分証明書を持参してください。

※函館市内に在住・在学の小中学生は個人使用料および団体使用料は無料です。

回数券

(11枚)

一般	60000円
高校生	30000円
中学生	20000円
小学生	15000円

ファミリ共通券 (1冊16500円分 貸し靴にも利用できます。今年度シーズンに限り有効)

シーズン券

一般	144000円
高校生	72000円
中学生	48000円
小学生	36000円

※団体使用・専用使用については、お問い合わせください。

■貸靴料

1足 3000円 (サイズ16cm～32cm)

スケート教室のご案内

幼児と小学生を対象とした3つの教室を開講します。詳細は次号で紹介する他、11月下旬にホームページに掲載します。

日程(3教室共通)

12月26日(木)・27日(金)・28日(土) 幼児のためのフィギュアスケート教室

時間 午前9時30分～10時15分
定員 15名

対象 満5歳以上の未就学児
○小学生のための初級者フィギュアスケート教室

時間 Aコース 午前10時30分～11時30分
Bコース 午後1時15分～2時15分

定員 各コース30名
○小学生のためのステップアップフィギュアスケート教室

時間 午後2時30分～3時30分
定員 30名

受講料 各18000円(傷害保険料3000円含む)

申込み 往復はがきの返信面に所定の申込書を貼付し、市民スケート場までお送りください。

申込締切 12月9日(月)午後5時 必着

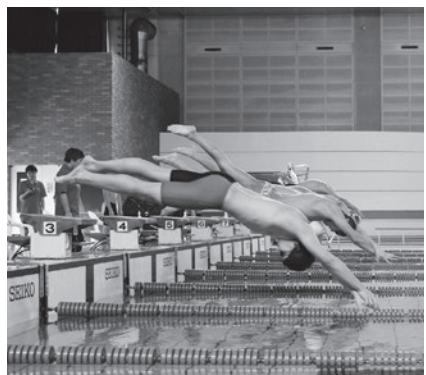
※開催要項および申込書は、11月下旬より当財団各施設にて配布する他、市民スケート場ホームページより入手できます。定員を超えた場合は抽選の上、結果を郵送します。

問合せ

11月18日(月)まで ☎55119000 (屋外スポーツ施設管理事務所 18日は窓口対応のみ)
11月19日(火)以降 ☎5415233 (函館市民スケート場)

第23回市民水泳記録会

公式大会さながらの環境で勝敗にこだわらず、気軽に参加できる記録会です。自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの4泳法に加え、トライアル種目としてフィン競技やビート板競技、決められた秒数を目指して泳ぐタイム競技もあります。自身の記録を知り、より水泳に親しむをもつていただくことを目指して開催しますので、たくさんのご参加をお待ちしております。



日時

12月8日(日)
午前8時40分受付

参加料 3000円(保険料含む)

参加資格 小学生以上
申込み 11月25日(月)までに所定の申込書に記入のうえ、市民プール受付へ直接お申込みください。(1名3種目まで)

問合せ

☎5217452 (市民プール)

文学館講演会 「石川啄木講座」

明治40年5月、函館の地を踏んだ啄木は、函館・札幌・小樽・釧路と転々とした。1年に満たない北海道生活は、啄木に「明星」的浪漫主義から自然主義への共鳴と云う文学観の変化をもたらしたが、苦闘ともいえる生活の厳しさが、人間啄木を現実的にしたともいえる。北海道での新聞記者としての初めての経験が、彼の視野を天賦的な美へのあこがれから、同時代の社会状況への関心へと広げていったといってもよい。そうした成長過程の一端となった北海道における啄木の生き方を、改めて再考してみたい。



演題

「(再考) 啄木にとつての北海道」

講師

櫻井健治(日本近代文学会会員)

日時

11月23日(土)午後1時30分

会場

芸術ホール リハーサル室

料金

3000円

定員

80名(申込順)

申込み

函館市文学館へ電話でお申込みください。

問合せ

☎2219014 (文学館)

北方民族資料館 ☎22-4128

◎冬休み自由研究

「親子でムックリをつくろう」
アイヌ民族の伝統的な楽器
「ムックリ」を親子で彫刻刀を
使い製作し、完成後に演奏を体
験します。

日時 12月21日(土)午後1時30分

料金 1名250円(材料費)
対象 小学生(4年生以上)と
その保護者

定員 20名(申込順)

申込み 11月1日(金)午前9時よ
り電話で北方民族資料
館へ

文学館

☎22-9014

◎企画コーナー収蔵資料展

「辻仁成生誕60年によせて」

辻仁成の多彩な活動と函館に
関わる資料を展示しております。

会期 11月10日(日)まで

料金 入館料のみ

◎石川啄木直筆資料展「明治41
年8月から12月の書簡より」

明治41年4月、啄木が家族を
函館に残し、単身上京した4か
月後の8月22日付から、12月15
日付までの書簡6通を展示して
おります。

会期 令和2年4月8日(水)まで

料金 入館料のみ

◎函館・文学の道しるべ第2回
「太宰治と三島由紀夫」

講師 安東璋二(北海道教育大
学名誉教授)

日時 12月14日(土)午後2時

料金 300円

定員 50名(申込順)
申込み 電話で文学館へ

函館市公民館 ☎22-3320

◎函館市公民館講座

○書き初め会

講師 若狭唯子
日時 令和2年1月7日(火)
午後1時30分

受講料 無料

対象 (教材費1名500円)
市内在住・在学の小学生
定員 10名(申込順)
申込み 11月5日(火)～12月20日
(金)に電話で公民館へ

亀田公民館

☎41-2445

▽講習・講座の申込みは電話で
亀田公民館へ

◎さいだん地域講習会「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
者には後日「普通救命講習修了
証」を交付します。

講師 函館市消防本部救急課職
員

日時 11月14日(木)午後1時30分

受講料 無料

対象 市内在住・在勤の成人

定員 10名(申込順)

申込み 11月6日(水)まで

◎亀田公民館講座

○ヨガ講座(全3回)

講師 門脇あさ
日時 11月15日(金)・22日(金)・
29日(金)午後1時30分

受講料 無料

対象 市内在住・在勤の女性

定員 10名(申込順)

申込み 11月8日(金)まで

○ハーバリウムとボタニカル
キャンドル

講師 HIRIA(ヒーリア)
日時 11月17日(日)午後1時30分

受講料 無料(教材費3000円)

対象 市内在住・在勤の成人

定員 15名(申込順)

申込み 11月8日(金)まで

○手打ち蕎麦体験講座

講師 名古屋貞俊
日時 11月24日(日)午前10時

受講料 無料(材料費1000円)

対象 市内在住・在勤の成人

定員 10名(申込順)

申込み 11月17日(日)まで

○子ども公民館講座

「書き初め会」

講師 若葉会書道サークル
日時 令和2年1月5日(日)
午後1時30分

受講料 無料(教材費500円)

対象 市内在住・在学の小学生

定員 8名(申込順)

申込み 11月12日(火)～12月20日(金)

