

函館市で「北ガス」をご利用いただいているお客さま
約86,000件

※北ガスとご契約のお客さま件数（2023年5月現在）

地域の未来、エネルギーの未来

北ガスは、これからもお客さまとともに
地域を支える新たなエネルギー社会を創り上げていきます

分散型電源の普及拡大と
徹底した省エネの推進

戸建から、地域単位までの
エネルギーマネジメント

函館市と連携した
カーボンニュートラルへの挑戦



北海道ガス株式会社函館支店

函館市万代町8番1号 TEL:0138-86-7101 平日／9:00～17:00

<https://www.hokkaido-gas.co.jp/>

北の暮らし、もっとできること
KITAGAS



家族にみんなに
いいこと SIENTA !

トヨタの最小ミニバンとして、
家族のためにできること。
シエンタだからできること。
そんなことを考えていたら、
四角くて丸い、やさしいクルマができました。
みんなに心地よく、ちゃんと頼もしく。
十人十色のいいことへ、さあ出発です。

お問い合わせは、お近くのネットトヨタ函館までお気軽に、ご相談ください。

すべてはお客様の笑顔のために
ネットトヨタ函館

美原店 0138-46-3131 八雲店 0137-63-2371
駅Side店 0138-26-5411 江差店 0139-53-6016
新道石店 0138-47-4433 木古内店 01392-2-3398
七重浜店 0138-49-6511 イープルタツ美原店 0138-46-0222
ダイハツ八雲 0137-66-5556

※毎週土曜日、日曜日は営業しておりません。毎週火曜日、第1月曜日をお休みさせていただきます。



本社／函館市美原2丁目7番24号 0138-46-4300
●お客様相談室 0138-47-0010(受付時間AM:30～PM6:00 每週火曜日、第1月曜日は定休)



函館 蔦屋書店

函館市石川8番1号 TEL:0138-47-3000 9:00～22:00 年中無休
<https://www.hakodate-t.com/>

オンラインストアでは、24時間お買い物が可能！
【函館 蔦屋書店オンラインストア】 <https://shopping.geocities.jp/hkd-tsutayabooks/>

CLIP HAKODATE vol.8

CLIP

HAKODATE

【クリップ函館】vol.8



YOU SHOULD TRAVEL WHILE YOU'RE YOUNG.
旅に出よう。

ベトナム・フエ

Van Thi Thoa

国 内外から多くの観光客が訪れるベトナムの古都フエ。歴史情緒あふれる街並み、郊外に残る海山川の自然。交通や生活の利便性は確保されつつも穏やかな時間が流れる住みやすい町だ。

トアさんは、フエ生まれ・フエ育ちの生粋のフエっ子で、フォン川にかかるチャンティエン橋が大のお気に入りだ。美しい鉄のアーチが目を引くが、実はエッフェル塔を建築したフランスの建築家エッフェルが設計したもの。橋は旧市街地と新市街地を繋いでいるため、用事があるときは、少し遠回りしてもこの橋を通ったという。

他にも観光客が必ず訪れる「グエン朝王宮」をおすすめスポットとして挙げてくれたが、実は彼女自身は1度も中まで入ったことがないという。近くまで行つても、混雑した様子を見て「また今度にしよう」と帰ってしまうのだとか。

一方で、フエのおいしいもの情報はさすがフエっ子。フエの食べ物について、目を輝かせて語る様子から、食もこの街の大きな魅力であることが伝わってくる。

トアさんは、大学卒業のために、今年3月に一度帰国予定だ。食べることや料理が好きな彼女は、日本の友人たちに故郷の料理をたくさん振る舞っている。「フエに帰ったら、母の手料理や懐かしいあの店の料理を好きだけ食べたいです」と、今は故郷の味への恋しさを募らせている。

【フエ】
ベトナム中部に位置する都市。ベトナム最後の王朝グエン朝の都として栄えた古都であり、王宮や歴代皇帝の陵墓（廟）となる「フエの建造物群」が世界遺産登録されている。



wander & wonder

●散歩・散策から思い巡らす過去・現在・そして未来。

第6話 季節限定の乗り物 谷川真弓子

この冬、函館で見なかつた風景がある。「これがなくちゃ始まらない」とか自分自身の原体験ではないので、「冬が来た気がしなかつた」。その風景を見られなくて寂しい」というような感情は湧き上がらない。ただ、私の中では「北国の冬の風景」の一覧地や公園に作つた雪山を勢いとともに滑り楽しむもの」、もしくは日本昔ばなしの「傘地蔵」でてくるような荷物運搬のための道具であり、平地で子どもを乗せて引っ張る、交通手段の一つとは考えられなかつた。確かにぐずる子どもを歩かせるよりはそ

りに乗せて引つ張る方が時短である。「雪道を歩かせると危ない」と言つて自動車で送迎するよりはエコである。たださすえ雪で狭くなる車道が送迎の車で混雑するよりはなる車道が送迎の車で混雑するよりはなる。子どもで園内外に見送つた後や待つ間にそり片手におしゃべりする親の輪になつていて、条件は一応満たしてはいる。ただし、自分の中に「北国の冬の風景」の一つには、「そりに乗せられて通園する幼稚園児・保育園児」。札幌での最初の冬雪が積もつた歩道で子どもをそりに乗せてひく親の姿を見たときは驚いた。私にとってそりは、「スキーキー場など雪がしつかり積もつた傾斜地や公園に作つた雪山を勢いとともに滑り楽しむもの」、もしくは日本昔ばなしの「傘地蔵」でてくるような荷物運搬のための道具であり、平地で子どもを乗せて引っ張る、交通手段の一つとは考えられなかつた。

