

Fujisawa

MIRAI.net

No.6 TAKE FREE

2016 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

2016
夏休み直前
特集1

海水浴だけじゃもったいない!

大人も子どもも夏を遊びたおせ!

特集2

子どもはすぐに大きくなる!

夏はキャンプで家族の火!

\施設へGO! /

藤沢市湘南台文化センター 市民シアターへ行こう!

Doctor's Voice!

「スポーツと脳震盪」
のうしんとう

トレーニングルーム活用術

「肩こり解消エクササイズ」

特別企画

リオデジャネイロ
オリンピック・パラリンピック

日本代表選手 インタビュー



- 02 Event Report
みらい子どもフェスタ2016
- 03 特集1 海水浴だけじゃもったいない！
大人も子どもも、夏を遊びたおせ！
- 04 2016 SUMMER
POOL EVENT&SCHOOL GUIDE
- 06 リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック
日本代表選手インタビュー
- 08 Doctor's Voice!
スポーツと脳震盪のうしんとう
- 09 トレーニングルーム活用術
肩こり解消エクササイズ
- 10 特集2 子どもはすぐに大きくなる！
夏はキャンプで家族の火！
- 12 施設へGO!! 藤沢市湘南台文化センター
市民シアターへ行こう！
- 14 職員オススメの本や映画などの紹介
みらい図書館
BOOK「舟を編む」
MOVIE「最強のふたり (Untouchable)」



公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

発行日 平成28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 (株)さんこうどう
印刷

表紙写真: 八部公園プール/秋葉台公園プール/石名坂温水プール
うさぎ児童クラブ



Event Report

みらい子どもフェスタ2016

4/29(金)~5/5(木)にかけて「みらい子どもフェスタ2016」を実施しました。

各会場合わせて約40,000人も多くの皆さまにお越しいただきました。たくさんのご来場ありがとうございました。

また、「みらい子どもフェスタ2016」では、平成28年度熊本地震義援金募金および一部の会場では東日本大震災義援金募金を実施し、熊本地震義援金募金は総額178,024円、東日本大震災義援金募金は92,843円でした。ご協力ありがとうございました。



ハッピーをあげよう。

大人も子どもも、夏を遊びたおせ！

ビーチレクリエーションゾーンで遊ぼう！



ビーチバレージャパン 2015



ザ・ビーチ 2015



ビーチレクリエーションゾーン様子



全国中学生ビーチバレー大会 2015

1987年に第1回ビーチバレージャパンが開催されたのをきっかけに、ビーチバレーが広く認知されるようになったことから、日本のビーチバレー発祥の地として知られる湘南・鶴沼海岸。こちらでは「ビーチスポーツレクリエーションゾーン」を開設し、1年を通じてビーチバレーコート常設しています。

どなたでも自由にコートを利用でき、ボールも無料で貸出しています。レジャー以外にも、競技として各種大会も開かれ、幅広い年代の方々に親しまれており、夏の繁忙期には朝早くから多くの方々がコートを使用して大いに賑わっています。毎年開催されている日本のトッププレイヤーが集結するビーチバレージャパンでは、いくつもの白熱した試合が繰り広げられ、躍動感あふれるプレーの連続で観客も熱い声援を送っています。また、ビーチバレー以外にもテニス、サッカー等のビーチスポーツもコート上でおこなわれています。是非この夏に鶴沼海岸の常設ビーチバレーコートでビーチスポーツを体験してみてください。

主なビーチバレー大会

「常設コートオープン記念大会」「海の日記念大会」「ビーチバレー湘南」「湘南藤沢カップ全国中学生ビーチバレー大会」「ザ・ビーチ」「ビーチバレージャパン」(日本最大のビーチバレー大会) etc

【所在地】 藤沢市鶴沼海岸1-17-3 サーフビレッジ内 ☎0466-30-1696

【利用時間】 9:00～17:30(7月・8月は18:30まで)

ボール貸出時間:9:00～16:30(7月・8月は17:30まで)

【休館日】 毎月第1・3月曜日 休日の場合は営業し、翌日が休館日となります。

(7・8月は無休) 年末年始(12/29～1/3)

【アクセス】 電車をご利用の方ー小田急片瀬江ノ島線「鶴沼海岸駅」から徒歩10分

車をご利用の方ー緑陰広場駐車場(徒歩1分)、西部駐車場(徒歩5分)など、近隣駐車場をご利用ください。

twitter 鶴沼海岸常設ビーチバレーコート「@kgnm_beach」

鶴沼海岸ビーチレクリエーションゾーン(常設ビーチバレーコート)の情報を不定期にお知らせしています。

今年の夏こそプールを極めよう！

八部公園プール

八部公園プールには、屋外と屋内に大小各2つずつプールがあります。屋外にはオムツがとれないお子様用にビニールプールを設置しており、屋内25mプールには常時水中歩行専用コースと25m完泳用のトライアルコースを設置しています。

小さなお子様から高齢者の方まで全てのお客様にお楽しみいただけるプール施設となっています。

しかし、八部公園の魅力は、プールだけではなく！

夏の高校野球神奈川大会が開催される野球場やそれぞれ特徴のある4つの広場があります！！八部公園には遊べる所がたくさんあります！この夏は、八部公園を遊びつくそう！！

住所／藤沢市鶴沼海岸6-12-1 ☎0466-36-1607 開館時間／8:30～21:00(遊泳時間はP5参照)

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」より鶴沼車庫行き「運動公園前」下車、電車「小田急江ノ島線 鶴沼海岸駅」下車、徒歩10分 駐車場／92台(2時間まで無料)



秋葉台公園プール

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P5参照)

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)



石名坂温水プール

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P5参照)

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／60台(2時間まで無料)



9/26(月)まで

石名坂温水プール
石名の日(朝9時から遊泳開始)
(5/2~9/26 毎週月曜日)



「暑くて9:30の遊泳時間まで待てない…」
そんな願いを石名坂は叶えます。
5月~9月の毎週月曜日は30分遊泳時間を拡大して営業します。八部も秋葉台もお休みの月曜日は9:00遊泳開始でお待ちしております。
MIO X (塩素剤0プール)の体に優しいお水で皆さまに「涼」をお届けいたします。

