

Fujisawa

MIRAI.net

No. 1 TAKE FREE

2015 Spring

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

特集
1

もうすぐ、ゴールデンウィーク!
地元ふじさわで
思いっきり楽しむ

特集
2

第21回藤沢市子どもフェスティバル
少年の森へ5・5・GO!

Doctor's Voice!

安全にサーフィンするための秘訣10か条

ボランティアインタビュー

第21回藤沢市子どもフェスティバル実行委員長 生沼 崇弘さん

トレーニングルーム活用術

Hogrel(ホグレル)マシン紹介

バランス・動作改善・ダイナミックストレッチ

Contents

- 02 ごあいさつ
季刊誌発刊にあたり
公益財団法人藤沢市みらい創造財団 理事長 小野 晴弘
- 03 Event Pickup・Event Report
第65回 藤沢市展・
湘南藤沢市民マラソン ほか
- 04 **特集**
1 もうすぐゴールデンウィーク！
地元ふじさわで、
おもいっきり楽しむ。
- 06 今年のゴールデンウィークはどこに行く？
みらい子どもフェスタ2015 OPEN！
- 08 Doctor's Voice!
安全にサーフィンするための
秘訣10か条
- 09 トレーニングルーム活用術
Hogrel(ホグレル)マシン紹介
バランス・動作改善・ダイナミックストレッチ
- 10 ボランティアインタビュー
第21回 藤沢子どもフェスティバル
実行委員長 生沼 崇弘さん
- 11 **特集**
2 みらい子どもフェスタ2015
少年の森へ5・5・GO!
～今日はきみたちが主役だ!!～
- 12 **施設へGO!!** 少年の森へ
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「みんなのPA系ゲーム243」 MOVIE「グレート・ワルツ」



季刊誌発刊にあたり

公益財団法人藤沢市みらい創造財団
理事長 小野 晴弘

藤沢市みらい創造財団は、今年度で5周年を迎えることができました。本財団は、5年前に「青少年協会」、「スポーツ振興財団」、「芸術文化振興財団」がそれぞれの特性を多くの市民に幅広く伝えていくことを目的に統合されました。

今では次世代を担う青少年の健全育成をはじめ、市民のスポーツ・レクリエーション活動及び芸術文化の普及振興を通じ、全ての市民の心豊かで生き活きた健康な生活を形成できるようお手伝いをしております。

昨年度までは各事業課がそれぞれの季刊誌を発刊し、市民の皆様にご覧いただくことができました。

しかし、今年度よりそれぞれ発刊していた季刊誌を一冊にし、お読みになる方の役に立てるような季刊誌を目指し、リニューアルする運びとなりました。

現在の日本は一昔前と違い、ものすごいスピードでIT関係が進化しており、調べたいものが全てインターネットで事が済んでしまう時代となっております。

本財団でもホームページを開設しており、イベント案内、報告を随時更新しているところでございます。

今回リニューアルした季刊誌については、各事業課の特性を一冊の冊子にまとめ、お読みになる方の知識向上となる様な冊子になっております。

この季刊誌を見たことで、「子どもと接することが楽しくなった」「体を動かすことが楽しくなり、健康にも気をつけるようになった」「演劇、コンサートの知識が出来て、観方が変わった」などといった市民の方が増えていただくと幸いです。

今後とも財団職員は市民の皆様のために様々な視点からお手伝いできるよう努めてまいります。

最後に、この季刊誌を作成するにあたり、ご協力をいただきました団体、企業の皆様へ深くお礼を申し上げ、発刊にあたっての挨拶とさせていただきます。



公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

発行日 平成27年4月20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 (株)さんこうどう
印刷



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！

第65回 藤沢市展

市民の芸術文化の普及と向上を図るため、美術・書道・写真・華道の各部の作品公募を行い、総合展として第65回藤沢市展を開催します。

【日時】

写真・華道:

5月19日(火)から5月24日(日)

美術:5月26日(火)から5月31日(日)

書道:6月2日(火)から6月7日(日)

午前10時から午後7時まで(日曜日は午後5時まで)

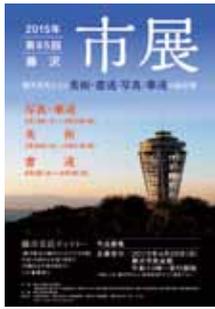
※毎週月曜休館 ※5月21日(木)は午後5時まで

【会場】

藤沢市民ギャラリー(ルミネ藤沢店6階)

【問合せ】 芸術文化事業課 ☎0466-28-1135

財団HP <http://www.f-mirai.jp/arts/>



小・中・高リーダーズスクール

【対象】 小学生5・6年生 48名 中学生 20名 高校生 20名

【活動期間】 2015年6月～2016年3月(月に1回～2回)

【内容】 宿泊研修、ウォークラリー、ボランティア体験 など

【会場】 藤沢青少年会館 ほか

【費用】 小学生 2,000円 中学生 1,300円 高校生 2,350円

【申込み】 2015年5月22日(金)までに電話、来館または

Eメールに住所・氏名・電話番号・学校名と学年を書いて申込み

【問合せ】 青少年事業課 ☎0466-25-5215 E-mail:youth@f-mirai.jp



体力測定フェスタ & 健康体力セミナー2015

健康づくりにつながる、家族で楽しめるイベントが盛りだくさん！

【場所】 秩父宮記念体育館 メインアリーナ・サブアリーナ

【日時】 5月24日(日) 10:00～15:30

【申込み】 申込み不要

【持ち物】 運動しやすい服装、室内履き持参

【測定種目】 握力、上体起こし、反復横とび、立ち幅とび、長座体前屈など
骨の健康チェック(骨密度)などもあります！！

【問合せ】 スポーツ事業課(秩父宮記念体育館) ☎0466-22-5335



EVENT REPORT



2015 湘南藤沢市民マラソン 1/25 江の島島内および134号線沿い

今年で5回目を迎える「湘南藤沢市民マラソン」は、計8500名以上が参加して開催されました。大会当日は、天候にも恵まれ、134号線沿いに絶景の富士山を見ながら走ることができ、ランナーの皆さんはとて清々しい汗をかいてコースを快走していました。

