



MIRAI.net

No.8 TAKE FREE

2017 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

自分のカラダの「声」に耳を傾けて…

寒い冬を乗り越えよう！

特集2

ブーム到来！ 今、落語がおもしろい！



施設へGO！

秋葉台公園へ遊びに行こう！

Doctor's Voice!

ランニング障害



Fujisawa

MIRAI.net

2017 Winter

No.8

Contents

- 03 Event Report
石井選手パラリンピック報告
G.ロッシーニ「セミラーミデ」公演報告
- 04 **特集1** 自分のカラダの「声」に耳を傾けて…
寒い冬を乗り越えよう！
- 06 **寒い冬でも恐くない！**
ぽかぽか大作戦！
～そして太りにくいカラダへ～
- 08 トレーニングルーム活用術
冬こそウォーミングアップを心がけよう！
- 09 Doctor's Voice!
ランニング障害
- 10 **特集2** ブーム到来！
今、落語がおもしろい！
- 12 **施設へGO!!** 秋葉台公園へ遊びに行こう！
- 14 **大相撲藤沢場所開催！**
- 15 児童クラブのおすすめおやつ
ハッシュドポテトを作ろう！
藤沢オリジナルの成人式を！
ボランティアインタビュー
2017年藤沢市成人式実行委員会 実行委員長 遠藤 瑞歩さん

表紙写真／第6回湘南藤沢市民マラソン2016(スポーツ事業課)



ハッピーをあげよう。

コカ・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。



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/>



みなさまの温かいご声援ありがとうございました。

昨年ブラジルのリオデジャネイロで開催された「リオパラリンピック」で本財団職員の石井雅史さんが男子1000mタイムトライアル(運動機能障害C4、5)で6位入賞に輝きました。



石井選手リオデジャネイロパラリンピック結果

- 6位入賞 男子1000mタイムトライアル(運動機能障害C4、5)
- 8位入賞 男子個人追い抜き(運動機能障害C4)
- 8位入賞 チームスプリント(運動機能障害)
- 11位 男子個人ロードタイムトライアル(運動機能障害C4)
- 途中棄権 男子個人ロードレース(運動機能障害C4、5)



G.ロッシーニ「セミラーミデ」を演奏会形式で公演しました。

10月30日(日)14時開演
藤沢市民会館大ホール

2015年から新たにスタートした藤沢市民オペラ2015-2017シーズンは、この「セミラーミデ」で園田隆一郎芸術監督と市民である合唱とオーケストラとの初の共演となりました。

ナビゲーターに朝岡聡氏を迎え、「セミラーミデ」という物語をより理解しやすくお届けしました。

日本初演ということで話題にもなり、藤沢市民交響楽団と藤沢市合唱連盟の熱のこもった演奏に高い評価をいただきました。



初めてのオペラ鑑賞 ～セミラーミデ～を観て

青少年事業課 高橋 慧

これまで、私は映画やコンサートは観に行くことがあっても、オペラなどの劇を見に行くことはありませんでした。オペラというお堅いイメージがあって、私には縁がないものだと思っていました。今回は、知人から勧められて、私の地元の藤沢で上演されるということで観にいきました。

実際に会場に行ってみると、フォーマルな服装の方からラフな服装の方までいて、思っていたよりも気軽に行けそうな感じでした。また、年代も80代くらいの方から20代くらいの方まで

いて若いからといって浮いたりはしませんでした。

歌は迫力があってホール中に響き渡っていました。イタリア語は分かりませんが字幕があって、まるで海外の映画を字幕で観ているようでした。また、ナビゲーターの朝岡さんのおかげで昼ドラのようなドロドロとした物語もクスッと笑ってしまう時もあり、楽しく観ることが出来ました。特にイドレーヌというインドの王子様の熱すぎる情熱のこもった歌を面白く観られたのは朝岡さんのおかげです。

途中で休憩を挟んで4時間の演劇を観終わると少し大人になった気分になりました。皆さんも大人になったら一度はオペラを観て大人の気分を味わってほしいです。

特集1

自分のカラダの「声」に耳を傾けて…

寒い冬を乗り越えよう！



まずは、今のカラダの状態をチェック！ /
藤沢市保健医療センターへ行ってみよう。

あなたは本当に健康ですか？

「どこも痛くないし、元気だし、食欲もある＝健康」ではありません。

まずは、専門スタッフとカラダや生活習慣をチェックし現状把握！その結果をふまえて、体調改善 & 健康力UPのプランをご提案します。担当スタッフが6ヶ月間しっかりサポートいたします。

