

Fujisawa

MIRAI.net

No.4 TAKE FREE

2016 Winter

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 園田隆一郎芸術監督就任公演特集

いつの日か // ^{ブラボー}Bravo! // を

特集2 歩けば楽しい! 歩けば美味しい!

藤沢ウォーキングMAP

＼施設へGO!／

辻堂青少年会館へ遊びに行こう!

Doctor's Voice!

スポーツと健康

トレーニングルーム活用術

自分のカラダを測定しよう!



藤沢
キュー
まち

- 02 Event Report
児童クラブ交流会／秋のプレーパーク
- 03 Event Pickup
インドアtheスポーツ Vol.10／
演劇体験ワークショップ／財団展
- 04 特集
① 園田隆一郎芸術監督就任公演特集
いつの日か Bravo! を
- 06 出演者インタビュー
オペラ「蝶々夫人」が知りたい!
～出演者・制作にきいた観どころ、聴きどころ～
- 07 そうだ！オペラを観に行こう！
- 08 Doctor's Voice!
スポーツと健康
- 09 トレーニングルーム活用術
自分のカラダを測定しよう！
- 10 特集
② 歩けば楽しい！歩けば美味しい！
藤沢ウォーキングMAP

- 12 施設へ 辻堂青少年会館へ
GO!! 遊びに行こう！
- 13 ひとりひとりを大切に
児童クラブの指導員のお仕事
- 14 平成28年 春巡業
大相撲藤沢場所開催!!
- 15 職員オススメの本や映画などの紹介
みらい図書館
BOOK「未来いそっぷ」
MOVIE「ディープインパクト」



公益財団法人

藤沢市みらい創造財団

発行日 平成28年1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
印刷表紙写真:2014年藤原歌劇団公演「蝶々夫人」
提供:公益財団法人日本オペラ振興会

EVENT REPORT

児童クラブ交流会

10/31(土)・11/1(日) 北Ⅱ(27クラブ) 秋葉台文化体育館
12/19(土)・20(日) 南Ⅱ(19クラブ) 秩父宮記念体育館

児童クラブ交流会は在籍児童や保護者を中心に児童クラブに関わる人々がスポーツを通じて交流を深めることを目的として運動会形式で実施されます。

交流会の大きな特徴は子ども・保護者・指導員・来場していただいた皆様と一緒に楽しむことです。今年も多くの方が競技に参加し、観覧席にいる方々も選手に大きな声援をおくり、会場が一つになりました。競技も児童クラブらしさができるように工夫されています。北部は保護者と児童と一緒に参加するホースリレーが人気でした。ホースリレーは、どうしても大人が必死になり、子どもたちが置いて行かれることも…！南部の人気競技は3年生以上と保護者が一つのチームになって戦うドッジボール。子どもたちは大人に当てたくて一生懸命頑張っていました。児童クラブ交流会は企画・準備から保護者実行委員に協力していただきました。今年度も保護者の方の多くの協力を得て、たくさんの方々に来場していただき楽しく、思い出深い交流会となりました。



遊んで、あそんで、アソビまくれ！

～秋のプレーパーク～

10/25(日) 藤沢市少年の森

「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに、少年の森が冒険遊び場となりました。

廃材を使って工作をしたり、ロープを木にかけてブランコを作ったり、火をおこしてねんどを焼いたり、ペーゴマ大会が始まったりと、それぞれが思い思いに遊びました。普段はダメ！と言われるようなことでもやっていいのがプレーパーク。参加した人が、大人も子どもも、自由な発想で楽しく遊びました。



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！



演劇体験ワークショップ

シェイクスピアの言葉の森で
新しい自分を見つけよう！表現しよう！
『冬物語』

13年目の宮崎真子シェイクスピア演劇ワークショップ！

今年度の戯曲はシェイクスピアの後期、ロマンス劇の時期の『冬物語』です。発声練習やストレッチなど、演技の基本的な事から始めますので、演劇経験がない方も、経験者の方も、そして、長い年月ご参加頂いた方々も、どうぞ奮ってご参加ください！

【日 程】 3/ 8(火) 18:30～21:00 3/11(金) 18:30～21:00
3/13(日) 14:00～17:00 3/17(木) 18:30～21:00
3/20(日) 14:00～17:00 3/21(月・祝) 14:00～17:00

【本 番】 3/21(月・祝) 15:00開演(15分前開場)

【講 師】 宮崎 真子

【会 場】 湘南台文化センター市民シアターホール・リハーサル室

【参加費】 (一般)6,000円・(高校生)3,000円

【対 象】 高校生以上(原則 6回出席出来る方) 30人

【申し込み】 1/13(水)～2/10(水)。氏名、住所、電話番号、年齢、経験の有無を明記の上、ハガキ(〒251-0026 藤沢市鶴沼東8番1号)、FAX、E-mail(件名に「演劇ワークショップ受講希望」と記載)、もしくは電話、直接ご来館(9:00～17:00※月曜・祝翌日は休館)のいずれかの方法で、お申し込みください。

【問合せ】 芸術文化事業課

☎ 0466-28-1135 FAX 0466-25-1525 E-mail:f.arts.3@f-mirai.jp

チームで協力して勝利を勝ち取ろう！！

『インドアtheスポーツ Vol.10』

「綱引き」「ドッジビー」「ソフトバレーボール(大人)」

「ふうせんバレーボール(小学生)」の3種目の総合得点で競うチーム対抗試合です。

【日 程】 3/13(日)

