

特集1

セミナーミニデ
開幕

10.30
ロッシーニ作曲

特集2 一緒に走ろう! 湘南藤沢市民マラソン
大会参加者インタビュー

\施設へGO!/\

GO! GO! GO! 行こうぜ! 藤沢青少年会館

Doctor's Voice!

運動後に起こる背腰痛に注意



- 02 理事長からのあいさつ
- 03 Event Report
夏のわくわくキャンプ～島の大冒険～ in伊豆大島
Event Pickup
ふれあいスポーツ交流会～ローリングバレーボール～
トム・プロジェクト プロデュース 挽歌
- 04 **特集1** 新しくなった市民オペラシリーズ進行中！
10.30ロッシェニ作曲
セミラミデ開幕!!
～市民の力の結集!～
- 08 **施設へGO!!** GO! GO! GO!
行こうぜ! 藤沢青少年会館
- 10 **特集2** 一緒に走ろう! 湘南藤沢市民マラソン
大会参加者インタビュー
- 12 Doctor's Voice!
運動後に起こる背腰痛に注意
- 13 トレーニングルーム活用術 番外編!!
運動やスポーツを始める前に
メディカルチェック
- 14 職員オススメの本や映画などの紹介
みらい図書館
BOOK「和菓子のアン」
MOVIE「ナショナル・トレジャー」



理事長就任にあたって

理事長 石井 恒男

6月に藤沢市みらい創造財団の理事長に就任いたしました石井恒男です。よろしくお願い申し上げます。

「夢、希望、感動に溢れる明るい未来をみんなで創る」

私たち藤沢市みらい創造財団の経営の基本理念です。

本財団は6年前に「青少年の健全な育成」、「市民の健康づくりと生涯スポーツの推進」、「芸術文化の振興」を目的とする3つの財団が統合し、発足しました。3財団はそれぞれの名称に「青少年」「スポーツ」「芸術文化」という明確な対象や内容が冠せられていましたが、統合後の名称からはそれらをうかがう事はできません。

そのため職員は「みらい創造財団って何をするとところですか?」とよく聞かれると言います。確かに名称からすぐに理解することは難しいかもしれませんが、私はみらい創造財団というのは3つの事業統合に託された期待が込められた素晴らしい名称だと思えます。

財団統合から6年、公益財団法人に経営移行して4年が経過し、本財団は事業予算約29億円、職員数は非常勤・臨時職員を含めると550名を超える大きな組織に発展しました。少子超高齢の時代にあって、今後更なる事業展開による財団運営が求められています。その基本となるのは人です。

財団職員は日々、第一線で市民や利用者の皆さんの多様でかつ増大するニーズに応えています。その取り組みが市民の皆さんの高い満足度を得て、達成感と更なる取り組み意欲の向上に繋がる。市民満足度と職員達成感の相乗効果が最大限に発揮され、明るい『みらい』をみんなで『創る』という財団名称がまさに「名は体を表す」と皆さんに言っていただけのように、職員と共に常に前向きに歩を進めてまいります。

くらしとしごと 夢ある未来

私たちは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ます。

Yec 株式会社
ワイイーシーソリューションズ

<http://www.yec.ne.jp/>

夏のわくわく のキャンプ

～島の大冒険～ in 伊豆大島

EVENT REPORT

7月26日(火)～28日(木)に二泊三日で藤沢市内在住・在学の小学5・6年生、36名とスタッフで伊豆大島へ行ってきました。海を渡っての大冒険。自然を通じた「あそび」の中で一回りも、二回りも成長しました。

「あそび」だって本気！冒険の連続！

BBQ



伊勢海老、サザエ、ホタテ、魚！
新鮮な海の幸を
お腹いっぱい食べました！

海水浴



飛び込んで！潜って！
泳ぎつくして！
本気で楽しみました！

スノーケリング



ここは南国の楽園？
びっくりするくらいの
透明な海でした！

登山



みんなで登った
三原山！頂上からの
景色は最高！

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！

トム・プロジェクト プロデュース 挽歌

東日本大震災から5年。戻りたくても戻れない故郷。見通しの立たない不安。「原発」への複雑な思い。復興への長い道のりを覚悟しながらも、必死に立ち上がり、前を向いて力強く歩き出す人々の物語。

原作：古川 健 演出：日澤 雄介

出演：安田 成美・高橋 長英 ほか

【公演日】12月13日(火) 18:00開演(17:30開場)

【会場】湘南台文化センター市民シアター

【料金】全席指定3,500円(税込)

【チケット販売場所】

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 ほか

*未就学児の入場はお断りします。

*出演者は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

『本公演は、<英語><中国語><韓国語>の「字幕ガイド」タブレット無料貸し出しサービスがあります。詳細はホームページ<http://f-mirai.jp/arts>をご覧ください。』

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



障がい者スポーツ・ユニバーサルスポーツイベント ふれあいスポーツ交流会 ～ローリングバレーボール～

ローリングバレーボールというスポーツの『思いやりのパス』を通じて、障がいのある方との心のバリアフリーを体感してみましょう。

【日時】11月5日(土) 10:30～15:30

【会場】秋葉台文化体育館第1体育室(体育館用シューズ持参)

【対象】小さなお子様からお年寄りの方まで障がいの有無に関わらずどなたでも

【申込み】不要
当日直接お越しください
(受付10:00～)

【参加料】無料

【問合せ】スポーツ事業課

☎0466-22-5633

FAX 0466-28-5749



Special
Feature 1

新しくなった市民オペラシリーズ進行中！

10.30 ロッシーニ作曲

セミラーミデ 開幕!!

