Fujisawa
MIRAI.net
No.12 TAKE FREE
2018 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

笑顔あふれるみらいを応援します

特集
藤沢サイクリングMAP
歴史 文化 自然 新たな藤沢、みつけだす。

施設へGO!
藤沢市民会館

Doctor's Voice!
運動と骨粗鬆症（こつそしょうしょう）

キュンと藤沢 するまち。

Fujisawa
MIRAI.net 2018 Winter No.12

Contents

※再生紙を使用しています

02 Event Report
第23回藤沢市民オペラ『トスカ』

03 青少年ボランティアステーション
ボランティアインタビュー
中村 桃香さん

04 特集
藤沢サイクリングMAP
～歴史・文化・自然 新たな藤沢、みつけだす。～

08 施設へGO！
藤沢市民会館

10 児童クラブのあそび

11 子どもたちのための人形劇
キラキラフェスティバル

12 Doctor's Voice!
運動と骨粗鬆症（こつそしょうしょう）

13 トレーニングルーム活用術
マラソンの補強運動について
～秋葉台文化体育館から～

14 平成30年春巡業
大相撲藤沢場所開催！！

15 児童クラブのおすすめおやつ
爆弾おにぎり

職員オススメの本や映画などの紹介
みらい図書館
BOOK 『だるまちゃんとうさぎちゃん』

表紙写真／ヨットハウス（江の島ヨットハーバーの管理事務所）
石井雅史：財団職員・北京パラリンピックゴールドメダリスト（自転車競技）
みらぞう：公益財団法人藤沢市みらい創造財団 マスコットキャラクター

Event Report

第23回藤沢市民オペラ『トスカ』

2017年11月19日、23日、25日、26日
藤沢市民会館大ホール

日本のオペラ界を代表するキャスト陣が勢ぞろいした本公演。
緊張感あるストーリー展開や登場人物の葛藤、揺れ動く感情を園田隆一郎の指揮と粟國淳の演出のもと、藤沢市民交響楽団、藤沢市合唱連盟とともに見事に描き出しました。
4日間にわたり開催され、多くの来場者に観劇していただき、多くの賞賛の声をいただきました。
2015年からの新たな「藤沢市民オペラ」シーズンの集大成として、伝統ある「藤沢市民オペラ」の歴史に新たな1ページとして書き加えられました。

青少年ボランティアステーション

登録料・ボランティア活動保険加入費 無料

青少年ボランティアステーションは、ボランティア活動を希望する青少年へ、ボランティア活動の場を提供するとともに、ボランティア活動に必要な知識の習得、ボランティア同士の交流を図る事業です！キャンプにレクリエーション、おまつりなど、子ども達と一緒に楽しく活動ができます！ぜひぜひご応募ください！！

対　　象：**藤沢市在住・在学・在勤の15才以上から概ね30才まで**

問合せ先：公益財団法人藤沢市みらい創造財団　青少年事業課
藤沢市朝日町10-8（藤沢青少年会館）　0466-25-5215

Volunteer Interview

ボランティアインタビュー

（公財）藤沢市みらい創造財団の青少年事業課では青少年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、青少年ボランティアステーションに登録し、ボランティアとして活躍されている中村桃香さんにお話を伺いました。

中村（なかむら） 桃香（ももか）さん

Q 何がきっかけでボランティアステーションに登録しましたか？
A 藤沢で子どもと関わるボランティアをしたくてインターネットで検索をしていた際に、偶然青少年ボランティアステーションのホームページを見つけました。
そして、私にぴったりだと思って連絡をして登録しました。

Q 登録してよかったことは何ですか？
A ボランティアステーションに登録するまでは学校やアルバイトの仲間だけでしたが、ボランティアを通じて友達ができたところです。
人とのつながりが増えたことが嬉しいです。

Q 青少年ボランティアステーションで実際にやったボランティアはどのようなものがありますか？
A 湘南藤沢ダンスMIX、あそびスタジオ、自然ふれあい教室～雪ん子大作戦～のボランティアを実際に行いました。
子ども達との関わり方はそれぞれのボランティアで違いますが、子どもと関わるボランティアが出来て良かったです。

Q どのボランティアが印象に残っていますか？
A あそびスタジオでハロウィンパーティーをした時です。
可愛い仮装の子ども達の姿を見られたことや、一緒に仮装をして楽しめたのが良かったです。

貴重なお話をありがとうございました。これまで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。
中村桃花さんのように青少年ボランティアステーションに登録していただき、活躍していただける方が一人でも増えたら嬉しいです。

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

DISCOVER

特集

藤沢 サイクリングMAP

歴史 文化 自然

新たな藤沢、みつけだす。

みなさん「ふじさわアクティブマップ」をご存知ですか？（公財）藤沢市みらい創造財団が作成し、住み慣れたまち 藤沢の四季折々の魅力を存分に感じられる、ウォーキング：4コース、ジョギング：1コース、サイクリング：1コースの計6コースを紹介しています。今回はその中のサイクリングコースを、少しアレンジし、東京2020オリンピック競技大会でセーリング競技が開催される江の島をスタート／ゴール地点としたサイクリングコースを、途中の景観スポットや美味しいお店と一緒に皆さんにご紹介します。

