

笑顔あふれるみらいを応援します

特集1  
**秋は家族で  
 アウトドア!**



特集2  
 G.ロッキーニ  
 「湖上の美人」演奏会形式 全2幕を演奏する  
**藤沢市民交響楽団** に注目!!!!



凡例	色とマークについて	10月	11月	12月
<b>青少年事業課</b> ●青少年事業課 ☎ 0466-25-5215 FAX 0466-28-9567 藤沢市朝日町10-8 藤沢青少年会館2階 ★藤沢青少年会館 ☎ 0466-25-5215 FAX 0466-28-9567 藤沢市朝日町10-8 ■辻堂青少年会館 ☎ 0466-36-3002 FAX 0466-36-3988 藤沢市辻堂2-8-31 ▲少年の森 ☎ 0466-48-7234 FAX 0466-48-7249 藤沢市打戻2345 ●放課後児童育成課 ●放課後児童クラブ (児童クラブ事務局) ☎ 0466-21-6709 FAX 0466-28-0009 藤沢市朝日町10-8 藤沢青少年会館2階 ●スポーツ事業課 ●スポーツ事業課 スポーツ事業担当 ☎ 0466-22-5633 FAX 0466-28-5749 藤沢市鶴沼東8-2 秩父宮記念体育館内 ■秩父宮記念体育館 ☎ 0466-22-5335 FAX 0466-28-5749 藤沢市鶴沼東8-2 ▲鶴沼運動施設 ☎ 0466-36-1607 FAX 0466-36-1754 藤沢市鶴沼海岸6-12-1 ◆秋葉台運動施設 ☎ 0466-88-1111 FAX 0466-88-8687 藤沢市遠藤2000-1 ★石名坂温水プール ☎ 0466-82-5131 FAX 0466-82-5132 藤沢市本藤沢1-10-1 ●芸術文化事業課 ●芸術文化事業課 ☎ 0466-28-1135 FAX 0466-25-1525 藤沢市鶴沼東8-1 藤沢市民会館内 ●総務課 ●事務局総務課 ☎ 0466-21-7861 FAX 0466-28-9567 藤沢市朝日町10-8 藤沢青少年会館5階 <当>…当日参加OKのイベント ※イベント詳細についてはそれぞれの施設にお問い合わせください。	1 火 2 水 3 木 4 金 5 土 6 日 7 月 8 火 9 水 10 木 11 金 12 土 13 日 14 月 15 火 16 水 17 木 18 金 19 土 20 日 21 月 22 火 23 水 24 木 25 金 26 土 27 日 28 月 29 火 30 水 31 木	1 金 2 土 3 日 4 月 5 火 6 水 7 木 8 金 9 土 10 日 11 月 12 火 13 水 14 木 15 金 16 土 17 日 18 月 19 火 20 水 21 木 22 金 23 土 24 日 25 月 26 火 27 水 28 木 29 金 30 土 31 日	1 日 2 月 3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 8 日 9 月 10 火 11 水 12 木 13 金 14 土 15 日 16 月 17 火 18 水 19 木 20 金 21 土 22 日 23 月 24 火 25 水 26 木 27 金 28 土 29 日 30 月 31 火	
	●ファンコイン・コンサート③(当) 開演11:00(開場10:30) @市民会館小ホール ■子育てひろば(当) 10:00~12:00 ■つじせいキッチン(当) 10:00~13:00 ●演劇集団 円「青い鳥」(公演日1/11) チケット発売日 9:00~(電話予約11:00~) ★おやおそびば(当) 10:00~11:30 ●園田隆一郎のオペラを100倍楽しむ方法⑨ 開演15:00(開場14:30) @市民会館小ホール ●SLまつり(当) 10:00~18:00 @鶴沼運動施設 ●第17回湘南グッドウィルコンサート(当) 開演13:30(開場13:00) @市民会館大ホール ●藤沢にゆかりのある音楽家たち 開演14:30(開場14:00) @龍口寺本堂 ★ママから“わたし”にかえる部屋(当) 10:00~11:30 ●第188回ロビーコンサート(当) 12:20~12:50 @市役所本庁舎1階ラウンジ ■ママとベビーのフィットネス 10:00~10:45 ■ノルディックウォーキング 江の島へ行こう 10:00~11:00(予定) ■芋ほり 9:30~11:30 ▲藤沢ごしょみ産アウトドアクッキング 10:00~15:00 ●藤沢市民オペラを楽しむために 「湖上の美人」事前講演会 開演14:00(開場13:30) @市民会館第2展示集会ホール ◆ノルディックウォーキング体験会 10:00~11:30(予定) ★国際交流サロン(当) 10:00~12:00 ▲森っこプレバ(当) 13:30~15:30	★秋の祭典(当) 10:00~15:00 ■16mmアニメ上映会(当) 10:30~11:30 ●園田隆一郎のオペラを100倍楽しむ方法⑩ (公演日2/8) チケット発売日 9:00~(電話予約11:00~) ★秋の祭典(当) 10:00~15:00 ●オリンピックメダリストがやってくる 小学生体操教室 13:30~15:30 ■第3回ふじさわ・えのしま観光ロケイニング 10:00~13:15 ファミリーの部 10:00~15:15 一般の部 ■子育てひろば(当) 10:00~12:00 ●ファンコイン・コンサート④(当) 開演11:00(開場10:30) @市民会館小ホール ▲森の学校 10:00~14:30 ●ふれあいスポーツ交流会 ローリングバレーボール 10:30~15:45 ■会館フェスティバル(当) 10:00~14:00 ▲季節の森さんぽ 13:30~14:30 ●囲碁大会 10:30開始(受付10:00) @市民会館第1展示集会ホール ★ママトークサロン 10:00~11:30 ▲森のようちえん 10:30~12:00 ◆ノルディックウォーキング~秋の江の島 散策コース~ 10:30~13:00(予定) ■茶道教室 10:00~12:00 ★ママから“わたし”にかえる部屋(当) 10:00~11:30 ●第189回ロビーコンサート(当) 12:20~12:50 @市役所本庁舎1階ラウンジ ■親子リトミック 10:00~10:45 ★子育てHappyアドバイス 10:00~12:00 ◆サイクルチャレンジ藤沢 in 秋葉台 10:00~15:00 ★国際交流サロン(当) 10:00~12:00 ▲森っこプレバ(当) 13:30~15:30 ●野村万作・野村萬斎「藤沢狂言会」 (公演日2/22) チケット発売日 9:00~(電話予約11:00~)	▲たき火あそび 11:00~13:00 ●藤沢市民オペラ2018-2020シーズン G.ロッキーニ「湖上の美人」演奏会形式 開演14:00(開場13:30) @市民会館大ホール ★子育て支援コンサート 11:00~11:45 ■子育てひろば(当) 10:00~12:00 ■リトルパンビのクリスマスコンサート 9:30~10:15/11:15~12:00 ▲親子キャンプ塾 10:00~15:30 ●若手ソリスト ガラ・コンサート(公演日3/1) チケット発売日 9:00~(電話予約11:00~) ★おやおそびば(当) 10:00~11:30 ●ファンコイン・コンサート⑤(当) 開演11:00(開場10:30) @湘南台文化センター市民シアター ■つじせいキッチン(当) 10:00~13:00 ▲親子でトナカイ作り 10:00~13:00 ●藤沢市親子ふれあいコンサート(当) 14:00~15:50 @藤沢市民会館大ホール ★石名坂地域感謝祭 8:30~13:00 ★ママから“わたし”にかえる部屋(当) 10:00~11:30 ●落語鑑賞会(公演日3/20) チケット発売日 9:00~(電話予約11:00~) ■PCプログラミング教室 9:30~11:30 ▲稲ってすざい! 輪飾り作りとたき火のおにぎり 10:00~13:00 ●ふれあいスポーツ交流会 卓球 12:00~16:00 ★国際交流サロン(当) 10:00~12:00 ▲森っこプレバ(当) 13:30~15:30 ●第65回藤沢市駅伝競走大会 8:30~12:40 ◆親子ふれあいサッカークリニック 9:00~10:30 ■クリスマスのついで 13:30~15:00 ▲年末打ちおさめデニス 9:30~15:30 ★年末営業 9:30~12:20 ▲年末打ちおさめデニス 9:30~15:30 ★年末営業 9:30~12:20 ▲年末打ちおさめデニス 9:30~15:30 ★年末営業 9:30~12:20	

