



Foundation for Culture and Sport Promotion in Hakodate

Apr.2020 vol.373

ステップアップ

www.zaidan-hakodate.com

財団ニュース(STEP UP)季刊発行
発行/公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団

P2~

キエフ・バレエ、松竹大歌舞伎、アリーナスポーツ教室 他

春から夏の公演情報、体験教室、 スポーツ情報!!

4



大ホール客席



大ホール2Fホワイエへの大階段



大ホールロビー



2020.4.1 函館市民会館 リニューアルオープン



大ホールステージ



小会議室



展示室



函館市民会館 館長
西田 正史

函館市民会館リニューアルオープンにあたり

平成28年11月より耐震等改修工事のため休館しておりました市民会館は、令和2年4月1日リニューアルオープンを迎え、市民の皆様にご利用いただけるようになりました。この度のリニューアルでは、大ホール棟と管理棟の間にあった吹きさらしだった空間が、新たに大ホールのロビーになりました。ロビーからエントランスホール、そしてホワイエと続くゆとりある空間は、公演への期待を一層高めてくれることでしょう。

また、今年は市民会館開館50周年の年にあたり、「リニューアル・50周年記念」の事業として、様々なジャンルの公演を予定しています。

新型コロナウイルスの影響は気がかりではありますが、市民会館は函館の文化・芸術の継承・創造・発展の拠点として使命を果たし、市民の皆様にも今まで以上に愛される施設を目指します。

函館市民会館開館50周年記念／リニューアル記念

令和二年度 松竹大歌舞伎

5月8日(金) 午後2時開演 函館市民会館大ホール



中村松江 中村梅花 中村歌之助 中村福之助 中村橋之助 坂東新悟 中村芝翫

演目 一、義経千本桜
二、連獅子
入場料 一等席8,000円
二等席7,000円
(全席指定)
※未就学児のご入場はご遠慮ください。

チケット取扱所 函館市民会館、芸術ホール、道新プレイガイド 他
主催 北海道新聞社、道新スポーツ、エフエム北海道、(公財)函館市文化・スポーツ振興財団、道新文化事業社
特別協力 TVhテレビ北海道、オントナ
問合せ ☎57-3111 (市民会館)

Yakult ミルミル Presents いきものがかりのみなさん、 こんにつあー!! 2020 ～結成20周年だよ!! WE DO!!!～

5月15日(金) 午後6時30分開演 函館市民会館大ホール



料金 7,700円(全席指定)※残りわずか
チケット取扱所 函館市民会館、ローソンチケット(Lコード12137)、チケットぴあ(Pコード168-713)、イープラス(<http://eplus.jp>)
主催 ウェス、(公財)函館市文化・スポーツ振興財団
問合せ ☎57-3111 (市民会館)

フジコ・ヘミング ピアノソロコンサート 2020

5月16日(土) 午後1時開演 函館市民会館大ホール

チケット完売致しました。ありがとうございました

主催 HBC北海道放送
共催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団
問合せ ☎57-3111 (市民会館)

キエフ・バレエ・ガラ ～華麗なるクラシックバレエ・ハイライト～

8月11日(火) 午後2時開演 函館市民会館大ホール

歴史と気品に満ちたキエフ・バレエ(タラス・シェフチェンコ記念ウクライナ国立バレエ)がウクライナより来日します。公演では、「くるみ割り人形」「白鳥の湖」などクラシックバレエの名作ハイライトをお楽しみいただきます。



※プログラム、出演者は変更になる場合がございます。※演奏は特別録音音源を使用いたします。

○**ざいだん友の会会員特典先行発売**
4月15日(水)～17日(金)[3日間] 午前9時から
チケットの取扱は、函館市民会館のみ
○**一般発売** 4月22日(水) 午前9時から
料金 6,500円(全席指定)
※3歳以下のお子様のご入場はできません。
チケット取扱所 函館市民会館、函館市芸術ホール、道新プレイガイド 他
主催 道新文化事業社、光藍社、(公財)函館市文化・スポーツ振興財団
問合せ ☎57-3111 (市民会館)

きかんしゃトーマスファミリーミュージカル 「ゾー島のたからものVol.2」

5月3日(日) ①午前11時30分 ②午後2時開演 函館市民会館大ホール



料金 一般券 2,900円(当日料金 3,100円)
ファミリー券 2,500円(4枚以上まとめて購入の場合一般券1枚につき400円割引)
※全席指定、2歳からチケットが必要です(2歳未満でも座席が必要な場合は要チケット)
※ファミリー券は函館市民会館、芸術ホール、道新プレイガイドのみの取扱い(前売りのみ)
チケット取扱所 函館市民会館、芸術ホール、道新プレイガイド 他
主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団、STV札幌テレビ放送、道新スポーツ、道新文化事業社
問合せ ☎57-3111 (市民会館)

参加料 3800円
(受講料・傷害保険料込み)
定員 18名(申込順)
対象 函館市内・近郊の小学生
申込み 市民会館などで配布する申込用紙に参加料を添えて、函館市民会館にてお申込みください。
申込期間 5月上旬から
※詳細については、市民会館へお問合せください。
問合せ ☎57-3111 (市民会館)

市民会館
4月～7月までのご案内
◎**ざいだん「邦楽こども教室」和太鼓教室受講生募集**
和太鼓を通して、日本の伝統楽器に親しみ、関心を高めていただくことを目的に小学生を対象とした教室を開講します。教室の成果を発表する場として、令和3年2月に開催予定の和太鼓グループの発表会へ参加します。
期間 6月6日(土)～2月下旬の土曜日(全22回)
会場 函館市立湯川小学校3階プレイール

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため催事が中止・延期となる場合がありますので、詳細は各施設のホームページ、またはお電話でお問合せください。

函館市芸術ホール リサイタル・シリーズ

会場 函館市芸術ホール 主催 (公財)函館市文化・スポーツ振興財団、北海道新聞函館支社、HBC函館放送局

◆ヨーロッパ・ジャズ・トリオ (EJT) コンサート
マーク・ウァン・ローン「ピアノ」
フランス・ホーヴァン「ベース」
ロイ・ダツカス「ドラムス」



オランダ発、世界中で大人気のジャズトリオのコンサート。気品と哀愁を織り交ぜた上質なヨーロッパジャズで癒しの時間をお届けします。

日時 6月5日(金)午後6時45分
◆岡田奏・ピアノ・リサイタル



函館市出身。平成29年、函館市民会館で行われた仙台台フィルハーモニー管弦楽団函館公演ではソリストを務め大好評を博しました。今なお進化し続ける注目のピアニストのソロリサイタルをお楽しみください。

日時 8月23日(日)午後2時
◆五嶋龍ヴァイオリン・リサイタル

世界を魅了し、絶大な人気を

誇るヴァイオリニスト五嶋龍のデビュー25周年記念公演。



日時 11月21日(土)午後2時

料金 (全席指定)

シリーズ券 (3公演セット券)

1回券(EJT) 一般 12000円

1回券(EJT) 一般 4000円

1回券(EJT) 一般 2000円

1回券(岡田奏) 一般 4000円

1回券(岡田奏) 一般 2000円

1回券(五嶋龍) 一般 7000円

1回券(五嶋龍) 一般 3500円

(1回券のみ当日500円増)

