Fujisawa
MIRAI.net

No.2 TAKE FREE
2015 Summer
公益財団法人 藤沢市みらい創造財団
PR 協力：小田急電鉄株式会社

夏休み直前特集①

夏だっ！ プールへGo!

特集 2

藤沢市民オペラ芸術監督就任記念インタビュー

園田隆一郎

Doctor's Voice!

小児の手関節骨折

トレーニングルーム活用術

スクワットを取り入れよう！

キュと藤沢 するまち。

Fujisawa
MIRAI.net

2015 Summer No.2

Contents

02 みらぞうLINEスタンプ発売！

03 Event Pickup・Event Report
湘南藤沢Dance Mix Ver.17
みらい子どもフェスタ ほか

04 特集1 夏休み直前特集！
夏だっ！
プールへGO！

06 この夏おすすめの
Event & School Guide

08 Doctor's Voice!
小児の手関節骨折

09 トレーニングルーム活用術
スクワットを取り入れよう！

10 特集2 藤沢市民オペラ芸術監督就任
記念インタビュー
園田隆一郎

12 施設へGO!! 児童館へ
あそびに行こう！！

14 職員オススメの本や映画などの紹介
みらい図書館
BOOK「ナヌークの贈りもの」 MOVIE「オーケストラ！」

公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

発行日 平成27年7月1日
発行元 公益財団法人藤沢市みらい創造財団 事務局
〒251-0054 藤沢市朝日町10-8 ☎0466-21-7861
デザイン・印刷 （株）さんこうどう

表紙写真：なかよし児童クラブ／撮影：放課後児童育成課

EVENT PICKUP

これから開催されるイベントのご案内！　皆さまのご参加をお待ちしております！

湘南藤沢 Dance Mix Ver.17

Dance Canvas Fes!! ～みんなでつくる湘南Color！～

入場料無料！
迫力あるダンスをぜひ見に来てください！

【予　選】 7/12(日)
【本　選】 8/30(日)
【場　所】 藤沢市民会館大ホール
【入場料】 無料
【審査員】 予選：しづにゃん、南山光徳、KUMA(タイムマシーン)
本選：南山光徳、KUMA(タイムマシーン)、HERO(至芸)、ぱお(琉球の風なの?)、HASE(Repoll:FX)

【ゲスト】 カルヴォ道上 他2組
【内　容】 ２つの部門に分けています。

コンテスト部門

審査員が審査し、結果が上位チームのみ本選に出場できます。
【ジャンル】 ストリート、創作ダンス

フリー部門

本選での演技発表
※観客による投票審査があります。
【ジャンル】 オールジャンル
（フラダンス、チア等）

【問合せ】 青少年事業課　☎0466-25-5215

第6回 湘南藤沢カップ 全国中学生ビーチバレー大会

(Beach Volley Japan U-14)

全国各地から、ビーチバレー発祥の地鵠沼海岸へ中学生が集結！！
8/16(日)は、日本トップクラスの選手達の決戦が繰り広げられるBeach Volley Japan と同時開催！
真夏の湘南ビーチへみんなでビーチバレーを観に行こう♪

【日　時】 8/16(日)・8/17(月)
【場　所】 藤沢市鵠沼海岸常設ビーチバレーコート
【スケジュール】
8/16(日)　ビーチバレー教室、開会式、予選グループ選
8/17(月)　決勝トーナメント戦、準決勝、決勝戦、閉会式
URL：http://f-mirai.jp/archives/sfcup
【問合せ】 スポーツ事業課　☎ 0466-22-5633

EVENT REPORT

みらい子どもフェスタ

～こどもスポーツまつり～

5/5　秩父宮記念体育館

SUNS.EXE ３×３(スリーバイスリー・３人制バスケットボール)

昨年藤沢を拠点に発足した SUNS.EXE による３人制バスケットボールパフォーマンス＆体験会では、多くの子どもたちが初めて見る迫力あるプレーに目を輝かせていました。

3×3はみなさんがまだ知らない競技だと思いますので、チーム拠点の藤沢の大きなイベントで、多くの子どもたちの前でプレーすることができて良かったです。
この競技は、将来オリンピック正式種目になろうとしていますので、この地域の子どもたちからぜひともオリンピック選手が生まれるといいなと思っています。
これから、ますます色々な場面へ登場していきますので、私たちSUNS.EXEとふれあうことができるイベントへぜひ来てください！！　http://www.suns3x3.com

SUNS.EXE
オーナー兼選手の
石田剛規さん

Walk oN！

5/30　藤沢市民会館大ホール

テレビドラマなどでおなじみの西村雅彦、また本作が舞台初登場となる鈴木杏樹が出演しました。
夢よりも現実の中で必死に生きてきた男と夢など忘れ達成感のない日々を過ごす青年が出会い、小さな旅を始めることから物語は進んでいきます。
とどまることのない日常から、ふと自分の立ち位置を見つめた二人は新しい自分を発見していきます。
藤沢市民会館大ホールでは久々の舞台公演となり、観衆は舞台でしか感じることのできない緊張感のある空間を存分に体感したと思います。

おかあさん、いつもありがとう！

～母の日に贈るケーキづくり～　5/9　辻堂青少年会館

キャロットケーキを作り、お母さんにメッセージカードを書きました。
慣れない手つきで一生懸命人参をすりおろし、卵と小麦粉を入れて、ハートの型でキャロットケーキを、焼き上げました。メッセージカードには、「いつもごはんつくったり、おそうじをしてくれてありがとう。ケーキをたべてね。」「いつもぼくたちのおせわをしてくれてありがとう。だいすきだよ」など、感謝の気持ちを綴っていました。
「人参は苦手だけどおいしい！！」と笑顔でいっぱいのイベントになりました。

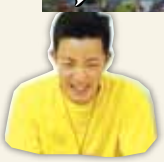
SPECIAL FEATURE
夏休み
直前特集

夏だっ！プールへGo！

みなさん、夏がやってきました！セミの声が響き渡る、暑い暑い夏だからこそ、楽しめる場所といえば…プールです！7月1日からは屋外プールもオープンし、楽しい夏のプールイベント・教室目白押しです♪
普段プールへ出かけない方も、この夏休みは、ぜひ皆さんで泳いでリフレッシュしてみませんか!?
各プール、元気いっぱいのプールスタッフが、皆さんのご来場をお待ちしております!!