# 遊行寺に泊まろう!

協力：藤嶺学園藤沢中学校、藤沢市ふじさわ宿交流館  
藤澤山無量光院清浄光寺(遊行寺)

1日目



藤沢市内在住・在学の小学生4~6年生36名が8/28(水)・29(木)に藤沢の名所である遊行寺に宿泊し藤沢の歴史を学び、伝承文化体験、お寺体験を行いました。



ふじさわ宿交流館

藤沢市ふじさわ宿交流館で宿場町・藤沢宿について、学びました。



藤嶺学園藤沢中学校 茶道

藤嶺学園藤沢中学校で、茶道体験! 茶道部のみなさんに、礼儀や作法を教えてくださいました。

2日目

遊んで!学んで!修行して! 楽しい遊びもある中で、藤沢の歴史や遊行寺について体験しながら学び、自分達の町「ふじさわ」を知ることができた2日間でした。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。



朝のおつとめ 念仏

朝5時から本堂で礼拝。合掌とは、右手が仏の象徴で左手が自分自身、手を合わせることで仏と自分自身が一つになり、その結果として心が優しくなるそうです。

お寺の中と外に分かれてお掃除です。お寺では、掃除が何よりも大切な修行だそうです。



朝のおつとめ 掃除



境内ウォークラリー

時宗制戒(時宗のルール)を書写。難しい漢字もありますが、一文字一文字を丁寧に集中して書いていました。



写経

1日目の予定でしたが、お天気が悪く2日目に! 班ごとに文字や記号を探しながら、遊行寺内を探検しました。

- 02 ボランティアインタビュー  
2020年成人式実行委員会
- 03 ふじさわ文化体験事業  
遊行寺に泊まろう!
- 04 **特集1** 秋は家族でアウトドア  
**児童クラブのキャンプに密着!**
- 06 **秋は家族とキャンプに行こう!**
- 08 **特集2** 藤沢市民オペラ2018-2020シーズン  
G.ロッシェニ  
「湖上の美人」演奏会形式 全2幕を演奏する  
**藤沢市民交響楽団に注目!!!!**
- 10 ZOOM in 藤沢  
辻堂駅南口周辺
- 12 トレーニングルーム活用術  
~有酸素運動+脳トレ~  
デュアルタスクで認知機能アップ!
- 13 Doctor's Voice!  
胃や腸と上手に関わっていくために
- 14 児童クラブのおそび  
さくら児童クラブ「マンカラ」
- 14 児童クラブのキュンとするおはなし  
土に触れ自然の恵みに感謝!
- 15 児童クラブのおすすめおやつ  
サモサ

