



Fujisawa

# MIRAI.net

No.9 TAKE FREE

2017 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

笑顔あふれるみらいを応援します

## 遊びたい! 学びたい! 楽しみたい!

を「みらい」と一緒に

施設へGO! /  
石名坂温水プールへ遊びに行こう!

Doctor's Voice!  
ストレッチを見直しましょう





- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>03 ホームページリニューアル</p> <p>04 <b>特集</b> 遊びたい! 学びたい! 楽しみたい!<br/>を「みらい」と一緒に</p> <p>08 今年のゴールデンウィークはここに決まり!<br/>みらいこどもフェスタ2017</p> <p>09 トレーニングルーム活用術<br/>姿勢改善! 腰痛・肩こり解消!? タオルを使ってカンタン!<br/>足指引き寄せエクササイズ</p> <p>10 Doctor's Voice!<br/>ストレッチを見直しましょう</p> <p>12 <b>施設へGO!!</b> 石名坂温水プールへ遊びに行こう!</p> | <p>14 職員オススメの本や映画などの紹介<br/>みらい図書館<br/>BOOK「深夜特急」<br/>MOVIE「沈黙—サイレンス—」</p> <p>15 児童クラブのおすすめおやつ<br/>「にんじんしりしり」を作ろう!<br/>ボランティアインタビュー<br/>田中 咲夏さん</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

表紙写真／●●●●●●●●●●●●●●(青少年事業課)



(公財)藤沢市みらい創造財団キャッチコピー

笑顔あふれる  
みらいを応援します

このたび本財団では、みらぞうをはじめとするスタッフの気持ちを表した言葉を、キャッチコピーとして決定いたしました。  
キーワードは「笑顔」。これから多くの市民の皆様の笑顔が見られるよう、スタッフ一同笑顔を絶やさず、  
より魅力的な事業企画に努めてまいります。今後も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。





NEW

(公財)藤沢市みらい創造財団

# ホームページ リニューアル

やったね！

これまで以上に藤沢市みらい創造財団の  
魅力的な情報をお届けいたします！

みらぞう











0才以上

藤沢市役所 新館 1階ロビー

## ロビーコンサート

藤沢市役所新館の1階ロビーでお楽しみいただけるコンサート。その日に限りいつもの市民窓口の片隅が演奏会会場に変わります。演奏会も30分間と短く、会場も明るいので、小さなお子様でも大丈夫！お買い物やお出かけの合間に、ぜひ気軽にお越しください♪

【日時】 奇数月の第3水曜日  
開演12:20(約30分間)

【対象】 どなたでもOK(無料)



3才以上  
(就学児)

石名坂温水プール

## ちびっ子水泳教室

プールの中では遊びも多く取り入れて、水に親しんでいただけます。レベルごとのクラスに分かれて、けのび・バタ足・ビート板キック・面かぶりクロールの習得を目指します。



【日 程】①5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 7/5・12  
(水曜日 全10回)  
②5/11・18・25 6/1・8・15・22・29 7/6・13  
(木曜日 全10回)  
③5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 7/7・14  
(金曜日 全10回)

【時 間】 16:00～17:00

【定 員】 各15人

【対 象】 市内在住・在園の未就学児(H23.4.2～H26.4.1生)

【受講料】 8,000円

【申 込】 4/14(金)～20(木)来館にて 【公開抽選】 4/24(月)10:00～



中学生  
以上

藤沢市民ギャラリー(ルミネ藤沢店6階)

## 藤沢市展

藤沢市民による美術・書道・写真・華道の総合展。

藤沢市に在住・在学・在勤の方からそれぞれ作品を募集し、ルミネ藤沢店6階の藤沢市民ギャラリーに展示します。中学生や高校生も応募できますので、詳細は財団のHPや公共施設に設置してあります募集要項をご覧ください。

皆さまの作品をギャラリーでお披露目してみませんか？

【対 象】 美術・書道・写真の部15歳から・華道の部10歳から(参加無料)

【日 程】 5～6月 ※2017年度の予定 【受付日】 4/30

【展示期間】 写真・華道の部 5/23(火)～5/28(日)

美術の部 5/30(火)～6/4(日)

書道の部 6/6(火)～6/11(日)

【展示時間】 10:00～19:00(日曜日に限り17:00まで) 【受付会場】 藤沢市民会館







3才以上  
(就学児)

湘南台文化センター 市民シアター

## みらい子どもフェスタ バンドコンサート

親子で生の吹奏楽の演奏にふれることができるコンサート。

曲目もお子さまから楽しめるものが盛りだくさんです！お子さんのコンサートデビューにぜひお越しください♪

【日時】 5/4(木・祝) 開場14:30 開演15:00

【対象】 どなたでもOK(入場無料)

※先着600名



小学生  
(1~3年生)

秩父宮記念体育館 軽体育室

## キッズダンス教室

こどもたちがダンスを通して楽しさはもちろん、お友達とのコミュニケーション力や、挨拶をはじめとした社会性を身につけることを目標にダンスレッスンを展開していきます。



【日 程】 5/15・22・29 6/5・26 7/3・24・31(月曜日 全8回)