また、参加したランナーについては、ほぼ全員が完走でき、「富士山もよく見えてとても気持ちよく走れた」、「完走できたことが何よりも嬉しい」という感想をいただきました。

親子ランについては、昨年よりも100組多い600組以上が出演し、仲良く快走している親子もいれば、対抗意識を持ち、競走している親子もいましたが、ゴール時には仲良く手繋いで笑顔で全参加者が2kmコースを完走していました。

本大会では、中学生をはじめ、多くのボランティア約1200名以上の方にお手伝いいただきました。中学生は完走したランナーにハイタッチと一緒に喜ぶ姿や、大きな声援で各ランナーの背中を押し、勇気づけて、参加者からもとても好評でした。

なお、本大会を開催するにあたり、沿道にお住まいの皆さまをはじめ、大会関係者や協賛企業の皆様には、事前準備から当日まで多大なるご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。



落語鑑賞会(冬)

2/14 藤沢市民会館小ホール

毎年多くの方にご鑑賞いただいている落語鑑賞会は、2015年も満席となりました。

出番前に柳家小三治さんから「藤沢の鑑賞会はいつからやっているかな？」と尋ねられたので調べてみると、落語鑑賞会の第一回目(当時:芸術文化振興財団主催)は、昭和61年に開催されており、30年近く藤沢公演を柳家小三治さんで開催しています。

今回の鑑賞会では、「宿屋の富」、「粗忽長屋(そつながや)」を演じていただきました。

来館されたお客様から、名人の古典落語を大いに楽しんだというコメントを多くいただきました。



スポーツチャレンジフェスティバル vol.13

2/8 秩父宮記念体育館

10種目の競技に、家族や友達とチームと一緒にチャレンジする『スポーツチャレンジフェスティバル』。今年もたくさんの参加者の皆さんに、財団オリジナルのニュースポーツを楽しんでいただきました！年齢に関係なく、みんなで一緒に楽しめるのがこのイベントの魅力です。

朝は、参加者全員でみらぞうと一緒に『みらぞう体操』で元気いっぱい体を動かしました。軽快なリズムのって、心がはずむ『みらぞう体操』

ぜひこれからも多くの皆さんにチャレンジしていただきたいと思います！



児童クラブ交流会

1/31・2/1(南I 18クラブ)・2/7・8(北I 25クラブ)
秩父宮記念(南)・秋葉台(北)各体育館メインアリーナ

児童クラブ交流会は児童クラブに関わる方々とスポーツを通じて交流を深め、広く児童クラブを知っていただくことを目的に、運動会方式で行われています。企画・準備から、保護者実行委員のご協力を得て開催しています。

秩父宮記念体育館には両日で1917名。秋葉台体育館には両日で2568名の方が来ていただきました。

児童クラブ交流会の魅力はみんなで楽しむことです。いくつかの競技に子どもたちと一緒に保護者にも参加していただき、どの会場も子どもたちの笑顔あふれる交流会となりました。

It's Show Time! 日本体育大学体操部のお兄さん、お姉さんによる大迫力な演技披露を間近で見られます。また、ご家族でいっしょに楽しめる体操もあり、見るだけでなく体を動かすこともできます。この他には、SUNS.EXEによる3×3(スリーパイスリー・3人制バスケットボール)パフォーマンス、赤ちゃんダービー、子ども達に大人気のこども大迷路、トランポリン体験などもあり、イベントが盛りだくさんです。是非、体育館に遊びに来てください。



想像を超えた迫力の演技!

日本体育大学体操部 演技披露・体操体験

5/5(火・祝) 演技披露12:15~13:00/体操体験13:00~13:30 秩父宮記念体育館



初めてでも安心! インストラクターが教える カヌー体験

5/5(火・祝) 10:00~15:30
秋葉台公園内屋外プール

水上アスレチック、カヌー体験などができます! カヌーはシングル艇、タンドム艇と種類があるので小さなお子様から大人の方まで楽しめます! 他にも年齢を問わず参加できるイベントがあるので、ぜひご来場ください!



オリンピック選手に学ぼう! 中田大輔選手トランポリン演技&体験指導

5/5(火・祝) 秋葉台公園内体育館

プロトランポリンプレーヤー中田大輔選手がやってくる! シドニーオリンピック日本代表の演技を間近に見られる貴重な機会です。公園内では消防車や白バイ、パトカーの乗車体験もできます。こどもの日は秋葉台公園でもおもしろい遊びましょう!!



泳ぐだけがプールじゃない! 水上アスレチック

5/6(水・祝) 10:00~16:00
石名坂温水プール

石名坂温水プールのこどもの日では、なんといっても水上アスレチックが大人気です!! 数種類のアスレチックに挑戦して完全制覇をめざそう!! お昼休みでは大迫力のシンクロナイズドスイミングの公演も行います。



ファミリーで遊ぼう! 八部公園野球場開放

5/4(月・祝) 10:00~16:00
「こどもスポーツ祭り」in八部公園(鶴沼運動公園施設)

マウンド付近では「スピードガンコンテスト」、外野の芝生上では「スポーツ遊び開放」や「ジュニア・アスレチック」等が楽しめます! プールや公園内にもイベントがいっぱい!! ファミリーで遊び倒しちゃおう!!

