



# ゆうすかわらばん

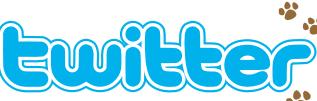
函館市青年センターからのお知らせです

美味しい楽しくダイエット

## ダイエット特集

# 冬太りには これで解消



にゃん吉  twitter  はじめたニヤ~

## 突撃リサが行く!



JTB交流文化賞を受賞した  
市民創作「函館野外劇の会」に突撃インタビュー

「きことわ」貸出中

朝第144回  
朝吹真理子作  
芥川賞受賞作  
無料

あのマダムも夢の中!:

あなたが輝く!

今超話題の断捨離  
ダンディ細野オススメ

「そつじ」力で  
あなたの輝き!

平成23年度  
オススメ講座

心身から  
リラックスヨガ教室  
カラダの悩みを解消!  
骨盤矯正  
ストレッチ教室



Take Free  
**無料**

ご自由に  
お持ちください

## 今月のPickUP

選挙に行って、イケてる大人になろう!

新春二〇一二

笑ってこらえた

**夢助落語会**

イカール星人  
襲来!?

**巨大イカール星人現る!!!**

教えて!ボイラーブラザーズ!  
まなべるうんちく ボイラーの秘密  
NEW



アンケート&クイズに答えて  
オリジナルクオカード※締切4/15まで  
&めいすいくんハンカチゲットだぜ!

# ダイエット特集！あきらめないで 冬太りはこれで解消

「食べない=痩せる」はダメ！しっかり食べて運動して、健康的で若々しいカラダを手に入れよう！

**意外と知らない道南ならではのダイエット食品  
がごめ昆布は、脚痩せ食品として注目！**

「がごめ昆布」は函館近海だけで採れる粘りの強い希少な昆布で、海のハーブとも言われています。体の組織修復や皮膚細胞活性化など美容や健康に作用する栄養素「フコイダン」を他の昆布よりも豊富に含んでいることから、「がごめ昆布」を使用したサプリメントや石鹼、化粧品なども作られています。

では、なぜ「がごめ昆布」が脚痩せと関わってくるのでしょうか？秘密は脂肪燃焼効果を持つ「ヨウ素」が大量に含まれていることありました。

運動不足や疲労などにより下半身の血流が悪くなると脚が酸欠状態になり、脂肪がつきやすくなるほか、むくみなどの症状を引き起こして足が太くなってしまいます。

そこでオススメなのが「がごめ昆布」。豊富に含まれる「ヨウ素」が血流やリンパの流れをサポートし、代謝を上げることに

美味しい地場産品を食べて  
楽しくダイエット！  
しませんか？

よって余分な脂肪に働きかけ、美脚への近道を作ってくれるとされています。

他の地方ではなかなか手に入らない「がごめ昆布」。函館では「がごめ昆布」製品のアンテナショップがありますので、この機会に利用されてみてはいかがでしょうか？

**函館がごめ連合アンテナショップ**  
住所 / 函館市弁天町24番地1号  
電話 / 0138-27-4777  
営業時間 / 10時～18時  
休館日 / 毎週水曜日  
<http://www.konbu-gagome.com/>



外観。けっこう風が強いところにあります。



がごめ昆布を使った商品がずらり！こんなに！



## 黒豆煮

野菜と一緒に炒める、ご飯と一緒に炊く、お好み焼きを入れる…など、ご家庭のお料理に合わせてお召し上がりください。

### 【作り方】

1. 黒豆を一晩、水に浸してふやかす。  
(水の量は黒豆の倍が基本)
2. ふやかした黒豆を15分ほど蒸す。  
(黒豆によって蒸す時間差有り)