【時 間】 16:30~17:45

【定 員】 15人

【対 象】 市内在住・在学の小学1~3年生

【受 講 料】 6,400円

【申 込】 4/11(火)~19(水)来館にて

【公開抽選】 4/20(木)14:00~

【講 師】 ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○  
○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○



3才以上  
(就学児)

藤沢市民会館 小ホール

## ワンコイン・コンサート

~0才からのクラシックコンサート~

クラシックの演奏会は、小さいお子さまを連れて入場できないことが多く、「子どもに生の音楽を聴かせたいのに…」「子どもが小さいから、なかなか演奏会に出掛けられない…」という方が多いですね。

ワンコイン・コンサートは、0才のお子さまからお楽しみ頂けるコンサートです！ベビーカーを置くスペースや 授乳室・おむつ替えスペースもありますので、小さいお子様連れの方も安心です。ゆっくりと、お昼のひとときをお過ごしください♪

【日時】 不定期に年5回

※2017年度は6/28・7/12・9/6・10/4・12/13(仮日程)

開場11:00 開演11:30 (約40分間)

【対象】 0才の赤ちゃんからOK(入場料:500円・未就学児:無料)





## 高校生リーダースクール

高校生リーダースクールは藤沢市内在住の高校生を対象に、「受講者が協力して活動プログラムの企画・立案から運営まで自主的にを行い、一人ひとりが主体性をもって行動することで、リーダーとしての責任感を学んでいく」ことを目的に活動します。

スタッフはいますが、小学生や中学生と違い、活動の企画、調整など自分たちで役割分担して取り組んでいます。

海岸清掃などのボランティア活動や、小学生を対象とした事業の実施、青少年会館まつりでの企画実施など、宿泊研修など交流しながら楽しく活動をしています。



## 中学生リーダースクール

中学生リーダースクールは藤沢市内在住の中学生を対象に、「いろいろな体験を通じて、人と人のつながりを大切にするとともに、自主性、主体性を育むこと」を目的に活動します。

年間の活動としては、グループワーク、ウォークラリー、宿泊研修、青少年会館まつりへの模擬店出店、デイキャンプなどで、基本的にはスタッフが育成プログラムを組み、実施する活動していきますが、中学生が自分たちで企画、実施するものもあります。



## 小学生リーダースクール

小学生リーダースクールは藤沢市内在住の小学校5・6年生を対象に、「小学生が集団での体験活動に主体的に関わり、学校や学年といった枠を越えた仲間とともに活動を企画・立案することで、主体性や創造性を身につけ、積極的に行動できるリーダーを養成すること」を目的に活動します。

青少年指導者で構成される藤沢市青少年活動リーダーバンクをスタッフとして迎え、「安全に楽しく」をモットーに、グループワーク、ウォークラリー、青少年会館まつりへの模擬店出店、2回の宿泊研修などの色々な楽しい体験活動を通じてリーダー育成に取り組んでいます。毎年定員を上回る応募をいただいている人気事業です。

## 小・中・高 リーダー スクール

青少年事業課では、小・中・高生のリーダー育成を目的に「小・中・高リーダースクール」を実施しています。スクールと聞くと「机に向かって勉強?」というイメージがありますが、そんなことはありません。「活動を考え、行動・体験し、活動をふりかえる」というサイクルを軸に、各年代に応じた活動を安全に楽しみながら実施し、青少年育成に取り組んでいます。

### ◆小学生リーダースクール

- 【対象】 市内在住・在学の小学5・6年生 48名
- 【期間】 2017年6月～2018年3月、
- 【内容】 野外体験活動、宿泊研修、  
模擬店出店、社会参加事業など
- 【費用】 3,000円

### ◆中学生リーダースクール

- 【対象】 市内在住・在学の中学生 25名
- 【期間】 2017年6月～2018年3月
- 【内容】 宿泊研修、模擬店出店、  
社会参加事業、事業企画など
- 【費用】 2,000円

### ◆高校生リーダースクール

- 【対象】 市内在住・在学の高校生 20人
- 【期間】 2017年6月～2018年3月
- 【内容】 活動の企画・準備・実施  
宿泊研修など
- 【費用】 2,500円

【問合せ】 青少年事業課 ☎0466-25-5215

平成29年度は  
4/25より募集開始!!





GWに開催  
参加無料

プール施設は別途利用  
料金がかかります。

今年のゴールデンウィークはここに決まり!

# みらい子どもフェスタ

2017

「今年のゴールデンウィークはどこに行こう?」と検討中のみなさまへ、今年も4/29(土・祝)から5/5(金・祝)の期間で藤沢市内の施設においてご家族で楽しめる「みらい子どもフェスタ2017」を開催します。だれもが楽しめるイベントが盛りだくさんとなっています。ご家族でゴールデンウィークのすてきな思い出作りをしてみませんか?ご来場をお待ちしております。

4/29  
(土・祝)

まんがまつり

10:00~12:00

辻堂青少年会館



模擬店(わたあめ・ポップコーン無料配布)/16mmアニメ上映会(小さなうぐいすのきょうべつ、偉人物語、はれときどきぶた)/作ってみよう(こいのぼり、くるくるまんが)/ゲームコーナー(射的)/飛行機プラモデル展示

今年もやります!福島応援!