POOL No. 01 秋葉台公園プール

プールスタッフ おすすめ POINT！



秋葉台公園プール職員
百瀬 光

子どもから大人まで楽しめる流れるプールあり、本格的に泳ぎたい方向けの50mプールありの秋葉台公園プール！また泳ぐ楽しみ以外にも第2・4月曜日の夕方は、夏休み限定のカヌー体験も実施しています。土日だけではなく平日もぜひご来場ください！！

住所／藤沢市遠藤2000-1　☎0466-88-1811
開館時間／9:00～20:30（遊泳時間はP7参照）
利用料金／大人 400円、小・中学生 100円
幼児 無料、60歳以上市民割引 320円（回数券でのご利用はできません）
屋外プール／50mプール・流水プール・せせらぎプール（幼児プール）・噴水広場
屋内プール／25mプール・幼児プール
交通／バス「湘南台駅西口」より文化体育館行き終点「文化体育館前」下車、または「湘南台駅西口」より慶応大学、大辻経由藤沢・茅ヶ崎行き「遠藤」下車、徒歩5分
駐車場／約627台（2時間まで無料）

POOL No. 02 八部公園プール

プールスタッフ おすすめ POINT！

八部公園プール職員
原目 諭

八部公園プールには、プールだけでなく外の公園内にも遊ぶ場所が盛りだくさん！特におすすめは、「SL広場」です！！SL広場には、C11型蒸気機関車「しおかぜ号」が展示されていて、間近でSLをご覧いただけます。また、7/5（日）と8/9（日）には「ミニSL乗車会」も実施していますので、プールと合わせてぜひ遊びに来てくださいね♪

住所／藤沢市鵠沼海岸6-12-1　☎0466-36-1607
開館時間／8:30～21:00（遊泳時間はP7参照）
利用料金／大人 400円、小・中学生 100円
幼児 無料、60歳以上市民割引 320円（回数券でのご利用はできません）
屋外プール／25mプール・幼児プール
屋内プール／25mプール・幼児プール・ジャグジー
交通／バス「藤沢駅北口」より鵠沼車庫行き「運動公園前」下車、電車「小田急江ノ島線　鵠沼海岸駅」下車、徒歩10分
駐車場／92台（2時間まで無料）

POOL No. 03 石名坂温水プール

プールスタッフ おすすめ POINT！

石名坂温水プール職員
黒田 徹平

石名の日　5/11～9/28の毎週月曜日（祝日は除く）
遊泳開始が朝の9：00からになっています。

この夏の毎週月曜日は石名坂温水プールがあつい!! 八部も秋葉台もお休みの月曜日。猛暑の夏場では「朝早くプールに入りたい！」なんて方も多いはず。そこで、石名坂がその願いを叶えちゃいます!! MIOX（マイオックス）の優しいお水で心も体もリフレッシュ♪ 9:00からのフライングスタートで皆様をお待ちしております。

住所／藤沢市本藤沢1-10-1　☎0466-82-5131
開館時間／8:30～21:00（遊泳時間はP7参照）
利用料金／大人 300円、小・中学生 100円、幼児 無料、60歳以上市民割引 240円（回数券でのご利用はできません）
屋内プール／25mプール・円形プール
交通／電車「小田急江ノ島線　藤沢本町」駅下車、徒歩10分
駐車場／あり（2時間まで無料）

プールスタッフおすすめの Pool goods

ゴーグル

一般的な大人用の他に、子ども用と女性用を販売しています。子ども用ゴーグルは可愛らしい色合いの全7色！（秋葉台・八部・石名坂にて販売）
女性用ゴーグルは装着跡が残りにくくなっていて、ラメ入りもあります♪（八部のみ）
目の周りの締め付け感が嫌な男性の方にもオススメ！！

ヘアキャップ

プールやお風呂の後に最適♪
夏場の紫外線をシャットアウト！！
この夏おすすめの石名坂限定販売アイテムです！

泳ぎ疲れたら…ひとやすみ！ Shop information

01 秋葉台

グルメクルーズ

焼きたてふかふかのメロンパンは北海道産メロンの果汁と果肉を使っているから香りはメロンそのもの！
他のパンも美味しいパンばかりなのでぜひお召し上がりください！

02 八部

Tapioka Cafe QQone
タピオカ カフェ キューキューワン

本場台湾から仕入れたモチモチ食感のタピオカドリンク！
種類豊富なフレーバー＆トッピングから、いろいろな組み合わせをしてお気に入りを見つけよう！

02 八部

走るアイスクリームショップ Twinkle★Jack Kugenuma
トゥインクル ジャック クゲヌマ

目移りしてしまうほどたくさんのアイスクリームが並ぶショーケースは、見ているだけでもワクワクします♪
100%天然素材でおいしさ抜群の超高級アイスクリームを食べられるのは県内でココだけ☆ぜひ一度お召し上がりください！！

プール周辺で見つけました！ Staff recommended shop

01 秋葉台周辺

茶屋 亜希子　藤沢店

天気の良い日におすすめなのはテラス席。敷地面積の1/4を使ったイングリッシュガーデンが見渡せ、気持ちの良いひとときが過ごせます！

藤沢市遠藤2927-1（秋葉台体育館裏）
☎ 0466-89-0022
http://www.miduhono.co.jp/chaya-aki/1.html
11:00〜22:00（ラストオーダー21:30）
定休日：年中無休

02 八部周辺

FRENCH DELI PAQUET
フレンチデリ・パッケ

一歩入るとワクワクする素敵なフレンチデリのお店です。
食材・調味料にもこだわり、安心で美味しいお惣菜の数々、選ぶのも楽しいですよ！！

藤沢市鵠沼海岸7-6-1
☎ 0466-34-7473
http://www.paquet-jpn.com
10:30〜18:00
定休日：毎週日曜日・第1・3月曜日

03 石名坂周辺

JACOMO' S a Bakery
ジャコモズ ア ベーカリー

豊富な種類のパンが並び、どれにしようか悩むこと必至です。オススメ時間帯をチェックして、焼き立てのパンの魅力を是非ご堪能ください。パン一個からの予約もできますが、売切れ次第のcloseなのでどうぞお早めに！！「皆様にいつも笑顔と幸せが訪れますように。」元気いっぱいのお店のスタッフが皆様のご来店をお待ちしています。

藤沢市藤沢3-1-16 1F（藤沢本町駅前）
☎ 0466-24-4099
7:30〜19:00（売切れ次第close）
※焼き立てオススメ時間帯11:00〜12:30
定休日：火曜日（月に一度連休あり）

その他近隣のおすすめプール

県立　辻堂海浜公園

藤沢市辻堂西海岸3-2　☎0466-34-0011　P有料
7/11（土）〜9/13（日）9:00〜18:00（入場は17:00まで）
大人 830円・中学生 520円・小学生以下 210円 ほか

辻堂海浜公園は湘南の海に面し、富士山や江の島の眺望も楽しめます。辻堂ジャンボプールには、大小6つの楽しいプールがあります。
スリルいっぱいのウォータースライダーや、まるで海にいるような波のでるプールなど、子どもから大人まで、障がいのある方もみんなが一緒に楽しめ、休憩施設や障がい者対応のトイレなども充実しています。

