

マイセルフ

HAKODATE

男女共同参画情報誌

2018・秋 VOL. 60

もくじ

特集	
★知ってあんしん認知症	1~2
★LGBTを知っていますか? ~性の多様性について考えてみよう~	3
40年間ありがとう♥地域のみなさん、これからもよろしくね!	
★「第40回女性センターまつり」のご案内	4
ハツラツサークル	
★プレイバックシアター「劇団縁JOY」	5
★函館市からのお知らせ ★Hakodateかがやきネット	
★各種相談窓口一覧	6
はこだて男女共同参画フォーラム2018	
★講演会のお知らせ	裏表紙
★函館市女性センターからのお知らせ 講座案内/おすすめ本	1~5 下段

【写真/「七草会」】解説はP1をご覧ください。

特集 知ってあんしん認知症

～住み慣れた地域で生き生きと暮らせるように～

「もしも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になってしまったらどうしよう…」
そんな不安を抱いたことはありませんか。そもそも認知症とは？症状が出たらどうすればいい？困ったときに気軽に聞ける相談先は？

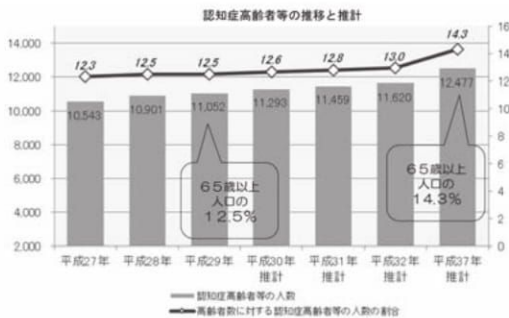
65歳以上の高齢者の占める割合が3割を超える函館市では認知症は身近な病気です。
認知症への理解を深めるとともに家庭で取り組める認知症予防についての知識を紹介します。



認知症は身近な病気です

厚生労働省によると、全国の認知症高齢者は、2012年（平成24年）は462万人と、65歳以上の高齢者の約7人に1人でしたが、2025年（平成37年）には約5人に1人になると推計されています。

函館市においては、平成29年9月末時点の状況をもとに平成37年までの認知症高齢者等を推計した結果、平成32年は11,620人、平成37年は12,477人と増加が継続と予測されます。



認知症を理解しよう

(1) 認知症とは？

認知症とは、脳の細胞が壊れることにより、日常生活に支障をきたす身近な病気です。

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまい、神経のネットワークが壊れてしまうことによって脳の働きが悪くなり、記憶障害や理解・判断力の低下など様々な症状が現れます。

認知症を正しく理解することにより、早期発見・早期診断につながり、早期から適切な治療や介護サービスを受けることで、認知症の症状の進行を遅らせることが期待できます。

(2) 認知症の主な症状と病名

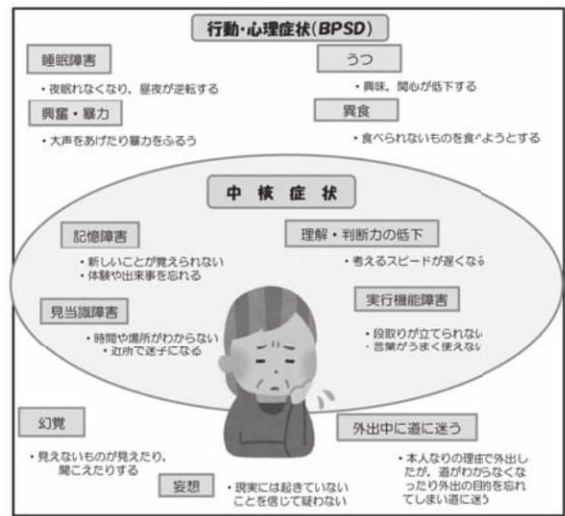
認知症は、大きく分けて治るものと治らないものがあります。

治る認知症の代表例は、甲状腺機能低下症やビタミンB12の欠乏症、慢性硬膜下血腫等による認知症があげられます。このような治療可能な認知症は1割程度とされています。

治らない認知症としては、**アルツハイマー型認知症**が一番多く、全体の約6割、次に**脳血管性認知症**が約2割、続いて**レビー小体型認知症**、**前頭側頭葉型認知症**などがあります。