・START

江の島ヨットハーバーから出発！今回は次の4人で巡りました。

職員1（男性）：元プロの競輪選手であり、現役の自転車競技パラリンピックの日本代表選手＝石井雅史（北京パラリンピックゴールドメダリスト）

職員2（女性）：約10年ぶりに自転車に乗車。特段スポーツはしていないが、健康のため歩くことを心掛けている。電動アシスト付き自転車

職員3（女性）：スポーツは全くしておらず、自転車は1年半ぶりに乗車。シティサイクル（ママチャリ）自転車（変速ギアなし）

職員4（男性）：休日は近場でサイクリングをすることもある。体を動かすのが好きである。マウンテンバイク（変速ギアあり）

自転車の交通ルール

1. 自転車は車道を走りましょう

歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。

2. 車道では左側を通行しましょう

自動車と同じ左側通行です。

3. 歩道は歩行者優先です。歩道を通行する時は車道寄りを徐行しましょう

歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。

4. 安全ルールを守りましょう

- 飲酒運転、二人乗り、併進の禁止
- 夜間はライトを点灯
- 交差点での信号遵守と一時停止
- 走行中の携帯電話やスマートフォンの操作は禁止

5. 子どもはヘルメットを着用しましょう

子ども自身が自転車に乗る時はもちろんのこと、幼児を幼児用シートに乗せる時も幼児用ヘルメットの着用をしましょう。

③ ふじさわ宿交流館

東海道五十三次や藤沢宿に関する資料ブースでは飛脚の展示もあります。飛脚の健脚には驚きです！

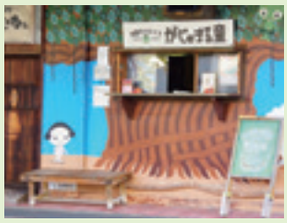
④ PINY（パイニイ）本店

幅広い年齢層の方に楽しんでもらえるようなお店づくりを大切にしている雰囲気を一歩入るだけで感じることができます。

【住所】藤沢市片瀬2-2-2
【電話】0466-27-2231
【ベーカリー】8：00〜19：00
【レストラン】平日8：00〜18：00
【定休日】第3月曜日
（祝日の場合は営業）

→人気のブレッドは左からクロワッサン、アップルパイ、オレンジブレッド

③ 湘南タコライスがじゅまる童



タコライス専門のお店です。
SサイズからLサイズがあり、テイクアウトもできます♪
ボリューム満点のタコライスは、男性も満足できる一品です！
お店のこだわりの手作りタコライスのソースは、辛さが1から3まで選ぶことができるので、自分好みの辛さを選ぶことも出来ます。是非色々な辛さを試してください。

【住所】藤沢市片瀬3-17-32
【電話】0466-65-2932
【営業時間】
火〜金7：00〜14：00
土・日・祝7：00〜16：00
【定休日】月曜日・火曜日
（祝日の場合は翌日休み）

① 小池商店（レンタルサイクル）

江ノ電「江ノ島」駅から踏切を渡ると青い看板が目印です。全国津々浦々から小池さんに会うため年に何回も訪れる方がいらっしゃるそうです。お店の雰囲気が昔懐かしい温かい雰囲気があり素敵な場所です。

【住所】藤沢市片瀬海岸1-4-3
【電話】0466-22-4070
【営業時間】《夏季》8：30〜17：00
《冬季》8：30〜16：00
【定休日】雨天又は強風の天候の場合

※ご利用の際は必ずご連絡の上、ご利用ください。

② The Market（ザ マーケット） SE1（エスイーワン）

全国から旬の食材をいかした季節のジェラートは特に絶品です！
1月のおすすめジェラートは石川県銘酒「菊姫大吟醸」の酒粕をたっぷりつかった「薫る甘酒」シングルカップ400円、ダブルカップ500円

【住所】藤沢市片瀬海岸1-6-6
【電話】0466-24-8499
【営業時間】11：00〜18：00
【定休日】月曜日
【URL】
http://themarketse1.com/

★印の施設はみらい財団が管理運営する施設になります。トイレや休憩スペースもあるので、ご利用ください。

藤沢 サイクリングMAP

8 今田鯖神社（いまださば）

料理・グルメ漫画の第一人者で藤沢市在住の漫画家：ビッグ錠氏の絵馬が奉納されています。（代表作：「包丁人味平」「スーパーくいしん坊」）

7 今田管理センター

2017年3月1日にオープン！センター内には自由に使えるテーブルセットがあるので、ゆっくり休憩することができます。

6 ポケットパーク

トイレや飲み物・アイスの自動販売機、ベンチがあります（屋外）。境川では10種類の鷺（サギ）の仲間が確認されているので、運が良ければ一度にコンプリートできるかも！？

