



Fujisawa

MIRAI.net

笑顔あふれる未来を応援します

No. 15 TAKE FREE

2018 Autumn

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 秋だ! 公園に遊びに行こう!

特集2 親子で 楽しめるイベント



公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

発行日/平成30年10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・印刷/有限会社アトノ元

再生紙を使用しております

うるおいと喜びを。
<http://www.jbinc.co.jp>



ジャパンビバレッジ

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、
ゲストの方々の満ち足りた
移動時間のために。

HINO LIËSSE II



NO4C-VJ5MT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





C:Fabio Parenzan
園田 隆一郎

藤沢市民オペラ 2018-2020シーズンのラインナップが決定

新シーズンの開幕

2015年から、「藤沢市民オペラ」の核となる存在である芸術監督に、イタリアを拠点に活躍していた新進気鋭の指揮者園田隆一郎氏を迎え、3年間で1シーズンのサイクルとして「藤沢市民オペラ」は再スタートしました。1年目はオペラ招聘公演、2年目は演奏会形式（舞台装置や衣裳や演出はなく、演奏会の形式で1つの作品を上演する形式）によるオペラ公演、3年目は「藤沢市民オペラ」本公演を上演します。前シーズンで大好評を得た園田隆一郎芸術監督が2018-2020シーズンも続投し、更なる挑戦がスタートします。

藤原歌劇団招聘公演

G.ヴェルディ **椿姫** La Traviata 【全3幕・原語上演・字幕付】

日にち:2018年10月14日(日) 14:00開演 場所:藤沢市民会館大ホール
チケット料金:S:8,500円 A:(完売) B:4,500円(全席指定) [チケット発売中](#)

指揮:園田隆一郎/演出:岩田達宗
管弦楽:テアトロ・ジューリオ・ショウワ・オーケストラ/合唱:藤原歌劇団合唱部



写真提供:(公財)日本オペラ振興会

【あらすじ】

舞台は19世紀半ば、華やかなパリの社交界。高級娼婦ヴィオレッタのサロンでは宴が開かれている。そこに、ヴィオレッタに恋をする青年アルフレードが訪れ、愛の告白をする。ヴィオレッタは戸惑いながらも、享楽や金銭とは無縁の純愛の心が芽生え、やがて二人はパリ郊外で慎ましくも幸せに暮らしていた。しかし、アルフレードの父ジェルモンが訪れ、二人の関係を終えるよう迫る。抵抗空しく、ヴィオレッタは涙をのんで身を引くが、これを裏切りと捉えたアルフレードは激怒しヴィオレッタを罵倒する。全ての誤解が解けた時は既に遅く、ヴィオレッタは重い病に侵され、愛するアルフレードの腕に抱かれ息絶える。



C:Chris Gloag
ヴィオレッタ
中村 恵理(ソプラノ)



アルフレード
笛田 博昭(テノール)



ジェルモン
須藤 慎吾(バソーン)

第24回藤沢市民オペラ

シカゴ大学クリティカル・エディションによる上演

G.ヴェルディ **ナブッコ** Nabucodonosor 【全4部・原語上演・字幕付】

日にち:2020年11月14日(土)、15日(日)、21日(土)、22日(日)
場所:藤沢市民会館大ホール

指揮:園田隆一郎 出演:オーディションによる
演出:岩田達宗
管弦楽:藤沢市民交響楽団
合唱:藤沢市合唱連盟

オーディション開催 [一般公開](#)
2019年
3月1日(金)、2日(土)
※詳細は10月頃発表予定です。

【あらすじ】

舞台は旧約聖書の時代。バビロニアの王ナブッコがエルサレムを攻め落とし、自らを「神」として誇示したところを天罰とも取れる雷に打たれる。錯乱したナブッコが倒れている際に、恋と権力に野心を燃やすナブッコの娘アビガイルが王位につく。アビガイルは、エルサレムの王子イズマエールと恋に落ちたもう一人の娘フェネーナと、捕虜となっているエルサレムの民を処刑しようとする。フェネーナたちが死刑場に連行されていくのを見たナブッコは、改心し、神に許しを乞い、フェネーナたちの救出に向かった…。

演奏会形式

G.ロッシーニ **湖上の美人** La donna del lago 【全2幕・原語上演・字幕付】

日にち:2019年12月1日(日)
場所:藤沢市民会館大ホール
指揮:園田隆一郎
管弦楽:藤沢市民交響楽団
合唱:藤沢市合唱連盟



エレナ
森谷 真理(ソプラノ)