◎リーダーバンク講座

○羊毛フェルト制作体験

講師 二本柳久恵
日時 12月1日(日)午前10時

受講料 無料(教材費500円)

対象 市内在住・在勤の成人

定員 10名(申込順)

申込み 11月13日(水)～11月27日(水)

◎異世代フラダンス交流会

「ハワイアンクリスマスを楽しもう」

講師 ハーラウオーラパーク
日時 12月22日(日)午前10時

材料費 500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20日(水)～12月15日(日)

市民プール

☎52-7452

◎水泳教室受講生募集

教室名	定員	実施日(全10回)	曜日	時間	受講料	申込期間	対象
第3回少年少女4泳法マスターコース	20名	11/17(日)～2/16(日)	日	10:30～11:45	3,000円	10/6(日)～11/10(日)	小学3年生～中学3年生
第6回少年少女わんぱく水泳教室 第1部	50名	11/24(日)～1/11(土)	土・日	13:30～14:30	3,000円	11/9(土)～11/17(日)	小学生
第6回少年少女わんぱく水泳教室 第2部	50名	11/24(日)～1/11(土)	土・日	14:30～15:30	3,000円	11/9(土)～11/17(日)	小学生
第6回市民水泳教室 午前の部	40名	11/26(火)～1/7(火)	火・金	10:30～12:00	4,800円	11/8(金)～11/22(金)	18歳以上
第6回市民水泳教室 午後の部	25名	11/26(火)～1/7(火)	火・金	18:30～20:00	4,800円	11/8(金)～11/22(金)	18歳以上
第6回市民水泳プラス教室	25名	11/26(火)～1/7(火)	火・金	12:00～13:30	4,800円	11/8(金)～11/22(金)	18歳以上
第6回ウォータビクス教室	30名	11/26(火)～1/7(火)	火・金	13:30～14:30	5,800円	11/8(金)～11/22(金)	18歳以上
第6回きっちり4泳法マスターコース	30名	12/2(月)～1/15(水)	月・水	10:30～12:00	4,800円	11/18(月)～11/27(水)	18歳以上
第6回水中ウォーキング教室 昼の部	50名	12/12(木)～1/30(木)	月・木	12:00～13:15	4,800円	11/25(月)～12/5(木)	18歳以上
第6回ゆっくりゆっくり水泳教室	20名	12/12(木)～1/30(木)	月・木	13:30～14:30	4,800円	11/25(月)～12/5(木)	18歳以上
第4回水中ウォーキング教室 夜の部	20名	12/19(木)～3/19(木)	木	18:30～19:45	4,800円	11/21(木)～12/12(木)	18歳以上
第4回専科コース(平泳ぎ・バタフライ)	30名	12/21(土)～2/29(土)	土	12:00～13:30	4,800円	11/16(土)～12/14(土)	18歳以上
第4回サタディナイトコース	30名	12/21(土)～2/29(土)	土	19:30～20:40	4,800円	11/16(土)～12/14(土)	18歳以上
第4回きっちり4泳法ナイトコース	15名	1/15(水)～3/25(水)	水	18:30～20:00	4,800円	11/27(水)～1/8(水)	18歳以上
第4回ウォータビクスナイト教室	40名	1/15(水)～3/25(水)	水	20:00～20:40	4,500円	11/27(水)～1/8(水)	18歳以上

・各教室開講は7名以上、先着順の受付、受講料は保険料込みです。・「まなびっと広場」選択科目対象講座です。
・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。

芸術ホール 11月の催し

ホール

- ◇令和元年度函館市民文化祭 華麗・錦秋の舞台
3日(日)14:00▽1,500円(小学生以上)
▽函館市文化団体協議会(☎54-7670)
- ◇令和元年度麻薬・覚醒剤乱用防止運動北海道大会
7日(木)13:30▽事前要申込▽北海道保健福祉部地域医療推進局医務業務課(☎011-231-4111)
- ◇前進座「柳橋物語」
8日(金)18:30▽会員のみの(当日受付可)
▽函館演劇鑑賞会(☎51-7376)
- ◇2019函館クリスマス会
9日(土)14:00▽500円(当日100円増)▽函館クリスマス会
実行委員会(☎080-3291-7054 佐々木)
- ◇函館大妻高等学校 第7回家政科学習報告会
10日(日)13:30▽関係者のみ
▽函館大妻高等学校(☎52-1890)
- ◇オレカル☆パラダイス～10周年記念コンサート～
10日(日)19:00▽500円、小学生以下無料▽オレンジカルサ
イトアンサンブル(☎090-1648-6068 辻)
- ◇成道会
13日(水)13:30▽関係者のみ
▽函館市仏教会(☎090-5233-0873 佐々木)
- ◇令和元年度函館市民文化祭 函館オペラの会
喜歌劇「こうもり」
17日(日)14:00▽一般2,500円、高校生以下1,500円▽(公
財)函館市文化・スポーツ振興財団(☎55-3521 芸術ホ
ール)
- ◇リサイタル・シリーズ 小山実稚恵ピアノ・リサイタル
21日(木)18:45▽表紙参照▽(公財)函館市文化・スポーツ
振興財団(☎55-3521 芸術ホール)
- ◇第33回PL北海道第三MBAバトン発表会
23日(土)13:30▽入場無料
▽PL北海道第三MBA(☎26-8816)
- ◇令和元年度函館音楽協会 秋季定期演奏会
24日(日)15:00▽一般1,000円、学生500円、中学生以下無料
▽函館音楽協会(☎080-6859-8462 コンサート専用)
- ◇令和元年分 年末調整説明会①
消費税の軽減税率制度説明会②
26日(火)①14:00、②説明会終了後▽①源泉徴収義務者②
事業者対象▽函館税務署(☎31-5834)
- ◇令和元年度函館市亀田老人大学・高齢者大学湯川校
合同卒業式
27日(水)10:30▽関係者のみ▽(公財)函館市文化・スポ
ーツ振興財団(☎22-3320 公民館)
- ◇春風亭昇太落語会
27日(水)18:30▽入会金1,000円、月会費2,000円(学生は
共に半額)▽はこだて音楽鑑賞協会(☎32-1773)
- ◇函館市民生委員・児童委員委嘱状伝達式
29日(金)14:00▽関係者のみ
▽函館市保健福祉部地域福祉課(☎21-3293)
- ◇北海道大学水産学部交響楽団 第72回定期演奏会
30日(土)18:30▽500円、中学生以下無料
▽北海道大学水産学部交響楽団(☎080-4045-3902)

リハーサル室

- ◇令和元年度函館市民文化祭 ぶんだん秋の庵
10/31(木)～4日(月)10:00▽お茶券400円
▽函館市文化団体協議会(☎54-7670)
- ◇四期の音楽を巡るVol. II
6日(土)10:00▽2,000円▽青森明の星短期大学薔薇の会函
館支部(☎090-1818-2808)
- ◇道南・生と死を考える会 メモリアルコンサート
9日(土)14:00▽入場無料(茶話会参加500円)
▽道南・生と死を考える会(☎090-1380-6903 五十嵐)
- ◇函館こども劇場高学年例会「いのり」チェルノブイリから
フクシマへ
14日(木)18:30▽入会金200円、月会費1,000円(当日受付
可)▽函館こども劇場(☎55-3782)

HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL



C'est Bon(セ・ボン)



ジョイフル・ディキシーランド・セブン



ALGO DiFeReNTe(アルゴ・ディフェレンテ)

今年は「ジャズボーカルの魅力」をスタンダードジャズ、ディキシー、ラテンと多彩なジャンルでお届けします。

出 演 C'est Bon(セ・ボン)
ジョイフル・ディキシーランド・セブン
ALGO DiFeReNTe(アルゴ・ディフェレンテ)

日 時 1 2 月 2 2 日(日)午後3時
〇ざいだん友の会会員の方は午後2時20分
から先行入場

会 場 函館市芸術ホール
料 金 一般券2,000円、ペア券3,500円
U25券(25歳以下)1,000円
〇ざいだん友の会は一般券1,500円
※芸術ホールのみの取扱
(全席自由・当日500円増)

■チケットは芸術ホール、市内各プレイガイド、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。U
25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)

- ◇文学館講演会「石川啄木講座」
23日(土)13:30▽300円▽(公財)函館市文化・スポーツ振興
財団(☎22-9014 文学館)
- ◇函館大谷高等学校芸術文化展 実演・演奏会
25日(月)13:30、26日(火)12:00▽入場無料
▽函館大谷高等学校(☎52-1834)
- ◇ピアノ発表会
30日(土)14:00▽入場無料
▽ピアノコンサート 井上・葛西(☎55-6747)

ギャラリー

- ◇令和元年度函館市民文化祭 清秋・函館市文団協芸術展
10/31(木)～4日(月)10:00▽入場無料
▽函館市文化団体協議会(☎54-7670)
- ◇第96回赤光社公募美術展
6日(水)～11日(月)10:00▽一般500円、大学生以下無料
▽赤光社美術協会(☎54-8484)
- ◇令和元年度函館市民文化祭
函館アートフェスティバル2019
14日(木)～17日(日)10:00▽入場無料▽(公財)函館市文化・
スポーツ振興財団(☎55-3521 芸術ホール)
- ◇第66回写真道展函館巡回展
21日(木)～24日(日)10:00▽入場無料▽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)
- ◇函館大谷高等学校芸術文化展
25日(月)13:00、26日(火)・27日(水)9:00▽入場無料
▽函館大谷高等学校(☎52-1834)
- ◇第2回書道探究渥原社展
29日(金)～12/2日(月)9:00▽入場無料
▽書道探究渥原社(☎41-3519 鈴木大有)

ピアノコンサート・フォー・ユー 出演者募集

芸術ホールでグランドピアノを弾いてみませんか？日頃の練習の成果を発揮したい方やホールの豊かな響きの中で演奏してみたい方を募集します。



日時 令和2年1月13日(月)午後1時

演奏時間 1組5分程度

参加料 1組3,000円

定員 35組

応募方法 ハガキに住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・曲目・作者名と、応募の理由(50字以内)をご記入のうえ下記の宛先へお送りください。11月1日(金)から応募受付(申込順)し、定員になり次第受付を終了します。
※芸術ホールのホームページにて印刷用書式の公開もしています。

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

問合せ ☎55-3521(芸術ホール)

市民美術展 第20回「はこだて・冬・アート展」 出展者募集

絵画、工芸、書、写真、デザインなど様々なジャンルの作品を展示する市民美術展の出展者を募集します。制作年数や経験は問わず、函館市内・近郊在住の高校生以上の方で未発表の作品(個展、グループ展、卒業記念展に出品した作品は可)であればどなたでも出展できます。

出品料 一般1,000円、高校生500円(1作品)

募集期間 11月1日(金)～12月30日(月)

(募集要項は社会教育施設等で配布、またはホームページにて公開しております)

展示期間 令和2年1月26日(日)～2月2日(日)

時間 午前10時～午後7時

(最終日は午後5時で終了)

入場料 無料

会場 函館市芸術ホール ギャラリー

○特別公開講座 参加者募集

当アート展への出品を目指す技術習得のため、作品を一から制作する講座を開催予定です。今回は全3回で陶芸作品づくりを体験していただきます。詳細は次号ステップアップにてご紹介します。

講師 高井秀樹(はこだて・冬・アート展審査員)

日時 令和2年1月下旬開催予定

会場 函館市芸術ホール リハーサル室

問合せ ☎55-3521(芸術ホール)

カリフォルニアのナパ地方の葡萄畑では、いよいよ収穫の時期がやってきました。葡萄の収穫は温度が高くなならないよう、早朝から実施します。畑の規模が大きなどころでは、太陽が登る前の深夜から実施しているところもあります。先月号でお話した私がお世話になっているワイナリーでは、6人がかりで早朝から数時間かけて葡萄を手摘みしていただきました。収穫した赤ワイン用の葡萄は、人間が3人くらい横に寝転べるような大きなプラスチックの容器に入れられ、温度を低く保って1～2日ほど保管します。こうすることで葡萄から色素とタンニンが抽出されて色濃くなり、ワイン特有の美味しさが増します。その後、22℃～30℃の温度を保った少し温かい環境



へ移し、酵母を入れて糖をアルコールへとゆっくり発酵させていきます。この葡萄ジュースの糖度を朝夕の2回測り、糖度が15%減るまで見守っていきます。この1年間はワイン造りを知るため、2週間に1度は車でワイナリーへ通っていました。渡米して6年間働いたサンフランシスコでは運転免許がなくとも電車とバスで事足りていたのですが、新しい勤務地となったパロアルトは大違いでした。電車がおおよそ1時間に1本しかなく、オフイスへは更にそこからバスを乗り継ぐ必要がありました。同僚の多くが車通勤しており、一念発起をして車の免許を取ることにしました。カリフォルニアの運転免許試験に無事合格した後「晴れの多いカリ

⑤空の青さのようなオープンカーで情熱を追いかけてみる



おおしま たかこ
大島孝子

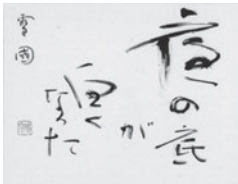
昭和62年函館生まれ。人生最初の一人暮らしがサンフランシスコとなり、現在はシリコンバレーで働いている。深掘中学校、函館中部高等学校、公立はこだて未来大学を経て、2012年に日系企業の米国駐在員として渡米、その後転職して現地採用となり現在に至る。高校時代にコンピュータ系のコンテストで多数の賞を受賞しており、アメリカでも2014年にIoTハッカソンで全米1位を獲得。趣味は、ワインとサイクリング。