5 県立境川遊水地公園情報センター

ビオトープを見渡せる場所に5組のテーブルセットがあり、ゆっくりくつろぐことができます。

6 飯田牧場

漫画「ろんぐらいだぁす」（三宅大志著）に登場する「日本一小さな牧場」。販売所の裏には牛舎があり、その牛乳を低温殺菌して作ったジェラートは常時10種類以上あります。冬期は焼き芋・ゴマ・きなこの3種類が仲間入り。定番のミルクと焼き芋、ゴマ、ラズベリーをいただきました。シングル380円、ダブル450円～（コーン・カップ選択可）持ち帰り用の牛乳（900ml）もあります（オリジナルの成分配分：ホルスタイン乳30%、ジャージー乳30%、ブラウンスミス乳40%）。

【住所】藤沢市西俣野981　【電話】0466-83-6010
【営業時間】10：00～17：00　（売切れ次第閉店）
【定休日】水曜日（祝日の場合は営業）

↓運動中・運動後は普段より体が糖分を欲しますね

境川サイクリングロード

境川サイクリングロードの名のとおり、道路がきちんと整備され、長閑な景色の広がる中での走行、気持ちよかったぁ～

自転車による健康効果

1. ニコニコペースで脂肪燃焼
家族や友人と楽に会話が交わせるペースで運動しましょう。
また運動開始から20分を過ぎるとエネルギー源としてより脂肪を使うようになります。
ニコニコペースでダイエットを目指しましょう!

2. 筋力アップ
自転車をこぐときによく使う太ももの筋肉。
加齢とともに衰えやすい筋肉ですが、自転車をこぐことでよく使われるため、筋力アップや維持が期待できます。

3. 膝や腰への負担が少ない
日常生活において、人は体重を支えるために腰や膝に負担をかけています。
自転車はランニングに比べると腰や膝への負担が少ない運動です。
腰や膝に痛みや不安を抱えている方や体重が多い方が安全に運動を行うのに適した運動です。

7 Ars Nova（アルス ノーバ）

国道467号線（藤沢街道）から一本入った湘南台文化センターの奥にあるカフェ&バー。ランチは本格的なコーヒーが付いてワンコイン（500円〈税抜き〉）でいただくことが出来ます。また、店内には漫画家：ビッグ錠氏によるマスターの似顔絵や本財団職員のパラリンピックメダリスト：石井雅史の影響で始めた、マスター所有の各種自転車が飾られています。コーヒーの香りとともにマスターとの会話を楽しむことが出来る、居心地の良い空間です。

【住所】藤沢市湘南台1-6-10 【電話】0466-45-9456
【営業時間】〈ランチ〉11：30〜13：30
〈バー〉19：00〜翌2：00
【定休日】〈ランチ〉土・日・祝日
〈バー〉不定休

↓職員1（石井雅史）おススメのキーマカレー

★ 少年の森

9 宇都母知（うつもち）神社付近からの富士山

御所見地区で最も古い神社です。打戻の小高い丘の上に位置し、緑深い鎮守の森に囲まれています。神社付近からの富士山は北部地域の中では一番の景色だと思います。

8 古民家食堂 ごんばち

山梨県出身のご夫婦が40年前に六会にある「へっころ谷」（現在は息子さんが引き継いでいます）から、打戻の築90余年の古民家に店を構えて12年。店内で打つ具沢山な「ほうとう」や雑穀と発芽玄米から選べる高座豚丼など、食材や調味料にもこだわった健康的な食事がいただけます。
また、店内は昔懐かしい土間や土壁、蒔きストーブ、けやきの大黒柱など温もりを感じます。
残念なことに、今年6月30日をもって「ごんばち」は閉店となります。その前に一度（いや何度でも）、ご主人やお店雰囲気の暖かさに触れてみてください。

【住所】藤沢市打戻2982
【電話】0466-48-0055
【営業時間】10：00〜17：00（17：00以降は、10名以上での予約時のみ営業）
【定休日】火曜日
【URL】http://hekkoro.com/

↑店名「ごんばち」は、ほうとう等をこねる鉢を山梨では「ごんばち」と言い、そこから由来しています

↑箸休めの花豆甘露煮が程よい甘さでホッコリします

10 小出川（こいでがわ）の彼岸花

小出川沿い3kmにわたり数万株の彼岸花が群生。9月下旬〜10月上旬が見頃です。

11 遠藤あじさいロード

「花とせせらぎの道」約500mに沿ってあじさいの花を楽しめ、毎年6月には「遠藤あじさいまつり」が開催されます。

ゆる〜い上り坂が続き、何度かペダルをこぐ足が止まってしまいました

GOAL

無事に藤沢市内を周回し、完走できました！

今回はお店等で休憩をとりながら、のんびり藤沢市内を巡りました。藤沢市は南側には海、北側には畑や畜産等、地域や季節によっても特色があります。魅力的なお店や景観スポットもまだまだたくさんあります。健康的な生活とより魅力的な藤沢の発見をサイクリングを通して楽しんでください！