※U25 (25歳以下) 券は、芸術

ホール、市民会館、七飯町文

化センター、北斗市総合文化

センターのみでの取扱い

※未就学児はご遠慮ください

発売日

◎友の会先行発売

期間 4月4日(土)〜4月12日(日)

※芸術ホールのみ取扱い

◎一般発売

○シリーズ券

期間 4月18日(土)〜6月5日(金)

※シリーズ券は1000組限定

芸術ホールのみ取扱い

○1回券

期間 4月18日(土)〜各公演日

問合せ ☎5513521

(芸術ホール)

令和2年度 函館新人演奏会 ～音楽の新しい風～ 出演者募集



函館市内・近郊出身、またはゆかりのある若手音楽家に演奏の機会を提供することにより、今後の演奏活動と函館の音楽界の発展に寄与するために開催している演奏会です。現在、出演者を募集中です。優秀な演奏をされた出演者には、「芸術奨励賞」を贈呈します。

日時 7月24日(金)午後2時
会場 函館市芸術ホール
出演資格 函館市(近郊)出身、または当市にゆかりがあり、音楽大学または一般大学等の音楽関係の課程・コースを卒業(修了)した方、大学院生もしくは同程度の実力を有する(函館音楽協会会員の推薦等)20歳から概ね30歳の方(過去に出演経験のある方も出演可能)

応募規定 原則、クラシック音楽、伝統芸能(音楽)の独奏および独唱。曲目は自由(15分以内)。

参加料 20,000円(相当額の公演入場券提供)

募集締切 4月30日(木) ※延長する場合があります。

問合せ ☎55-3521 (芸術ホール)

芸術ホール
4月〜7月までのご案内

「ぶらっとコンサート」
演奏家・開催先募集



過去の活動風景(保育園)



過去の活動風景(介護施設)

地域へお出かけして音楽の魅力をお届けする「ぶらっとコンサート」の演奏家および開催先を募集します。地域で暮らす皆様に音楽を身近で感じていただき、音楽を通して心豊かな時間を過ごしていただくことができますようにとの願いを込めて開催しています。ご賛同いただける方々のご

応募お待ちしております。

◎演奏家募集

募集期間 5月1日(金)〜5月31日(日)

◎開催先募集

募集期間 5月1日(金)〜6月20日(土)

開催日程 7月〜12月の期間内で4回程度を予定

※上記期間の中でご希望の日程と調整いたします。

※詳細は、社会教育施設等に配布している募集要項をご覧ください。芸術

ホールへお問合せください。

問合せ ☎5513521 (芸術ホール)

5月10日(日)開催予定の芸術ホールキ

ズ・フェスティバル2020は、新型コ

ロナウイルス感染症拡大防止のため、7

月5日(日)開催(予定)に延期させていただきます。

詳細は決定次第ホームページ

等でお知らせいたします。

令和2年度函館市高齢者大学湯川校・青柳校／亀田老人大学入学生募集

大学名	高齢者大学湯川校	高齢者大学青柳校	亀田老人大学
修業年限	1年	1年	2年
募集定員	300名	250名	150名
開催場所	函館市民会館	函館市公民館	函館市亀田交流プラザ
開催する日	5月～令和3年2月の水曜日 (全30回) (午前10時～11時30分)	5月～12月の木曜日 (全30回) (午前10時～11時30分)	6月～令和3年3月の火曜日 (全30回) (午前10時～11時30分)
事務局 申込み先	〒042-0932 函館市湯川町1丁目32-1 函館市民会館 ☎57-3111	〒040-0044 函館市青柳町12-17 函館市公民館 ☎22-3320	〒040-0044 函館市青柳町12-17 亀田老人大学事務局 ☎22-5773(函館市公民館内)

受講料 無料(校外活動等の実費が必要になる場合があります)

対象 満60歳以上の函館市民

申込み 封書に必要事項を記入した応募用紙と84円切手を同封のうえ、4月14日(火)(当日消印有効)までに各事務局へ郵送してください。



- 募集案内と応募用紙は、函館市民会館、函館市公民館、亀田交流プラザ、ふらっとDaimon、函館市教育委員会生涯学習文化課などにて配布します。
- 入学の可否は郵送で通知します。
- 募集人数を超える申込みがあった場合は、抽選となります。
- 高齢者大学湯川校、青柳校、大門校、亀田老人大学を同時に応募することはできません。詳しくは募集案内をご覧ください。

函館市公民館講座・リーダーバンク講座一覧(※申込み期間3月～6月までのもの)

☎22-3320

講座名	定員	開催日時	受講料	申込期間	参加対象
英会話講座	15名	4/9～5/28の木曜日 全8回 19:00～20:00	無料	4/3日(金)まで	市内在住の高校生以上の方
初心者のためのフラメンコ講座	15名	4/14～5/19の火曜日 全5回 19:00～20:30	無料	4/3日(金)まで	市内在住の高校生以上の方
初心者のためのクラシックギター基礎講座	10名	4/18～7/18の土曜日 全8回 9:30～11:30	教材費1,500円	4/3日(金)まで	市内在住の中学生以上の方
コーラス入門講座	20名	5/27～8/5の水曜日 全10回 13:00～15:00	無料	4/10(金)から	市内在住・在勤の方
バレエでシェイプアップ体験講座	各10名	6/4(木)19:00～20:30 6/5(金)①10:00～11:30 ②15:30～17:00 ③19:00～20:30 6/6(土)10:00～11:30	無料	4/10(金)から	市内在住・在勤の方
クラフトバンド講座*	8名	6/11(木) 10:00～12:00	教材費1,000円	4/15(水)から	市内在住・在勤の方
ガラスのアクセサリ制作体験*	5名	6/12(金) 13:30～15:30	教材費1,500円	4/15(水)から	市内在住・在勤の方
子ども絵画教室	15名	6/13～7/18の土曜日 全5回 13:30～15:30	教材費2,500円 (前回受講者は1,500円)	4/7(火)から	市内在住・在学の小学生
ゆったり健康体操	8名	6/19, 26, 7/3の金曜日 全3回 14:00～15:30	無料	4/10(金)から	市内在住・在勤の方
初歩の陶芸教室	5名	7/4, 18, 8/1の土曜日 全3回 10:00～12:00	教材費1,500円	5/21(木)から	市内在住・在勤の方
ドールハウス制作講座	10名	7/4～8/8の土曜日 全5回 13:30～15:30	教材費2,000円	5/7(木)から	市内在住・在勤の方
ゆかた着付け講習会	10名	7/7(火)・7/14(火) 全2回 10:00～12:00	無料	5/8(金)から	市内在住・在勤の女性
初心者のための大正琴講座*	8名	7/17(金) 10:00～11:30	無料	5/28(木)から	市内在住・在勤の方
樹脂粘土でミニ野菜の盛り合わせをつくろう*	10名	7/28(火) 9:30～11:30	教材費1,000円	6/2(火)から	市内在住・在学の小学生
土鈴づくり体験	15名	7/31(金) 13:30～15:30	教材費100円	6/5(金)から	市内在住・在学の小学生
パステルアート講座	5組	8/7(金) 10:30～12:00	教材費 大人1,000円、子ども500円	6/10(水)から	市内在住の親子 (子どもは小学生以上)
お花のハーバリウム講座 子ども編*	10名	8/9(日) 13:00～15:00	教材費1,000円	6/10(水)から	市内在住・在学の小学生