【対 象】 ①大人12チーム(中学生以上) ②小学生6チーム
※1チーム6人

【会 場】 秩父宮記念体育館

【参加費】 ①大人1チーム3,000円 ②小学生1チーム1,500円

【申し込み】 2/18(木)～3/3(木)先着順。申し込み用紙(HPからダウンロード可)にご記入の上、持参またはFAXでお申し込みください。もしくはE-mailにて件名「インドアtheスポーツ参加申込」で、大人の部、小学生の部、代表者名(フリガナ)、年齢、住所、電話番号、男女参加人数を明記の上、お申し込みください。

【問合せ】 スポーツ事業課 秩父宮記念体育館

☎ 0466-22-5335 FAX 0466-28-5749 E-mail: sports@f-mirai.jp



公益財団法人藤沢市みらい創造財団 『財団展』

本財団が行う事業(青少年育成事業・スポーツ事業・芸術文化事業)を多くの方々に知っていただくため、公益財団法人藤沢市みらい創造財団財団展を行います。

財団展では、財団が管理運営する施設や事業の紹介を展示します。

展示物は財団職員だけでなく、事業の参加者や児童クラブの子ども達が生産で作成しています。ぜひ、ご覧ください。

【日 時】 2/18(木)～29(月)

【場 所】 市民ギャラリー 地下展示場

※児童クラブ作品につきましては、秋葉台文化体育館ロビーにて3/1(火)～14(月)まで展示します。

【問合せ】 青少年事業課 ☎ 0466-25-5215



ココ・コーラ イースト ジャパン株式会社 COCA-COLA EAST JAPAN CO., LTD. (コカ・コーラ指定会社) <http://www.ccej.co.jp> Coca-Cola is The Coca-Cola Company の登録商標です。

Special
Feature

園田隆一郎芸術監督就任公演特集

いつの日か Bravo! を

いよいよ2月に藤沢市民オペラ2015-2017シリーズの1つ「蝶々夫人」が開催されます。

「蝶々夫人」、「蝶々さん」、「マダムバタフライ」など呼び方は色々ありますが、一度はそのようなタイトルを聞いたことがある方も多いと思います。

G.プッチーニの代表的なオペラで、初めてオペラを観劇する方々にもお勧めの演目です。

今回は、「興味はあるけど、まだオペラを見に行ったことはない」という方に、「蝶々夫人」を中心に、今後劇場に足を運ぶ際の参考に出来るような内容も取り上げました。



～海を一望できる長崎の丘を舞台に、
誇りを持って生きることを選んだ一人の女性の物語～

藤沢市民オペラ2015-2017シリーズ 園田隆一郎「藤沢市民オペラ」芸術監督就任公演

藤原歌劇団 「蝶々夫人」

(G.プッチーニ/全二幕・原語上演・字幕付)

2016年 2月27日(土) 14:00開演(13:30開場)

チケット料金(税込)：S席8,500円・A席6,500円・B席4,500円<全席指定>



チケット取扱い

藤沢市民会館 ☎0466-23-2415

湘南台文化センター市民シアター

☎0466-45-1550

チケットぴあ ☎0570-02-9999

<http://pia.jp>(コード277-780)

財団HP(Gettii) <http://www.f-mirai.jp>



指揮 園田 隆一郎

東京藝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・オペラフェスティバル「ランスへの旅」で欧州を中心に指揮活動を開始。その後ポローニャ歌劇場、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、読売日響、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。15年4月より、藤沢市民オペラ芸術監督、および(公財)藤沢市みらい創造財団音楽アドバイザー就任。

Story line あらすじ

明治初期の長崎。芸者をしていた蝶々さんはアメリカ海軍士官ピンカートンと恋に落ち結婚する。彼女はアメリカに戻ったピンカートンの帰りを彼との子供とともに待ち続ける。

しかし3年後、彼が長崎に帰ってきたときに、アメリカで結婚していたということを知る。悲しみにくれる蝶々夫人だが、自身の誇りを貫く決心をする…。

オペラを鑑賞する際に、登場人物のことを少しでも知ってから観劇することで、より作品を楽しむことが出来ると思います。

本作の登場する様々な人物と出演者をご紹介します。

Characters 登場人物



©Yoshinobu Fukaya

蝶々夫人
佐藤 康子(S)

長崎の芸者。士族の出身だが父親が切腹するなど没落して芸者となった15歳の少女。アメリカ人との結婚を決意する一途で純情だが、芯の強い性格。



©Yoshinobu Fukaya

ピンカートン
西村 悟(T)

アメリカ海軍士官。世界中に愛人がいるかもしれない自由気ままな遊び人。しかし一途な蝶々さんの思いを知り、その場から逃げ出した情けないところもある。



©Yoshinobu Fukaya

シャープレス
堀内 康夫(Br)

長崎駐在のアメリカ領事。ピンカートンとは対照的にまじめなアメリカ人。物わかりがよく人情味があり、蝶々さんに悲劇が起きることを予言している。



スズキ
牧野 真由美(Ms)

蝶々さんの召使い。若い蝶々さんの思いを汲み取る、非常に忠実でまじめな女中。



ゴロー
松浦 健(T)

結婚仲介人。貧乏人の娘を遊廓や外国人の現地妻として売ることを商売にしている男。



ボンゾ
若林 勉(Bs)

蝶々さんの伯父で僧侶。蝶々さんがキリスト教に改宗したと聞いて、怒って破門に来る。



©藤原栄治

ヤマドリ
清水 良一(T)

お金持ちの貴族。ゴローに蝶々さんを紹介されて求婚するも断られてしまう遊び人。



ケイト・ピンカートン
吉村 恵(Ms)

ピンカートンの正式な妻。3年後ピンカートンと一緒に来日する。



神官
坂本 伸司(Bs)