★印の施設はみらい財団が管理運営する施設になります。トイレや休憩スペースもあるので、ご利用ください。

9 Boulangerie Yui（ブーランジェリー ユイ） ライフタウン店

藤が岡の人気店の2号店として2015年にオープン！天然酵母である「ルヴァンリキット」を使用する等、極力添加物の使用を抑え、塩は沖縄の天日塩シママース、砂糖はミネラルを多く含むとされる三温糖を使用するなど、素材にこだわっています。「ラウンド食パン」はクリームをたっぷり練り込んだ円柱型のパンで、ユニークな形と甘みのある味で「Boulangerie Yui」の代名詞！「よもぎラウンド食パン」もあり、抹茶はよく見掛けますが、よもぎは珍しいですよね。口に入れるとフワッとよもぎが香りと小豆の甘みもあり、とても美味しかったです。他にもハード・ソフト系から調理パン、菓子パン、焼き菓子等種類が豊富です。

【住所】藤沢市大庭5529-4 パストラルハセガワ101
【電話】0466-90-3794
【営業時間】7：30〜19：00
【定休日】火曜日
【URL】http://www.boulangerie-yui.com/

←お店のロゴマークは、オーナーの娘さんが3歳の時に描いた「うさぎ」です

←上から時計回りに、ラウンド食パン（ハーフ）180円、プチチーズ194円、スコーン180円

施設へGO!

藤沢市民会館

舞台照明ってどんな種類があるのかな！？

みなさんは舞台照明の裏側を知っていますか！？
コンサートや演劇など、さまざまな舞台がありますが、照明や音楽はとても大切な演出の一部です。例えば、楽しい場面のときに照明や音楽も明るい雰囲気になるように、色や曲調が変わることで、演出効果を強調させます。逆もありますね。そこで今回は、舞台照明にスポットをあてて紹介します！！

藤沢市民会館舞台の基本図

緞帳（どんちょう）
劇場の舞台と観客席とを仕切る垂れ幕。厚地に絵や刺繍（ししゅう）などを施した幕で、上下に開閉する。緞帳幕。

ホリ幕
ホリゾント幕の略。舞台の最後部にあり、屋外場面の背景や天空などの効果や、プロジェクター等によって映像を投影する機能がある。

操作盤
舞台袖の下手上手の舞台がよく見渡せる場所に設置されており、舞台の緞帳や、吊物バトン、インカム、モニター機器など集中コントロールセンターの役割をもつ。

大黒幕
ホリゾント幕を隠す、黒い大きな幕を「大黒幕」、通称「おおぐろ」と呼ぶ。歌舞伎の世界では、夜の屋外や無という意味がある幕である。

袖幕
舞台の上手と下手に吊りこまれた幕で、通常は黒。舞台袖にある器具や役者を客席から見えないように、左右対称に複数配置されている。

オーケストラピット
オペラ、バレエ等でオーケストラが演奏する舞台と観客の間にある一段掘り下げられた場所。オーケストラ・ボックスともいう。オケピ、オケピット、オケボックスと略されることもある。

藤沢市民会館大ホールデータ
舞台総面積：194 坪
座席数 1,380 席（オーケストラピット 114 席含む）
1 階 1,024 席 /2 階 356 席（親子席 16 席）

照明機材の紹介

●調光卓
ステージを演出する照明、灯体をオペレートするための制御装置。点灯・消灯だけでなく明るさを調整する。

●ピンスポットライト
人員操作で動きを追って照射することができる。目立たせたい人をクローズアップする照明器具。ほかのスポットライトより明るく、輪郭がはっきりしている。略してピンスポ、ピン、フォロースポットともいう。

●ミラーボール
小さな鏡の板をたくさん貼り付けた球形の照明器具で、回転する構造になっている。これに照明を当てると反射した光が壁面に移って移動する仕組み。

●エリプソイダルスポットライト
特殊なレンズの組み方になっており、照明の輪郭がはっきり出るようにしてある機材のことを言う。「カッター」や「羽根」がついており、それによってアルミ板でハートや星模様を切り抜くと明かりとして出すこともできる。

↑日替わり和定食 972円（税込）コーヒー or紅茶付き

お食事

レストランアプローズ

市民会館の前庭の景色を見ながら食事ができるレストランは四季折々を感じることができます。日替わりランチはとてもボリュームがあり、食べ応えがあります。※日替り定食は各30食限定

場　所 藤沢市民会館ホール棟２階
営業時間 10：00～18：00（L.O.17：30）
定休日 月曜日（休日の場合は営業）・休日の翌日（土・日・休日の場合は営業）・12/28～1/4
電　話 0466-26-5070