※ 1日の摂取量は70gを目安にしてください。

食べすぎるとお腹を下すおそれがあります。

## 黒豆の調理方法



70gは  
これくらい！

写真提供／函館駅前WAKOビル1F「夢八」  
七飯町産の綺麗な黒豆です。

## がごめおろし

漁師さんオススメの一品。  
手軽にさっと作れちゃいます。

がごめ昆布レシピ①



二のとろみが  
ポイントです。

### 【作り方】

1. 大根をおろす
2. がごめを入れ、均一になるまで良く混ぜる。
3. とろみが出てきたら、しょうゆを加えて混ぜる。

がごめ昆布レシピ②

## がごめ丼

シンプルが美味しい、素材本来の味を楽しみたい方にオススメ。

### 【材料（1人分）】

- 乾燥がごめ細切り (5g)
- 水 (大さじ3)
- 温かいご飯 (200g※小どんぶり1杯)
- めんつゆ (小さじ1)
- 梅干し (1個)



ちょっと豪華に  
お刺身をのせて  
GOODです。

### 【作り方】

1. がごめを水戻しする。
2. 1.にめんつゆを加え、混ぜる。
3. 器にご飯を入れ、2.と梅干をのせて、できあがり。

※ぬるめ(60℃位)のだし汁をかけ、  
がごめ茶漬けにしても美味しいです。

## 黒豆食べて代謝UP＆便秘解消

おせち料理に登場する「黒豆」。大豆の一品種である黒豆の道内生産量は、渡島・檜山が第一位。実はとっても身近な食材なのです。大豆がカラダに良いことはテレビなどを通してよく知られていますが、黒豆と普通の大豆とは何が違うのでしょうか?

実は黒豆の「色」に秘密がありました!

黒豆に多量に含まれるアントシアニンには、脂肪の吸収を抑えて脂肪の排出を促進させる効果があります。また、食事中の三大栄養素「タンパク質」「脂質」「炭水化物」のバランスを整えて、太りにくいカラリーバランスにする効果もあるとされています。

さらに、代謝をアップさせる栄養素のビタミンBが普通の大豆よりもいため、ダイエット効果も高いとされています。

そのほか、豊富な食物繊維が満腹感を続

させてくれるため食欲抑制につながるほか、腸をきれいにしてくれるため便秘解消やデトックス効果も期待できます!



## やっぱり運動も大事!

### ●瘦せるクセをつけよう!

食事制限だけでは、引き締まった体は作れません。日常の中でもちよつとだけ運動を取り入れていきましょう。まずは、カラダに瘦せるクセをつけてみましょう。

**お家でじっくり派**

自分の都合に合わせた時間で、しっかりと運動したい!という方にはダイエットDVDがオススメ。最近では様々なジャンルのダイエットDVDが出ていて、きっと自身に合ったダイエットが見つかるはず。もしどれを選べばいいのか分からぬときは、痩せたという口コミが多いものを選んでみるのも良いかもしれません。



**お気軽工口派**

お金をかけずに気軽にダイエッタしたい!という方には、「ながら」ダイエッタがオススメです。

特別な器具を買ったりスポーツクラブに通ったりしなくても、大股で歩きで通勤する、寝ながらストレッチ、入浴しながら腰ひねりなど、日常生活でちょっとだけ意識して行動するだけでダイエッタにつながります。中には、「深呼吸するだけダイエッタ」や「背伸びするだけダイエッタ」などもあるそうです。「ながら」ダイエッタは心身にわってきます。

以上7つを心がけるだけでも、ダイエッタの効果は変わっています。

## ●適度な運動をしよう!あなたは何派?

運動するダイエッタは雑誌やテレビなど様々な分野で多数紹介されていますが、たくさんありすぎて自分に何が合っているのかわからなくなりますよね?そんなときは、自分の性格や生活スタイルと向き合って考えてみることが良いかもしませんよ。

## 習い事派

自分ひとりで運動を続けるのは難しい!という方は、スボーツクラブやフィットネススタジオに通つてみるのがオススメ。周りの人々が励みになり、自身のモチベーションUPにもつながります。また、市内の公共施設でも様々なスポーツ・運動講座が開催されていますのでぜひ参考にしてみてください。

運動系講座を実施している施設(市民体育館、総合保健センター、サン・リフレ函館 市民プール、青年センターなど)