～市民の力の結集！～



公演ナビゲーター 朝岡 聡

10月30日に藤沢市民オペラ2015-2017シリーズの第2弾『セミラーミデ』が開催されます。G.ロッシーニの代表的なオペラ・セリア(シリアスな時代物オペラ)を、演奏会形式でお楽しみいただきます。

今年の2月に開催された『蝶々夫人』とは異なり、あまりなじみのない演目を感じる方も多いと思います。“難しい内容なのは…”という方でも、大丈夫！！

フリーアナウンサー朝岡聡さんをナビゲーターに迎え、わかりやすい解説でより理解しやすくなっています。めったに聴くことのできない演目を鑑賞するチャンスをお見逃しなく！





ロッシーニ生誕の地ベネチアで行われている「ロッシーニオペラ・フェスティバル」にも通うほどのロッシーニのファンになるきっかけはなんだったのでしょうか？

朝岡 『セビリアの理髪師』や『ウィリアム・テル』序曲で知られるロッシーニに、まだ日本で知られていない傑作が沢山あると聞いて、初めてロッシーニフェスティバルに出かけたのが2003年。その年上演されたのが『セミラーミデ』でした。そこで出会った歌手やオーケストラに大感激！以来毎夏通っています。ロッシーニは僕の音楽ライフの柱。今回の藤沢公演も日本のロッシーニ上演の新たな一ページになることでしょう。

そんな朝岡さんから見ると、園田隆一郎さん指揮の『セミラーミデ』の聴きどころは？

朝岡 同じイタリアオペラでも、ヴェルディやプッチーニと違って、ロッシーニは場面や心情に肉薄するようリアルな描き方はしません。ドラマを強いるのではなく、聴く人の感性を刺激して魅惑の世界に導いてくれる音楽なのです。『セミラーミデ』のシンフォニックな序曲、アリアや重唱の目くるめく装飾歌唱を聴くうちに「ロッシーニ魔術」にかかるはず…。「美しき響きの森」オペラの真髄を心ゆくまで味わえる機会です！

公演ナビゲーター 朝岡 聡

この人に聞く！『セミラーミデ』の楽しみ方



指揮 園田隆一郎

「演奏会形式の公演が初めての方々もいらっしやうと思いますが、「演奏会形式」とは？」
園田 ズバリ！音楽を心ゆくまで楽しんでもらうためのものです。通常のオペラのような演出や舞台セットはありません。ですが、その分だけ演奏者もお客さまも音楽に集中していただけるのです。作曲家が描いた「音楽によるドラマ」を皆さんにダイレクトにお伝えします。もちろん歌詞の内容は字幕で表示されますし、朝岡聡さんによる解説でより一層楽しんでいただけたらと思います。

第23回藤沢市民オペラ2015-2017シリーズの第2弾に『セミラーミデ』を演目として選んだ理由は？
園田 最近ヨーロッパでも「演奏会形式」のオペラはとて多いのですが、そのほとんどはヴェルディの『アイダ』や『ドン・カルロス』、プッチーニの『トゥーランドット』のように大規模な作品ですね。今回上演する『セミラーミデ』も同じく音楽自体がとても壮大で、ドラマが音楽や歌詞で表現されていて、演技がなくても充分に楽しめる作品なので、演奏会形式が相応しいと思いました。

ロッシーニは自分にとって特別な作曲家で、彼の代表作でありながら滅多に上演されない『セミラーミデ』を藤沢で演奏出来ることを本当に嬉しく思っています。



演奏会形式となる今回の『セミラーミデ』の聴きどころは？
園田 とにかく豪華キャスト！ロッシーニに求められるドラマチックな表現と確かな音楽性を兼ね備えた素晴らしい面々です。安藤赴美子さんや妻屋秀和さんの「悪」の部分を垣間見れるのも楽しみです。他にもロッシーニやベルカント作品で定評のあるソリストが一堂に会します。

オーケストラ・リハーサルも順調で、全員で一丸となってイタリアの、ロッシーニの軽快な音色を目指して取り組んでいます。

華麗な装飾歌唱によって描かれる愛と憎しみ、陰謀の渦巻くドラマをぜひ体験しに藤沢市民会館までいらしてください！

※ロッシーニ、ドニゼッティ、ベッリーニなどの19世紀前半のイタリアオペラ

藤沢市民オペラ2015-2017シリーズ第3弾

G.プッチーニ 歌劇『トスカ』

2017年11月19日(日)・23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)

会場 藤沢市民会館 大ホール 〈各公演とも14:00 開演〉

指揮：園田隆一郎
 演出：粟國淳
 出演：砂川涼子・佐藤康子・村上敏明・
 笛田博昭・黒田博・大沼徹・
 岡野守 ほか
 管弦楽：藤沢市民交響楽団
 合唱：藤沢市合唱連盟

来春チケット発売予定

残念ながら今日、ロッシーニの『セミラーミデ』には、ヴェルディの『アイーダ』やプッチーニの『ラ・ボエーム』のようなポピュラーなオペラにくらべると、幾分の一ほどの知名度もない。しかし、かけがえない価値がある作品が、時代のいたずらで姿をくらますことはよくある。このたびの演奏会形式の上演は、シャイで人前に出たがらない途方もなく美しいお嬢さん、それも賢くて人懐っこい非の打ちどころがない才媛を、渾身の力でお披露目しようという試みである。もちろんマエストロ園田も、お披露目さえすれば聴き手をとりこにできると、腕を鳴らしているに違いない。

日本では「化政文化」が栄えていた1823年2月、『セミラーミデ』は初演された。同時代の著名な音楽には、たとえば、翌1824年5月に初演されたベートヴェンの交響曲第9番がある。多くの人は、ロッシーニとベートヴェンを並べるなどナンセンスだと思いかもしれない。音楽性も音楽家の格も違いすぎる。だが、それは大いなる誤解だ。「第九」はウィーンで初演されたが、ベートヴェンは本当はベルリンで初演したかったという。当時のウィーンではロッシーニが熱烈に支持され、そんな環境での初演を嫌がったのだ。実際、初演の16日後に同じウィーンで「第九」が再演された際は、ウィーンの聴衆の好みに配慮して、プログラムにロッシーニのオペラ・アリアが加えられたほどである。当時のロッシーニをめぐる状況を、スタ

ンダールは『ロッシーニ伝』の冒頭にこう書いている。

「ナポレオンは死んだが、また別の男が出現して、モスクワでもナポリでも、ロンドンでもウィーンでも、パリでもカルカッタでも、連日話題になっっている」(山辺雅彦訳)

ロッシーニといえば『セビーリヤの理髪師』を思い浮かべる人が多い。作曲家の全盛期から今日まで間断なく上演されてきたのが、唯一このオペラなのだから当然だし、活力に満ちた完成度の高いオペラ・ブッフア(喜歌劇)なのは間違いない。といって、ロッシーニをブッフアの作曲家としてとらえると、当時の人気の原因を見誤りかねない。