演奏会形式

【あらすじ】

16世紀のスコットランド。国王ジャコモ5世に反抗するグループがあり、その指導者の一人ダグラスの娘エレナが湖上に出て恋人マルコムへの愛を歌う。そのエレナに会い、身分を隠していたジャコモ5世は彼女の素性を知り、そして彼女を愛してしまう。そして、ダグラスはエレナを反逆者グループの頭領ロドリゴの許嫁にしてしまう。それに応じようとするエレナ。説得するダグラス。エレナに求愛するロドリゴとやきもきするマルコム。4人がそれぞれの思いをぶつけ合う中、敵軍の襲来が伝えられる。エレナを想うジャコモ5世(ウベルト)は、再会しエレナへの愛を歌うが、彼女はほかに恋人がいると言う。ウベルトは誠実さの証として国王からもらったと称して指輪を与える。やがて反乱軍は国王軍に制圧され、ダグラスもマルコムも捕まってしまう。エレナは二人を助けようと、指輪を手に国王のもとへ向かう。国王を探すエレナに対しウベルトは、自分の正体を明かし、エレナの助命に応じてダグラスの罪を許す。続いてマルコムにも恩赦を与え彼がエレナと結ばれることを許す。エレナは感激し、王に感謝し幕となる。

Fujisawa MIRAI.net 2018 Autumn No.15

Contents

- 02 ボランティアインタビュー 笠井 大資さん
- 03 藤沢市民オペラ 2018-2020シーズンのラインナップが決定
- 04 **特集1** 秋だ! 公園に遊びに行こう!
- 08 ふじさわ・えのしま 観光ロゲイニング
- 09 藤沢市障がい者スポーツ連絡協議会の設立
- 10 **特集2** 親子で楽しめるイベント
- 11 トレーニングルーム活用術 親子遊びでトレーニング!
- 12 Doctor's Voice! 子どもとスポーツ
- 14 児童クラブのあそび 玉ねぎを使った染め物を作ってみよう!!
- 14 児童クラブのキュンとするおはなし 僕たちお兄さん! 私たちお姉さん! 上級生のやさしさ
- 15 児童クラブのおすすめおやつ オムレットスフレ

表紙写真/児童クラブの生活～公園遊び～



2019年 藤沢市成人式実行委員
実行委員長 笠井 大資 さん

ボランティアインタビュー

Volunteer Interview

(公財)藤沢市みらい創造財団では藤沢市からの受託事業として、来年成人式を迎える新成人で成人式実行委員会を組織し、新成人自身で成人式の内容を企画しています。今回のボランティアインタビューは、実行委員長に就任した笠井大資さんに実行委員長の想いをインタビューしました。

私が実行委員長を務めたいと思った理由は、アルバイト先の先輩が「成人式は楽しくなく、参加しなくても良かった」と言っていたのが印象に残っていたので、皆さんに参加して良かったと思っただけの成人式を作りたいと思い、成人式実行委員に応募し、実行委員長に立候補しました。「人生で一度しかない節目の成人式を盛り上げ、一生の思い出にしたい。そして、その先頭に立ちたい!」と先輩の一言で、このような気持ちになりました。実行委員長を任されたことによる、不安や緊張などありますが、成人式に深く関わることができると楽しみにして仕方ありません。実行委員会の雰囲気も非常に良く、個性を活かした会議や企画ができています。実行委員一人ひとりの成人式への思いが強いからこそ、成り立つチームワークだと思います。2019年藤沢市成人式が成人になる皆さんの胸を熱くさせられるような成人式にしたいと思っています。楽しくて、感動的な心に残る成人式を最高の実行委員と共に創り上げたいと思います。

ありがとうございます。
実行委員長を中心に素晴らしい成人式になることを願っています。



KIRIN

東京キリンビバレッジ株式会社

藤沢営業所

〒251-0011

神奈川県藤沢市渡内 3-2-13

TEL 0466(26)6930



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/>



① 御殿辺公園

目の前にショッピングモールあり
(スーパー、本屋、飲食店あり)

白旗神社の隣にある御殿辺公園のイチヨウ並木がとても美しく、緑あふれる公園です。芝生が広がっており、レジャーシートを広げてお弁当を食べることもできます♪
特にオススメが、可愛い遊具です。ハチをイメージしてつくられているのが特徴です。特にお店屋さんごっこができる遊具は珍しく、一度は行ってみたい公園です!

なんだか落ち着く場所です

便利!

- ・水飲み場
- ・ベンチ



いらっしやいませ~!!!
先端のハチがとても可愛いです

便利!