7/24(日)

八部公園プール
「夏の救急フェア」
~蘇生法を学ぼう!~



プールや海などで水難事故が起こった場合の対処法や、蘇生法およびAEDの使用法などを体験いただけます。

【対象者】どなたでも参加できます。
【申込み】不要。実施日時に直接プールへお越しください。

7/18(月-祝)

石名坂温水プール
着衣泳体験
(wakuwaku 夏!! ISHINA)



夏到来!本格的に海や川に出かける季節になりました。毎年、どこかで起こる水の事故…。水のレジャーを安全で安心なものにするために、石名坂で着衣泳体験をしてみませんか?洋服を着たままプールに入り、身の安全を図る浮き方や体力を消耗しない泳ぎ方などをレクチャーします!!この夏は、石名坂の着衣泳体験で準備完了~♪

【時間】12:20~13:00(予定)
【参加費】無料 ※洋服の無料レンタルあります。

8/15(月)

秋葉台公園屋内プール
第17回泳力認定進級テスト
(ジュニアの部)



本財団独自の認定基準で泳法を認定します。自分の泳ぎがどのくらいのレベルなのかチャレンジしてみよう!

【対象者】100人(高校生以下)
【参加料】500円
【申込み】7/1(金)~来館・先着順
(八部・石名坂でも可)

8/15(月)

秋葉台公園屋外プール
みらい水泳大会 in 秋葉台



ジャンボ滑り台やカヌー体験など、プールを貸し切って様々なイベントを開催します。プール大好きっ子集まれ~!

【対象者】100人(小学生)
【参加料】500円
【申込み】7/1(金)~来館・先着順
(八部・石名坂でも可)

9/17(土)

秋葉台公園屋外プール
第10回
秋葉台キッズアクアスロン



水泳とランニングを続けて行なう競技です。上位入賞者にはメダルを授与。泳いで走って自分の限界に挑戦だ!(予備日 9/18(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(木)14:00~先着順 電話・来館受付

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】第1回 8/1(月)~8/5(金)
第2回 8/15(月)~8/19(金)
【時間】7:30~9:00
【対象者】市内在住・在学の小学生 100人
【受講料】4,500円
【申込み】7/12(火)~7/17(日)来館受付
公開抽選7/18(月)10:00

秋葉台公園屋外プール

カヌー教室II



夏限定のカヌー教室です。
屋外プールでカヌーの正しい乗り方を覚え、自由に乗りこなそう!最終日は引地川に行きます!

【実施日】8/3(水)、8/10(水)、8/17(水)、8/24(水)
最終回は引地川 9/3(土)
【予備日】9/4(日)
【対象者】小学1~中学3年生 15人
【受講料】5,000円
【申込み】7/11(月)~7/25(月)来館受付 7/19休館
※申込み多数の場合は抽選 7/26(火)15:00



more events

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/>

7/1~屋外プールOPEN!

2016 POOL CALENDAR

屋外プール

秋葉台公園プール
八部公園プール

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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	24	25	26	27
28	29	30	31			

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
			21	22	23	24
			28	29	30	

子どもプール
無料開放日
9/11(日)

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

9/11(日)をもって屋外プールは閉場となります。
(9/5(月)~9/9(金)は休場日です)

屋内プール

秋葉台公園プール
八部公園プール
石名坂温水プール

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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	24	25	26	27
28	29	30	31			

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	

遊泳時間: 8:30~20:00 9:00~20:00(石名坂のみ) (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。

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。

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 9/13(火)~9/14(水) (延長する場合があります)
9/12(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 10/25(火)~10/28(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
10/24(月)は全館休館
- 石名坂温水プール 9/27(火)~9/30(金)
9/27(火)ベビースイムデー



写真は左:EX・29人乗り(撮影用特別仕様車)
右:GX・25人乗り(撮影用特別仕様車)

すべては、
ゲストの方の満足のために。
明日の地球環境のために。

HINO
LIESSE 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

リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック 日本代表選手インタビュービュー



自転車競技（パラサイクリング）日本代表

石井 雅史選手

3大会連続出場が決定しましたが、決定時の気持ちは？
率直に嬉しかった。その反面結果を残さなくてはならないという責任感も湧いてきており、身の引き締まる思いで現在練習等に取り組んでいます。

同時に今回のリオにも出場し、ライバルでもあるチエコのジイリー・ボウシカ選手といつも近差で競り合ってきた中で、彼にもライバルだと思ってもらえるようなレースがしたい。最後まで諦めず競り合っ

リオパラリンピックへの意気込みは？
相手に勝つことは大事ですが、まずは北京大会を上回るタイムを出したい。（北京大会では1kmタイムトライアル 1分8秒771）自己ベストを出すことが出来れば結果は付いてくると思う。

今回のパラリンピックに向けて一番苦労したことは？
古傷が痛む中で2009年に肋骨を12本折る怪我をし、リハビリをしながら仕上げていかなければいけないという焦りがあり、メンタル面でも苦しかった。

2009年のケガの時には競技を辞めようとして考えたが、市民の皆さんからいただいた応援ファックスの中に「もう一度あの場所に立つてください」「石井雅史さんガンバレ！」という声をいただいたことがすごく私の励みになり、現在までやってこられたのは事実です。本当に藤沢市民の皆さんの声が私の力となっています。

パラリンピックに向けて気を付けていることを教えてください。

徐々に気持ちを高めていくことですが、それが焦りにならないようなメンタル的なコントロールに気が

を使って過ごしています。

あとは、良い時のイメージを常に思い浮かべながらその時の体調に近づけられるように調整をしています。2006年から2009年の北京大会に向けての調整をしていた時に色々とお世話になり、アドバイス等ももらい、その時に会った指導者から習ったことが多く、今の自分がある。