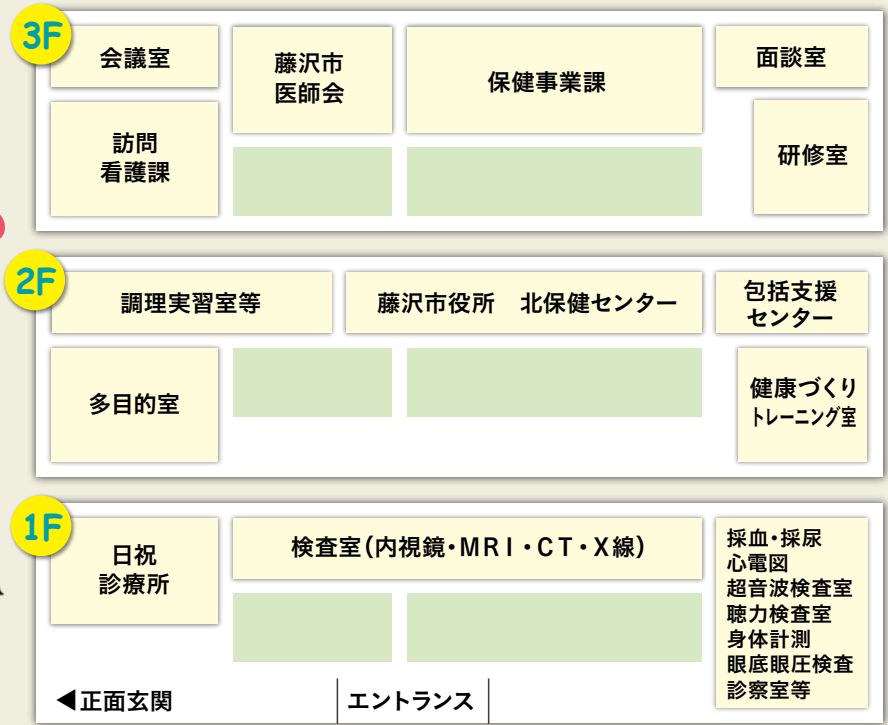
私たちがお待ちしております！ /

保健師 作業療法士

理学療法士 ケアマネージャー・看護師 管理栄養士

運動指導員

医師・看護師
 薬剤師
 臨床検査技師
 診療放射線技師



自慢1

総合健診(人間ドック)・市乳がん検診・体力度チェック等が受けられます。



自慢2

個別相談や、講師派遣をしています。保健師・管理栄養士・理学療法士・運動指導員が担当します。



自慢3

2種類の運動施設をご用意しています。





▲食生活相談



▲小児生活習慣病予防教室(実習)



▲健康教室(実習)



▲ヘルスアップ教室(健診結果説明会)

管理栄養士って
こんな事やってます!



個別の栄養相談

病気予防/減量・増量/健診後のアドバイス

健康教室の開催

脂質異常症予防/高血圧予防/糖尿病予防
口コモ予防/子どもの疾病予防/
健診結果の見方



Winter
TOPIX

冬における食生活の落とし穴?

寒い朝はインスタントスープね...
CMでもそう言ってるしい

正月はおせち料理に寿司だな...
和食と青魚はヘルシー

温かい鍋やおでん...
野菜たっぷりとれるわ〜

なんと!
すべて

食塩 がタツプリ入っている料理です!



※1人前の目安となる食塩g数です。

冬でも安全にスポーツを楽しむには、減塩と同時に水分補給が重要!
常にお茶やお水を持ち歩きましょう。



子どもの頃から「減塩」に慣れておくと、理想的♪

冬でも血圧を安定させ、安全にスポーツを楽しむために...

1食 約2.3gまでに

食塩は1日に **男性8g・女性7g** 未満が目標



藤沢市保健医療センター
管理栄養士 鈴木 佳子

公益財団法人藤沢市保健医療財団

藤沢市保健医療センター

※当施設は日本人間ドック学会人間ドック健診施設機能評価認定施設です。

〒251-0861 藤沢市大庭5527番地の1(無料駐車場有)

☎0466-88-7300 FAX 0466-88-7353

公共交通機関で
お越しの場合



- JR辻堂駅北口からバス11分(2番・3番のりば)
- JR藤沢駅北口からバス27分(7番のりば)
- 湘南台駅西口からバス18分(3番のりば)
「二番構・保健医療センター」下車

藤沢市
保健医療センター



寒い冬でも怖くない！ ぽかぽか大作戦！

～そして太りにくいカラダへ～

寒い冬を乗り切るためには「健康なカラダ」を手に入れることが必要です。

Q 健康なカラダを手に入れるために必要なことは何でしょうか？

栄養の取れた食事

休養(睡眠)時間の確保

適度な運動

A **食事** **休養** **運動** すべてが必要不可欠です。

そしてバランスも非常に大切で、どれかが多すぎても少なすぎても良くありません。

上記3項目をバランスよく取り入れることで、今まで感じていたカラダの不調を解消もしくは軽減させることが期待できます。今回は「寒い冬を乗り切るためのカラダ作り」についてお話をしたいと思います。



もしあなたが、運動のイメージを聞かれたら??

多くの方は「ツライ、疲れる」と、答えるのではないのでしょうか？しかし、本当にそうでしょうか？その運動とはどのような内容をイメージしていますか？

確かに運動部の学生が行う、体力の限界まで追い込むようなトレーニングは非常にハードです。また、様々なマスメディアの情報によって、皆さんの頭の中に「運動＝ツライ・疲れる」といったイメージが染みついていませんか？そのようなイメージを持って運動をしたら、当然「ツライ・疲れる」運動になってしまいます。脳の思い込みがカラダに与える影響は非常に大きなものがあります。

発想の
転換

運動は楽しい

リフレッシュ

気分爽快

運動がカラダに与えるメリットとは??

適度な負荷による運動は、カラダの疲れを取り、精神的にもリフレッシュ効果をもたらします(腰や肩の痛みの原因の一つにストレスも挙げられます)。また、カラダの調整機能である自律神経の働きを整える効果を持ち合わせています。

この様に運動がカラダに与えるメリットを知り、良いイメージを持っていたら??ぜひ今日から「楽しいカラダづくり」をスタートさせましょう!!