しかし、今冬はそれを見なかつた。函館は例年に比べてかなり雪が少なかつたのは一因であろうが、「ドツ」と降つた後にでさえ見なかつた。自宅と職場が近い私は行動範囲が「広い」とは言えないかもしれないが、徒歩通勤で、冬でもちょくちょく歩いていまる私は外にいる時間が少ないわけではない。函館で生まれ育ち、市内で私は違う地域に住むHIFスタッフに聞いたところ、「自分が

子どもの頃はその光景を見たが、確かに今はらしきなつてしまつた。

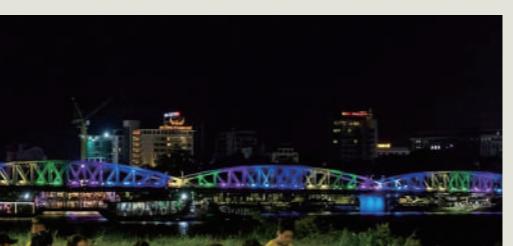
PROFILe 東京都生まれ。高校卒業後、ニュージーランドへ渡り、リンカーン大学にて国立公園管理学、クリエイティブ・アーティスティック・エデュケーションにて中等教育教職課程を修了。帰国後、NPO法人、大学・研究機関等で環境教育、生態学研究に携わる。2023年5月からHIFスタッフ。

のフエっ子で、フォン川にかかるチャンティエン橋が大のお気に入りだ。美しい鉄のアーチが目を引くが、実はエッフェル塔を建築したフランスの建築家エッフェルが設計したもの。橋は旧市街地と新市街地を繋いでいるため、用事があるときは、少し遠回りしてもこの橋を通ったという。

他にも観光客が必ず訪れる「グエン朝王宮」をおすすめスポットとして挙げてくれたが、実は彼女自身は1度も中まで入ったことがないという。近くまで行つても、混雑した様子を見て「また今度にしよう」と帰ってしまうのだとか。

一方で、フエのおいしいもの情報はさすがフエっ子。フエの食べ物について、目を輝かせて語る様子から、食もこの街の大きな魅力であることが伝わってくる。

トアさんは、大学卒業のために、今年3月に一度帰国予定だ。食べることや料理が好きな彼女は、日本の友人たちに故郷の料理をたくさん振る舞っている。「フエに帰ったら、母の手料理や懐かしいあの店の料理を好きだけ食べたいです」と、今は故郷の味への恋しさを募らせている。



HIFI INFOR MATION

ホストファミリー大募集！

●第38回日本語日本文化講座夏期セミナー (JJ)

「木

ストファミリーに興味はあるけれど、あと一步がなかなか踏み出せない。「外国人の人を家に迎え入れるのって、実際どんな感じなんだろう」「食事はどうすれば…」。そんな不安を感じいらっしゃる方も多いはず。留学生は、日本語レベル中級以上。個人差はあるものの、日本語で日常生活を問題なく送れるレベルです。平日の午前中はHIFで日本語のクラスを受け、午後は文化講座や課外活動に参加したり、宿題をしたりして過ごします。食事は特別なものを用意する必要はありません。留学生は日本の家庭の普段通りの生活を体験してもらおうという目的です。ホストファミリーを経験したご家庭の中には、留学生が再来日したり、留学生の住む国へ遊びに行ったりと、その後も留学生との交流が続

いています。お子様がいらっしゃる家庭にとっては、忘れない貴重な体験となるはず。ぜひご応募ください。

●「日本語日本文化講座夏期セミナー」は、1986年から実施しているもので、これまでに2,000人以上の留学生が参加しています。主に北米の大学に所属している学生が函館にやって来て、ホストファミリーや地域と関わり合いながら、8週間で「大学での1年分の日本語」を勉強する集中講座です。

【受入期間】

2024年6月8日(土)~8月4日(日)

【応募条件】

・函館市、北斗市、七飯町にお住まい(留学生がHIFに公共交通機関で通学できるエリア)。

E-mail: jj@hif.or.jp



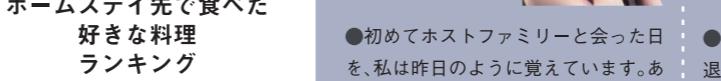
ホストファミリーのいろんな「？」を解決するための「はじめてのホストファミリー個別お問合せ窓口」

●ホストファミリーに興味はあるけれど、いまいち想像ができない。あと一步がなかなか踏み出せない。」という方もいらっしゃるのではないでしょうか。HIFでは3~4月の期間限定で、「はじめてのホストファミリー個別お問合せ窓口」を開設し、担当スタッフが様々な「？」にお答えします。予約不要です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

【日時】
3月5日(火)、3月13日(水)、3月21日(木)、3月29日(金)
4月1日(月)、4月9日(火)、4月17日(水)、4月25日(木)

時間はいずれも14:00-16:00
【場所】
北海道国際交流センター(HIF)
函館市元町14-1 4F

よくあるご質問
外国人の人を家に迎え入れるのって、どんな感じなんだろう?
食事はどうすればいいの?
英語が話せないとダメ?
共働きでもホストファミリーになれるの?
病気やケガの時は?