今回のリオパラリンピックでは集大成として、今まで会った指導者の方たちに恩返しをしたい。

将来のオリンピック選手として目指している子どもたちへメッセージをお願いします。

まずは色々な指導者、仲間と出会い色々なことを吸収してもらいたいのです。

私も自転車というスポーツを通して色々な指導者や仲間に出会い、勉強になったところがいっぱいあります。そして、今の私が居ると思っています。あとは、色々なスポーツを経験し、自分が没頭できるスポーツを見つけてもらいたいです。そのためにも私が所属している財団で様々なスポーツ教室をしているので、多くのスポーツ体験してもらい自分の経験値を上げてもらおうのと同時にスポーツに対しての視野を広げていただきたいです。

集大成とありましたが、パラリンピックの石井選手の夢は何ですか。

今はパラリンピックに向けて万全な体制で臨むことだけを考えています。

しかし、将来的には私を応援して下さっている人たちに恩返しをしたいと考えています。例えば、藤沢市民の方に自転車の楽しさを伝えていければと考えています。

もちろん私一人では出来ない部分なので、行政とコラボをし、自転車スポーツの促進を含めたイベント



本財団職員の石井雅史選手が9月に開催される「リオパラリンピック」自転車競技日本代表選手として選ばれました。石井選手は3大会連続出場を果たし、日々練習や合宿に励んでいます。また、セーリング女子日本代表の土居愛美選手にも「リオオリンピック」に向けての意気込みをお聞きしています。

などがしたいとずっと思っていました。そして、近い将来自転車競技で藤沢市出身の選手が多く世界へ羽ばたけるような未来へしていきたいです。

リオパラリンピックのご活躍を財団職員をはじめ藤沢市民全員で応援しています。

ガンバレ！日本代表 石井選手！

石井雅史選手プロフィール

1972年 神奈川県生まれ（公財）藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課所属
藤嶺学園藤沢高等学校を経て、日本競輪学校第72期生として日本競輪選手会・神奈川支部に在籍。A級選手として活躍。2001年ロードワーク中の事故により高次脳機能障害を負い、競輪選手登録を削除される。（通算戦績609戦93勝 優勝8回）
引退後はパラサイクリングに取り組み、多くの困難を乗り越え、2006年、2007年の世界選手権では世界新記録を含む好成績を収める。迎えた2008年の北京パラリンピックでは金・銀・銅すべての種類のメダルを獲得する活躍をみせ、大会終了後には藤沢市市民栄誉賞を受賞。これら実績により、2009年4月からは藤沢市スポーツ振興財団（2010年4月に藤沢市みらい創造財団に組織統合）の非常勤職員として競技活動を続けるも、9月の世界選手権で再び大怪我を負ってしまう。
リハビリを経て2010年のアジアパラ競技大会では銀メダルを獲得し復活。たび重なる怪我を乗り越え第一線での活躍を続け、ロンドンパラリンピックに出場する。
2014年パラトラック世界選手権では、1kmTTで自身の記録を更新（日本記録）し4位入賞する。
2015年 2016年の世界選手権において安定した成績を残し、「リオ2016パラリンピック」日本代表選手として選出される。



Junichi Hirai / BULKHEAD magazine JAPAN

『楽しむこと』を ヨットに乗る生活の中で、 絶対忘れないようにしています。

セーリング女子レーザーラジアル級日本代表

ど い ま な み 土居 愛実選手

リオデジャネイロオリンピックでの目標は？

もちろん「金メダル」です！オリンピック本番までに残された数か月で、少しでもステッパアップし、金メダルをとれるように、頑張りたいと思います。

ロンドンオリンピックから4年経ち、リオデジャネイロオリンピックを直前に控えた今、4年前の土居さんとどんなところが変わっていますか？

技術的な面も、メンタル的な面も、すべてが成長して変わっていると思います。成績的な面では、前回ロンドンオリンピック直前の世界選手権では、52位だったのですが、今回リオデジャネイロオリンピックの直前のメキシコ選手権では9位になることができています。

他の面で大きく変わったことは、レースが約1時間ある中で、その時の風や波を見ながらその瞬間で判断し、コースを決め、レース展開を作っていく「判断力」がついてきていることです。状況から臨機応変に「風をよむ」力などです。それはその時の状況からとらえる一瞬の判断力でもあるのです。

体作りの面では、ロンドンオリンピックの時には、体重が思うように増え切らなかったのですが、この4年間でセーリングに必要な筋肉をしっかりとつけることができ、海外の大きい選手と戦っても大差がないレベルまで肉体的にも成長することができたと思います。私の種目は身長が高い方が有利なのですが、私は167cmで、実は海外の選手の中では一番小さい方なのです。セーリングは全身運動なので、全身の筋力がバランスよく必要になります。

セーリングをやっていると、「この瞬間が好き！たまたまいい！」というときはどんな時ですか？

レースの面で考えると、「レースに勝った瞬間！」この時が一番。もちろんこれにつきます！
そしてさらに、セーリング自体を楽しむという面で考えた時に、私独自の大好きな瞬間があるのでこの機会にぜひお伝えしたいと思います。風が弱く、波がなくて、海面が鏡のように滑らかな中、船がスーッと走る時に水の不思議な音が聞こえる瞬間があるんです。言葉の音に表現すると、「」によるよ」という音が一番近いかもしれません。レース中はこ

の現象には巡り合えず、練習中すべての自然の条件がそろった時にこのおだやかな瞬間に出会えるのですが、「あゝ、この瞬間好き、最高だなあ」と心の中で楽しんでいきます！

競技生活に自分らしく集中するために、土居さんが日々意識していることはありますか？

海外遠征が多い中、海外では一ヶ月ずつとヨットの事だけを考える日々が続くので、その分日本に帰ってきて落ちついた期間は、オフの使い方をすごく大事にしています。メリハリを大事にすることで、その分また次のレース、合宿、練習に集中することができそうです。オフの時間は、友達と会ったり、自分がやりたい事をしてメリハリを持ち、気持ちを切り替えるようにしています。

土居さんが心の中でいつも大切にしている好きな言葉をお聞かせください。

『楽しむこと』をヨットに乗る生活の中で、絶対忘れないようにしています。競技を続けていると、大変なこともあり、もちろん辛いことがあります。でもそこで、気持ちをうまく切り替えて、「楽しんで」乗っていると、うまくやりたいという気持ちが続き、今の自分の未熟な面も素直に見つめることができ乗り越えていくことができます。楽しくないと、淡々と練習をこなしていくだけで、何も自分にプラスになりません。何事も、『楽しむこと』これだけは、いつも忘れたくありません。