- ・トイレ(ベビーベッド、ベビーチェア付)
- ・水飲み場
- ・ベンチ(机あり)
- ・自動販売機

② 神台公園

ショッピングモールが近くにあり
※シークロスの敷地内に公園がある

大型ショッピングモールが近いので、お買い物の前や後に寄ることができるのがとても便利です。

公園では珍しく、ベビーベッドがあるので、オムツがとれていない子育て中のママも安心して来ることができます。公園デビューにはオススメです♪

地面が芝生のため思いっきり追いかけることができます。遊具が不思議な形状のものが多いのも特徴的です。あまり日陰がないので、帽子はかかせません! 天気が曇りのときに行くのがオススメです。

これは、滑り台です!
なんとも珍しい形をしています



テーブルがあるベンチなので
テイクアウトで購入したお弁当も
ここで食べられるのがありがたい!

③ 湘南台公園

- ・トイレ
- ・自動販売機

湘南台公園と聞いたら、木々の緑と壱輪の遊具!
春は桜のお花見、初夏は山桃の実がなり、夏は木々にとまる蝉の合唱、秋から冬にかけては落ち葉の中を散歩…。そんな四季折々の表情が楽しめるのが、この湘南台公園。昭和51年5月開設のため、見上げるような大きな木々に囲まれた緑あふれる公園です。

また、なんといってもオススメが壱輪の遊具。おそらく開設当初から設置されているため、本物の壱輪のような古代の歴史を髣髴とさせます(笑)。40数年にわたり、多くの子どもたちを見守ってきた公園の守り神とも言えます。

もちろん、今どきのカラフルな大型遊具もあります。大きな滑り台をはじめ、子どもたちに大人気のいわゆる“ターザンロープ”もあり、いつもたくさんの子どもたちが集う場所です。

そんな新旧の遊具以外にも、ボール遊びができる広場やシートを敷いてゴロリとできる広場もあり、また徒歩数分の総合市民図書館やこども館といった室内施設にも足を運べば、朝から夕方まで家族で目一杯遊べる公園です。



歴史ある? 壱輪。
船にも馬にも乗れます



子どもの心を
掴む大型遊具



広場が多いのも、
湘南台公園のポイント



公園の地下には
横浜市営地下鉄が走るため、
その空気が設置されています

読書の秋
スポーツの秋
芸術の秋
公園で遊ぶ

秋だ!

公園に遊びに行こう!

今年の夏は、例年になく暑かったですね~!!
過ぎしやすくなってきた秋の季節!! 親子で公園に遊びに行ってみてはいかがでしょうか?? というところで、今回は、藤沢市内の公園を紹介したいと思います。

「駅近」・「広場」・「自然」の3つのテーマで紹介していきますので、秋の休日の予定をたてる際の参考にいただければ嬉しいです!!

駐車場・トイレ・自販機などの有無! 気になる項目もチェックできます!

特集1

藤沢市少年の森

- 所在地 藤沢市打辰2345
- アクセス
 - 「長後駅」西口・「湘南台駅」西口よりバス「御所見中学校前」下車、徒歩10分
 - 「辻堂駅」北口よりバス「古里団地」下車、徒歩10分
- 駐車場 有(無料/55台)

大庭城址公園

- 所在地 藤沢市大庭5230-1
- アクセス
 - 「藤沢駅」北口よりバスで30分
 - 「辻堂駅」北口よりバスで15分
- 駐車場 有(無料/31台)

神台公園

- 所在地 藤沢市辻堂神台1-4
- アクセス 「辻堂駅」北口より徒歩5分
- 駐車場 無(近隣に有料駐車場あり)

辻堂海浜公園

- 所在地 藤沢市辻堂西海岸3-2
- アクセス 「辻堂駅」より徒歩20分
- 駐車場 有(有料/800台)

湘南台公園

- 所在地 藤沢市湘南台7-16
- アクセス 「湘南台駅」東口より徒歩10分
- 駐車場 無(近隣に有料駐車場あり)

引地川親水公園

- 所在地 藤沢市大庭字中沢651
- アクセス 「藤沢駅」北口・「湘南台駅」西口よりバス「天神社前」下車、徒歩3分
- 駐車場 有(第1駐車場84台、第2駐車場54台 各無料)

御殿辺公園

- 所在地 藤沢市藤沢2-5
- アクセス 「藤沢本町駅」より徒歩10分
- 駐車場 無(近隣に有料駐車場あり)

新林公園

- 所在地 藤沢市川名字新林411-1
- アクセス 「藤沢駅」南口より徒歩20分
- 駐車場 有(無料/32台)

長久保公園

- 所在地 藤沢市辻堂太平台2-13-35
- アクセス 「本鵜沼駅」より徒歩20分
- 駐車場 有(無料/94台)