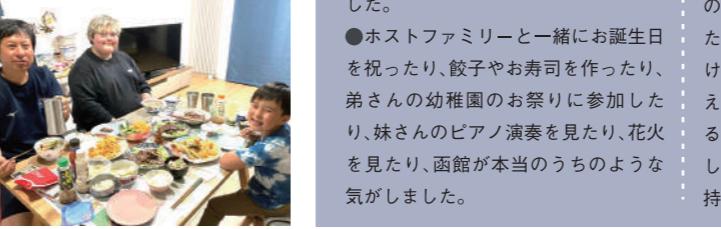


2023年 参加留学生による ホームステイ先で食べた好きな料理ランキング

●3人の子供が巣立ち、私達夫婦は定年退職を迎ました。そして、現役時代から開心のあった「ホストファミリー」に挑戦。留学生とは一緒に天ぷらを作ったり、函館山に登ったりと、子供部屋は新たな異国への息子や娘の部屋になり、英語のできない私達ですが、気持ちは通じ帰國後も楽しかった函館の日々の手紙が届いたり、若さと元気をもらいました。「シニアデビュー」おすすめですよ。

●始めた理由は、子どもに英語が身近にある環境を与えたかったから。でも留学生は日本語が上手で、子供達は年の離れた友達として外で鬼ごっこをしたり、勉強している姿を見て刺激を受けたり。大変なのは食作り?といえいえ、毎日嫌でも家族に朝晩準備している人々なら絶対大丈夫です!「おもてなし」ではなく、「家族の仲間に入れる」気持ちで、ぜひやってみて下さい。

●ホストファミリーと一緒に誕生日を祝ったり、餃子やお寿司を作ったり、弟さんの幼稚園のお祭りに参加したり、妹さんのピアノ演奏を見たり、花火を見たり、函館が本当のうちのような気がしました。



留学生と交流希望の学校・企業・団体募集中。

●第38回日本語日本文化講座夏期セミナー (JJ)

HIFでは「多文化共生」「地域密着」「学び合い」をテーマに、「第38回日本語日本文化講座夏期セミナー」に参加する留学生との交流を希望される学校・企業・団体を募集しています。これまで、学校やケアハウスへの訪問、町内会とのごみ拾い、港まつりのイカ踊りや高校の部活動への参加など、地域のみなさまにご協力いただきながら、幅広い交流の機会に恵まれてきました。留学生が函館で得たかけがえのない経験は、いつまでも記憶に残り、自国の家族・友人・後輩、さらには大学や地域に伝えられていくでしょう。この夏、留学生を通して世界にHAKODATEを発信してみませんか。

また、セミナー期間中、日本語クラスの授業見学も受け付けていますので、TEL: 0138-22-0770 E-mail: jj@hif.or.jp



ご希望の方は事前にお問い合わせください。

【JJ授業期間】

前期: 6月10日(月)~7月3日(水)

後期: 7月9日(火)~8月1日(木)

【問合せ・申込み】

5月末までにHIFまでお問い合わせください。

TEL: 0138-22-0770

E-mail: jj@hif.or.jp

一連体験農園参加者・市民農園利用者、募集開始。

●亀尾ふれあいの里

館市米原町の「函館市亀尾ふれあいの里」では、2024年度の利用希望者受付を3月より開始します。「一連体験農園」では、お米や野菜の植え付けから収穫まで一連の農作業を体験。市民農園では、専用使用的区画(区画25 m²)の中で、自由に自分の作物を栽培することができます(一部栽培不可の作物あり)。利用者には随時栽培指導を行なうほか、無料で農機具の貸出や栽培講習会も実施します。

他にも、「市民の地作りアロジクト」といった取り組みや、野菜販売マルシェ、蕎麦打ち体験会、収穫感謝祭など、家族で楽しめるイベントも開催。2024年度の利用希望者の受付は3月より開始。