表紙写真/児童クラブ夏キャンプ(青根キャンプ場)

## 2020年成人式実行委員会

## Volunteer Interview

(公財)藤沢市みらい創造財団 青少年事業課では藤沢市からの受託事業として、新成人から成人式実行委員を募集し、成人式の企画・検討しています。今回は2020年、令和になって最初の成人式実行委員のみなさんをご紹介します。

**委員長** しも くら こう へい  
**下倉 滉平 (しもちゃん)**  
藤沢市立第一中学校卒

中学時代、一番頑張ったことは?  
**手品の練習**  
(なお、今は全く出来ない)

**副委員長** おの すずる  
**小野 紗留 (すずる)**  
藤沢市立第一中学校卒

中学時代に思い出に残っていることは?  
**体育祭の応援!!**

**副委員長** にしむら なる  
**西村 奈玲 (なる)**  
聖園女学院中学校卒

中学時代の部活は?  
**剣道部**でした。

あおい たいち  
**青井 太一 (たいち)**  
藤沢市立高倉中学校卒

中学時代にはやっていた遊びは?  
いろいろな**スポーツ**をやっていました!  
サッカーやバスケなど。

さいとう まほ  
**齋藤 真帆 (まほ)**  
函嶺百合学園中学校卒

中学校で一番好きだったイベントは?  
**文化祭**です。

よしだ かんた  
**吉田 賢太 (かんた)**  
藤沢市立大清水中学校卒

中学時代の部活は?  
私は**野球**をしていました。  
やってたポジションは審判とスコアラーです。

いしい まお  
**石井 真桜 (まお)**  
藤沢市立大清水中学校卒

中学校時代の一番の思い出は?  
**部活動**です。  
吹奏楽部でクラリネットを吹いていました♪

**2020年成人式**

日程 2020年1月13日(月・祝)「成人の日」  
時間 13:30~15:00  
場所 藤沢市民会館(藤沢市鶴沼東8-1)  
司会 DJ・HAGGY

どんな成人式になるか、みなさんお楽しみに♪



キャンプを成功させるには「準備」が大切！児童クラブではキャンプに向かうまでの事前準備を大切にしています。高学年のお兄さんお姉さんは薪割りを体験し火おこし練習、低学年の子どもたちも野外炊事に向けて包丁やピーラーの使い方を練習…。安全にキャンプを過ごすための危険予知トレーニングなども実施しています。本番を楽しむための準備だったはずがいつの間にか準備も楽しい！キャンプに向けて気持ちを高め、わくわくする所からキャンプはスタートしています。

### 1 事前準備

リーダーはバス内で行うクイズを考え中～



キャンプファイヤーの歌の練習。みんなでダンス！



高学年は薪割りから火をおこしてご飯を炊くよ。低学年は野菜を切ってカレー作り！

### 2 当日

準備万端！待ちに待ったキャンプ本番。子どもたちの笑顔と元気な声があふれています。児童クラブのキャンプの特徴は、いつも共に過ごす仲間同士が協力して親を離れた場所でチャレンジすることです。自分たちで準備し、考え、作り上げるキャンプは子どもたちの心に大きな達成感と自信となります。

夏はやっぱりスイカ割り!! 川のあとのスイカは最高!!



楽しみにしていた川遊び。マスのつかみ取りも体験したよ!



高学年主導でキャンプファイヤー。練習してきた歌を披露するよ。



何度も練習した野外炊事。夜ごはんのカレーおいしくつくろぞ!

### 3 ふりかえり



ふりかえりもちゃんと行います。児童クラブに帰ってから感想文や絵日記を書く子どもたちや、キャンプ場で見つけた植物や昆虫を図鑑で調べる子どもたちもいます。

そのほか児童クラブごとに選んだ遊びや工作をするよ～! キャンプ場の昆虫探しも楽しい!



## 特集1

# 秋は家族でアウトドア!



## 児童クラブのキャンプに密着!



葉も色づき始め、いよいよ秋の行楽シーズンが到来しました。自然の中には子どもたちが目を輝かせる発見や体験がいっぱいあります。気候の良いこの季節、ぜひ家族でアウトドアにでかけてみてはいかがでしょうか?