(3) 認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって起こるもので、程度の差はありますがすべての認知症の人に出現する**中核症状**と、本人がもともと持っている性格や環境など様々な要因が絡み合って出たり出なかったりする**行動・心理症状** (BPSD) があります。



〈表紙写真について〉

表紙は、函館市女性センターの利用登録団体「七草会」の活動の様子です。

山田流萩岡派のお琴のサークルで、手ほどき曲「秋の七草」から団体名を付けました。米沢岡波留先生を講師に月4回練習をおこなっています。会員募集中ですので、興味のある方は遠慮なく見学に来てみてください。

HP検索 函館市女性センター → 利用団体紹介 → 芸術文化

〈本紙タイトル「マイセルフ」について〉

女性と男性がそれぞれの個性と能力を発揮できる豊かな社会を築いていくための始まりであり、すべては「わたしがわたし自身であること」そんな思いをのせて、2000年の秋号から、この男女共同参画情報誌は「マイセルフ」と命名されました。

函館市女性センターからの お知らせ



函館市女性センター

〒040-0042 函館市東川町11番12号

〈電話〉0138-23-4188 〈FAX〉0138-23-4189

開館時間／9:00～21:00 休館日／日・祝日・年末年始(12.29～1/3)

●ホームページをごらんください HP検索 函館市女性センター

(4) 認知症予防のために心がけて欲しいこと
⇒ いかに認知症発症のリスクを少なくするかが大事です。

生活習慣病の予防と改善

生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病など）の予防・改善は日常生活を見直すことが重要です。
＜例えば＞
・野菜、魚介類、果物を中心に塩分を控えた栄養バランスの良い食生活
・生活習慣病の予防のための適度な運動を継続的に行う



適度な運動と休養

普段から1日に30分程度のウォーキングや水泳などの有酸素運動を行うこと、睡眠のリズムを整えることが効果的と言われています。
＜例えば＞
・寝るをする場合は短く（午後1～3時の間に30分程度）
・夕方の時間（午後4時前後）に適度な運動を行う



脳の活性化を図る

普段から日常の家事や自分の身の回りのことは、できるだけ自分で行うことが大切です。
また、できる限り家族や友人と楽しい会話を毎日できるように心がけることも大切です。
新しいことをしてみるのもよいとされています。
＜例えば＞
・計画を立てて行動する（旅行・散歩など）
・植物や動物の世話をする（園芸など）
・頭を使うゲームをする（囲碁・将棋・麻雀・トランプなど）



認知症についての相談先

○市役所の相談先
あれ?と思ったら、お気軽にご相談ください。



・認知症についての相談

相談機関名	所在地	電話
高齢福祉課 介護予防・認知症担当	東雲町4-13 (市役所2階)	21-3081
東部保健事務所 (東部4支所管内)	新浜町156-1 (楳法華支所2階)	86-3033

・介護している家族のための相談

相談機関名	所在地	電話
高齢福祉課 家族介護支援担当	東雲町4-13 (市役所2階)	21-3065

・介護保険や福祉サービスについての相談

相談機関名	所在地	電話
高齢福祉課 高齢者・介護総合相談窓口	東雲町4-13 (市役所2階)	21-3025
亀田福祉課 介護・高齢・障がい相談窓口	美原1-26-8 (亀田支所1階)	45-5482