【利用料金】

【一連体験農園】
1年度 1人 1作物につき
大人 / 400円(15歳以上の方 中学生を除く)
小人 / 200円

(3歳以上の小学生就学前、小学生、中学生の方)
【募集期間】
3月1日(金)~15日(金)必着。



海外を目指す方の強い味方。

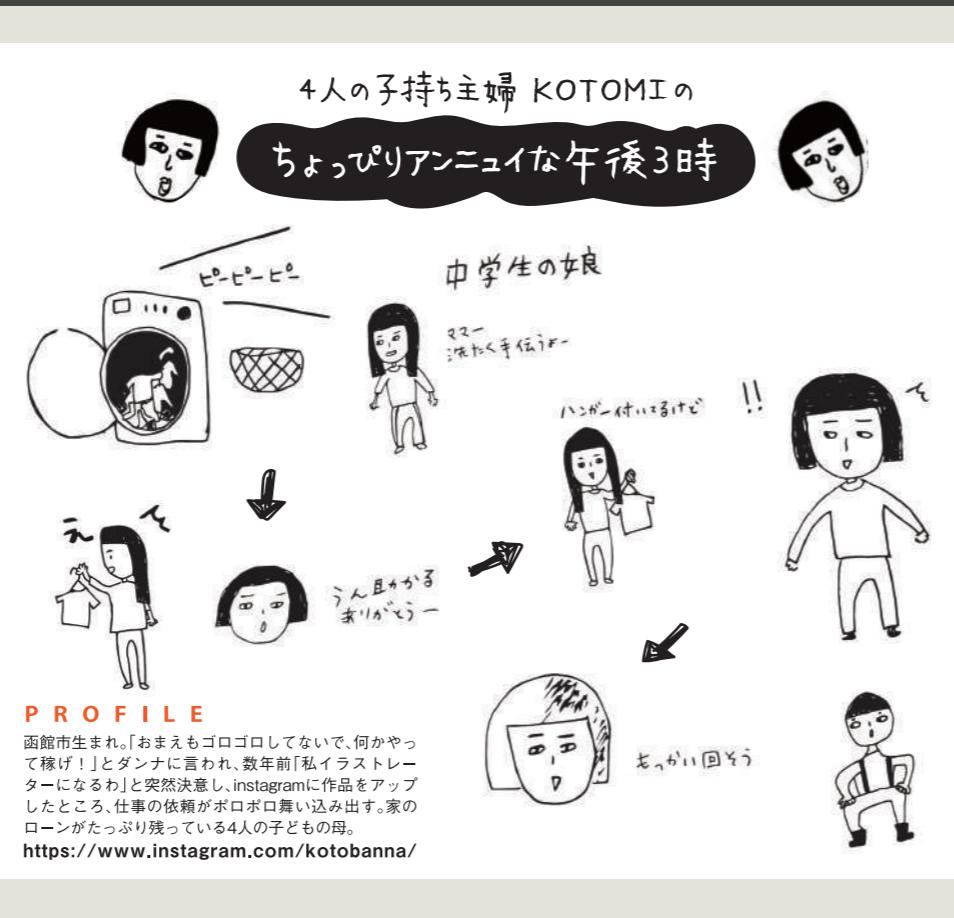
●グローバルキャリアサポート函館

HIFが運営する「グローバルキャリアサポート函館」は、「海外留学をして語学力を向上させたい」「海外で働きたい」「国際交流をしてみたい」「海外でボランティアをしたい」などの説明会を行なっています。各国の生活情報や写真、留学に関する細かい手続きの情報などを準備し、海外渡航や留学、海外で働く経験のある個性豊かなスタッフが対応しています。短期でも長期でも、留学生は日本語が上手で、子供達は年の離れた友達として外で鬼ごっこをしたり、勉強している姿を見て刺激を受けたり。大変なのは食作り?といえいえ、毎日嫌でも家族に朝晩準備している人々なら絶対大丈夫です!「おもてなし」ではなく、「家族の仲間に入れる」気持ちで、ぜひやってみて下さい。

●留学など、渡航方法は決まっていくけど手続きが分からぬ方。
●各種渡航方法の詳細が知りたい方。
●海外に行くための準備の方法が分からぬ方。
●予算に合わせた渡航方法が知りたい方。
●海外で働きたい方。
●海外の大学などに進学したい方。
●海外でボランティアをしたい方。



TEL: 0138-22-0770
E-mail: global@hif.or.jp



PROFILe

函館市生まれ。「おまえもコロコロしないで、何かやつて稼げ!」とダメに言われ、数年前「私イラストレーターになるわ」と突然決意し、Instagramに作品をアップしたところ、仕事の依頼がボロボロ舞い込み出す家の母。

<https://www.instagram.com/kotobanna/>

活動の原動力は、
「誰一人取り残さない」という信念。



「函館市女性会議」が、それまでの「函館市婦人会議」の名称を変更したのは2006年。そして、佐々木さんが会長に就任したのは、2012年の4月のことだ。

大学卒業後、養護教諭としての勤務を経て結婚。その後専業主婦となり2人の子どもを育てた。当初、まさか自分が社会活動に関わることになるとは思っていなかったといふ佐々木さん。子どものPTAに関わり保護者会などに参加していたことをきっかけに、女性会議の構成団体である「函館市社会学級生連絡協議会」の要職を担うことになった。その後、周りからの推薦を受け、函館市女性会議会長という重責を担うことになる。

「女性のためにというよりは、『誰一人取り残さない』ということにこだわって活動しているんですよ」と佐々木さん。

佐々木さんはを知る人間はみな、彼女の「行動力」に一目置く。これまでに彼女が行ってきた数々の活動を見れば、そう言わざるを得ない。まず、減災と男女共同参画研修推進センター共同代表の浅野幸子さんの講演会に参加したこときっかけに、災害時に弱者となりがちな女性に目を向ける。

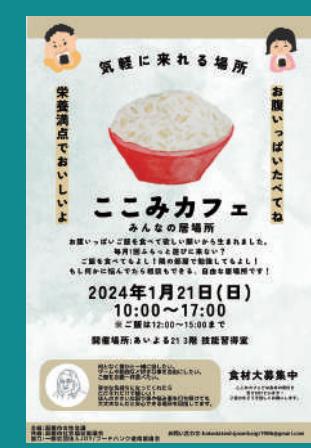
「講演の中で浅野さんは、阪神・淡路大震災の時のNGOのスタッフとしての経験、そして女性の視点で防災に取り組むことの大切さを熱心に語ってくださいました」。

これに感銘を受けた佐々木さんは、すぐに、浅野さんに函館での講演会を依頼。これは5年間続

いた。2017年から、「災害を乗り越える知恵と力をつける女性防災講座」を開催し、NPO法人日本トライ研究所代表理事である加藤篤さんや、アウトドア防災ガイドのあんどうりすさんを招き、講演会やワークショップを実施した。

その後、コロナ禍の影響を受けながらも、気軽に防災にふれて欲しいとの願いのもと、「防災マルシェ」を開催し、大きな反響を呼ぶイベントとなった。また、2022、2023年には、「HAKODATE COLLECTION」と題するユニークなPTAの開催。これはLGBTQなど、悩みや困りごとを抱える人たちのためのコレクションとして企画したものだ。他にも、市の学校での避難所運営体験や女性がん患者のための貸切温泉「はこだて心笑温泉」、ごはんをおなか一杯食べてほしいとみんなの居場所「ここみカワリ」を毎月実施している。