(公財)藤沢市みらい創造財団が運営する藤沢市内55か所の児童クラブでも夏の行事のひとつとしてキャンプを実施しており、子どもたちが楽しみにする活動となっています。事前準備から本番まで、児童クラブの活動の紹介とともに、ご家庭でお子さんと共にアウトドアのヒントとなる情報をまとめました。

児童クラブの子どもたちは、いつもと違う環境で過ごす夏のキャンプを、とても楽しみにしています。

1番の楽しみはみんなでキャンプをつくるということです。子どもたちの年齢に応じた役割のなかで、夏のキャンプに臨んでいます。野外炊事では、高学年は「火おこし」を、低学年は「野菜などの下ごしらえ」を担当しています。就寝時には、高学年が低学年の面倒を見ます。必ず自分が必要とされる場面があり「あなたがいないとキャンプが成功しないよ!」と、クラブの一員として、目標を達成させることの喜びを感じることができます。

自然豊かな環境で、普段過ごしている児童クラブの仲間とのキャンプは、子どもたちにとってかけがえのない大切な体験になると思います。



児童クラブが利用する  
キャンプ場！  
子どもと行きやすい  
2選です。

### 青根キャンプ場(いやしの湯)

神奈川県相模原市緑区にあるキャンプ場。自然の川遊びにバーベキュー、ハイキングまでできるだけでなく、エアコン付きのバンガローや水洗トイレの設置など子どもとキャンプに行っても心配はありません。全力で楽しんだ後は同施設に温泉もあるので、ゆっくりお風呂につかることもできます。

住所: 神奈川県相模原市緑区青根807 電話: 042-787-1380



### 藤沢市少年の森

(公財)藤沢市みらい創造財団で管理・運営しているキャンプ場！デイキャンプなら一年中可能。コテージも利用できます。大きい広場だけでなく、アスレチックや池もあるので遊ぶところには困りません。さまざまなイベントも行なわれているので、この機会に藤沢の自然に触れ合ってみてはいかがでしょうか？

住所: 神奈川県藤沢市打戻2345 電話: 0466-48-7234



## 児童クラブ新規入所募集

(公財)藤沢市みらい創造財団が運営する児童クラブの2020年4月からの入所児童を募集します。

**対象** 放課後に保護者が就労等により不在となる家庭の藤沢市在住・在学の小学生

**申込み**

- 一次申込期間 2019年11月20日(水)～2019年12月12日(木)
- 二次申込期間 2019年12月13日(金)～2020年1月20日(月)
- 三次申込期間 2020年1月21日(火)～2020年3月10日(火)

※第一次申込の方が優先となります。申込書に記入し、(公財)藤沢市みらい創造財団 放課後児童育成課(藤沢青少年会館内)へ持参ください。  
 ※申込書は藤沢青少年会館、辻堂青少年会館、各児童クラブ、各市民センター・公民館で配付します。また、ホームページよりダウンロードできます。  
 ※第三次申込期間を過ぎてからの申し込みは、4月入所希望を除き毎月入所希望月の前月15日が締切日となります。  
 ※申し込み多数の場合は入所できない場合もあります。

**問合せ** (公財)藤沢市みらい創造財団 放課後児童育成課 電話 0466(21)6709  
 ※児童クラブについての詳細は(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページ(<https://f-mirai.jp>)をご覧ください。



## 秋は家族とキャンプに行こう!


子どもとキャンプに行くのは大変だと思って避けている方も多いと思います。不便を楽しむキャンプですが、最近は無理のない範囲でキャンプができる魅力的なキャンプ場がたくさんあります。たとえば、テントではなくコテージで宿泊、全部道具をレンタルして手ぶらでいけるところなど…選択肢はさまざまです。

いまやキャンプ場は全国に約3000以上あり、ネットで予約できるところも増えてきました。子どもが日頃体験できない貴重な体験ができるキャンプ。ご家庭の目的に合わせてキャンプ場を選び、キャンプに行ってみませんか？





### キャンプに持っていくと便利なもの

- 針金ハンガー**  
自由に曲げて使える!  
●普通にタオルハンガーとして  
●輪にしてレジ袋をかけて、簡易ゴミ箱に  
●樹の枝やテントのポールにくくりつけて、ランタン(懐中電灯)ハンガーに  
●両側を内側に曲げて、トイレトーパーホルダーに
- 牛乳パック**  
色々使えて万能!  
●広げてまな板として(コーティングされているので水にも強い!)  
●焚き付けにも  
●上の口だけ開き、アルミホイルに包んだウイナーロールを入れて火をつけるとホットサンドにもなるよ!
- 多機能ナイフ**  
様々な場面で活躍する強い味方!  
●ちょっと切りたいとき、ワインを開けたいとき、缶切りにも!  
●安価で購入もできます!(100円ショップでも売っています!)
- スモークウッドと段ボール**  
スモークチップより手軽で簡単!  
●蚊取り線香のように火をつけて煙がでたら、食材を網に乗けて段ボールをかぶせ、待つだけで燻製になります!  
※そのまま食べられる食材のみ(チーズ・ゆでタコ・ゆで卵・ナッツなどなど)
- ロープ(麻紐)**  
アイデア次第で何にでも!  
●木と木に結んでちょっとした物干しに  
●何かをぶら下げたいときに  
●テントのロープが切れてしまったときの緊急事態に!