## お家でじっくり派

自分の都合に合わせた時間で、しっかりと運動したい!といいう方にはダイエットDVDがオススメ。最近では様々なジャンルのダイエットDVDが出ていて、きっと自身に合ったダイエットが見つかるはず。もしどれを選べばいいのか分からぬときは、痩せたという口コミが多いものを選んでみるのも良いかもしれません。

**●たっぷり睡眠をとる**

睡眠不足だと食欲を抑えるホルモン物質が減り、逆に食欲を増進させてしまうホルモン物質が増えるといわれています。たっぷり睡眠をとることもダイエットには必要です。

**●趣味をみつける**

自分にあつた趣味はストレス軽減に役立ちますが、特にダイエッタにオススメのが手芸。両手を使う作業は間食を抑えてくれるほか、ストレス解消や集中力アップにも効果的。ストレスを感じやすいダイエッタ中にもオススメです。

ダイエッタと言つても様々な方法がありますね。参考になつたものはありますか?ご自身に合つたダイエット方法を見つけ、春に向けて楽しいダイエッタ生活を過ごしましょう!

## ●ストレスを減らしてダイエッタ

ストレスと食欲は密接な関係があります。過剰なストレスは食欲をなくしますが、会社や人間関係の慢性的なストレスは食欲を増進させてしまうため、上手に人付き合いをしつつ時々気分転換を図りましょう。



## 健康に気をつかつている貴方へ…

青年センターでは健康を意識した講座を充実させております。(骨盤矯正・ヨガなど)

詳しくは5ページのにゃん吉オススメ講座をご覧ください。

**電話受付時間**  
9:00~22:00 水曜休館  
**0138-51-3390**



# 青年センター 最近 NEWS

どうも、せいたろうです。今年も寒い日が続きましたね。でも青年センターはホットな話題がい～っぱい！12月～3月までのイベントを紹介します。

12/19  
(日)

## クリスマスイベント

クリスマスらしい陽気なムードを家族で楽しんでいただこうと、ロビーにステンドグラスやミニパフェなどのものづくり体験をはじめ、クリスマスグッズや小物の販売、占いやネイルの体験など楽しいお店がぎゅぎゅっと集結！

ステージイベントでは、マジック歴13年の大学生マジシャン・高野太吾さんがフォーク曲げなどのマジックを披露。手で触れずに念を送るだけでフォークの柄が徐々に曲がっていく光景に、客席からは「ええーっ」「うそー」という驚きの声が。このほか、青年センターをいつも利用しておられるゴスペルグループ che☆llow(チェロー)さんによる歌のステージもあり、会場は和やかなクリスマスマードに包まれました。



1/9  
(日)

## 初笑い！夢助落語会

「笑う門には福来たる」の言葉の通り、落語を聞いて大笑いすれば福がやってくる…かも…？と今年も企画しました。ご出演は、昨年落語生活50周年を迎えたベテラン・東家夢助さんとその一門。

居候の若旦那が奉公に出掛けた先の銭湯でドタバタを繰り広げる「湯屋番」や、婚礼の席に招かれた長屋の3人が祝いの余興をしようとしてとんでもない言い間違いをする「松竹梅」といった演目では、大きなアクションとこけいな表情で登場人物の粗忽さが表現され、客席が爆笑の渦に。大トリを勤めた東家夢助さんは夫婦の深い



絆を描く「心眼」を熱演。感動を誘うサゲ(落ち)で、「初笑い」の予定が「初泣き笑い」の落語会になりました。

2/12  
(土)

## チョコレートタルトを作ろう

いつも大人気のパティシエ今野亜也子先生によるお菓子作り教室。今回はバレンタイン企画として、小学4～6年生を対象にチョコレートタルト作り教室を開催しました。チラシ配布後数日で定員に達する人気ぶり。ラッピングまでフォローする内容もハートを掴んだのかもしれません。