4年後の東京2020オリンピック競技大会セーリング競技会場となった江の島。こんなオリンピックになっ

てほしいという、土居さんの中のイメージはありますか。
いつも練習しているホームの江の島ヨットハーバーでのオリンピックなので、もう大興奮です！この競技は、「セーリング」と聞いて知名度的にまだわからない方が多いので、この江の島での東京オリンピックをきっかけに、もっとたくさんの方にセーリングを知っていただき、気軽に一般市民の方が江の島に観に来ていただける雰囲気、環境になれば良いなと思います。「藤沢でのオリンピックだ！よし、観に行ってみよう！」と会場へ足を運んでいただきたいです。

最後に！

小学校2年生の頃、お兄さんの影響もあって、セーリング競技と一緒に始めた土居さん。そして今大会、お兄さんの土居一斗さんも(470級)で、お二人そろってリオデジャネイロオリンピック出場予定です！土居愛実選手、一斗選手の活躍に注目したいと思います。江の島からリオデジャネイロへ、そしてさらに4年後の東京2020大会へ。様々な事がある競技生活、『楽しむこと』をモットーに笑顔の素敵な土居さんらしく、輝き続けていただきたいと思います。ガンバレ土居選手！

土居愛実選手プロフィール

1993年 神奈川県生まれ 慶應義塾大学湘南藤沢キャンパス所属
小学2年生からセーリングを始める。早くから頭角を現し、18歳で最年少のセーラーとしてナショナルチーム入りを果たす。2012年ロンドンオリンピック31位。2015年11月、レーザーラジアル女子世界選手権で8位入賞し、リオデジャネイロオリンピック出場切符を獲得。慶應義塾大学湘南藤沢キャンパスに通いながら、江の島や海外で練習を重ねている。

<主な戦歴>

- 2010年 世界ラジアルユース 2位/全日本レーザーラジアル級選手権大会 優勝
- 2011年 ISAF世界ユース 4位
- 2012年 日本ナショナルチーム選考大会 優勝/ロンドンオリンピック 31位
- 2013年 全日本レーザーラジアル級選手権大会 優勝/ウィンターレガッタ 2位
サンタンデール市トロフィー 優勝
- 2014年 オーストラリアレーザーオープン選手権 優勝/デルタロイズレガッタ 3位/アジア大会 2位
- 2015年 オーストラリアレーザーオープン選手権 2位/レーザーラジアル女子 世界選手権8位

Doctor's Voice! ⑥

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、是非参考してみてください。



小林内科医院
小林 洋一先生

私自身中学から大学まで柔道をしておりました。現在東京都中学生の柔道大会を中心に救護活動に協力させて頂いております。柔道大会において起こってほしくないのが脳震盪です。

脳震盪は頭部打撲や脳の回転により脳が強く揺れることにより起こります。重症例では意識を失いますが、大半は意識を失わず頭痛、めまい、吐き気、記憶障害、バランス障害などを起こします。脳震盪を起こした際の症状には自分でわかる症状(自覚症状)と自分では気づかないが他人が気づく症状(他覚所見)、質問して判明する症状があります。

自覚症状 頭痛、気分不快、吐き気、物がダブって見える、やけに目が眩しい、やけに首がうるさく感じる、手足に力が入らない、集中できない
他覚所見 ぼーっとしている、意識がない、痙攣している、ふらついている、何かおかしい、いつもと様子が違う、混乱している、ポジションやプレーを間違える
質問 何のプレーで頭を打ちましたか?今日の対戦相手は?今いるのはこの試合会場ですか?

脳震盪ではCT等の画像検査で特に異常を認めることはありませんが、脳震盪と思われた症例の中には急性硬膜下血腫を起している症例が少数含まれていますので脳震盪を起された場合は必ず医療機関を受診し画像検査を受けることをお勧めします。

では実際に試合や練習中に脳震盪を起してしまった時にはどうしたらよいのでしょうか。まず受傷後に意識が戻らない、手足が動かなくなり、うまく話ができなくなり、痙攣している、嘔吐を繰り返す、腫の大きさが左右で違う等重大な症状がある場合は直ちに医療機関を受診してください。症状が軽い場合はすぐに試合や練習から外れ安静にし経過を見てください。経過を見て症状が悪化する時には直ちに病院を受診してください。経過を見て症状が悪化がなかったり、症状が徐々に軽くなってきた場合でも試合や練習に戻る事は禁止です。十分安静を

スポーツと脳震盪

保った上で当日もしくは翌日に必ず医療機関を受診してください。脳震盪では出血などの画像異常はありませんが脳は機能的なダメージを受けています。十分な安静、そして自然回復が必要です。症状が完全になくなるまでは試合や練習はおろか軽い運動(ジョギング等)さえも行なってはなりません。極力体を安静にし、また脳に対しても強い刺激を与えないために自動車の運転、テレビゲーム、飲酒なども禁止です。ガイドラインによっては脳の安静のため学業、宿題、読書をも行わない事を勧めております。症状は通常、数日以内には消失しますが、数週間、数ヶ月かかる場合もあります。症状が数時間で消失することもありますが、最低受傷後24時間は安静を取ることが推奨されており、保護者の方はその間お子さんから目を離さないよう心がけてください。

症状がなくなつてから段階的に競技復帰を目指していきます。まず最初はスポーツを行わず日常生活をおくります。日本臨床スポーツ医学会の脳神経外科部会はこの期間について最低24時間とし、競技によってより長い安静期間が必要と指針を出しております。また日本ラグビーフットボール協会では中学生以下に対しては最低2週間スポーツを行わない期間を取るよう指針を出しております。十分なりカバリー期間を取つた後、症状がないことを確認しながら軽い有酸素運動(ランニングやドリル等)→コンタクトプレーの無い練習と徐々に運動強度を上げていきます。そして医師の診察、許可をもらった上で練習内容をコンタクトプレーを含むものへ上げ、最終的に競技への復帰を目指します。