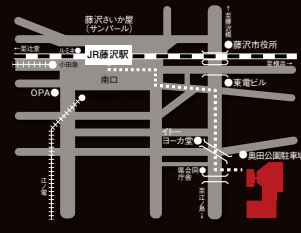
蝶々さんとピンカートンの結婚式を執り行う神主。

演出 粟國安彦
演出補 松本重孝
振付 立花寶山
美術 川口直次
衣装 緒方規矩子
照明 奥畑康夫
舞台監督 佐藤紀
合唱 藤原歌劇団合唱部
管弦楽 フィルハーモニア東京



〈S:ソプラノ、Ms:メゾ・ソプラノ、T:テノール、Br:バリトン、Bs:バス〉

Access 会場へのアクセス



藤沢市民会館

住所：〒251-0026藤沢市鶴沼東8-1

交通：JR・小田急・江ノ電藤沢駅南口下車徒歩約10分

駐車場：奥田公園駐車場（有料）をご利用ください。

（なお、駐車場の台数には限りがございますのでなるべく公共交通機関をご利用ください。）

問合せ：芸術文化事業課 ☎0466-28-1135 <http://www.f-mirai.jp/>



©Yoshinobu Fukaya

ピンカートン
西村 悟

世界中で愛されるオペラ「蝶々夫人」。この舞台が日本だという事を誇りに思います。がしかし、世界ではまだまだ日本人にとって不思議な演出が回っておりまます。豊の上を靴のまま上がる、ひどいものだと着物の合わせが逆なんというものもあります。作曲家のブッチーニでさえ天照大神を「テンシヨウウタイジン」(女中のスズキが実際に歌います)なんて書いておらずはないそうです。それにもかかわらず、こんなにも日本の風情を表現できた彼の才能には、誰もが脱帽することでしょう。我が藤原歌劇団では粟國安彦氏の、豪華な舞台、衣装そして演出が伝統となっておりまます。藤原歌劇団が総力を挙げて、これぞ「蝶々夫人」という作品をお届けいたします。ぜひ劇場に足をお運びください、きっと非日常を感じられることでしょう。

「藤沢市民オペラ」の芸術監督に就任した園田隆一郎氏が奏でるイタリアの音色、そして日本の伝統と様式美が見事に融合した舞台、是非ご来場お待ちしております。

出演者インタビュー

オペラ「蝶々夫人」が知りたい!

〜出演者・制作にきいた観どころ、聴きどころ〜



©Yoshinobu Fukaya

蝶々夫人
佐藤 康子

何と言っても見た人全てを魅了する、美しい舞台を堪能いただきたいです。ヨーロッパでも「蝶々夫人」をよく歌わせていただきましたが、これほど美しい舞台は日本にしかないと思います。また日本の昔からの旋律が、ブッチーニの手により西洋音楽の中に絶妙に取り込まれており、斬新な色合いを持ってオーケストラから紡がれるその素晴らしい音楽。ドラマが進んでいくにつれて、八方ふさがりになり悲しみに押しつぶされそうになりながらも愛を貫こうとする蝶々さんの生き様など。全ての場面を楽しみにしていただきたいです。

公益財団法人 日本オペラ振興会事業部
(藤原歌劇団&日本オペラ協会)

創立82周年目を迎える藤原歌劇団にとって、オペラ「蝶々夫人」はイタリア・オペラを中心に上演を続けている当団としても非常に重要なレパートリーの一つです。多彩な管弦楽法を駆使した独特な旋律美を誇るブッチーニの音楽は、イタリア・オペラ史上に燦然と輝き、多くの人から愛されています。また、男性的な力強さを特色とした先輩作曲家の巨匠ヴェルディとは対照的に、「マノン・レスコー」、「トスカ」、「トゥーランドット」など様々なキャラクターの女性を主役としたオペラを残していますが、なかでも第6作に当たるこの「蝶々夫人」(1904年、ミラノ・スカラ座初演)は最高傑作と呼ばれるにふさわしい名作です。今回主演の蝶々夫人役にはソプラノ佐藤康子が出演します。ヨーロッパではすでにこの役を得意としており、これからの日本のオペラ界を担う期待のソプラノです。ピンカートンには今最も勢いのある注目の若手テノール西村悟、シャープレスには国際的に活躍している日本を代表する名バリトンの堀内康雄が登場致します。また各役にも随所にベテランや若手の歌手も起用し、また合唱の一人ひとりに至るまで様々な配役が施されており、見どころの一つとなっております。演出は名演出家として名を馳せた粟國安彦プランによる名舞台を再演し、日本情緒溢れる高度な舞台を再現します。近年では斬新な演出による「蝶々夫人」が多く、当団でもシュールな舞台や外国人演奏家等による上演でも成果を上げてきましたが、敢えて今伝統的な日本の美に光を当て、日本の伝統と様式美をふまえ、ブッチーニの美しい音楽と見事に融合した当団の代表的なプロダクションであります。



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。

Let's go to the opera!

