



# 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。

P3・4

ウインタージャズフェスティバル、2020スプリングコンサート ほか

## 冬におすすめしたい コンサート、体験講座が充実!

# 12



冬の思い出またひとつ。

市営函館競輪場内

# 函館市民 スケート場

開催期間 2019 12.14(土) ▶ 2020 2.16(日)

時間 ◎平日/正午～午後7時まで  
◎土・日・祝日、小・中学校の冬休み期間 / 午前10時～午後7時まで

- 小学生は午後4時以降、中学生は午後4時30分以降は保護者同伴とさせていただきます。(冬休み期間も同様)
- 中学生・高校生は入場の際、学生証の提示をお願いいたします。
- 悪天候などのため、リンクがご利用できないこともあります。ホームページにてリンク状況をご確認いただくか、スケート場(TEL.0138-54-5233)にお問い合わせください。



### イベントスケジュール

2019. 12 月

■14日(土) 10:00～  
スケート場オープン  
オープニングイベント

■31日(火)  
スケート場お休み

2020. 1 月

■1日(水)  
スケート場お休み

■2日(木)  
初すべりお年玉プレゼント  
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いたします。

■19日(日)・26日(日)  
イベントデー  
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。

2020. 2 月

■11日(火)  
函館市民スケート場感謝デー  
今年度ご来場いただいた皆様へ感謝の気持ちを込めてスケート場から素敵なプレゼント!

### スケート靴の履き方 ひもの結び方

ケガの予防や上達のためにも正しい履き方で楽しみましょう。



スケート場では  
危険防止のため  
手袋、帽子を  
着用ください。



# 函館市民スケート場 12月14日(土)オープン

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ことができます。

## ■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

## ◎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 600円

# 12月14日(土)オープン

高校生 3000円  
中学生 2000円  
小学生 1500円  
高齢者(65歳以上) 3000円  
※中学生・高校生は必ず身分証明書を提示してください。  
※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 6000円  
高校生 3000円  
中学生 2000円  
小学生 1500円  
ファミリ共通券 1500円  
(1冊1650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)

## 貸靴料

高校生 14400円  
中学生 7200円  
小学生 4800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。いずれも3日間の教室です。  
日程(3教室共通)  
12月26日(水)・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  
初めて氷の上に立つ小学生対象の教室です。いずれのコースも教室の内容は同じです。  
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  
スケートの経験がある、もっと上達したい小学生対象です。昨年、初級者教室を受講された方におすすめます。  
時間 午後2時30分～3時30分  
定員 30名

## 受講料

各1800円(傷害保険料300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、函館市民スケート場(〒042-1094 金堀町10-8)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・申込用紙は、財団各施設で配布する他、函館市民スケート場ホームページからも入手できます。

## 問合せ

☎54152333 (函館市民スケート場)

# 函館市北洋資料館 冬休み特別企画

## クイズで知ろう☆ 北洋漁業

北洋資料館を巡ってクイズに挑戦して、函館と北洋漁業の歴史を学びましょう。参加者には記念品のプレゼントがあります。迫力満点のホッキョクグマのはく製が皆さんをお迎えします。



## 日時

令和2年1月13日(月) 午後1時30分～午後3時 (予定)

## 参加料

無料

## 対象

市内在住・在学の小中学生

## 定員

30名(申込順)

## 申込み

12月1日(日)～12月25日(水)に北洋資料館へ電話、または直接芸術ホール受付へ

## 問合せ

☎5513455 (北洋資料館)

# 色々な“ネズミ”が集まっています!



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  
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/

## 2020 スプリング・コンサート 藤井眞吾ギター・リサイタル

スプリング・コンサートは函館市内近郊の出身またはゆかりのある演奏家のコンサートです。

今回は、函館ラ・サール高校卒業後、国内のみならず、各国の音楽祭やフェスティバルにゲストとして招かれ、演奏と指導を行う藤井眞吾さんのリサイタルを開催します。



**曲目** 宮城道雄(藤井眞吾 編)／春の海  
藤井眞吾／さくら幻想曲  
I. アルベニス／グラナダ、入江のざわめき  
M. M. ポンセ／間奏曲 ほか

**日時** 令和2年2月16日(日)午後2時  
○「ざいだん友の会」会員の方は午後1時20分から優先入場

**会場** 函館市芸術ホール  
**料金** 一般券2,000円  
U25券(25歳以下)1,000円  
中学生以下無料(全席自由)  
○「ざいだん友の会」会員の方は一般券1,500円(芸術ホールのみ)の取扱い

※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。

**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)

3

## ピアノコンサート・フォー・ユー 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(まもなく定員となります)  
**応募方法** ハガキに住所・氏名・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の宛先へお送りください。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)

## HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL

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)

〈ボーカル、ピアノ、ベース、ドラム〉



多岐にわたる音楽活動を個々にするメンバーで結成して5年。スタンダードジャズ、ポピュラー等、ボーカルナンバーを中心に市内や近郊にて活躍中。

■ジョイフル・ディキシシーランド・セブン

〈バンジョー&ボーカル、ピアノ、トランペット、クラリネット、トロンボーン、チューバ、ドラム〉



1980年に結成し今年で40周年。1981年のNHK「北海道の窓」に出演以来、神戸市で開催された「全日本ディキシシーランド・ジャズ・フェスティバル」への連続出演、そのほか主催コンサートの開催など精力的な活動を続ける。

■ALGO DiFeReNte(アルゴ・ディフェレンテ)

〈ボーカル、ピアノ、トランペット、トロンボーン、ベース、ギター、ティンパレス、コンガ〉



函館で活動するラテンミュージシャン達が2018年に結成。バル街や大門JAZZなど各所イベントに精力的に参加。型にとらわれないプレイと理屈抜きで楽しめる音楽は各地で絶大な好評を得ている。

**日時** 12月22日(日)午後3時

○「ざいだん友の会」会員の方は午後2時20分から優先入場

**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

○「ざいだん友の会」会員の方は一般券1,500円  
※芸術ホールのみ取扱い(全席自由、当日500円増)

※チケットは芸術ホール、松柏堂各プレイガイド、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。  
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。

**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)

おうち  
**住替え**

直接買い取り  
致します!  
無料査定

ホーム企画は  
家づくりの  
お手伝いを  
致します!



家を買ったばかり...と  
諦めていませんか?

2×4  
EVL  
構造強

強い家に  
しませんか?



道南地元企業のホーム企画は  
令和元年36周年、37年目を迎えました

函館 ホーム企画 検索  
www.home-kikaku.co.jp  
hakodate@home-kikaku.co.jp

株式会社 HOME A PLAN ホーム企画

お問い合わせはお気軽に ☎フリーダイヤル  
**0120-54-1230**  
〒040-0001 函館市五稜郭町35番1号 ホーム企画ビル6階  
TEL.0138-54-1230(代) FAX.0138-55-1233

**函館アリーナ ☎57-3141**

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 小学校低学年、小学校高学年、中学生男子、中学生女子、高校生・一般

申込み 申込書に記入の上、12月25日(水)までに郵送・FAX・Eメールにて  
 問合せ ☎27-11004  
 (函館市スポーツ協会)

**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 1月7日(火)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 10名(申込順)  
 申込み 12月20日(金)までに電話で公民館へ

**亀田公民館 ☎41-2445**

◎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 オーラバクイ  
 日時 12月22日(日)午前10時  
 材料費 500円  
 対象 市内在住・在学の小学生以上  
 定員 20名(申込順)  
 申込み 12月15日(日)までに電話で亀田公民館へ

◎亀田公民館講座  
 ○書き初め会

講師 若葉会書道サークル  
 日時 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 12月20日(金)までに電話で亀田公民館へ

**文学館 ☎22-9014**

◎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「大宰治と三島由紀夫」  
 ともに戦後の昭和を代表する二人の作家のそれぞれに对照的な作風と、その一方で共通する生と文学の姿を考える。  
 講師 安東璋二(北海道教育大学名誉教授)