「毎年、女性会議がやっている「はこだて・女性大会」も3月に控えていて、今はその準備に奔走する毎日です」。



PROFILE

函館市出身。函館西高校、北海道女子大卒。二人の子どもを育てながら小中高のPTA活動に開拓。現在も北海道立中学高等学校保護者会連合会副会長、函館大妻高校PTA会長などを務める。2012年4月から函館市女性会議の会長を続ける。

「清く正しいオトナ養成講座」

今回から、この枠を担当する川村で、これまでの「清く正しいオトナ」が増えていくことを夢見ています。まずは、前提となる暴力の話。私たちが暮らす現代社会の中で人間関係が対等で健全であるためには、そこに「平等性、対等性、尊重し合える関係性」、安全感、安心感、立しない場合に起きるのが暴力です。例えば、夫婦間や親子、恋人との間にDV、虐待などがあると、そこには上下関係が生まれ、パワー（暴力）で相手をコントロール（支配）しようとなります。

つまり、世の中にはたくさんの暴力があります。それそのの差別は違つても、これら暴力はすべて同じような構造で起きています。

第一回目は、暴力を振るう人の二面性についてお話ししたいと思います。

つまり、世の中にはたくさんの暴力があ

ります。そのための差別は違つても、これら暴力はすべて同じような構造で起きています。

つまり、世の中にはたくさんの暴力があ

ります。そのための差別は違つても、これら暴力はすべて同じような構造で起きています。

つまり、世の中にはたくさんの暴力があ

CINEMA & 女性におすすめの映画&本 BOOK

●人生の偶然の交差が生んだ奇跡の1日

金 次で免停寸前。八方塞がりのタクシー運転手の男はその日、自宅から入所施設へ向かう一人の上品な高齢女性を客に迎えた。パリの街を東から西へと横断するそのドライブで、女性は自らの人生について語り始め、思い出の場所に立ち寄ってほしいと頼む。

次々に名所が現れ、そのたびに明かされる女性の驚くべき物語。男にとって仕事の目印の集合でしかなかったパリの街並みは次第にドラマチックで重層的な風景へと変化していく。人生の陰と光、そして幸せを感じたい人へ。



●女はいつも自分をこぼしている

実 に81刷を数え、60年近く読み継がれてきた名著。著者は世界的に有名な飛行家の妻で自らも女性飛行士の草分けだが、離島に滞在して綴ったこのエッセイではそうした経験に一切触れない。ただ、女性であり主婦である自己と向き合って言う。女はいつも自分をこぼしている。子供、男、また社会を養うために与え続けるのが女の役目であるならば、女はどうすれば済むのか。母の実家へそれぞれ帰る日を設けるなど、柔軟に過ごしているようです。家事を

5日間にそれぞれ意味があり、初一、初二、

初三、初四、初五と呼ぶのですが、お嫁さんが実家へそれぞれ帰るのは初二だ。私の父は長

男つまり母は、長男の嫁はまだだった。私の父は長

月に母の実家へそれぞれ帰る日のどちらが、お正月に母の実家へそれぞれ帰る日を設け

たので、夫は夫の実家へそれぞれ帰る日を設け

るなど、柔軟に過ごしているようです。家事を



●講座名 土曜ぶちサロン 親子リズム遊び

●日時 3/9(土) 10:30-11:30

●講師 三木洋子

●定員 親子6組 12名

●受講料等 無料

●内容 4歳～6歳の未就学児を対象に、身体能力の向上やリズム感を身につけるためのリズムダンスを体験。

●講座名 同じ悩みを持つ者同士の心を開く時間 ホツとたいむ LGBTQ 編

●日時 3/9(土) 13:30-15:30

●講師 レインボーはこだてプロジェクト

●定員 10名 (申込順)

●受講料等 無料

●内容 LGBTQ をはじめとする性的少数の方やその家族の方が、気軽に交流できる場です。

●講座名 土曜ぶちサロン ベビータイム

●日時 3/23(土) 10:30-11:30

●講師 加藤由美子

NPO法人日本カラビューティック・ケア協会講師

●定員 親子6組 12名

●受講料等 無料

●内容 2ヶ月～1歳児を対象に、オイルを使わず服の上から優しく触れ合う『インファントセラピー』を体験。

●講座名 観光ガイドに学ぶ 函館の魅力を探そう！

●日時 4/15-22(月) 13:30-15:00(連続2回)

●講師 函館観光ボランティア一會の会

●定員 24名

●受講料等 無料

●内容 西部地区の歴史やゆかりのある人物について、座学と街歩きを通して学びましょう。

●講座名 旬をほおばる 季節のお料理教室（春）

●日時 4/17(水) 10:00-12:00

●講師 木下あやこ

中医薬膳指導員

十二ヵ月のお料理教室主宰

●定員 12名

●受講料等 1,300円

●内容 健康な体作りのため、匂を取り入れたからだに優しい料理を季節ごとに学びましょう。

●講座名 作ろう！わたしたちの居場所 ホツとたいむ 女性編

●日時 4/19(金) 18:30-19:30

●講師 佐藤舞子

公認心理師

●定員 5名 (申込順)

●受講料等 無料

●内容 相手を尊重しながら自分の思いを伝える「アサーティブコミュニケーション」を、公認心理師と一緒に練習しましょう。

もっと知りたい「助産師」という仕事の役割。

P I C K U P

函館市桔梗町の「えんどう桔梗マタニティクリニック」が、助産師の仕事についてもっと身近に感じてもらおうと、「つながる～助産師と“ひと”“もの”“こころ”が繋がる場所と一緒に作りませんか？～」と題するイベントを開催する。助産師だからこそ伝えられるお産のこと、赤ちゃんのこと、育児のことなどを現役の助産師のトークショーの他、赤ちゃん人形を抱っこしたり、妊婦ジャケットを着てみたり…といった体験ができる他、カフェインレスコーヒーの試飲コーナーも。興味のある方はもちろん、助産師を目指している学生などもぜひ参加して欲しい。