福島の  
郷土料理

こづゆ汁

1杯  
100円

4/29  
(土・祝)

4/30  
(日)

どろんこまつり

10:30~15:00

藤沢市少年の森



どろんこの田んぼで  
宝さがし/園内ウォーク  
ラリー/クラフトの  
コーナー(有料)/模  
擬店(有料)など



5/3  
(水・祝)

こどもスポーツ祭り

石名坂温水プール

10:00~16:00



水上アスレチック/和太鼓演奏/シンクロ  
イズドスイミング/聴導犬実演など



5/4  
(木・祝)

こどもスポーツ祭り

10:00~16:00

八部公園



野球場芝生広場開放/スピードガンコンテスト  
/シンクロイズドスイミング/起震車体験/ミ  
ニ鉄道運転会など



5/5  
(金・祝)

こどもスポーツ祭り

秩父宮記念体育館

10:00~16:00



日本体育大学体操部演技披露/トランポリン  
体験/スポーツ吹矢/赤ちゃんダービー/消防  
署探検ツアーなど



5/4  
(木・祝)

ファミリーコンサート

15:00開演

湘南台文化センター  
市民シアター

藤沢フェスティバルバンドコンサート





5/5  
(金・祝)

## ファミリーステージ

15:00開演

湘南台文化センター  
市民シアター

劇団かかし座

影絵劇

### 「三枚のお札」



#### 注意事項

※体育館の種目については、**室内履き**をご用意してください。  
プールのイベント参加につきましては、**水泳帽、水着**が必要です。  
(小学校3年生以下は保護者(付添い)が必要となります。)  
※雨天の場合、中止になるイベントもあります。  
※内容は一部変更になる場合もあります。  
※一部事前申込が必要なイベントもありますので、問合せください。

#### 各施設連絡先

- 辻堂青少年会館…………… ☎0466-36-3002
  - 藤沢市少年の森…………… ☎0466-48-7234
  - 石名坂温水プール…………… ☎0466-82-5131
  - 八部公園…………… ☎0466-36-1607
  - 秩父宮記念体育館…………… ☎0466-22-5335
  - 秋葉台公園…………… ☎0466-88-1111
- 湘南台文化センター市民シアターでのイベント問合せ先  
●芸術文化事業課…………… ☎0466-28-1135

5/5  
(金・祝)

## 第23回 藤沢市子どもフェスティバル

～いくつまわれるかな～

藤沢市少年の森

5/6(土)  
予備日

10:00～15:00



ミニ鉄道運転会  
ミニ凧作り  
ヨーヨー釣りなど

5/5  
(金・祝)

## こどもスポーツ祭り

秋葉台公園

10:00～16:00



W杯メダリスト山下なつみ氏トランポリン演技  
／トランポリン体験／スポーツクライミング体験  
／様々な模擬店／フリーマーケット／水上アス  
レチック／カヌー体験／スラックライン体験／  
スーパーボールすくいなど

### 秩父宮記念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

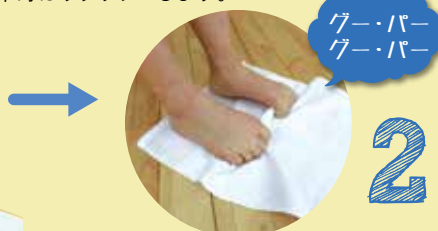
姿勢改善!腰痛・肩こり解消!?タオルを使ってカンタン!

## 足指引き寄せエクササイズ

慢性的な腰痛や肩こりの原因として、不良姿勢が考えられます。特に、上半身が前傾姿勢ぎみの方は、このエクササイズで解消される可能性大です。クッション性の高い靴や先の細い靴を履いていると足の指があまり使われなくなり、足裏の筋肉が衰えてしまいます。足裏の筋肉が衰えると「浮き指」状態になり、後ろ重心になります。後ろにずれてしまった重心は、自然とバランスをとるために前傾姿勢となります。



**1** 椅子に浅く腰かけ、足下にタオルを縦に伸ばして敷きます。上半身はリラックスします。



**2** 足の指でパー・グーを交互に繰り返して、指でタオルを引き寄せます。パーの時はできるだけ指を開くことを意識します。

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



# { Doctor's Voice! ⑨ }

## 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。



関本医院  
関本 健人先生

ストレッチとは大雑把に言えば体の筋肉（骨格筋）を引っ張って伸ばすことです。この用語はアメリカのスポーツ科学者ボブ・アンダーソンの著書「ストレッチング」（1975年）により普及しました。ストレッチには大きく分けて動的ストレッチと静的ストレッチがあります。