※*印はリーダーバンク講座

※申込みは公民館へ電話又は窓口にて受付

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため催事が中止・延期となる場合がありますので、詳細は各施設のホームページ、またはお電話でお問合せください。

芸術ホール 4月の催し

北洋資料館展示室の ガス燻蒸作業にともなう 臨時休館のお知らせ

■臨時休館日 函館市芸術ホール・北洋資料館共に
4月14日(火)～4月15日(水)

北洋資料館のガス燻蒸作業に伴い、下記の期間は芸術ホール・北洋資料館共に完全休館いたします。ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い致します。

芸術ホール駐車場は通常通り有料にて24時間営業しております。

■臨時休館中のお問合せ 芸術ホール(☎55-3521)

世界自閉症啓発デー in HAKODATE 2020

4月1日(水)～5日(日) ギャラリー

■第7回 自閉症啓発デー・アート展

会期 4月1日(水)～5日(日)午前10時～午後8時

料金 無料

※リハーサル室での催しについては主催者までお問合せください

問合せ ☎080-9686-5764

(世界自閉症啓発デー函館地域実行委員会)

ホール

5

◇函館男声合唱団 第15回定期演奏会

26日(日)14:00▽1,000円(当日200円増)

▽函館男声合唱団(☎090-9526-2989 大山)

◇伊藤亜希子門下生コンサート

～第24回ピアノ教室ドルチェ発表会～

29日(水)13:30▽入場無料

▽ピアノ教室ドルチェ(☎090-3774-1447 伊藤)

リハーサル室

◇岡音楽教室 第21回発表会

11日(土)14:00▽関係者のみ▽岡音楽教室(☎64-0062)

◇メモリアル友の会ピアノ演奏会

12日(日)14:00▽入場無料

▽メモリアル友の会(☎070-5283-0197 渡邊)

◇三浦綾子文学withゴスペル2020

24日(金)19:00▽500円

▽三浦綾子函館読書会(☎50-5622 中村)

◇第31回ピアノ発表会ソロ&デュオ

25日(土)14:00▽入場無料

▽羽賀・ピアノ英語教室(☎52-6775)

ギャラリー

◇国井水彩画教室「なかま展」

7日(火)13:00、8日(水)～12日(日)10:00▽入場無料

▽国井水彩画教室(☎53-7464)

◇外山欽平油絵個展

24日(金)～26日(日)11:00▽入場無料

▽外山欽平(☎51-3522)

芸術ホール、市民会館の毎月の催し物案内は
今後各館で配布または、各施設のホームページにてご覧になることができます。

市民会館 4月の催し

大ホール

◇爆笑!! お笑いフェスin函館

5日(日)①11:30②15:00▽当日券4,620円

▽グッドラック・プロモーション(株)(☎086-214-3777)

◇歌手生活50周年松前ひろ子・三山ひろしスペシャルコンサート～夢の師弟競演!～

14日(火)14:30▽全席指定7,000円

▽(株)エーダッシュ(☎011-533-7711)

◇名作こども映画会

19日(日)10:20▽入場料500円(当日のみ受付)

▽守屋教育映画(☎090-3116-9909)

◇ゴスペラズ ゴスペラズ坂ツアー2019～2020“G25”

25日(土)17:30▽完売しました

▽(株)ウエス(☎011-611-1000)

◇スプリングコンサート2020

29日(水)13:00▽入場料500円

▽道南地区吹奏楽コンテスト実行委員会

《大ホールの催事について中止・延期のお知らせ》

■4月7日開催予定の「大橋純子コンサート～Run for the 45th Anniversary～」は中止となりました。

※問合せ・民主音楽協会(☎56-6922)

■4月8日開催予定の「函館市民会館再オープン記念例会 平原綾香ライブwith平原まこと」は令和3年1月21日に変更となりました。

※問合せ・はこだて音楽鑑賞協会(☎32-1773)

小ホール

◇社交ダンスパーティー

6日(月)▽入場料500円

▽新タンポポ会(☎090-5075-8710・越中谷)

◇第38回あすなろ会ピアノ・声楽発表会

12日(日)10:00▽関係者のみ▽あすなろ会

◇函館地区保護司会 定例研修会・総会

24日(金)13:00▽関係者のみ

▽函館地区保護司会(☎83-2021・菅野)

《小ホールの催事について中止のお知らせ》

■4月5日開催予定の函館圏ダンススポーツ連盟ダンススポーツ交流会は中止となりました。

第26回函館の「海と港」児童絵画展 作品募集

市内小学校に在学、または市内に在住する小学生の「海と港」を題材にした絵画展を開催します。

応募方法 学校単位または個人で、芸術ホールまでお持ちください。

応募作品 海や港などの風景、船、水産加工など、函館の「海と港」に関わる作品。児童自身が描いた作品(一人一枚)。

作品規格 四つ切大の画用紙(38センチ×54センチ)に着色したもの。

募集期間 6月15日(月)～7月6日(月)

展示期間 7月26日(日)～7月30日(木)

午前10時～午後6時

(最終日は午後4時で終了)

会場 函館市芸術ホール 地階ギャラリー

表彰式 7月26日(日)

問合せ ☎55-3455 (北洋資料館)



新型コロナウイルス感染症の影響により、上記催事について中止や変更する場合がございます。詳細につきましては、各催事的主催者へお問合せください。

文学館

☎22-9014

◎企画展 石川啄木直筆資料展
「石川啄木と大逆事件・社会主義思想」

大逆事件から110年を経た今年度は、啄木晩年の文学的業績の一分野をなすともいわれる大逆事件・社会主義思想等に関する資料を展示します。これらの展示から、歌人としてではない啄木の「別の顔」の魅力を紹介いたします。

会期 4月12日(日)～10月6日(火)
料金 入館料のみ

◎文学館講演会 朗読音楽劇

「君に与ふウタ・石川啄木記」
出演 佐藤三昭(指揮)、リナ(朗読)、熊谷裕史(チェロ)、ことの音ユニットNeri(演奏)

(演奏)

日時 5月10日(日)午後1時30分

会場 函館市公民館 講堂

料金 5000円

定員 150名(申込順)

◎文学の夕べ第1回

講師 竹原三哉(石川啄木研究家)

日時 5月23日(土)午後2時

料金 5000円

定員 50名(申込順)

◎文学の道しるべ第1回

「声の詩2」～道南で活動する詩人による朗読会～

講師 鷺谷みどり 他

日時 6月20日(土)午後2時

料金 5000円

定員 50名(申込順)

※講演会、講座の申込みは電話で文学館へ

北方民族資料館 ☎22-4128

◎北方民族文様の切り紙細工体験



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

開催期間 4月～10月

午前9時～午後5時
11月～3月

午前9時～午後4時

料金 無料(要入館料)