もうすぐ、ゴールデンウィーク!
地元ふじさわで、おもいっきり楽しむ。

「今年のゴールデンウィークは、みんなでどうやって過ごそうかなあ...?」と検討中のみなさまへ、子どもから大人までファミリーやお友達と一緒に楽しめる藤沢市内のスポットをご紹介します!
遊び・アウトドア・スポーツ・コンサート・ミュージカル鑑賞 etc: お子さんやお父さん、お母さんの興味にあわせて、だれもが楽しめるイベントが盛りだくさんの『みらい子どもフェスタ2015』。
きっとワクワクしたステキな笑顔に出会えるはず☆ 『みらい子どもフェスタ』、あなたのファミリーにぴったりの楽しみ方が見つかるでしょう! ご来場をお待ちしています!

other events

簡単ホットドック作り

野外料理を楽しもう！

5/5(火・祝) 10:00～15:00

「第21回藤沢市子どもフェスティバル」
in少年の森

遊び足りないちびっこに！

水上アスレチック

5/4(月・祝) 10:00～15:30

八部公園(鶴沼運動公園施設)

5/5(火・祝) 10:00～15:30

秋葉台公園内屋内プール

大人になったら、何になりたい？

白バイ & 消防車乗車体験

5/5(火・祝) 10:00～11:30

秋葉台公園

いざというとき、慌てずに行動したい

起震車体験

5/4(月・祝) 10:00～14:00

八部公園(鶴沼運動公園施設)

掘り出し物をゲットしよう！

フリーマーケット

5/4(月・祝) 10:00～16:00

八部公園(鶴沼運動公園施設)

5/5(火・祝) 10:00～16:00

秋葉台公園

5/6(水・祝) 9:00～16:00

石名坂温水プール

more events

ゴールデンウィーク期間中、子どもたちのためのイベントが藤沢市内各所で開催されます。座って鑑賞するものから体を動かすものまで、子どもたちの五感を刺激する楽しいイベントが目白押しです。

各イベントの詳細は、
こちらをチェック！



藤沢みらい創造財団
ウェブサイト

<http://f-mirai.jp/archives/15821>

各会場の詳細は
次のページをチェック！



ちびっ子はもちろん、大人もOK！

ミニSL乗車会

5/4(月・祝) 10:00～16:00

「子どもスポーツ祭り」in八部公園(鶴沼運動公園施設)

5/5(火・祝) 10:00～15:00

「第21回藤沢市子どもフェスティバル」in少年の森

電車が好きな人大集合！

小さいながらも本格的なミニSLや電車に乗れるチャンス！



火の危険や大切さを学ぼう！

火～ling (ヒーリング)

5/5(火・祝) 10:00～15:00

「第21回藤沢市子どもフェスティバル」in少年の森

みんなはマッチで火をつけたことがあるかな！？
マッチでつけた火を使って、ろうそくに明かりを
ともしたり、マシュマロを焼いて食べてみよう！！
その他にも火をつかって、いろいろな体験ができるよ！
実験を見ることができるとかも……



テレビとは違う生の感動を！親子で楽しむ名作ミュージカル！

マッチ売りの少女 & 3匹のこぶた

5/5(火・祝) 湘南台文化センター 市民シアター

開演/15:00(約100分間 休憩15分) 開場/14:30 料金/無料(先着600名)



子どもも大人も一緒に！

まんがまつり

5/2(土) 9:30～12:30

辻堂青少年会館とその周辺

16mmフィルムでのアニメ上映会や「くるくるまんが」や「スイスイこいのぼり」の工作や「ゾートロープ(回転まんが)」の体験など大人も子どもも楽しめるイベントが盛りだくさん！

綿あめ・ポップコーン無料配付もあるよ！

福島応援企画
福島県の農産物や
郷土料理「こづゆ汁」の
販売もあります！



音楽好きの家族必見！

親子でバンドコンサートをしよう！

藤沢フェスティバル バンドコンサート

5/4(月・祝) 湘南台文化センター 市民シアター
開演/15:00(約90分間 休憩15分) 開場/14:30
料金/無料(先着600名)

『みらい子どもフェスタ2015』ファミリーコンサートのために結成されたバンド「藤沢フェスティバルバンド」が出演。普段なかなか触れることのない様々な楽器を生で見て聴いて楽しむことができます。カッコイイバンド演奏をぜひ親子でお楽しみください。



誰もが知っている名作童話「マッチ売りの少女」と「3匹のこぶた」を藤沢でもお馴染みの劇団東少がミュージカルにしました。大迫力の歌と踊り、プロの劇団が親子で楽しめるミュージカルをお届けいたします。テレビでは味わうことのできない感動を、この機会にぜひ親子でお楽しみください。

今年のゴールデンウィークはどこに行く？
みらい子どもフェスタ2015
 各開催施設をご紹介します！

OPEN!



多様な行政サービスの拠点で、併設の『こども館』にはプラネタリウム等もある複合施設の中の“劇場”です。

2 湘南台文化センター 市民シアター (湘南台駅)

5/4 (月・祝) 15:00~16:30

ファミリーコンサート

藤沢フェスティバルバンド
コンサート

5/5 (火・祝) 15:00~17:00

ファミリーミュージカル

マッチ売りの少女&3匹のこぶた

🏠 藤沢市湘南台1-8

☎ 0466-45-1550

🚶 小田急江ノ島線・相鉄いずみ野線・横浜市営地下鉄線(ブルーライン)湘南台駅G出口から徒歩5分

🅐 湘南台文化センター地下駐車場約80台 30分/100円(2h無料) 湘南台駐車場 約50台 30分/100円(2h無料)

いずれの駐車場も大変混み合います。なるべく、公共交通機関をご利用ください。



神奈川県内で最初の青少年野外活動施設です。
 緑あふれる少年の森で自然を“体感”してください！

3 少年の森 (長後駅)

5/2 (土)・3 (日・祝) 10:00~15:00

当日受付・雨天実施)どろんこまつり

どろんこ田んぼで宝探し！

5/5 (火・祝) 10:00~15:00

雨天延期日 5月6日(水・振替休日)

第21回 藤沢市子どもフェスティバル

~少年の森へ5・5・G0!~今日はきみたちが主役だ!!~

詳しくは
P11・13
参照

🏠 藤沢市打戻2345

☎ 0466-48-7234

🚶 小田急江ノ島線「長後」駅西口からバス「御所見中学校前」下車徒歩5分

🅐 臨時駐車場(無料)