脳震盪の症状が残つた状態でのプレーは十分なパフォーマンスを出せないだけでなく、急性硬膜下血腫などの更に重大な事故につながる可能性があります。また脳震盪後、脳のダメージを完全にリセットする前に反復して受傷すると軽い衝撃で脳震盪を起したり、その後の回復が遅くなると言われております。

怪我をしないように十分注意してスポーツを楽しんでください。そして万が脳震盪を起してしまった際はあせらずゆっくり休息を取り回復に努めてください。

興味のある方は以下のサイトを参考にしてみてください。

- IRB国際ラグビー協会(脳震盪ガイドライン)
<https://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion/guideline.pdf>
- IRB国際ラグビー協会(脳震盪後の競技復帰のための証明書(中学生以下))
<https://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion/2012/certificate04.pdf>
- 日本臨床スポーツ医学会学術委員会脳神経外科部会による頭部外傷10か条の提言
http://www.rinpa.jp/pdf/Protect_Your_Brain_2.pdf
- アメリカ合衆国疾病対策センター(CDC)の学生スポーツにおける脳震盪のリスクの動画(英語版)「HEADS UP CONCUSSION IN YOUTH SPORTS」
<http://www.cdc.gov/concussion/HeadUp/training/>



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

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/>

円柱形ポールを使って、寝ながらラクラク！

肩こり解消エクササイズ

円柱形ポール



肩こりの理由として、不良姿勢が考えられます。不良姿勢を直すことにより肩こりが解消されます。今回は、円柱形ポールを用いて背中や肩まわりの筋肉をほぐし、背骨を本来の自然な状態に戻す方法をご紹介します！

1



手のひらを上に向け、手を軽く広げます。肘が床につくように肩の力を抜きます。足は楽な位置で最も安心安定する場所を探しましょう。

2



手の平の向きはどちら向きでも構いません。床を磨くようにくるくと回しましょう。小さな振動が肩まで伝わるイメージです。

3



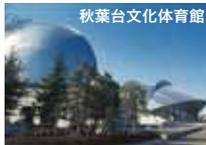
前ならえをするように手を天井方向に向けて上げます。肘はリラックスします。そこからさらに両手を引き上げましょう。ゆっくりと戻します。何度か繰り返します。

4



床を滑らせるように両手を胸の高さくらいまで広げましょう。ゆっくりと戻します。何度か繰り返します。

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

KIRIN

東京キリンビバレッジサービス株式会社
藤沢営業所

〒251-0011
神奈川県藤沢市渡内3-2-13
TEL 0466(26)6930

東京キリン 藤沢





特集2

子どもはすぐに大きくなる！

夏はキャンプで 家族の火!



子どもとして楽しむ 大人として楽しむ
父として楽しむ 母として楽しむ
家族みんなで楽しんで
家族一つにまとまった。
家族の心に火がともる。
レッツ エンジョイ キャンピング!!



日帰りのバーベキューも手軽です
キャンプ場にはコテージを用意している所も
あります。用具のレンタルも充実してきました。
手ぶらでキャンプもできますよ。このように段階
をふめるのも、アウトドアの楽しみです。

子どもはお泊りが好き、それも長ければ長いほど好き、大好きなお父さんお母さんと密にじっと過ごせる日を首を長くして待っている。お父さんお母さんも普段なかなか一緒にいられない時間を家族と共有したいという思いでいっぱい。そんな時間を誰かのお客さんにならずに自分たちで手作りできるのがキャンプです。

まして、テントで眠るなんて、うすいテント生地の向こうは外、背中には土の感触、入り口のテントのチャックを開ければ、草や石や木や空が目飛び込んできます。昼間の自然だけでなく、夜の自然、深夜の自然、早朝の自然の空気が味わえます。

ホテルや旅館もいけれど、自然に直に接するアウトドアの活動は、日常からの飛び出し感もたつぷり。

海の内、清流が流れてる、天然の川魚、心地よい鳥の声、山野草、野生の生物のいるところ、星がきれい、などなどもう聞いただけでドキドキわくわく、バリエーションも増えます。
ホテルや旅館もいいけれど、自然に直に接するアウトドアの活動は、日常からの飛び出し感もたつぷり。

子どもたちは自然が好き

公園や近くの広場も自然がいっぱい。

でも、キャンプ場に行けばもっと自然がいっぱい。普段見慣れないものも多くなる。しかも自由のおまけつき。

キャンプの楽しみ方についてお話ししてくれたのは…
**少年の森 所長
鈴木 邦之さん**



※写真はイメージです。

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>



さあ！キャンプの準備をしよう！

STEP
1

計画を練る

初心者は段階を追った計画をお勧めします。夏にキャンプをするならば、その前に河原でBBQをしておくとか。2ヶ月の計画を練ってはいかがですか？まず、お弁当をもって、公園に行く。河原でBBQをする。そして夏休みの本番を迎えましょう。

STEP
2

場所を決めよう

子どもが小さければ、疲れないように近くがいいですね。そして、刺すような不快な虫がいないところ。シャワーなどの設備があるか、近くに温泉があるかなどもポイントです。

何をしたいですか、「海の近く？湖でカヌー？カブトムシ？清流の近く？釣り？野生の生き物との出会い？乗馬？」子どもによって興味は違いますね。子どもと相談してもいいですし、お父さんお母さんが、子どもにこれをしてあげたいっていう思いも大事です。

STEP
3

予約をしよう

キャンプ場の予約です。テントサイトですか？コテージですか？器材をレンタルするならば、レンタル品も予約できるか確認しましょう。

STEP
4

食事のメニュー

子どもと一緒に考えましょう。下ごしらえをしておくのもいいですね。

STEP
5

天気予報を確認しよう。

台風や暴風雨、低気圧でなければできるだけもの。自分たちの経験や持ち物や家族の体調などを考え無理をしないようにチャレンジしましょう。

これさえあれば大丈夫！ キャンプの持ちもの⑩

①雨具 1泊2泊とするとなると雨が降る可能性があります。備えあれば憂いなし。アウトドアにはまず、雨がっぱの準備からお勧めします。

②マット テントで寝るならば、下は土。背中がごつごつして朝起きたら背中が痛いということも。また床から冷えも伝わります。銀マットでも良いので、用意しておきましょう。