**北方民族資料館 ☎22-4128**

◎北方民族資料館講座  
 冬休み自由研究「親子でムツクリをつくるう」について  
 日時 12月21日(土)午後1時30分  
 ※申込みが定員に達したため、募集は終了しました。

**市民プール ☎52-7452**

◎水泳教室受講生募集

教室名(全10回)	定員	実施日	曜日	時間	受講料	申込期間	対象
第6回水中ウォーキング教室(昼の部)	50名	12/12(水)~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(水)~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(水)~3/19(木)	木	18:30~19:45	4,800円	11/21(水)~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7回市民水泳教室(午前の部)	40名	1/10(金)~2/18(火)	火・金	10:30~12:00	4,800円	12/17(火)~1/7(火)	18歳以上
第7回市民水泳教室(午後の部)	25名	1/10(金)~2/18(火)	火・金	18:30~20:00	4,800円	12/17(火)~1/7(火)	18歳以上
第7回市民水泳プラス教室	25名	1/10(金)~2/18(火)	火・金	12:00~13:30	4,800円	12/17(火)~1/7(火)	18歳以上
第7回ウォータビクス教室	30名	1/10(金)~2/18(火)	火・金	13:30~14:30	5,800円	12/17(火)~1/7(火)	18歳以上
第4回バラエティコース	30名	1/10(金)~3/27(金)	金	10:30~12:00	4,800円	12/6(金)~12/27(金)	18歳以上
第4回ゆっくり4泳法マスターコース	20名	1/15(水)~3/25(水)	水	12:00~13:30	4,800円	12/4(水)~1/8(水)	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
第7回少年少女わんぱく水泳教室(第1部)	50名	1/18(土)~2/22(土)	土・日	13:30~14:30	3,000円	12/22(日)~1/11(土)	小学生
第7回少年少女わんぱく水泳教室(第2部)	50名	1/18(土)~2/22(土)	土・日	14:30~15:30	3,000円	12/22(日)~1/11(土)	小学生
第7回きっちり4泳法マスターコース	30名	1/20(月)~2/26(水)	月・水	10:30~12:00	4,800円	12/25(水)~1/15(水)	18歳以上
第4回市民水泳50教室※(全9回)	20名	1/20(月)~3/23(月)	月	12:00~13:15	4,320円	12/9(月)~1/6(月)	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。

◎使用制限のお知らせ

○第90回記念道南選手権水泳競技大会のため、12月1日(日)午後3時まで全館使用できません。(午後4時一般開放予定)  
 ○第23回市民水泳記録会のため、12月8日(日)午後2時まで全館使用できません。(午後3時一般開放予定)

12月

**7日(土)~25日(水)**

特賞

**現金 30,000円**

2本

**サンタスクラッチ 抽選会**

金森赤レンガ倉庫ご利用レシート合計2,000円提示でスクラッチ抽選券1枚プレゼント。  
 ★抽選会場・景品引換所/金森洋物館特設会場★時間/9:30~20:00※12月25日(水)最終日、景品引換終了17:00

フィンランド サンタ

**サンタメール**

本物!のサンタさんと記念撮影

会場 金森洋物館特設会場

1枚 **1,000円**

1等

金森赤レンガ倉庫金券

**10,000円**

5本

2等

金森赤レンガ倉庫金券

**5,000円**

30本

3等

金森赤レンガ倉庫金券

**1,000円**

200本

4等

ラッキー賞 各店舗からのプレゼント

**1,500本**

5等

金森赤レンガ倉庫 お買い物券

**300円**

2,000本

\*\*\* \*\*

**ほくのわたしの! クリスマス絵画展** 11月30日(土)~12月25日(水) 会場/金森赤レンガ倉庫施設内  
 主催/金森赤レンガ倉庫 協賛/函館中央郵便局

**11月30日(土)~12月24日(火)は20:00まで、12月25日(水)は21:00まで物販店延長営業**

12月

**14日(土)**

1回目 14:00  
2回目 17:00

12月

**15日(日)**

1回目 11:00  
2回目 14:00  
3回目 17:00

サンタクロースの故郷、フィンランド・ラップランドからやってきた本物!のサンタクロースと一緒に記念撮影!撮った写真はサンタさんからのメッセージとともに12月24日にお届けします。

函館市末広町14番12号TEL.(0138)27-5530 ■駐車場完備/お買い物1000円以上で駐車場2時間無料 ■クリスマスイベント情報&新商品情報など随時アップ!ぜひご覧下さい 金森赤レンガ倉庫 検索

# 芸術ホール 12月の催し

平成31(2019)年度市民舞台芸術奨励事業  
エコールドバレエ・Mayumi第5回記念発表会  
THE NUTCRACKER

12月8日(日) 午後6時開演 ホール

料 金 2,500円(当日500円増)  
問合せ エコールドバレエ・Mayumi  
(☎090-3115-7018)

## ホール

- ◇フラメンコ・ロルカ 第21回発表会  
1日(日)18:30▽一般2,500円、学生・障がい者1,000円  
▽フラメンコ・ロルカ(☎090-9082-9255)
- ◇劇団民藝「集金旅行」  
3日(火)18:30▽会員のみ(当日受付可)  
▽函館演劇鑑賞会(☎51-7376)
- ◇第40回函館あおい認定こども園 お遊戯会  
5日(木)12:30▽入場無料  
▽函館あおい認定こども園(☎46-1008)
- ◇ひなげしピアノ発表会  
6日(金)18:00▽入場無料▽ひなげし会(☎55-4706 堀川)
- ◇おゆうぎ会  
7日(土)13:00▽入場無料  
▽函館大谷短期大学附属認定こども園(☎56-1038)
- ◇陸上自衛隊函館駐屯地クリスマスコンサート2019  
10日(火)18:30▽入場無料(要整理券)  
▽陸上自衛隊函館駐屯地(広報班)(☎51-9171)
- ◇①認定こども園 第二太陽の子幼稚園 ダンス発表会「ふしぎの国のアリス」②認定こども園 太陽の子幼稚園 ダンス発表会「夢の舞踏会」  
13日(金)①10:00②13:30▽関係者のみ▽学校法人 太陽学院 認定こども園 太陽の子幼稚園(☎41-1929)認定こども園 第二太陽の子幼稚園(☎41-9345)
- ◇北海道函館商業高等学校 第28回北辰吹奏楽団定期演奏会  
14日(土)17:30▽500円、小学生以下無料  
▽北海道函館商業高等学校(☎41-4248 林原)
- ◇第69回函館市小学校合同音楽会  
15日(日)①10:00②13:30▽入場無料▽函館市小学校音楽教育研究会(☎51-1023 大森浜小学校・立野)
- ◇HAKODATE WINTER JAZZ FESTIVAL  
22日(日)15:00▽一般券2,000円、ペア券3,500円、U25券1,000円、ざいだん友の会会員一般券1,500円(当日各500円増)▽公財)函館市文化・スポーツ振興財団(☎55-3521 芸術ホール)
- ◇第36回北海道教育大学函館校モダンダンスクラブ発表会  
24日(火)19:00▽一般900円、大学生600円(当日各100円増)、中学生500円(前日・当日共)、小学生以下無料▽北海道教育大学函館校モダンダンスクラブ(☎080-6058-4299)
- ◇函館大学付属有斗高等学校マーチングバンド部 Winter Concert 2019  
28日(土)18:30、29日(日)13:30▽S席1,000円、A席500円(当日各200円増)  
▽函館大学付属有斗高等学校(☎57-1381 小高)