駅チカの青少年会館。さまざまなイベントや、クラブ活動や卓球・パソコン開放なども行っています。

1 辻堂青少年会館 (辻堂駅)

5/2 (土) 9:30~12:30

まんがまつり

16mmアニメ上映会/作ってみよう「くるくるまんが」「スイスイこいのぼり」/のぞいてみよう「ゾートロープ(回転まんが)」/飛行機プラモデルの展示/歴史でたどるまんがクイズ/綿あめ・ポップコーン無料配付 など

🏠 藤沢市辻堂 2-8-31

☎ 0466-36-3002

🚶 辻堂駅南口より徒歩3分

🅐 なし



ハッピーをあげよう。



※イベントの内容は一部変更になる場合があります。



市民の健康増進や体力づくりの場、多様なスポーツ・レクリエーション活動の拠点です。

6 秩父宮記念体育館 (藤沢駅)

5/5(火・祝) 10:00~15:00
SUNS.EXE 3x3 パフォーマンス/
日本体育大学体操部演技披露/
アーチェリー体験/トランポリン
体験/こども大迷路/茶会 など

🏠 藤沢市鶴沼東8-2
☎ 0466-22-5335
🚶 JR東海道線/小田急江ノ島
線「藤沢」駅南口から徒歩10分
🅇 なし 奥田公園駐車場(有料)
をご利用ください。(利用割引あり)



体育館、球技場、屋内屋外のプール、こもれび広場、健康遊具広場、武道場などの総合運動公園です。

4 秋葉台公園 (湘南台駅)

5/5(火・祝) 10:00~15:00
中田大輔選手トランポリン演技&体
験指導/白バイ&消防車乗車体験
/プール水上アスレチック/模擬店
/カヌー体験/フリーマーケット など

🏠 藤沢市遠藤2000-1
☎ 体育館 0466-88-1111
プール 0466-88-1811
🚶 小田急江ノ島線/相鉄いずみ
野線/横浜市営地下鉄線「湘南
台」駅西口からバス約10分
🅇 有料(627台)



野球場・屋内屋外のプール・テニスコート・多目的広場・S L 広場などの総合公園です。

7 八部公園 (鶴沼海岸駅)

5/4(月・祝) 10:00~15:00
水上アスレチック/シンクロナイズ
ドスイミングショー/ミニSL乗車会/
スピードガンコンテスト/起震車体験
/フリーマーケット など

🏠 藤沢市鶴沼海岸6-12-1
☎ 0466-36-1607
🚶 小田急江ノ島線「鶴沼
海岸」駅下車 徒歩10分
🅇 有料(92台)



石名坂焼却場の余熱を利用した屋内温水プール。25mプールと幼児用プール、浴室を備えています。

5 石名坂温水プール (藤沢本町駅)

5/6(水・祝) 10:00~15:00
水上アスレチック/シンクロナイズ
ドスイミングショー/スポーツ吹矢
/和太鼓演奏/聴導犬実演&ふれあ
い体験/フリーマーケット など

🏠 藤沢市本藤沢1-10-1
☎ 0466-82-5131
🚶 小田急江ノ島線「藤沢本
町」駅下車 徒歩10分
🅇 有料(60台)

スポーツ施設利用時間
変更のお知らせ

※石名坂温水プールの浴室については、13:15~14:00の間、占用利用のため、使用できません。

日 程	施設名/利用別	予約窓口	トレーニング室	プール	浴室・サウナ	駐車場
5/4(月・祝)	鶴沼運動施設	8:30~17:00	9:00~17:00	9:30~17:00	11:00~17:00	6:00~18:00
5/5(火・祝)	秩父宮記念体育館	8:30~17:00	9:00~17:00			
5/5(火・祝)	秋葉台運動施設	8:30~17:00	休 室	9:30~17:00	休 室	8:30~18:00
5/6(水・祝)	石名坂温水プール	8:30~17:00		9:30~17:00	10:00~13:15/14:00~15:00	8:30~18:00



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! ①

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。



湘南第一病院
副院長 塚原 聡

湘南の朝は早い。山際が少し白くなるころ、まだ電灯のついた駐車場にはサーフボードを積んだ車が続々とやってくる。オトナたちが煙草を口にくわえ、「昨日飲み会だったからあんまり寝てないわ」「今日はこれから仕事だから、サクッと入って8時には上がる予定」などと仲間と話しながらストレッチもそこそこウエットスーツに身を包み、ボードにワックスを塗る。

サーフィンで湘南ライフが豊かになる一方で、ケガをした方もいるだろう。サーフィンによる整形外科的疾患は、その姿勢とぶつかりやすい部位に特徴がある。つまり腰、頸椎、そして肩に多い。また耳鼻科的、皮膚科的、内科的な疾患にも注意が必要だ。サーフィンをしていると、ケガのリスクをゼロにすることはできないが、なるべく少なくするための10か条を紹介する。

- ・慢性的な腰と肩の痛み予防のために、日頃からスクワットと体幹筋力トレーニングや肩関節周囲ストレッチ（ひとつのポーズを10〜12秒維持）を取り入れる。
- ・ワイブアウト（コケること）した時におきやすい上腕骨や鎖骨骨折、肩関節や肩鎖関節脱臼、脊椎損傷を予防するため、リーフ（岩）や岸壁などの環境に目を光らせる。