引地台温水プール

大和市草柳4-5000　☎046-260-5757　P有り/180台
10:00〜20:00（7/20（月・祝）〜8/31（月）は9:30〜20:00）
定休日：月曜日（祝日の場合は翌日）
※7/20（月・祝）〜8/31（月）は無休
大人 400円/2h・こども 200円/2h（7月〜8月）
※時期により変更あり

天気の良い日には大窓が開き、自然の明るい光が差し込む、全天候型の室内温水プールです。25mプールを取り囲むように流れている流水プールや、小学生以上から利用できる80mと40mのウォータースライダー、水深30cmの幼児用プールもあります。
流水プールには、水中ウォーキングをする際に滑りにくいように加工された、ウォーキングゾーンもあり、子どもから大人まで楽しむことができます。
プールの後に身体を温めるジャグジーや採暖室などの設備も充実しており、紫外線滅菌装置によるきれいな水にも定評があります。

建物内には軽食が食べられる売店や広い休憩所もございますので、ぜひ一度足を運んでみてください！

この夏おすすめの Event & School Guide

7/20（月・祝）

Waku Waku 夏!! ISHINA

石名坂温水プール

夏本番！海や川に出かけることも増えてくる季節です。
安心して遊べるように石名坂で水のレジャーの安全対策を身につけておきましょう。着衣泳や心肺蘇生法を実際に体験でき、子どもから大人までお楽しみいただけるイベントとなっています。
【参加料】無料（入場料別）
【時　間】8:30〜17:00

8/24（月）

第15回 泳力認定進級テスト（ジュニアの部）

八部公園プール

本財団独自の認定基準で泳法を認定します。自分の泳力・泳形がどのぐらいのレベルであるのかチャレンジしてみましょう！
【対象者】ジュニアの部
（高校生以下）100人
【参加料】500円
【申込み】8/1（土）〜　来館・先着順
（秋葉台・石名坂でも可）

8/24（月）

みらい水泳大会

八部公園プール

進級テスト終了後に記録会やジャンボ滑り台・リレー等のプールイベントを開催します。プール大好きっ子集まれ〜！
【対象者】小学生100人
【参加料】500円
【申込み】8/1（土）〜　来館・先着順
（秋葉台・石名坂でも可）

9/13（日）

八部公園フェスティバル

八部公園

地域の方々に感謝の気持ちをこめて公園内でミニＳＬ乗車会や模擬店、野菜即売会などのイベントを実施します。フリーマーケットも開催します。
【対象者】どなたでも参加できます。
※フリーマーケット出店は事前申込
【参加料】2,000円（フリマ出店料）
【申込み】フリーマーケット申込み
8/23（日）　13:50〜14:00来館
※定員を超えた場合14:00から抽選

School

八部公園プール　夏休み！早起きこどもスイム

規則正しく早起きして、朝からみんなで集まって泳いでみよう！少人数のクラス制で上達も早い！『八部公園プール』で楽しい夏の思い出をつくろう！

【実施日】①8/3（月）〜8/7（金）　5日間　7:30〜9:00
②8/17（月）〜8/21（金）　5日間　7:30〜9:00
【対象者】市内在住・在学の小学生　それぞれ100人
【受講料】4,500円
【申込み】7/14（火）〜7/19（日）来館
公開抽選　7/20（月・祝）　10:00〜

秋葉台公園プール　カヌー教室Ⅱ

夏限定のカヌー教室です。日暮れ時の涼しさを感じながら、屋外プールでカヌーの正しい乗り方を学び、最終日は引地川で自由に乗りこなそう！！
【実施日】8/6（木）、8/13（木）、8/20（木）、8/27（木）
最終回は引地川　9/5（土）
【予備日】9/6（日）　【対象者】小学1年〜中学3年生 15人　【受講料】5,000円
【申込み】7/15（水）〜7/29（水）　来館受付（7/21（火）休館）
※申込み多数の場合は公開抽選　7/30（木）15:00

石名坂温水プール　夏期学童水泳合宿

夏、最後の思い出は！思いっきり泳いで、思いっきり遊ぶ♪
夕食はみんなで作ろ〜！さあ、石名坂にお泊りしちゃおう♪

【実施日】8/24（月）10:00〜8/25（火）12:00
【対象者】市内在住・在学の小学4〜6年生　30人
【受講料】4,000円
【申込み】8/3（月）〜8/9（日）来館　公開抽選 8/12（水）10:00〜

9/19（土）

第9回 秋葉台キッズアクアスロン

秋葉台公園屋外プール・秋葉台公園

アクアスロンとは、水泳とランニングを続けて行う競技です。久しぶりの開催！みんなで参加して、入賞を目指そう！
【予備日】9/20（日）
【対象者】小学1・2年生　40人
小学3・4年生　40人
小学5・6年生　40人
【参加料】2,000円
【申込み】8/4（火）13:00から先着順
電話・来館受付

more events

この他にも、プールや海、キャンプなどの事業がたくさんです！！

各イベントの詳細は、こちらをチェック！

藤沢市みらい創造財団
ウェブサイト
http://f-mirai.jp/

「チャリティー・第12回湘南オープンウォータースイミング2015」を見に来ませんか？

「オープンウォータースイミング」（OWS）とは、川・湖・海など大自然をフィールドとした水泳競技です。今年で12回目を数え、市民レースとしては日本で最大級の大会です。生涯スポーツとしての水泳にエコロジーが加わる、魅力溢れる今注目のウォータースポーツです。是非、応援に来ませんか？
【開催日】8/29（土）・8/30（日）
【会　場】江の島・片瀬東浜・逗子海岸
【種　目】8/29（土）　OWS　10km（逗子海岸〜片瀬東浜）
江の島スイムツアー（800m 集団泳 江の島〜片瀬東浜）
逗子スイムツアー（800m 集団泳 逗子湾内）
8/30（日）　OWS　2.5km（逗子湾内）
フィンスイミング　2.5km（逗子湾内）
【問合せ】特定非営利活動法人湘南マリンオーガニゼーション（湘南オープンウォータースイミング事務局）
☎090-2252-5883　E-mail：smo.entry@gmail.com

ボランティア大募集中！
詳細は大会ホームページでご確認ください。
URL:http://www.shonanows.jp/
7/25（土）まで

2015 POOL CALENDAR

今年の夏休みはいろんなプールに行ってみよう！

7/1～ 屋外プールOPEN!