まず、動的ストレッチとは腕や足、体幹などを色々な方向に動かして関節や筋肉を柔らかくする動作のことです。具体的には、ウォーキングやジョギングで心拍数を上げ、全身の血流を良くして体温を上げます。さらに肩をぐるぐる回したり、ももを挙げたりして、全身の関節の可動範囲を広げ柔軟性を上げて、筋肉に刺激を与え運動に対する全身の反応性を良くします。プロ野球選手などが試合前の準備運動でゆっくり走りながら時々腕や足を大きく動かしているのが動的ストレッチです。休んでいた関節や筋肉は急に激しい運動には耐えられません。昔の自動車は走り出す前にエンジンを温める暖機運転（アイドリング）が必要でした。動的ストレッチにも同じ意味があります。けがの防止にもなります。スポーツに際してはウォーミングアップ（準備運動）として効果的です。

## ストレッチを見直しましょう

一方、静的ストレッチとはゆっくりと筋肉を伸ばす運動のことです。スポーツなどで硬く縮んでしまった筋肉を伸ばし本来の長さに戻すことで、血流を取り戻し筋肉に溜まった老廃物を排出することができます。とくに足の筋肉は第二の心臓と言われるくらい全身に血液を送るポンプ作用があるので、足の筋肉疲労回復は全身の疲労回復にも役立ちます。静的ストレッチによって気分を安定させるアルファ波という脳波が出るので、リラクゼーション効果も期待できます。具体的には、片足を伸ばす、上体をそらせたり前に倒したりする、足を組んでそのまま保つなどの動作をゆっくりと30秒位行います。こうした動作によって骨格筋が柔らかくなり関節の可動域が広がるばかりでなく、血管の壁が柔らかくなり血管の機能が良くなるということが分かっていきます。スポーツに際してはクールダウン（整理運動）として有効です。最近の研究で筋肉を伸ばしすぎたてしなと活動性が失われてしまうことがわかり、静的ストレッチはスポーツ前には推奨されていません。ウォーミングアップとしてはジョギングをしながら腕を引っ張る動作をするなどの軽い静的ストレッチで十分でしょう。ただし、スポーツにあまりなじみのない中高年の方、高血圧などの生活習慣病の方、また座り仕事の多い方には静的ストレッチがお勧めです。筋肉の柔軟性を保ち関節の可動域が広がることで転倒が防げます。血管を柔らかくすることで血圧が下がります。肩こりや腰痛、ストレスの解消に役立ちます。一日一回寝る前に軽い静的ストレッチをしましょう。良く眠れて体調が良くなってくると思います。

ストレッチを上手に日常生活に取り入れてスポーツや健康維持に役立てて下さい。



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



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

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  
のぼり旗

年賀状  
暑中見舞い

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**

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

**0120・3510・13**

<http://www.sankodo.net>

**LINEスタンプ大好評販売中!**

LINE → その他 →  
スタンプショップ →  
「さん太」で検索!

かわいくて、受取った方の  
気持ちもHAPPYになれる  
楽しいスタンプです!