○お住まいの地域の相談機関

・高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センター

地区	包括支援センター名称	所在地	電話
西部	あさひ	旭町4-12	27-8880
中央部第1	こん中央	松風町18-14	27-0777
中央部第2	ときとう	時任町35-24	33-0555
東中央部第1	ゆのかわ	湯川町3-29-15	36-4300
東中央部第2	たかおか	高丘町3-1	57-7740
北東部第1	西堀	中道2-6-11	52-0016
北東部第2	亀田	昭和1-23-8	40-7755
北東部第3	神山	神山1-25-9	76-0820
北部	よろこび	桔梗1-14-1	34-6868
東部	社協	浜町538-2	82-4700
(4支所管内)	ランチかやべ	川汲町1520	25-6034

「はこだてオレンジケアチーム」

(函館市認知症初期集中支援チーム)

【サポート内容】 チーム員（医療・福祉・介護の専門職）がご家庭を訪問し、認知症の症状など困っていることについて、相談に応じ、適切な医療や介護サービスにつなげるなど、ご本人やご家族の支援を行います。

【対象者】 40歳以上で在宅で生活されている認知症の方または認知症が疑われる方およびその家族。



まずは、ご相談ください！

講

座

案

内

学 = 学習講座 文 = 文化・教養講座 料 = 料理教室 相 = 相談関連 自 = 自主事業

次頁に続きます→

開催月	講座・教室名等	実施予定日・時間・(回数)	対象・定員	受講料等	受付開始日時
10月	料 日本を身に付けよう① そば打ち体験教室	10月4日(木) 10:00~12:30(全1回)	男女24名	材料費1,000円	9月4日(火) 10:00より(抽)
	文 就職のための パソコン「エクセル」8回コース	10月5日~11月30日(毎金) 18:30~20:00(連続8回)	就職準備中の 男女6名	無料	9月7日(金) 10:00より(抽)
	学 被災地から学ぶ 災害と避難時の心得	10月5・12日(金) 18:00~20:00(連続2回)	男女36名	無料	9月11日(火) 10:00より(抽)
	文 函館山の植物観察 山あるき探検隊⑧	10月24日(水) 9:45~14:00(全1回)	男女20名	無料	9月21日(金) 10:00より(抽)
11月	相 女性の精神科医による 女性のためのこころとからだの相談	11月7日(水) 14:00~16:00(1人30分)	女性4名	無料	10月9日(火) 10:00より(申込順)
	文 日本の優れた文化の伝承 友禅染め体験教室	11月13日(火) 13:00~15:00(全1回)	男女20名	材料費2,000円	10月9日(火) 10:00より(抽)

LGBTを知っていますか？ ～性の多様性について考えてみよう～

あなたは、LGBT（エル・ジー・ビー・ティー）という言葉を知っていますか？

これは性的指向や性自認に関する少数者（性的少数者）を表す言葉の一つとして使われており、以下のそれぞれの言葉の頭文字が組み合わされています。

Lesbian (レズビアン) 女性の同性愛者（心の性が女性で恋愛対象も女性）

Gay (ゲイ) 男性の同性愛者（心の性が男性で恋愛対象も男性）

Bisexual (バイセクシュアル) 両性愛者（恋愛対象が女性も男性も）

Transgender (トランスジェンダー) 「身体の性」と「心の性」に違和感のある人
（「身体の性」は女性でも「心の性」は男性など）

性的指向・性自認について

○性的指向

人の恋愛・性愛がどのような対象に向かうかを示す概念を「性的指向」といいます。対象が異性に向かう異性愛、同性に向かう同性愛、男女両方に向かう場合を両性愛といえます。これは自分の意志で選び取るというより、多くの場合思春期の頃に気付くものです。



○性自認

自分の性をどのように認識しているか、どのような性のアイデンティティ（性同一性）を自分の感覚として持っているのかを示す概念を「性自認」といい、「心の性」と呼ばれることもあります。