ぽかぽか温かなカラダを手に入れるためには筋肉が必要です。

筋肉が増えると基礎代謝量^{※1}が上がります^{※2}。基礎代謝量が増えると発生するエネルギー(熱量)が増えるので、カラダがぽかぽか温かい状態になります。そしてぽかぽか温かい状態を維持(筋肉量を確保)する事で、基礎体温を上昇させる効果があり、エネルギー消費が増えることで、太りにくいカラダを手に入れる事ができます。

※1 基礎代謝量=生命維持に最低限必要なエネルギー量の事を言います。→朝、目が覚めた状態で、体を全く動かさない時に使われるエネルギーの事です。
※2 基礎代謝におけるエネルギーの多くが筋肉で消費されると言われています。適度な筋肉量を確保することで、エネルギー消費の多い太りにくいカラダを手に入れることができます。

ぽかぽか大作戦 ① 大きな筋肉を鍛えよう

カラダの支え(土台)となる下半身には大きな筋肉が集中しています。しっかりと鍛えることで、効率的に代謝量を高めることができます。(注意)筋肉及び関節に痛みが出た場合は速やかに運動を中止してください。

運動① スクワット(太もも・お尻) 10~15回×2~3セット

股関節と膝関節を曲げて膝がつま先より前に出ないように。

運動② ランジ(もも裏・お尻) 10~15回×2~3セット

後ろの膝を曲げ、体を真下に落とします。



ぽかぽか大作戦 ② カラダの中心部分を鍛えよう

お腹を鍛えることでカラダの中心部分を温める効果が期待できます。またお腹を締めることでカラダが捻りやすく※3 なります。背骨を曲げておへそを覗くように上半身を持ち上げます。

※3 機能改善効果として、お腹(腰椎)を締めると、胸(胸椎)が捻りやすくなります※4。 ※4 カラダを捻る時は胸を捻っています。

運動③ 腹筋 15~20回×2~3セット



ぽかぽか大作戦 ③ 背中を鍛えて、姿勢を改善しよう

背中の最も大きな筋肉(広背筋)を鍛えながら、肩甲骨の可動域を拡げていきます。肩甲骨をほぐし肩周りの血流を改善することで、肩凝りなどの改善にも効果があります。そして、背中筋肉をつけることで胸が開きやすくなるので、酸素の取り込みやすい姿勢へと変わっていきます。

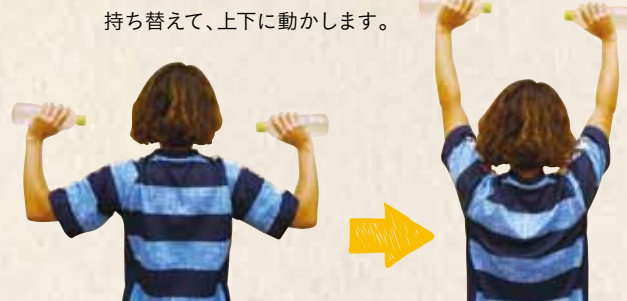
運動④ 肩甲骨のストレッチ 20回×2セット

バスタオルを両手に持ち、頭の後ろで上下に動かします。



運動⑤ 広背筋のトレーニング 10~15回×2~3セット

バスタオルをペットボトルに持ち替えて、上下に動かします。



ぽかぽか大作戦 ④ 体脂肪を減らし、持久力を高めよう

早歩きまたはジョギングで30分を目標に行います。最初は3~5分でも大丈夫です。徐々に時間を伸ばしていき、早歩きの場合は大股で、ジョギングの場合は一定のリズムで行えるようにしましょう。有酸素運動を行うことで脂肪を減らし、持久力を高めることで体力※5 が向上します。

※5 体力:体を動かすための行動体力と風邪などから守る防衛体力に大別できます。「体」が持つ総合的な「力」の事を「体力」と呼びます。

Q 1週間にどれくらいのペースで行えばよいですか?

A 運動の頻度は週に1回でもOK!時間の取れる日にできる範囲で行いましょう。必ずしもすべてを行う必要はありません。

最初は曜日を決めた方が継続力につながりやすいと思います。運動のペースがつかめてきたら、週3回を目標にしてみましょう!

今回紹介したメニューを実践し、寒い冬でも寒さ知らずの「ぽかぽか温かなカラダ」を手に入れましょう。

豆知識

脂肪が減って筋肉が増えると体重が増えることがあります。

なぜ?

同じ体積で比較すると脂肪より筋肉の方が約1.2倍重いので、脂肪が減って筋肉が増えると体重が増えることがあります。

しかし、健康なカラダとは適正な筋肉量と体脂肪率を保つことです。体重はあくまで目安ですので、数字にとらわれすぎず健康なカラダを手に入れましょう!!