屋外プール

7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

9月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14				18	19
20					25	26
27	28					

子どもプール
無料開放日
9/13(日)

9/13(日)をもって
屋外プールは閉場となります。
(9/7(月)～9/11(金)は休場日です)

7/12(日)は市民水泳大会のため、秋葉台公園プールの屋外50mプールは9:30～14:00(予定)まで、一般の方はご利用いただけませんので、ご了承ください。

場所:秋葉台公園プール・八部公園プール

遊泳時間: 8:30～18:00　9:30～17:00　9:30～18:00

休館日:秋葉台公園プール休館日　八部公園プール休館日

屋内プール

7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

9月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

場所:秋葉台公園プール・八部公園プール・石名坂温水プール　遊泳時間: 8:30～20:00　9:00～20:00(石名坂のみ9:00～)
(それ以外は通常通り 9:30～20:00)

休館日:秋葉台公園プール休館日　八部公園プール休館日　石名坂温水プール休館日

教室等でコースが貸切となっている場合がございます。詳しくは、施設までお問い合わせください。

水の入替作業および保守点検のため
臨時休館のお知らせ

秋葉台公園プール　9/14(月)～9/16(水)(延長する場合があります)
9/14(月)障がい者プール開放
秋葉台文化体育館は通常営業

八部公園プール　10/26(月)～10/30(金)
予約窓口、テニスコート、野球場は通常営業
プール・サウナ・トレーニングルームのみ休館
10/26(月)は全館休館

石名坂温水プール　9/8(火)～9/11(金)
9/8(火)ベビースイムデー
9/9(水)～9/11(金)は全館休館

注意事項

○水泳帽は必ず着用してください。
○小学3年生以下のお子様は保護者(16歳以上)の付添が必要(付添者1人につき3人まで)となります。必ず一緒にプールに入ってください。
○日常生活で完全にオムツの取れていない乳幼児は遊泳できません。
※60歳以上の市民割引をご利用される方は、予め確認できるもの(運転免許証等)を窓口にご提示ください。
※回数券での利用もできます。(60歳以上の市民割引の方は回数券でのご利用はできません)
※障がいのある方は減免での利用ができます。

DyDo Drink Message

おいしさで話をしよう。
ダイドードリンコ

http://www.dydo.co.jp/

Doctor's Voice! ❷
ドクターズボイス

藤沢市医師会のご協力により、体や健康についてスポーツ医学を中心に、医学の面からの見解や助言を掲載していきます。スポーツをされている方、これからされる方、是非参考にしてみてください。

森整形外科医院
院長 **森　秀胤**

小児の手関節骨折

母親　先生、子どもが2週間前に転倒し、少し手首が腫れていますが、動きます。でも、なかなか痛みが消失しません。

先生　手関節は変形していません。少し痛がりますが、手関節は動きます。内出血はありません。指の動きや触った感じは問題ないですね。じゃあレントゲンチェックしましょう。

先生　お母さん、お子さんは骨折していました。

母親　え！？

子どもには腫れ、変形、内出血、激痛がない骨折が起こります。

若木骨折（わかりにくい骨折）と、言われる骨折です。

若木骨折とは、成長途中の柔らかい子どもの骨に、強い力が一度かかった際に折れずに曲がり、そのままになった状態です。子ども特有の不全骨折の状態です。

幼少時の骨は、大人の骨に比べて、弾力性に富み柔らかく、もともと折れにくい特徴を持っています。

つまり、転倒や転落によって本来ならば骨が折れてしまうような無理な力が加わった際に、割りばしで完全に破断するようにポッキリと折れるのではなく、みずみずしい若木の枝を折り曲げたように、あるいは千歳あめを折り曲げたように、骨の一部に亀裂が入ってグニャリと曲がった状態をイメージしてください。

若木骨折は、外から見て、はっきり盛り上がるように曲がっている状態と、微妙に曲がっていてわからない場合があります。（これこそが要注意です！）

症状の軽い場合は、少し腫れる程度で、触らなければ痛がらず、変形もなく、内出血もなく打撲だと思い病院には行かず様子をみてしまう場合が多いと思います。

治療は程度にもよりますがギプス固定となります。多くの場合数週間でギプスが外れ、骨が治ってきます。（時には整復等が必要な例もあります。）

この文章を読んで下さっているお父様、お母様、もしこの文章に相当する症状がお子さんにありましたら悩まず早急に医療機関で受診してください。

秋葉台文化体育館トレーニングルームより

トレーニングルーム活用術

スクワットを取り入れよう！

スクワットはしゃがんで立ち上がるというシンプルな動作です。
スクワットでは、大腿四頭筋や大臀筋はもちろんのこと体幹の筋肉も鍛えることができることからキング・オブ・エクササイズと呼ばれています。
正しいフォームを習得し、日々のトレーニングに取り入れてみましょう！

STEP 1

前ならえスクワット 6〜8回

START
両腕を前に伸ばします。
両腕は胸の高さに合わせます。

FINISH
両腕を前に伸ばしたまま太ももが床と平行になるまでしゃがみます。これを繰り返します。

STEP 2

上ならえスクワット 6〜8回

START
天井に向かって両腕を伸ばします。
両腕は耳の位置に合わせます。

FINISH
指先から腰までが一直線になることを意識して太ももが床と平行になるまでしゃがみます。これを繰り返します。

POINT

POINT 1
肩甲骨をよせ、胸を張り、背筋を丸めない！
背中を丸めてしまうと腰に大きな負担がかかります。

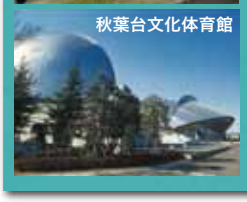
POINT 2
足は肩幅程度に開き、つま先と膝の向きを同じにする！
つま先と膝の向きがあっていないと膝に大きな負担がかかります。

POINT 3
膝はつま先よりも前に出さない！
膝が大きく前に出てしまうと、膝に大きな負担がかかります。

『上ならえスクワット』が正しい姿勢で10回できるようになりましたらバーベルを担いだスクワットに挑戦してみましょう！

秩父宮記念体育館

鵠沼運動施設


秋葉台文化体育館

市内３施設のトレーニング室ご利用のためには･･･
トレーニング登録講座を受講する必要があります。

トレーニング登録講座 事前予約制

【対象者】 藤沢市内在住・在勤・在学、茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方
【受講料】 大人500円・中学生200円

講座のご予約・詳細は各施設へお問い合わせください。
秩父宮記念体育館 ☎0466-22-5335
鵠沼運動施設 ☎0466-36-1607
秋葉台文化体育館 ☎0466-88-1111