『身体の性が男性であれば、心の性も男性で、好きになるのは女性』

『身体の性が女性であれば、心の性も女性で、好きになるのは男性』という人ばかりではありません。

人間の性のあり方は男と女という性だけでは説明しきれない多様性を持っています。



性的少数者の中には自身の性的指向や性自認を受け止められずに悩んだり、性的少数者に対する偏見や誤解のために傷つき、苦しんでいる人もいます。

函館市では、性的少数者の方々が、自分らしい生き方を自らで選択し、実現できるよう理解の促進に取り組んでいきます。

函館市女性センターからのお知らせ

開催月	講座・教室名等	実施予定日・時間・(回数)	対象・定員	受講料等	受付開始日時
11月	料 日本を身に付けよう② 練り切りで和菓子作り	11月14日(水) 13:30~15:30(全1回)	男女24名	材料費500円	10月12日(金) 10:00より(抽)
	料 日本を身に付けよう③ 食べて健康!発酵調味料作り	11月21日(水) 13:00~15:00(連続8回)	男女24名	材料費1,000円	10月25日(木) 10:00より(抽)
12月	料 日本を身に付けよう④ かざり巻き体験教室	12月4・11日(火) 13:30~15:30(連続2回)	男女24名	材料費800円	11月6日(火) 10:00より(抽)
	文 年末年始を健やかに 経絡ヨガ体験教室	①12月7日②12月21日(金) 18:30~19:30(全2回)	各男女20名	無料	11月8日(木) 10:00より(抽)
	料 一人暮らしの男性のための お料理ビギナー教室②	12月8日(土) 14:30~16:30(全1回)	男性24名	材料費1,000円	11月9日(金) 10:00より(抽)
1月	文 冬休み・親子でチャレンジ 手作り「和風」教室	1月8日(火) 10:00~12:00(全1回)	小学生と保護者 10組20名	材料費 1組250円	12月3日(月) 10:00より(抽)

「第40回女性センターまつり」のご案内

2018年10月28日(日)
10:00～15:00

〈会場〉函館市女性センター + 東川児童館



アート体験



女性センターまつり
マスコットキャラクター
「にっこりん」

函館市女性センターでは、女性センター利用団体の交流と連携を深め、利用団体の活動や研修成果を広く一般市民に広報することを目的に、毎年、女性センターまつりが開催されています。

食堂、喫茶コーナーの他、イベント広場での催し物、利用団体が出店するバザー、人気のバルーンルームのほか、「カジメン・イクメンコンテスト」の投票、抽選会など、来場者の方にも参加していただく催しを用意しています。どうぞ、お誘い合わせのうえお越しください。