7 新林公園

新林公園は、起伏に富んだ全長約1.5kmの山道(ハイキングコース)がある公園です。山道にある展望台や見晴台では、富士山や江の島を見渡すことができます。

公園内には、入口広場、梅林・芝生広場、遊具広場、川名大池などがあります。梅林・芝生広場では早春には梅の花が咲き誇り、大藤棚では初夏にはキレイな花を咲かせます。

また、2つの市指定重要文化財が保存されています。1つは、市内柄沢の名主であった旧小池邸の古民家。もう1つは、市内渡内の名主であった旧福原家長屋門です。ともに建築年代が江戸時代後半の建物を移築復原している、歴史深いものになります。そのような建物が藤沢市内できちんと保存されているのは必見の価値がありますね。

- 便利!
- トイレ (オムツ交換台、オストメイト対応)
- 自動販売機



山道(ハイキングコース)にある展望台



湿性植物区には池や稲田があり、トンボや蝶が舞う姿が見られます

遊具広場にある大タイヤ。大きさがわかりますか?



旧小池邸 かまどや囲炉裏があり、昔の生活が垣間見られます



4 辻堂海浜公園

辻堂海浜公園といったら広大な敷地です。敷地面積は何と東京ドーム約4個分の19.9ヘクタール!

広々とした園内には、芝生広場があり、ここでは、寝ころんだり、お弁当を食べたり、家族で遊んだりと思いつきの方法で芝生の感触を楽しむながら、家族団欒の時間を過ごすことができます。その他にも園内に、複合遊具や交通公園・ジャンププールなど、様々なスポットがあり楽しい時間を過ごせる公園です。

また、イベントも大変充実していますので、是非チェックしてみてください。



芝生広場



交通公園

- 便利!
- ・トイレ12箇所(和式・洋式あり)
- ・売店・カフェ

5 大庭城址公園

正面の入口から石畳の坂道が続いていて、登っていくと、両側には石垣を見ることができ、気分は将軍様!? (笑) また、頭上にはたくさんの樹木が生茂っているため、木陰が続き、真夏でも涼しさを感じることができます。

坂道を登りきると、辺り一面に芝生の広場!! 今にも走り回りたくなるぐらいの広さで、A4ノート200万冊分です。その他、公園内には、子どもたちには嬉しい遊具も充実していますので、お弁当とレジャーシートを持って、四季折々の自然を感じながらの1日を過ごしてみたいかがでしょうか?

- 便利!
- ・トイレ
- ・自動販売機



辺り一面、芝生の広場!! 思いっきり走り回っちゃお!!



木陰も広い!! レジャーシートを敷いて、休憩やお昼ご飯!!



遊具も充実!!



9 引地川親水公園

引地川親水公園は、名前の通り引地川の両側に沿って整備されている公園です。そのため、川遊びができるのも大きな魅力だと思います!

公園内には、球技広場、多目的広場、大庭遊水地のほかにも、藤棚や桜並木もあるので、お花見シーズンには多くの人で賑わいます。

また、子ども向けの遊具として、ローラー滑り台やターザンロープ等の木製遊具も充実しています。池ではザリガニも釣れますよ。

引地川を挟んで両側に公園があり、木々も多いので木陰にレジャーシートを敷いて、ピクニックな感じもおススメです。

- 便利!
- ・トイレ(オムツ交換台、オストメイト対応)
- ・自動販売機



空が暗くなったり、雨が降り出したり、川の水がにごってきたら早く川から離れてください



カエルが相撲を取っているオブジェがあります。さあどこにあるでしょう? ヒントは橋

木漏れ日が気持ちいい



子どもだけではなく、大人も健康器具でストレッチを!



- 便利!
- ・トイレ(オムツ交換台、オストメイト対応)
- ・自動販売機(引地川を挟んで両側に各2台)

~番外編~ 公園じゃないけど大きな広場!!

6 藤沢市少年の森

藤沢市少年の森は、昭和55年5月5日に建設された、神奈川県内で最初の青少年野外活動施設です。公園とは少し違うのですが、大きな広場があるので、番外編ということで紹介しちゃいます!! 施設の広さはA4ノート150万冊分! 施設内は、自然豊かで、藤沢にいたことを忘れてしまうほどです。大きな広場の他にも、散策コースやアスレチック、じゃぶじゃぶ池など、遊びの要素が満載です。親子で、普段なかなか体感することのできない「自然」の中で、思う存分楽しんでみてはいかがでしょうか?



真ん中に大きな木がある芝生広場!!



アスレチックも充実!!



池の中に生き物!! 遊びに夢中で、全身びしょ濡れ!!