③シュラフ(寝袋) 車移動ならコンパクトにならないシュラフでもいいですね。子どもが学校のキャンプでも使うならば、コンパクトになるものを子ども用に用意しましょう。山に行くなら、その場所のその季節の最低温度を調べます。その温度をクリアしているシュラフをお勧めします。海ならば夏専用のシュラフで良いでしょう。

④カートロジ式のコンロ(キャンプ用シングルバーナー) 簡単にお湯を沸かせます。



⑤BBQコンロ 炭だけでなく、工夫すれば薪を燃やせて、飯盒でご飯も炊けるようなものもいいですね。夏でも高原は寒いものです。暖も取れます。

⑥テーブル・椅子 やはり、これがないと。家族のキャンプには必要です。

⑦懐中電灯・ランタン

⑧テント 適当な広さ、よくショップで見かける定番のもので良いと思います。

⑨タープ 突然の雨にも安心です。スクリーンタープといって壁があり、網になっているものも人気です。

⑩ファーストエイドキット 虫よけ/虫刺され薬/ばんそうこう/滅菌ガーゼ/消毒薬/とげぬきなど。借りることもできますが、用意しておいた方が安心です。



【キャンプをするときの注意点】

テントを張る場所

大雨の時にどこまで水が来てるか、地形を見てください。河原は危険。夕方の雷で一気に増水することがあります。河原で草木のある高台は「比較的」安全です。河原になってしまいうような砂や岩の所は、夜のうちに川になってしまうこともあります。キャンプ場の人に安全な場所をよく聞いておくのも大切です。土砂崩れはしないか、周囲の木から枯れ枝が落ちないか、よく周りを見回しましょう。

天候

天候の急変に備えましょう。落雷も危険です。近くに木がないこと。木から離れてください。雷の雨風が激しい時にテントから出るのも危険です。じっと、おへそをおさえて、床に一体化してください。



迷子

ファミリーに人気のキャンプ場でも、子どもが一晩行方不明になったという事故もあります。キャンプ場の中に流れる川でおぼれることもあります。子ども一人で行動しないように。同時にみんなで一通り歩き、キャンプ場の配置を覚えることも大事です。子どもと一緒に歩いて安全の確認をしておきましょう。

害虫対策

蜂の巣に不用意に近づかなければ、蜂は大丈夫なのですが、知らずにうっかり近づいてしまうから危険ですね。ブヨはしつこいかゆみに悩みます。強めの虫刺され薬や虫よけを準備し、長袖・長ズボンでの活動をお勧めします。河原のキャンプ、西丹沢や朝霧高原などでは注意しましょう。ヤマビルは普通、かゆみも出ませんし後も厄介ではありませんが、数が多く出血するので嫌がられます。



少年の森
デイキャンプならば家族で、一年中できます。テント泊は、8月11日から14日に家族キャンプ期間を設けています。電話予約後、来園申請が必要で飲酒不可ですが、なんと無料です。

西丹沢周辺
道志川周辺
富士山周辺
(御殿場、富士五湖から朝霧高原)
南アルプス周辺(白州 武川)
伊豆



横山幸雄 ピアノ・リサイタル

2016年10月10日(月・祝) 15:00開演(14:30開場)

曲目：バッハ：イタリア協奏曲 BWV 971

ベートーヴェン：ピアノ・ソナタ 第23番「熱情」

ショパン：バラード第1番、第2番、第3番、第4番

【会場】藤沢リラホール <http://www.fujisawalyra.com>
(藤沢市鶴沼石上1-1-15-5F 小田急線・JR東海道線藤沢駅南口徒歩3分)

【入場料】全自由席 一般 ¥4,500 ペア券(2枚組) ¥8,000

【主催・お問合先】藤沢リラホール ☎ 0466-22-2721 info@fujisawalyra.com

施設へ
GO!

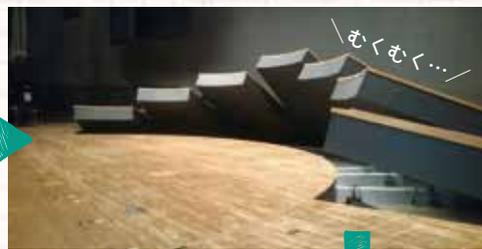
藤沢市湘南台文化センター 市民シアターへ行くっ！

市民シアターのメイン施設であるホールではクラシックコンサート、ダンス、演劇をはじめさまざまな催し物が開かれています。ステージと客席との距離が近く、すばらしい臨場感が得られると評判です。



客席はなんと！
600席（固定席）

「跳ね上げ舞台」の出来るまで



開放的なホール内は、天井の高さが最高24メートルにもおよび、ドーム型の空間を最大限に利用した劇場です。

アイデア次第で、舞台演出にあわせた
様々な形式を作り出せます。

リハーサル室



リハーサル、稽古等に利用される「リハーサル室」があります。リハーサル室は、収容人数80人ほどが一度に入れるスペースがあり、また照明・音響設備があるので演劇の小公演やピアノ発表会、講演会などに利用できます。

スタジオ



舞台上で利用する音楽の編集ができる本格的な「スタジオ」も常設されています。一般の音楽スタジオとしての機能も備えていますので音楽の練習にも、レコーディングにも利用できます。（ドラム・楽器用アンプなどの器材はございません）

湘南台駅から5分ほど歩くと独特な外観の湘南台文化センターがあります。その施設内のプラネタリウムや公民館を利用された方は多いと思います。では、市民シアターは...？

もっと市民シアターを知りたい!!