当日は12名の小学生が参加してくれました。手早さが要求されるタルト生地の扱いに戦慄苦闘していたようでしたが、皆さん上手に仕上げていました。イチゴやマシュマロなどを使ったトッピングでは、彩りの綺麗なプロ級の仕上がりになったお子様もいて、先生やスタッフも驚きました。心を込めたその思いが大切な人に届いて欲しいと願うばかりでした。



3/6  
(日)

## 1日だけのカフェライブ

国境とジャンルを超えた音楽と安らぎの空間を提供したいという思いで開催した今回のカフェライブ。小田桐陽一さん、佐藤圭太さん、わじまゆういちさんのご出演のほか、当センターのチラシ作成人 武田薫スタッフが出演！カリンバ(アフリカ)、カホン(ペルー)、フラメンコギター(スペイン)といった各国独自の文化が生んだ楽器の生演奏やアコースティックギターの弾き語りなど、青年センターは極上のBGMで満たされていました。また、Be Chairさん提供のコーヒーとロールケーキが日曜の午後のホットとするひとときをもたらしてくれました。



今回突撃したのは、道南では初となる「第6回JTB文化交流文化賞」の交流文化賞・選考委員特別賞<sup>\*</sup>を1月に受賞されたばかりのNPO法人「市民創作『函館野外劇』」の会。実は、オーディションの一部や劇中の殺陣やダンスの練習、芝居稽古の多くは青年センターで行われています。

<sup>\*</sup> 地域的魅力を引き出し多くの方に広く伝え、地域活性化に長年貢献した団体・組織に贈られる賞。道南で初めての受賞となった。

突撃取材レポーター 明本 リサ



# 突撃!リサが行く! NPO法人 市民創作「函館野外劇」の会

## 市民創作 函館野外劇 はこだてやがいげき

### 市民創作 函館野外劇って?

昭和63(一九八八年)に地域活性化の一環として始まった函館野外劇。「市民創作」ということで、函館市民参加(延べ1万人)で演じられる函館の歴史劇です。上演場所は函館の中心に位置する「五稜郭」。75分という長大作「函館野外劇」は7月~8月の金・土曜日を中心に毎年上演され、市民に親しまれています。

今回レポートに答えていただいたのは、演出コーディネーターの石川泰隆さんです。

### ①「第6回JTB文化交流文化賞・選考委員特別賞」の受賞おめでとうございます。お気持ちを聞かせてください。

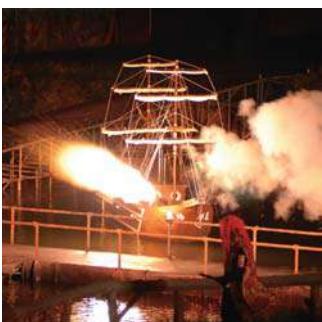
函館のためになる賞だと感謝しています。JTBさんの賞ということで、市民文化を

越えた新しい観光の目玉として全国にPRができるのをとても嬉しく思います。野外劇に来場してくださるお客様は市内の方が多いので、これをきっかけに関東を始め日本中からのお客様が増えてくださることを期待しています。

### ② 苦労したことや、楽しかったこと、その他思い出に残るようなことはありますか?

一番大変なのは、「野外」劇なので雨が降ってしまうんですね(笑)。

函館野外劇は、毎年五〇〇人を越える市民の方に参加いただいています。毎年違う役者や裏方スタッフで行っているので、たくさんの人と出会えることが楽しいですね。多くの役者を必要とするため大変な面もありますが、その分室内の劇場では得られないこともあります。観に来て下さったお客様の中には涙を流して喜んでくれます。



### ④ 最後に一言お願いします。

殺陣や櫓漕ぎなど、ここでしかできないことがたくさんあります。新しいことにチャレンジしたい方はぜひ参加してください。観るか、出るか(笑)。わたしたちと一緒に、ぜひやってみましょう! 演劇経験ゼロの方も大歓迎です! 興味のある方はどうぞお申込み、あるいはお問い合わせください。

### ● ありがとうございました。

函館市民の誇りとして、今年は私もキャストとして参加させていただきたく思っています! その様子は青年センターの活動日記で報告させていただきます!