- 便利!
- ・トイレ
- ・自動販売機

藤沢市

障がい者スポーツ連絡協議会

の設立

2020年 東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向けて、障がい者が安心してスポーツに親しめる環境を築くことや市民の障がい者に対する理解を深めることを目的に2018年8月に設立されました。

全国的にも障がい者スポーツの団体を市町村単位で組織化している例は少なく、県内では川崎市、横浜市に次いで3例目となります。

今後、多くの障がい者スポーツ団体に加盟を呼び掛け、より一層、障がい者スポーツ活動を発展させ、障がい者の社会参画の促進を図るとともに、障がい者に対する理解を深め、共生社会の実現を目指していきます。

事業内容

- 1 障がい者スポーツ団体のネットワーク化、情報の一元化
- 2 機関誌等の発行
- 3 障がい者スポーツ大会などの開催

構成団体

- 加盟団体** 2018年8月現在
- 神奈川湘南卓球クラブ
 - 藤沢市アーチェリー協会
 - 藤沢市ローリングバレーボール協会
- 関係団体**
- 藤沢市
 - 藤沢市肢体障がい者協会
 - 神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会
 - (社福)光友会
 - 藤沢市スポーツ推進委員協議会
 - (一社)善行大越スポーツクラブ
 - 東京ガス(株)神奈川西支店
 - (公財)藤沢市みらい創造財団



9月16日(日)に開催された「ふじさわパラスポーツフェスタ2018」での藤沢市障がい者スポーツ連絡協議会の設立報告(種田多化子会長)

観光ロゲイニングの魅力

その1

地図をもとに、時間内にチェックポイントを回り、得点を集めるスポーツです。チームごとに作戦を立て、チェックポイントに到達した記録として写真一覧と同じ写真を撮影します。チェックポイントに設定された数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。



その2

はじめに観光ロゲイニングについての説明、地図の見方等の実習を交えての講義があるので、初めての方でも安心です。



その3

地図を読む力、戦略を考える知力、移動する体力が必要なスポーツです。体力があるだけでは高得点は狙えません。



その4

名所(史跡碑、仏像、井戸、名水等)はもちろん、スイーツ店、和菓子屋等の名店もチェックポイントにあるので、普段と違った観光が味わえます。



開催日時: 11月4日(日) 11:00スタート(10:00受付開始)
 集合場所: 秩父宮記念体育館1階 武道室
 実施エリア: 藤沢市内
 種目: 【一般の部】15歳以上(中学生不可) 【ファミリーの部】小・中学生とその保護者
 両種目とも、2名~最大5名のチームエントリー
 募集期間: 10月28日(日)まで ※定員になり次第終了
 募集人数: 一般の部・ファミリーの部 合計250名
 参加料: 15歳以上 1名3,000円(中学生除く)、小・中学生 1名500円、未就学児 無料
 申込方法: インターネット受付のみ
 ※登録(無料)が必要

●スポーツエントリー
www.sportsentry.ne.jp/



●イーモシコム
moshicom.com/



●問合せ (株)スポーツライフパートナー かまくらRUN 電話0467-33-5813 携帯080-9543-4812

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

こころとからだに、
おいしいものを。

DyDo

SLまつり

日時 2018年10月14日(日)
10:00~18:00
(催し物によって異なります) ※小雨決行

場所 八部公園

SLしおかぜ号



対象 どなたでも参加できます
申し込み 不要(フリーマーケット除く)
お問合せ 青少年事業課
TEL.0466-25-5215

10/14(日)に八部公園でSLまつりを開催します。一年に一度、SLまつりの日に、SLしおかぜ号の運転室を開放します。また、ミニSL運転会およびライトアップ走行・プラ板アクセサリー作り・フリーマーケット・ストライダー体験など、様々な催し物をご用意しております。また、飲食の模擬店も数店舗出店しますので1日を通して、家族で楽しめるイベントです。この機会に、是非、八部公園に遊びに来てください。お待ちしております。



ミニSL運転会



フリーマーケット

親子で楽しめるイベント 特集2

秋は天候も安定しているので、色々とお出掛けを楽しめる季節ですね♪
今回は、親子で楽しんでいただける3つのイベントをピックアップいたしました。
日頃、触れることの少ないSLやクラシックコンサートをこの機会に経験してみてください!

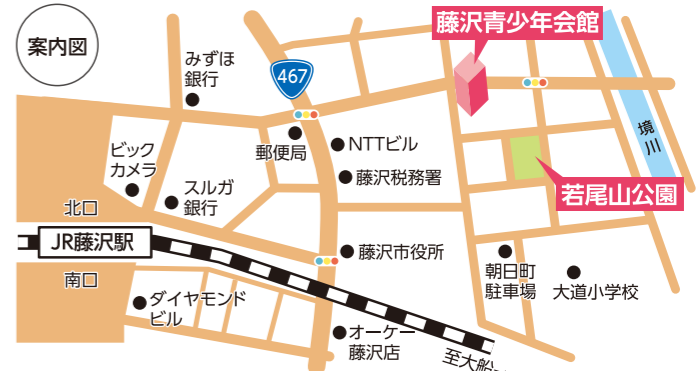
藤沢青少年会館 秋の祭典

日時 2018年11月3日(土・祝)・4日(日)
10:00~15:00

場所 藤沢青少年会館・若尾山公園

毎年恒例! 藤沢青少年会館「秋の祭典」を今年も上記日程で開催します!