1816年に『セビーリヤの理髪師』が初演されて以後、『セミラーミデ』までの間にロッシーニが世に問うた17のオペラのうち、ブッフアと呼ばれるのは3作だけ。残りはおペラ・セリア(神話や伝説が題材のまじめなおペラ)か、セリアとブッフアの中間のセミ・セリアなのだ。1822年にはウィーンで、『ゼルミラ』などロッシーニの5つのオペラが連続上演されたが、そこにもブッフアはなかった。聴衆はロッシーニの快活な楽しさよりも、悲劇をふくめた崇高な音楽に酔ったのである。

そのうえ、2人の作曲家はたがいに影響し合っていた可能性もある。『セミラーミデ』の緻密で濃厚な管弦楽には、『ゼルミラ』上演の際にウィーンで聴いたベートヴェンの交響曲の影響がおよんでいるに違いないだろうか。「第九」の第4楽章は、フィ

『セミラーミデ』を聴けるよろこびの本質を解く

香原斗志(オペラ評論家)

ナレのストレッタがロッシーニ・クレッチェンドさながらではないか。ロッシーニはウィーンで楽聖を訪ねている。そのときベートヴェンは『セビーリヤの理髪師』をほめ、「あなたはオペラ・ブッフア以外には手を出さないほうがいい」とロッシーニに忠告したが、これはオペラを『フィデルリオ』1作しか完成させられなかったベートヴェンの牽制とは受け取れないだろうか。

現代人に切実なテーマと極上の音楽

『セミラーミデ』はロッシーニがこうした栄光の頂点で作曲したオペラ・セリアで、作品の充実度も頂点といえる。これまで拠点にしてきた故国イタリアで書いた最後のオペラでもあり、技巧的な装飾歌唱の完成度から各曲の気高さまで、集大成にふさわしい圧倒的な完成度だ。真摯に芸術に身を捧げたベートヴェンに対し、ロッシーニは大衆に迎合したにすぎない、という見方をする人もいるが、それはドイツ音楽、それも交響曲を優位に据える史観にとらわれすぎた結果だろう。

描かれている物語も、紀元前1200年ごろのバビロニアというと遠いようで、人間関係も一見したところ複雑に見えるけれど、実は折り込まれたテーマは、いづれも現代に生きるわれわれに切実なテーマものだ。

物語はセミラーミデ(ソプラノ)が王位を狙うアッスール(バス)にそそのかさず、夫であるニーノ王を毒殺したことを前提に進む。これは現代の保険金殺人な

どにつながる話で、オペラの幕が開いてから、アッスールが野望をむき出しにしたのは、犯罪心理のたくみな描写といえる。セミラーミデはアッシリヤ軍の司令官アルサーチェ(メゾソプラノ)が、実はニーノ王と間にもうけた息子ニーニヤだと知らず恋してしまうが、これも2分に1組が離婚し、DNA鑑定で親子関係が証明されたり否定されたりする現代日本の状況に通じる。そして、セミラーミデが実の母だと知ったアルサーチェは、和解しながらも誤って母を手にかけてしまう。親殺しがニュースで頻繁に報じられる昨今だが、かけがえない実の親を殺めてしまったとき、人はどんな苦悩を抱えるのだろうか。

そんなふうに思いを馳せながら、しかも、イタリアはもちろん音楽の都までを熱狂させた『セミラーミデ』も初演の翌年にはウィーンで上演されている。極上の音楽にひたれる時間が、もうすぐ訪れようとしている。





施設へGO! GO!GO!GO! 行こうぜ!
藤沢青少年会館

- ✓ 学習・文化・交流の拠点としてサークル活動のために利用できます!
- ✓ 青少年サークルは無料で利用できます!!
- ✓ 青少年が自由に利用できるフリースペースがあります!!
- ✓ 駐輪場があるから便利!! (市役所駐車場割引あり)
- ✓ JR藤沢駅「北口」から徒歩5分!
- ✓ 子育て中のママから小学生、中学生、高校生対象のイベントをやっています! (ボランティア体験イベントなど)



【利用時間】 火曜日～土曜日 9:00～22:00
 日曜日・月曜日 9:00～17:00
【休館日】 第3月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)
 年末年始(12月28日～1月4日)
 〒251-0052 藤沢市朝日町10-8
 ☎ 0466-25-5215

利用料(1時間)	体育室(1F)	団体活動室(3F)	第1談話室(3F)	第2談話室(3F)	和室(4F)
一般サークル	320円	140円	140円	150円	130円
青少年サークル	無 料				

フリースペースって
 どんな場所?

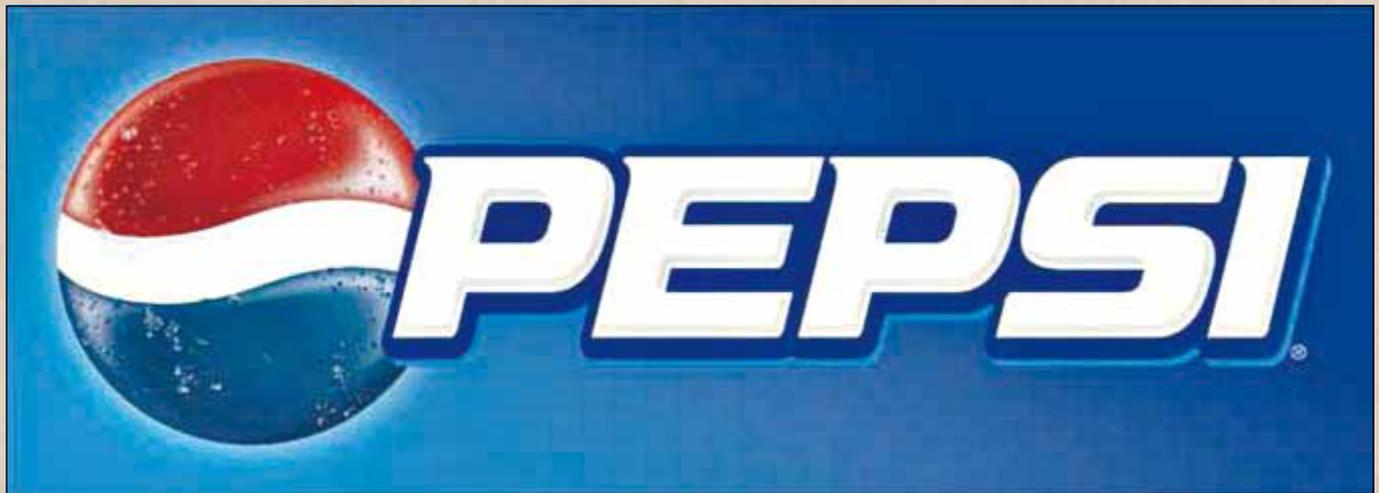
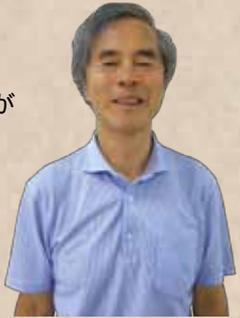