フォルニアで暮らすなら、オープンカーに乗ってみたいなという憧れと勢いから、青いロードスターを中古で買いました。トランクが小さく荷物が多く載らず、二人乗りなのに人も送迎しづらい、そんな車ですがカリフォルニアの自然の中では車の色や姿が映えていて、とても気に入っています。新卒社会人の頃「会社から疲れて帰宅してもやりたいような、作りたいものに会ってしまったら、その情熱を大切に育てなさい。なかなか、そういう情熱には出会うことが出来ないから」そんなアドバイスを頂いたことがあります。平日にパロアルトで働き、週末はその疲れから休みたいと思いつつも、片道1時間を運転してナパ地方へワイン造りを学びに通っています。ワイナリーでは樽を洗ったりワインボトルを運んだり、普段エンジニアが経験しないような肉体労働の連続で、かなりヘトヘトになります。けれども、快晴の下で一面に広がる葡萄畑の真ん中をお気に入りの青いオープンカーで走り抜けていると、貯まっていた疲れや悩み事がふわりと風に溶けていくような元気を取り戻します。お気に入りの青いロードスターを相棒に、シリコンバレーでエンジニアとして働きのながらナパでワイン造り。そんな一風変わった、私らしい情熱というものを追いかけていきます。

北海道立函館美術館

金子鷗亭 川端文学燦文集

函館市五稜郭町37-6 ☎56-6311



金子鷗亭《川端文学燦文集「雪国」より夜の底が...》
1989(平成元)年 当館蔵

会として、松前町出身の書家・金子鷗亭による「川端文学燦文集」を、川端康成の生誕120年にあわせ全点展示します。「川端文学燦文集」は、川端康成の著作から選り抜かれた文章を、鷗亭が合計249点の連作として揮毫したものです。

11月30日(土)には、ハコビ・マジカル・ワークショッップ「つるし雛に挑戦！」を開催します。桃のつるし雛を作ってみませんか。

か。詳細は当館のホームページ、お電話にてご確認ください。

開催の日(日)まで

球体のパレツト」展に

休館日 月曜日(11月4日)は

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 510(410)円 高校生 300(200)円 小学生および65歳以上は無料

※(一)内は前売り、リピーター割引、どうなんアートリンク、10名以上の団体料金

北斗市総合文化センター

☎74-2000

◆阿木耀子プロデュース 宇崎竜童ロックンロールハート2019

日時 11月23日(土)午後5時
会場 北斗市総合文化センター
入場料 一般 6600円 ペア 12000円
※未就学児童入場不可
※当日一般券400円増
主催 S T V 札幌テレビ放送 道新文化事業社
共催 北斗市かなでる協会
問合せ ☎74-20000 (かなでる協会)

◆八代亜紀アコースティックコンサートin北斗

日時 2月23日(日)午後2時
会場 北斗市総合文化センター
入場料 6000円(全席指定)
※当日券5000円増
発売日 11月14日(木)午前10時 行発売
一般発売 11月21日(木)午前10時
発売当日の混雑状況によって、開館時間の午前9時から整理券を配布する可能性があります。

七飯町文化センター

☎66-2066

◆NAOTOアコースティックコンサート

大泉洋ら所属のTEAM NACS主宰公演の舞台音楽を担当するなど、クラシックからポップスまでジャンルを超え活躍するヴァイオリニスト・NAOTOが七飯町に初登場！
日時 11月16日(土)午後5時
会場 七飯町文化センター
入場料 一般 1・2階 3500円 3階 2500円 高校生以下 2000円 3階 1000円
※未就学児童入場不可
問合せ ☎66-2066 (七飯町文化協会)

函館山ロープウェイ FMいるか

〒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
携帯サイト http://www.fmiruka.co.jp/k/

●FMいるか番組のご案内 【日曜夜に新音楽番組が登場】 Cool Player(クール・プレイヤー)



放送日時 日曜 午後6時〜7時
パーソナリティ
まえだゆりな(第1・2週)／
吉村徳泰(第3・4週)／
小田桐陽一(第5週)

内容

函館のライブシーンでおなじみの腕利きプレイヤー達がFMいるかの番組に登場!それぞれが持つ音楽への思いやこだわりを紹介する1時間です!トークとともに生演奏の披露にも乞うご期待!

まえだ ゆりな

北海道発どころこポジティブうたい。世代問わず心に届くまっすぐな歌声でうたを歌う。2017年函館市金森ホールで音楽フェス Oto Fes 主催。2018年日本一周 my way tour。2019年度NHKほっとニュース北海道エンディング曲を担当中。



吉村 徳泰

1977年函館生まれ。YOSHIMURA 4など、ジャズを基本とするベースを得意とするも幅広いジャンルの音楽に挑戦する。様々なプロとの共演、また過去には2度のヨーロッパツアーも経験。



小田桐 陽一

函館市出身。13歳より独学でドラムを始め、14歳からバンド活動始める。現在YAMAHAドラム講師、カホン講師。2007年にカリンバに出会い、作曲・ソロライブ活動を開始。2016年1月、カリンバソロアルバム「Dream」を発表。鎌倉、横浜、東京、札幌を中心にソロライブを展開している。すべての指を使い、パーカッションに演奏する独自の奏法を編み出し、カリンバの可能性を日夜追及している。



生涯学習情報

博物館

月曜・祝日休館
☎23-5480

■ソノシートで日本昔話を聞こう！▽11月16日(土)午後1時30分▽無料▽小学生と保護者20名(先着順)▽申込み10月23日(水)午前9時から

■臨時開館日▽博物館本館・郷土資料館11月3日(日)

■臨時休館日▽函館博物館本館11月4日(月)▽臨時休館日▽函館博物館本館・郷土資料館11月23日(土)・11月29日(金)

青少年研修センター(ふるる函館)

月曜・休館
☎23-5961

■地球まるごとシリーズ(第2期)

○フィリピン語講座▽11月9日(土)午後11時

○タイ語講座▽11月9日(土)午後2時

○ベトナム語講座▽11月10日(日)午前11時

○イタリア語講座▽11月12日(火)午後7時

○英語講座▽11月15日(金)午後7時

○韓国語講座▽11月20日(水)午後7時

○台湾語講座▽11月28日(水)午前11時

●共通事項▽1000円▽高校生以上20名(保護者同伴で小学生参加可)▽随時受付

●ふるる函館わくわくキャンプ

○ものづくりチャレンジ③(日帰り)▽12月7日(土)午後1時〜4時▽500円▽小学1〜6年生50名(保護者同伴可・申込順)▽申込み11月10日(日)午前8時45分から

○クリスマスキャンブ(1泊2日)▽12月21日(土)午後1時30分〜22日(日)午前11時30分▽2500円▽小学3〜6年生50名(申込順)▽申込み11月24日(日)午前8時45分から

青年センター

水曜・休館
☎51-3300

■夜活！体幹トレーニング▽11月2日(土)・16日(土)午後7時15分▽各回500円▽各回20名申込順

■美ボディGET！バレトン▽11月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午後7時15分▽各回500円▽各回25名(申込順)

■ひめトレ&やさしいヨガ▽11月15日(金)・22日(金)午後2時▽各回500円▽市内在住・在勤の女性▽各回16名(申込順)