最後に、カラダは耐性能力を持っていますので、回数や負荷、頻度に慣れてきたら、少しだけ強度や回数(頻度)を高めましょう。その繰り返しが「あなたのカラダづくり」につながります。



一緒にカラダづくりをしましょう!
お待ちしております

藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課
八部公園担当
健康運動指導士 近藤 敬介

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。



秩父宮記念体育館



秋葉台文化体育館



鶴沼運動施設

トレーニング登録講座 事前予約制(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 FAX 0466-28-5749

鶴沼運動施設 ☎0466-36-1607 FAX 0466-36-1754

秋葉台文化体育館 ☎0466-88-1111 FAX 0466-88-8687

冬こそウォーミングアップを心がけよう！

寒い時期の運動で気をつけなければならないことは、ウォーミングアップ（準備運動）不足による傷害です。冬は気温が低いため、身体が温まるまでに時間がかかり、ウォーミングアップ不足が生じやすい季節です。そこで、今回はウォーミングアップについて紹介してまいります。

ウォーミングアップの目的

ウォーミングアップはこれから行うであろう主運動に対応するために身体的・心理的準備を整えるために比較的低い強度の全身運動を行います。

ウォーミングアップの主な目的は以下の3つとなります。

筋温の上昇

血流には筋活動に必要な酸素や栄養素が含まれているため、血流量が増え、筋温が上昇することで筋肉が活発に動くことができます。

柔軟性の向上

筋肉や関節の柔軟性を高めておくことで運動中に起こる肉離れや捻挫などを防止することができます。

心拍数の上昇

ウォーミングアップで段階的に心拍数を高めておくことで、心臓に負担をかけずに無理なく運動を始めることができます。

ウォーミングアップの方法

次に具体的なウォーミングアップの一例として、以下の4つをご紹介します。

1 セルフ筋膜リリース

筋温の上昇 柔軟性の向上



フォームローラーと呼ばれる筒状の用具やテニスボールなどを使い、皮膚の表面上から筋肉を刺激することで特に柔軟性の向上がみとめられます。近年の研究結果では筋膜への影響について否定的な報告もありますが、柔軟性が向上することは確認されています。

2 スタティックストレッチング

筋温の上昇 柔軟性の向上

ウォーミングアップと聞いて多くの方がイメージするストレッチングです。スタティックストレッチングを行う場合は一つの部位に対して15秒～20秒にしましょう。近年、スタティックストレッチングに対する否定的な報告が多くありますが、一つの部位に対して45秒以上のスタティックストレッチングを行わなければ問題ありません。

3 ダイナミックストレッチング

筋温の上昇 柔軟性の向上 心拍数の上昇

各関節を大きくリズミカルに動かしていきます。また、ジョギングやスキップを行いながら手足を大きく動かすことで、ウォーミングアップの目的のすべてを達成することができます。

4 軽度の有酸素運動

筋温の上昇 心拍数の上昇

ジョギングやエアロバイクなど比較的ゆっくりとした有酸素運動を行います。5～10分程度行い、少し息がはずみ、軽く汗ばむくらいまで行いましょう。エアロバイクのように下半身中心の運動の場合は、上半身の動きは少ないため、ストレッチングなど他の手法と組み合わせたウォーミングアップを行いましょう。

トレーニングルームでもできるダイナミックストレッチング

1 脚を前後に大きく広げ、上半身を大きく伸ばしましょう。右脚を前に、左脚を後ろに広げます。右手を右脚の内側につき、左腕を真上に伸ばして上体を左に開きます。

2 左手を床につき右腕を真上に伸ばして上体を右に開きます。脚を入れ替えて同様に10回繰り返しましょう。



最後にウォーミングアップはルーティン化することをお勧めします。ルーティンとは望ましい行動をするために行う習慣や行動です。ウォーミングアップの目的には心理的準備がありますが、ウォーミングアップをルーティン化することで普段同様の気持ちで運動やトレーニング、試合に臨むことができます。また、その日の体調の変化などに気づくことができます。ウォーミングアップの中で普段と違う感覚がある場合は無理をせず、運動の強度を下げる、もしくはその日の運動をやめるなど、安全に取り組んでください。



トレーニングルームでお待ちしております！

藤沢市みらい創造財団
スポーツ事業課
健康運動指導士 西ヶ谷 達則

Doctor's Voice! ⑧

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。



池上整形外科
池上 亮介先生

学校の部活動や日々のトレーニング、市民マラソン参加などランニング人口は増えていきます。ランニングでは両下肢が浮いている遊脚期があり、着地時には体重の2〜4倍の負荷が膝や足に繰り返しかかります。このため様々な障害が発生してきます。特にランニングの開始時(初めて走り始める、春先に走り始めるなど)、ランニングの距離やスピードの急激な増加時に障害が発生しやすくなります。少しずつ無理をせず練習量を増やしましょう。

ウォームアップ、ストレッチなどの準備、シューズの選択、フォームなども大切です。

①ランナー膝(腸脛靭帯炎)

膝の外側が痛い。ある一定距離を走ると痛くなる。下り坂で痛みが増す。

膝の屈伸で腸脛靭帯が膝の外側の骨隆起(大腿骨外顆)で擦れて起こります。大腿骨外顆の圧痛、腸脛靭帯の緊張が認められます。O脚、膝靭帯損傷で不安定な膝、かかとの外側のすり減ったシューズ、路肩など傾いた道を走る、などで起こりやすくなります。

腸脛靭帯のストレッチが有効です。ランニングは休めます。

②シンスプリント(脛骨過労性骨膜炎)

下腿の内側後方(下1/3)が広範囲に痛い。硬い路面で練習した。

ヒラメ筋などふくらはぎの筋肉の収縮で、脛骨への付着部が繰り返し引っ張られ、骨膜炎を引き起こします。硬い路面でのランニング、扁平足などで起こりやすくなります。

ヒラメ筋・下腿筋群のストレッチが有効です。ラン

ランニング障害

ランニングやジャンプは禁止します。足底版(インソール)、テーピングも有効です。

③疲労骨折(脛骨 腓骨 舟状骨 中足骨)