藤沢で活躍中のこの人に聞く！

藤沢市民オペラ芸術監督就任記念インタビュー

園田隆一郎

2015年から、新進気鋭の指揮者、園田隆一郎氏が藤沢市民オペラの芸術監督、また本財団の音楽アドバイザーに就任しました。

次回で23回目を迎える「藤沢市民オペラ」の芸術監督としてだけではなく、本財団主催音楽事業の企画について今後どのような事業展開を行っていくのか語っていただきました。

音楽アドバイザーに就任する前の藤沢の印象は？

園田　素敵な水族館がある街ですね。新江ノ島水族館には何度か行ったことがあります。

若い頃からお世話になっている藤原歌劇団の稽古場が新百合ヶ丘にあるので、小田急沿線に長期滞在することがあって、休日に心を癒されに来ていました（笑）。「えのすい」全体が素晴らしいですが、特にクラゲのエリアの大ファンで、あのような場所で家族で楽しめるコンサートが出来たら面白いなぁと、密かに考えています。

それから、鎌倉市に親戚が住んでいて、子どもの頃よく遊びに来ていました。叔母が私を迎えに来てくれたのがいつも藤沢駅だったんです。この辺りには懐かしい思い出がたくさんあって親近感があります。

去年、私にも息子が生まれたので、今度は家族でも湘南の海に遊びに来たいですね。

藤沢市民オペラの印象は？

園田　これまでに福永先生、若杉先生、畑中先生、平野先生、栗山先生など、尊敬する先生方が携わってこられた伝統のある、市民オペラの代表格だという認識は昔からありました。

芸大在学中には恩師の若杉弘先生が、藤沢市民オペラ『トゥーランドット』を珍しいベリオ版で上演すると、授業でお話しされていて、たいへん刺激を受けたのを覚えています。

早速今年度から「園田隆一郎のオペラを一〇〇倍楽しむ方法」を開催しますが、どのような公演になりますか？

園田　毎回私がピアノを弾き、心から尊敬しているソリストをお招きして、お話を交えながらオペラの名曲を存分にお楽しみいただくコンサートです。年に二、三回のシリーズでやっていこうと思っています。

このシリーズでは、演奏者の迫力のある声や繊細な息遣い、表情まで近くで感じられて、ゲストとのお喋りの中でも素顔を垣間見ることのできる、コンパクトな空間ならではの贅沢な時間を味わっていただけると思います。

この「一〇〇倍」シリーズに通っていただければ、今後上演される藤沢市民オペラを、少なくとも一〇〇倍以上楽しんでいただけると確信しています（笑）。

今お話しがあった第一回目に出演される砂川さん、村上さんとのエピソードをご紹介下さい。

園田　現在、オペラ、コンサートで大活躍中のソプラノとテノールです。

私の国内でのデビューは二〇〇七年藤原歌劇団の「ラ・ボエーム」で、実はその時のミミ役とロドルフォ役が、砂川さんと村上さんだったんです。九月のコンサートでも、この「ラ・ボエーム」の一場面をお二人に演じていただこうと思っています。初共演から八年の時を経たお互いの音楽の化学反応も、個人的には楽しみにしています。

リハーサル中、ソプラノ歌手ダニエラ・デッシー氏と

Japan Beverage
うるおいと喜びを。
http://www.jbinc.co.jp
ジャパンビバレッジは、北海道から沖縄まで全国各地に事業所をもつ
自動販売機オペレーターとして、うるおいと喜びをお届けしています。

ここからは園田さんについてお話を伺いたいと思います。二〇〇二年から文化庁在外派遣研修員、野村国際文化財団、五島記念文化財団の奨学生としてイタリアへ渡られ、研鑽を積んでこられましたが、そのような異国での生活での苦労はありましたか？

園田　私は、苦労よりもむしろ、自分が日本人で良かったなと思うことの方が多かったです。西洋人でないからこそ、劇場ではすぐに顔を覚えてもらえます。私の「リュウイチロウ」というなが～い名前も一生懸命格闘しながら覚えようとしてくれますよ。ヨーロッパでは、どこの街に行っても必ず日本贔屓の方がいらっしゃって親切ですし。外国で暮らして少しの苦労があるのは当たり前のことかもしれません。でも、私は嫌なことは一晩眠ればコロッと忘れてしまうタチなんです（笑）。

トリエステ歌劇場にて、リハーサル前

ヨーロッパの生活の中で特に印象に残っているエピソードはありますか？

園田　色々な国の劇場を訪れてみると、そこで働いている人たちは、オーケストラも合唱も裏方さんも事務の人もみんな何十年も同じ劇場で働いています。だから劇場全体がまるで一つの大家族のようなんですね。私たち指揮者やゲスト歌手は一つの演目のために数週間だけ滞在するのですが、劇場という家族に温かく迎えられているような、そんな感覚で本番まで過ごすことができます。

バックステージには必ずカフェがあって、そこに行けば大道具さんと広報スタッフとフルート奏者といった、まったく別の職種の人たちがお喋りをしていたりします。それだけ親しい関係だと時には喧嘩することもありますが、次の日には残さないですね。日本人が驚くような激しい調子で口論するのですが、お互いに言いたいことを言い合って、次の日には二コニコしながらまたコーヒーを一緒に飲むわけです。ここ藤沢市民オペラでも、オーケストラ、合唱団、スタッフの皆さんと家族のような関係をどんどん作っていけたらいいなと思っています。音楽で繋がったビッグ・ファミリーでお客様を温かくおもてなししたいです。

ロッシーニ・オペラ・フェスティバル『ランスへの旅』
芸術監督アルベルト・ゼッダ氏と出演者たち

素晴らしい人々との出会いと学ぶことに前向きな姿勢もあって、困難な状況にも適応していけたのですね。最後になりますが、今後の抱負は？

園田　ベートーヴェンやブラームスのような交響曲にも力を入れていきたいと思っていますが、やはり長くイタリアに住んで劇場での経験を積んできたので、オペラというのがいちばん自分らしさが出る分野だと感じています。オペラが決して堅苦しいものではなく、極上のエンターテイメントだということを多くの皆さまに知っていただきたい。

市民の皆さんの情熱で築いてこられた素晴らしい伝統のある藤沢市民オペラですから、その名前に相応しい充実した内容の公演を、皆さんと手を取り合って創っていきたいと思います。そして「藤沢市民オペラはすごいらしい」という評判が日本全国に伝わるよう発信していきたいですね。

芸術監督としてオペラ公演を成功に導くという役目は私にとって大きな経験です。この藤沢市民オペラとともに自分も成長できればと思っています。

今後のご活躍を楽しみにしています。本日はありがとうございました。

園田隆一郎

東京芸術大学指揮科および同大学院修了。イタリア、シエナでの『トスカ』、ペーザロ・ロッシーニ・オペラ・フェスティヴァル『ランスへの旅』で欧州を中心に活動を開始。その後ボローニャ歌劇場、トリエステ歌劇場、ジェノヴァ歌劇場、カターニア・ベッリーニ大劇場、トスカーナ管弦楽団、フランダース・オペラ、藤原歌劇団、びわ湖ホール、東京フィル、日本フィルなどを指揮、オペラと交響曲の両分野で活躍している。第16回五島記念文化賞オペラ新人賞。