「ミニ鉄道乗車会」、サークルや青少年団体による模擬店、そして毎年子ども達を引き付けてやまない大人気コーナー「かえっこ」も行います!
青少年の、青少年による、青少年のためのイベントです!
ご家族、ご友人とぜひぜひお越しください!お待ちしております!



お問合せ 藤沢青少年会館 TEL.0466-25-5215

0才からのクラシックコンサート ワンコイン・コンサート 2018

Vol.2
2018年10月3日(水)
歌&ヴァイオリン&ピアノ

出演: 倉田雪絵(ソプラノ)
鈴木葉子(ヴァイオリン)
中丸ちひろ(ピアノ)
曲目: 日本の美しい秋の歌、
チャールダーシュ、
サウンドミュージックより 他

Vol.3
2018年11月7日(水)
ユーフォニアム&ピアノ
~ユーフォニアムってどんな音??~

出演: 鎌田裕子(ユーフォニアム)
小島珠香(ピアノ)
曲目: とりのトロよりさんぽ
アンダーソンのおもちゃ箱 他



- ホストポイント!!**
- ベビーカースペースあり!
 - 授乳室あり!
 - おむつ替え室あり!
 - 車での来場可
(奥田公園駐車場をご利用ください)
 - 未就学児無料!

Vol.5
2019年2月6日(水)
出演者・曲目等
調整中

Vol.4
2019年1月9日(水)
「日本の正月
スペシャルコンサート」
出演: 加藤俊彦(笛・太鼓) 他

各回とも
11:30~12:10
(開場11:00)
藤沢市民会館
小ホール

料金: 500円(税込)
未就学児は無料
自由席
(開催当日11:00より販売)
※チケット販売と入場は
第2展示集会ホール

クラシックの演奏会は小さいお子様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」、「子どもが小さいから、なかなか出掛けられない」...という方が多いと思いますが、ぜひ子育て中のパパ、ママもお子様と一緒にご参加いただき、ゆつくりとお過ごしください。

お問合せ 芸術文化事業課 TEL 0466-28-1135 FAX 0466-25-1525

「かえっこ」ってなに?

「かえっこ」とは「おもちゃ」の交換(とりかえっこ)

「かえっこ」はアーティストの藤浩志さんが考案した、遊ばなくなったおもちゃを持ち寄って他のおもちゃと取り替えっこする、おもちゃの交換あそびで、全国の子どもイベントで行われています!
藤沢青少年会館「秋の祭典」でも、2011年より毎年行われ、多くの子ども達に参加いただいています!

基本的なルール
遊ばなくなった「おもちゃ」を会場内に持ってくる。

会場内のブースでバイトをする



カエルポイント



他のおもちゃと取り替えっこ!



スポーツとは老若男女を問わず万人に親しまれるものです。私自身、幼少期より野球や水泳などに汗を流し、とてもいい経験となっていました。今回はその経験も交えてスポーツとの向き合い方について少し考えてみたいと思います。

スポーツの目的は健康、娯楽、仲間との交流など多岐に渡ります。人によっては生業としている方もいます。いずれにしても幼少期から様々な運動を体験することは、体と心の成長において非常に有意義です。子どもの頃から運動習慣をつけることにより将来社会で活躍する上で欠かす事の出来ない基礎体力を得ることができるといえます。

また、スポーツを通じて、目標に向かって日々努力することの大切さ、忍耐力、その成果が結果に結び付いた時の喜び、逆に惜しくも目標に手が届かなかった時の悔しさ、または仲間とのコミュニケーション能力など、精神面や人格形成にも多大な影響を与えます。ひとりの人間として様々な局面に對峙したときに求められる精神的な強さや人間的な魅力、適切な判断能力など机上の学習では得られないものが数多くあります。

しかし、近年子どもを取り巻く運動環境は決して良いとは言えません。

少子化に伴う公園やグラウンドの縮小、スマホ・インターネット・ゲームの普及による運動習慣の減少など、私が毎日のように外で遊んでいた30年前とは大きく異なり、この生活環境の変化が子どもから運動を遠ざけていると言わざるを得ません。では、子どもに最適な環境を与える上で今から