下腿、足の限局した部位が強く痛んで走れない。急に練習量が増えた。

急に練習量が増えて骨に加重の衝撃が繰り返されることで微細な骨折を生じ、運動を続けているとそれが修復する前に次の微細な骨折が生じ、ついには骨全体の骨折に至ることがあります。これを疲労骨折と言います。下腿の脛骨(内側)や腓骨(外側)、足の中足骨や舟状骨によく生じます。一般の骨折のように、強い腫れや皮下出血を伴わず圧痛があります。最初はX線では確認できず、MRIやエコー検査で初めて確認できることもあります。発症から2〜6週でX線で仮骨形成や骨硬化が現れ診断がつくこともあります。通常1〜2か月のランニングの中止、固定が必要です。

④アキレス腱炎 アキレス腱付着部症

アキレス腱・アキレス腱の踵への付着部が痛み、腫れてきた。

アキレス腱に牽引や圧迫が繰り返され、微細な断裂や癒着化が生じることで起こります。

腱の変性がベースにあるため、中年以上の市民ランナーやウォーキングをしている人に多く発症します。足関節の背屈で痛みが増強します。運動を中止し、踵の高い靴を履いて、アキレス腱の緊張を緩和します。下腿三頭筋(ふくらはぎ)のストレッチ(急性期はしない)、踵を高くした足底版、テーピングが有効です。サイズの合わない靴、踵の後ろが擦れる靴は避けるようにします。ステロイドの局所注射は、腱の変性や断裂を生じる場合があります。

運動を中止し、踵の高い靴を履いて、アキレス腱の緊張を緩和します。下腿三頭筋(ふくらはぎ)のストレッチ(急性期はしない)、踵を高くした足底版、テーピングが有効です。サイズの合わない靴、踵の後ろが擦れる靴は避けるようにします。ステロイドの局所注射は、腱の変性や断裂を生じる場合があります。

⑤足底腱膜炎

起床後、休憩後の第一歩目に踵の底面内側が強く痛む。ランニングの開始時が痛い。

運動量の増加や体重の増加により、着地時の足底腱膜への負荷(牽引力)が増え、炎症や微小断裂を生じて痛みます。足底内側の踵部の圧痛、時に硬結が認められます。X線で踵骨棘(とげ)が認められることがあります。

まずランニングを中止します。足底腱膜のストレッチ、足底版の着用を継続することでほとんどが軽快します。

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。

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)

ブーム到来!

今、落語がおもしろい!



最近、ドラマや映画、マンガなどでも題材とされることがある「落語」でも実際に観にいったことのある方は少ないのではないのでしょうか？
 実は藤沢でも昭和61年から毎年ホール落語の形式で「落語鑑賞会」が催されています。
 すでに落語のおもしろさを知っている方も、初心者の方も、ぜひこの機会に地元・藤沢で落語を楽しんでみませんか？



柳家小三治

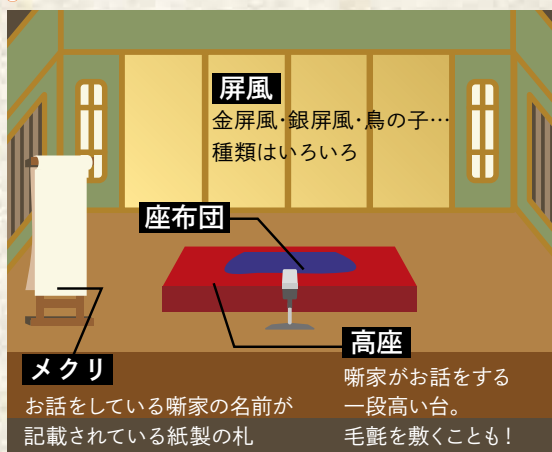
「落語」とは

落語の語源は皆さんの想像通り、最後に「落ち(オチ)」があるお話から由来しています。初期頃は「はなし」と呼ばれており、「話」または「噺」とも表記されていましたが、徐々に「落」とし「はなし」と呼ばれるようになり、そして「らくご」と呼ばれるようになったのは明治時代の半ば頃と言われています。

現代は噺家という職業となっておりますが、当時は誰でもお話することができました。声色や身振り・手振りを使い分けてひとりでお話する男女すべての登場人物を演じ、物語を進めていきます。また皆さんご存知の通り、「扇子」や「手拭」を使ってあらゆるものを表現する独特の演芸でもあり、高度な芸芸を要します。

噺家の技と聴き手の想像力で世界が広がっていき、極上の笑いや涙のお話になるとてもシンプルで身近な芸能です。

落語の舞台はとてもシンプル!



屏風

金屏風・銀屏風・鳥の子...
種類はいろいろ

座布団

高座

噺家がお話をする
一段高い台。
毛氈を敷くことも!

メクリ

お話をしている噺家の名前が
記載されている紙製の札



扇子と手拭

この2つのアイテムが、
様々なものに変化します。

「噺」の構成

マクラ
↓
本題
↓
オチ(サゲ)

お客さんに語りかけ雰囲気作り！
自己紹介をしたり、世間話をしたり、本題の説明をさりげなく入れたりして流れを作ります。

気がつく と落語の世界へ...

