Fujisawa
MIRAI.net
No.21 TAKE FREE
2020 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

2020年 藤沢市みらい創造財団イベントカレンダー

凡例 色とマークについて

青少年事業課
●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
藤沢市鵠沼東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
藤沢市鵠沼東8-2

▲鵠沼運動施設
☎ 0466-36-1607
FAX 0466-36-1754
藤沢市鵠沼海岸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
藤沢市鵠沼東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

4月

1	水	
2	木	■びーか・ぶー〈当〉 10:00～11:30
3	金	
4	土	■つじせいキッチン〈当〉 10:00～12:30
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
9	木	■キディルーム 10:30～11:30
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00 ■こども造形教室 13:30～14:30
16	木	
17	金	●ワンコイン・コンサート①〈当〉 開演11:00(開場:10:30) @小ホール
18	土	■野鳥観察会 9:00～13:00
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
23	木	
24	金	
25	土	▲どろんこまつり〈当〉 10:30～15:00 ●市民短歌春の大会 13:00開始(12:30受付) @市民会館第2会議室
26	日	■リトルバンビ 11:00～11:45 ▲どろんこまつり〈当〉 10:30～15:00
27	月	
28	火	
29	水	●市民俳句春の大会 13:00開始(12:30受付) @市民会館第1展示集会ホール
30	木	

5月

1	金	
2	土	■まんがまつり〈当〉 9:00～13:00 ●第70回藤沢市展作品受付(書道・写真)〈当〉 10:00～12:00 @市民ギャラリー
3	日	●ビーチバレー常設コートオープン記念大会 ★みらい子どもフェスタ in 石名坂温水プール〈当〉 10:00～16:00 ●第70回藤沢市展作品受付(美術・華道)〈当〉 美術10:00～12:00/華道10:00～15:00 @市民ギャラリー
4	月	▲みらい子どもフェスタ in 八部公園〈当〉 10:00～16:00 ●みらい子どもフェスタ in 市民シアター〈当〉 第1部 開演13:00(開場12:30) @湘南台文化センター 第2部 開演15:00(開場14:30) 市民シアター
5	火	●みらい子どもフェスタin少年の森〈当〉 10:00～15:00 ◆みらい子どもフェスタ in 秋葉台公園〈当〉 10:00～16:00
6	水	■みらい子どもフェスタ in 秩父宮記念体育館〈当〉 9:00～16:30
7	木	■びーか・ぶー〈当〉 10:00～11:30
8	金	
9	土	■母の日のプレゼント作り 9:30～12:00
10	日	
11	月	
12	火	★おやこあそびば+petit〈当〉 10:00～11:30
13	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
14	木	★親子にっこり講座「英語」 10:30～12:00 ■キディルーム 10:30～11:30
15	金	
16	土	★国際交流サロン〈当〉 10:00～12:00 ■ヤングスクエア 9:30～11:30 ▲親子キャンプ塾 10:00～15:00
17	日	
18	月	
19	火	★ママが"わたし"にかえる部屋〈当〉 10:00～11:30
20	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00 ■こども造形教室 13:30～14:30 ◆ノルディックウォーキング体験会① 10:00～11:30(予定) ●第191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
21	木	★親子にっこり講座「英語」 10:30～12:00
22	金	▲森のようちえん 10:30～12:00
23	土	▲ふれあいスポーツ交流会藤沢市八部公園 ふれあいテニス講習会 10:00～15:00(予定) ●清水ミチコTALK&LIVE 開演17:00(開場16:30) @大ホール
24	日	■リトルバンビ 11:00～11:45 ▲森っこプレパ〈当〉 13:30～15:30
25	月	
26	火	●第70回藤沢市展(写真・華道)<当>5/26～5/31 10:00～19:00 ※華道は26日、31日は17:00まで @市民ギャラリー
27	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
28	木	
29	金	
30	土	●藤沢市民ウォーク2020〈当〉 ●落語鑑賞会 開演14:00(開場13:30) @湘南台文化センター市民シアター
31	日	■カラダ健康フェスタ～体力年齢を知ろう～〈当〉 10:00～15:00(予定)