安全にサーフィンするための秘訣10か条

- ・もちろんビッグウェーブや雷などの天候時には無理しない。リップカレント（離岸流）を意識する。
- ・フィンやノーズによる頭部や顔の切り傷予防と、リーフやボードにぶつかって起きる脳震盪予防、そして耳の保温のために帽子などのヘッドギアをかぶる。
- ・腱炎や捻挫を予防するため、海に入る前にストレッチと軽いジョギングでウォーミングアップ、海からあがった後もストレッチでクーリングダウンをする。
- ・極端な日焼けを避け、皮膚がん（基底細胞がん）と扁平上皮がんの発症リスクを低くするため、長袖のウエットスーツやラッシュガードを着て、日光を浴びやすい顔面や頸部、腕の皮膚に日焼け止めを塗る。
- ・カットオノエボシ（春から夏に多い青色の粒とゼリー状の塊のクラゲ）に刺されると30分程度耐え難い激痛が走るため、市販のクラゲ予防ローションを塗る。
- ・難聴や耳の痛みの原因となるサーファーズイヤヤー（外耳道外骨腫）を予防するために、海水温や気温が低い時期には耳栓を使用する。
- ・脱水と筋肉のけいれん予防のために、海に入る20分以上前に水分補給とエネルギー補給をし、可能なら20分ごとに水分補給する。
- ・自覚の少ない不整脈や高血圧、難聴などをスクリーニングするために、定期的に健康診断を受ける。
- ・痛みを感じたままサーフィンをしない、気になることがあればかかりつけ医やスポーツ医、整形外科医に相談する。
- ・ケガをしたとき受診可能な急病診療所の場所や電話番号、もし誰かに命の危険があるときに救助してくれる海上保安庁や消防機関の連絡先を事前にチェックしておくこともおすすめだ。
- ・長くサーフィンを楽しむために自分にも投資しよう。十分な睡眠と減煙もお忘れなく。

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）

 日野自動車



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

トレーニンググループ 活用術

in 秩父宮記念体育館トレーニンググループ

一般の筋力強化トレーニングマシンとは、「目的」「方法」も全く異なるマシンの紹介です。

— 肩甲骨を使うスポーツのパフォーマンス向上に —

Hogrel(ホグレル)マシン

バランス・動作改善・ダイナミックストレッチ

筋肉を「リラックスした状態」で繰り返し動かすことで血液を促進させ、筋肉を柔軟にし、関節の可動域をつけることで、本来の機能を取り戻すことを目的とした運動。

ディッピングmini

肩甲骨の可動域を広げるためのストレッチ動作を誘導してくれるマシン。

肩こり・猫背の改善に効果的！



インナーサイ mini

脚を開閉することで股関節周りの柔軟性を改善するマシン。

股関節の柔軟性向上
骨盤調整に効果的



肘伸展→
姿勢改善・
上体の運動



肘前→
肩こり改善



マルチスロー
1台で4種類の肩
甲骨周りの運動が
おこなえる複合型
マシン。



\\ ホグレルマシンを体験して、肩こり・腰痛・姿勢改善！ //

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。

秩父宮記念体育館

秋葉台文化体育館

鶴沼運動施設



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 鶴沼運動施設 ☎0466-36-1607

秋葉台文化体育館 ☎0466-88-1111

ボランティアインタビュー

第21回藤沢市子どもフェスティバル
実行委員会 実行委員長
藤沢市宇宙少年団 リーダー

おいぬま たかひろ
生沼 崇弘さん



“子どもたちの純粋な発想からの気づきを大切にしていきたい”

藤沢市子どもフェスティバル実行委員会は藤沢市の青少年団体・青少年育成団体より選出された実行委員で組織されており、毎年5月5日に開催する藤沢市子どもフェスティバルの企画、運営をおこなっています。

今年度の実行委員長には青少年団体である藤沢市宇宙少年団でボランティアリーダーをされている生沼崇弘さんが選出されました。

生沼さんは現在、都内の大学に通う大学生。藤沢市宇宙少年団でボランティアリーダーを始めたきっかけや、藤沢市子どもフェスティバル実行委員会の様子について伺いました。

藤沢市宇宙少年団でボランティアリーダーを始めたきっかけは、中学生の時に、当時小学生だった弟が藤沢市宇宙少年団に入団したことに始まりです。弟の団活動時の送り迎えや、団がおこなう宇宙関連施設見学会などに弟と一緒に同行させていた中で、団の方々とも知り合いとなり、当時の団長に「リーダーをやってみないか？」と誘われました。弟が活動するのを見ていて興味があったこと、また幼い頃から宇宙に興味があったこともあり、高校生の時にサブリーダーをお引き受けいたしました。

「小惑星探査機 はやぶさ」の影響もあり、現在小学生を中心に男女問わず50人以上の団員が所属しています。活動としては、月1回の定例活動のほか、8月には宿泊キャンプ、3月にはJAXAなど宇宙関連施設への見学会

などもおこなっています。特に力を入れているのはペットボトルで作成したロケットを飛ばす、ペットボトルロケットで、競技大会では全国大会に出場した団員もいました。

ボランティアリーダーを始めてからは、宇宙に夢を持ち、目をキラキラさせながら活動する子どもたちの姿、成長していく姿を見ることができ、とてもやりがいを感じています。子どもたちの純粋な発想から気づくこともあり、とても面白いですね。また、リーダーの皆さんは年齢も職業も経験も様々で、魅力的な方ばかりです。その中に身を置くことは楽しく、そして豊富な体験談や自分の将来の夢へとつながるお話を伺うなど、私自身も成長させていきたいと思います。

その団活動と並行して行っているのが藤沢市子どもフェスティバル実行委員会です。今年度は団長よりお話をいただき実行委員になりましたが、さらに他の実行委員の皆様からの推薦もあり、実行委員長に就く運びとなりました。実行委員会は子どもたちに楽しく、喜んでもらえる事業を企画しています。現在、その成功に向け、準備にフル稼働しています。私自身も子どものが楽しみでした。当日は多くの子どもたち、ご家族にお越しいただきたいですね。

子どもフェスティバル当日が本当に楽しみですね。生沼委員長、ありがとうございます！

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。



【第21回 藤沢市子どもフェスティバル】

少年の森へ

5・5・GO₃

～今日はきみたちが主役だ!!～

時 5月5日(火・祝) 午前10時～午後3時 延期日5月6日(水・祝) 場 少年の森
(藤沢市打戻2345) 料 無料(模擬店は有料) 問 (公財)藤沢市みらい創造財団
青少年事業課 ☎0466(25)5215



今年で21回を迎える藤沢市恒例の「こどもの日」事業、「第21回藤沢市子どもフェスティバル」が今年も開催されます！藤沢市の青少年団体・青少年育成団体がおこなう各ブースコーナー（右記参照）や、模擬店などを開催します。お子さまとご家族でお越しただき、素敵な時間をお過ごしください。

さあ!みんなで少年の森にGO!