オペラを観に行ってみたくけれど、
初めの1歩がなかなか踏み出せない方へ
ちょっとしたオペラの豆知識です。
少しでも身近に感じていただき、
いつの日か「ブラボー！」と叫んでみてください！

そうだ！オペラを 観に行こう！

オペラとミュージカルの違いは？

オペラとミュージカルは役者(歌手)が歌い続けながら演技をする点で似ていますが、違う点もいくつかあります。例えばオペラの場合、歌手はマイクを通さず自身の声でホールを響かせます。もちろん伴奏はオーケストラの生演奏！オペラ歌手はオーケストラの伴奏に負けないくらいはつきり聞こえるステキな歌声を客席まで届けてくれます。オペラ歌手は歌うことに専念するため、ダンスシーンはバレリーナが担当する点もミュージカルと異なります。

原語で演じられると聞きましたが、ストーリーは言葉が分からなくても理解できる？

公演が原語で行われる場合は、日本語の字幕が舞台上に表示されることが多いようです。(藤沢の場合は舞台の左右に設置されます。)

ただ登場人物が複数人いて、かつ外国の名前で把握できず内容を難しく感じてしまうことも…。そのため公演が始まる前に少し予習しておくとも良いかもしれません。(藤沢で次回行われる「蝶々夫人」の予習には前のページも参考にしてみてください！)



オペラの「楽しさ」って何？

オペラの楽しみ方は人それぞれです！音楽や歌を楽しむ方もいれば、衣装や舞台セットを楽しむ方もいます。また同じ演目でも演出家が違えば、全く違う雰囲気のお演目になります。オペラは視点を換えればいろいろな楽しみ方ができるので、同じ演目でもまた観に行きたくなってしまいうのも不思議ですね。

オペラの鑑賞マナーは？

服装 特に決まりはないので、自由なファッションでお越しください。綺麗なドレスや和装でいらっしゃるお客様もいれば、ジーンズなどカジュアルなお客様もいらっしゃいます。

何を着ていくか悩んでしまったら、男性はジャケット、女性はちよっとしたワンピースなど、「素敵なレストラン」にお出かけする格好がおすすめです。

劇場内 オペラは映画と違って劇場内での飲食は厳禁です！開演前や休憩中に口ビールなどで食べたり、飲んだり済ませておいてください。(あまり食べ過ぎてしまうと、公演中に心地よく眠くなってしまいます) かもしれないので、要注意です！ また上演中の劇場内への入退場も基本は決まったところでしかできないので、気をつけてください。

拍手のタイミング

① 指揮者が入場したとき

『これから始まる演奏を楽しみにしていますよ！』

オペラの指揮者は舞台上ではなく「オーケストラピット」というステージの手前の一段下がったところに現れます。そのため初めてだと「舞台上真上暗なのは何でみんな拍手しているのだろうか？」と感じてしまうかもしれませんが、その時は少し周りを見渡して探してみてください！



② オペラ歌手が「アリア」という1人で歌う場面の後など

『すーいーステキな歌声です！』

オペラでは公演の途中でも拍手をすることがあります。ただこの拍手はタイミングが早すぎたり、音とかぶさってしまったりすると、マナー違反とみられてしまうことがあります。慣れるまでタイミングがわかりにくいので、最初の頃は周りのお客様と一緒に合わせて拍手してみてください。



③ 各幕切れ・終演のとき

『ステキな公演ありがとうございました！』

カーテンコールといって、歌手や裏方が舞台に出てきて挨拶をしながら客席から大きな拍手をもらいます。特別感動したり、お気に入りの歌手や裏方には惜しみない拍手をあげましょう！

おまけ

「ブラボー！」と叫びたい方へ

タイミングは拍手のときと一緒に。ちなみにイタリア語の正しいアクセントは「ブラーヴォ！」です。ぜひ感動したら叫んでみてください！

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



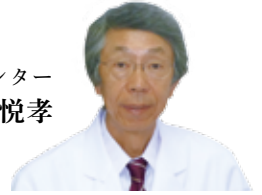
写真はEX(撮影用特別仕様車)
(26人乗り・29人乗り)

{ Doctor's Voice! ④ }

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、是非参考に見てみてください。

藤沢市保健医療センター
所長 小堀 悦孝



スポーツは、身体の健康保持に役立つばかりでなくスポーツをする人の気持ちも積極的に、かつ明るくするので、社会全体に計り知れない好ましい影響があります。

現在、2020年の東京オリンピック開催に向け、各方面で準備が進められています。オリンピック開催は経済効果をはじめとして、我が国の発展に多大な波及効果をもたらしましたし、競技スポーツのもたらす効果は多くの国民が実感しているところです。

スポーツは体力の向上を伴い健康保持にも役立つことから、スポーツが健康に寄与する役割を果たしていることに着目すると「健康スポーツ」はすべての人に身近に感じるはずで、実は、健康スポーツが持つ役割こそ、私たちの日々の健康保持・増進に密接な関係があります。近年の医学研究により身体活動には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の予防・改善、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防・改善効果ばかりでなく、がんや精神疾患発症の予防効果があることが認められています。

このような医学の成果により、すでに国家レベルでスポーツ行政が進められていま

スポーツと健康

す。平成27年10月に発足したスポーツ庁に競技スポーツ課および健康スポーツ課が並設され、それ以前の平成23年6月23日には、スポーツ基本法が公布（平成23年8月24日施行）されています。スポーツ基本法は、オリンピック開催があり競技スポーツの領域から実施に加速がつかうと思われませんが、国民の健康寿命延伸のためには適切な身体活動が最も重要な手段であることが医学的に証明されている（エビデンスがある）ことから、今後着実に国民一人一人の健康に密接な関係のある健康スポーツの領域に適用されていくと予想されます。

スポーツ基本法では、スポーツに関し基本理念を定め、国および地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めています。

スポーツをする人、スポーツに関連する人達が健康スポーツというものは是非関心を持ち、スポーツの実践や指導を通じて、今後スポーツが益々健康に役立つ社会を作り上げてほしいと願っています。



DyDo
Drink Message

おいしさで話をしよう。
ダイドードリンク

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

当社は1969年の創立以来、神奈川県内を中心に首都圏から全国の地方公共団体および企業のお客様に対してICT活用のコンサルティングからシステム構築、業務用アプリケーション、スマホ用アプリケーションの開発iDCを活用したクラウドサービスやアウトソーシングなど、効率的かつ安全で質の高いソリューションを提供してまいりました。