# スポーツ安全保険®

## 対象となる事故

団体活動中の事故/  
往復中の事故



4名以上の団体・グループで  
ご加入ください。

## 保険期間

平成29年4月1日午前0時から  
平成30年3月31日午後12時まで



## 加入区分・掛金・補償額

| 加入<br>対象者                                              | 補償対象となる団体活動                                                              | 加入<br>区分                               | 年間掛金<br>(1人当たり) | 傷害保険金額                                                |              |                            |                           | 賠償責任保険<br>支払限度額<br>(免責金額なし)                                                                              | 突然死葬祭<br>費用保険<br>支払限度額                        |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                        |                                                                          |                                        |                 | 死亡                                                    | 後遺障害<br>(最高) | 入院日額<br>(1日目から/<br>180日限度) | 通院日額<br>(1日目から/<br>30日限度) |                                                                                                          |                                               |
| 子ども<br>(中学生<br>以下)<br>※特別支<br>援学校<br>高等部<br>の生徒<br>を含む | スポーツ活動                                                                   | A1                                     | 800<br>円        | 2,000<br>万円                                           | 3,000<br>万円  | 4,000<br>円                 | 1,500<br>円                | 対人・対物賠償<br>合算1事故 5億円<br>(ただし、対人賠償は<br>1人 1億円)                                                            | 突然死<br>(急性心不全<br>脳内出血<br>など)                  |
|                                                        | 文化活動 ボランティア活動 地域活動                                                       |                                        |                 |                                                       |              |                            |                           |                                                                                                          |                                               |
|                                                        | 上記団体活動に加え、個人活動も対象<br>上段: 団体活動中およびその往復中の補償額<br>下段: 上記以外(個人活動など)の補償額       | AW                                     | 1,450<br>円      | 2,100<br>万円<br>熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒の<br>場合、保険金額はA1区分と同様 | 3,150<br>万円  | 5,000<br>円                 | 2,000<br>円                | 対人・対物賠償<br>合算1事故 5億<br>500万円<br>(ただし、対人賠償は<br>1人 1億500万円)                                                | 葬祭費用<br>180万円                                 |
| 大人<br>(高校生<br>以上)                                      | スポーツ活動                                                                   | C<br>64歳以下                             | 1,850<br>円      | 2,000<br>万円                                           | 3,000<br>万円  | 4,000<br>円                 | 1,500<br>円                | 対人・対物賠償<br>合算1事故 5億円<br>(ただし、対人賠償は<br>1人 1億円)<br><br>⚠ 自動車事故に<br>よって賠償責任<br>を負った場合は、<br>補償の対象とな<br>りません。 | 突然死<br>(急性心不全<br>脳内出血<br>など)<br>葬祭費用<br>180万円 |
|                                                        | スポーツ活動の指導・審判<br>※右記年齢の判断は、「平成29年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。 | B<br>65歳以上                             | 1,200<br>円      | 600<br>万円                                             | 900<br>万円    | 1,800<br>円                 | 1,000<br>円                |                                                                                                          |                                               |
|                                                        | 文化活動 ボランティア活動 地域活動<br>準備・片付け・応援・団体員の送迎<br>※スポーツ活動を行う場合は対象となりません。         | A2<br>A2区分は<br>65歳以上<br>の方も加入<br>できます。 | 800<br>円        | 2,000<br>万円                                           | 3,000<br>万円  | 4,000<br>円                 | 1,500<br>円                |                                                                                                          |                                               |
| 全年齢                                                    | 危険度の高いスポーツ                                                               | D                                      | 11,000<br>円     | 500<br>万円                                             | 750<br>万円    | 1,800<br>円                 | 1,000<br>円                |                                                                                                          |                                               |

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。



## スポーツ安全協会 神奈川県支部 〈(公財)神奈川県 体育協会内〉

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館

TEL 045-311-0653(代表)

電話受付時間 午前9時~12時 午後1時~5時  
(日、月曜日、祝日及び県立スポーツ会館の休館日は休みになります。)



保険の詳しい内容、資料の請求は、  
ホームページをご覧ください。  
※インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全協会

検索

### 〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社  
担当課 公務第2部 文教公務室  
TEL 03-3515-4346(平日9:00~17:00)

### 〈共同引受保険会社(平成29年4月)〉

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜  
大同火災 東京海上日動 日新火災 富士火災 三井住友海上





## 石名坂温水プールへ遊びに行こう！

石名坂温水プールには、石名坂焼却場の余熱を利用した通年営業の屋内25mプール、幼児用プールがございます。  
水殺菌浄化システムには殺菌力が強く身体に安全なMIOX(マイオックス)を採用、2013年(平成25年)3月に25mプールを改修してリニューアルオープンしました。

### 石名坂温水プール

- 【所在地】 藤沢市本藤沢1-10-1 ☎0466-82-5131 FAX 0466-82-5132
- 【開館時間】 8:30～21:00
- 【遊泳時間】 9:30～20:00(入場は19:30まで)  
夏休み期間中の土・日・祝につきましては、遊泳時間を1時間～
- 【休館日】 毎週火曜日(休日の場合は開館)  
休日の翌日(休日・土曜・日曜の場合は開館)  
年末年始(12/28～1/4 ※12/28・29・30は午前中遊泳可)
- 【アクセス】 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)
- 【料金】 大人 1回 300円／小中学生 1回 100円／未就学児 無料  
60歳以上の市民 1回 240円 ※証明するものが必要です  
(回数券での利用はできません)

夏休み期間中の土・日・祝につきましては、開始時間を1時間繰り上げ、8:30から開始となります。水泳教室等によりコースが制限される場合があります。小学校3年生以下のお子さまは、16歳以上の方の付き添いが必要です(付き添い者も一緒に遊泳ください)。なお、オムツの取れていない幼児は入場できませんのでご協力をお願いいたします。



25mプール



円形プール(幼児用プール)

### 地域最安！ 300円プール

日々の健康づくりやトレーニングにプールをご利用いただいている方に朗報です。石名坂温水プールは一回300円で遊泳できます！！  
皆様のご来場を心よりお待ちしております。



マイオックス ゼロ  
石名坂温水プールは **MIOX(塩素剤0 プール)** です



石名坂温水プールの水殺菌浄化システムには殺菌力が強く身体に安全なMIOX(マイオックス)を採用しています。MIOX(マイオックス)は「臭いがしない」「肌がピリピリしない」「目が痛くない」「毛髪が傷まない」など敏感肌の方や肌の弱い小さなお子さまでも安心してご利用いただけます。石名坂温水プールは「水」に自信があります。

＼ほかに、こんな施設があります!!／

多目的ホール



和室



多目的ホール・和室・会議室

【開館時間】9:00-21:00 【使用料金】無料

浴室

【開館時間】10:00-15:00(最終入場時間14:30)