スーパーボールすくい(藤沢地区保護司会)ノ竹馬とカラコロけん玉(藤沢市青少年指導員協議会)ノヨーヨーつり(藤沢市青少年育成協議会)ノバンブーダンス・虹のトンネル(藤沢子ども劇場)ノミニ鉄道運転会(藤沢SL少年団)ノプチロケット打ち上げ&はやぶさチャレンジ(藤沢市宇宙少年団)ノ挑戦しよう!(藤沢市ボーイスカウト連絡会)ノ野外料理を楽しもう!(藤沢市ガールスカウト連絡会)ミニ凧作りノ(藤沢市子ども会連絡協議会)ノ森のクラフト(少年の森ボランティアクラブ)ノ火〜ling(ヒーリング)(藤沢市青少年活動リーダーバンク)ノ竹とんぼ作り(藤沢グリーンライオンズクラブ)ノネイチャーゲーム(藤沢市科学少年団)

すばやくスポーツモードに導く
KIRIN LOVES SPORTS
[キリンラブズスポーツ]

BRAND TOP PRODUCT SOCCER 日本代表応援ラベル PLAY BALL!

new

Na50 必須ミネラル ナトリウム 50mg + シトルリン・アルギニン 配合

KIRIN LOVES SPORTS
[キリンラブズスポーツ]

スポーツを愛するすべての人へ。

近場の自然の中でのんびり…
そんな言葉がぴったりなのが少年の森です。

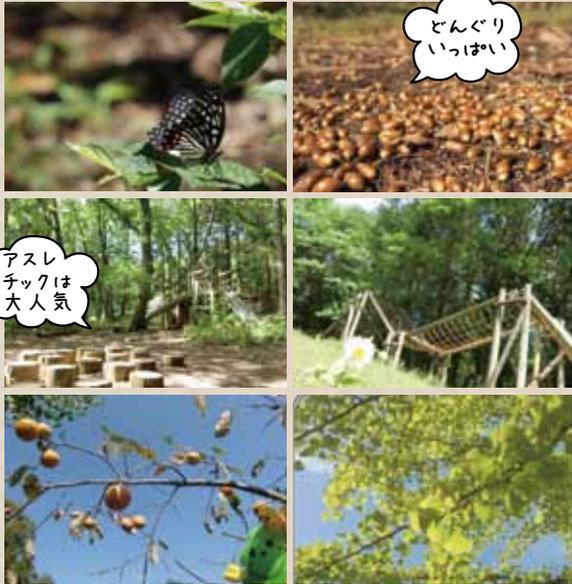
幼稚園のお友達もいっぱい!

施設へGO!!

少年の森

藤沢市内! 自然の中ですくすく子育て♪
へあそびに行こう!

少年の森は、藤沢市の北部（御所見地区）に位置する藤沢市が設置した青少年野外活動施設です。敷地面積は、東京ドーム2個分! 緑があふれ野鳥や昆虫が息づく自然豊かな環境の園内には芝生の広場やアスレチックコース、こどもが遊ぶための池、宿泊研修施設、テントサイトなどがあります。ぜひ、遊びにきて緑あふれる森を“体感”してください。



どんぐりいっぱい

アスレチックは大人気



少年の森の妖精「モーリー」の
モーリーブログ
<http://blog.canpan.info/mo-ri-blog/>

僕もモーリー! 少年の森の妖精だよー!
モーリーは少年の森の様子をみんなに伝えるためにブログをやっているんだ!
みんなぜひ見てね!
あとぜひ少年の森に遊びにきてねー!

- 【所在地】 藤沢市打辰2345 TEL 0466-48-7234 FAX 0466-48-7249
- 【開園時間】 午前9時から午後4時30分まで
- 【休園日】 毎週月曜日(7月~9月のキャンプ利用期間は除く)、12月28日~1月4日
- 【その他】 駐車場あり(50台程度)・授乳室あり(オムツ替え可)、車イス用トイレあり



あの泥だらけの季節がやってくる!

みらい子どもフェスタ 「どろんこまつり 2015」

日時 5月2日(土)・5月3日(日)
午前10時～午後3時

場所 少年の森園内

内容 泥のたんぼで宝探し など

費用 無料 ※臨時駐車場あり(無料)

問合わせ 少年の森 TEL 0466-48-7234



職員より
ひとこと

少年の森
所長 鈴木 邦之

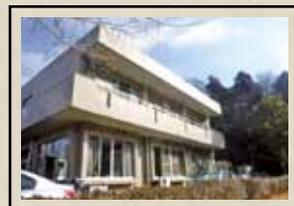
年間を通して数ある少年の森事業の中でのお薦めは「どろんこまつり」です。子どもから大人までみんな泥だらけ。ただ泥の中で遊ぶだけでなく、泥に埋まっている宝を探すイベントもあります。藤沢市の中で、大自然を感じゆったりと過ごせるとっておきの場所が少年の森です。ぜひ、ご家族・友人の皆様でお越しください。たくさんのご来園をお待ちしています。

少年の森 MAP



じゃぶじゃぶ池

夏は水遊びにぴったり! 季節によってはザリガニやどじょう、カエルなど水辺の生き物が生息しています! 冬は氷が張り、夏とは違う遊びも。



管理棟

トイレ(車いす用あり)、授乳室、自動販売機はココ!