対象 来館者の方はどなたでも参加可能

定員 最大20名程度

◎ムックリ製作・演奏体験

アイヌ民族の代表的な楽器である「ムックリ」を、実際に竹を彫り製作して演奏する体験講座です。

料金 7000円(要入館料)

対象 小学4年生以上

定員 最大10名程度

申込み 一週間前までに電話で北方民族資料館へ

※詳細はお問合せ頂るか、ホームページ等をご確認ください。

千代台公園陸上競技場 ☎55-1900



◎前期利用期間

期間 4月1日(水)～8月31日(月)

時間 午前6時～午後7時

◎後期利用期間

期間 9月1日(火)～11月8日(日)

※芝生の利用は5月上旬からを予定しています。

個人利用料

小・中学生 50円

高校生・大学生 100円

一般 200円

高齢者 100円

※函館市内に在住または在学の小・中学生と障がい者手帳をお持ちの方は個人利用料が無料です。

※高齢者以外の区分においては回数券もごさいます。

専用利用

一日 20000円

半日 12000円

その他、放送設備等の貸し出しがあります。(有料)

千代台公園野球場 (オーシャンスタジアム) ☎53-3210

期間 5月1日(金)～10月31日(土)

使用料

一般 1日 20000円

半日 12000円

練習1時間 22000円

学生 1日 10000円

半日 6000円

練習1時間 11000円

その他、放送設備等の貸し出しがあります。(有料)

※申込方法等、詳しくは野球場ホームページをご覧ください。

千代台公園庭球場 ☎31-6963

期間 4月1日(水)～11月8日(日)

時間 午前6時～午後10時

利用料

一般 6000円

学生 3000円

午後5時～午後10時 一般 9000円

学生 4500円

※1コート/1時間の料金です



令和2年度第1期テニス教室

受講者募集!

初心者から経験者まで、気軽に楽しめるテニス教室を開催します。昼コースと夜コースがあ

りますので、ご希望のコースをお選びください。

◎昼コース

時間 午前10時～12時

定員 30名

◎夜コース

時間 午後7時～午後9時

定員 50名

◎両コース共通

日程 5月12・14・19・21・26・28日

6月2・4・9・11日

火・木曜日全10回

予備日 6月16日(火)・18日(木)・23日(火)

会場 千代台公園庭球場

受講料 54000円(傷害保険料4000円含む)

対象 一般(18歳以上)の初・中級者

申込方法 往復はがきの往信面に、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号・希望のコース(昼または夜)をご記入の上、陸上競技場(〒04010013函館市千代台町22-24)へお送りください。返信面には申込みされる方の郵便番号・住所・氏名をお書きください。定員を超えた場合は抽選となります。後日結果を郵送します。

申込締切 4月20日(月)必着

問合せ ☎55-1900 (屋外スポーツ管理事務所)

◎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2回水中ウォーキング教室(昼の部)	50名	5/25(月)~6/29(月)	月・木	12:00~13:15	4,800円	5/7(木)~5/18(月)	18歳以上
第2回ゆっくりゆっくり水泳教室	20名	5/25(月)~6/29(月)	月・木	13:30~14:30	4,800円	5/7(木)~5/18(月)	18歳以上
第2回市民水泳教室 午前の部	40名	5/26(火)~6/30(火)	火・金	10:30~12:00	4,800円	5/8(金)~5/19(火)	18歳以上
第2回市民水泳プラス教室	25名	5/26(火)~6/30(火)	火・金	12:00~13:30	4,800円	5/8(金)~5/19(火)	18歳以上
第2回ウォータビクス教室	30名	5/26(火)~6/30(火)	火・金	13:30~14:30	5,800円	5/8(金)~5/19(火)	18歳以上
第2回市民水泳教室 午後の部	25名	5/26(火)~6/30(火)	火・金	18:30~20:00	4,800円	5/8(金)~5/19(火)	18歳以上
第2回きっちり4泳法マスターコース	30名	6/1(月)~7/8(木)	月・水	10:30~12:00	4,800円	5/18(月)~5/27(木)	18歳以上
第2回少年少女わんぱく水泳教室 第1部	50名	6/6(土)~7/18(土)	土・日	13:30~14:30	3,000円	5/10(日)~5/30(土)	小学生
第2回少年少女わんぱく水泳教室 第2部	50名	6/6(土)~7/18(土)	土・日	14:30~15:30	3,000円	5/10(日)~5/30(土)	小学生
第2回専科コース(平泳ぎ・バタフライ)	30名	6/20(土)~9/12(土)	土	12:00~13:30	4,800円	5/23(土)~6/13(土)	18歳以上
第2回サタディナイトコース	30名	6/20(土)~9/12(土)	土	19:30~20:40	4,800円	5/23(土)~6/13(土)	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。

令和2年度 函館アリーナ スポーツ教室(前期) 受講者募集

受付会場：多目的会議室A(予定)

教室名	定員	実施日	曜日	時間	回数	受講料	申込日時	対象
親子体育教室	40組	5/19~7/28	火	16:00~17:00	10回	4,000円	4/21(火)15:45	3歳以上の未就学児とその保護者
わんぱく教室	40名	5/11~7/20	月	16:15~17:15	10回	2,500円	4/21(火)14:15	小学生
ジュニア室内サッカー教室	40名	5/11~7/27	月・金	16:15~17:15	10回	2,500円	4/21(火)15:00	小学1~3年生
ミニバスケット教室	40名	5/7~7/21	火・木	16:15~17:15	10回	2,500円	4/20(月)15:00	小学4~6年生
ヒップホップダンス教室	20名	5月~7月	月・金	16:00~17:00	10回	2,500円	4/21(火)13:30	小学生
いきいき♪シニアスポーツ教室	50名	5/11~7/27	月	13:30~15:00	10回	4,000円	4/20(月)13:30	一般
基礎体力UP!健康体操教室	30名	5/27~7/29	水	13:30~15:00	10回	4,000円	4/20(月)14:15	一般

※表に記載の申込日時に受付を開始しますので、遅れずにお集まりください。時間を過ぎた場合、定員に達した時に行われる抽選にはご参加いただけませんのでご注意ください。

※受付日で定員に満たない場合は、函館アリーナ事務室で先着順にて受付いたします。
 ※電話での申込みはできません。

7

	午前(午前9時~12時)・午後(午後1時~4時30分)			夜間(午後5時30分~10時)		
	A面	B面	C面	A面	B面	C面
月	卓球	バドミントン4面	ニュースポーツ	卓球	バドミントン4面	バドミントン4面
火	卓球	バドミントン4面	ニュースポーツ	卓球	バドミントン4面	ニュースポーツ
水	卓球	バドミントン4面	ニュースポーツ	卓球	バドミントン4面	ニュースポーツ
木	卓球	バドミントン4面	ニュースポーツ	卓球	バドミントン4面	フットサル1面
金	卓球	バドミントン4面	ニュースポーツ	卓球 バドミントン2面	バレーボール1面	バレーボール1面
土	卓球	バドミントン4面	ニュースポーツ	卓球	バドミントン4面	フットサル1面
日	卓球	バドミントン4面	ニュースポーツ	卓球	バドミントン4面	バドミントン4面