### 危険

- 気候** 春秋のキャンプは日中過ごしやすく比較的快適にキャンプができますが、朝晩冷えることもあるため、昼との寒暖差に注意して、着脱可能な長袖パーカーなどで体温調節をしましょう。
- 虫** キャンプ場では見たことのない植物や動物が見られるチャンスですが、そのかわり危険もたくさんあります。虫に関しては、できるだけ肌を見せないようにして対策をしましょう。最近では子どもに使っても大丈夫な成分でできている虫除けスプレーや肌が弱い人向けのハーブ系の虫除けグッズも増えています。
- 火** フリースや化学繊維の服は体温調節ができるので、天候の変わりやすいキャンプには最適ですが、火が弱点です。飛んできた火の粉で引火することもあるので、状況によっては燃え移りにくい綿100%の素材などを選びましょう。意外と忘れてしまうのが軍手による火傷。濡れた軍手で熱いものに触れると、熱が伝わりやすく密着しているため危険です。また、滑り止め付きの軍手は熱いものに触れるとゴムが溶ける可能性があるため避けましょう。



# G.ロッシーニ「湖上の美人」演奏会形式 全2幕(原語上演・字幕付き)

## を演奏する藤沢市民交響楽団に注目!!!!

### 演奏会形式オペラの魅力について

オペラは、音楽に加え、演劇(演出や演技)、文学(歌詞)、視覚的な舞台効果を得るための美術(舞台装置や照明、衣装)といったさまざまな要素を組み合わせた舞台芸術です。演奏会形式のオペラでは、舞台装置など最小限に抑え、歌手とオーケストラが舞台上で一緒に演奏することで、より緻密で一体感のある音楽を楽しむことができます。



※写真は、2016年歌劇「セミラーミデ」(演奏会形式より)

藤沢市民交響楽団  
クラリネット  
八坂 直輝 さん

#### 市民オペラに関わってのやりがい

世界で活躍されている園田芸術監督のもとで、本職のソリストと共演できる機会に恵まれて、この上なく幸せです。また、ロッシーニのオペラはクラリネットが大活躍するので、プレッシャーは感じています、その分やりがいも大きいです。

#### 藤響のここがスキ♡

20代から80代までの幅広い年齢層が一堂に会して、音楽やお酒に興じることができる、アットホームな雰囲気。

### 12/1公演 「湖上の美人」オーケストラ楽器配置図



FOCUS



藤沢市民交響楽団  
ファゴット  
浦島 七那 さん



#### 市民オペラに関わってのやりがい

オペラでは、オーケストラも物語の登場人物を演じているような気がして、とても楽しくやりがいを感じます。

#### 藤響のここがスキ♡

「底知れない所」。普段から素晴らしいのですが、本番で思わぬ美しい音色や演奏が出るので、その度に藤響の凄さを感じます。

#### 本番までの道のり

練習日程: 基本的に毎週土曜日  
場所: 鶴沼公民館

7月 練習スタート  
毎週土曜日に鶴沼公民館にて練習しています。

11月 23、24日 合唱、ソリストとの合わせ練習  
30日 ゲネプロ

全22回  
本番に向けて練習します!

#### ゲネプロって?

本番同様に舞台上で行う最終リハーサル、「通し稽古」のことです。

藤沢市民オペラ  
芸術監督兼指揮者  
園田 隆一郎 さん

#### 市民オペラに関わってのやりがい

60年の伝統がありながら常に新しい事にも挑戦し続けてきた事がカッコいい。3年前のロッシーニ『セミラーミデ』に続き今年の『湖上の美人』も日本初演! 皆で大作に挑みます!

#### 藤響のここがスキ♡

家族的な温かい雰囲気と、妥協せず真剣に音楽を追求する姿勢とが両立している所が素敵だと思います。大好きなオーケストラです。

藤沢市民オペラ制作委員会 制作 | 藤沢市民オペラ2018-2020シーズン 芸術監督 園田隆一郎

### 湖上の美人 La donna del lago 演奏会形式/G.ロッシーニ(全2幕・原語上演・字幕付き)

**チケット料金**  
S券5,500円[残席僅少]/A券4,500円/B券3,000円/C券2,000円  
U-25券1,000円(全席指定) ※【U-25券】A・B・C券に限り、25歳以下の方は1,000円

**取扱場所**  
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  
【プレイガイド】チケットぴあ ☎0570-02-9999(Pコード158-315)  
ローソンチケット ☎0570-000-407(Lコード32254)  
イープラス <http://eplus.jp> (パソコン・携帯)  
カンフェティ (Gettii) <http://confetti-web.com>

2019年12月1日(日)  
14:00開演/13:30開場  
藤沢市民会館大ホール

U-25券はとにかくお得です!!