## リハーサル室

- ◇2019年度 檜山広域救急救命士会  
4日(水)14:00▽関係者のみ  
▽檜山広域救急救命士研修会(☎090-5958-0619)
- ◇ピアノ発表会  
8日(日)10:00▽入場無料▽虹の会(☎50-2233)
- ◇クリスマス発表会&パーティ  
8日(日)14:00▽関係者のみ  
▽ECCジュニアBS美原教室(☎76-7079 横山あつこ)
- ◇ウタリ クリスマスコンパ  
15日(日)18:00▽関係者のみ▽函館インターカレッジ合唱団ウタリ(☎090-3622-5250 宮下)

# 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中です。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** 12月30日(月)まで  
(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 「陶芸講座～展覧会に出品するような作品に挑戦！」参加者募集

グループで大きな作品を作り、陶芸の技術を2回にわたり学ぶ講座です。初心者から経験者まで幅広い参加をお待ちしています(作品はお持ち帰りいただけませんので、あらかじめご了承ください)。

**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27日(月)・29日(水)  
午前10時～午後5時(全2回)

**会場** 函館市芸術ホール リハーサル室

**参加費** 2,000円

**対象** 18歳以上

**定員** 20名(申込順)

**申込み** 12月1日(日)より電話、FAX、メールまたは直接ホール受付へ

**問合せ** ☎55-3521(芸術ホール)

◇ヴァイオリン・ピアノ発表会

20日(金)18:30▽関係者のみ▽木村佳子ピアノ教室

## ギャラリー

◇第2回書道探究渥原社展

11/29(金)～2日(月)9:00▽入場無料

▽書道探究渥原社(☎41-3519 鈴木大有)

◇第7回みず調剤薬局健康セミナー in 函館

『免疫力でがんと闘う』

7日(土)13:50▽入場無料

▽有限会社みず調剤薬局(☎54-3800)

◇KIDS & ENGLISHヤマハ英語教室発表会

8日(日)11:00▽関係者のみ▽株式会社ヤマハミュージックリテイリング函館店(☎34-3400)

◇函館こども劇場第267回例会 小1以上例会

「マイ・クロ・シアター」

9日(月)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)

◇第41回函館市教職員美術展

13日(金)～16日(月)10:00▽入場無料

▽函館市教職員福利厚生会(☎51-5220)

◇函館こども劇場第268回例会 幼児例会

「おひさまおはよう」

19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)

# ハンドボール男子日本代表「彗星 JAPAN」 函館合宿

12月16日(月)～20日(金) 函館アリーナ

ハンドボール男子日本代表「彗星 JAPAN」がオリンピックに向け事前合宿を函館アリーナで行います。一般の方も練習をご覧いただけます。また、下記交流事業を開催します。



©JHA / Yukihito TAGUCHI

※練習時間については、函館市のホームページでご確認いただくかお問合せください。

## ◎ハンドボール競技者向け講習会

日時 12月18日(水)午後6時  
会場 函館アリーナ メインアリーナ

※一般の方は観覧のみ可能です。

## ◎一般市民向け座学講習会「スポーツと栄養」(仮題)

講師 代表チーム栄養士

日時 12月18日(水)午後7時

会場 函館アリーナ多目的会議室

定員 100名(申込順・無料)

申込み 12月10日(火)までに電話で

問合せ ☎21-3575

(函館市教育委員会生涯学習部スポーツ振興課)

# 平成31(2019)年度「益田喜頓賞」授賞式 函館市民オーケストラ 創立40周年記念演奏会



前年度に行われた市民の舞台芸術活動の中で特に優れた公演に贈られる「益田喜頓賞」の授賞式が11月3日、函館市芸術ホールロビーで行われました。

今回は、昨年10月8日に函館市芸術ホールで公演された「函館市民オーケストラ創立40周年記念演奏会」が、大曲に挑戦した意欲的なプログラム構成による創造性および将来性と、40年という活動の継続が評価され、記念の賞状と楯が贈られました。

時間が経つのはとても早く、ついに最終回がやってきてしまいました。ここでご報告があります。なんとワイナリーのオーナーになりました。もともとワイナリー造りを学びに通っていたワイナリーは、オーナー夫婦が高齢で跡継ぎの予定もなく閉鎖を予定されていた。そこで、友人夫婦と我が夫婦の4名でワイナリーの手伝いからスタートし、醸造設備や販売資格の大半を買い取って、オーナー夫婦と私達4名で運営していくことになりました。収穫した葡萄を発酵させて絞ったり、日本のお客様へ販売するルートを整備したり在庫管理したり、ワイン造りだけではなくワイナリー売の勉強をしている日々です。実は日本を離れた頃から、「モノを作ること」に対して後



【海外コラム vol.34】

## 葡萄畑でHelloWorld

### ◎カリフォルニアドリーム真っ最中



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。深堀中学校、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。

悔を抱えてきました。中学生の頃からずっと憧れていた作曲家がいて、趣味での楽曲作りをしていたのですが、社員になって遠のいてしまいました。一方、音楽活動をこつこつ続けていた友人が、なんとその作曲家と友人になっていたので。単なるファンで終わってしまった自分と、憧れの存在と肩を並べる友人を比べて、悔しさを感じることはありませんでした。そこから「どんなことであれ、ファンに留まらず、横に並べる存在である」と決意しました。この後悔を原動力に、例えばエンジニアとして技術書籍や文献の著者を手放しに称えるのではなく、改善点や感想を送ってみる活動をしてきました。これにより、どの土地にいても自分の技術を鈍らせずに研

ぎ続ける原動力ともなっていました。そんな数年重く抱え込んできた悔しさも、最近少しずつ報われはじめました。甘くて飲みやすいマスカット白ワインを飲んだ感想に「これは：大学1年のカルーアミルク」と面白い言葉を選んだのがいい。そんな彼が、私の好きなワイン小説の著者が来米するイベントを教えてください、そのイベントでは、大好きな著者と単なる読者ではなくワインの造り手としてお話しすることが出来ました。この頃から、少しずつ自分が憧れていた道を歩み始めています。いまま、見てみたかった世界が目の前にあります。シリコンバレーのエンジニアとして知り合った彼をきっかけに、ワイナリー造りを頑張りながら、ひきずって来た後悔を乗り越えていく。そんな出会いのある人生を愛でています。異国の地で様々なことを悩みつつ、ワイナリーのオーナーになった今でさえ、エンジニアとしてのキャリアを手放したいとは思いません。エンジニアとして技術を磨きながら、自分のワインで世界の人の心の琴線に触れてみたい。そういう美味しいところを、どちらもとろうとする人間が世界のここにいるのを知ってほしい。そんなことを考えながら、このお話を終えようと思います。いつか、葡萄畑でお会いしましょう。

# RELAY TALK

みんなで作る百科事典に  
地域の歴史を記録していく

なかむら たくや  
中村 拓也

318

(Code for Hakodate)



まちあるき・講演会を同時に行うことも

2007年頃、函館どつくの門型で紅白に塗られた「ゴライアスクレーン」が解体されると知り、当時大学生だった私はその記録映像を作り始めました。作中経緯の説明をするにあたり、調べものをしていくうちに、郷土史に見事ハマってしまいました。今回はその際に出会ったWikipedia(ウィキペディア)の話をしします。

Wikipediaはインターネット上の百科事典です。詳細は省略しますが、情報の出所を明記すれば誰でも記事を編集・お互いに直すことができるのが特徴です。最近ではロシア極東連邦総合大学函館校の学生たちのグループ「極ペディア」が、ロシア語版の記事を翻訳して日本語版に投稿する「ウィキロシアーロシア関連記事への投稿体験」を行ったようです。

また、私の所属するCode for Hakodateでも、先に活動を行っていた森町の「ハウモリ」の協力を得ながら、編集会「Wikipediaタウン函館」を行ってきました。12月に久々に開催します。今回はパソコンの操作が苦手な方でも参加できるように、赤ペンだけで記事を修正できるようにしておきます。写真や資料の持ち込みだけでも歓迎です。