これからもお客様の良きビジネスパートナーとして、ICTを通じて豊かな地域社会の発展と夢ある未来の創造に貢献してまいります。



株式会社 ワイーシーソリューションズ

横浜市中区山下町22 ☎045-664-5383 <https://www.yec.ne.jp/>

自分のカラダを測定しよう！

約1分であなたのカラダが分かります。

あなたのボディタイプは隠れ肥満？それとも運動選手型？
あなたの身体年齢は実年齢より若い？筋肉の左右差は？
理想のカラダを作るには自分のカラダを知ることが1番。
さあ、測定に行ってみよう！

体成分分析器 & プリンター



ちょっと緊張！
血圧も測れます！

料金

シートカラー印刷 1枚 100円
※対象：トレーニングルーム登録者
(測定のみは無料)

測定項目

体重/体脂肪率/血圧 など

測定方法(約1分!)

- ①血圧・脈拍測定
- ②体成分分析器に乗る
- ③体重が測定される
- ④両手でバーを握り、10秒静止
- ⑤測定分析結果表示・印刷

部位別筋肉量評価



カラダを知るポイント 2

筋肉をバランスよくつけて、歪みのないカラダをつくりましょう。筋肉量が増えると基礎代謝が上がるので、太りにくい体質になります！

どんな結果かな？
ワクワクドキドキ！



体成分分析器を使用すれば、あなたのカラダが丸わかり☆

体成分測定結果シート



身体年齢

身体年齢 22 歳

カラダを知るポイント 4

身体年齢には筋肉と脂肪の量が大きく影響を与えています。いつまでも若々しいカラダでいきましょう！！

ボディタイプ判定



カラダを知るポイント 1

あなたのボディタイプは何タイプ?? 今のカラダの状態を知る事で自分に合ったトレーニング内容を見つける事が出来ます。

腹部肥満率・代謝評価

項目	以下	標準	以上	今回	前回
腹部肥満率 (V.S.R.)	0.323	0.399		0.363	0.3
				0.413	0.413
内臓脂肪レベル	5	9	11	16	8
					3
基礎代謝量	1480 kcal			1416	1580
				1451	1451

カラダを知るポイント 3

あなたは内臓脂肪型？皮下脂肪型?? エネルギー貯蔵や内臓を保護する役割がある脂肪。多すぎはもちろん、少な過ぎも良くありません！

市内3施設のトレーニングルームご利用のためには・・・
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(電話または来館)

【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

歩けば楽しい！ 歩けば美味しい！

藤沢ウォーキングMAP

たくさん歩きましたが心地よい疲れです。体を動かし、知らなかった藤沢を発見することができて楽しかったです。こんなお休みの過ごし方もいいなと思いました。皆さんもぜひ歩いて発見してみてくださいね！

GOAL!

みなさん「ふじさわアクティブマップ」をご存知ですか？

住み慣れたまち藤沢の四季折々の魅力が存分に感じられるコースが紹介されているものです。(公財)藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課が制作しており、5つのおすすめコースを紹介しています。今回、その中の鶴沼海岸から江の島・新林公園を經由して藤沢駅に向かうコースを実際に歩いてみました。見どころ満載！美味しいお店も発見！そんな楽しいコースをみなさんにご紹介します。



公園を後にして境川を渡る藤沢駅までもうすぐ。近くの秩父宮記念体育館で休憩するのもいいでしょう。

お散歩の休憩に最適。飲食コーナースペースがあります。

7 秩父宮記念体育館

片瀬山を抜けて片瀬山北公園を抜け、新林公園のハイキングコースに入ります。ここからは、森の中を散策するのでちょっとした山登り気分も味わえます。新林公園に着くと楽しい遊具が並んでいます。冒険広場や長屋門、古民家と見どころもあります。

6 新林公園

5 高台からの展望



お土産もゲットし湘南江の島駅を過ぎて片瀬山に向かいます。ここから先はおトイレが少ないので、このあたりで済ましておきましょう。

住宅街の中を歩き、片瀬山まで上がると最高の景色が見えました。ここまでフーフー言いながら坂を上がってきましたが、この景色を見れば疲れも吹き飛びますよ。湘南の海岸や丹沢の山々。箱根の金時山も見ることができました。

4 鎌倉スモーク



龍口寺から江ノ電腰越駅方向に歩くと「鎌倉スモーク」の看板が見えます。ミックスナッツやシラス入りのチーズ、ベーコンに旬のお魚などいくつかのスモークされた素材が並んでいます。どれも封を開けると良い香りにびっくり!!湘南名物のシラスが入ったチーズはお土産にピッタリですし、ベーコンやお魚は温めるとさらに香りが立ち、食べる前からうれしくなります。
☎0467-32-8858
【営業時間】11:00~17:00位まで 詳しくはお問い合わせください。
【定休日】不定休 <http://www.facebook.com/kamakura-kajin/>

江の島を一周して少々疲れましたが、良い景色と心地よい風でまだまだ頑張れます。

＼気になるお店を見つけました！／

HAPPYホルモン 『セロトニン』と ウォーキングの 関係

寒い冬も、ウォーキングでHAPPY LIFE!!

セロトニンとは？

脳内にある神経伝達物質で、精神を安定させ、幸せ体質になれるといわれています。

セロトニンの効果

- 常に幸福感につつまれ、ストレスに強くなる
- 朝から活発に活動でき、集中力アップ
- いくつになっても若々しくいられる
- 快眠できる

セロトニンが不足すると・・・?