【体験メニュー】

- 琴（七草会）
- アート体験（心喜ぶ、思いっきりアート）
- 囲碁対局（わくわく囲碁の会）

【イベント広場出演】

- キッズダンスサークル・ポップコーン
- ハイビスカス
- ディスコダンス・ラブ

【バザー出店】

- ひなげし
- 函館市女性会議
- 函館の環境を考える会
- 函館の高齢社会をよくする女性の会

【食堂・喫茶メニュー】

- カレーライス ●五目そば ●五目うどん
- 豚汁 ●いなり ●おでん
- コーヒー ●昆布茶 ●ジュース各種

●お問い合わせは 0138-23-4188（函館市女性センターへ）



フラダンス



食堂の調理

▼こちらのほうにもぜひ足をお運びください。

函館市女性センター利用団体 活動パネル展示会のご案内

- 展示期間
平成30年10月29日(月)～11月2日(金)
8:45～17:30
- 会場／函館市役所1階 市民ホール

開催月	講座・教室名等	実施予定日・時間・(回数)	対象・定員	受講料等	受付開始日時
1月	● 料 パン作りの楽しさを体験 大人のパン教室	1月16日(水) 18:00～20:00(全1回)	男女24名	材料費1,500円	12月4日(火) 10:00より(抽)
	● 料 世界で人気の料理「イタリア」編 「カチャトラ」を作ろう!	1月22日(火) 10:30～12:30(全1回)	男女24名	材料費1,000円	12月7日(金) 10:00より(抽)
2月	● 学 観光客とのコミュニケーションに 覚えておきたい「中国語会話」	初級 2月1・8・15・22日(金) 中級 3月1・8・15・22日(金) 18:30～20:00(各4回)	男女36名	無料	1月11日(金) 10:00より(抽)
	● 相 女性の弁護士による 女性のための法律相談	2月6日(水) 14:00～16:00(1人30分)	女性4名	無料	1月10日(木) 10:00より(申込順)
	● 料 パレンタインに手作りで! チョコ菓子ア・ラ・カルト	2月9日(土) 13:30～15:30(全1回)	男女24名	材料費1,500円	1月15日(火) 10:00より(抽)
3月	● 学 思春期の子どもと親のための サイバーセキュリティ講座	3月9日(土) 13:30～15:30(全1回)	男女36名	無料	2月8日(金) 10:00より(抽)

「ハツラツ！サークル」では日頃、女性センターで活動している団体の活動状況などを紹介します。



プレイバックシアター
劇団縁JOY

会員数/6名(平成30年9月現在)
会費/月1,000円
活動場所/函館市女性センターほか
代表者/杉山さち子
連絡先/090-5983-9434・0138-54-3857



会員募集中！



「劇団縁JOY」はプレイバックシアター(以降PT)という、アメリカ生まれの即興劇の劇団です。

PTは参加者に人生(日常)の体験を聴き、その場で即興で演じる演劇です。話を通して個人の体験を尊重し、人々が共に持っている経験を称えます。

PTを使った「イジメ防止授業」は、小学校でも

引き合いがあり出向いています。

初めての方でも楽しめますので、ぜひワークショップに参加してみてください。

11月11日(日)には函館Gスクエア4階にて自主公演を企画していますので、どうぞのぞいてみてください。

函館市女性センターからのお知らせ

図書館 コーナー おすすめ本

「友だち幻想」
人と人の「つながり」を考える



菅野 仁/著
株式会社筑摩書房/発行

本書は 2008 年に発行され、中学から大学の課題図書や入試の問題文として使われているそうです。

生活形態や価値観が多様化している現代においても、いまだに古い「ムラ的な共同体」の「親しさを求める作法」を引きずっていることが、傷ついたり人を追い詰めたりする要因になっていると考えられると筆者は言います。

共同体的な凝集された親しさという関係から離れて、もう少し人と人との距離感を丁寧に見つめ直すきっかけに、どうぞ読んでみてください。

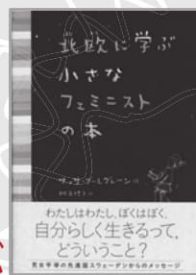
「北欧に学ぶ

小さなフェミニストの本

サッサ・ブーレグレン/作
枇谷玲子/訳
株式会社 岩崎書店/発行

この本の著者は、「フェミニズムとは男女がともにいたわり、思いやり、仲良く生きていくにはどうしたらいいか考え、行動すること」と考え、登場人物の 10 歳の女の子の目を通して、世の中の不平等についての気づきから、男女平等の先進国であるスウェーデンの歴史を伝えています。

子どもにも大人にも読みやすい一冊です。



「オトナ女子の気くばり帳」

気くばり調査委員会/編
サンクチュアリ出版/発行

人間関係が豊かになるコミュニケーションについて考える団体で、誰にでもできる小さな気くばりを日々研究している「気くばり調査委員会」が、1000 人にアンケートを実施し、気くばりの達人に徹底取材をしてまとめたものです。

気くばりが自然にできる「オトナ女子」になるために、また、円滑な人間関係を構築するためにも、ぜひ一読をお勧めします。

函館市男女共同参画苦情処理制度

市の施策等において、男女共同参画の観点から苦情がある場合やセクハラなどの人権侵害に係る相談について、職員が事情をお聞きした上で、状況により弁護士などの苦情処理委員が対応し、問題の解決をめざします。