【使用料金】無料

和室および浴室は、藤沢市在住・在勤・在学の方が利用できます。(証明するものが必要)  
会議室の使用には団体登録が必要です。  
詳しくは施設までお問い合わせください。

## School Information

石名坂温水プールで開催される主な教室を紹介します。  
みなさん、お気軽にご参加ください。

### 鏡で美泳チェック ～ミラー・ザ・石名坂～

トライアルコース内に鏡を設置し、泳ぎながらフォームを確認できる石名坂ならではの練習法です。この機会にぜひお試しください。

【開催日時】 4/5・12・19・26(水曜日)  
5/11・18・25(木曜日)  
6/2・9・16・23・30(金曜日)  
13:00～20:00

【対象者】 25メートル完泳できる方。  
【申し込み】 不要。当日直接プールへお越しください。

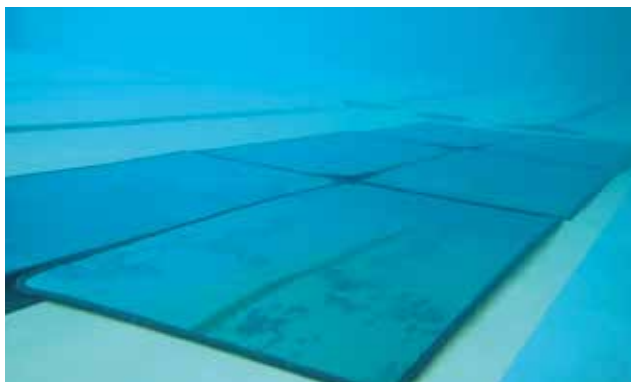


### オープン教室

関節に負担の少ないプール運動の中で、脂肪燃焼や介護予防の水中歩行法をピックアップしてご紹介します。ご自分のペースで気持ちよく行ってください。

【開催日時】 4/6・13・20・27 5/11・18・25  
6/1・8・15・22・29 7/6  
毎週木曜日(祝日除く) 14:00～15:00

【定員】 各25人  
【対象者】 どなたでも参加できます。  
【申し込み】 事務所受付で当日予約。



### ナイトアクア

勤労者に嬉しい夜にアクアビクスをする石名坂温水プール看板教室です。  
音楽に合わせて身体を動かして基礎代謝の向上やストレス発散をしましょう!!

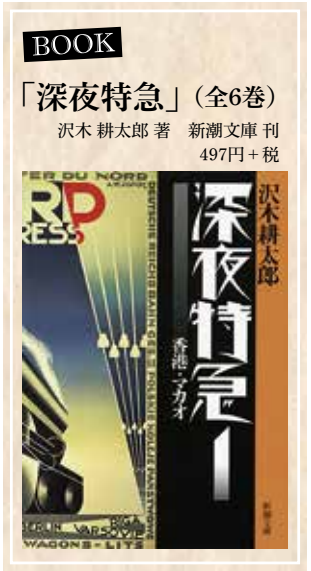
【開催日時】 4/17・24 5/1・8・15・22(月曜日 全6回)  
19:00～20:00

【定員】 20人  
【対象者】 どなたでも参加できます。  
【申し込み】 3/26(日)～4/2(日)来館にて  
【公開抽選】 4/3(月)14:00



このほかにもさまざまな教室やイベントを開催していますので「広報ふじさわ」や本財団ホームページでご確認ください。





数ある旅行記の中でも旅人のバイブル的存在と言われている名著です。

著者の沢木耕太郎氏が1970年代後半の歳にインドのデリーからイギリスのロンドンまで、約1年間かけてバスを乗り継ぎ、旅をする過程を筆者の視点で綴られています。

出発地のインドのデリーから物語が始まると思いきや、インドに着くまでに香港から東南アジアを経由する話で最初の2巻分を費やします。しかし、これは本番の旅の大切な準備であり、旅のスタイルを作る大事な時間になります。

有名な観光地や遺跡にはあまり興味を示さず、街の中をブラブラと歩き回り、様々な人々と出会い、この旅の全体的なテーマである「人との関わり」によって毎日が変化し、行き先も変わっていきます。それを楽しむ時もあれば、時には鬱陶しくなり「人との関わり」を避けるときもあり、旅をしながら様々な心が変化していきます。中でも、長く旅を続けていて日々を楽しむ一方、この旅から抜け出せないのではないかと不安から旅の終盤にもう旅が終わってしまうという不安への心の変化がとても面白く、6巻飽きずに読むことができます。

私は、この本を最初高校生ぐらいの時に読みましたが、今回ご紹介するにあたり再度完読しました。最初に読んだときは主人公よりも年下で意味がわからなかったことが、今ははるかに年上となり、旅する若者の気持ちが分かるばかりか応援したい気持ちにもなります。同じ本なのに読む側のタイミングによって感じ方が変わる本だと思います。

旅好きな方、異国の文化に触れたい方にはもちろんお勧めですが、日々忙しく生活に余裕がないなあと思っている方、毎日予定を決めずに歩き廻る旅に触れてみませんか。

(青少年事業課 新沼 範之)