【日時】3/23(土) 13:00～17:00
【場所】函館コミュニティプラザ Gスクエア (シエスタハコダテ 4F)
函館市本町 24-1 シエスタハコダテ 4階
【料金】無料
※専用QRコードから事前予約受付中。
※当日参加も可。
【問合せ】
えんどう桔梗マタニティクリニック
函館市桔梗5丁目7-15 0138-47-3001
予約お申込み QRコード



女のカラダノート

(新垣先生が婦人科に関するお悩みにお応えします)

新垣加奈／産婦人科

Q 娘が9歳で生理が来ました。早すぎるような気がしますが大丈夫ですか？(40代女性)

A 初経年齢は10～14歳が多いですが、中にはそれよりも早い女のがいます。9歳で初経が来ると早すぎる？と心配されるかもしれません、少し早い程度なら大丈夫です。初経発来には体脂肪量が関係すると言われ、ぱっちり型の女の子は初経が早く、逆にやせ型の女の子は初経が遅い傾向があります。早く初経を迎えた子に起こりうる問題点は、生理の知識が少ないため「びっくりした」「恥ずかしい」「悲しい」と否定的な気持ちを持ちやすいこと。小学校の授業で生理を教えるのは4年生(9～10歳)が多く、それ以前に初経を迎える子には間に合いません。女の子が小学生になったら保護者が生理についての知識を繰り返し伝えあわせることが大切ですね。また、まれに初経が8歳以下で発来する女の子がいます。この場合も、思春期が早く始まっただけ、というのがほとんどですが、あまり早く生理が来ると身長になりやすいという問題があります。これは、生理が始まると卵巣から分泌される性ホルモン、エストロゲンの作用です。エストロゲンは骨を伸びるのを止める作用があるため、初経後は身長の伸びが遅くなってしまいます。また、頻度は低いですが脳腫瘍などの病気で思春期が早く始まる場合もあるため、8歳以下で初経を迎えた場合は小児科や産婦人科を受診しましょう。

Q これから妊娠を始めます。妊娠前にやっておくほうがいいことはありますか？(20代女性)

A お子さんを持とうというお考え、素敵ですね。いくつかアドバイスします。①体を整えましょう。健康的な妊娠/srcになるためには妊娠前の体の体作りが大切です。食事はバランスよく3食食べる。朝食を抜く方は、出産後は毎日お子さんと一緒に朝ご飯を食べほしいので、今から食べる練習をしましょう。②体重管理をしましょう。やせすぎなら体重を増やし、太り過ぎなら減らしましょう。妊娠率が上がり、妊娠中の合併症を減らすことができます。③サプリメントを活用しましょう。葉酸は胎児の神経の異常を減らす効果があります。その他に、鉄・亜鉛などのミネラルや、ビタミンD、E等のビタミンを十分摂ると妊娠率も上がるため、マルチビタミンやマルチミネラルという総合的なサプリメント服用がお勧めです。④禁煙しましょう。喫煙は妊娠率を下げ流産率を増やし、妊娠に良いことはありません。妊娠したら止めるではなく妊娠中から禁煙しましょう。パートナーさんも喫煙者なら一緒に禁煙を！(育児中も禁煙が続くください)。⑤風疹ウイルスの抗体検査やワクチン接種をしましょう。妊娠中に罹患すると赤ちゃんの命に関わります。妊娠前のワクチン接種で感染予防ができます。早めに抗体検査を行い、必要ならワクチン接種をしましょう。⑥梅毒の検査をしましょう。最近、性感染症の梅毒の感染が増えています。梅毒は母子感染し赤ちゃんの命に関わります。妊娠や梅毒の検査をご希望の方は病院を受診して下さい。そして妊娠の相談がある時は気軽に婦人科医に相談して下さいね。

PROFILE

函館市生まれ。北九州市医学部卒。麻酔科を経験したのち産婦人科に転職。「幸運な女性が増えれば世界はもっと平和になる」をモットーに、市内の病院にて日々真剣に診察に取り組む。2024年春、自身のクリニックを開業予定。



函館市女性センターが主催する、3・4月の[講座]の中から注目の講座をピックアップ！

●講座名	●日時	●講師	●定員	●受講料等	●内容
●講座名 土曜ぶちサロン 親子リズム遊び	●日時 3/9(土) 10:30-11:30	●講師 三木洋子	●定員 親子6組 12名	●受講料等 無料	●内容 4歳～6歳の未就学児を対象に、身体能力の向上やリズム感を身につけるためのリズムダンスを体験。
●講座名 同じ悩みを持つ者同士の心を開く時間 ホツとたいむ LGBTQ 編	●日時 3/9(土) 13:30-15:30	●講師 レインボーはこだてプロジェクト	●定員 10名 (申込順)	●受講料等 無料	●内容 LGBTQ をはじめとする性的少数の方やその家族の方が、気軽に交流できる場です。
●講座名 土曜ぶちサロン ベビータイム	●日時 3/23(土) 10:30-11:30	●講師 加藤由美子	●定員 親子6組 12名	●受講料等 無料	●内容 2ヶ月～1歳児を対象に、オイルを使わず服の上から優しく触れ合う『インファントセラピー』を体験。
●講座名 観光ガイドに学ぶ 函館の魅力を探そう！	●日時 4/15-22(月) 13:30-15:00(連続2回)	●講師 函館観光ボランティア一會の会	●定員 24名	●受講料等 無料	●内容 西部地区の歴史やゆかりのある人物について、座学と街歩きを通して学びましょう。
●講座名 旬をほおばる 季節のお料理教室（春）	●日時 4/17(水) 10:00-12:00	●講師 木下あやこ	●定員 12名	●受講料等 1,300円	●内容 健康な体作りのため、匂を取り入れたからだに優しい料理を季節ごとに学びましょう。
●講座名 作ろう！わたした					