- 気分が落ち込みやすくなり、うつ傾向になる
- 怒りやすくなる
- やる気がでない、集中力ダウン
- 朝起きるのがつらい、夜眠れない

セロトニンを増やすための秘訣は？

1 朝日をあびましょう！

セロトニンは、朝の時間帯に、朝日に刺激されて活発に働き始めます。まず朝起きたらカーテンを開けて、朝日の光を部屋いっぱいに取り込みましょう♪

冬になるとどうも気分が落ち込みやすいという人や、雨や曇りが続くと気分がのらないという人は多いと思いますが、これは日照不足からセロトニン神経の機能が低下しがちなことが関係しています。

2 リズム運動をしましょう！ ～ウォーキングは毎日できるリズム運動！～

一定のリズムを刻みながら呼吸とともに体を動かすと、脳の中でセロトニン神経が活性化し、セロトニンの放出量が増えます。一定のリズムで歩けば、セロトニン神経はそれだけで活性化します。最低5分間運動すれば、活性化され始めることがわかっています。

例えば、朝の通勤通学でただただ歩いていたのを、ちょっと意識してセロトニン神経を活性化させるためにリズムカルに冬の朝の澄んだ空気を感じながら歩いてみる。それだけで一日の気分が違ってきます♪

さわやかな朝日の下で、リズムカルな好きな音楽などを聞きながらウォーキングしたり、休日は、自然いっぱいの藤沢のまちを散歩して新しい発見をしたり、日々の生活にぜひウォーキングをとり入れて、毎日HAPPYな気持ちで過ごせるといいですね!!!



1 Muffin Lab (マフィン ラボ)

お店の前には美味しそうなマフィンの看板が出ています。入ると思わず、「かわいい～」と歓声をあげてしまうこと間違いなしです。今の人気はクランベリーレモンチーズケーキマフィン。甘酸っぱいクランベリーとクリームチーズの相性が最高。しっとりさわやかなマフィンです。

☎0466-53-3007

HP <http://www.muffinlab.com/>

【営業時間】10:00～19:00

【定休日】隔週月曜日(お電話でご確認ください。)



2 KUGENUMA RICE(くげぬま ライス)

鵜沼海岸駅から海岸に抜ける道の途中にあるおにぎり屋さんです。人気のココナツのおはぎやクランベリーの入ったお稲荷さんなど目を引くものが！

特別栽培のお米を使い素材にもこだわりを感じます。玄米は羽釜で炊いているので、とてもしっとりとし、玄米本来の美味しさを味わえます。何より、オーナーご夫婦の素敵な人柄が伺える魅力的なおにぎりばかりです。

☎0466-51-7766

【営業時間】7:00～19:00(売切れ次第終了)

【定休日】月曜日

<http://www.facebook.com/kugenumarice>



START!

鵜沼海岸駅を出発します。鵜沼海岸駅前には小さなお店が続く商店街があります。おしゃれな雰囲気のお店ばかり。商店街を歩くのも楽しいです。



マフィンとおにぎりを持って笑顔で海岸まで歩きました。国道に出ると富士山がきれい！江の島までは海沿いのハイキングコースを歩きます。ここで休憩するのにぴったりの場所を紹介します。

3 鵜沼海岸サーフビレッジ

一年中楽しめるビーチバレーコートです！どなたでも予約なしで自由に楽しめます！ビーチバレーボールは無料で貸出しています。【時間】9:00～16:30(7-8月は～17:30) ※トイレや足洗い場あり 散歩の合間に元気があれば、ビーチバレーにもチャレンジ♪ ぜひ気軽に遊びに来てね!



施設へ
GO!

辻堂青少年会館

へ遊びに行こう!



辻堂青少年会館
キャラクター
“つじりんchan”

JR辻堂駅南口より徒歩2分に位置する辻堂青少年会館は、昭和38年(1963年)に完成し、今日に至るまで青少年の健全育成の場として、またみなさんの生涯学習の場としての役割を果たしています。毎月楽しい事業を開催していますので、ホームページや広報ふじさわ、季刊誌Fujisawa MIRAI.netをチェックしてください。みなさんのご利用をお待ちしています!



壁面と入口には
七色の文字で
「辻堂青少年会館」と
刻まれています。



パソコン開放



時 間/開館日の15:00~17:00(1時間交代制)
料 金/無料
その他/初めての利用の際に登録証を発行します。



卓球開放

時 間/月曜日 13:00~17:00 火~金曜日 13:00~18:00
土曜日・祝祭日 9:00~12:00/13:00~18:00
日曜日 9:00~12:00/13:00~17:00
(1ゲーム30分まで)

料 金/無料
その他/ラケット、ボールの貸し出しあり・シューズ持ち込み可能(スリッパ禁止)・ラケットは1台につき2本まで

談話室開放



時 間/月曜日 13:00~17:00 火~金曜日 13:00~18:00
土曜日・祝祭日 9:00~18:00 日曜日 9:00~17:00

\\ 定期事業として...//

- クラブ事業・季節事業
- 異世代交流事業
- 伝承文化事業
- 子育て支援事業
- 社会参加事業

などを行っています。
年間行事スケジュールは
ホームページでチェック!