MEBAKE

駅西口を出て、湘南辻堂商店会の入口にあるマフィン専門店。マフィンは季節限定のスペシャルメニューを含め15種類前後と豊富です。マフィン=甘いというイメージする方も多いと思いますが、こちらのお店にはお惣菜マフィン(550円)も数種類あります。店内はこじんまりしていますが、イトインスペースも数席あるので、家まで待てない!という方はこちらで食べることができますよ(笑)

藤沢市辻堂2-2-13 ☎86-7478  
 ☎9:00頃~売切れ次第閉店 休月曜日・木曜日  
 無し



一つひとつが大きく、食べ応えがあり! インスタ映えるオシャレな店内

人気No.1の「ダブルチョコレートオレオマフィン」480円  
 一度に食べ切れない場合は、半分をレンジ等で温めて、フランドンショコラ風にするのもオススメ!中の生チョコやオレオが溶け出し、贅沢な一品感が味わえます。(写真右)

パンステージ・リップル

天然酵母を使用した生地で作ったパンの品揃えが100種類以上のパン屋さん。中でもオススメは「自家製カレーパン」。じっくり煮込んだことで牛肉と野菜の旨みが引き出されています。また、2階にはイトインスペースがあり、焼き立てのパンと一緒に、1杯無料のコーヒーサービスがあるのも嬉しいですね(2杯目以降は50円)

藤沢市辻堂6-3-9 ☎53-7353  
 ☎8:00~19:00 休月曜日 有



自家製カレーパン172円は外はサクサク、中はもちもち。牛肉もホロホロっととろける食感。

MINAMI CURRY

海浜公園通りを進み右手にあるカレー専門店。店内はテーブル5席にゆったりと家族で過ごせるタイプが1席。加えて、テラス席もあります。テラス席はペットもOK!  
 ガッツリなロースカツカレー(950円)からヘルシーな野菜カレー(870円)やキッズカレー(600円)まで種類も豊富。どのカレーも彩り豊かで、辛さも程よい感じです。

藤沢市辻堂2-11-6 ☎53-7287  
 ☎11:00~15:00/17:00~21:00  
 (日曜日はランチのみの営業)  
 休月曜日・毎月最終日曜日 無し



黒の木造2階建ての壁には大きく「CURRY」の文字。通りに面している上に、この文字で迷うことなし!

オススメのトリプルカレー(バターチキン、やわらかビーフ、きまぐれの3種類) 1,000円。写真のきまぐれは「ココナッツチキンキーマ」でした。1度に3つの種類が味わえるのは嬉しいですね。(写真右)

肉のホドシマ

大正13年創業のお肉屋さん。オススメは毎朝、国産豚を炭火で焼いた自家製「焼豚」。種類は肩ロース、バラ、肩ロース荒挽ごしょう味の3種類(各100g380円)。いずれも11:00頃には店頭に並びます。焼豚以外にも、藤沢産の豚肉、ラム肉や合鴨肉なども取り扱っています。

藤沢市辻堂1-9-5 ☎36-0963  
 ☎8:30~18:30  
 休水曜日 有



「THE 街のお肉屋さん」といったたたずまい

今回は定番の肩ロースの焼豚をいただきました。ジューシーで大人から子どもまで美味しくいただけます。

らーめん 萬来

創業30余年の中華料理屋さん。趣のあるカウンターの照明など、昔懐かしい雰囲気ですが、ビルの地下に構えているとは感じさせない明るさと清潔感があります。カウンターやテーブル席の他に座敷もあるの、小さなお子さんのいるご家族にも人気のお店です。メニューも豊富で女性一人でも、とても入りやすい雰囲気です。

藤沢市辻堂元町1-3-25-B1 ☎34-7597  
 ☎11:30~15:00/17:15~23:00  
 休火曜日 有



細切り肉めし950円は青椒肉絲を食べやすくアレンジ。豚肉のコクはもちろんのこと、ピーマンのシャキシャキ感や干し椎茸の旨みが絶妙

ジャンボ餃子400円はお肉と野菜のエキスがジューッと溢れ出ます

新連載の「ZOOM in ふじさわ」!

藤沢に住んでいても、普段利用しない駅や地域のごことは知らない方も多いと思います。藤沢市内にはJR東海道線、小田急江ノ島線、横浜市営地下鉄ブルーライン、相鉄いずみの線、江の島電鉄、湘南モノレールと6つの路線が市内を通り、路線の多さでも珍しい市でもあります。

初回である今回は、JR東海道線「辻堂駅」の歴史と辻堂駅南口周辺のお店(秋=食欲 ということで飲食店)を紹介いたします。

辻堂駅は藤沢駅から約3.7km、茅ヶ崎駅から約3.8kmの場所にあり、2駅のほぼ真ん中に位置しています

2016年12月1日 開設100周年を迎え、開設記念碑が設置されました

辻堂駅の歴史  
 1872年(明治5年)、日本で初めての鉄道が新橋~横浜間で開通し、1887年(明治20年)には東海道線は国府津まで延長されましたが、当時はまだ辻堂駅は設置されませんでした。  
 国策として、まずは宿場町であった藤沢と平塚に駅が設置され、その後、1916年(大正5年)、地域住民から集められた寄付により土地を提供して設置されたのが辻堂駅(請願駅)です。

※値段表記は9月1日時点となります。



**KIRIN**  
 東京麒麟ビバレッジサービス株式会社  
 湘南支店  
 〒251-0011  
 神奈川県藤沢市渡内3-2-13  
 TEL 0466(26)6930

SUNTORY BEVERAGE SERVICE  
 SUNTORY

**Coca-Cola**  
 BOTTLERS JAPAN INC.

Japan Beverage  
 うるおいと喜びを。  
**ジャパンビバレッジ**

# ～有酸素運動+脳トレ～ デュアルタスクで認知機能アップ!

デュアルタスクとは、2つのことを同時に行う「ながら動作」のことを言います。日常生活の中では、テレビを見ながら料理をつくることや、歩きながら会話することもデュアルタスクです。最近の研究では、認知機能の向上にはウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果があるとされており、できれば毎日、少なくとも2日に1度は20分以上行うことが推奨されているとか。さらに、脳トレ(思考・計算・記憶など)をしながら、身体を動かすといったデュアルタスクは、脳を活性化させて認知機能を向上させるといわれています。

有酸素運動をしながら、脳トレをしてみましょう!