メインアリーナ曜日別種目設定
(4月~10月基本形)

サブアリーナ曜日別種目設定
(メインアリーナ全面貸館時)

申込定員	200名
参加料	500円
講師	佐藤廣子
講座	健康体操教室
会場	函館アリーナ
日時	6月21日(日)午前9時50分

※大会等のためアリーナ「利用できない日」があります。函館アリーナホームページでその日利用できない種目をお知らせいたしますので事前にお知らせください。

	午前・午後		夜間	
	A面	B面	A面	B面
月	卓球10台	バドミントン2面	卓球10台	バスケ1面
火	卓球10台	バドミントン2面	バドミントン2面	バスケ1面
水	卓球10台	バドミントン2面	卓球10台	バスケ1面
木	卓球10台	バドミントン2面	バドミントン2面	バスケ1面
金	卓球10台	バドミントン2面	卓球10台	バスケ1面
土	卓球10台	バスケ1面	バドミントン2面	バスケ1面
日	卓球10台	バスケ1面	バドミントン2面	バスケ1面

生涯学習情報

博物館

月曜・土日休館
〒235-4480

●行ってみよう！博物館
●博覧学のスズメ▽展示解説、バックヤード・ツアー、見せませす！お宝公開▽通年（開館日）▽入館料のみ▽5人以上のグループ▽申込み受講希望日の2週間前までに博物館へ

●博覧学のスズメ（小学生版）▽明治の博物館見学、大から立ち上がった函館のまち、見て聞いて！博物館（展示解説）、博物館を探索！（バックヤード・ツアー）▽4月1日（水）11月3日（火）の開館日▽入館料のみ▽5人以上のグループ▽申込み受講希望日の2週間前までに博物館へ

●臨時開館日▽博物館本館・郷土資料館 4月29日（水）

●ふるる函館わくわくキャンプ
●親子で草むしりも編みストラップを作ろう（日帰り）▽5月9日（土）午後1時〜4時▽500円▽小学生1〜6年生（保護者同伴可）▽50名（申込み順）▽申込み4月12日（日）午前8時45分から電話又はEメールにてふるる春キャンプ▽函館山を知ろう（1泊2日）▽5月16日（土）正午〜17日（日）正午11時30分〜25日（日）正午3時〜6年生▽50名（申込み順）▽申込み4月19日（日）午前8時45分から電話又はEメールにて

●青年センター
●ひめトレ&やさしいヨガ▽4月3日（日）17日（日）午後2時各回500円▽市内在住・在勤の女性▽各回16名（申込み順）▽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▽4月3日（日）17日（日）午後3時30分各回500円▽各回15名（申込み順）

●どんな野菜もかんたん調理！野菜ソムリエの料理教室♪もやし編▽4月4日（日）午後2時▽1200円（材料費込）▽12名（申込み順）

●夜活！体幹トレーニング▽4月4日（日）11日（日）午後7時15分各回500円▽各回20名（申込み順）

●美ボディGET！パレトン▽4月7日（火）14日（火）21日（火）28日（火）午後7時15分各回500円▽各回25名（申込み順）

●体調改善！歪みを整える背骨コンディショニング▽4月12日（日）①午前9時15分②午前10時45分各回500円▽各回15名（申込み順）

※申込みは電話または窓口にて受付
●縄文化交流センター 月曜休館
休館日4月24日（館内整理のため）
〒251-2030

●箱館奉行所 月曜休館
〒511-2864

●土方歳三ARVスマートフォンアプリを使って奉行人の活躍がわかる。記念撮影や自分が奉行人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816
〒221-6360

●ナイト・オブ・ザ・マジック・パレード▽4月14日（日）15日（月）16日（火）17日（水）18日（木）19日（金）20日（土）21日（日）22日（月）23日（火）24日（水）25日（木）26日（金）27日（土）28日（日）29日（月）30日（火）31日（水）

●アドルトカラーインセンスVol.2▽島田佑介（active）moka、佐木伸彦（東京）▽4月12日（日）午後7時30分▽2500円（3000円1dr付）

●ワンアンドオンリーVol.1▽RAS TER、まえだゆりな▽4月19日（日）午後7時30分▽2000円（2500円1dr付）

●ライズENNNOHIBI▽5月10日（日）午後7時30分▽2000円（2500円1dr付）

●光太郎、野坂祐太郎▽4月25日（土）午後7時15分（1dr付）

●ヴォー1.24▽Miyabi、Kazuo、夢蔵、他▽4月26日（日）午後7時30分▽1000円（1500円1dr付）

●カフェレスト・アक्स 五輪町35-1
〒511-5222

●Nobuo Yagiblaive vol.91
ブルースハープの魅力をつぶり▽八木のぶお・武部悟（ブルースハープ）、小田桐陽一（カリンバ）他▽4月5日（日）午後3時30分▽3500円（1dr付）

●長内一真 My favorite things
長内一真（Pf）▽4月11日（土）午後3時30分▽2000円、高校生以下1000円（1dr付）

●秋田慎治（SO） many stars
Jazz pianosolo Live
in HAKODATE▽4月17日（日）午後7時▽3000円（1dr付）

●関合せ 54-1230（高田）
〒511-4118

●函館市女性センター 青森町11-12
〒511-4188

●土曜ぶちさくら
●絵本の読みかせ等▽5月2日（土）16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
●親子リズム体操▽5月9日（土）午前10時30分▽市内在住・在勤の保護者▽満4才〜6才までの幼児10組20名（抽選）▽要申込み
●ベビーマッサージ▽5月23日（土）午前10時30分▽3000円▽市内在住・在勤の保護者
と2ヶ月前〜1才未満児10組20名（抽選）▽要申込み

●力を含めてお料理しよう！パパとクッキング▽5月9日（土）午後1時30分▽1組800円▽市内在住・在勤の小学生と男性保護者▽12組24名（抽選）▽4月9日（日）午前10時から

●同じ悩みを持つ者同士の心を開く時間「ホッとたいむ」▽5月11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4月13日（日）午前10時から

●子育て支援パママ講座 生きる力を育てる「色音」講座 連続2回▽5月16日（土）、23日（土）午後1時30分▽5000円（2回目のみ）▽市内在住・在勤の方▽36名（抽選）▽申込み4月16日（日）午前10時から

●マジック・トリックを体験 騙されなための心理学▽5月22日（日）午後1時30分▽無料▽市内在住・在勤の方▽36名（抽選）▽申込み4月24日（日）午前10時から

●世界で人気の料理スベイン編「パエリア」を作ろう！▽5月27日（水）午前10時▽材料費1200円▽市内在住・在勤の方▽24名（抽選）▽申込み4月27日（月）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

●函館YWCA 松風町112
〒511-5662

●教養講座・教科書としての「日本史」の母胎を探る（3回シリーズ）▽佐々木馨（北海道教育大学名誉教授・文学博士）▽4月7日、14日、21日の火曜日午前10時〜2600円（3回分）

●歌いつけて▽寺田麗子▽4月8日（水）15日（水）午前10時30分▽1回650円
●あみものカフェ▽4月8日（水）22日（水）午後1時▽初回のみ850円、2回目以降650円（お茶付）