→日替りランチ972円（税込）ライスまたはパンとコーヒーor紅茶付き

←定番メニュー ちらし寿司膳 1,296円（税込）

支配人の渡部さん

ランチ＆喫茶　すかいはーと

とても一生懸命で、笑顔が素敵なスタッフの方が案内してくれます。

旧近藤邸内にあるお店は和室があり、ノスタルジックな雰囲気で癒されます。人気のチーズキーマカレー、ハンバーグとからあげセット、パスタなどの食事メニューがあります。

場　所
藤沢市民会館前庭旧近藤邸
営業時間
10：00～17：00
（L.O.16：30）
定休日 日曜日・月曜日（休日の場合は営業）・休日の翌日（土・休日の場合は営業）・12/28～1/4
電　話 0466-50-6080

店長の津阪さん

↑ハンバーグとからあげセット 750円（税込）※スープ、ドリンク付き

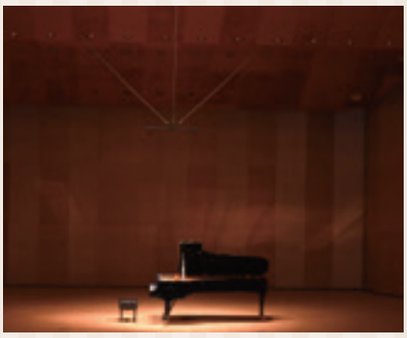
←チーズキーマカレー 650円（税込）※サラダ、ドリンク付き

旧近藤邸について（国登録有形文化財）

関東大震災直後の1925年（大正14年）藤沢市辻堂の松林に別荘として建てられました。1981年に藤沢市民会館の前庭に移築され、今日に至っています。設計をした遠藤新は帝国ホテル（旧館）の設計で知られているアメリカの建築家フランク・ロイド・ライトに6年間師事し、日本の生活と風土に合わせた独特の様式となっています。西欧の模倣ではない「真の日本の住宅」を追い求めた遠藤新の精神を旧近藤邸の随所に読みとることができます。

藤沢市民会館について

開館時間　9：00～22：00
※9：00以前の使用および22：00以降の使用はできません。
受付時間　9：00～17：00（休館日は除く）
休館日　月曜日（休日の場合は開館）・休日の翌日（土・日・休日の場合は開館）・12/28～1/4
住所　〒251-0026　藤沢市鵠沼東8番1号
TEL/FAX　0466-23-2415/0466-25-1525



児童クラブのあそび

目指せ!けん玉マスター!!

◆噛みごたえのある遊び◆

おおぞら児童クラブ
張ヶ谷 健太　クラブ長

けん玉の歴史は古く、その起源については諸説あります。公益社団法人日本けん玉協会によれば、16世紀フランスの「ビル・ボケ」というおもちゃが、けん玉のルーツではないかということです。

ただしそれは、形も遊び方も現在のものとは大きく異なります。今の、いわゆるけん玉の形になったのは、大正時代の日本においてです。当時は「日月ボール」という名前でした。

けん玉の技の数は、数千とも数万ともいわれていて、多彩で奥が深いものです。遊びとして親しまれる一方、スポーツとして、あるいは「けん玉道」としても取り組まれ、幅広い年代、地域で、多くの人を魅了しています。最近では欧米でも流行し、わが国では「逆輸入」でその魅力が見直されています。

昔から児童クラブでは、けん玉は定番の遊びとなっています。級位・段位検定や、リズムけん玉というパフォーマンスも盛んに行われています。なかなか一筋縄ではいかない噛みごたえのある遊びだからこそ、子どもたちは熱中します。体力や集中力、根気が養われるといった良さもさることながら、今はできないこと、ちょっと難しいことに挑戦し、「できた!」という達成感を噛みしめてほしくて、私たち指導員は今日も子どもたちをけん玉遊びに誘います。

◆けん玉と子どもを通じて◆

第2どろんこ児童クラブ
髙橋 侑也　クラブ長

藤沢の児童クラブでは、けん玉に力を入れています。

1人で段位を上げていくのが一般的ですが、クラブのみんなが団結して行うリズムけん玉を見ると圧倒されます。

段位を上げていくには努力と継続力が必要です。最初は難易度が低いため、どんどん級が上がるのがうれしく楽しみながら取組んでいますが、最初の難関は「とめけん」。けん玉の先に玉を入れることができず苦労をしますが、そこは児童クラブ上級生のお兄さん・お姉さんが、「ひざを曲げた方がいいよ!」「玉を真上にあげないと入らないよ!」とアドバイスをくれます。独自で練習する事も大切なことですが、アドバイスを受けると飲み込みの早い子どもはすぐに合格します。準初段以上になると技の数・種類が多くなります。難しい技があるとアドバイスをくれる上級生、それを素直に聞きいれ、家に帰ってもけん玉をしていることがあるそうです。そんな毎日の努力をしているからこそ、段位が上がっていくのだと感じました。