ちなみに私は市内の大字・小字名など地名や境界線の変遷などの編集をしています。その土地の特性や変遷が想像できるのが魅力です。ただ、現在の高松町である鷹巣郷を含め、近所の旧銭亀沢村の範囲は地図などの資料があまり見つからないのが悩みどころです。

もちろんWikipediaの編集は個人でもできます。ぜひ一緒に地域の情報を充実させていきましょう。ご連絡は <https://codeforhakodate.org/> もしくは070-2679-1920まで

next→

monotone-BRAINS クリエイティブディレクターの山田貴久さんにボタンタッチします。

## 出演



隅田 久雄  
〔クラシックギター〕  
アルベニス/  
アストリアス(伝説) 他



佐々木 花菜  
〔フルート〕  
ジョルジュ・ユー/  
ファンタジー 他



入江 亜寿香  
〔ピアノ〕  
ショパン/  
ノクターン 他



Duo Noir  
(荻田なつき/高実希子)  
〔ピアノデュオ〕  
チャイコフスキー/  
バレエ組曲  
《くるみ割り人形》より  
～2台ピアノver.～ 他

「bふらつとコンサートSP ECIAL」は、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「bふらつとコンサート」の集大成となる演奏会です。昨年度から依頼している4組の演奏家に出演していただきます。出演者によるコラボ演奏も予定しています。ホールの豊かな響きと共に、音楽に

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)

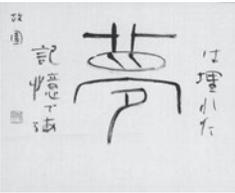
浸るひとときをどうぞご堪能ください。

# bふらつとコンサートSPECIAL

# 北海道立函館美術館

函館市五稜郭町37-6 ☎56-6311

## 金子鷗亭 川端文学燦文集



金子鷗亭《川端文学燦文集「故園」より 夢は埋れた記憶である》1989(平成元年)年 当館蔵

川端康成の著作から選り抜かれた文章を、鷗亭が249点の連作として揮毫したものです。本展にあわせ、12月7日(土)に「古都」、8日(日)に「伊豆の踊子」の映画の特別上映会を、12月21日(土)には、遺愛女子中学校ハンドベルクワイアによるクリスマス・ハンドベル・コンサートを開催。12月22日(日)には、書家・鈴木大有氏によるアーティスト・トークもあります。詳細は

松前町出身の書家・金子鷗亭による「川端文学燦文集」は、

会期 11日22日(金)〜  
令和2年2月2日(日)  
休館日 月曜日、12月29日(日)〜  
令和2年1月3日(金)〜  
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  
高大生 300(200)円  
\*小中学生および65歳以上は無料  
\* (一)内は前売り、リピーター割引、どうなんアトリック、10名以上の団体料金

# 北斗市総合文化センター

☎74-2000

## 八代亜紀アコースティックコンサートin北斗



日時 令和2年2月23日(日)  
午後2時  
会場 北斗市総合文化センター  
かなでる 大ホール  
入場料 6000円(全席指定)  
※当日券5000円増  
主催 北斗市かなでる協会  
共催 (公財) 北海道文化財団  
北海道新聞函館支社  
後援 北海道

# 生涯学習情報

## 博物館

● 休館日▽函館博物館本館・郷土資料館12月27日(金)、12月29日(日)▽1月3日(日)  
 ● 地球まるごとシリーズ(第2期)  
 ○ベトナム語講座▽12月8日(日)午前11時  
 ○イタリア語講座▽12月10日(火)午後7時  
 ○フィリピン語講座▽12月14日(土)午前11時  
 ○タイ語講座▽12月14日(土)午後2時  
 ○台湾語講座▽12月18日(水)午前11時  
 ○韓国語講座▽12月18日(水)午後7時  
 ○英語講座▽12月20日(金)午後7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パス  
 ○冬休み・ふるる函館寺子屋教室(全4日間)日帰り▽1月8日(水)～11日(土)午前9時30分～12時▽1000円▽小学生1～3年生15名(申込順)▽申込み12月8日(日)午前8時45分  
 ○ふるる冬キャンプ(泊2日)▽1月25日(土)午後1時30分～26日(日)午前11時30分～25日00円▽小学3～6年生50名(申込順)▽申込み12月15日(日)午前8時45分

## 青年センター

● 美歩DEIGETIパレット▽12月3日(火)・10日(火)・17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▽12月6日(金)・20日(金)午後2時▽各回16名(申込順)  
 ● どんな野菜もかんたん調理! 野菜ソムリエの料理教室▽12月7日(土)午後2時▽1200円(材料費込)▽12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▽12月13日(金)・20日(金)午後3時30分▽各回500円▽各回15名(申込順)  
 ● 夜活! 体幹トレーニング▽12月14日(土)・21日(土)午後7時15分▽各回500円▽各回20名(申込順)  
 ※申込みは電話または窓口にて受付

## 中央図書館

● 図書館deクリスマス15クリスマスイベント  
 ○お話しと工作▽12月21日(土)午前10時▽無料▽3才～小学校低学年程度▽親子20組▽申込み12月6日(日)午前9時30分から電話または窓口にて(定員になり次第締切)  
 ○光る影絵上演会▽12月21日(土)午後2時▽無料▽150名▽当日直接会場へ  
 ○クリスマス映画上映会▽12月22日(日)午前11時～午後2時▽無料▽親子20組▽申込み12月15日(日)午前150名▽当日直接会場へ

## 市内文化情報

● あうん堂ホール 松風町8-16  
 ● 箱館奉行所 51-2864  
 ● 函館市女性センター 東川町11-12  
 ● シネマアイリス 本町22-111  
 ● シネマ太陽函館 松風町2-18

## 市内文化情報

● 冬の手芸教室▽1月4日(土)午前10時▽1組300円▽小学生と保護者8組▽申込み12月21日(土)までに窓口へ(定員超過時抽選)  
 ● イカ墨オリジナル手ぬぐいづくり▽1月5日(日)午前10時▽1組300円▽小学生と保護者8組▽申込み12月21日(土)までに窓口へ(定員超過時抽選)  
 ● パステル和アート▽1月11日(土)午前10時▽1組300円▽小学生と保護者8組▽申込み12月21日(土)までに窓口へ(定員超過時抽選)

## 青年センター

● 子どもの広場(サンタがやってくる)▽12月12日(土)午前10時▽無料▽未就学児童と保護者30組(先着順)▽申込みは窓口にて受付

● 冬の手芸教室▽1月4日(土)午前10時▽1組300円▽小学生と保護者8組▽申込み12月21日(土)までに窓口へ(定員超過時抽選)  
 ● イカ墨オリジナル手ぬぐいづくり▽1月5日(日)午前10時▽1組300円▽小学生と保護者8組▽申込み12月21日(土)までに窓口へ(定員超過時抽選)  
 ● パステル和アート▽1月11日(土)午前10時▽1組300円▽小学生と保護者8組▽申込み12月21日(土)までに窓口へ(定員超過時抽選)

## 中央図書館

● 図書館deクリスマス15クリスマスイベント  
 ○お話しと工作▽12月21日(土)午前10時▽無料▽3才～小学校低学年程度▽親子20組▽申込み12月6日(日)午前9時30分から電話または窓口にて(定員になり次第締切)  
 ○光る影絵上演会▽12月21日(土)午後2時▽無料▽150名▽当日直接会場へ  
 ○クリスマス映画上映会▽12月22日(日)午前11時～午後2時▽無料▽親子20組▽申込み12月15日(日)午前150名▽当日直接会場へ

## 縄文文化交流センター

● 企画展 目指せ! 世界文化遺産登録! 北海道・北東北の縄文遺跡群1 盛土遺構のある集落I▽函館市の史跡跡ノ島遺跡と史跡大船遺跡や、道南各地で見つかった盛土遺構に関する資料を展示します。▽11月30日(土)～12月26日(土)入館料のみ  
 ● 休館日12月27日(日)・12月29日(月)・1月3日(火)