●ロシア極東連邦総合大学函館校 26-1-623
〒220-0000

●2020年度ロシア語市民講座（昼間部）
夜間部）▽①前期5月11日（月）7月27日（月）②中期9月14日（月）11月30日（月）③後期1月12日（火）3月15日（月）▽昼間部午後2時40分、夜間部午後6時30分▽①②③中高生12000円、③10回20000円・大学生16000円・中高生17000円
▽各コース10名▽申込み4月17日（日）まで
●申込用紙をFAX・郵送・持参で
●公開文化講座2020年度は「こたてべり」
▽ロシア語講座▽5月18日、6月15日、7月13日、9月28日、10月19日、11月16日

1月18日、2月15日の月曜日午後3時▽年費3000円▽30名程度▽申込み5月7日休までに電話・FAX・Eメールで

●シネマアリス 本町22-111
〒511-6761

●ハスラズ4月3日（日）から
●だれもが愛しいチャレジオン4月4日（日）から
●37セカンズ4月10日（日）から
●ミッドサマー4月10日（日）から
●スキヤンダル4月17日（日）から
●架空OL日記4月17日（日）から
●ジュディ 虹の彼方に4月24日（日）から
●子どもたちをよろしく5月9日（日）から

●シネマ太陽函館 松風町218
〒221-2021

●ママをやめてもいいですか!?（ドキュメンタリー）4月3日（日）から
●星屑の町4月10日（日）から
●劇場版SHIROBAKO 4月10日（日）から
●名探偵コナン 緋色の弾丸4月17日（日）から
●映画クレヨンしんちゃん 激突！ラクガキングダムとほぼ四人の勇者4月24日（日）から

●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♪仲よく楽しくたぐさ4日（火）午後1時30分▽音藤八寿子▽4月14日（火）午後1時30分▽青年センター（千代台）町27-15▽5000円▽90名▽1523台（大原）

●YOSHIMURA 42020 SPEC IAL LIVE!! 吉村仙バークリー音楽大学フルスカラ決定記念ライブ▽吉村仙（Sax）吉村崇広（P）、吉村徳孝（B）、吉村玄（D）▽4月19日（日）午後3時▽函館市民館（青柳町12-17）▽2000円（全席自由）▽315482（吉村）

●教育音楽ぐるーぷどるちえ主催 はこたて童謡の会♪皆さ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）▽4月28日（火）午後1時30分▽青年センター（千代台）町27-15▽5000円▽90名▽1523台（7017（吉村）

●2020年度第35回 日本語日本文化講座 夏期セミナー ホストファミリー募集▽海外の大学・大学院で日本語を勉強する学生約60人が函館を訪れます。平日学生は通学し、各家庭と地域で言葉や文化を学びます。会話は日本語で大丈夫です。お茶の間で国際交流ができるホストファミリーになつてみませんか。▽受付期間4月13日（日）〜8月9日（日）▽申込み締切4月末日▽22レクリエーション・インストラクター養成講座▽参加者募集▽5月10日（日）12月6日（日）（各9回）▽ふるる函館（谷地町5-14）▽18000円（テキスト、資料集を含む）▽20名▽申込み締切5月1日（日）

PILOT 新製品
RAIZ その先へ、力強く
なめらかなで濃い筆跡と書き出しの良さが特長の「アクロインキ」を採用。
10,000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
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 営業時間/午前9:00~午後8:00
TEL (0138) 49-3171 (代)・FAX (0138) 49-3271 http://www.ishidabungu.co.jp/

RELAY TALK

自伐型林業

おかだ いさお
岡田 功

(森林の工房いさおかオーナー)

320



起業した夏に初伐り丸太で思わず万歳!!

最近耳にするこのジバツ。一般的には、大型機械に頼らず、チェーンソーや軽トラ、小型バックフォー等、最小限の機械で行う自営的な小規模林業の事だそうです。「型」とあるように山林を所有しなくとも、山主さんから依頼を受け、休日や週末山へ出かけ、間伐や薪作り、搬出道等の施業が手軽に出来、しかも少々の収入が見込める事もあり、全国的に参入する人も増えているようです。

私は50半ばで脱サラし、旭川からここ函館に移住。父から相続した山林を自伐し、今年で何とか5年目を迎えました。正直本業だけでは生活は厳しく、間伐材で器を挽いたり、合い間にバイトをしたりと苦勞は多いです。又、ひとりゆえ危険な事もしばしば、還暦を過ぎ体力的にもゆるくありません。でも、不思議な事にそれらも引いても尚、山仕事には底知れぬ魅力を感じています。前夜、明日どうやってあの杉を倒してやろうかと考え床に就くと、知らぬ間に深い眠りに落ちていたのです。

昨年秋、函館で初めての自伐型林業の勉強会があり、少しだけ現状を話させて頂きました。予想以上の人が集まりました。その波に押し寄せ春から函館郊外で、自伐型林業の定期的な講習会もお手伝いする運びになりました。

山、特に里山は間伐や草刈り等、人が手を入れる事により、良い環境が持続されます。山にも人にもうれしい事なのです。是非一度、機会を見つけ山へ出かけてみては如何でしょうか？

市内スポーツ情報

090-97756-9606(松本)
●2020年5月開講「2020キッズ講座」
アンガーマネジメント
アンダー1000円(5回分)▽15名▽申込み5月1日(金)まで▽23-11383(川上)
●第3火曜日②第3木曜日③第3金曜日いずれも午後4時▽①ふらっとDaimon(若松町16-10)②七飯町文化センター(七飯町本町6-11)③亀田交流プラザ(美原1-26-12)▽参加費1回500円(テキスト200円)▽申込みhakodate.angerg@gmail.comにメールで(えつはしりえ)

函館アリーナ武道館

●第68回高体連函館支部春季柔道大会
▽4月24日(日) 清野13212
573141

千代台公園テニスコート

●硬式テニス
▽コート開き大会▽4月12日(日)
●春季B、C級大会▽4月19日(日)
●総会およびコート開き大会(女子連)
▽4月22日(水)
●高体連函館支部春季テニス大会
▽4月23日(木)・24日(金)
●北海道ジュニアテニス選手権大会
▽4月25日(土)・26日(日)・29日(水)
●ソフトテニス講習会▽4月11日(土)・12日(日)
●高校春季大会▽4月30日(木)・5月2日(土)

函館アーチエリー協会

●根崎的場開き根崎▽4月12日(日)
●函館パインクラブ バウンドテニス初心者講習会 参加者募集▽5月11日・18日・

市内ギャラリー

25日、6月1日・8日の月曜日午前10時▽パインクラブBTテニスコート(大町1-12)▽1000円(5回分)▽15名▽申込み5月1日(金)まで▽23-11383(川上)

旭ヶ岡の家画廊

●安藤佐智子彫塑のための裸婦スケッチ展
▽4月1日(水)〜4月30日(木) 旭岡町78
512121

アトリエフィオーレ

●fiorie企画合同展「RITTAIBU TSU・立体物」▽4月4日(土)〜4月10日(金) 旭岡町174
8712523

いしい画廊

●検の会 絵画教室展
▽4月23日(木)〜4月28日(火) 本町311322
5113202

ギャラリーカリヨン

●函館海上冬花火フोटोकンテス2020
入選作品展▽3月24日(火)〜4月12日(日)
●寺岡弘子水彩ぐる「いぶ色」仲間展
▽4月14日(火)〜5月3日(日) 元町217
271961