児童クラブでは、みんなで競い合っていくことでけん玉の技術が上がっていきます。特に「もしかめ」(大皿から小皿、小皿から大皿を繰り返す)は、級が低くても、みんなで練習するのが楽しく、やっているうちに「もしかめが1000回できた」という子どももいます。学校から帰ってくると、「もしかめ勝負しよう!」と言った声が挙がり、そこで負けて悔しい子は帰ってひそかに練習をしている話も聞いたりします。児童クラブでも、家でも、毎日けん玉に触っているのに飽きることなく続けられていることが一番素晴らしいと感じます。

毎年、市内児童クラブの児童が一同に会す児童クラブ交流会では、700人近い児童が音楽に合わせて、ダンスをしながら「けん玉」をする「リズムけん玉」をおこなっており、その迫力に圧倒されるほどです。

子どもたちのための人形劇

キラキラフェスティバル

毎年ご好評いただいている「子どもたちのための人形劇キラキラフェスティバル」を、今年度も開催します！楽しく、心あたたまる人形劇を２つおこなうほか、来場者全員で歌って、踊れる楽しいコーナーもあります！

見て、歌って、踊って楽しめる楽しいこのイベント。ご家族で、またご友人と一緒にぜひおこしください！多くの皆様のご来場、お待ちしています！

人形劇「まゆとおに」

人形劇ピッコロ

やまんばの娘の「まゆ」と、「まゆ」の怪力に驚きながらも、頑張って「まゆ」を食べようとする鬼の笑ってしまうやりとりに注目です。

人形劇「地獄八景」

劇団がらがらどん

「地獄八景亡者戯」という落語を人形劇にアレンジした作品です。運悪く地獄に落ちてしまった男達の笑ってしまう物語です。

「うたっておどろう」みらぞうとゆかいな仲間達

藤沢市みらい創造財団

マスコットキャラクター「みらぞう」と一緒に、みんなで歌って、踊ろう！

日時：2018年3月21日（水・祝）
開場：13時　開演：13時30分　終演：15時
場所：湘南台文化センター市民シアター
（藤沢市湘南台1－8）
主催：公益財団法人藤沢市みらい創造財団
共催：藤沢市

チケット

2018年1月25日（木）より発売開始
※全席自由席、なくなり次第販売終了
大　人（中学生以上）300円
子ども（小学生以下）200円
※乳児ひざ上無料

■チケット取扱

藤沢青少年会館：0466-25-5215（9：00～17：00）
辻堂青少年会館：0466-36-3002（9：00～17：00）
チケットぴあ：0570-000-407（Pコード：483-705）

問合せ：公益財団法人藤沢市みらい創造財団
青少年事業課　0466-25-5215

健康習慣 始めませんか？
有限会社 志村牛乳店
月極めでご自宅までお届けいたします。
藤沢市善行5丁目1番12号　TEL/FAX 0466-81-7487

Doctor's Voice! ⑫
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。

奥医院
院長 奥 義治 先生

運動と骨粗鬆症（こつそしょうしょう）

骨粗鬆症とは、骨量の減少及び骨組織の微細構造が変化し、骨がもろくなり、骨折しやすくなった状態と定義されています。

症状としては、脊椎に初発することが多く、腰背部痛が出現します（＝脊椎圧迫骨折）。脊椎以外では手首（橈骨遠位端（とうこつえんいたん））や大腿の付け根（大腿骨頸部）に起こります。

(1)骨粗鬆症を予防するためには、何歳からどのような運動をどれ位したらよいか

骨量変化の年齢的な自然経過として、青年期までの骨形成は骨吸収を上回り、骨量は徐々に増加して最大値に達します。青年期から壮年期にかけての骨量は、ほぼ一定に保たれますが、その後、逆に骨吸収が骨形成を上回り、骨量は減少していきます。そのため、青年期までに骨量を増やしていくことが非常に重要です。いずれ減っていく骨量を出来るだけ多く蓄えていきましょう。

幼児期から定期的に走る・跳ぶ・泳ぐ・滑る・投げる・打つ等の動作を定期的にトレーニングするのが最適です。さらに適度な運動に加えてカルシウムやたんぱく質の摂取が重要です。

中学生は持久力を付けましょう。肺・心臓・血管等の心肺機能の強化が大切です。そして、高校生になったら、筋力トレーニングを効果的に行うことが出来ます。

(2)壮年期以降の骨粗鬆症の予防はどうしたらよいか

壮年期以降の骨量減少を少しでも緩やかにする対策が必要です。ここでもカルシウムの摂取や適度な運動が大切です。この時期の運動は脊椎を守る腹筋・背筋の運動や散歩等の軽い運動で十分です。

また、カルシウム代謝にかかわるビタミンDを身体に取り込むために、適度に日光に当たることも大切です。骨の質を高めるコラーゲンの材料となり、筋肉を作るたんぱく質も欠かせません。たんぱく質が分解されるときに必要なビタミンB群も摂りましょう。