## 箱館奉行所

● 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。▽12月15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ARVRスマートフォンアプリを使って、奉行所大広間で土方歳三との記念撮影や自分が奉行になれる合成写真が撮れます。▽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8-16  
 ● 箱館奉行所 51-2864  
 ● 函館市女性センター 東川町11-12  
 ● シネマアイリス 本町22-111  
 ● シネマ太陽函館 松風町2-18

## 青年センター

● 子どもの広場(サンタがやってくる)▽12月12日(土)午前10時▽無料▽未就学児童と保護者30組(先着順)▽申込みは窓口にて受付

● Vol.10▽マジシャンDIGO(函館)▽12月10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.121▽12月11日(土)午後7時30分▽1000円(要1500円)中山(吉)・Peach▽12月15日(日)午後7時30分▽1000円(要1500円)Active! AXKAMINARI KLABONS 2万ライブ▽12月29日(日)▽詳細未定

## カフェレスト・アフタヌーン

● アクシス・セレクトライブVol.11.86 昨年の感動を再び! axis Christmas Concert 2019 野澤(ハルト)、高美希子(ヒア)▽12月15日(日)午後5時50分(フンブレット、1dr付)▽40名▽5411230(高田) アクシス・セレクトライブVol.1.87 Happy Holidays! from Le Lapis Vol.6▽畑中佳子(ピアノ)、佐藤亮(ヴァイオリン)、吉村徳泰(ウッドベース)、小田桐陽一(カホン)▽12月22日(日)午後5時20分▽2000円(1dr付)▽5411230(高田)

## 函館市女性センター

● 同じ悩みを持つ者同士の心を聞く時間「ホッとたいむ」▽1月6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12月9日(月)午前10時から  
 ● 冬休み・親子でチャレンジ押し花でカレンダー作り▽1月7日(火)午前10時▽1組800円▽市内在住または在勤の保護者と小学生10組20名(抽選)▽申込み12月5日(土)午前10時から  
 ● 月に一度の昼食会 東川リビング▽1月9日(木)午前10時30分▽1人300円▽一人暮らしの高齢者の子育て中の方など15名(先着順)▽申込み12月12日(木)午前10時から  
 ● 土曜ぶらさろん  
 ● 親子リズム遊び▽1月11日(土)午前10時30分▽市内在住・在勤の保護者と満4才～6才までの幼児10組20名(抽選)▽要申込み  
 ● 絵本の読みかきせ等▽1月18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  
 ● ベビーマッサージ▽1月25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)▽要申込み

## 市内文化情報

● あうん堂ホール 松風町8-16  
 ● 箱館奉行所 51-2864  
 ● 函館市女性センター 東川町11-12  
 ● シネマアイリス 本町22-111  
 ● シネマ太陽函館 松風町2-18

## 青年センター

● 子どもの広場(サンタがやってくる)▽12月12日(土)午前10時▽無料▽未就学児童と保護者30組(先着順)▽申込みは窓口にて受付

## 市内文化情報

● あうん堂ホール 松風町8-16  
 ● 箱館奉行所 51-2864  
 ● 函館市女性センター 東川町11-12  
 ● シネマアイリス 本町22-111  
 ● シネマ太陽函館 松風町2-18

● 時30分▽無料▽市内在住・在勤の方各36名(抽選)▽申込み12月23日(月)午前10時から35歳から知っておきたい! 男女のココロとカラダのトリセツ ホルモンバランスとうまく向き合うコツ▽1月28日(火)午後6時30分▽無料▽市内在住・在勤の方36名(抽選)▽申込み12月13日(金)午前10時から  
 ※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、電話または窓口にて受付

## 函館YWCA

● 歌いつづけて▽寺田麗子▽12月4日(水)、11日(水)午前10時30分▽1回6500円  
 ● あみものカフェ▽12月11日(水)25日(水)午後1時▽初回のみ8500円、2回目以降6500円(お茶付)  
 ● 平和と憲法をめぐるトークシリーズ第28回ブックトーク「ア・サー・ビナートを読む」▽12月7日(土)午前10時▽3000円  
 ● クリスマス会▽12月14日(土)午前10時30分▽一般1000円、学生・子供500円  
 ● こどもががく教室 冬休み自由研究スペース▽井上千加子▽12月25日(水)午後3時30分▽1200円(材料費別途700円)▽年長児・小学4年(小学1年までは要保護者同伴)

## シネマアイリス

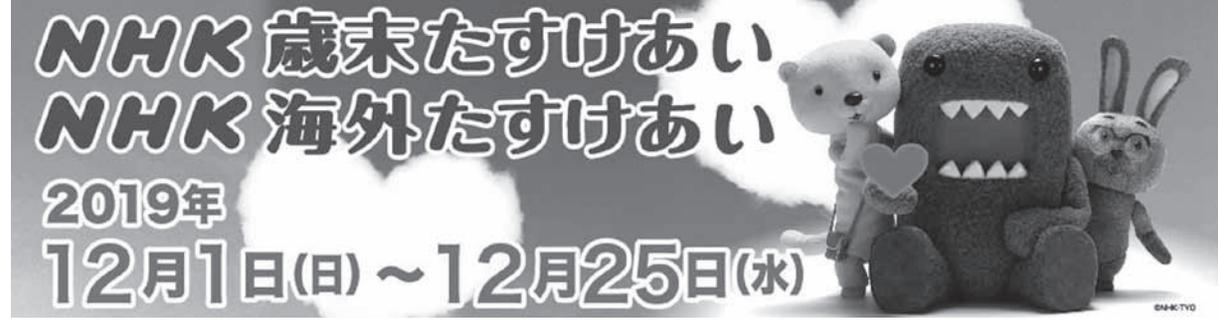
● 真実11月29日(金)から  
 ● HIGH&LOW THE WORST 11月29日(金)から  
 ● 一粒の麦 荻野吟子の生涯12月6日(金)から  
 ● ひとよ12月7日(土)から  
 ● ジョン・ウィック・パラベラム 12月13日(金)から  
 ● NOSMOKING 12月14日(土)から  
 ● 第三夫人と髪飾り12月14日(土)から  
 ● 閉鎖病棟Iそれぞれの朝I12月20日(金)から  
 ● タロウのバカ12月21日(土)から  
 ● 影踏み12月28日(土)から

## シネマ太陽函館

● 最高の人生の見つけ方11月29日(金)から  
 ● 映画 スター☆トゥインクルプリキュア星のうたに想いをこめて11月29日(金)から  
 ● ルパン三世 THE FIRST 12月6日(日)から  
 ● 映画 妖怪学園Y 猫はHEROになれるか12月13日(日)から  
 ● カズン12月13日(日)から  
 ● アイドリッシュセブン ファン感謝祭 vol.15 Welcome! 愛なNiig

● あうん堂ホール 松風町8-16  
 ● 箱館奉行所 51-2864  
 ● 函館市女性センター 東川町11-12  
 ● シネマアイリス 本町22-111  
 ● シネマ太陽函館 松風町2-18

● 子どもの広場(サンタがやってくる)▽12月12日(土)午前10時▽無料▽未就学児童と保護者30組(先着順)▽申込みは窓口にて受付



NHKでは今年も、中央共同募金会、日本赤十字社、NHK厚生文化事業団とともに、「NHK年末たすけあい」と「NHK海外たすけあい」を実施します。受付方法の詳細はNHK函館放送局のホームページをご覧ください。https://www.nhk.or.jp/hakodate/

函館放送局(函館市千歳町13-1) 0138-27-0111(代表) 月~金※祝日を除く/午前9時30分~午後6時

ht!!(ライブビューイング)12月14日(土)  
 ●僕のヒーローアカデミア THE MOVIE ヒーローズ・ライジング12月20日(金)から  
 ●スター・ウォーズ/スカイウォーカーの夜明け12月20日(金)から  
 ●男はつらいよ お帰りを責さん12月27日(金)から