辻堂青少年会館 館長 伊藤和子



会館フェスティバル



異世代間交流『陶芸教室』

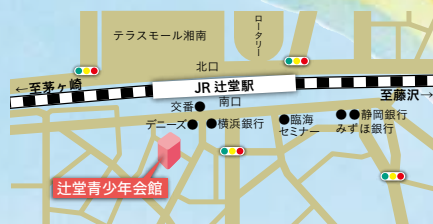


お父さんといっしょに料理



辻堂青少年会館

〒251-0047 藤沢市辻堂2-8-31(辻堂駅南口から徒歩2分)
☎0466-36-3002 FAX.0466-36-3988 URL : <http://f-mirai.jp/youth/tsujidou>
開館時間 火~土曜日 9:00~22:00 日・月曜日 9:00~17:00
休館日 第3月曜日(祝日の場合はその翌日) 年末年始(12/28-1/4)
※団体の登録申請、予約・利用方法など、詳しくは、ホームページをご覧ください。



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 237mg/100ml + 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。

ひとりひとりを大切に/ 児童クラブの 指導員のお仕事

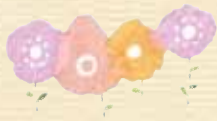


子どもの育ちを支えます。
保護者の子育てを支えます。

児童クラブの指導員は、それぞれの子どもが安心して過ごせるように、一人ひとりと集団を豊かにすることを大切にしています。

児童クラブでの生活は、遊び・おやつ・生活技術を身に付ける活動・行事等様々なことがあります。みんなで近くの公園に遊びに行ったり、夏休みには、キャンプやプール等もあります。

児童クラブは「毎日の生活の場」です。指導員は学校から帰ってきた子どもたちを笑顔で迎え、困った時には共に考え、悲しいことが起こった時には励まし、子どもたちが学び合い、育ちあうことができるようにサポートします。



いっしょに働きますか？

非常勤指導員の募集をしています。

- 【対象】子どもとかかわることが好きな方
- 【時給】970円～(経験年数により昇給あり)
教員・保育士の資格をお持ちの方は1,000円～
- 【勤務日数】週3～4日(シフト制。月2回位、土曜勤務有)
- 【勤務時間】通常時 13:00～18:00(19:00)
土曜日・学校休業日 8:00～19:00の間で8時間位
- 【勤務場所】市内児童クラブのいずれか
- 【問合せ】放課後児童育成課 ☎0466-21-6709



今日は草とりだよ! /



児童クラブ長に 聞きました!!



いるか児童クラブ長
今井智子

Q 経験年数は？

A 20年です

Q 長く勤めていますが、クラブ長の仕事の魅力は？

A 長いスパンで子どもたちの成長を見ることができるとや子どもたちが頑張って挑戦していることができた瞬間と一緒にいられることです。私にも二人の子どもがいますが、産休育休もとれて子育てしながら仕事が続けられます。

Q 大変なことはありますか？

A もちろん大変なこともあります。それ以上に、毎日子どもたちと遊んだり、おしゃべりしたり、何か目標に向かって一緒に頑張れることが楽しいですし、やりがいも感じます。

Q 今までのお仕事の中で心に残っていることは何ですか？

A 出会った子どもとの関係作りに悩んでいましたが、その子が6年生になった時「今年のキャンプが一番心に残りました」と言ってくれました。なかなか話をしてくれなかった子がうれしい感想を言ってくれたことが、いつまでも心に残っています。

毎年、正規の常勤職員(児童クラブ長)の採用もおこなっています。



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

平成28年 春巡業

大相撲藤沢場所開催!!

4/9
(土)



今回も開催市であります藤沢市や行政他からの応援をいただいたの開催となります。大相撲藤沢場所実行委員会広報担当の澄川さんに「大相撲藤沢場所」の魅力についてお聞きしました。

威風堂々の横綱、大関陣をはじめ躍進著しい若手力士達によって、力と技を駆使した迫力あふれる熱戦が展開され、藤沢場所恒例の上位力士16名によるトーナメント戦や、藤沢市内の小、中、高校生出場による「わんぱく相撲」も実施いたします。また、テレビでは見られない巡業名物相撲甚句、初切、横綱綱締め実演など、みどころもいっぱいです。ぜひともご家族連れで、またご友人たちをお誘い合せて、国技大相撲の醍醐味をじっくりご堪能ください。皆様のご来場をこころよりお待ちしております。

お問い合わせ 大相撲藤沢場所実行委員会 藤沢市亀井野1-24-2 株式会社湘南営繕協会内
☎0466-81-7886 FAX. 0466-81-7734 E-mail:info@fujisawabasyo.com
ホームページ <http://fujisawabasyo.com>



藤沢場所恒例! 献血キャンペーンのお知らせ

神奈川県内には、優秀な医療機関が数多く存在し、当然のことながら輸血を必要とする方が大勢いらっしゃいます。それに対して献血者数は残念ながら、年々減少傾向であることが現状です。大相撲藤沢場所実行委員会では、一助となるべく社会貢献事業の一環として献血キャンペーンを実施いたします。下記条件をご参照の上、ご参加くださいますよう、皆さまのご協力をお願いいたします。

- 【開催日】4/9(土)
大相撲藤沢場所開催同日
- 【受付】8:30～12:00まで
- 【場所】秋葉台文化体育館入口前にて
- 【注意事項】献血を受けられる方
16歳～69歳



※ただし、65歳以上の方の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。体重は男性45kg以上、女性40kg以上であること。
※その他、ご献血の詳細な条件等は、当日ご案内いたします。

ご参加くださった方には、キャンペーン用に特別にご用意した粗品を差し上げます。



人気力士と交流 恒例の大相撲藤沢場所の取組前に力士と力比べに挑戦しよう!