(3)高齢者の骨粗鬆症を予防する運動とは

骨を強くするには、骨への衝撃や強めの負荷がかかる運動をおこないます。痛みが翌日まで続くときは、運動を数日お休みしましょう。

片足立ち：片手でいすの背中を持ち、左右1分ずつ×3セット

スクワット：1日6回×3セット

背筋運動：1日10秒間で5回×3セット

が、高齢者にお勧めです。

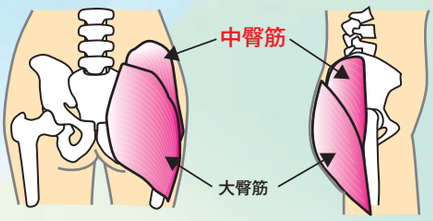
以上、骨粗鬆症の予防法を簡単にまとめると、若いうちから出来るだけスポーツに接し、中高年以降も身体を動かし、湘南の日光を浴び、カルシウム・ビタミンD・たんぱく質を十分に摂りましょう。ビタミンB群も忘れずに！

トレーニングルーム活用術

マラソンの補強運動について

～秋葉台文化体育館から～

前回に引き続き、湘南藤沢市民マラソンを最後までしっかり走りきるためのコンディショニング方法の補強運動をご紹介します。



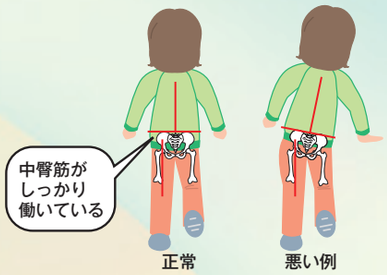
突然ですが、皆さん！中臀筋（ちゅうでんきん）という筋肉をご存知ですか？

普段あまり聞きなれない筋肉ですが、ランニングをする上でとても重要な『お尻の筋肉』なんです。お尻の筋肉は、一番表層にある大きな筋肉が大臀筋（だいでんきん）。その下の層に中臀筋（ちゅうでんきん）があります。

中臀筋はランニングの際に身体が左右にブレないよう安定させる役割があります。この中臀筋が弱化していると骨盤が左右にブレたり、沈み込むといった動作に繋がるため、地面を蹴ったパワーを効率的に前への推進力に変えることができなくなります。

つまり、無駄なエネルギーを使わずに安定したフォームでランニングするためには、この中臀筋を鍛えることが大切となります。

それでは実際のトレーニング（ヒップアダクション）の仕方です。今回は、トレーニングルームにあるトレーニングマシンで鍛える方法とご自宅でも簡単にできる方法の2種類をご紹介します。



1.マシンを使用したヒップアダクション

❶胸を適度に張り、臀部と下腹部に力を入れて、マシンのパッドを大腿部の外側で押しながら股関節を開きます。（写真①）
❷股関節を閉じて、開始姿勢（写真②）に戻します。
※弾みをつけて動作を繰り返さないこと。息をとめないこと。

写真①

写真②

2.自宅できるヒップアダクション

❶平らな床の上に仰向けになり、膝を屈曲した状態で左右の足をあわせ、写真③のように足と床の間にクッションをおきます。
❷その状態から大腿部の外側でゆっくりとクッションを潰すように押します。（3秒ぐらい）
❸ゆっくりと開始姿勢に戻し、反対側も同様に行います。

写真③

↑横から見ると

週に2～3回、左右ともに20回くらいを目安におこなってください。中臀筋は赤筋（遅筋）が多く含まれている筋肉です。筋肉の収縮速度が遅いため、重さや速さよりも『ゆっくりと正確な動き』を重視してください。

Coca-Cola
コカ・コーライーストジャパン株式会社 COCA-COLA EAST JAPAN Co., Ltd. http://www.ccej.co.jp

平成30年 春巡業

大相撲藤沢場所開催!!

4/14（土）

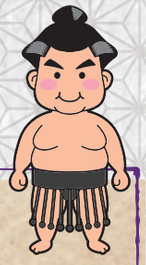
藤沢市の春を彩る恒例のイベント「大相撲藤沢場所」が、神奈川県や藤沢市の後援により4月14日（土）に秋葉台文化体育館で開催されます。主催する大相撲藤沢場所実行委員会広報担当の澄川さんに「大相撲藤沢場所」の魅力についてお聞きしました。

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申し上げております。

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



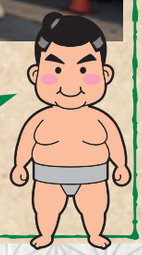
藤沢場所恒例！ 献血キャンペーンのお知らせ

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】 4/14（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 「わんぱく相撲」出場者募集

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！

【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（木）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。

児童クラブのおすすめおやつ

爆弾おにぎり

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。
今回は大越小学校区にある、つくしんぼ児童クラブのおやつです。

おすすめ理由

児童クラブのおやつは、コミュニケーションも大切な要素のひとつと考えています。そして子ども達に積極的に食に関わってもらうことも意識しています。“自分で選ぶ、完成させる”ことで、“自分で作る”おやつになりました。自分で作ったものだと、なんでもよく食べます。