森の奥は
自然が
いっぱい!



利用については財団ホームページまたは藤沢市少年の森へお問合せください。

宿泊研修施設 かわせみハウス 要予約

少年の森園内には宿泊研修施設「かわせみハウス」があります! 「かわせみハウス」は、冷暖房も完備しており、研修ホールも備えた屋内研修施設であるため、全天候、全季節に対応できる施設です!



アスレチック
は園内に
20基以上!

アスレチック

誰でも自由に遊べるアスレチック。管理棟前にカードがあるので欲しい人は取りに来てね!



駐車場は
ここ!
(50台)

芝生広場・休憩棟

ポカポカおひさまの下、ゴロリ。ゆったり過ごすにはちょうどいい広場です。平日の午前中が穴場!

がんばった後のアイスはおいしい。

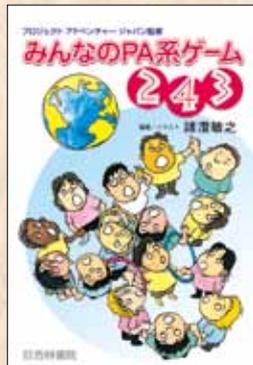


(株) ロッテアイス

BOOK

「みんなのPA系ゲーム243」

諸澄 敏之 編著 / イラスト
株式会社杏林書院 1,600円(税抜)



PA(プロジェクトアドベンチャー)とは、簡単に表現すると、「様々なプログラムを通して、信頼や協力、“仲間”などといった人間関係を構築するために必要なことを言葉ではなく、心と体で、体感する体験活動」。

この本は、PA(プロジェクトアドベンチャー)のエッセンスを備えた243のゲームを、「I出合いのゲーム」、「II知り合うゲーム」、「IIIきずなのゲーム」、「IV協力ゲーム」といったように雰囲気や参加者の関係性の構築レベルに合わせて、分類されています。

例えば、今日初めて顔を合わせてみんなガチガチに緊張した雰囲気、名前と顔だけは知っているけど、あまり話したことがないなど、そこに集まった人の状況や背景、グループの雰囲気などに応じて、ゲームを組み合わせていく作業は、ファシリテーターの大きな役割のひとつです。

この本は、243のゲームについてイラストを加えて分かりやすく書かれてい

ます。特にゲームのポイントや気を配る点とか、グループの様子に合わせたアレンジ方法などにもふれられているところは、ゲームを行う側(ファシリテーター)にはとても参考になります。

参加者や場の状況、グループの段階に応じて、ゲームという「道具」を使い分け、さらに目的に応じてその使い方も変える、これがファシリテーターの大きな仕事。これには、参加者ひとりひとりの様子(笑い、言葉・会話、ゲームへの関わり方など)を注視することが大切です。

そんなファシリテーターの参加者やグループへの関わり方にも、きちんとふれているのがこの本の素晴らしいところ。単なるゲーム集ではありません。

しかも、小・中学校の先生をはじめ、職業として日々子どもたちと活動している方々30人で執筆されているのも面白いです。文章やイラストも、思わず笑ってしまうものばかり。

この本、おすすめです!
(青少年事業課 金子昭仁)

MOVIE

「グレート・ワルツ」

原 題: The Great Waltz
製作年: 1938年
製作国: アメリカ
発売元: アイ・ヴィー・シー
価 格: 1,800円(税抜)
時 間: 105分
映 像 色: モノクロ
字 幕: 日本語
音 声: 英語/モノラル



主なキャスト(役名)
フェルナン・グラヴエ
(ヨハン・シュトラウス)
ルイズ・ライナー
(パン屋の娘ボルディ)
ミリツァ・コージヤス
(歌姫カーラ)

スタッフ
監督 ジュリアン・デュヴィヴィエ
原作 ゴットフリート・ラインハルト
脚本 サミュエル・ホップエンシュタイン
ワルター・ライシュ
撮影 ジョセフ・ラッテンバーク

1938年のアメリカ映画ですが、監督は戦前のフランスを代表する名匠ジュリアン・デュヴィヴィエが初めてアメリカに渡り、撮影したのが「グレート・ワルツ」です。

本作は、その美しい映像から、1938年第11回アカデミー賞撮影賞を受賞(ジョセフ・ラッテンバーク)し、その他、助演女優賞(ミリザ・コージヤス)、編集賞(トム・ヘルド)にノミネートされています。なお、助演のミリザ・コージヤスは、ソプラノ歌手で劇中も彼女自身が歌っています。

ウィーンの銀行に勤めるヨハンは、仕事も上の空で作曲に没頭してばかりで、それを理由に銀行をクビになって

しまいます。ヨハンは、恋人であるボルディの心配をよそに、音楽好きの友人達を集めてオーケストラを作り、自分の作曲したワルツを演奏します。

ある晩、帝室オペラ劇場の歌姫カーラ・ドナーにその才能を認められ、演奏の機会を得たヨハンは、上流階級の夜会で聴衆を魅了し、一流の音楽家としての道を歩んでいきます。

ヨハンは、恋人ボルディと結婚しますが、パリ2月革命が波及したウィーンでの貴族政治に反対する民衆運動の中で、恩人で恋仲でもあるカーラとの恋も燃え上がっていきます。

ボルディは、ヨハンとカーラが互いに惹かれあっていると気づきながら、じつとヨハンの帰りを待っていました。が、彼を失いたくない思いからヨハンとカーラがいる劇場へ向かい、カーラと対面することになります……

この映画は、ウィーンを代表する「ワルツの王」ヨハン・シュトラウス2世を描いた物語となっていますが、史実とは異なる部分もあるので伝記映画とは言いがたいですが、シュトラウスによって作曲された世界的に有名で、かつワルツの代名詞的な曲として親しまれている「美しき青きドナウ」やオペレッタ「こうもり」などの名曲が多く劇中にちりばめられ、豪華で美しい映像とテンポよく進んでいく物語は、清々しい気持ちを引き起こしてくれます。