●函館聖ヨハネ教会クリスマス行事▽ヨハネミニバザー▽クリスマスへむけて▽12月1日(日)午後1時▽英国のクリスマスキャロル礼拝鑑賞会12月15日(日)午後1時30分▽セントジョージズ・パブ12月24日(火)午後1時▽クリスマスイブキャンドルサービス12月24日(火)午後6時30分▽降誕日礼拝12月24日(火)午後11時(深夜ミサ)▽25日(水)午前10時30分(クリスマス礼拝)▽函館聖ヨハネ教会(元町3-23)▽23-5584(同教会)

●国井しゅめいピアノ弾き歌いしっとり▽12月1日(日)午後6時▽五島軒本店(未広町4-5)▽4800円(ワイン・軽食付)▽090-9526-5634(国井)  
 ●JAZZ JAZZ JAZZ NIGHT▽YUKKO(V)、蛇池雅人(sax)AS南山雅樹(pf)DUO▽12月1日(日)午後6時30分▽函館Band Wagon(弁天町15-4)▽3500円(1dr付)▽83-2268(同店)  
 ●荒到夢形の月夜ばなし▽12月1日(日)午後7時▽月夜のうさぎ(戸倉町34-5)▽3000円(弁当付)▽87-5839(同店)  
 ●JAZZ JAZZ NIGHT▽蛇池雅人(sax)AS南山雅樹(pf)DUO▽12月2日(日)午後7時▽想苑(青柳町3-15)▽2500円(1dr付)▽23-3763(同店)

●第25回 函館港イルミネーション映画祭2019 兼 第23回 シナリオ大賞 第3回オーディエンス・アワード▽第2回 ショートムービー・コンペティション▽オープニング上映「影踏み」▽クロージング上映「星屑の町」他▽12月6日(金)8日(日)函館山山頂クレモナホール、金森ホール(未広町14-12)函館市民館(青柳町12-17)▽一般1回券1000円(当日3000円増)、1日券2500円(当日5000円増)、学生1日券1000円 他▽22-110337(映画祭事務局)

●NPO函館レクリエーション協会げんき塾「年忘れゲーム大会」お祝キヤッチ、ボード&カードゲーム他▽12月7日(土)午前9時30分▽ふるふる函館(谷地頭町5-14)▽3000円(年会費1800円)▽保護者同伴の中学生以下無料▽25名▽090-8998-0092(野澤)

●函館リコーダー協会クリスマスコンサート▽12月8日(日)午後2時▽宮前町教会(宮前町26-8)▽無料▽hareorder@gmail.com(同協会)  
 ●教育音楽ぐるーぷどるちえ主催はこだて童謡の会 第12回クリスマス会を皆さんと一緒に♪▽細谷悦子(日本演奏連盟会員)▽12月10日(火)午前11時30分▽ホテル法華クラブ(本町27-1)▽3500円▽各自プレゼント持参▽090-15523-7017(岩村)

●ヘス・オルテガフアメンコクルシージュ▽スペイン人有名ダンサーによるフラメンコ舞踊のワークショップです。▽12月15日(日)①初級中級午後1時30分②中級午後3時▽フアメンコ・ロルカスタジオ(本通2-49-1)▽①7000円②7500円▽090-19082-9255(フアメンコ・ロルカ)  
 ●ロシア・ピルクス ピアノ・リサイタル▽12月15日(日)午後4時▽12月17日(火)午後3時▽サロンエラル(船見町8)▽各日④4000円⑤4500円(開演1時間前よりイギリス風午後のハイティエラル)▽090-12075-13814(サロンエラル)  
 ●MY&JENNIE X, mas LIVE▽ジェニー藤田(カホン)、高橋麻衣子(ピアノ)▽12月15日(日)午後7時▽月夜のうさぎ(戸倉町34-5)▽4500円(ブツ付、1dr付)▽87-5839(同店)  
 ●プラネタリウム上映会冬の星空▽12月21日(日)午後7時▽函館プラネタリウム館(亀田中野町62-2)▽無料▽30名▽申込み函館プラネタリ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)

●Wikimediaタタワン 函館Vol.04 編集日▽インターネット上の百科事典「ウィキペディア」の記事の誤りを訂正したり、新たな記事を作成する集まりです。▽12月22日(日)午前10時〜午後6時(途中入退出可)▽MIRAIRI B.A.S.E(美原2-1-21)▽5000円(施設使用料)▽070-26679-11920(Code for Hakodate・中村)  
 ●函館千歳教会のクリスマスマツククリスマス礼拝12月22日(日)午前10時30分▽燭火賛美礼拝12月24日(火)午後6時▽函館千歳教会(松陰町9-6)▽51-9573(同教会)  
 ●函館のぞみ福音キリスト教会クリスマス会のご案内▽クリスマス礼拝12月22日(日)午前10時30分▽クリスマス祝会12月22日(日)午後12時▽キヤンドル礼拝12月24日(火)午後7時▽函館のぞみ福音キリスト教会(中道1-

8-2)▽入場無料▽32-9750(同教会)

●市内スポーツ情報  
 サン・リフレ函館 大森2-14 23-2556  
 ●第94回道南地区ソフトボール親善大会▽12月1日(日)  
 ●道南道央ミニテニス交流大会▽12月8日(日)  
 ●インドア記録会(レンジ平山)▽12月8日(日)  
 ●12月インドア月例会▽12月15日(日)  
 ●函館スピードスケート少年団 団員募集▽お子様の冬のトレーニングにいかがですか。シーズン途中からの入団も可能です。▽12月15日(日)令和2年2月16日(日)(週3回)1シーズン24回を予定▽火曜・金曜午後5時〜7時、日曜 午前9時30分〜11時30分▽函館市民スケート場(金堀町10-8)▽1シーズン、7000円▽小学生1年生〜中学2年生▽入団式12月15日(日)午前9時30分から▽50-3750(函館スケート協会・山内)  
 ●アイスホッケー少年団 函館ライトニング部員募集▽アイスホッケーを通じて楽しく元気に戦える、新たな仲間を募集しています。冬期間のトレーニングや動体視力、ボディパランスの強化育成にも効果的です。▽12月3日(月)午後7時〜8時(週2回程度)▽函館市民スケート場(金堀町10-8)▽小学生▽080-11874-0031(代表・竹内)

旭ヶ岡の家画廊 旭岡町78 50-2121  
 フラワースタジオM押花教室作品展 12月3日(火)〜12月25日(水) 51-1302  
 アトリエフィオレ 元町17-14 87-2533  
 アトリエフィオレ企画展「光と十字架」▽出品作家 ムムリクスオミ(ハック)、工藤利恵(磁器)、foretomoco(アークセサリー)▽12月21日(土)〜12月28日(土) 本町31-22 51-1302  
 いい画廊 本町31-22 51-1302  
 高橋妃佐子油彩展 11月28日(木)〜12月3日(火)

箱館開港と函館の洋館(やっぱり線が好き)▽11月27日(水)〜12月2日(日)  
 「脳いきいき、心わくわくアート展」▽12月4日(水)〜12月9日(日)  
 ●小学生・中学生人権作文ポスターコンテスト作品展▽12月11日(水)〜12月16日(日)  
 ●ギヤラリー・カリヨン 大森町5-10 23-8761  
 ●ギヤラリー・じゃらん・じゃらん展 寺岡弘子(じゃらん)12月8日(日) 11月19日(火)〜12月8日(日)  
 ●ギヤラリー・文林館 本町31-33 52-10486  
 ●アトリエ・ミューズのX, mas vol.7 ドレスアップスタイルと和服にも♡「X, mas」と年末年始のお出掛けが楽しくなる「Gift & Bijoux展」▽12月7日(土)〜12月8日(日)