6月

1	月	
2	火	●第70回藤沢市展(美術)<当> 6/2～6/7 10:00～19:00 ※7日は17:00まで @市民ギャラリー
3	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
4	木	■びーか・ぶー〈当〉 10:00～11:30
5	金	
6	土	■つじせいキッチン〈当〉 10:00～12:30
7	日	
8	月	
9	火	★おやこあそびば+petit(当) 10:00～11:30 ●第70回藤沢市展(書道)〈当〉 6/9～6/14 10:00～19:00 ※14日は17:00まで @市民ギャラリー
10	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00 ◆ノルディックウォーキングI ～境川遊歩道散策コース～ 10:30～13:00(予定)
11	木	■キディルーム 10:30～11:30
12	金	
13	土	★子育てハッピーアドバイス 10:00～12:00 ●ワンコイン・コンサート②〈当〉 開演11:00～(開場:10:30) @小ホール
14	日	◆秋葉台スイムツアー2020【プール】 9:30～10:30 ※6/21は海で実施
15	月	
16	火	★ママが"わたし"にかえる部屋〈当〉 10:00～11:30
17	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00 ■こども造形教室 13:30～14:30
18	木	
19	金	
20	土	★国際交流サロン〈当〉 10:00～12:00 ■父の日のプレゼント 9:30～11:30
21	日	◆秋葉台スイムツアー2020【海】 9:00～12:00(予定) ★夏目前!石名坂救急豆知識〈当〉 9:00～16:00(予定)
22	月	
23	火	
24	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
25	木	
26	金	
27	土	▲親子キャンプ塾 10:00～15:00
28	日	■リトルバンビ 11:00～11:45
29	月	
30	火	

※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。

新型コロナウイルスについて
イベントカレンダーに掲載しているイベントは、新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、予定が変更になる場合があります。ホームページをご確認ください。➡ HP: https://f-mirai.jp/

発行日／令和2年4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／有限会社アート稲元

公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

設立10周年記念イメージデザイン決定!!

公益財団法人藤沢市みらい創造財団は、2020年4月に設立10周年を迎えました。
今後のさらなる発展を目指し、市民の皆様により親しまれ、信頼される財団となるための取組みの一環として、イメージポスター・デザインを募集し、入賞作品が決定しました。

応募は全部で68作品

選ばれたのは以下の作品です。

採用作品は、本財団の管理するスポーツ施設、青少年施設等で掲示するとともに、パンフレット、ホームページをはじめとする様々な媒体で活用させていただきます。

最優秀賞 外園 哲子さん（兵庫県神戸市）

優秀賞 伊藤 繁雄さん（東京都八王子市）

優秀賞 石澤 修一さん（東京都渋谷区）

Fujisawa MIRAI.net 2020 Spring No.21

Contents

02 青少年ボランティアステーション登録者大募集!!

03 設立10周年記念イメージデザイン決定!!

04 特集1 オリンピック・パラリンピック競技YEAR! 藤沢市では何が行われる??

08 特集2 芸術の魅力を藤沢の子どもたちに伝える 学校訪問事業

10 10周年特別企画! ゴールデンウィークに藤沢を満喫しよう!

12 トレーニングルーム活用術 引き締めヨガ

13 Doctor's Voice! スポーツクライミングを楽しもう

14 児童クラブのあそび なかさと児童クラブ「缶ゴマ・ベーゴマ」

14 児童クラブのキュンとするおはなし さわやか児童クラブ オリジナルキャラクター

15 児童クラブのおすすめおやつ いるか児童クラブ 簡単マカロニグラタン

表紙写真／設立10周年記念イメージデザイン

令和2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	年会費
種別と年会費	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

青少年ボランティアステーション登録者大募集!!