バックステージツアー&夏の午後のミニコンサート♪

7/23
(土)

毎年恒例となりました『バックステージツアー&夏の午後のミニコンサート』の第5弾! 『バックステージツアー』では、ふだん見ることが出来ないシアターの裏側を丸ごと探検します! お友達といっしょに! 親子で! 夏休みの自由研究に! 探検のあとにはコンサートの準備体験!! 大きなグランドピアノを運んだり、マイクをチェックしたり、照明を合わせたり・・・まあいどームの中には不思議がいっぱい・・・! 『夏の午後のミニコンサート♪』は、バックステージツアー参加者と一緒に準備したステージで、プロの演奏を鑑賞できます! みなさまのご参加をお待ちしています♪

第1部 バックステージツアー 13:00~15:00



【参加費】800円(第2部入場料含む)
【募集人数】60人(応募者多数の場合は抽選)
【対象】小学生以上(小学生は保護者の方もご参加ください)
【申込み切】7/10(日)まで
【申込方法】申込用紙に必要事項をご記入の上、来館、FAXまたはHP
<http://www.kodomokan.jp/theater/top.html>

第2部 夏の午後のミニコンサート♪ 15:30~16:30

【入場料】500円(4歳以上有料、4歳未満膝上無料)
【対象】どなたでも、どうぞ♪
【発売場所】市民シアター受付 藤沢市民会館受付
9:00~17:00(月・祝翌日は休館)
【出演者】平川恵里(ピアノ)・谷本麻衣(ピアノ)
【演奏曲】唱歌メドレー/ルパン三世のテーマ
くるみ割り人形より「花のワルツ」
ハンガリー舞曲第5番/スラブ舞曲第10番 ほか
【主催・問合せ】市民シアター ☎0466-45-1550 FAX 0466-45-1551



チケット
発売中!

市民シアターの舞台に立ちたい!!

全6日間

初心者対象

2016
夏

ストリートダンスワークショップ

毎回好評をいただいております市民シアターの“初心者対象ストリートダンスワークショップ”も今年で6回目となりました! 最終日には、ホールで本格的な照明を浴びて成果を発表する“ダンスフェスティバル”を多数のゲストダンサーを迎えて開催します!
毎回素敵なダンサーが誕生しています!一緒に踊ってみませんか!?

【開催日程】

- 8/18(木)、19(金)、23(火)、24(水)
10:00~12:00 市民シアター リハーサル室
- 8/26(金) 10:00~12:00 市民シアター ホール
- 8/27(土) 10:00~17:00 市民シアター ホール

【参加費】6,000円 ※初日に徴収いたします。
【対象】ストリートダンス初心者 小・中学生 30人(応募者多数の場合は抽選)
【申込み切】7/31(日)まで
【申込方法】申込用紙に必要事項をご記入の上、来館、FAXまたはHP
<http://www.kodomokan.jp/theater/top.html>
【講師】金沢 伸行氏(慶應義塾大学ダンスユニットW+I&S OB)



ダンスフェスティバル
2016 夏

【開催日】8/27(土)
14:00開演(13:30開場)
【入場料】500円
【チケット発売所】市民シアター受付

チケット
発売中!

【主催・問合せ】市民シアター ☎0466-45-1550 FAX 0466-45-1551

市民シアターで演奏会を聴きたい! 演劇を観たい!

2017年
1/15
(日)

ズーラシアンブラスがやってくる! 『音楽の絵本』開催決定!!



10/2(日) チケット発売予定
※詳細は後日、広報ふじさわやホームページ等でお知らせ致します。

【主催・問合せ】市民シアター ☎0466-45-1550 FAX 0466-45-1551



加藤健一事務所

ハリウッドでシェイクスピアを

この夏、世紀のファンタジック・ラブコメディがついに日本初上陸!!

【開演・開場】13:30開演(13:00開場)
【料 金】3,500円(全席指定・税込)
【チケット発売所】

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(Pコード451-449)
財団HP(ゲッティ) <http://www.f-mirai.jp>

チケット
発売中!

【主催・問合せ】芸術文化事業課 ☎0466-28-1135 FAX0466-25-1525

9/17
(土)



これら施設の詳細につきましては下記まで連絡ください。

藤沢市湘南台文化センター 市民シアター

〒252-0804 藤沢市湘南台1-8
☎0466-45-1550 FAX 0466-45-1551

<http://www.kodomokan.jp/theater/top.html>

指定管理者:(公財)藤沢市まちづくり協会・藤沢市民会館サービスセンター株式会社共同事業体

開館時間:9:00~22:00まで(利用申込の手続き、見学等は9:00~17:00まで)

休館日:月曜日、休日の翌日、年末年始(12月28日~1月4日)

アクセス: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G出口から徒歩5分

駐車場:有り(複合施設のため駐車場はたいへん混み合いますので、なるべく公共交通機関をご利用ください)

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/>



あらすじ

膨大な言葉の海を渡る舟である辞書「大渡海」。今を生きる辞書をつくるため、定年を迎える玄武書房辞書編集部荒木は自身の後継者を探していた。荒木により、辞書づくりの才能を持つが営業部では浮いた存在の馬締(まじめ)は辞書編集部に引き抜かれる。馬締は西岡をはじめ、まわりとのコミュニケーションに悩みながらも、徐々に打ち解け編集作業に没頭していく。

私がこの本を読んだのは、大学1年生のときです。書店で「辞書づくり」というワードに惹かれて買いました。辞書編集部のメンバーは、辞書をつくる才能に恵まれた馬締やチャラ男で何事にも本気にならないが、馬締に嫉妬する西岡、ファッションにしか興味を持たない岸辺など個性的で、ページをめくる手を緩めることなく読みきる事ができます。

作中、辞書編集部は、辞書づくりを通して成長します。西岡は、周囲に期待される馬締に嫉妬するが、同時に愛着も持ち始めます。嫉妬しながらも馬締が苦手とする作業を率先して行い、自分の居場所を探すあたりが人間らしく、とても

好感がもてました。

この作中に登場する人物は、どれも人間味あふれています。西岡や岸辺など、私たちと同じ言葉に大した執着を持たない人間が、「言葉」の持つ奥深さに気づき、「言葉」に敬意を持ちながら辞書づくりに進む姿が印象的でした。

作中で、私たちが日常で使っている「言葉」は生きていてと表現されています。言葉は、時代やその状況において意味を変えたり。そのフレーズから「言葉」の重みや深さを感じ、言葉について深く考えさせられました。