やってみよう!  
エアロバイクを漕ぎながらやってみよう  
↓  
100から7を「引き算」する

100-7=93  
93-7=86  
86-7=79  
79-7=72...

やってみよう!  
トレッドミルで歩きながらやってみよう  
↓  
「しりとり」をする

オリンピック→クリケット→トレッキング→グラウンドゴルフ→フェンシング...

有酸素運動をしながら、音楽を聴くことももちろん良いのですが、脳トレと組み合わせると一石二鳥です!ぜひ、行なってみてください!



秋葉台文化体育館トレーニング室 運動指導員 山本 寿美

他にも、川柳をつくる、くさかんむりの漢字をあげるなどもいかがでしょうか?

## 秋葉台文化体育館トレーニング室では、「健康づくりトレーニング指導」実施中!

お客様のご要望に沿った健康づくりのための個別運動プログラムを運動指導員が提供します。

2種類のコースからお選びください

たとえば...

- トレーニングが初めてで、1人で始めることが不安
- 自己流でトレーニングをしていたが一度しっかり教えてほしい

ビギナーコース

- 目標に向けてトレーニングをしたいのでアドバイスがほしい
- 医師に運動を勧められたが不安がある

アドバンスコース

受講料 **1,000円**  
※入場料別

サポート回数 **2回**  
実施時間 **60分**  
申し込み **予約制**  
※来館受付

**特典** 初回および3ヶ月後の体成分測定印刷とショートカウンセリング **無料!!**

## Doctor's Voice! 19 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。



藤沢湘南台病院 外科 白井 順也 先生

外科は、首から肛門までの臓器(甲状腺、乳腺、心臓、肺、消化器)を担当します。私は消化器疾患が専門で、急性虫垂炎や鼠径ヘルニア、胆嚢結石症などの一般的な疾患から、胃癌、大腸癌などの手術を担当しております。今回は、胃や腸の動きについてお話させていただきます。

### 消化管の構造、働き

消化管という構造について簡単に説明させていただきます。人間の口から肛門までは、1本の管でつながっています。食べたものは、口から食道を通り、胃に入ります。胃では消化という働きをして、食べたものを胃液でドロドロに溶かして十二指腸に送ります。

十二指腸では胆汁や胆汁という大事な消化酵素が合流し、小腸へ流れます。小腸はとても長く、4m〜6m程度の長さがあり、様々な栄養素が吸収されます。その後、大腸へと続きます。大腸では水分の吸収が行われ、直腸から肛門を通して便として排泄されます。

### 食事

みなさんが食べたもの、飲んだものは、このような経路で消化・吸収され、体の中に栄養素や水分として取り込み、不要なものは便として

## 胃や腸と上手に関わっていくために

便秘は、排便が滞っている状態をいいます。便秘とは、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排泄できない状態」と定義されます。毎日排便する必要はありません。2日に1回でも、3日に1回でも快適に便が出ていれば問題ありません。

排便を改善するには、バランスの良い食事、適切な水分量、適度な運動、心のゆとりが大切です。硬便の方は、特に水分量を多く取る必要があります。

日々忙しく仕事をしている方、家庭のことで忙しい方は、ストレスが溜まることも多いと思いますし、運動する時間を取ることが難しいかもしれません。しかし、腸は自律神経に影響されるため、ストレスを溜めこむと便秘の原因となりますので、うまく気分転換する時間を見つけることが大切です。

趣味でスポーツされる方は十分な運動をされていると思いますが、なかなかそのような機会がない方は、寝る前に軽くストレッチする程度の運動でも始めていくと良いかもしれません。それでも便秘で悩んでいる方は、是非一度病院を受診してください。胃や腸は大事な臓器です。日々の心がけて上手に付き合い、健康を維持していきましょう!