ギャラリー村岡

●植田真・ようこ作品展「夢の記憶」
▽4月2日(水)〜4月14日(火) 元町217
271961

SQU+

●Coccolilliが作るカードと雑貨展
「空と海の物語」vol.3▽3月21日(土)〜4月7日(火) 旭岡町174
221667

ティーオー

●アトリエ・G・グループ教室展
▽4月2日(水)〜4月7日(日) 梁川町1025
3210501
●稲垣昌紀作品展▽4月2日(水)〜4月7日(日) 旭岡町174
●ポルトガル刺繍と糸あそび▽内山雅子ポルトガル刺繍教室 作品展
▽4月17日(金)〜4月21日(火)
●創立69周年チャールズ会函館第123回春季絵画展▽4月17日(金)〜4月22日(水) 晴任町22
3218831

2020年度

はこだて音楽鑑賞会の催し物

●はこだて音楽鑑賞会 高盛町2217
11773
入会金 1000円
月会費 2000円
学生会ともに半額
①6月 トリニティ・アイリッシュ・ダンス
ユ・ダンス
日時 6月24日(水)午後6時30分
②7月 P.M.Fオーケストラ函館公演
日時 7月24日(金)午後1時30分
③9月 柳家小三治一門会
日時 9月4日(金)午後6時30分

おひるごはんカフェ

●鳥と花と魚たち 水留良雄うつわ展
▽4月3日(金)〜4月14日(日)
●セツコトリイ ニット白と黒のニット展
▽4月17日(金)〜4月28日(火) 元町313
●オオタケイクミ布アート展「Lesch ats」アフリカ布をまとう猫たち」
▽3月3日(日)〜4月4日(土)
●滝花保和個展「LIFE」
▽4月7日(火)〜5月9日(日) kaomi656@yahoo.co.jp (同店)
●箱根寿保小品展▽4月3日(金)〜4月26日(日) 萬寿町14
3214111

●4月10日 普天間かおり&井上麻矢
日時 10月17日(土)午後2時
●5月12日 加藤登紀子ほろ酔いコンサート
日時 12月8日(火)午後6時30分
●6月1日 平原綾香ライブwith 平原まこと
日時 2021年1月21日(木) 午後6時30分
●7月2月 TSUKEMEN
日時 2021年2月11日(木) 午後2時
※会場は③が芸術ホール、④が市民会館小ホール、ほかは市民会館大ホール
※③と④はどちらかを選択
※②と④は一般チケットを発売

よろこびがたなく世界へ
KIRIN

うまみが
強くなりました。
新生茶



稲葉先生のスポーツコラム 最終回

運動・食事・休養の バランス

サン・スポーツクラブ
パーソナルトレーナー
いなば まなぶ
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、自らサポーターしていきたく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
CFCSC認定コーチ
JINSEMEMERUN公式トレーナー

早いもので最終回となりました。これまで「食事」「運動」について書いてきました。最終回は健康で丈夫な身体を作るための大事な要素「休養」についてお伝えします。

みなさんは休養には「積極的休養」と「消極的休養」があることをご存じですか。まず、休養でイメージするのは、ゆっくり睡眠をとる・お風呂に入ることなどではないでしょうか。これは、身体を動かさずに疲労を回復させる「消極的休養」にあたります。しかし、身体を休ませようと寝過ぎたり、ダラダラ過ごして休みのはずが逆に疲れた経験がありませんか。それは、疲労で硬くなった筋肉がほぐれず血流も停滞し、体内の老廃物や疲労物質が蓄積してしまう現象で、消極的休養の気をつけるべきポイントです。

そこでおすすめなのが「積極的休養」アクティブレストです。疲労時にあえて軽く身体を動かして筋肉をほぐし、血行を良くして疲労物質の排出を促進させる休養方法です。もともとスポーツ選手が早く疲労を回復させるために考え出された回復方法ですが、今では仕事などで疲労が溜まる方にも効果があると考えられています。

このアクティブレストにはどんなメリットがあるのでしょうか。1つ目は何といても疲労回復です。筋肉に必要な栄養を十分に行き渡らせることで筋肉痛の緩和やケアができ、血液の循環も良くなり体内の老廃物・疲労物質の蓄積を防ぎます。

2つ目は代謝アップです。軽い運動でもカロリーは消費します。アクティブレストを習慣化し、継続的に運動を行うことで代謝を上げることができます。

3つ目はストレス解消です。脳内にはセロトニンという神経伝達物質があり、これが不足すると自律神経のバランスが乱れ、ストレスを感じたり不眠などになったりと不調の原因となります。軽度の運動は不足したセロトニンの分泌を促し、自律神経を整える効果やストレス解消の効果があります。

アクティブレストを行うポイントには、息が上がらない程度の運動・気軽に続けられる運動・心地良いと感じる運動を行うことです。具体的には、ウォーキングやジョギング、ストレッチはもろろん積極的に階段を使うことなどがあげられます。これに加え、普段シャワーだけで済ませる方は湯船に浸かるようにするのもおすすめです。

休日でも疲労を回復しながら充実した時間を過ごせるように、身体を動かして疲労を回復するアクティブレストをぜひ行ってみてはいかがでしょうか。

全6回スポーツコラムをお読みいただきありがとうございます。人生100年といわれる時代です。みなさんも「運動・食事・休養」のバランスを整えて、いつまでも元気で丈夫な身体を作りましょう。

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いるかのタイムテーブル街角ラジオペーパー「いるかPRESS」2020春号発行

FMいるかのタイムテーブル付き季刊「いるかPRESS 2020春号」が発行となりました。A5版の持ち運びしやすいサイズで季刊誌として年4回発行。内容満載です。ぜひお手にとってご覧ください。

発行日 2020年4月1日

春号の主な記事

- ・2020年4月～6月 タイムテーブル(番組表)
- ・新編成スタート ・キニナリ ・コラム 等

部数 2万部

主な配布場所

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

●春からの番組のご案内

2020年度は、新番組、新コーナー、リニューアル番組が登場します。詳しくは、いるかプレス、ホームページ、SNSもご確認ください。



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



各館情報

函館市民会館(湯川町1-32-1)

☎57-3111 FAX57-3115 器材点検日 4月15日(休)・16日(休)
 <令和3年4月、5月の市民会館の状況>
 令和3年4月14日(休)・15日(休)は器材点検日です。
 令和3年5月10日(月)・11日(火)は器材点検日です。
 令和3年4月分の貸館受付は4月1日(休)午前9時30分から開始します。

函館市芸術ホール(五稜郭町37-8)

☎55-3521 FAX55-3586 器材点検日等 4月13日(月)・14日(火)・15日(休)
 <令和3年4月、5月の芸術ホールの状況>
 令和3年4月12日(月)・13日(火)・14日(休)は器材点検日です。
 令和3年5月12日(休)は器材点検日の予定です。
 令和3年4月分の貸館受付は4月1日(休)午前9時30分から開始します。