### 【主なスタッフ】

監督・製作…マーティン・スコセッシ

原作…遠藤周作

出演者…アンドリュー・ガーフィールド、窪塚洋介、イッセー尾形、浅野忠信、

リアム・ニソン、アダム・ドライヴァー

### 【紹介】

この映画は、遠藤周作の同名小説の映画化なので、あらためてここにあらすじを書く必要もないのかもしれませんが。小説は1966年の書き下ろしと言うことで、50年もの前の初版になります。私も40年以上も昔、学生時代になけなしの金を叩いて単行本を買った思い出があります。アカデミー賞監督のマーティン・スコセッシもこの原作と出会って28年も映画化を暖めてきた作品ということで、オモシロくない訳がないと封切りを楽しみにしていた一方、内容は重たいだろうなという思いがありました…。

### 【あらすじ】

時代は、島原の乱が収束して間もない江戸時代初期。有名な宣教師であるフェレイラが、布教に赴いた日本での苛酷な弾圧に屈して、棄教したという報せがローマに届きます。フェレイラの弟子ロドリゴとガルベはその真相と師の行方を確かめるため、棄教した日本人キチジローの案内でマカオから五島列島に潜入します。隠れキリシタンたちに歓迎されますが、やがて長崎奉行所の知るところとなり、追われる身となります。ガルベと分かれ

たロドリゴはキチジローの裏切りで密告され、囚われの身となります。同じく囚われたガルベは、ロドリゴの眼前で殉教する信者とともに命を落とします。ロドリゴはひたすら神の奇跡を祈りますが、神は「沈黙」するだけでした。

密告という裏切り行為をしておきながら、この後もキチジローはロドリゴを追い求めるのですが、このキチジローという男がとにかく弱い。軟弱。棄教者ということで、ここにいるまでも何度にも簡単に踏み絵を踏みます。嫌悪するくらい弱いやつなんです。が、実は彼の心の中にある信仰への思いも複雑で深い。このキチジロー役の窪塚洋介が役にはまって、良い。製作にあたりキチジロー役がなかなか決まらなかったと言うことですが、この映画の肝となる人物です。で時間を掛けただけのことがあるキャラクターングだと感じました。

ロドリゴは、長崎奉行所で奉行の井上筑後守との対話を通じて、日本人にとって果たしてキリスト教は意味を持つのかという命題を突きつけられます。この長崎奉行の井上とはロドリゴが囚われた直後にも会っているのですが、時折声を荒げながらも淡々とロドリゴに棄教を迫る長崎奉行役のイッセー尾形が私的にはこの映画の役者の中で秀逸だったと思います。沈黙する神に必死に問い掛け、苦悩するロドリゴ役のアンドリュー・ガーフィールド(彼は「ハクソー・リッジ」という映画で今年のアカデミー主演男優賞にノミネートされています)やキチジロー役の窪塚洋介、通詞役の

浅野忠信などいい役者が揃っている中에서도良い！好々爺然とした振る舞いの中に何か捉えどころのない不気味さみたいなものを感じさせます。原作ではこの井上自らも棄教者であるとなっています。そういう意味でこの井上も信仰に対して心に複雑な思いを持っていたのでしょうか。彼の心の中の神も「沈黙」し、何も応えてくれなかったのだと思います。映画では棄教者ということには触れていなかった気がしますが、原作のそうした深みを感じさせるイッセー尾形の演技でした。

奉行所では、同じく囚われている日本人隠れキリシタンが踏み絵を踏まず殉教する中で、ロドリゴに会わせて欲しいと懇願するキチジロー(つまり、彼自身は信仰の対象としての神父を求めているのですが)は、簡単に踏み絵を踏んでは追い返されます。ロドリゴはその彼に軽蔑しか感じません。棄教した師のフェレイラと出会い説得されますが、それでも神の栄光に満ちた殉教を期待して牢につながれるロドリゴは夜半、遠くから響くいびきのような音を聞きます。フェレイラはその声がいびきなどではなく、拷問されている信者の声であること、その信者たちはすでに棄教を誓っているのにロドリゴが棄教しない限り許されないことを告げます。ロドリゴは、自分の信仰を守るのか、自らの棄教という犠牲によってイエスの教えに従い苦しむ人々を救うべきなのか、究極のジレンマを突きつけられることとなります。

まだ公開中の映画ですので、これ以上の紹介は控えますが、宗教・信仰というものには現代社会の中でも人間の根源を問いかける大きな存在です。そのために、諍いも多くあります。弱々悩める人間を救うために信仰というのがあるのではないかとぐらいにしか考えたことのない無宗教な私にとってのも重たい内容の映画でしたが、ラストシーンはその重たい気分を少し軽くしてくれるものでした。思わせ振りでごめんなさい。

(○○○○○○○○○○○○○○○○○○)