「言葉」は人が感情を伝えるツールの一種ですが、「言葉」だけでは完璧に感情を伝えることができません。「表情の変化」や「行動」により「言葉」の奥深さが表現され、感情が伝わります。普段私は、母に対して気恥ずかしく感謝の言葉を「言葉」で伝えたことはありません。伝わっているだろうと思っていました。この作品を読んで、感情や気持ちをはっきり目をみて「言葉」で伝える勇気をもらえた気がします。

みなさんも、この作品を読んで大切な人に感謝を伝えてみてはいかがでしょうか。

(放課後児童育成課 鈴木琴美)



主なスタッフ

脚本・監督 エリック・トレダノ
オリヴィエ・ナカシユ
撮影 マチュー・ヴァドピエ
音楽 ルドヴィコ・エイナウディ
編集 ドリアン・リガール・アンサー
プロデューサー ニコラ・デュヴァル・アダソフスキ
ヤン・ゼヌー、ローラン・ゼトウンス

あらすじ

全身不随の大富豪と粗野で愛嬌のある黒人青年。似ても似つかない正反対のふたりの友情を描いた「最強のふたり」は、実話に基づいた笑いあり涙ありの『最強の名作』です。

事故で首から下が麻痺し、車いす生活を送る富豪フィリップ(フランソワ・クリュゼ)は、自身の介護者選定の面接を行なう。そこに現れたのが、不採用の証明書でもらえる失業手当が目当てというなんともふざけた態度の黒人青年ドリス(オマール・シ)。他人の同情や気遣いにウンザリしていたフィリップは、この場違いな青年に興味を持ち採用する。そこから、異文化で趣味趣向も全く違うふたりのセット生活がはじまる。

私がこの映画に引き込まれたのは、ストーリーや両主演の表現力もさることながら、劇中で流れる音楽が場面ごとの情景をより色濃く引き立てているところです。オーブニングやエンドロールでも流れる、心地よくしかし何処か儂いピアノの旋律がとても印象的です。この音楽を手掛けたのは、イタリア出身のピアニスト、ルドヴィコ・エイナウディです。普段クラシックなど聴かない私も、映画を観た後にもっと聴きたいと思ひ、CDを購入してしまいました。また、アース・ウィンド・アンド・ファイアーの「ブギー・ワンダーランド」や「セブテンバー」など、誰もが知っている名曲も陽気で明るい場面を盛り上げています。

序盤こそ相容れないフィリップとドリスですが、物語が進むにつれてお互いを受け入れ、人生を彩る特別な関係へと変化し、最強の友情が生まれます。話は淡々と進みますし派手なアクションもありません。そのような映画が苦手な方もいらっしやるとは思いますが、人間の喜怒哀楽が詰まった、笑って泣ける感動作です。人の心を温かくしてくれる映画ですので、ぜひ一度ご覧ください。

(スポーツ事業課 原目諭)

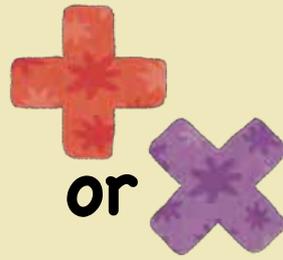
がんばった後のアイスはおいしい。



(株)ロッテアイス

Q 1□2□3□4□5□6□7□8□9=100

この式の□に+か×のどちらかを入れて完成させてください。
また、答えはふたつあります。二つとも探してみてくださいね!



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)

<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:ブルー</p> <p>コメント:運気は上昇傾向にあります。この流れは気まぐれなので、逃さないように。枕を変えると運気は一気に上昇します。</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:緑</p> <p>コメント:新しい環境にもなれ、仕事もプライベートも好調です。エレベーターのボタンは必ず右手で押すこと。コレゾタイ!!</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:黄</p> <p>コメント:責任のある仕事を任せられそうです。ただ、プライベートは少し単調になりがちです。パートナーとの会話を心掛けましょう。</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:青</p> <p>コメント:安定期に入っているようです。この時期にしっかり貯金をしておくその後々効ります。銀行を変えると更に良い金運です。</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:白</p> <p>コメント:長い低迷期は完全に抜け出しました。特に仕事は顕著に成果を感じることが出来ます。鏡は磨いておきましょう。</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</p> <p>コメント:既に出会っている異性ととの間で関係が変化する予兆が出ています。2日連続で連絡を取ると距離が一気に縮まるでしょう。</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:青</p> <p>コメント:プライベートが好調なのは?今後は仕事も上昇気運です。頑張り過ぎる傾向があるので体調の変化には敏感になりましょう。</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:緑</p> <p>コメント:健康面で良い変化がありそうです。食生活を気にし過ぎるとマイナスです。気分に合わせて行動しましょう。</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:グレー</p> <p>コメント:大きな買い物をするのに良い時期です。特に親類の意見に耳を傾けると良い結果に繋がります。</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:緑</p> <p>コメント:仕事運が上昇しています。特に対人関係は良好です。話しを良く聞くスタンスを心掛ければ引続き好調を維持できます。</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:ネイビー</p> <p>コメント:新しいパートナーと出会う予感。ただ、金運は下がっています。特に小さな出費が多いようなので注意が必要です。</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:オレンジ</p> <p>コメント:恐れることはなにもありません。何事もチャレンジすることで大きな財産になります。シャワーの浴び過ぎには注意してください。</p>

Editors Voice

今年も夏がやってきましたね。皆さん夏休みはどのように過ごされますか? 私は『今日はお休みだけど、どこにいくかな?』と考えるとき、遠出も良いですが、ふらっと近場に行って、水に入った、森の木陰で過ごしたり、クーラーの効いた屋内で涼しく過ごすことも良いと思います。また今年オリンピックイヤー! ということでテレビを見ながら選手を応援する夏にもなりそうです。さて、今号ではオリンピックの話題や夏休みにおすすめの場所やイベントを紹介していますので、気になるイベント等がありましたらぜひお越しください。
(青少年事業課 高橋 慧)

平成28年度 賛助会員募集!

当財団では、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、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。
当法人は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。詳しくは、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。

種別と年会費	種別	年会費
	個人会員	1口 1,000円 2口以上
	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、当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

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。

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。