【開館日】 火～土(9:00～21:00) / 日・月(9:00～17:00)
【対 象】 30歳以下の青少年

- 卓球台やピアノ、ドラムセット、テレビがあります!
- 食事も自由!(お湯があるから便利!)
- マンガ、トランプなども自由に使える!
- 携帯ゲームの持込OK!!
- フリースペースコーディネーター「タカさん」が見守ってくれます!

みんな遊びに来てね!!
 (ゴミは持ち帰ろうね!)

フリースペースコーディネーターのタカさん



11月おすすめイベント 藤沢青少年会館祭り 秋の祭典

「日本の和！地域の輪！驚くわっ！」

11月5日(土)・6日(日) 10:00~15:00
藤沢青少年会館・若尾山公園



お化け屋敷・かえっこ・ミニSL乗車会などの体験できるブースや綿菓子などの模擬店もあるよ！



オススメ！
毎月やっているイベント
in 藤沢青少年会館

あそびスタジオってなあに？

自分で
申込もう！

「あそびスタジオ」は小学校1年生から4年生までを対象に 毎月第3土曜日(変更することもあります)の9:50~12:00に行きます。内容は、レクリエーション・工作・季節に合わせたイベントです。ボランティアのおねえさん、おにいさんと楽しい時間を過ごしましょう！



みんなで遊ぼう！



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
LIÉSSE II

平成27年度
燃費基準+5%達成車
N04C-VJ 5MT車

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)

特集2 一緒に走ろう! 湘南藤沢市民マラソン 大会参加者インタビュー

来年1月22日(日)に「第7回湘南藤沢市民マラソン2017」が江の島をスタート、フィニッシュとして開催されます。来年で7回目の大会開催となり、前回大会に参加されたランナーを始め、ボランティアの方に市民マラソンについての感想、大会に向けておこなっていることなどをお聞きました。



第6回湘南藤沢市民マラソン2016 10マイル出場
伊藤 洋一さん

- ④ 当日の大会会場の雰囲気はどうでしたか。
参加者の方や大会関係者の方で関わっている人が多く、会場はとても盛り上がり、朝からランナーに「おはようございます」と元氣よく声を掛けていただき、参加する方としても朝から気持ち良く、気分も良くスタートラインに立つことが出来ました。
- ④ 2016大会で何回目の出場ですか。また本マラソン大会の他に参加されているマラソン大会があれば教えてください。
出場回数は2016大会で3回目になります。この他にも、東京、長野、京都マラソンにも参加していますが、フルマラソンを含めると全国各地で開催している17、18の大会に参加していると思います。
- ④ いつ頃からマラソンを始めたのですか。
私が本格的にマラソンをしようと思ったのは59歳の時ですね。健康づくりの一環として始めたのがきっかけで、それからは週に3回程度10km〜20kmを走っています。大会には最初は軽い気持ちで出場したのですが、出場するたびにタイムが良くなっていくのがとても自分の中で喜びに変わり、今ではフルマラソンで4時間以内で走る事を目標に走っています。
- ④ 市民マラソンの10マイルを走った感想を教えてください。
コース自体はフラットで、初心者の方でも走りやすくなっているなと感じました。また、私は地元が藤沢のため、見慣れた街並みや景色を見ながら走れば良いと思っていましたが、道路を走ってみると普段見られない景色が数多く見られて私的には大発見をした気持ちになりました。特に晴れ

ている時などは、江の島大橋から見ると富士山も見えるのですが、鶴沼橋の手前からも富士山を見ることができ、その景色はとても素晴らしいと感じました。地元藤沢にも富士山が見られる絶景ポイントが江の島大橋以外にもあることを発見出来たことはとても嬉しい気持ちになりました。

- ④ 湘南藤沢市民マラソンの魅力を教えてください。
地元でこのような一大大会が開催されているということは市民にとっても誇りに思うし、このままこの大会を継続してほしいという思いがあります。運営されている方々には様々な苦労が絶えないと思うが、藤沢市として誇りある大会に出来るようにこれからもこの大会をより良い大会にしたい。また、開催中には地元の方の声援がランナーを動かすことも多々あるのだ、沿道に出て楽しみながらランナーに声援を今以上にあげていただければ、ランナーも嬉しい気持ちになると思います。
- ④ 伊藤さんの今後の目標があれば教えてください。
最初の方にも話をしましたが、59歳でマラソンを始め、今まで様々な大会にも出場しているが最終目標としては、フルマラソンを4時間以内で完走することで、今年の8月には北海道、11月に福岡のマラソン大会にも出場する予定で、目標に向かって無理のない程度に頑張っているところです。
- ④ 今後、湘南藤沢市民マラソンに期待、要望等がありますか。
毎年色々な問題もあり、運営側の方々には本当に苦労が絶えないと思います。一番は何にせよこの大会を継続してほしいのが一番の要望です。欲を言わせてもらうと、ハーフマラソンも地元藤沢で開催してくれないかと思っており、藤沢市に期待している部分もあります。また、ここ数年会場のレイアウトが変わっており、オリンピック開催などの関係もあるとは思いますが、参加する立場からはレイアウトを固定していただけてと解りやすいので、出来る限りレイアウト等を固定していただけたら助かります。