Doctor's Voice! 15

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。



森川整形外科クリニック
副院長
森川耀源 先生

子どもとスポーツ

子どももスポーツを楽しめる環境を整えていくべきです。そのためには、心から子どもの成長をサポート出来る指導体制だと思えます。最近テレビや新聞でアマチュアスポーツの指導体制に関するニュースが連日報道されており、バウハラ、体罰、不正判定などはいずれも選手のそれまでの努力、その後の将来を反故にし得る許し難い行為です。2年後には東京オリンピック・パラリンピックも開催され、スポーツ界は一層の盛り上がりを見せる事でしょう。健全なスポーツが持つ本来の魅力をいかに子どもに伝えていくか、監督・コーチだけに委ねるのではなく、親自身も含めた指導者チームがもう一度考える時期に来ているのではないのでしょうか。それは体育や部活レベルでも同様で、得意・不得意を問わず全ての子どもは楽しく充実した運動機会を平等に与えられるべきです。ただし、そのためには子ども側にも注意すべき点があります。

スポーツを楽しむ上で最低限のバランス感覚、柔軟性が必要です。

みなさんもロコモという言葉聞いたことがあると思います。ロコモティブシンドロームの略で日本語では運動器症候群と言います。一般的には加齢とともに足腰の筋力が衰え、移動能力が低下し寝たきりになるリスクが高い状態を指します。しかし最近では子どもにも筋力や柔軟性の低下が見られています。これも運動機会の減少が主な原因と考えられています。ご家庭では是非、度お子どもをチェックしてみてください。

- チェック項目
- ① 片足立ちが5秒以上出来ない。
 - ② シャガみ込みでかかとをつくと後ろに転んでしまう。
 - ③ 両腕が垂直に上に伸ばせない。
 - ④ 体の前屈で指が床に着かない。

ひとつでも当てはまれば子どものロコモの可能性があります。

予防をする事で怪我なくスポーツを楽しんだり、大人になってからのロコモを予防することにも繋がります。気になる方は一度かかりつけ医にご相談してみてください。

充実した毎日過ごすためには健康な体が欠かせません。それぞれのレベルに合ったスポーツを通じて「生楽しめる体づくり」をしていきましょう。



かかし→ひこうき バランス 体幹 柔軟性

片足立ちになり、バランスをとります。子どもと手をつなぎ、できるだけフラフラしないようにサポートします。「かかし」ができたなら、そのまま「ひこうき」に変身しましょう!



V字バランス バランス 体幹

お山座り(体操座り)で向かい合って座ります。お尻の後ろに手を着いたら、足の裏と裏を合わせます。膝を伸ばし、手を床から離れたら体が倒れないように腹筋を使ってバランスをとります。子どもと一緒に10数えながら、姿勢を維持してみましょう!



手押し車→倒立→前転 支持力 筋持久力 体幹 バランス 逆さ感覚 回転感覚

子どもはクマのポーズをとります。親は子どもの足首をつかみ、ゆっくりと脚を持ち上げます。手押し車で何歩か進んでみましょう! 子どもの足をつかんでいる手を持ち替え、倒立の姿勢にさせます。子どもに自分のおへそを見るように言い、頭の後ろを床につけさせ、ゆっくりと前転をします。※途中で子どもが腕の力を抜くと首を痛める危険性があるため、前転が回り終わるまでサポートします。



トンネルくぐり 体幹 支持力

①～⑤のように様々なトンネルをつくり、くぐってみましょう! ②～④は、親の体幹トレーニングにもなります。できるだけ体をまっすぐにし、その姿勢を維持しましょう。子どもはトンネルをくぐった後、親をジャンプで飛び越えても楽しいです!



丸太たおし 腹筋

親の脚を丸太に見立て、子どもは丸太を倒します。脚を直角に上げたところからスタートし、後ろからも前から倒します。親は簡単には倒れないように姿勢を維持しましょう!

はじめは、親が理想とする姿勢になっていなくても、楽しく行うことが大切です。おうちの中で体を動かして遊んでみましょう!

親子遊びでトレーニング!

トレーニングルーム活用術

親子でふれあいがながらトレーニングしましょう! 筋力アップ、バランス能力アップを目指します!

- 親子に期待できる効果
- 親に期待できる効果
- 子に期待できる効果



秋葉台文化体育館
担当職員
塩原 沙知
(トレーニング指導士)

スイミングライフ 応援しています。

きらきら ドキドキ

水中!!