ださる方もおられ、そんな時は本当にやって良かったと思います。

### ③ 今年の公演から新たに始まることや今後取り入れていきたいことなどはありますか?

今年から船頭を募集しています! 櫓を漕ぐことは立派な日本文化です。ぜひたくさんの方に体験してもらいたいと思っています。これからも「函館ってこんなにすごい!」というエネルギーをたくさんの方に見せたいですし、たくさんの方に参加し体験してもらいたいです。



#### NPO法人 市民創作 「函館野外劇」の会

Tel 010-0853 函館市中道1-10-4  
TEL 0138-56-8601(平日10:00~17:00)  
<http://www.yagaigeki.com/>

函館野外劇

検索

お申込み・問合せは電話かハガキで。  
NPO法人 市民創作「函館野外劇」の会  
事務局 キャスト応募係

までお気軽にお連絡ください!

# 青年センター春・夏予定表

**Check!!**

**5月** 21日(土) パティシエが教えるお菓子作り教室①  
31日(火) 石川久美子の陶芸教室 アロマポットを作ろう

**6月** 2、23日(木) 石川久美子の陶芸教室 オリジナルプレートを作ろう  
毎週金曜日全4回 心身からリラックス ヨガ教室  
毎週月曜日全3回(13日～) カラダの悩みを解消! 骨盤矯正ストレッチ教室  
毎週火曜日全4回 女性の魅力を引き出す ベリーダンス6月教室

**7月** 7日(木) 青年センター七夕まつり☆  
9日(土) 夢はパティシエ! お菓子作り教室 小学校4~6年生対象  
毎週金曜日全4回 心身からリラックス ヨガ教室  
下旬 なちゅらすの夏休み自由研究教室 小学生限定

※詳細はホームページまたは青年センターまでお問い合わせください

青年センターでストレス発散! 若く健康的なカラダをつくりませんか?



## にゃん吉の オススメ講座



電話受付時間  
9:00~22:00 水曜休館  
**0138-51-3390**



### 心身からリラックス ヨガ教室

(講師/PET認定YOGACOACH 梶原 陽子 先生)

ポーズと呼吸を合わせ、心身をリラックスさせます。ゆったりとした時間の中でヨガのエッセンスを体内に取り入れましょう。

日 6月3、10、17、24日(金)  
7月1、8、15、22(金) 19:15~20:15《全8回》  
料 各回800円 定 20名



### カラダの悩みを解消! 骨盤矯正ストレッチ教室

(講師/Clear Body 代表 坂本 守 先生)

「骨盤」はカラダの要。正しい位置に整えて、ダイエット&不調解消。肩こりや腰痛にも効果的です。骨盤ストレッチでキレイな姿勢になります!

日 6月13、20、27(月) 20:00~21:00《全3回》  
料 各回800円 定 12名

選挙についてのお問い合わせは  
函館市選管委員会事務局  
<http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/senkyo/>

投票時間 午前8時30分～午後8時  
投票所 函館市役所1階市民ホール、湯川支所、  
亀田支所、戸井支所、恵山支所、般法華総合センター  
(支所に隣接)、南茅部支所  
※7箇所いずれでも投票できます

期日前投票ができる期間・投票時間・投票所  
知事・道議選挙 投票期間  
**3月25日(金)～4月9日(土)まで**  
市長・市議選挙 投票期間  
**4月18日(月)～4月23日(土)まで**  
未来をつくる  
あなたの大切に

4月に今年的一大イベントと並んで過言ではない統一地方選挙が行われます!二十代や三十代の若者の投票率が下がっていることは毎回懸念されていることですが、平成二十二年に行われた参議院議員通常選挙での全国の二〇～二四歳の若者たちの投票状況は、「投票に行った」三三・七%、「投票に行ってない」六六・三%というとても残念な結果でした。私たちの暮らしの中には、気付かないようなところにも、政治とともに深いつながりがあります。選挙権を持った全ての人が政治に参加しなければ、どんどん生活しにくい国や街になってしまいます!自分たちの未来のために選挙に参加しましょう!!