函館アリーナ(湯川町1-32-2)

☎57-3141 FAX57-3142 器材点検日 4月15日(休)・16日(休)

函館市民プール(千代台町22-25)

☎52-7452 FAX52-7657 器材点検日 4月1日(休)~9日(休)・15日(休)

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7時(10月まで)
 館内整理日 4月15日(休)
 入館料金※ 一般300円、学生・生徒・児童150円

文学館(末広町22-5)

☎22-9014 FAX22-9065
 開館時間 午前9時~午後7時(10月まで)
 館内整理日 4月9日(木)・10日(金)・11日(土)
 入館料金※ 一般300円、学生・生徒・児童150円

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7時(10月まで)
 入館料金※ 一般100円、学生・生徒・児童50円
 臨時休館日 4月13日(月)・14日(火)・15日(休)※資料燻蒸のため

屋外スポーツ施設管理事務所(千代台町22-24)

千代台公園陸上競技場(千代台町22-24) 器材点検日 4月15日(休)
 ☎55-1900 FAX55-1117
 千代台公園庭球場(千代台町27-2) 器材点検日 4月15日(休)
 ☎31-6993
 千代台公園野球場(千代台町22-26) 5月1日(金)オープン
 [オーシャンスタジアム]
 ☎53-3210 FAX31-7460

公民館(青柳町12-17)

☎22-3320 FAX22-8196 休館日 月曜・祝日

財団事務局(杉並町8-20)

FAX番号を新しく変更しました⇒84-5881(4月1日(休)より)

※ 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。

北海道立函館美術館

函館市五稜郭町37-6 ☎56-6311

愛するひと やなせたかしの世界



《顔をあげるアンパンマン》
 1996(平成8)年 ©やなせたかし
 (公財)やなせたかし記念アンパンマンミュージアム振興財団蔵

やなせたかし(1919~2013)は、少年期を高知で過ごしました。本展は、やなせたかしのふるさと・高知にある(公財)やなせたかし記念アンパンマン

ミュージアム振興財団の所蔵作品により、初期の漫画家としての足跡から、雑誌『詩とメルヘン』の表紙原画、自らの詩をしたためた書、代表作のアンパンマンをモチーフとする作品まで、様々な作品を通じてやなせたかしの世界をご覧いただけます。

展示室内には、記念撮影コーナーやお絵かきコーナー、絵本コーナーもございます。ぜひご家族でお楽しみください。

4月25日(土)午後2時からギャラリートゥアールを、4月29日(水)祝)午前11時からファミリーツアーを開催します(いずれも要観覧券)。

会期	4月25日(土)~6月14日(日)
休館日	月曜日
開館時間	午前9時30分~午後5時(入場は午後4時30分まで)
観覧料	一般 920円
	一大生 610円
	高小生 300円
	小学生 200円
	中学生 200円
	小学生 100円
	中学生 100円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円
	中学生 10円
	小学生 5円
	中学生 5円
	小学生 2円
	中学生 2円
	小学生 1円
	中学生 1円
	小学生 50円
	中学生 50円
	小学生 20円
	中学生 20円
	小学生 10円

4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…15日(妙)・16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	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	卓球	バドミントン	×	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	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	バスケット		
3	金	×									×	×	×	×									
4	土	×									×	×	×	×									
5	日	×									卓球	バドミントン	×	コパ・カナリアフットサル大会	S	S	S	バスケット	バスケット	バスケット			
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	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	バドミントン	○	M	○	バスケット	×	バスケット	バスケット			
7	火	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	×	○	○	○	バスケット	バスケット	バスケット				
8	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	卓球	バドミントン	×	M	M	○	×	バスケット	×	バスケット			
9	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	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	フットサル	○	○	○	バスケット	バスケット	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	ニュースポーツ	卓球	バレーボール	バレーボール	○	○	○	バスケット	バスケット	バスケット				
11	土	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	フットサル	○	○	○	バスケット	バスケット	バスケット				
12	日	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	バドミントン	○	○	○	バスケット	バスケット	バスケット				
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	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	バドミントン	M	M	○	×	バスケット	×	バスケット			
14	火	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	×	○	○	○	バスケット	バスケット	バスケット				
15	水	器材点検日																					
16	木	器材点検日																					
17	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	ニュースポーツ	卓球	バレーボール	バレーボール	M	M	M	令和2年度高体連函館支部春季卓球大会						
18	土	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	卓球	フットサル	×	×	M	M	令和2年度高体連函館支部春季卓球大会						
19	日	函館市スポーツ少年団 結団式			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	×	コパ・カナリアフットサル大会	×	M	×	×					
20	月	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	バドミントン	M	M	○	×	バスケット	×	バスケット	バスケット		
21	火	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	×	M	○	○	×	バスケット	バスケット	バスケット			
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	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	○	○	○	バスケット	バスケット	バスケット				
23	木	「E.YAZAWA TOUR 2020 ROCK MUST GO ON EXTRA」(準備)											S	S	S	卓球	バド	卓球	バド	バド	バスケット		
24	金	「E.YAZAWA TOUR 2020 ROCK MUST GO ON EXTRA」(準備)											×	×	×	×							
25	土	「E.YAZAWA TOUR 2020 ROCK MUST GO ON EXTRA」											×	×	×	×							
26	日	「E.YAZAWA TOUR 2020 ROCK MUST GO ON EXTRA」											×	×	×	×							
27	月	×			卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	×	S	○	○	卓球	バド	バスケット	バスケット						
28	火	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	×	○	M	○	バスケット	×	バスケット				
29	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	卓球	バドミントン	ニュースポーツ	○	○	○	バスケット	バスケット	バスケット				
30	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	ニュースポーツ	卓球	バドミントン	フットサル	○	○	○	バスケット	バスケット	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、身分証明書を窓口に表示してください。なお、小中学生の夜間利用は、保護者の同伴が必要です。
 ◎館内は土足を禁じておりますので、必ず床面に傷や色の跡が残らない運動靴をご用意ください。
 ◎アリーナの一部をスポーツ教室等で専用使用するときは、マイク、CD等を使用する場合がありますので予めご了承ください。

春の短期教室! 参加募集中!

※クラスによって定員の場合もございます。電話でお問い合わせください。

水泳 キッズ(2歳6か月~年中)・ジュニア(年長~中学生)

3月25日(水)~27日(金)・28日(土)~30日(月)
 4月1日(水)~3日(金)



体操 幼児(4歳~新入学生)・小学生

器械体操: 3月25日(水)~27日(金)
 4月1日(水)~3日(金)
 運動能力アップ: 3月28日(土)~30日(月)



サッカー 幼児(4歳~新入学生)・小学生

3月25日(水)~27日(金)・28日(土)~30日(月)
 4月1日(水)~3日(金)



ご希望のコースをお決めのうえ、クラブ受付(石川町)で参加費をお支払いください。*お支払い=お申し込み確定です。



サン・スポーツクラブ

函館市石川町167-39 ☎(0138) 34-5880

※受付は閉館の30分前まで。

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