ギヤラリー・村岡 元町2-17 27-2961  
 工芸作品展「元町から Merry Christmas」▽12月1日(日)〜12月25日(水) 宝町27-113 22-6167  
 SUQ+ 春待月のサーカス窓▽12月14日(土)〜12月24日(火)▽水・金曜休み 梁川町10-25 32-05021  
 テーオー ぎものリメイク佐藤冬子作品展 12月13日(金)〜12月18日(水) クリスマスマチャリティー年の瀬絵画パザール 12月19日(木)〜12月24日(火) 佐藤國男木版画展 12月26日(木)〜12月30日(日) 時任町22-17 32-18831  
 はこだてギヤラリー 年の瀬アートパザール 11月25日(月)〜12月20日(金) 未広町8-18 22-1706  
 はこだて工芸舎 ちべットの暮らしの道具のるぶりんカラゲ展▽11月22日(金)〜12月3日(火) やりたこと、できること 11月30日(土)〜12月1日(日) ミニ企画 大切なあなたへ「贈り物」展 12月1日(日)〜1月14日(火) 百瀬雅子「草木染」のニット展 12月6日(金)〜12月17日(火) 行く年・来る年「赤地健・木田克之」展 12月20日(金)〜1月7日(火)

おひるごはんカフェteam 元町30-13 27-10111  
 アトリエtutumu バステルアート教室作品展▽12月3日(火)〜1月5日(日) 12月20日(日) 51-6566@yahoo.co.jp(同店)

市内ギャラリー  
 旭ヶ岡の家画廊  
 フラワースタジオM押花教室作品展  
 アトリエフィオレ  
 アトリエフィオレ企画展「光と十字架」  
 いい画廊  
 高橋妃佐子油彩展

函館市民会館再オープン記念

# 平原綾香ライブwith平原まこと

2020年 4月8日(水) 18:30開演 18:00開場 函館市民会館

入場料 6,600円 全席指定(税込)

音鑑会員優先 音鑑会員は会費のみで参加でき、優先的に座席が確保されます。

一般発売:2019年12月14日(土)~

取扱い 函館市芸術ホール 玉光堂函館駅前ビル店 松柏堂市内各店プレイガイド チケットぴあ(Pコード168-161) 音鑑事務局(電話受付は16日~)

主催 問合せ はこだて音楽鑑賞協会 0138-32-1773 (平日10:00~18:00) http://hakodate-onkan.jp/ 千040-0024 函館市高盛町22-7



# 稲葉先生のスポーツコラム 第2回

## 水分補給のタイミング



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。順天堂大学卒業後、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・カードイオ&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

みなさんは、水分補給について考えたことはありませんか。何を・いつ・どのタイミングで、どのくらいの量を飲んでいきますか。食事の栄養バランスは気を付けていても、飲む水の量を気にしている方は少ないのではないのでしょうか。第二回は水分の摂り方についてお話していきます。さて、みなさんは人間の身体は1日にどれくらいの水分を必要としているかご存じでしょうか。水分は体内でもとても重要な働きをしています。体温調節・血液の流れを良くして栄養を全身に届ける・汗や尿など排泄物を体外へ出すなどの働きです。この働きで成人の場合1日に約2リットル前後の水分が失われるため、その分の2リットルを補給しなくてはなりません。みなさんは1日にお水・お茶・コーヒ・ジュースなど水分を摂っていると思いますが、2リットルの量に達しているでしょうか。では、何を飲むのがよいでしょうか。みなさんの予想通りだと思いますが、ずばり水(できれば常温)です。お茶やコーヒ(無糖)は飲みすぎるとカフェインの過剰摂取、ジュースは糖分の摂取量が多くなってしまうので、出来る限り水を飲むのがいいでしょう。

次にいつ・どのタイミングで飲むかですが、「のどが渇いたな」と思った時には、身体の中の水分量がすでに足りなくなっている状態なので、少しずつこまめに飲むようにしましょう。一度にたくさん飲むよりも身体にうまく吸収されず、お腹がタプタプになってしまうので気を付けてください。特におススメしたいタイミングは就寝前と起床時です。寝ている間にも身体の中の水分は失われるので寝る前にコップ1杯、起床時は体の水分量が減り血液がドロドロの状態なので、血液の流れが悪くなっているため、水分をとって血流を良くしてあげましょう。私自身はこの他に、お手洗いにいった後・出勤する前・出勤後は必ずお水を飲むようにしています。何かをしたら飲む、何時になったら飲むなど自分でルールを作ると飲みやすいかもしれません。また、トレーニングなどされている方は、2リットルにプラスして運動中にこまめに水分補給をするようにしてください。汗は水分だけでなくミネラルや塩分も含まれるので、スポーツドリンクを飲んでいただくのがおススメです。きちんと水分補給をすることは、脱水症などの予防だけではなく、肌を潤いを与えて荒れや乾燥を防いだり、便秘の予防などたくさんさんのメリットがあります。だんだんと寒くなって水分補給も忘れがちになる季節ですが、ぜひ水を飲む習慣をつけてみてくださいます。必ず身体に良いことがありますよ。

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

●FMいるか開局27周年記念特別番組  
私たちFMいるかは12月24日、おかげさまで開局27周年を迎えます。特別企画、映像配信など、今年もスタッフ一同、賑やかに送ります。  
日時 12月24日(火)午前10時~午後9時  
午後7時~8時は、金森ホールから「ファンタスティックライブ~FMいるか開局27周年記念~クリスマススペシャルライブ」公開生放送。  
日頃の感謝の気持ちを込めて開局27周年記念ライブを開催。FMいるかりスナー200名様を無料でご招待します。  
ライブ出演 ハジ→



スペシャルライブ来場者募集  
ご希望の方は、お葉書・FAX・EメールでFMいるかまでご応募ください。1通のご応募につき、4名様まで連名で応募可能です。名前、住所、電話番号と、同伴の方の名前を明記の上、FMいるか「クリスマススペシャルライブ」係までお送り下さい。詳しくはFMいるかの番組、ホームページでお知らせします。  
応募者多数の場合は抽選となります。当選発表は、入場券の発送を持って代えさせていただきます。なお、当日の天候によっては、イベントの内容が変更になる場合がありますので、予めご了承ください。  
応募締切 12月8日(日)当日消印有効

### 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



# 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)  
年末年始休業日 12月31日(火)から1月3日(金)まで  
**topic** 令和3年1月分の一斉申込みは、1月4日(土)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 FAX55-3586  
器材点検日 12月11日(水)・30日(月)  
年末年始休業日 12月31日(火)から1月3日(金)まで  
**年末年始の駐車場について**  
年末年始期間も通常どおりご利用いただけます。  
〈令和2年12月、令和3年1月の芸術ホールの状況〉  
令和2年12月9日(水)・12月30日(水)、令和3年1月4日(月)午前・12日(火)・13日(水)は器材点検日等です。  
令和2年12月分の貸館受付は12月1日(日)午前9時30分から開始します。  
**topic** 「はこだて・冬・アート展」特別講座(P5参照)は陶芸の技術習得を目指します。途中退席OK、初心者も経験者も大歓迎です。大型作品を作る貴重な講座に是非ご参加ください。

## 函館アリーナ(湯川町1-32-2)

☎57-3141 FAX57-3142  
器材点検日 12月11日(水)・12日(木)  
特別清掃日 12月29日(日)・30日(月)  
年末年始休業日 12月31日(火)から1月3日(金)まで  
**年末年始の駐車場について**  
12月30日(月)午後4時から閉鎖し、1月4日(土)午前8時30分より開場いたします。  
**topic** 函館アリーナは、午前・午後・夜間の3つの時間区分で利用が区別されています。(トレーニングルームは除く)一般(大人)のご利用者で1区分400円でご利用いただけます。ご利用いただける種目は、曜日や時間区分で異なります。詳しくは裏表紙アリーナ予定表をご参照ください。