(芸術文化事業課 竹内康仁)

透明はごまかせない。

飲まれつづけている理由があります。

三ツ矢サイダー

ASAHI SOFT DRINKS アサヒ飲料株式会社

Q 50個の白玉と50個の赤玉、それに2つの箱がある。この100個の玉をバラバラに2つの箱に入れるものとする。目をつぶって無作為に一方の箱を選び、さらにその中から無作為に1個の玉を取り出すとしたとき、白玉を引く確率を最大にするには、どのように2つの箱に玉を入れておけばいいか。



答えは web で //



<http://f-mirai.jp/>

藤沢市みらい創造財団



みらぞうからの未来メッセージ (4/1~6/30)

<p>乙女座 ♍ 8/23~9/22</p> <p>恋愛運:★★★★★ 金運:★★★ 仕事運:★★★ ラッキーカラー:緑 幸せな毎日を実感するような、素晴らしい出来事がありそう。外国のコインをきれいに磨いて持ち歩きましょう。</p>	<p>獅子座 ♌ 7/23~8/22</p> <p>恋愛運:★ 金運:★ 仕事運:★★★ ラッキーカラー:青 通勤、通学の途中で教養講座を聴いてみると吉。今かなえたいことを細長い紙に書き、4つに折って財布の中に入れてみましょう。</p>	<p>蟹座 ♋ 6/22~7/22</p> <p>恋愛運:★★★★★ 金運:★★★★★ 仕事運:★★★★★ ラッキーカラー:青 身近な人との間で課題が解決し、良好な関係を築いていけそう。頭を洗うときに好きな人のことを考えるといいでしょう。</p>	<p>双子座 ♊ 5/21~6/21</p> <p>恋愛運:★ 金運:★ 仕事運:★ ラッキーカラー:茶 知的好奇心に導かれて行動を開始すると道が開ける。キツイ時は好きな異性と長電話をすると運気が向上するでしょう。</p>	<p>牡牛座 ♉ 4/20~5/20</p> <p>恋愛運:★★ 金運:★★★★★ 仕事運:★ ラッキーカラー:紫 周囲の人の言動などに振り回されずに自分を保つことが大切。下を向かずに出来るだけ上を向くと運気が向上するでしょう。</p>	<p>牡羊座 ♈ 3/21~4/19</p> <p>恋愛運:★ 金運:★ 仕事運:★★★★★ ラッキーカラー:赤 大きなやりがいのある何かがあるが、あなたを導いてくれそう。部屋の模様替えをすると良いでしょう。</p>
<p>魚座 ♓ 2/19~3/20</p> <p>恋愛運:★ 金運:★★★★★ 仕事運:★★★★★ ラッキーカラー:シルバー 新しい舞台に立つチャンスがあったら、自分を出切るようにすれば万幸うまくいくでしょう。ワインを飲むと運気向上に繋がります。</p>	<p>水瓶座 ♒ 1/20~2/18</p> <p>恋愛運:★ 金運:★★★ 仕事運:★★★★★ ラッキーカラー:山吹色 夜はコミュニケーションがスムーズに取れるようになるので、メールやチャットを使って大切な人に気持ちを伝えてみては?</p>	<p>山羊座 ♈ 12/22~1/19</p> <p>恋愛運:★★★★★ 金運:★★★★★ 仕事運:★ ラッキーカラー:ピンク 少しずつ自分が成長していることを実感出来る。悪い運を流すイメージでゆっくり手を洗いましょ。</p>	<p>射手座 ♐ 11/23~12/21</p> <p>恋愛運:★★ 金運:★★★ 仕事運:★ ラッキーカラー:オレンジ メールのマナーなどを再確認しておく、あなたの印象アップにつながりそう。部屋の中の1か所を限定して、徹底的に掃除しましょう。</p>	<p>蠍座 ♏ 10/24~11/22</p> <p>恋愛運:★★★★★ 金運:★★★★★ 仕事運:★★★★★ ラッキーカラー:黒 さまざまな場面で、そのときに最適な言葉を見つけることができそう。使わない小さなカギをひとつ、紙か布に包んでお守りにしましょう。</p>	<p>天秤座 ♎ 9/23~10/23</p> <p>恋愛運:★ 金運:★★★★★ 仕事運:★★★★★ ラッキーカラー:赤 友人との会話の中で、有益な情報を得ることができそう。ひものある靴をはくときは、くつひもを左の足から結びましょう。</p>

Editors Voice

財団が統合から5年。季刊誌構想から3年。財団季刊誌『Fujisawa MIRAI.net』のお披露目となりました。

「なに、これ?!」と思わず手に取ってしまう、そんな表紙。これから毎号、表紙には力を入れていきたいと思えます。

そして、何よりもこの季刊誌を読み、子どもと一緒に昔やった遊びを試してみたり、スポーツや健康づくりに無縁だった人が休日にとちょっとプールで泳いでみたり、クラシック音楽のCDを初めて買ってみたい、といったように、市民のみなさんが子どもたちの健全な育成、スポーツ・レクリエーション活動、芸術文化活動に触れる“きっかけづくり”になる、そんな季刊誌にしていきたいと思えます。

この季刊誌の“MIRAI”にもご期待ください。

(青少年事業課 金子)

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ください。

種別と年会費
個人会員 1口 2,000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

種別	年会費
個人会員	1口 2,000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

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

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。

パーティー・会食・式典は藤沢市民会館でどうぞ

藤沢市民会館 サービス・センター(株)

〒251-0026 藤沢市鵜沼東8番1号(藤沢市民会館内)
TEL 0466-26-5070 FAX 0466-26-5870
<http://www.fsc5070.co.jp>



※写真はイメージです。

きらきら

スイミングライフ応援しています。

ドゥドゥ

水の中!!

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

お問い合わせ先

〒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。