第6回湘南藤沢市民マラソン2016 一般ボランティア
大門 まりさん

- ④ 2016大会で何回目のボランティアとなりますか。
この大会のボランティアをするのは初めてです。私は2020年に開催される東京オリンピックのボランティアがしたく、この市民マラソンのボランティア募集の案内をホームページで拝見し、地元藤沢が開催ということもあり、色々な意味で藤沢のお役に立てることならと思い、応募したのがきっかけです。
- ④ 2016大会でのボランティアとしての配置場所はどちらでしたか。
総合案内を担当させてもらい、自分自身も総合案内を希望していたので、今回は希望通りの配置場所になっていただき、とても嬉しく思っています。
- ④ 何故「総合案内」を希望されたのですか。
まだ早いのですが、オリンピックを肌で感じるには沿道のどこかの方が良いかと思っただけですが、私は俯瞰できるような全体に見渡せるような場所、尚且つ日本の方だけの役に立ちたいという希望があるため、そう考えた時に総合案内が良いと感じ希望しました。
- ④ 2016大会でボランティアをしていて嬉しかったことや、思い出になっていることはありますか。
私は中学校時代に陸上部だったため、走ることは大好きで、地味で過酷でストイックになる競技だと思っていたのですが、近年マラソンブームということもあり、とても可愛らしいウェアを着て走る方や、中には着ぐるみ等を着て走っている方もおり、参加する方がとても楽しんでいるように感

じ、尚且つご自身の健康づくりや、走りながら富士山なども見える環境の中で開催しているこの大会の素晴らしさを感じることが出来ました。

- ④ 今回「総合案内」という配置場所の中で感じたことがあれば教えてください。
まず、ボランティアリーダーの方が様々なマラソン大会に参加されている方で見本手本になってくれてとても頼りになる方がリーダーとしていてくれたため、とても勉強にもなりまして。私がリーダーの方に何をしたら良いかと尋ねた時の答えが「すべてですよ」と返された時には、総合案内というのはイレギュラーな職務にも対応していかなくてはならないんだなというように感じました。ボランティアリーダーの方がとても親切に接してくれて本当に頼りがいがあるリーダーで楽しく配置場所が動けることができました。
- ④ 大会当日の会場の雰囲気はいかがでしたか。
参加者とはリアルタイムで共に喜びを感じあつたりというような配置場所ではなかったため、参加者との時間差があるように感じましたが、その他は会場全体も思っていたより賑わっており、走る以外にも出店ブースに家族で楽しく過ごしている方などもありました。雰囲気的には良かったと思いますが、当日は風も強かったこともあり、長い時間滞在している方が少ないように感じました。
- ④ 最後に大門さんからみたボランティアの魅力を教えてください。
ボランティアはあくまでも見返りがない自愛みたいな形なので、自分がまずそこに参加して、自分が生き生き輝ける場にしようとし、自分らしく表現できる場というより見えない魅力があるため、とても表現するのは難しいですが、一つ確実に言えるのは、やらされてやるのではなく、自ら率先して出来る活動であること。そして、その場を活かすも殺すも自分次第なのかなと思います。何にしろ楽しくそのボランティア活動をするには自分も楽しんでやるのが一番です。そうしたことで周りの方が幸せになればなお一層嬉しいことだなと思います。



マラソンに挑戦したいけれど、ちょっと自信のない方に… ビギナーランニングin石名坂

シューズの履き方からランニングの基本動作、基礎体力アップの体幹トレーニングなどを行います。全く走ったことがなくても安心してご参加ください。

【実施日】 11月6日(日)、13日(日)、27日(日)、12月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、
2017年1月8日(日)、15日(日) 全9回

【実施時間】 9:30～11:30

【対象者】 市内在住・在勤の20歳以上の方（これからランニングを始めた方）

【定員】 15名

【会場】 石名坂公園内周回コース

【受講料】 5,400円

【申し込み・問合せ】 10月23日(日)10:00から先着順（電話または来館）



第6回湘南藤沢市民マラソン2016 親子ラン出場

島村 健さん
遥ちゃん(小学校4年生)・桜ちゃん(当時小学校6年生)

- Q** 親子ランに申込をしようと思ったきっかけを教えてください。

A ゴールをする際に子どもと手を繋いでゴールすることがとてもいいなと思い、なかなか出来ない体験だと思い申込をしました。実際に走ってみて、近くで自分の子どもと一緒に走り、一生懸命走っている姿や辛そうな表情や様々な表情がこの親子ランを通して見ることが出来るので、私にとっては特別な時間になっています。また、回を重ねるたびに子どもの成長が見えてとても嬉しい気持ちにもなるし、走り終わった後には共通の話題になり、辛かったことも嬉しかったことも共有でき、親子間の会話の幅も物凄く広がって、子どもと一緒にやり遂げたという思いにもなり、この親子ランはおすすすめです。
- Q** 2016大会で何回目の出場ですか。また出場する時にこだわっていることはありますか。

A 出場回数は5回目になります。こだわっている点というより、毎回出場する時にはコスチュームを考えて走っています。私は所属している野球チームのユニホームを着て5年連続出場しています。子どもはミニーマウスの恰好をしたり、着ぐるみなど仮装をして走ったりしています。
- Q** お子さまと親子ランを走った感想を教えてください。

A 女の子ですので、男の子と違って野球やサッカーをするということがないので、単純に走るということはあるのですが、10分前後の時間の中、誰にも邪魔されず子どもと2人の時間の中で様々な表情や成長が見られる本場に特別な時を過ごせて幸せになれる時間でした。
- Q** お父さんやお母さんと一緒に親子ランに出た感想を教えてください。

A 私は1年生から3年生までお母さんと一緒に走りましたが、おじいちゃん、おばあちゃんが応援に来てくれました。私はお母さんと、お姉ちゃんはお父さんとペアになって走って家族全員で参加出来てとても良かったです。(遥ちゃん)
- Q** 親子ランに向けて練習などはしていますか。

A 一緒に練習出来る時はしています。その時に「ちゃんとまっすぐ走った方がいいよ」などと子どもと話しながら走ったりしているのですが、走っている時に「うるさい」と良く言われています。
- Q** 大会スタッフの対応はどうでしたか。

A 走っている時に「ガンバレ!」など大きな声援をしてくれてとても励みになりました。中学生は皆さんとても元気よく、私たちも元気になりスタート前から気持ち盛り上がりました。
- Q** 島村さん親子の今後の目標があれば聞かせてください。

A 一番下の子どもが1歳なので、その子と一緒に走れるまで体力を維持し、怪我をしないで頑張りたいです。お姉ちゃんの記録が10分ちよつとなので、その記録を抜けるように頑張りたい。今は4年生なので、目標は6年生の時に9分台を出したい。(妹…遥ちゃん)