■痩せやすい！老けにくいカラダをつくる！バランスコーディネーション▽11月15日(金)・22日(金)午後3時30分▽各回500円▽

各回15名(申込順)
■体調改善！歪みを整える 背骨コンディショニング▽11月17日(日)午前9時15分▽500円▽15名(申込順)

■ライメン職人直伝！女性限定らーめん道 醤油らーめん編▽11月25日(月)午後7時▽1800円(材料費込)▽市内在住・在勤の女性▽12名(申込順)
※申込みは電話または窓口にて受付

■体調改善！歪みを整える 背骨コンディショニング▽11月17日(日)午前9時15分▽500円▽15名(申込順)

■ライメン職人直伝！女性限定らーめん道 醤油らーめん編▽11月25日(月)午後7時▽1800円(材料費込)▽市内在住・在勤の女性▽12名(申込順)
※申込みは電話または窓口にて受付

電田青少年会館(子どもセンター)

月曜・休館
☎41-4383

■子どもの広場 体育室で遊ぼう！▽11月28日(木)午前10時▽無料▽未就学児童と保護者▽当日直接会場へ

■ももつき大会▽12月7日(土)午前10時▽1人200円▽小学生と保護者50名(先着順)▽申込みセンター事務局へ

■子どもの広場 クリスマス会▽12月12日(木)午前10時▽無料▽未就学児童と保護者30組(先着順)▽申込みセンター事務局へ

中央図書館

水曜・休館
☎51-5500

■講演会「札幌の情報は何か？」▽図書館と読書のゆくえを考える▽千葉真(元札幌市中央図書館長)▽11月9日(土)午後2時▽無料▽150名▽当日直接会場へ▽24・0880(函館の図書館と歩む会)

縄文文化交流センター

月曜・休館
☎25-2030

■縄文体験講座「秋の縄文染め」▽身近にある秋の植物で布を染めます▽11月3日(日)午後1時▽700円▽20名申込順・申込み電話・FAX(25-2033)・Eメール(jomon-center@hkc.jp)にて受付

■休館日▽11月27日(水)・29日(金)(館内整理のため)

箱館奉行所

☎51-2864

■奉行に变身！記念撮影▽11月24日(日)午前10時〜午後3時▽入館料のみ▽当日直接会場へ

■土方歳三AR▽毎日 開館時間内▽入館料のみ▽当日直接会場へ

市内文化情報

あうん堂ホール

松風町816
☎22-6360

●Like a kinder garden Vol.2 束の間の戯れここは大人

たちの砂場▽渡邊大輔(東京)、DJ Deep Soul & 16文、キムケン、Freebel Gifts(ふなはし)▽11月3日(日)午後7時▽1500円

●ナイト・オブ・ザ・マジック・バイ Vol.9 マジシャンDAIGO(函館)▽11月8日(金)午後7時(マジックタイム午後8時)チャージ500円(要1drオーダー)

●アコースティック・ナイト・ライブVol.120▽夢蔵、nemin tent tea A他▽11月10日(日)午後7時30分▽1000円▽1500円

●NORRIE EGO LIVE TOUR 2019 〜あとは野となれ山となれ〜▽NORRIE▽11月23日(土)午後7時▽1000円

●A solo Live▽A、梅澤英明▽12月1日(日)午後7時30分▽1000円

●函館市女性センター 健康のためのセルフケア 初めてのリンパマッサージ①②▽12月6日(金)②12月13日(金)午後6時▽無料▽市内在住・在勤の女性各15名(抽選)▽申込み11月12日(火)午前10時から

●土曜ぶちサロン

○絵本の読みきかせ等▽12月7日(土)午前10時30分▽市内在住・在勤の保護者と未就学児▽当日直接会場へ

○親子リズム遊び▽12月14日(土)午前10時30分▽市内在住・在勤の保護者と満1才〜3才までの幼児10組20名(抽選)

○ベビーマッサージ▽12月21日(土)午前10時30分▽2000円▽市内在住・在勤の保護者と2ヶ月〜1才未満児10組20名(抽選)

●日本の文化を伝承しよう 年末年始のおせち料理▽12月7日(土)午後1時30分▽1000円▽市内在住・在勤の女性24名抽選▽申込み11月5日(火)午前10時から

●同じ悩みを持つ者同士のコネを聞く時間「ホッとたいむ」▽12月9日(月)午後1時30分▽無料▽市内在住・在勤の女性10名(先着順)▽申込み11月11日(月)午前10時から

●月に一度の昼食会 東川リビング▽12月12日(木)午前10時30分▽1人3000円▽一人暮らしの高齢者の方、子育て中の方など▽15名(先着順)▽申込み11月14日(木)午前10時から

●DV・虐待・離婚相談▽働く女性の悩み相談▽毎週火・木曜日午前10時、毎週水・

金曜日午後6時30分
●家庭生活に関する電話相談
○電話・面談▽毎週月・金曜日午前10時、午後1時
○電話のみ▽毎週火・木曜日午後6時30分
※先着順以外の講座は抽選の場合あり
※申込みはホームページ、電話または窓口受付で

●函館YWCA 松風町1112
☎51-5262

●美姿勢へみちびく全身ストレッチ▽酒井佳奈子(Kanakotosakai Classical Ballet School)▽11月5日(火)午後7時▽1000円

●「秋を感じるパロック」ミニサロンコンサート▽森洋子(チエンパロ)▽11月9日(土)午後5時(軽食付・演奏午後6時頃)▽2500円

●歌いつづけて▽寺田麗子▽11月13日(水)、20日(火)午前10時30分▽1回650円

●あみものカフェ▽11月13日(水)、27日(木)午後1時▽初回のみ850円、2回目以降650円(お茶付)

●子どもがく教室「ホッカイロを分解しよう」そして、自分で作ってみよう！▽井上千加子▽11月20日(木)午後4時▽1200円(材料費別途650円)▽7年生〜小学4年(小学1年までは要保護者同伴)

●クリスマスバザー▽11月23日(土)午前11時から

●シネマアイリス 本町2211
☎31-6761

○引越し大！10月25日(金)から

○アス10月26日(土)から

○アイネクラインナハトムジーク11月2日(土)から

○火口のふたり11月9日(土)から

○見えない目撃者11月9日(土)から

○ホテル・ムンバイ11月16日(土)から

○人間失格 太宰治と3人の女たち11月22日(金)から

○イエスタデイ11月22日(金)から

○真実11月29日(金)から

●シネマ太陽函館 松風町218
☎22-2021

○マチネの終わりに11月1日(金)から

○IT/イットTHE END ぞれが見えたら、終わり。11月1日(金)から

○タイムリーター…ニューフェイト 11月8日(金)から

○僕のワンダフル・ジャーニー 11月15日(金)から

自然のめぐみを世界から

業務用食材のオンラインショップ

ISO14001/2015 ISO22000/2005



大槻食材

JFSA (日本外食流通サービス協会)