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。

SUNTORY BEVERAGE SERVICE

SUNTORY

児童クラブのおすすめおやつ

オムレットスフレ

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。
今回は秋葉台小学校区にある、いちよう児童クラブのおやつです。



おすすめポイント

フルーツはそのまま食べても美味しいですが、ほんのり甘いスフレに挟むと美味しさは倍増。オムレットスフレを作るとクラブがオシャレなカフェに大変身。そんな気分とふわふわの生地を楽しんでもらえるおやつです。

材 料 (4人前)	卵	2個	生クリーム	100ml
	牛乳	120cc	バナナ	2本
	砂糖	適量	※いちご、桃などの果物も可	
	バター	少量	粉糖	少量
	小麦粉	少量		

作り方

- ① ボウルに卵白を入れて、しっかりと角が立つまで泡立てる(ボウルを逆さにしても落ちなくなるまで)
- ② 卵黄と牛乳をよく混ぜ、なじんだら、卵白を2度に分けて加え、さっくりと混ぜ、最後に小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを十分に温め、バターを適量薄くひき、②の1/4量を15センチ程度の円形に広げて両面弱火で焼く。残りも同様に焼き、冷ます。
- ④ ③に生クリームをのせて半分に折り、バナナなどフルーツをはさみ上から粉糖を散らす。



寄付金報告

公益財団法人藤沢市みらい創造財団に2018年4月1日から2018年7月31日までの期間でいただきましたご寄付について、ご報告いたします。
皆様の深いご理解とご協力に感謝し、厚く御礼申し上げます。

寄付団体	寄付金額	寄付先(事業課)	備 考
藤沢ライフライオンズクラブ	100,000円	青少年事業課	卓球台を購入予定
藤沢ロータリークラブ	100,000円	芸術文化事業課	芸術文化事業に活用
藤沢ライフライオンズクラブ	100,000円	青少年事業課	ポップコーン機を購入予定

Editor's Voice

今年の夏は異常気象で6月末には梅雨が明け、それと同時に30度を超える日が続きましたが、みなさん熱中症は大丈夫でしたか?

さて、日本は少子化が進み人口が減る傾向にあり、藤沢市近隣でも減る市町村もある中、藤沢市の人口は今でもに増えています。その理由のひとつは、今回特集した「親子で遊べる公園」のように、公園や海など自然豊かであり、かつ都内への通勤アクセスも良いことによる、ファミリー層からの支持もあるのかと思います。

本財団でも、ファミリー層だけではなく、幅広い年代の方々に藤沢市の魅力を知っていただけたよう、青少年・スポーツ・芸術文化の分野で発信していきたいと思ひます!

(スポーツ事業課 小雀奈美子)

平成30年度 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覧いただけますので、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	

児童クラブのおそび

玉ねぎを使った染め物を作ってみよう!!

はじめてでも簡単! 身近な材料でも作れる草木染めの紹介!!

用意するもの

- 布(今回はTシャツ)
- 玉ねぎの皮(3個分)
- みょうばん(大きじ2杯)
- 輪ゴム(5~10本)
- お鍋
- ざる
- パット

ポイント!
布はよく水洗いしておきましょう

1

Tシャツ・玉ねぎの皮・輪ゴム・ミョウバンを準備します。

2

お鍋に玉ねぎの皮が隠れる程度の水を入れて玉ねぎの皮を煮ます。

3

Tシャツを輪ゴムで巻きつけ(8~10か所)ざるでこした玉ねぎの皮の煮汁に浸し、15分程度煮る。

4

ミョウバン大きじ2杯にお湯200mlを加え、ミョウバン水を作る。パッドにTシャツを取り出して、ミョウバン水に浸す。

5

ミョウバン水に10分浸した後、水ですすぎ、乾かすと完成!!

ポイント!
染めた物は色落ちするので、他のものと分けて手洗いしましょう

その他にも、草木染で様々な色が出せます。

その時にしか出せない柄の美しさがあります! 自然のものなので、安全安心です。小さいお子さんから大人まで楽しめます。

児童クラブでは学年の違う子どもたちが遊んだり、時にはケンカをすることもありますが、きょうだいのように過ごしています。1年生が入所した途端に2年生以上はお兄さんお姉さんになります。



公園のできごと

今までの遊びが面白くなり、一人でいた1年生に「一緒に滑り台やろうよ!」と声をかけてくれた2年生。1年生に合わせて遊ぶ姿に、思わずみている私たちがほっこりした気持ちになりました。

道のりのできごと

1年生が海の子児童クラブに入所したの頃、外遊びに行く道のりを、「1年生とペアになって手をつないでいこう」と提案してくれた5年生。曲り角に行くところを入れ替えて常に車道を歩くように「チェンジだぞ」と声もかけてくれていました。

不安になっている子やさみしい思いをしている子にやさしい気持ちをもって接してくれる、その気持ちを忘れずにいてほしいなと思ひます。

児童クラブのキョんとするおはなし
僕たちお兄さん!
私たちお姉さん!
上級生のやさしさ
海の子児童クラブ 中村 浩二

「児童クラブ」とは?
「学童保育」と言った方が馴染みのある方も多いかと思ひますが、就労等により放課後保護者が不在となるご家庭の小学1年生~6年生までを対象に、遊びや生活の場を提供しています。