## 児童クラブのおすすめおやつ

# にんじんしりしりを作ろう！

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。今回は八松小学校区にある竹の子児童クラブのおやつを紹介します。風邪予防にもつながるにんじんを、たくさん食べられる体にもおいしい『にんじんしりしり』を作りました。味付けはめんつゆのみのシンプルな味で、にんじん本来の甘みが感じられます。にんじんが苦手な子も、一口食べると「これなら食べられる！」とおかわりに来てくれるメニューです。

材料  
(4人分)

にんじん …………… 2本～3本  
ツナ缶 …………… 1缶  
卵 …………… 1個  
めんつゆ …………… 大さじ2～  
(お好みの味で)  
ごま油(サラダ油)… 大さじ1

### 作り方

- ① にんじんをよく洗い、皮付きのままにんじんを千切りにする。たまごをといておく。
- ② フライパンを熱してごま油をひく。
- ③ にんじんを強火で炒める。全体に油がまわったところでツナ缶を入れる。ツナ缶は油など切らずにそのまま入れる。
- ④ にんじんがしんなりしてきたら、めんつゆで味付け。
- ⑤ たまごを入れる。たまごに完全に火が通るまで炒めたら完成。



## Volunteer Interview

ボランティアインタビュー

たなか さき な  
田中 咲夏さん

(公財)藤沢市みらい創造財団の青少年事業課では子どもを対象とした事業を行っています。そしてそれらの事業では多くのボランティアの方によって支えられています。今回のボランティアインタビューでは、数多くの事業でボランティアとして活躍されている田中咲夏さんにお話を伺いました。

❶ 藤沢市みらい創造財団の事業でボランティアを始めたきっかけは何ですか？

❶ 大学1年生の時に、広報ふじさわに掲載されていた、小学生対象の八ヶ岳で行う「自然ふれあい教室」という事業のボランティアスタッフ募集の記事を見て、ボランティアをはじめました。当時は、ボランティアをして学びを深めようとは考えていなくて、ただ純粋に子どもたちと遊びたい、中学校以来行っていない八ヶ岳に行きたいという気持ちから応募しました。

❷ 今まで携わっていたボランティアはどのようなものがありますか？

❶ 小学生対象の事業である、自然ふれあい教室や小学生リーダーズスクール、あそびスタジオなど多くの事業にボランティアとして携わりました。これまでにボランティアとして携わった事業には、社会人となった今も予定をできるだけ合わせて参加しています。

❸ これまでに経験されたボランティアで一番印象に残っているものは何ですか？

❶ これまでのボランティアの中で一番印象に残っていることは、最初に行った「自然ふれあい教室」です。子どもにかかわるボランティアは初めてでしたし、一人で班の子どもたちを見るのがとても大変でした。大変なこともありましたが、子どもたちと過ごす時間は楽しかったです。中でもみんなで観た星空

がとてもきれいで感動したことを覚えています。

❹ ボランティアをして良かった事は何ですか？

❶ ボランティアをして良かったと思える瞬間は、事業に参加した子どもたちが、終わった後もどこかで顔を合わせたり、子ども同士で遊んだりしたことを聴くと嬉しい気持ちになります。ボランティアとして子どもたちに楽しんでもらえるようにしてきたことが、子どもたちがその場限りの関係ではなく、長く付き合い続けられることに繋がっていることが嬉しいです。

❺ ボランティアをして自分が変わったことはありますか？

❶ ボランティアをする以前は、積極的に人と関わることができませんでした。ボランティアをする中で、何でもやってみようという気持ちになりました。今では、いろんな人との繋がりが広がっていくことが楽しいです。

貴重なお話をありがとうございました。これまで多くの事業にボランティアとして携わっていただき本当にありがとうございます。田中咲夏さんのように楽しんでボランティアとして携わっていただける方が一人でも増えたら嬉しいです。



## Editors Voice

桜の花びらが舞うこの季節は、ピカピカのランドセルや新品の制服に、私も思わず笑顔になり、緊張した表情にはドキドキしてしまうこともあります。それにしても、1年生も新入社員もまぶしいくらいに輝いて見えます。真摯に頑張ろうとする気持ちが表情に表れているように見えるのです。

(公財)藤沢市みらい創造財団でも、様々な事業の申し込みが始まります。今号の特集ではスポーツ事業課、芸術文化事業課、青少年事業課が行っております子どもたちや青少年に参加してもらいたい事業の紹介をしています。

私たち本財団の事業で楽しみ、学んで、いろいろな体験してもらえたら、とても嬉しいと思います。職員も参加して下さった子どもたちや青少年と身体を動かし、芸術にふれ、野外活動やリーダー研修と一緒に楽しみ学びたいと張り切っております。そして、春は出会いの季節でもありますね。本財団の事業に参加していただくことで、職員だけでなく、子どもたちにとってはお友だちができる機会にもなると思います。ご興味がありましたら、ぜひ、お申込みください。お待ちしております！

(〇〇〇事業課 〇〇〇〇)

## 平成29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。どうぞよろしくお願いいたします。

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

詳細については、本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

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。