函館市東雲町7番11号 TEL: 0138-26-5131

大槻食品館Yahoo!店

大槻食品館ヤフー店



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

○アナと雪の女王 21月22日(金)から
ジョーカー 11月22日(金)から
最高の人生の見つけ方 11月29日(金)から

●三浦綾子文学講演会「淋しくて凍えた心を解かすもの」▽三浦綾子文学館特別研究員 森下辰衛氏による「氷点」の解説▽11月1日(金)午後7時▽Gスクエア(本町24-1)▽500円▽nakamaki32@gmail.com(三浦綾子文学館読書会・中村)

●函館少年鑑別所見学会▽11月9日(土)午前10時▽函館少年鑑別所(金堀町6-15)▽無料▽16歳以上16歳未満は要保護者同伴▽30名(先着順)▽申込み11月6日(水)までに電話で▽51-5652(函館少年鑑別所)▽プラネタリアウム上映会「秋の星雲」▽11月9日(土)午後7時▽函館プラネタリアウム館(亀田中野町62-2)▽無料▽30名▽申込み函館プラネタリアウムの会のホームページから▽47-3163(みはら歯科矯正クリニック内)

●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」▽仲よく楽しくたくさん歌いましょう▽斉藤八寿子▽11月12日(火)午後1時30分▽青年センター(千代台町27-5)▽500円▽31-3537(大原)

●第48回のもみ会音楽発表会▽78歳までのピアノ演奏▽ゲスト 武井佳子(ピアノ)、木村映之(独唱)▽コーラス木曜会、コーラスせせらぎ▽11月16日(土)午後1時30分▽函館市公民館(青柳町12-17)▽無料▽41-0494(新浜)

●ゴスペルコンサート▽函館ガーデンブレイズ▽11月16日(土)午後5時30分▽花園キリスト教会(美原3-54)▽無料▽090-5223-3060(飯田)

●リコーダーとパーカッションのタベその1▽オールドリコーダーアンサンブル(岡部浩美、家永智沙子、佐藤大知、湯澤一圭、大友昌壽(パーカッション)▽11月16日(土)午後6時▽ヒータイム、午後7時▽コンサート▽喫茶 茶茶居(松陰町20-15)▽1500円、学生500円(各飲み物代含む)▽25席(要予約)▽090-2872-8228

●救命講習会▽田中正博(救命のレレレ普及会理事長)▽11月17日(日)午前10時▽まちづくりセンター(末広町4-19)▽無料▽20名程度(要申込み)▽22-9700(まちづくりセンター)

●荒れ夢形講演会「戦争とキリスト教」▽函館編「その他」▽11月17日(日)午後1時30分▽函館千歳教会(松陰町9-6)▽無料▽51-9573(同教会)

●庄子やよい(旧姓 吉田)ピアノ・植草ひろみチェロジョイントコンサート▽11月23日(土)午後2時▽遺愛学院講堂(杉並町23-11)▽2000円▽090-6225-7342(庄子)

●左信悟ギター演奏会「黄昏のワルツ」▽11月24日(日)午後2時▽四季の杜公園(亀田中野町199)▽無料▽52-4514(函館ギタースクール)

●教育音楽るるるぶどるちえ主催はこだて童謡の会「皆さーん一緒になつかしい童謡・唱歌を楽しく歌いましょう」▽細谷悦子(日本演奏連盟会員)▽11月26日(火)午後1時30分▽青年センター(千代台町27-5)▽500円▽090-1523-7017(吉村)

●NPO函館レクリエーション協会「げんき塾」▽船上気分で洋上スポーツ・シャトルボード大会▽11月30日(土)午前9時30分▽ふるる函館(谷地頭町5-14)▽3000円(年会費18000円)▽保護者同伴の中学生以下無料▽25名▽090-8898-0092(野澤)

●第25回北海道新聞函館支社杯弓道大会▽11月3日(日)

●平成31年度函館市スポーツ少年団柔道交歓会兼全道予選▽11月17日(日)

●第67回高体連函館支部秋季柔道大会▽11月22日(金)

●第11回函館支部高等学校空手道選抜大会兼第37回北海道高等学校空手道選抜大会函館支部予選大会▽11月24日(日)

●千代台公園テニスコート(硬式テニス)
○第17回青函対抗ジュニアテニス交流大会▽11月2日(日)
○函館テニス協会納会大会▽11月4日(月)

●サン・リフレ函館 大森2114
○2019年度函館市スポーツ少年団卓球交流大会▽11月2日(土)
○秋季加盟団卓球大会道南大会▽11月3日(日)
●函館アーチエリー協会 23-11847
○インドア記録会(レンジ平川)▽11月17日(日)
○11月・インドア月例会(レンジ平川)

市内ギャラリー

旭ヶ岡の家画廊 旭岡町78
50-2221

●佐々木慶一「想画の花展」cosmosコスモスに触れる風はいずこにもなく揺蕩(たゆたう)花の遠慮りようえん
▽11月4日(月)～12月2日(月)
本町31-222
51-1302

●杉浦左知と道南日本画研究会の仲間達展
▽10月31日(木)～11月5日(火)
絵画三人展(中村友子・金城公雄・三根範順)
▽11月7日(木)～11月12日(火)
酒井典子パッチワーク教室作品展
「LOVERED」
▽11月14日(木)～11月19日(火)
Lily絵画展「宇宙・魂の歓喜」あなたと共に
▽11月21日(木)～11月26日(火)
高橋妃佐子油彩展
▽11月28日(木)～12月3日(火)

●NHK函館放送局
千歳町13-11
27-0111

●タテイングレース展示会「すてきな仲間達展」▽11月6日(火)～11月11日(日)
めぐる季節(第42回 写真ゴダツベ写真展)
▽11月13日(火)～11月18日(日)
●第2回個展「大沼 感動の風景」写真展
▽11月20日(火)～11月25日(日)
●箱館開港と函館の洋館「やっぱり線が好き」
▽11月27日(火)～12月2日(日)

●函館市立小中学生児童生徒写生展
▽11月21日(木)～11月28日(木)

●はこだてギャラリー 時任町22-17
32-8831

●秋の日本画展▽10月7日(月)～11月1日(金)

●ギャラリー村岡 元町21-7
27-2561

●よろみ村+αの収穫祭「安全な美味しさ」展
▽11月1日(金)～11月26日(火)

●ティーオー 梁川町10-25
32-0501

●タックスフェア2019▽書道作品やボスターの展示など▽11月14日(木)～11月19日(火)
●函館市小中学生児童生徒写生展
▽11月21日(木)～11月28日(木)

●はこだてギャラリー 時任町22-17
32-8831

●秀作木版画展▽11月5日(火)～11月22日(金)
●年の瀬アートバザール
▽11月25日(月)～12月20日(金)
はこだて工芸舎 末広町8-18
27-7706

●RIPOSO「いつまでも着たい洋服展」
▽11月8日(金)～11月19日(火)
●のるぷりんかチベタンラグ「暮らしの道具展」▽11月22日(金)～12月3日(火)
●やりたいこと・できること
▽11月30日(土)～12月1日(日)

●Gスクエア 本町24-1
35-4000

●第14回「世界に二冊だけの本」展
▽11月15日(金)～11月20日(水)
●地域交流まちづくりセンター 末広町4-19
22-9700

●第14回「世界に二冊だけの本」展
▽11月21日(木)～11月26日(火)