専用電話 **21-3995**

- 対象：市民、事業者、市内に通勤、通学されている方
- 費用：無料

～政策や方針の決定過程に女性の意見を～

「函館市女性人材リスト」に登録しませんか？

登録 随時受付中

函館市では、第3次男女共同参画基本計画『はこだて輝きプラン』の中で、各種審議会等委員への女性と擁立の目標値を35%と定め、その取り組みのひとつとして、「函館市女性人材リスト」を作成しています。人材リストに登録して、あなたの経験や知識を市政や地域社会の発展に活かすチャンスを広げてみませんか？

〈活動・登録分野〉保健・医療・福祉／生活・環境／農林水産業・商業・工業／まちづくり・土木・建設／防災・地域安全／国際交流・観光振興／子育て・教育／人権・男女共同参画／文化・芸術・スポーツ

※詳しい内容は市のホームページでご覧いただけます。

問合せ先 函館市 市民部 市民・男女共同参画課 Tel.21-3470

函館市男女共同参画メールマガジン

毎月1回配信中！

Hakodate☆かがやきネット

配信をご希望の方は、どうぞ、ご登録ください！

What?

★どんなメールなの？



女性センターで行われている講座やイベント、職場や家庭での男女共同参画（ワーク・ライフ・バランスなど）のエッセンス、講演会や書籍の紹介、内閣府からのお知らせなど、男性と女性がともにいきいきと暮らすためのお役立ち情報を、誰もが気軽に読める内容にしたものです。

When?

★いつ届くの？

毎月1回、月末に配信しています。（平成20年10月より開始）

How?

★登録方法は？



QRコードから簡単アクセス！

- 函館市市民部市民・男女共同参画課のホームページから登録できます。
<http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2014012900355/>
- 函館市女性センターのホームページからも登録できます。
<http://www.hakodate-josen.com>
- ケータイからも登録できます。
<http://mobile.mag2.com/mm/0000273240.html>

※このメールマガジンは「まぐまぐ！」を利用して配信しています。
<http://mag2.com/m/0000273240.html> から最新記事をご覧いただけます。

HAKODATE 男女共同参画情報誌 マイセルフ 2018・秋 Vol.60
平成30年9月発行

企画・編集／函館市女性センター

発行／函館市市民部市民・男女共同参画課

〒040-8666 函館市東雲町4番13号
TEL.0138(21)3470 FAX.0138(23)7173
E-mail : danjokyodo@city.hakodate.hokkaido.jp