「わんぱく相撲」出場者募集



【費用】無料
【対象・定員】小学4年～高校生の男子 30人(先着順、定員は予定)
※まわし・お弁当(参加者分のみ)の用意あり※記念品贈呈(予定)
【申し込み】2/1(月)13:00から先着順
秋葉台文化体育館 ☎0466-88-1111にて募集開始

※正式予定は大相撲藤沢場所のホームページで告知いたします。

PTA広報誌
会社案内

名刺
ショップ
カード

チラシ
ポスター

名入り
グッズ

DM
封筒
伝票

カレンダー
のほり旗

年賀状
年中見舞い

ロゴ
デザイン

撮影



パンフレット
カタログ

メニュー
看板

ご相談ください

(株)さんこうどう 0120-3510-13

〒251-0053 神奈川県藤沢市本町1-3-33
Tel 0466-27-2511 Fax 0466-27-2513

<http://www.sankodo.net>



LINEスタンプ大好評販売中!
LINE⇒その他⇒かわいくて、受取った方の
スタンプショップ⇒気持ちもHAPPYになれる
「さん太」で検索! 楽しいスタンプです!

「未来いそつぷ」
星新一著 新潮文庫
594円(税込)



「ジョート・ジョート」という小説のジャンルをご存知でしょうか。「気のきいた落ちのある特に短い小説」のことで、原稿用紙10枚に満たない作品も多くあり、手軽に読めることから人気のジャンルの一つとなっています。

今回は、1,000編を超えるジョート・ジョート作品を執筆し、ジョート・ジョートの神様」とも言われる星新一の『未来いそつぷ』をご紹介します。

誰もが一度は見聞きしたことのある「イソツプ物語」。この寓話を元に、著者のユーモアあふれるアレンジが加えられた二次創作作品ほか、シンデレラやサンタクロースを題材とした作品など、33編が収録されています。

表題作は寓話を題材としているので、ありきたりな内容を期待して読むと…ブラックユーモアの効いた見事な結末に、思わず唖ってしまふことでしょう。皮肉を込めたブラックユーモアだけではなく、機知に富んだアイデアが随所に見られ、心温まる話もあるなど「星新一」らしさを存分に感じることが出来ます。

星新一作品は、SFを主体とした物語の中に社会風刺が込められたものが多く、楽しさと同時に私たちに大事なことを教えてくれます。私がこの作品を初めて読んだのは小学生の頃。その後、本書をきっかけに著者の作品を何作も読み、予想外の結末に感嘆したり、子どもながらに社会について考えさせられたりしたことを思い出します。文章も大変分かりやすいので、子どもたちにも是非読んでもらいたいと思います。

本書は約三十年前に発刊された作品集ですが、描写には当時描いたとは思えないような先見の明も感じられ、現在も色あせることなく、初めて読む方ももちろん、改めて読み返しても新鮮な「気付き」のある楽しい一冊です。

(総務課 村上 邦男)

スピルバーグ監督が製作総指揮を担当したこの作品のジャンルは、災害や大惨事などの異常事態に立ち向かう様子が描かれる「パニック映画」です。しかしこの映画は、そのようなジャンルの映画としては珍しく、主に世界的な危機に陥った人々の人間関係や政府の危機管理対策を描いているヒューマンドラマ的な部分も感じとれます。



この作品は、天体観測をしていた高校生のリオが彗星を発見したところから物語が始まります。その彗星が地球、アメリカ付近の海岸沖合に衝突することを知らされ、アメリカ中がパニックになっていきます。彗星の衝突が不可避となり、人類存続の可能性がなくなったと考えられたとき、人は何を選ぶのか…。

ここまで書くところがありきたりな話ですが、この作品は、人間関係の深い絆、親子愛をとっても感じることでできるものになっていきます。また、様々な登場人物の立場からの状況を入れ替わり、立ち代り描いているので、主人公が何人もいるような錯覚を起してしまいます。

片や彗星が衝突しようとしている中で大騒ぎとなっている様子を描いており、片やそのような状況下に置かれた人間同士の深い絆を描いていて、1本の映画で2つのジャンルの映画を観たような気分になれます。

私は、人間には無限な力があり、愛する人のため、家族のためにならば計り知れない力を発揮できるものだと感じたと覚えています。自分がそのような場面に出くわした時に、その恐怖に打ち勝ち、愛する人、家族を優先にできるのかと考えさせられる映画でもありました。このように、映画の裏には人情が色濃く観られると思います。

ぜひご覧になってみてください。

(スポーツ事業課 森松 聡)

Editors Voice

この季刊誌も昨年4月の発刊から今号で春・夏・秋・冬と1シーズン発刊することができました。担当者としては嬉しい限りです。

当財団では芸術文化の振興、スポーツ・レクリエーションの普及、青少年健全育成を目的に様々な施設で事業が展開されており、編集担当としても、どの事業を特集、紹介するかに苦心するのが正直なところ。また、本誌は当財団の事業、施設案内にとどまらず、地域の紹介など読者の皆様に「何かに取り組む、何かに興味を持つきっかけ」を提供することも心がけています。今年も読者の皆様にとって魅力的な紙面構成を心がけていきたいと思しますので、末永いご愛読をお願いします。

(青少年事業課 増井)

頭の体操、みらぞうからのみらいメッセージは誌面の都合によりお休みしました。



スイミングライフ 応援しています。

Swimming Life

きらきら

ドゥドゥ

水の中!!

水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートバン他

(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

秩父宮記念体育館、秋葉台文化体育館(以上スポーツ用品のみ)、八部公園プール、秋葉台公園プール、石名坂温水プール(以上水泳用具のみ)で販売しております。

がんばった後のアイスはおいしい。



(株)ロッテアイス

公認キャラクター商品のLINEスタンプ販売

みらぞう

LINEスタンプ

発売中!!

1セット(40個)120円












LINEクリエイターズスタンプ「みらぞう」で検索 <http://line.me/S/sticker/1110378>