道南イベント情報いろいろ。

家族で楽しむ ジャズコンサート

普段ふれあう機会が少ない「生演奏」、そして音楽ジャンルの中でも楽器それぞれが活躍する「ジャズ」の魅力と楽しさを家族みんなで体感しようというジャズコンサート。絵を見ながらジャズをきいてみたり、ステージ上を見てみたりさまざまな体験ができる。出演は、地元のジャズプレイヤーで結成した「ハッピーメーカーズ」。未就学児の同伴もOK。

【日時】3/20(水・祝)

14:00~(開場13:00)

【場所】函館市民会館大ホール

函館市湯川町1丁目32-1

【料金】中学生以下500円

一般1,000円(全席自由)

【チケット取扱】函館市民会館、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



冬の終わりを告げる 沖縄民謡と三線の音

現在、釧路市、浜中町、函館市、帯広市で沖縄民謡と三線の教室を運営する『沖縄民謡 瑞志会(りゅうしかい)』は、2015年10月、唄、三線を愛する同志が集い、沖縄民謡を学ぶ目的で発足した。同会は各地のイベントへの出演や、介護施設への慰问演奏等も積極的に行っている。今回開催される演奏会では、函館支部の門下生が日頃の練習の成果を



発表する沖縄の三線の演奏や沖縄民謡の他、沖縄のポップ音楽の演奏もある。

【日時】3/17(日)

14:20~(開場14:00)

入場無料

【場所】深堀町会館

函館市深堀町18-3

【問合せ】沖縄民謡 瑞志会

080-9614-3434

ryusiki34-info@yahoo.jp

まちゼン講座 「伝わる情報発信とは?」

「情報発信」をテーマに、まちづくりセンター市民活動基礎講座が開催される。「分かりやすい言葉に置き換えるコツ」や「チラシデザインのコツ」、また、キヤッコビーアリワークショップなども行う。情報発信に力を入れようとしている市民活動団体向けの内容だが、これから市民活動を始めようとしている方も歓迎のこと。講師は、函館イベント情報局編集長、佐々木康弘氏と、函館市地域交流まちづくりセンター長・仙石智義氏が務める。自身で制作したチラシを持参すれば、アドバイスもらえること。

【日時】3/10(日) 14:00~16:00

【料金】無料

【場所】函館市地域交流まちづくりセンター
函館市末広町4-19

【申込み】

下記URLから、申込みフォームへ。

<https://hakomachi.com/diary3/2024/01/10/1tsutawaru/>



ねこ好きにはたまらない ねこの展示会

函館在住の、ねこをよく愛するアーティスト4名の「ねこ」をテーマにした作品を集めた、ねこ好きにはたまらない展示会が函館コミュニティプラ

「サクソフォン奏者・齋藤直子によるソロライブ 『点字呼吸の領域』 The Region of Braille Respiration」

P

I

C

K

U

P

東京を拠点に活動するサックスフォーンニスト、齋藤直子によるソロライブが函館で開催される。ライブタイトルの「点字呼吸の領域」は、[点字呼吸の領域 The Region of Braille Respiration] Rachel Musson (イギリス)、齋藤直子(日本)、Audrey Lauro (ベルギー)の3人によるサキソホン・ソロ・インプロヴィゼーションを収録したオムニバス盤として2020年に発表されている。函館ではなかなか体験できない貴重な機会。興味のある方はぜひ。

【日時】3/24(日)

19:00~(開場18:30)

【会場】cafe fermata(カフェフェルマータ)

函館市松風町5-6

スターライトビル1階

【料金】

2,500円(1ドリンク付き)

【チケット取扱】

PLUS! A.D cafe fermata

cafe Drop

【問合せ】PLUS! A.D

TEL / 090-2872-6163

pluslad@mountain.ocn.ne.jp



EDITORS' NOTES

●20年来の知人である山田農場の山田あゆみさんを取材したが、改めて話を聞くと、いろいろな思いや、苦労を聞くことができるものだ。等身大で、ひとつ歩を目指してゆく、そんな姿をこれからも応援したい。(池田)

●最近、「旅行って楽しいなあ」としみじみ感じるようになりました。でも、旅行前のパッキングは相変わらず苦手。いつも出發前日(いや数時間前)にならないとやらないタイプ。何も考えず、身ひとつで気軽に旅行してみたい。(縦坂)

●数年前に名古屋の古着屋で購入したデニムのワンピース。おしゃりが破けている状態でしたが、リメイクしてやる!と意気込み即購入。全然リメイクせずに数年間らせました。先日やっと専門店にリペアをおねがいし、出来上がりは2,3ヶ月待ち。楽しめます。(吉田)

●旅特集というところで、編集部内でも旅の思い出について話が弾みました。私はガイドブックを数冊読み込んで計画を立てる派・計画が楽しいタイプなのですが、今度はもう少し肩の力を抜いて出かけようと思うと思います。(松田)