Q 今後、湘南藤沢市民マラソンに期待、要望等がありますか。

A 10マイルには先導車(自転車)がいるので、親子ランにも先導車(自転車)を付けてもらおうと走る方としてはペースも掴みやすいし、箱根駅伝のような先導者の後ろから撮影などをされると子どもたちは燃えると思います。沿道の人にも市民マラソンに参加してもらおう意味で旗などを配り、その旗を振ってランナーを応援してもらい、島内で行くらかの割引が受けられるようなサービス等が出来れば沿道の応援者も増え、旗も無駄にならない。色々な調整等があり厳しいと思うが、参加者だけではなく、応援者にも何かのメリットがあればいいですね。

Doctor's Voice! ⑦

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。



湘南星和クリニック
石井 博史先生

リオ五輪でメダルラッシュに沸いた暑い夏が過ぎ、スポーツの秋になりました。これからの時期は運動会や体育祭など楽しみイベントも数多くあると思います。私のクリニックは血液透析（人工腎臓）の治療を専門にしており、腎臓内科医の立場から運動後に発生する急性腎不全という病気を紹介したいと思います。

腎臓は腰の少し上の背中側に左右1個ずつあります。握りこぶし位の大きさでそら豆型をしており、血液の流れが豊富な臓器です。主な働きは血液中の老廃物と余分な水分を尿として排泄するフィルターのような役割をしています。また、電解質や血圧を調整し、造血ホルモンやビタミンDの産生も行っています。稀ではありますが、運動後に急速な腎機能の低下（急性腎不全）を起こす事があり、その発生には次の2種類のメカニズムがあります。

ミオグロビンによる運動後急性腎不全

マラソンや登山などの長時間の激しい運動をした時に筋肉が損傷する事があります。筋肉細胞が壊れると細胞内に含まれているミオグロビンというたんぱく質が血液中に流れ出します。このミオグロビンが腎臓に目詰まりを起こすと尿は特徴的な赤褐色に変化し、急速な腎機能の低下が起こります。尿量が減り血液中に老廃物が溜まった時は血液透析が必要になります。腎臓の機能は数日から数週間で回復しますが、糖尿病や高血圧などの基礎疾患があると腎機能が回復せずに、血液透析

運動後に起こる背腰痛に注意

を続けなければならぬ事もあります。地震などで倒壊した家屋に長い時間はさまれ、筋肉が圧迫されて壊死を起こした際に起こるクラッシュ症候群もミオグロビンによって発生する急性腎不全です。

血管攣縮による運動後急性腎不全

短距離走や重量挙げなど瞬発力を要する短時間の運動（無酸素運動）をした後に、腰から背中にかけての強い痛みを起こす事が特徴です。運動をすると心臓のポンプ機能は増加して筋肉への血流を増やしますが、腎臓への血流は安静時の半分程度まで減少する事があります。

更に腎臓の血管が部分的に攣縮（急激な血管の収縮）すると、腎臓の痛み（背腰痛）が起こり腎機能も障害されます。典型例は運動の習慣の無い健康な若い男性（お父さん）が、子供の運動会などで全力疾走をした後に突然激しい背腰痛を起こす事です。脱水気味の時に解熱鎮痛剤を飲んだ後に運動をすると、腎臓の血管が収縮し易い事も知られています。痛みは数日から2週間程度続く事もありますが、腎機能の障害は軽く血液透析が必要になる事は稀な軽症の急性腎不全です。

運動をする時の注意点

発生メカニズムの異なる運動後急性腎不全ですが、運動をする時の注意点は違いはありません。身体機能を保ち健康を維持するためにも普段から運動をする事が大切で、週1、2回（1回10分程度）でも構いませんからストレッチやラジオ体操などの運動を習慣付ける様にしましょう。激しい運動をする前には十分な準備運動が必要で、脱水防止のためスポーツ飲料や経口補水液などの電解質を含んだ水分の補給にも心掛けて下さい。体調不良の時や飲酒後の運動は控え、風邪薬や鎮痛剤を飲んだ後も運動を控える必要があります。

最後になりますが、運動後に起こる背腰痛は単なる筋肉痛ではなく、腎臓の血管が攣縮し急性腎不全を起こしている場合があります。この時は尿や血液の検査が必要になりますので、以上の点に注意し健康で楽しく運動を続けて欲しいと思います。

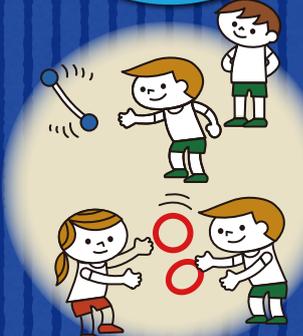
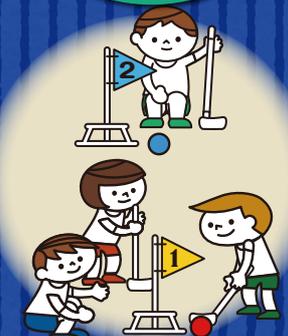
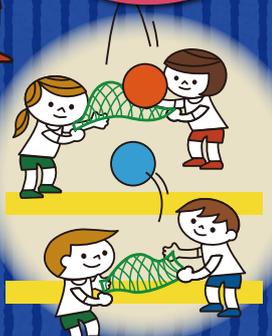
スポーツまつりふじさわ2016

11/13 日

秩父宮
記念体育館
ニュースポーツ
9:30~15:00

秋葉台
公園球技場
グラウンドゴルフ
※事前申込制

秋葉台
文化体育館
ニュースポーツ
9:30~15:00



主催：藤沢市・スポーツまつりふじさわ2016実行委員会（構成団体）藤沢市地区社会体育振興協議会・藤沢市スポーツ推進委員協議会・藤沢市体育協会・藤沢市レクリエーション協会・（公財）藤沢市みらい創造財団
後援：藤沢市教育委員会
問合せ：スポーツまつりふじさわ2016実行委員会事務局（藤沢市生涯学習部スポーツ推進課内） ☎0466-50-8243