**GO! GO!**

統一地方選挙投票開票票日

↓ 知事・道議選挙 4月10日(日)  
↓ 市長・市議選挙 4月24日(日)

**選挙!!**



## 『きことわ』

図書番号…1438

朝吹 真理子 著  
2011年発行 株式会社新潮社

「きことわ」。変な題名とお思いになりましたでしょう。これは「貴子(きこ)」と「永遠子(とわこ)」のお話です。

幼いころ、葉山の高台にある別荘で夏を過ごしていた二人。しかし貴子の母の死によってそれが突然途切れてしまう…そして25年後、別荘の解体で二人が再会するというお話ですよ。特にセンセーショナルな出来事がおきるわけでもなく淡々と話は進みます。

貴子は独身で、妻子ある人と不倫関係、永遠子は結婚してあの頃の貴子と同じ年の娘がいる主婦。ずっと疎遠だった二人が再会し親密だったあの頃の時間が再び流れ始め、現実と記憶と夢とが入れ替わりながら語られていきます。過去と現在も行ったりきたり、現実と夢も行ったりきたり。そして思い出はときに噛み合い、食い違う。時間が飛び、記憶が飛ぶ。そんな「無時間的」な世界を感じさせる作品ですよ。

朝吹真理子さまは慶應義塾大学の在籍中に芥川賞をお取りになって、大叔母が仏文学者でフランソワーズ・サганの翻訳で有名な朝吹登水子さまだそうねえ。ふう…

恭が近づいてまいりまして私も解放的ですの…  
お取になつて、人財勿が  
ワーズ・サガンの翻訳で有名  
そうねえ。ふう…

**大**好評のマダム典子とダ  
ンディ細野によるこの  
コーナー。青年センター2階  
のロビー本棚から選りすぐり  
の図書を2冊ご紹介します。  
今回2人はどんな図書を選ん  
だのでしょうか？



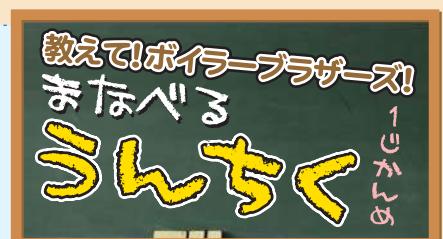
# マダム典子&ダンディ細野 オススメ図書

**力鍋**です。  
ませんが、  
ゆで卵を作  
ると最高に  
美味しいら  
しいです。  
とろとろの  
焼き豚、至  
高のスープ  
等々。.



青年センターのボイラには約一トンの水が入っています。その水をどんどん熱すると、密閉された水室の中は七気圧、水温一四〇度にもなります。そこで、ボイラー上部の吹出口バルブを開くと高圧の水蒸気が猛烈な勢いで吹出します。この時の水蒸気の力は様々な形で利用されており、ピストンを動かして蒸気機関車や船舶の動力になったり、タービンをして火力発電や原子力発電の担い手となつたりします。

センターのボイラは暖房用なのでピストンもタービンも取り付けていませんが、広い館内に熱い蒸気を素早く循環させるという役目を果たしています。



## あれたちホイラー・フラサー

私佐々木は、この3月をもつて退職いたしましたが、スタッフ一同引き続き愛され親しまれるセンターを目指して参りますので、変わらぬご支援・ご協力のほどよろしくお願ひいたします。ありがとうございました。(センター長 佐々木)

子どもと若者と大人が集う場所、そしてまちと人とのつながる場所。青年センターはそんな場所を目指しています」と創刊号に書いてから約2年。たくさんの方に柔らかくなつた・使いやすくなつた・敷居が低くなつたと言つていただけるようになり、皆さまの温かい励ましに心から感謝しています。

セント一長から  
ひとじと

お問い合わせ・お申込みは  
青年センターまで  
**0138-51-3390**  
電話受付時間  
9:00~22:00 水曜休館