## 市民プール(千代台町22-25)

☎52-7452 FAX52-7657  
器材点検日 12月11日(水)・30日(月)  
年末年始休業日 12月31日(火)から1月3日(金)まで  
〈器材点検日以外の使用制限〉P4参照  
**topic** 第23回市民水泳記録会が12月8日(日)に行われます。参加される選手のみ皆さんの熱い泳ぎにスタンドから声援を贈りませんか?見学は無料ですのでお気軽にご来場ください。

## 北方民族資料館(末広町21-7)

☎22-4128 FAX22-8874  
開館時間 午前9時～午後5時(3月まで)  
館内整理日 12月2日(月)～10日(火)まで  
年末年始休業日 12月31日(火)から1月3日(金)まで  
入館料金※ 一般300円、学生・生徒・児童150円  
**topic** 12月2日(月)から10日(火)までの間、館内整理・資料くん蒸・一部展示替え等のため休館いたします。

## 文学館(末広町22-5)

☎22-9014 FAX22-9065  
開館時間 午前9時～午後5時(3月まで)  
館内整理日 12月11日(水)  
年末年始休業日 12月31日(火)から1月3日(金)まで  
入館料金※ 一般300円、学生・生徒・児童150円  
**topic** 12月14日(土)開催の「函館・文学の道しるべ」第2回は、安東璋二さんを講師にお迎えして「太宰治と三島由紀夫」についてご講演いただきます。事前申込み受付中です。

## 北洋資料館(五稜郭町37-8)

☎55-3455 FAX55-3586  
開館時間 午前9時～午後5時(3月まで)  
器材点検日 12月11日(水)・30日(月)  
年末年始休業日 12月31日(火)から1月3日(金)まで  
入館料金※ 一般100円、学生・生徒・児童50円  
**topic** 1月13日(月)開催の「クイズで知ろう☆北洋漁業」に参加して函館の発展の歴史を学びましょう。申込み受付は12月1日～12月25日までです。北洋資料館へ電話、または直接芸術ホール受付へ。

## 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]  
☎53-3210 FAX31-7460  
千代台公園陸上競技場(千代台町22-24) 今年度の営業は終了  
☎55-1900 FAX55-1117  
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)  
年末年始休業日 12月31日(火)～1月1日(水)  
☎54-5233 FAX54-5616  
**topic** 函館市民スケート場は市営函館競輪場内にあります。広い駐車場は無料でご利用いただけます。ご家族、ご友人と是非お越しください。

## 公民館(青柳町12-17)

☎22-3320 FAX22-8196  
休館日 月曜・祝日  
年末年始休業日 12月29日(日)から1月3日(金)まで  
**topic** 公民館のご利用には団体登録が必要です。ご利用の6ヶ月前より申込みが可能です。令和2年6月分の貸館受付は12月1日(日)午前9時30分から開始します。

## 亀田公民館(富岡町1-18-3)

☎41-2445 FAX41-2445  
休館日 月曜・祝日  
年末年始休業日 12月29日(日)から1月3日(金)まで  
**topic** 12月22日(日)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」を開催します。ハワイの首飾りを作り、ミニフラダンスショーで一足早いクリスマス会をお楽しみください!

## 財団事務局(杉並町8-20)

☎57-9734 FAX57-3115

※ 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。

よろこびがつなく世界へ

KIRIN

うまみが  
強くなりました。  
新生茶



のんだあとにはリサイクル



# 12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…11日(妙)・12日(休)(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	日	第38回道南中学生新人バドミントン大会団体戦の部									コバ・カナリアフットサル大会	×	×	×	×	S	道南ドッジボール交流大会							
2	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	×	卓球	バドミントン	ソフトテニス	×	M	M	○	×	バスケ	×	バスケ			
3	火	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	硬式テニス	×	M	M	○	×	×	×	バスケ			
4	水	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	×	M	M	○	×	バスケ	×	バスケ			
5	木	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	フットサル	×	M	M	M	お仕事まるわかり体験会						
6	金	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	バレーボール	×	○	M	○	バスケ	×	×	バスケ			
7	土	令和元年度第12回函館会長杯いさり火カップハンドボール大会											×	×	×	全日本ユース(U-18)フットサル選手権大会函館地区予選								
8	日	令和元年度第12回函館会長杯いさり火カップハンドボール大会											卓球	バドミントン	×	×	×	M	函館卓球協会会長杯(硬式の部)					
9	月	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ソフトテニス	×	M	M	○	×	バスケ	×	バスケ			
10	火	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	×	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	硬式テニス	×	M	M	○	×	バスケ	15:45まで	×	バスケ	
11	水	器材点検日																						
12	木	器材点検日																						
13	金	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	×	×	×	×	×	×	M	M	S	×	×	×	卓球	バスケ			
14	土	ものみの塔聖書講演会											×	×	×	令和元年度函館バレーボールオープン大会								
15	日	第34回函館地区一般クラブ対抗大会第43回北海道クラブ対抗選手権大会地区予選											×	×	×	令和元年度函館バレーボールオープン大会								
16	月	ハンドボール男子全日本合宿									S	×	S	卓球	バド	×	卓球	バスケ						
17	火	ハンドボール男子全日本合宿									S	×	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケ					
18	水	ハンドボール男子全日本合宿									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケ					
19	木	ハンドボール男子全日本合宿									S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケ					
20	金	ハンドボール男子全日本合宿									S	×	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ					
21	土	ハンドボール男子全日本合宿									×	×	S	道南卓球TMC強化リーグ卓球大会										
22	日	全日本ユース(U-18)フットサル選手権大会函館地区予選											卓球	バドミントン	×	S	S	○	卓球	バスケ	卓球	バスケ	バスケ	
23	月	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ソフトテニス	×	M	M	○	×	バスケ	×	バスケ			
24	火	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	×	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	硬式テニス	×	○	M	○	バスケ	×	×	バスケ		
25	水	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	×	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	卓球	バドミントン	ニユースポーツ	×	M	M	○	バスケ						
26	木	光杯道南西ブロック(函館)予選大会(14・12才)兼室内選抜道南ジュニアテニス大会											S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケ			
27	金	光杯道南西ブロック(函館)予選大会(14・12才)兼室内選抜道南ジュニアテニス大会											S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	卓球	バスケ			
28	土	卓球	バドミントン	×	コバ・カナリアフットサル大会	×	×	コバ・カナリアフットサル大会	×	×	コバ・カナリアフットサル大会	×	×	○	S	S	バスケ	卓球	バスケ	バド	バスケ			
29	日	特別清掃日																						
30	月	特別清掃日																						
31	火	年末休業日																						

◎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には、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。

## 冬の短期教室! 参加募集中! 早割! <12月15日(日)迄

※定員になり次第締め切らせていただきます。

### スキー&スノーボード 幼児(4歳 年中以上)・中学生

12月28日(土)~30日(月) <スキーのみ>  
 1月4日(土)~6日(月)・1月7日(火)~9日(木)

### 水泳 キッズ(2歳6か月~年中)・ジュニア(年長~中学生)

12月25日(水)~27日(金) 12月28日(土)~30日(月)  
 1月4日(土)~6日(月)・1月7日(火)~9日(木) <ジュニアのみ>

### 体操 幼児(4歳 年中以上)・小学生

運動能力アップ: 12月25日(水)~27日(金)  
 器械体操: 1月7日(火)~9日(木)

### サッカー 幼児(3歳 年少以上)・小学生

屋外: 12月25日(水)~27日(金)  
 屋内: 1月4日(土)~6日(月)

## サンスポーツクラブ

函館市石川町167-39 ☎(0138) 34-5880 **お申し込みは電話でOK!**  
 営業時間 平日 10時~21時30分 土曜 9時30分~19時30分 日曜 9時30分~16時