●Gallery Garden Muto 高野アリス
87-06915

●三浦千代志・池田謙・杉本昭二「造形作家三人展」▽9月7日(土)～11月30日(土)毎週金・土・日曜
金・土・日曜

●えほんカフェひつぽ 神山3-64
87-26912

●ひなこ気ままなねんたち展「粘土作品展」▽10月19日(土)～11月10日(日)▽火・水曜休み
おひるごはんカフェ taom 元町30-13

●アトリエイベント「こうき展」
▽10月8日(火)～11月2日(土)
●山下かず子「木版画展「日々の風景」」
▽11月5日(火)～11月30日(土)
▽fumi656@yahoo.co.jp(同店)

ざいだん友の会
♪会員募集中♪
ざいだん 友の会
チケット先行販売や協力店による、様々な特典があります。詳しくは
☎57-9739 (友の会事務局)

ポポラマーマの テイクアウト生パスタ



ナスと吊るしベーコンのアラビアータ
¥950 +税



ポポラマーマ Popolamama

お店で食べる時間の無い方や、帰りの遅いご家族のために、ポポラマーマの生パスタはいかがですか？

テイクアウトメニューなんと 13種類

函館市美原1丁目7-1
MEGAドン・キホーテ B1F
TEL (0138) 45-6767

稲葉先生のスポーツコラム 第1回

食事について考えよう



サン・スポーツクラブ
パーソナルトレーナー
いなば 稲葉 学

1980年生まれ。東京都出身。順天堂大学スポーツ健康科学部卒業。卒業後、都内の病院で医療事務に携わった経験から、日々の運動の大切さを痛感し、自らサポーターとしていきいたいと思いパーソナルフィットネストレーナーの資格を取得。パーソナル・スポーツトレーナーとしての経験を積み、一昨年サン・スポーツクラブに入社。函館に移住。現在は子供から大人まで幅広くトレーニングやランニングの指導を行う。
全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会パーソナルトレーナー
キッズ・コメディネーショントレーナー
キッズ・カーディオ&ウェイトトレーナー
C F S C 認定コーチ
J I N S M E M B E R U N 公式トレーナー

初めまして、今月号からスポーツコラムを担当させて頂くことになりました。これから全6回にわたって食事やトレーニング、休養の仕方をスポーツトレーナーの立場から皆様にお伝えしていこうと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。早速ですが、みなさんは普段の食事で気を付けていることはありますか。三食きちんと栄養のバランスを考えて食べていますか？

現在、私たちの生活には便利な加工食品やコンビニ・ファストフード店がたくさんあり、食事に不自由することはありません。しかし、24時間いつでも温かくて美味しいものが食べられ、不規則な食生活を送ってしまうことやこれらの食品を多く取り過ぎることで、栄養のバランスが極端に偏ってしまいがちです。現在の食事は量的には恵まれています、質的には貧しい食生活になってきているのです。本来、身体は自然からの食品を食べて活動するように設計されています。

みなさんは「まごは(わ)やさしい」という言葉を知っていますか。栄養バランスを考えた食事をするための言葉です。

「ま」豆類：植物性たんぱく質が豊富で、コレステロールを減らす作用のある脂質も多く含み、生活習慣病の予防にも効果的。
「ご」ゴマやナッツなどの種子類：良質な脂質、ミネラル、たんぱく質が豊富で、活性酸素を防

ぐ抗酸化栄養素も含む。

「わ」わかめや海苔などの海藻類：ミネラルを多く含み、新陳代謝を活性にする働きがある。

「や」野菜：ビタミン、ミネラルが豊富で、皮膚や粘膜を健康に保ち、身体の抵抗力を維持。

「さ」魚：DHAやタウリンが多く、血液中のコレステロールを減らして血液をサラサラにしてくれる働きと疲労回復効果。

「し」しいたけ・しめじなどのきのこ類：食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富で骨を丈夫にする効果。

「い」じゃがいも、さつまいもなどの芋類：ビタミンC、ビタミンEを多く含み、肌の潤いとハリを保つ美容効果。

この「まごわやさしい」に乳製品と肉類をプラスすると、より栄養バランスの取れた食事をすることが出来ます。ヨーグルトやチーズ等の乳製品はカルシウム・カリウム・マグネシウムを含み、塩分の過剰摂取を防ぎ、カルシウム不足も補え、肉類はみなさんご存じの通りたんぱく質で筋肉を作る源となります。

もし、最近不規則な食生活や栄養バランスの偏った食事をしていられるかもしれないと思ったら、このコラムを読んだ今日からもう一度食事について考えてみてはいかがでしょうか。幼児・小学生・中学生・高校生は健康で丈夫な身体を作るために、成人・ご高齢の方は健康の維持・増進のために栄養バランスのとれた食事を心がけてみませんか。

函館アリーナ ☎5713141

○アリーナの種目設定変更
(11月1日より3月31日まで)

	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	ニュースポーツ	卓球、バドミントン、ニュースポーツ		
木	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		
金	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		
土	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		
日	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	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。

※貸館の状況により、種目設定や設置面数に変動があります。その都度ご確認ください。

○第22回函館市民スポーツフェスティバル「綱引き大会」

日時 1月25日(土)午前9時

会場 函館アリーナ

参加料 無料

対象 小学生～一般

申込み 11月18日(月)～12月25日(水)に郵送・FAX・Eメールにて

問合せ ☎2711004 (函館市スポーツ協会)



サン・スポーツクラブ

体験してから安心してはじめよう!

新規体験&入会 キャンペーン!!

体験後(最終日から)1週間以内の入会お申し込みで

入会金 **0円**
通常5,000円(税別)

さらに!

ジュニアスクール 指定用品プレゼント!

ジュニアスクール(水泳・体操・サッカー)

ご希望の
体験回数
をお選びください

1回
体験
1,000円
(税別)

2回
体験
1,500円
(税別)

3回
体験
2,000円
(税別)

ベビースイミング(6ヵ月～3歳未満)
各月末まで何回でもOK!