●園田隆一郎のオペラを100倍楽しむ方法
Vol.1～恋とはどんなものかしら～

公演日：2015年9月20日（日）　15時開演（14時30分開場）
会　場：湘南台文化センター市民シアター（藤沢市湘南台1-8）
出　演：砂川涼子（S）、村上敏明（T）、園田隆一郎（Pf・お話し）
プログラム：ドニゼッティ「愛の妙薬」“人知れぬ涙”
　　プッチーニ
　　「トゥーランドット」“誰も寝てはならぬ”他
チケット料金：3,000円（全席指定）

●園田隆一郎のオペラを100倍楽しむ方法　Vol.2

公演日：2016年1月17日（日）　15時開演
チケット発売日：2015年9月13日（日）　9時から

●G.プッチーニ「蝶々夫人」【原語上演・字幕付】

園田隆一郎藤沢市民オペラ芸術監督就任記念
藤原歌劇団
公演日：2016年2月27日（土）　14時開演
チケット発売日：2015年11月8日（日）　9時から

問合せ：芸術文化事業課　☎0466-28-1135

ゆとりある空間に、ハイクオリティーな
装備を誇る日野リエッセⅡ。
スポーティーなフロントマスク、
華やかで気品あるインテリアも、
バスツーリングへの期待をよりいっそう高めます。

小型バス
HINO
LIÉSSE Ⅱ

横浜日野自動車株式会社
〒251-0001 藤沢市西富730-1
TEL:0466-81-0135 FAX:0466-83-0979

写真はEX（撮影用特別仕様車）
（26人乗り・29人乗り）

施設へGO!!

児童館へあそびに行こう!!

たくさんのワクワクに出会える♪

藤沢市立児童館では、0歳から18歳未満の全ての児童を対象として、子ども達があそびを通じて健康に情操豊かに育つことを目的としています。
市内には5ヶ所の児童館があり、小さなお子さんはお母さんと一緒に、小・中・高校生は友達同士でいろいろな遊びを楽しんでいます。
各児童館は、地域の子どもの“あそび場”であるとともに、子育て支援などの事業も年間を通じて行っています。
ぜひ、お近くの児童館をのぞいてみてください。

【開館時間】
午前10時～午後5時
1月、11月は午後4時30分まで／12月は午後4時まで
【休館日】
毎月第3日曜日／年末年始（12/28から1/4）
【利用できる方】
0～18才の方（幼児は保護者同伴）
【施設内容】
遊戯室・集会室・図書コーナー・ボランティア活動室・創作活動室・相談室・児童クラブ室　など
※施設によって内容は異なります。

2 辻堂児童館 つじどうむ

藤沢市辻堂東海岸2-6-18　☎0466-36-0893

EVENT
新入進級おめでとう会（4月）
流しそうめん（8月）／カプラ（8月）
科学実験（9月）／まつり（11月）
豆まき（1月）／お菓子の家づくり（2月）　など

【併設児童クラブ】
●つばさ児童クラブ（辻堂小学校区）
●はばたき児童クラブ（辻堂小学校区）

辻堂児童館 館長
松岡 弘子

辻堂児童館は、幼児から小・中・高生までが楽しく安心して遊べる児童館を目指しています。遊具で遊んだり、おもちゃや頭脳ゲームで遊んだり、毎日子ども達の笑い声が絶えません。土日祝日には卓球も出来ます。小学校高学年の子たちや中高校生が世代を超えて対戦しています。また1年を通していろいろなイベントを企画しています。ぜひ一度、遊びに来てくださいね！

1 大鋸児童館 鋸っ子ランド

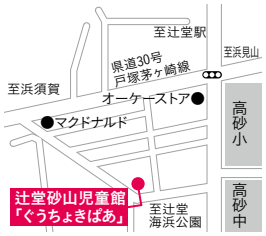
藤沢市大鋸976　☎0466-50-7543

EVENT
つくろう会（6月）
三浦ふれあいの村一泊キャンプ（自然体験）（8月）
なんちゃってサバイバル（防災事業）（9月）
ぎりっこフェスティバル（交流事業）（11月）
お茶会（中学生と交流事業）（1月）　など

【併設児童クラブ】
●わんぱく児童クラブ（大鋸小学校区）
●やまびこ児童クラブ（大鋸小学校区）

大鋸児童館 館長
武内 美智子

大鋸児童館は藤沢市で最初にできた児童館です。庭にある大きな桜の木が森の中にいるような気持ちにさせてくれます。親子には安心できる場として、小・中・高生には遊びの場として地域に親しまれています。子ども達を大きく成長させてくれる事業をテーマに、創立時から実施しているクラブ活動や一泊キャンプなど色々な事業を実施しています。



4 辻堂砂山児童館 ぐう ちょき ぱあ

藤沢市辻堂西海岸2-1-14 ☎0466-35-3959

EVENT

めざせ！すなやまクリスタル城（キラキラ工作）（6月）
児童館に泊まろう！（8月）
ご近所クリーン大作戦（フレンドシップ事業）（9月）
ぐうちょきぱあまつり（12月）
節分、豆まき、福まねき（異世代交流）（1月末）など

【併設児童クラブ】

- 風の子児童クラブ（高砂小学校区）
- 浜見児童クラブ（浜見小学校区）

辻堂砂山児童館 館長
田村 雪子

辻堂海浜公園に近く恵まれた環境に位置し、1階は児童館（児童クラブ併設）、2階は市民の家で、幅広い年代の利用があり、世代間交流も盛んです。玄関先に子ども達が描いた色鮮やかな壁画がシンボルです。子ども達が、何かワクワクすることに出会えるかなあ…と期待しながら毎日遊びに来る「ぐうちょきぱあ」です

3 鵠洋児童館 わんぱくワールド

藤沢市鵠沼桜が岡3-16-9 ☎0466-50-4150

EVENT

新入生歓迎会（４月）
凧を作ってあげに行こう（５月）
人形劇を観よう（６月）
七夕の会・児童館に泊まろう（７月）
流しそうめん・科学実験教室（８月）
わんぱくまつり（11月）
クリスマス会（12月）
お菓子の家作り（２月）