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

お問い合せ先 千165-0023 東京都中野区江原町1-22-4 tel 03-3951-9224

くらしととど 夢ある未来  
私たちが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。

株式会社 Yec  
ワイイーシーソリューションズ

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**

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

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

児童クラブのおすすめおやつ

# サモサ

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。今回は善行小学校区にある、杉の子児童クラブのおやつです。

**材 料(4人前)**

- 春巻きの皮 ……1枚を縦に3等分にしたものを12個
- じゃが芋 ……1個
- 玉ねぎ ……1個
- ツナ缶 ……1缶
- チーズ(ピザ用) ……適量
- カレーパウダー ……適量
- 塩 ……少々
- 油(炒める用・揚げる用) ……適量



**作り方**

- ① 春巻きの皮は3等分に切っておく。
- ② じゃが芋は粗めにみじん切り、玉ねぎは細かくみじん切りにする。ツナ缶と合わせて炒め、カレーパウダーと塩で味付けてタネを作る。
- ③ 春巻きの皮に味付けたタネ、チーズをのせて三角に包んでいき、最後に水で貼り付ける。
- ④ できたものを油で揚げて、お好みで塩をかけたら出来上がり。

**おすすめポイント**

包み方は春巻きの皮にタネを置いて三角に何回か折っていただくので、子どもたちと簡単に楽しみながらつくれます。タネも味がしっかりついているので、そのまま食べても、ビスケットなどに乗せてもおいしいです。



# 児童クラブのおそび

## さくら児童クラブ「マンカラ」

マンカラ (mancala) はアフリカやアジアで古くから遊ばれている伝統的なゲームです。マンカラという言葉はアラビア語が由来とされています。(諸説あり)

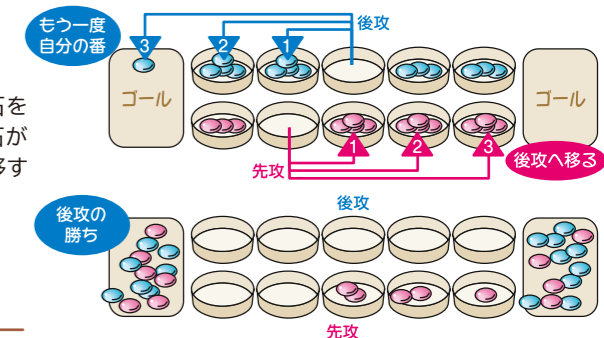
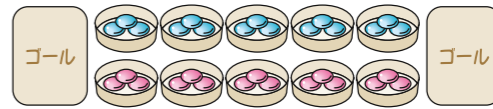
二人一組で行うゲームで、石を右回りで動かしていき、先に自分の列の石がすべてなくなると勝利です。ローカルルールが多数存在しているため、今回はさくら児童クラブでのルールを紹介します。

**補足** 石の数を多くすると難易度が上がります。頭を使うゲームですが、コツをつかめれば、低学年でも平等に楽しめます。



**ルール**

- ① プレイ人数は2人。向かい合わせに座ります。
- ② 横長にカップを5つ並べます。
- ③ 自分側の5つのカップにそれぞれ3つずつ石(おはじき又は碁石)を入れます。相手側も同様に5つのカップにそれぞれ3つずつ石を入れます。
- ④ ゴールとなるカップを左右1つずつ配置します。
- ⑤ じゃんけんをして、先攻後攻を決め、ゲームスタート。
- ⑥ 先攻は、自分側の5つのカップのうち、いずれか1つのカップを選び、入っている石を全部取り、右回りで隣のカップに1つずつ移していきます。その際、最後の1つの石がゴールのカップに入ったら、もう一度、別のカップの石を上記同様に別のカップに移すことができます。ゴールのカップに入らなかった場合は、後攻に手番が移ります。
- ⑦ 後攻も同様に行い、「6」・「7」を繰り返します。
- ⑧ 自分側のカップ、もしくは相手側のカップに石が無くなったらゲーム終了。石が無くなったほうの勝ちです。



## 令和元年度 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

## Editor's Voice

今回の特集は「家族でアウトドア」!

だんだん涼しくなってきた、過ごしやすい季節になってきましたね。私はいままでキャンプの経験はあまりなく、ハードル高く感じていましたが、今回の記事を読んで少しだけ興味を持ちました。まずは手ぶらで行ける、コテージタイプからチャレンジしてみようと思います!!

また今回から新たらしく「ZOOM in ふじさわ」の連載が始まりました。市内でも地元でないとなかなか行く機会のないお店を紹介していくので、ぜひ参考に市内散策に出かけてみてください!

(青少年事業課 田中真莉)

こころとからだに、  
おいしいものを。



夏野菜の定番、キュウリは味噌を付けて、ナスは肉と炒めていただきます。オクラのネバネバは夏バテ予防!

日々の当番活動で草むしりや水やりなど、植物の世話に精を出す子どもたち。



虹の子児童クラブでは緑のカーテン、ゴーヤやヘチマも育てています。ゴーヤチップスやヘチマの肉味噌炒めは夏の人気おやつ。子どもたちは旬の野菜の味覚を楽しみ、鮮やかな緑を見て涼も感じています。



児童クラブのキュンとするおはなし  
**土に触れ**  
**自然の恵みに感謝!**  
虹の子児童クラブ 上林洋子

子どもたちが育てているのは口に入るものばかりではありません。常に季節の花がクラブの庭に彩りを添えています。種を植えてから、たった2ヶ月で子ども達の身長を超えた夏の花ヒマワリ。

じゃが芋から始まる虹の子児童クラブの野菜作り。4月に種芋を植えて6月に収穫します。子どもたちが掘った芋はじゃがバターなどにしておやつで提供。自分たちが育てたじゃが芋の味はもちろん絶品です。右の写真は芋の選別作業。



「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いますが、就労等により放課後に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。