相・談・窓・口

配偶者からの暴力、家庭生活、困りごと、悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

函館市女性センター

- DV・虐待・離婚相談 ●働く女性の悩み相談

火・木曜日 午前10時～午後3時
水・金曜日 午後6時半～8時半

Tel. 23-4188

ウィメンズネット函館

月～金曜日 午前10時～午後5時

Tel. 33-2110

家庭生活相談（電話および面談）

〔函館家庭生活カウンセラークラブ〕

- 女性センター Tel. 23-4188

月・金曜日 午前10時～午後3時

火・木曜日 午後6時半～午後8時半（電話のみ）

- 湯川支所 Tel. 57-6161

火曜日 午前10時～午後3時

- 亀田支所 Tel. 45-5581

木曜日 午後1時～午後4時

- ふらっとDaimon内 Tel. 84-8740

月～金曜日 午前10時～午後3時（電話・面談）

函館被害者相談室

水曜日 午前10時～午後3時

Tel. 43-8740

マザーズ・サポート・ステーション

- 妊娠 ●出産・産後 ●子育て

〔函館市子ども未来部母子保健課〕

Tel. 32-1565

月～金曜日 午前8時45分～午後5時半

母子・父子自立支援・女性相談室 （函館市配偶者暴力相談支援センター）

〔市役所本庁舎2階〕 Tel. 21-3010

〔亀田支所〕 Tel. 45-5481

月～金曜日 午前8時45分～午後5時半

函館・道南 SART

- 性暴力被害者相談

Tel. 85-8825

月～金曜日 午前10時～午後5時

配偶者暴力相談支援センター

〔渡島総合振興局環境生活課〕

Tel. 47-5789

月～金曜日 午前9時～午後5時

道立女性相談援助センター

月～金曜日 午前9時～午後5時

水曜日 午後5時半～午後8時

Tel. 011-666-9955

女性の人権ホットライン

〔函館地方法務局〕

Tel. 0570-070-810

月～金曜日 午前8時半～午後5時15分

北海道警察函館方面本部

- 相談センター #9110

- 緊急時は（110番）へ

はこだて男女共同参画 フォーラム2018

手話通訳・託児
事前申込で無料!

高校生以上の学生は
入場無料!

講演テーマ

男女共同参画

ってなんだろう?



～誰もが生きやすい函館のまちづくりについて～



学校法人日本社会事業大学理事長(元内閣府男女共同参画局長)

名取 はにわ氏

PROFILE

東京大学法学部卒業。1995年総理府男女共同参画室長として第4回国連世界女性会議に参加し、1999年男女共同参画社会基本法の成立に携わる。2003年内閣府男女共同参画局長に就任し、2005年、「202030(2020年までに全て分野の指導的地位に占める女性比率3割目標)」を盛り込んだ第2次男女共同参画基本計画の閣議決定に携わる。

現在は、学校法人日本社会事業大学理事長、内閣府男女共同参画推進連携会議議員、東京都東久留米市の男女平等推進市民会議会長、東村山市男女共同参画推進審議会会長等。

平成30年 **10月21日(日)**

開場 13:00 開演 13:30～15:00

参加券 500円 会場 花びしホテル
(函館市湯川町1丁目16番18号)

※駐車場は台数に限りがございます。
公共交通機関をご利用の上お越しください。

■託児 無料 事前申込

お子さんを預けて、
ご夫婦でお気軽にご参加いただけます。

※定員10名(申込順)ご希望の方は10月12日(金)まで

■手話通訳 無料

■高校生以上の学生の方

無料

※当日、受付にて、学生証をご提示ください。

参加券取扱所

函館市市民部市民・
男女共同参画課
東雲町4-13

☎0138-21-3470

函館市女性センター
東川町11-12

☎0138-23-4188

函館市青年センター

千代台町27-5

☎0138-51-3390

函館市町会連合会
若松町33-6

☎0138-22-0180

各はこだて男女共同参画フォーラム構成団体(右記参照)

主催

はこだて男女共同参画フォーラム実行委員会

函館家庭生活カウンセラークラブ、函館市町会連合会女性部、一般財団法人函館YWCA、国際ソロプチミスト函館、函館市社会学級生連絡協議会、函館認知症の人を支える会、北海道看護協会道南支部、函館心の里親会、函館市学童保育連絡協議会、函館商工会議所女性会、一般社団法人函館青年会議所、公益社団法人函館法人会青年部会、一般社団法人北海道中小企業家同友会函館支部女性部マルメロの会、函館市亀田商工会女性部、函館東商工会女性部、函館市南茅部女性団体連絡協議会、にっぽん生活文化楽会、函館市各種団体連絡協議会、函館市女性会議、函館市

後援

函館ライオンズクラブ 函館北斗ライオンズクラブ 函館東ライオンズクラブ 函館海峡ライオンズクラブ 函館グリーンライオンズクラブ 函館中央ライオンズクラブ
函館元町ライオンズクラブ 函館すずらんライオンズクラブ 函館臥牛ライオンズクラブ 函館東ロータリークラブ 函館ユネスコ協会 北海道新聞函館支社 函館新聞社 NHK函館放送局
HBC函館放送局 STV函館放送局 函館山ロープウェイ(株)FMいるか NCV函館センター