【併設児童クラブ】

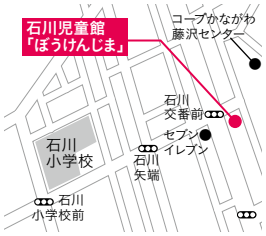
- どろんこ児童クラブ（鵠洋小学校区）

鵠洋児童館 館長
江口 恵子

鵠洋児童館は鵠洋小学校のすぐ隣にある2階建ての児童館です。専門の先生による幼児さん向けの「リトミック」や読み聞かせサークルによる「おはなし会」、毎月の「探求さんとあそぼう」に「凧を作ってあげに行こう」「流しそうめん」など、くげぬま探求クラブはじめ、地域の皆さんの協力をいただきながら楽しい事業をたくさん行っています！

5 石川児童館 ぼうけんじま

藤沢市石川1-1-21 ☎0466-88-1888



【併設児童クラブ】

- みつばち児童クラブ（石川小学校区）

EVENT

新入生歓迎会（4月）
新生活応援会（中高校生対象）（5月）
行ってみよう！知ってみよう！（社会科見学）（8月）
ボランティア大作戦（8月）
みつばちぼうけん祭り（12月）／クリスマスお楽しみ会（12月）
みんないっしょに！（世代交流）節分まめまき餅つき大会（1月）

石川児童館（ぼうけんじま）は、藤沢市の北部にある児童館で、今年で11年目をむかえました。豊かな自然の中、運営委員さんや地域の方といっしょに、地域に根ざした活動をしています。館内は、0歳のお友達から、小・中・高生、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんと、幅広い年齢層の方の笑顔でいっぱいです。ぜひ、一度遊びにいらしてください。

石川児童館 館長
松島 計江

POCARI SWEAT
LUNAR DREAM CAPSULE PROJECT

キミの夢を月に届けよう。
日本・アジアの子どもたちの夢を集めます。
これから先、くじけそうになったときは月を見上げてください。月に誓った
その言葉がきっと、再び走り出すための力になる。夢を向いて、生きよう。

プロジェクトの詳細は下記ウェブページをご覧ください。
lunar-dream.com

BOOK

「ナヌークの贈りもの」

星野 道夫 著／写真
小学館 1,460円(税抜)

この夏にお子さんと、友人と、大切な人と読んでいただきたいおすすめの絵本があります。

それは、「ナヌークの贈りもの」。

アラスカで生き、その生き物全てを愛した星野道夫さんの本です。エスキモーの少年とナヌーク（ホッキョクグマ）との触れ合いの物語です。この絵本は、星野さんが撮影したホッキョクグマ親子の写真集のようでもあります。

星野さんは19歳の時にアラスカに渡り、エスキモーの家族とひと夏を過ごしました。その時アラスカに魅了され、日本の大学を卒業後、アラスカ大学に留学し、アラスカの自然や野生動物、人々を撮り続けた方です。残念ながら1996年に亡くなってしまいましたが、数多くの写真集や本、絵本が出版されています。

アラスカの大自然、カリブーやグリズリーなどの動物たち、星野さんの写真はどれも力強さを感じます。その中で私は星野さんの撮影したホッキョクグマが好きです。自然の中で共存して生きているホッキョクグマに本当の強さ、たくましさ、優しさを感じます。

ストーリーはエスキモーの少年が狩りの途中、強い風の中で氷の世界の王者ナヌーク（ホッキョクグマ）の声を聴きます。それは不思議な言葉で、生き物の触れ合いについて少年はナヌークから暖かく厳しい世界を教わるのです。

星野さんはいろいろな本や講演の中で、想像する豊かさについて伝えています。例えば普段、パソコンに向かっている時間に地球の何処かの海でザトウクジラが海面から大きくジャンプしたかもしれない、氷の上をホッキョクグマの親子が、今日安眠するための場所を求めて歩いているかもしれない。想像をするだけで世界が広がり、心が豊かになりませんか？

この絵本を読んだ後は、そのような想像ができたり心に残った言葉、感じたことを思わず側にいる人にお話ししたくなったりする作品なのです。

小さなお子さんには少し難しい内容かもしれませんが、その年齢の感じ方があると思います。暑い夏の日に氷の世界のお話を読んで、少し涼んで、そして、たくさん語り合ってほしいです。

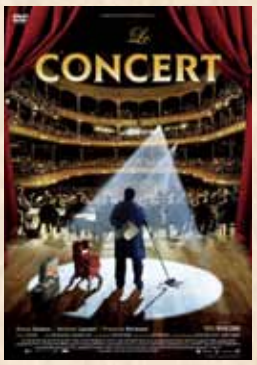
（放課後児童育成課　阿部 順子）

MOVIE

「オーケストラ！」

原　題：Le Concert
DVD＆Blu-ray好評発売中
およびレンタル
価　格：DVD 4,298円(税込)
Blu-ray 5,076円(税込)
製作国：フランス
時　間：124分
販売元：ハピネット

(C)2009 LES PRODUCTIONS DU TRESOR EUROPACORP FRANCE 3 CINEMA OÏ OÏ OÏ PRODUCTIONS CASTEL FILMS PANACHE PRODUCTIONS RTBF BIM DISTRIBUZIONE



ロシアのボリショイ劇場の清掃員になってしまったアンドレイ。元々名門オーケストラ「ボリショイ管弦楽団」の天才指揮者でしたが、共産主義のユダヤ人一掃計画に従わなかったため、30年前に楽団を解雇されてしまいました。しかし指揮者として以前の楽団員たちと一緒に演奏することを夢みています。

そんなある日、パリ・シャトレ座から「出演者にキャンセルが出たため、その代わりのオーケストラを探している」というボリショイ管弦楽団宛のFAXを清掃中に見つけます。そこで長年の夢実現のため、ボリショイ管弦楽団になりすましてパリに行くことを思いつきました！かつての楽団員たちを呼び集めて、曲目はアンドレイの強い希望でチャイコフスキーのバイオリン協奏曲。また共演するのがもう1つの夢であった、アンヌ＝マリー・ジャケをバイオリンソリストとして指名します。このプログラムの裏には過去のある事情が関係しているとか？

こうして30年ぶりに演奏することになった楽団員たちはパリへと旅立ちます…。

この映画はタイトルからも想像つくように、挿入曲としてたくさんのクラシック音楽が使われています。タイトルはわからなくても、何となく聴いたことのある曲があると思います。また音楽があまり詳しくない方でも登場人物が個性あふれていてとても面白く、また最後には涙で目がうるうるしてしまいます。素敵な映画なので、ぜひ一度観てみてください。