現代では笑いのある結末のこととして「オチ」は良く使われていますが、人情噺などでは「～という一席でございます。」のような説明などで終わることもあり、「サゲ」ということもあります。お客さんが「これでおしまい」と納得できるようなものが多いそうです。



五街道雲助



噺家の階級



前座見習い

師匠が入門を許可するとまずは見習い！楽屋にもまだ入れてもらえず、師匠のお世話をしたり、落語の稽古はもちろんだが、太鼓など出囃子の修行を行ったりします。



前座

念願の楽屋入りの許可が師匠から出て、高座へ座れるようになります。見習いのお仕事に加えて、公演中のお仕事も出てきます。公演前は師匠のお世話をしたり、メクリを揃えたり、一番太鼓を叩いたり…。公演が始まれば次の演芸の準備の「高座返し」を行ったり（落語と落語の間に座布団を裏返し、メクリをめくる）、出囃子をしたり、根多帳を書いたりと自分の高座もあるのに大忙しですね！



二ツ目

やっと師匠のお世話がなくなります。着物も紋付で羽織が着られるようになり、見た目は立派な噺家です！しかしお世話のお仕事がなくするため、楽屋への出入りは減ってしまい高座の数も減ってしまいます。ここからは自ら営業をして高座探しをしなければいけません。



真打ち

噺家になるからには、目指すところはココ！公演ではトリを務めることができ、弟子もとることが出来ます。ただ人によっては真打ちになつてからがスタート！噺家さんは一生が修行だ！と考える人もいます。

「落語」の流れ

一番太鼓

開場時間になると「ドンドンいらっしやい」と聞こえるように、和太鼓を叩きお客さんを歓迎します。

二番太鼓

開演5分前に「まもなく始まりますよ！」と再度和太鼓を叩きます。

開演！

今回紹介するのは基本的なプログラムです。噺家はみんな入場するときのテーマソング「出囃子」を持っています。舞台の袖で生演奏されているので、こちらもお楽しみに♪

前座・二ツ目

中入り（休憩）

色物

ここでは落語以外の演芸を行います。代表的なものは漫才、手品、傘回しや紙切りなどの曲芸があります。

真打ち（トリ）

「トリ」は落語からきた言葉！その日の収入は全て最後の真打ちが受取り、それぞれの芸人の取り分を決めていたことから、最後の人を「トリ」と呼ぶようになったそうです。

追出し太鼓

終演の時に「お帰り、お帰り！」と叩く太鼓

協力：一般社団法人 落語協会

次回の
落語鑑賞会
(春)

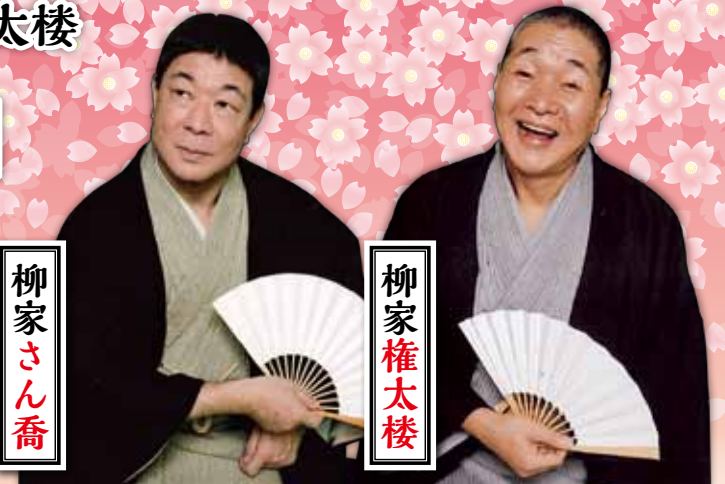
柳家さん喬・柳家権太楼

「二人会」

今回は「二人会」！

二人会とは、最初の前座の一席の後に、まず一人目が登場。たっぷり一席を披露してから、仲入り休憩。そして休憩あけで、まずは色物が登場し、最後にもう一人の真打ちがたっぷりとお話します。

落語界には欠かせない存在となった、二人の話芸を存分にお楽しみください。



柳家さん喬

柳家権太楼

【日時】3月25日(土) 15時開演(14時30分開場)

【会場】藤沢市民会館 小ホール

【料金】全席指定 3,200円(税込)

【チケット取扱】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

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

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

【出身地】東京都墨田区

【出身校】中央大学付属高校 卒業

【趣味】日本舞踊・創作料理・演劇鑑賞

【出囃子】鞍馬獅子

【紋】丸に三ツ柏

【出身地】東京都北区

【出身校】明治学院大学 法学部 卒業

【趣味】ゴルフ・巨人軍を応援すること

【ニックネーム】ゴンさま

【出囃子】金比羅

【紋】くくり猿

名人話芸をたっぷりお楽しみください！

施設へGO!

秋葉台公園へ遊びに行こう!

秋葉台公園には市民の健康作りのためのさまざまな施設があります!