●数年ぶりに室内で仕事をする生活になり、「空調アレルギー」気味の私はこの冬自分が居る場所の空気・換気状態にかなり敏感になっていた。寒くても外気を浴びてホッとすると自分が野生児と痛感した。(谷川)

●コロナ以前は年1度の海外旅行が楽しみでしたが、娘が生まれてからは近場の温泉旅をするようになりました。ディズニーランドに行きたいなーと思いつつ、子連れ旅にすこしビビっていますが、今年は一緒にたくさん旅しようかな!(吉村)

●ウチの娘が田畠柵を紹介され、娘から連絡が来ました。以前彼が作った音楽ライブのポスターを見て「これいいな!」と思っていたのですが、まさか娘と知り合いで、彼が音楽活動をしていることも知りませんでした。演奏する動画を見て、これもいい!とファンになりました。今度はしっかりと運営を止め、代わりにその枠をお願いしようと思ったのです。結果、大成功です。しっかり身のあるものになりました。今号の特集でお話を聞きなされた坂本さん、近藤さん、カミリヤさん。僕も若い頃、旅行オタクだったのでとても楽しい取材になりました。

3人には本当に感謝です。(中村)



舗。モノづくり体験では、ドライフラワーを使ったキャンドルや食品サンプル、サンキャッチャードで好きな色や形のピースを繋いだり、クリッキーにアシングしたり…、と楽しみながらオリジナル作品を作ることができる。小さな子どもも参加可能。家族で楽しめるイベントだ。

【日時】3/16(土)・17(日) 10:00~17:00

【会場】函館 蔦屋書店

函館市石川町85-1

【問合せ】

函館モノクラフトマーケット事務局

0138-84-1414(モノクラベースモノクラ内)

【謝罪と訂正】
前号の「函館のアートな時間」の中で、紹介した作家名に一部誤りがありました。正しくは、「青鶯ごた」さんです。訂正して、お詫び申し上げます。

CLIP@the table gallery

X
CLIP

●今号の「CLIP GALLEARY」にも登場する、キム・鈴木・ジョンさんが主宰する多目的スペース『T-BASE(ティーベース)』の中のギャラリー「tsu@the table gallery」と、CLIPが協力し、CLIP GALLEARYでご紹介するアーティストや作品などを定期的に紹介していく予定だ。展示に不向きなものを除いて、できるだけ展示会を開催していく。第1回目として、3月16日より、今号の「布草履(ぬのぞり)」の展示会を開催。実際に手に取ってご覧いただける。期間中は、おはよう共同作業所の製品の販売も計画中(※製作が追いつかず、在庫状況によっては中止の場合もあり)。詳細はCLIPのInstagramで告知していく。



舗。モノづくり体験では、ドライフラワーを使ったキャンドルや食品サンプル、サンキャッチャードで好きな色や形のピースを繋いだり、クリッキーにアシングしたり…、と楽しみながらオリジナル作品を作ることができる。小さな子どもも参加可能。家族で楽しめるイベントだ。

【日時】3/16(土)・17(日) 10:00~17:00

【会場】函館 蔦屋書店

函館市石川町85-1

【問合せ】

函館モノクラフトマーケット事務局

0138-84-1414(モノクラベースモノクラ内)

CLIP編集部



函館市役所1階市民ホール／函館市各支所／函館市亀田交流プラザ／函館市芸術ホール／北海道立函館美術館／函館市地域交流まちづくりセンター／函館市女性センター／函館市青年センター／函館市コミュニティープラザGスクエア／函館市中央図書館／函館市公民館／函館市総合保健センター／函館市総合福祉センター／七飯町文化センター／北斗市総合文化センター／など／北海道教育大学函館校／函館 蔦屋書店(石川町)／金森赤レンガ倉庫(末広町)／北海道国際交流センター(元町)／函館YWCA(松原町)／cafe D'ici(元町)／金子眼鏡店(元町)／函館山ロープウェイ／SUQ+(宝来町)／はこだて工芸舎(末広町)／cafe tutu(末広町)／Classic(谷地頭町)／tsu@the table gallery(入舟町)／夏井珊瑚ブリュッケ(五稟町)／Pain屋(宝来町)／こなひき小屋(七飯町)／大沼国際交流プラザ(七飯町)／国際交流団体 ブロック(七飯町)／LEAVES(北斗町)／木彫り熊と本の店 kodamado(八雲町)／Bitte(七飯町)

編集部からのお願い

●本誌に音楽ライブや展覧会、講演会、各種講座などでのイベントやボランティア募集に関する情報を寄せください。できる限り掲載いたします。また、設置場所を募集しています。設置についてはサイズも大きいので「ジャマだ」という声も聞こえてきそうですが、どうかよろしくお願いします。

HIF内 CLIP編集部／0138-22-0770(担当:松田・谷川・吉田)

2024年3・4月号(隔月発行)

2024年3月1日発行

発行人／池田 誠

編集人／中村ひでのり

CLIP HAKODATE 編集室

縦坂麻理子、松田夏海、吉田 楓、谷川真弓子、

近藤愛子、福田琢磨、吉村美悠

デザイン／中村事務所

表紙イラストレーション／NAZU

次号は5月発行です。

禁・無断転載

(一財) 北海道国際交流センター(HIF)
040-0054 函館市元町1-14
TEL: 0138-22-0770 FAX: 0138-22-0660
E-mail: event@hif.or.jp
<https://www.hif.or.jp>

北海道電力ネットワーク株式会社

広告ページ

15