挿入曲

- チャイコフスキー／「ヴァイオリン協奏曲ニ長調」「白鳥の湖」
- ロッシーニ／「ウィリアム・テル」
- ハチャトリアン／「剣の舞」
- モーツァルト／「ピアノ協奏曲第21番」
- マーラー／交響曲第1番「巨人」
- バッハ／「無伴奏チェロ組曲第1番」「二つのヴァイオリンのための協奏曲ニ短調BWV1043」
- シューマン／「夕べに」「なぜ」
- ドビュッシー／「西風の見たもの」
- パガニーニ／「24のカプリース作品1」
- リムスキー＝コルサコフ／交響組曲「シェラザード」
- ラロ／「スペイン交響曲作品21」
- メンデルスゾーン／「ヴァイオリン協奏曲ホ短調作品64」

（芸術文化事業課　稲生 真莉）

頭の体操 Vol.2 ～痩せる薬～

Q テーブルの上には、粉末の痩せ薬と1ℓの水が入った1本のペットボトル、300mℓの空の紙コップと500mℓの空のプラスチックコップがある。この痩せ薬は、400mℓの水に溶かしてはじめて効果が出る。どうすれば正確に400mℓを計測し、この薬を飲むことができるだろうか。ただし、水はペットボトルの中の1ℓしか使用できないものとする。

答えはwebで
http://f-mirai.jp/
藤沢市みらい創造財団

みらぞうからのみらいメッセージ (7/1～9/30)

乙女座 8/23～9/22
恋愛運：★★★
金　運：★★★★★
仕事運：★★
ラッキーカラー：白
コメント：引き続き金運が絶好調！ただし、次第に下降気味なので無理な出費は控えるべき。財布の中にゾロ目のレシートを入れると運気が上がります。

獅子座 7/23～8/22
恋愛運：★★
金　運：★★★★
仕事運：★★★★
ラッキーカラー：金
コメント：家族との時間に幸福を感じられる時。仕事との両立も無理をせず、家族との時間を大切にしましょう。出掛ける時は明るめの服を着ると吉。

蟹座 6/22～7/22
恋愛運：★★
金　運：★
仕事運：★
ラッキーカラー：黒
コメント：信用し過ぎることに要注意。対人関係も仕事もなにごとにも注意深く慎重に行動しましょう。手帳を新しくすると何かに気付けるかも…。

双子座 5/21～6/21
恋愛運：★★★★
金　運：★★
仕事運：★
ラッキーカラー：オレンジ
コメント：運命の人との再会の予感。その気がなくても会ってみると相手の良いところが見えてきます。携帯カバーを変えると吉！

牡牛座 4/20～5/20
恋愛運：★★★
金　運：★★★
仕事運：★★
ラッキーカラー：赤
コメント：これといって大きな変化はなさそう。運気を上昇させる秘訣は、通勤、通学等で使用している道を変えてみること。ただし、帰宅時はいつもと同じ道で帰りましょう。

牡羊座 3/21～4/19
恋愛運：★
金　運：★★
仕事運：★★
ラッキーカラー：水色
コメント：我慢することが増えそう。ただ、ここを乗り越えることで大きく成長できる予感。爪はこまめに手入れしてきれいに保ちましょう。

魚座 2/19～3/20
恋愛運：★★
金　運：★★★
仕事運：★★★
ラッキーカラー：エメラルドグリーン
コメント：物を無くしそうな運気です。ただし、大事な物ではないのでご安心を。部屋の模様替えをすると運気が上昇します。

水瓶座 1/20～2/18
恋愛運：★★★★
金　運：★★★★★
仕事運：★★★★★
ラッキーカラー：赤と白
コメント：大きな成果が見込めそうです。長期的な視野で行動するとさらに運気が上昇します。毎朝の挨拶を欠かさないようにしましょう。

山羊座 12/22～1/19
恋愛運：★★★
金　運：★★
仕事運：★
ラッキーカラー：ピンク
コメント：ちょっとした一言で誰かを傷付けてしまうことがあるかも。言動にはくれぐれも注意しましょう。朝の歯磨きをいつもより丁寧に。

射手座 11/23～12/21
恋愛運：★★★★
金　運：★★★★
仕事運：★★★★
ラッキーカラー：赤
コメント：対人関係が良好です。何気ないことを気付いて貰えて褒められたりします。観葉植物を玄関に置くと運気がさらに上昇します。

蠍座 10/24～11/22
恋愛運：★★★★★
金　運：★
仕事運：★★★
ラッキーカラー：青
コメント：久しぶりに会う友人と新しい関係が築けそう。金運が異常に低い時期なので、ギャンブルは慎重に。髪型を変えると吉。

天秤座 9/23～10/23
恋愛運：★
金　運：★★
仕事運：★★★★
ラッキーカラー：緑
コメント：仕事運が急上昇しています。ただし、プライベートには注意が必要。パートナーとお揃いの物を身に着けると吉。

Editors Voice

夏は、おでかけが多くなる季節ですね！
ところで、皆さんは、行こうと思っていたけど、まだ一度も行ったことがない地元のスポットはありませんか？
近いからいつでも行ける！と思ってしまうためか、かえって意外と行くチャンスが訪れない場所。
このMIRAI.netの中にも、皆さんそれぞれ、そんな場所があるのではないでしょうか。
今年の夏こそ、ぜひとも一回訪れてみてくださいね！
きっと、全然知らなかった楽しい藤沢スポットが見つかるかも･･･☆！？
それでは、爽やかな楽しいよい夏をお過ごしください！！
（スポーツ事業課　山崎 由佳）

平成27年度　賛助会員募集！

本財団では、青少年健全育成事業を始め、市民スポーツ、レクリエーション活動の普及振興、地域文化の発展を図ることを目的に明日を担う青少年の育成や奨励、また、市民の皆様を対象とした事業に活用させていただきたいと考えております。

また、平成24年度に公益財団法人に移行したことにより、寄附をしていただいた場合には、税制上の優遇措置が受けられることになりました。寄附控除については、国税庁ホームページをご覧いただきますようよろしくお願いします。

種別と年会費	種　別	年　会　費
	個人会員	1口　1,000円以上
	団体会員	1口　5,000円以上
	法人会員	1口　50,000円以上

詳細については、当財団ホームページよりご案内パンフレットをダウンロードしていただくか、市内管理施設窓口にもございますので、是非ご覧ください。

会員特典
○団体会員様は、本財団が管理運営をしている「藤沢市少年の森宿泊研修施設」の利用料が割引となり、優先予約が可能
○個人会員様にはサービスチケット（スポーツ施設無料利用券）の提供

きらきら

ドキドキ

水の中!!

スイミングライフ応援しています。

Swimming Life

水着・スイムキャップ・ゴーグル・耳栓・ビート板ほか

(有)ルートワン

お問い合せ先 〒165-0023 東京都中野区江原町1-22-4
tel 03-3951-9224

八部公園プール、秋葉台公園プール、石名坂温水プールで販売しております。