県民スポーツ週間関連事業
スポーツまつりふじさわ 検索



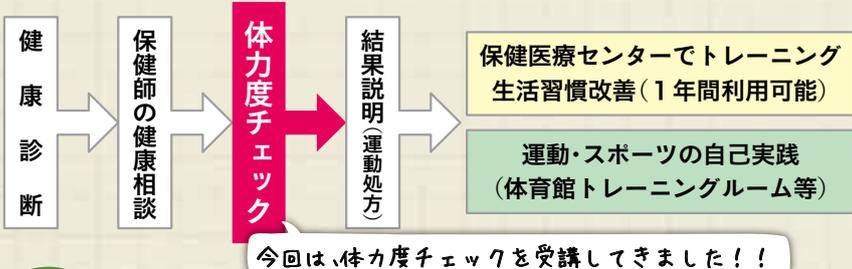
運動やスポーツを始める前に **メディカルチェック**

運動は楽しみでもあり、体力増加や減量、生活習慣病の予防など、さまざまな効果が期待できます。しかし、運動中は心臓が安静時の数倍の働きをしなければならず、不整脈が出たり、血圧がかなり高くなったりするなどの危険も伴います。また、関節や骨などにも大きな負担がかかります。

このような運動による障害や事故を未然に防ぎ、安心して運動を楽しむために必要なのがメディカルチェックです。

藤沢市保健医療センターでは、メディカルチェックに加え、医師、保健師、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士などの専門スタッフがあなたの健康づくり(生活習慣病予防)をサポートします!

【保健医療センターの体力度チェック(メディカルチェック)のながれ】



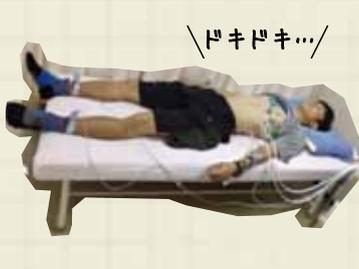
今回は、体力度チェックを受講してきました!!

初めに看護師と今日の体調や身体の状態を相談してから、身体計測や体力測定に入れるから安心して進められますよ



まずは **身体計測**

- 1 身長・体重・血圧
- 2 心電図
- 3 肺機能
- 4 診察



次に... **体力測定・運動負荷測定**

- 5 体組成
- 6 体力測定
- 7 運動負荷測定



- 7 運動負荷測定



体重や体脂肪率はもちろん、筋肉量や身体のバランス等も測定できます!

閉、開眼片足立ち

全身反応時間

上体起こし

長座体前屈

握力

今の状態を数字で伝えながら行います。

- 6
- 7 ←非常に楽である
- 8
- 9 ←かなり楽である
- 10
- 11 ←楽である
- 12
- 13 ←ややきつい
- 14
- 15 ←きつい
- 16
- 17 ←かなりきつい
- 18
- 19 ←非常にきつい
- 20



心電図で医師が身体の状態を確認しながら実施します。

医師の立ち会いのもと実施するので安心!

8 運動メニュー完成!

科学的データに基づき、自分に合った運動プログラム内容が組まれます!



【対象】 藤沢市民の方
 【実施日・時間】 月曜日または金曜日 13:30~16:00
 【料金】 5,000円(8,850円うち市が3,850円補助) →初めての方は0円!
 【内容】 身体計測(身長、体重、血圧)、心電図検査、肺機能検査、診察、体力測定(握力、長座体前屈、全身反応時間、閉・開眼片足立ち、上体起こし)、運動負荷測定
 【オプション検査】 骨密度測定、腹部内臓脂肪測定(CT)、食塩摂取量測定(尿検査) ※別途料金がかかります
 【予約・問合せ】 藤沢市保健医療センター 保健事業課
 〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 ☎0466-88-7311

BOOK
「和菓子のアン」
 坂木 司 著 光文社文庫刊
 720円(税込)



あらすじ

デバ地下の和菓子店「みつ屋」で働き始めた梅本京子(通称アンちゃん)は、ちよつぱり(?)太めの十八歳。プロフェッショナルだけど個性的すぎる店長や同僚に囲まれる日々の中、歴史と遊び心に満ちた和菓子の奥深い魅力に目覚めていく。謎めいたお客さんたちの言動に秘められた意外な真相とは? 読めば思わず和菓子屋さんに行きたくなる、美味しいお仕事ミステリー!

物語は、主人公「アンちゃん」が働くデバ地下が舞台の中心となっています。和菓子が織り成す世界観によって謎が繰り広げられ、その中で様々な登場人物の心情を解き明かしていきます。ミステリーですが、和菓子の遊び心が詰まった内容なので、重すぎることなく読むことができます。

少々敷居高く感じられ、地味と捉えられがちな和菓子ですが、知れば知るほど親しみと面白さが増していきます。また、和菓子には日本の文化と歴史が詰まっています。これらの良さを楽しませながら物語を進めてくれるのが「和菓子のアン」。「アンちゃん」とともに和菓子に、日本に詳しくなっちゃいましょう。得られた豆知識をどこかで披露してみるのがいいかもしれません。もちろん、謎解きを楽しむのもいいでしょう。読み終えたら早速、和菓子を食べに行きましょう。今まで以上に美味しく味わえるはずですよ。私も今ではお気に入りの和菓子屋さんが出来ました。本を読むのはちょっと苦手...という方にも読みやすいと思います。美しく楽しくみながらためになる一冊です。

(スポーツ事業課 岩根静香)

MOVIE
「ナショナル・トレジャー」

『ナショナル・トレジャー』
 ブルーレイ
 価格: 2,381円+税
 発売元: ウォルト・ディズニー・ジャパン ©2016 Disney



主なスタッフ

監督 ジョン・タートルト
 製作 ジェリー・ブラツカイマー、ジョン・タートルト

出演者 ニコラス・ケイジ、ダイアン・クルーガー、ジャスティン・バーサ、ジョン・ヴォイト、シモン・ビーン、ハーヴェイ・カイテル、クリストファー・プラマー ほか

あらすじ

太古の昔より、その秘宝は常に至高の権力と共に存在した。だが、幾多の乱戦を逃れてきた秘宝は、1799年、独立戦争が激化するアメリカで忽然とその痕跡を絶った。その、秘宝のありかを受け継ぐゲイツ一族の末裔、ベン(ニコラス・ケイジ)は、ある日、祖父から何世代にも語り継がれてきた伝説の秘宝の存在を聞かされます。