秋葉台公園屋外プール

akibadai 2 秋葉台公園プール

屋内 25mプール/幼児用プール
屋外 50mプール/流水プール
せせらぎプール/噴水広場

※屋外プールは夏季のみ営業

利用料金

大人 400円/小中学生 100円
60歳以上市民割引 320円

【注意事項】

水泳帽は必ず着用してください。/日常生活でオムツが完全にとれていないお子様はご利用できません。/小学校3年生以下のお子様は保護者(16歳以上)の付き添いが必要(付き添い者1人につき3人まで)になります。必ず一緒にプールに入ってください。



akibadai 1 秋葉台文化体育館

第1体育室(メインアリーナ)
第2体育館(サブアリーナ)
第3体育室(武道室)/弓道場/会議室等
トレーニングルーム

利用料金 大人 300円/中学生 100円
60歳以上市民割引 240円

【注意事項】

小学生以下は利用できません。/ご利用の際には、あらかじめ利用者登録が必要です。登録には講座の受講が必要になります。詳しくはP7をご覧ください。

浴室・サウナ

利用料金 500円 60歳以上市民割引 400円

【注意事項】

石けん、シャンプー・リンス等の備え付けはありません。ご持参ください。



弓道場



トレーニングルーム



浴室



第1体育室



第2体育館



第3体育室(武道室)

akibadai 3 秋葉台公園球技場



School & Event

秋葉台公園内で開催される主な教室とイベントを紹介します。
みなさん、お気軽にご参加ください。

オープン教室

【料金】1回300円 【申込】不要



申込み不要のため気軽に参加できるオープン教室です。

オープン教室	曜日	1月	2月	3月
ヨガ～バランスヨガ～	月	23・30日	6・13・27日	6・13・27日
ボディシェイプ	火	10・17・24・31日	7・14・21・28日	7・14・28日
エンジョイエアロ	土	7・14・21・28日	4・11・18・25日	11・18日

【注意事項】

- 受付で利用券を購入し必ず名簿に必要事項を記入してからご利用ください。
- 教室のプログラム上、10分以上遅れますとご参加いただけません。

サイクルオープンDAY

【料金】1回100円 【申込】不要
【場所】秋葉台公園第2駐車場



2/12 (日) 3/12 (日)
12:00～15:00



自転車の安全な練習場所を提供し、交通安全意識の向上を目指します。
補助輪を外したい!もっと早くごきたい!そんなお子様の練習場所として
ご利用ください!補助輪外し、一本橋、スラローム、周回コースなど設置
しています。

【注意事項】

- ヘルメット、グローブ(軍手可)を着用してください。
- 体験用の自転車がございますが数に限りがありますのでご自身の自転車をお持ちください。
- ルールやマナーを守り、譲り合ってください。

個人スイムレッスン

水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客
様のご要望にお応えします。障がいのある方も気軽にお
申し出ください。

【料 金】1回45分 2000円 【申 込】事前予約制

【場 所】秋葉台公園プール

【開催日】通年(7/1～9/30除く)

【対 象】どなたでも参加できます



グループスイムレッスン

年長クラス/小学生クラス

グループでのスイムレッスンです。毎月のテーマに合わせて
練習します。これから泳げるようになりたい子は是非ご参
加ください。

【料 金】1回60分 1000円 【申 込】事前予約制

【場 所】秋葉台公園プール 【定 員】1回 10人

【開催日】木曜日 16:00～年長クラス 第1・3木曜日

17:00～小学生クラス 第2・4木曜日

【対 象】年長児、小学1～4年生



ベビースイムDAY

水の特性が赤ちゃんの様々な感
覚を刺激し、脳の発達が活発な
赤ちゃんの心身の発育・発達を
促します。

おもちゃのフロート(浮き具)を自由に使いなが
ら親子で楽しくスキンシップしましょう!

【料 金】プール入場料

大人 400円/未就学児 無料

【場 所】秋葉台公園プール

【申 込】不要

【対 象】6ヶ月～6歳の未就学児とその保
護者(保護者1人につきお子様2人
まで)

3/13 (月)



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。

秋葉台公園

(体育館と球技場の利用にはあらかじめ団体登録が必要になります。)

【所在地】藤沢市遠藤2000-1 体育館 ☎0466-88-1111 FAX 0466-88-8687

プール ☎0466-88-1811 FAX 0466-88-0081

【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「湘南台」駅西口からバス
約10分 文化体育館行き「文化体育館前」下車、または慶応大学、大辻経由
藤沢・茅ヶ崎行き「遠藤」下車徒歩5分

【駐車場】627台(2時間まで無料)

【休館日】年末年始・第3月曜日(休日の場合はその翌日) トレーニングルーム・サウナは
第1、第3月曜日 プールは毎週月曜日(休日の場合はその翌日)、休日の翌日
(土曜日・日曜日及び祝日の場合は開館)

※夏季開館日は変更あり 臨時休館・休室をする場合がございますのでご了承ください。

【時 間】体育館 9:00～21:00 球技場 9:00～21:00

トレーニングルーム 9:00～21:00(入場20:30まで)

サウナ 11:00～20:00(入場19:30まで)

プール 9:30～20:00(入場19:30まで) ※屋外プールは夏季のみ営業

駐車場8:30～21:00(入場)/21:45(退場)



●トイレ
※体育館・プール等の施設内にもございます。

大相撲藤沢場所開催!!