材料（5人前）

米……　2合
板海苔…5帖（1人1帖）
塩……　小さじ1＋1／4

【おにぎりのセレクト具材】
さけフレーク
ウィンナー
たくあん
うめぼし
こんぶ
おかか
バターコーン
ツナマヨ

提供の仕方

※米は塩を入れて炊く。
※ご飯は少し冷ましておく。

①子どもたちにはお皿に板海苔1帖を乗せて渡す。
②班ごとに全ての具材を適量小皿等に入れて渡す。
③おかわりもあるので、海苔を最初に全部使うか、2等分か4等分にするか自分で考えて決める。
（わからないときは、班の上級生に聞こう。）
④海苔の上にご飯をのせる。
⑤自分の好きな具を3つ、ご飯の上にのせ、海苔で上手にくるんで食べる。
（上手にできるかな？）

職員オススメの本や映画などの紹介　みらい図書館

BOOK

『だるまちゃんとうさぎちゃん』

加古里子 作･絵
福音館書店 刊
定価900円+税

2017年11月14日から12月10日の期間に藤沢市民ギャラリーにおいて「だるまちゃんとあそぼ！かこさとし作品展」が開催されました。

幼少期に「だるまちゃんとてんぐちゃん」や「からすのパンやさん」を見て育った私にとって、こんなチャンスはめったにないと思い、作品展にお邪魔させていただき、特に気になった、作品を紹介したいと思います。

「だるまちゃん」シリーズは基本的に主人公のだるまちゃんとおともだちでストーリが展開するのですが、実はおとうさん（だるまどん）、おかあさん、妹のだるまこちゃん、おじいさん、おばあさんの大家族なのです。

皆様にご紹介したいのは作品展の中でとても可愛く、この時期にぴったりな「だるまちゃんとうさぎちゃん」です。

季節は冬です。だるまちゃんと妹のだるまこちゃんが、雪あそびをしているところから始まります。ちょっとしたきっかけで、2匹のうさぎと出会い本編がスタートします。

うさぎちゃんと雪遊びをするのですが、うさぎのゆきだるまや、なんてんの実をつかったゆきうさぎや、うさぎのてぶくろにんぎょうの作り方を、うさぎちゃんに紹介していきます。他にもうさぎをモチーフにしたあそびをたくさん紹介しているのがとても可愛らしく、実際の作り方も載っていてすぐに実践できるので、絵本をよみながらあそびもできるとても楽しい絵本です。

私も小学生の頃、冬休みに岩手に帰省する際に雪遊びをしていたことや庭に実っているなんてんの実をつかった雪うさぎの作り方を祖母に教えてもらいつくったことを思いだしました。

かこさとしさんは、90歳を過ぎた現在でも創作活動されており、藤沢に40年以上在住し、藤沢市にゆかりのある作家さんです。

20代から関わったボランティア活動で出逢った子どもたちとのふれあいの経験を活かした、かこさとしさんだからこそ、絵本を通して日本の伝承あそびを楽しく学べる作品となっています。

（芸術文化事業課　中村麻美）

Editor's Voice

今回の『Fujisawa MIRAI.net No.12』、いかがでしたでしょうか？

特集「藤沢サイクリングMAP」では、異なるタイプの自転車で私を含め、4人の職員が実際周って編集しました。業務上、車で藤沢を周ることがあっても、自転車は初めての経験でした。

とても気持ちよく、五感で楽しむことができ、私自身もまた新しい藤沢を発見し、楽しみながら編集することができました。是非「藤沢サイクリングMAP」を活用して素敵な思い出を作っていただければと思います。

（芸術文化事業課　中村麻美）

賛助会員募集

本財団では、設立目的や実施事業に賛同いただける方を対象に賛助会員を募集しています。ご支援いただいた賛助金は、青少年健全育成、スポーツ・芸術文化の普及振興という設立目的に沿って、市民の皆様を対象とした事業に活用させていただきます。

この賛助金については、税制上の寄付金控除が受けられますので詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

賛助会員の案内パンフレットは、本財団ホームページからダウンロードしていただくか、市内管理施設窓口にございますので、ぜひ、ご協力をお願いいたします。

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、芸術文化主催事業割引券）の提供

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

公益財団法人
藤沢市みらい創造財団
発行日／平成30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・印刷／株式会社ワキプリントピア

ワキは きになる印刷屋

ワキプリントピア　検 索

株式会社 ワキプリントピア　http://www.printpia.co.jp

本 社 | 〒252-0815
神奈川県藤沢市石川 6―26―19
電 話 0466(87)8666
FAX 0466(88)6156

本 部 | 〒252-0816
神奈川県藤沢市遠藤 2023―7
電 話 0466(87)5811
FAX 0466(88)6560

だいせつにします プライバシー
24000166(06)
当社はプライバシーマーク
認定事業者です。