そして、大人になったベンは、富豪の冒険家イアン(ジョン・ビーン)の出資を受け、秘宝を探す旅に出ることになる。そのありかを示すヒント「シャロット」が指し示す難破船を発見した二人。だがそこでイアンはベンを裏切り、二人が発見したパイプを奪い取り、船に火を放ち逃走する。何とか逃げのびたベンと相棒は、次なるヒントが「アメリカ独立宣言書」に隠されていることを突き止め

る。そこから、秘宝を我が物にしようと企む野心家イアンの魔手が宣言書に迫っていた。ベンはいアンの裏をかき、秘宝を手に入れる事ができるか? 伝説の秘宝を追って、夢一杯のアドベンチャーが展開します。

時代を越えて解き明かされなかった、秘宝を探し、現代を舞台に、現在にもある手掛かりをもとに暗号を見つけ出し、テンポよくストーリーが進みます。その過程では計画と派手な活劇も出てきますが、計画通りに運ばなくて物語は紆余曲折することが、謎解きも含めて観ている側をハラハラさせてくれます。

そして何よりも、主人公の父もその秘宝を求めて、探し続けていたが「手掛かりは謎ばかりであることに嫌気がさし引退していた。しかしながら、主人公はその先祖代々語り継がれてきた名誉をかけて、秘宝を探し出したという「夢」に向かって、卓抜した推理と行動力、そして無尽の歴史的知識を武器に、二重三重の謎を解き、敵との駆け引きまでロマンとスリルがたまらなく面白いです。

また、製作にディズニーが絡んでいるので、大人も楽しんで子どもがワクワクできる「冒険劇」になっていますので、この映画は期待を裏切りませんので必見です。

(放課後児童育成課 大谷修)



©スーパーキッズ

市民シアター ニューイヤーファミリーコンサート **好評発売中**

『音楽の絵本』～ブリランテ～

ズーラシアンブラスをはじめ動物たちが活躍(演奏)する親子のためのコンサート

2017年1月15日(日) 1回目 11:00開演(10:30開場)
 2回目 15:00開演(14:30開場)

【会場】 湘南台文化センター 市民シアター
 【入場料】 全席指定 おとな券2,500円(中学生以上)、こども券1,500円(4歳以上)
 4歳未満膝上無料(座席が必要な場合は有料)

【出演】 ズーラシアンブラス(金管五重奏)・サキソフォックス(四重奏)・弦うさぎ(ピアノ)
 【曲目】 トライエヴリシング/白雪姫より「ハイホー」ほか
 【チケット販売場所】 *曲目等は変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 湘南台文化センター市民シアター ☎0466-45-1550 / 藤沢市民会館 ☎0466-23-2415
 ※上記二箇所は窓口販売のみ。受付時間9時~17時。月曜及び祝祭日が平日の場合休館。
 スーパーキッズチケットセンター <http://superkids.co.jp/ticket/>
 【主催・お問合せ】 藤沢市湘南台文化センター市民シアター ☎0466-45-1550 FAX 0466-45-1551

第2回

かながわ

∥ 楽しさ盛りだくさん! ∥

パラスリートから学び、一緒に体験してみよう!

パラスポーツフェスタ2016

日時 平成28年 **10/22** 13:00~16:30 (オープニングイベント 12:30~)
会場 藤沢市 秩父宮記念体育館

入場
無料

講演会 「パラスポーツに出会って！」

13:00~

講師 田口 亜希(たくち あき)氏



アテネ2004パラリンピック 射撃7位入賞
北京2008パラリンピック 射撃8位入賞
ロンドン2012パラリンピック 出場
25歳の時、脊髄の血管の病気を発症し、車椅子生活になる。2013年3月、2020年五輪・パラリンピック招致における国際オリンピック委員会(IOC)評価委員会でプレゼンテーションを行った。日本郵船株式会社勤務の傍ら、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会アスリート委員、日本パラリンピアンズ協会理事等を務める。

特別ゲスト

「リオ2016パラリンピック報告会」

自転車 リオ2016パラリンピック日本代表
(公益財団法人 藤沢市みらい創造財団 所属)



石井 雅史(いしい まさし)選手

藤沢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・神奈川県支部に在籍。2001年ロードワーク中の事故により高次脳機能障害を負う。引退後、パラサイクリングを開始。2007年世界選手権で世界新記録を樹立。北京2008パラリンピックでは金・銀・銅すべてのメダルを獲得。ロンドン2012パラリンピック出場。藤沢市市民栄誉賞を受賞(2008年)。

お問い合わせ 神奈川県スポーツ局 スポーツ課 障害者スポーツグループ
電話045-285-0798 FAX.045-663-0113

パラスリートに挑戦! パラスポーツ体験コーナー

ボッチャ

カーリングみたい?!
正確な投球と頭脳が必要な戦略のゲームを
みんなで楽しもう!



ゴールボール

目隠しをして「鈴入りボール」の音をたよりにプレー! 耳をすませてボールをさがす。
静かな「熱い闘い」にトライ!



ビームライフル

初心者も子どもも気軽にできる
安全「レーザー」射撃
10点満点をめざして、狙いをつけよう!



もっとみんなで楽しもう!
トランポリン&ケアトランポリン&スポーツ吹矢体験コーナー

もっとみんなで応援しよう!
アダプテッドエアロビク&バトントワリング&ダンス発表会

Editors Voice

こんにちは、真夏のビーチで日焼けをしてしまい、肌へのダメージが気になっている前田です。紫外線は春から夏にかけて特に多く降り注いでいると言われていますが、年間を通じて注意は必要です。暑い夏も終わり、朝晩は涼しくなってきました。

今回のFujisawa MIRAI.net テーマは「秋」。秋といえば皆さんはどのようなことを想像しますか。

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、スポーツでは今回、湘南藤沢市民マラソン参加者インタビューを特集しています。特にボランティア参加者の方は、活動が生活の中に浸透して楽しそうにお話される笑顔を見て、優しい気持ちになりました。

これからもMIRAI.netでは笑顔や普段はあまり見ることのできないイベントの様子など楽しい情報をお届けしたいと思っています。

(スポーツ事業課 前田 和宏)

平成28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、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ませようよろしくお願いいたします。

種別と年会費	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

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



Japan Beverage

うるおいと喜びを。
<http://www.jbinc.co.jp>

ジャパナビレッジは、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。

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



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/>

スイミングライフ
応援しています。

Swimming Life

水の中!!

きらきら

ドゥドゥ

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。