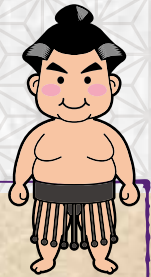
4/8
(土)



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っ、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

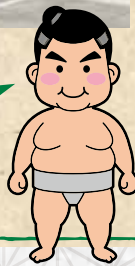
神奈川県内には、優秀な医療機関が数多く存在し、当然のことながら輸血を必要とする方が大勢いらっしゃいます。それに対して献血者数は残念ながら、年々減少傾向であることが現状です。大相撲藤沢場所実行委員会では、一助となるべく社会貢献事業の一環として献血キャンペーンを実施いたします。下記条件をご参照の上、ご参加くださいますよう、皆さまのご協力をお願いいたします。

- 【開催日】4/8(土) 大相撲藤沢場所開催同日
- 【受付】8:30~12:00
- 【場所】秋葉台文化体育館入口前
- 【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



- 【料金】無料
- 【対象・定員】小学校4年生~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)
- 【申込】2/1(水)13:00から先着順
- 秋葉台文化体育館 ☎0466-88-1111
- ※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。



おいしさで話をしよう。
ダイドードリンコ

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

児童クラブのおすすめおやつ

ハッシュドポテトを作ろう！

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。今回は鶴洋小学区どろんこ児童クラブのおすすめおやつを紹介します。

子どもたちが好きなハッシュドポテトを、愛情を込めて手作りました。

卵を入れて栄養とボリュームアップ！「これはおいしい！」と子ども達にも好評でした。おかわりに行列ができるメニューです。



材料

じゃがいも …… 中サイズ2個
 片栗粉 …………… 大さじ2
 卵 …………… 1個
 サラダ油 …………… 大さじ2
 塩・こしょう …… 少々
 トマトケチャップ(お好みで)

ケチャップでお絵かき！



作り方

- ① じゃがいもを千切りにする。水にはさらさないこと。
- ② ①と片栗粉、塩、こしょうを混ぜる
- ③ フライパンを熱してサラダ油をひく
- ④ ②をフライパンに流し入れる。
このとき、ドーナツ型のように真ん中をあけておく。
- ⑤ ふたをして3分程焼く
- ⑥ 真ん中に卵を割り入れ、ふたをして3分程焼く
- ⑦ 表と裏をひっくり返す。ふたをしてさらに焼く。
- ⑧ じゃがいもに焼き色が付いたら完成。



ほくほく、しっとり
おいしいよ！



Volunteer Interview

ボランティアインタビュー



2017年藤沢市成人式実行委員会
 実行委員長 遠藤 瑞歩さん

藤沢市ではその年の新成人の有志で成人式実行委員会を立ち上げて、新成人自身で自分たちの成人式をつくりあげています。

今回のボランティアインタビューでは、今年の成人式を盛り上げてくれた成人式実行委員会実行委員長の遠藤瑞歩さんにお話を伺いました。

① 成人式実行委員をやらうと思ったきっかけはなんですか？

小学生の頃から、藤沢市みらい創造財団の事業に関わってきた中で、毎年成人式のプログラムを考えている方々を見て、人生で一度しかない成人式というイベントの内容を考えることが出来るのに興味を惹かれました。

② 成人式実行委員になって良かった事は何ですか？

20歳という年代が一度に集まることができて一生に一度しかない成人式との当日のプログラムを自分たちで考えることが出来るのが嬉しかった！
 また、プログラムを考え、実行するにあたって、様々な人の協力のもとでできることなのだという実感が改めて湧きました。

③ 実行委員長として心がけたことは何ですか？

これまでも成人式のようなイベントのボランティアをやってきましたが、実行委員長のようなまとめ役になったのは初めてでした。皆のモチベーションを高められるように気を配ったり、成人式に間に合うように会議を進めました。



④ 実行委員として新成人に伝えたかったことは何ですか？

新成人の皆さん、成人式のプログラムはいかがでしたか？「今」しかできないことに挑戦したり、打ち込んだりするのって、とても楽しいですよ？
 新成人として「今」しか出来ないことに向き合ってもらいたいと思って成人式を企画しました。
 今、社会人の人もこれから社会人になっていく人も「今」しか出来ないことにチャレンジして欲しいと思います。

貴重なお話をありがとうございました。成人式実行委員会の皆さん、新成人の皆さんご成人おめでとうございます。来年の成人式も今回の成人式のように素晴らしいものになるように、新成人を迎える方に実行委員会に参加してもらえたら嬉しいです。

Editors Voice

2017年最初の『Fujisawa MIRAI.net』の発刊となりました。

本誌では、これまでに「GWのイベント紹介」、「少年の森」、「藤沢市の歩き方」、「児童クラブの1日」、「ジョギング・マラソン」、「プール施設」、「オペラ」などを紹介してきました。

職員にとりましても、他事業課の関連した記事によって、初めて知ることたくさんありました。

引き続き、青少年、スポーツ、芸術文化に関する内容を紹介していきたいと思っています。そして、この季刊誌を読んでいた皆さんが「やってみよう」、「出かけてみよう」という「きっかけづくり」のお手伝いできれば、財団職員一同、大変うれしく思います。

(芸術文化事業課 竹内 康仁)

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ませますようお願いします。

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

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

きらきら
ドキドキ
水の中!!

スイミングライフ 応援しています。

Swimming Life

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。

PEPSI

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
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 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>

混んでます
LINEスタンプ大好評販売中!

LINE → その他 → かわいくて、受取った方の気持ちもHAPPYになれる楽しいスタンプです!
スタンプショップ → 「さん太」で検索!