おとなフィットネス
1回体験

もごさいます。

函館市石川町167-39 ☎(0138) 34-5880

営業時間 平 日 10時00分～21時30分
土 曜 9時30分～19時30分
日 曜 9時30分～16時00分



ざいだん 掲示板 各施設からのお知らせ

市民会館(耐震等改修工事のため休館中)

☎57-3111(臨時窓口 午前9時～午後5時、土日祝休業)

topic 令和2年12月分の一斉申込みは、12月1日(日)午前9時30分より函館アリーナ多目的会議室Aにて開催します。

芸術ホール(五稜郭町37-8)

☎55-3521 ☎55-3586

器材点検日 11月12日(火)

〈令和2年11月・12月の芸術ホールの状況〉

令和2年11月10日(火)は器材点検日です。

令和2年12月9日(水)・30日(水)は器材点検日等です。

令和2年11月分の貸館受付は11月1日(金)午前9時30分から開始します。

topic 17日(日)開催の喜歌劇「こうもり」は市民キャストによる生の歌声やバレエ、オーケストラの生演奏が一度に楽しめる舞台です。芸術の秋ならではの市民文化祭をお楽しみください。

函館アリーナ(湯川町1-32-2)

☎57-3141 ☎57-3142

器材点検日 11月18日(月)・19日(火)

topic 11月から月曜・火曜のメインアリーナ夜間C面の種目設定が変わります。月曜→ソフトテニス、火曜→硬式テニスがかかります。冬期間も屋内でテニスをお楽しみください。(P10参照)

市民プール(千代台町22-25)

☎52-7452 ☎52-7657

器材点検日 11月12日(火)・13日(水)

topic 市民水泳記録会の受付が10月21日(月)からスタートしています!1人3種目(リレーを除く)までエントリーできます。たくさんのご参加お待ちしております。(P3参照)

北方民族資料館(末広町21-7)

☎22-4128 ☎22-8874

開館時間 【11月1日より閉館時間変更】

午前9時～午後5時(3月まで)

入館料金※ 一般300円、学生・生徒・児童150円

topic 体験講座として「北方民族文様の切り紙細工体験」を行っています。詳細はホームページをご覧ください。北方民族資料館までお問合せください。

文学館(末広町22-5)

☎22-9014 ☎22-9065

館内整理日 11月11日(月)～16日(土)

開館時間 【11月1日より閉館時間変更】

午前9時～午後5時(3月まで)

入館料金※ 一般300円、学生・生徒・児童150円

topic 函館市文学館では、毎年4月と10月に「石川啄木直筆資料」の展示替えを行っています。現在は「明治41年8月～12月」の書簡を展示しております。是非この機会にご覧ください。

北洋資料館(五稜郭町37-8)

☎55-3455 ☎55-3586

開館時間 【11月1日より閉館時間変更】

午前9時～午後5時(3月まで)

入館料金※ 一般100円、学生・生徒・児童50円

topic 日本の北洋漁業の歴史が学べます。迫力満点のホッキョクグマのはく製が皆様をお迎えします。荒波での航海体験ができる「独航船体験室」は子ども達にも人気です。

屋外スポーツ施設管理事務所(千代台町22-24)

千代台公園野球場(千代台町22-26)

【オーシャンスタジアム】

10月31日(水)をもちまして今年度の営業は終了しました。

☎53-3210 ☎31-7460

千代台公園陸上競技場(千代台町22-24)

今年度の営業は、11月10日(日)までです。

☎55-1900 ☎55-1117

千代台公園庭球場(千代台町27-2)

今年度の営業は、11月10日(日)までです。

☎31-6993

市民スケート場(金堀町10-8)

今年度は12月14日(土)にオープンします。

☎54-5233 ☎54-5616

topic 陸上競技場・庭球場は11月10日(日)をもって、今シーズンの営業を終了いたします。たくさんの皆様にご利用いただき、誠にありがとうございました。

公民館(青柳町12-17)

☎22-3320 ☎22-8196

休館日 月曜・祝日

topic 11月12日(火)開催のきもの着付け教室は、11月5日(火)まで参加申込みを受け付けております。はじめての方もお気軽にご参加ください。

亀田公民館(富岡町1-18-3)

☎41-2445 ☎41-2445

休館日 月曜・祝日

topic 10月30日(水)よりロビーにて亀田公民館講座受講生の作品を展示しますので、是非ご覧ください。

財団事務局(杉並町8-20)

☎57-9734 ☎57-3115

※ 函館市内に在住・在学の小中学生は入館無料、その他団体料金などの設定がございます。

○ 器材点検日、休館日、館内整理日以外にも臨時休館となる場合がございます。

○ ご利用の詳細、ご不明な点は各施設までお問合せください。



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、当アリーナおよび主催者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…18日(月)・19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	×	○	M	○	バスケット		バスケット15:45まで		バスケット		
2	土	第36回道南中学生新人バドミントン大会 個人戦の部									×	×	×	全国こどもチャレンジ北海道大会						
3	日	第36回道南中学生新人バドミントン大会 個人戦の部						×			×	×	×	Super Sports XEBLO 第20回北海道フットサルリーグ2019						
4	月	日	本	水	道	協	会	全	国	会	議	×	×	×	日本水道協会全国会議					
5	火	日	本	水	道	協	会	全	国	会	議	×	×	×	日本水道協会全国会議					
6	水	日	本	水	道	協	会	全	国	会	議	×	×	×	日本水道協会全国会議					
7	木	日	本	水	道	協	会	全	国	会	議	×	×	×	日本水道協会全国会議					
8	金	日	本	水	道	協	会	全	国	会	議	×	×	×	日本水道協会全国会議					
9	土	憲法理念の実現をめざす第56回護憲大会										×	×	×	憲法理念の実現をめざす第56回護憲大会					
10	日	JFA第25回全日本フットサル選手権 北海道代表決定戦 函館地区予選						卓球	バドミントン	×	×	×	M	憲法理念の実現をめざす第56回護憲大会						
11	月	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	×	卓球バドミントン	ソフトテニス	×	M	M	○	憲法理念の実現をめざす第56回護憲大会			バスケット			
12	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15:30まで	卓球バドミントン	硬式テニス	×	M	M	○	×		×		バスケット		
13	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	M	令和元年度(2019年度)救急技術向上訓練						
14	木	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	フットサル	×	○	M	○	バスケット		バスケット15:45まで		バスケット		
15	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	○	×		×	バスケット15:45まで	バスケット		
16	土	北海道ユース(U-15)フットサル選手権大会道南ブロック予選大会										×	×	×	高体連函館支部秋季卓球大会					
17	日	北海道ユース(U-15)フットサル選手権大会道南ブロック予選大会						卓球	バドミントン	×	×	×	M	高体連函館支部秋季卓球大会						
18	月	器材点検										検日								
19	火	器材点検										検日								
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	M	○	×		×	×	バスケット		
21	木	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	フットサル	×	M	M	○	×		バスケット15:45まで		バスケット		
22	金	高体連ハンドボール秋季大会										S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケット
23	土	高体連ハンドボール秋季大会										×	×	×	道南中学校新人戦卓球大会兼全道選抜卓球大会地区予選会					
24	日	函館市スポーツ少年団体力テスト会						卓球	バドミントン	×	×	×	M	道南中学校新人戦卓球大会兼全道選抜卓球大会地区予選会						
25	月	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	×	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		
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	ニュースポーツ15:30まで	卓球バドミントン	硬式テニス	×	○	M	○	バスケット		バスケット15:45まで		バスケット		
27	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		
28	木	第71回北海道高等学校新人バドミントン大会函館支部予選会										×	×	×	第71回北海道高等学校新人バドミントン大会函館支部予選会					
29	金	第71回北海道高等学校新人バドミントン大会函館支部予選会										S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケット
30	土	第71回北海道高等学校新人バドミントン大会函館支部予選会										×	×	×	北海道ふるさと民俗芸能伝承フォーラム					

◎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!

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