青少年事業課では、青少年を対象とした事業を行っており、そこでボランティアとして活動できる場を提供しています。

登録いただくとボランティア募集情報を受け取ることができ、興味あるものに参加できるようになります!
またボランティア活動に必要な研修、ボランティア間での情報交換を目的とした交流会も行っています!
条件を満たせば活動終了後「ボランティア活動修了書」を授与します。
ボランティアに興味ある皆さん、たくさんのご応募お待ちしています!

対象 15才以上～概ね30才
登録期間 2020年4月～2021年3月
問合せ・申込み 随時受付

参加者本人が藤沢市みらい創造財団青少年事業課まで来館、電話またはFAX、E-mailにてお申込み。

※FAX、E-mailの場合は『ボランティアステーション申込み』と明記の上、住所、氏名、連絡先、学校名と学年の記載をお願いします。

(公財)藤沢市みらい創造財団　青少年事業課
〒251-0054 藤沢市朝日町10-8 藤沢青少年会館2階
電話 0466-25-5215　FAX 0466-28-9567
E-mail youth@f-mirai.jp

特集 1 オリンピック・パラリンピック競技 YEAR! 藤沢市では何が行われる??

いよいよ7月24日(金)～8月9日(日)オリンピック競技大会が、8月25日(火)～9月6日(日)パラリンピック競技大会が日本で開催されます。
藤沢市内では、東京2020オリンピック聖火リレーや、「エルサルバドル」「ポルトガル」2ヶ国の選手が事前キャンプを実施します。
事前キャンプの拠点は、4月1日(水)リニューアルオープンの「神奈川県立スポーツセンター」です。次のページからは、選手がどのような施設で練習を行うのか、新しい施設の様子や各国の情報もお届けします! ※2020年3月9日現在の情報です

東京2020オリンピック聖火リレー

2019年12月17日、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会から、聖火リレーの詳細ルートや聖火ランナー等が発表されました。

藤沢市内も聖火リレーのルートになりました!

このページでは「聖火リレーって?」等、聖火に関するあれこれをご紹介いたします。近くで聖火リレーを見られるチャンスです!
聖火ランナーを沿道で応援し、東京2020大会へみんなで気持ちを盛り上げましょう

聖火リレー

1936年の第11回ベルリン大会で初めて行われました。聖火は古代オリンピック発祥の地であるギリシャ・オリンピア市のヘラ神殿で太陽光から採火し、ギリシャ国内でリレーされ、アテネ市のパナシナイコ・スタジアムで開催国に引き継がれます。そして、特別機などで開催国へ運ばれた聖火は、国内を数ヶ月かけてリレーされ、開会式でメインスタジアムの聖火台に点火されます。

聖火リレートーチ

東京2020オリンピックで用いる聖火リレートーチは、日本人になじみ深い『桜』がモチーフ。新幹線の製造にも使われている製造技術(アルミ押出成形)で作られ、継ぎ目のない、ひとつなぎのトーチとなっています。
また、重さ(1.2kg・全長710㎜)や握りの形状にも配慮され、年齢や性別を問わず、誰にとっても扱いやすいトーチとなっています。

聖火リレーの藤沢市内ルート

藤沢市内での聖火リレーは“6月29日(月)”

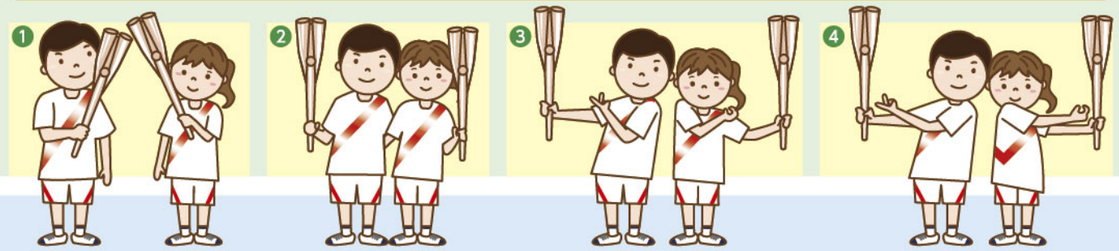
神奈川県では15市町を通過。県実行委員会の聖火ランナーとして68名を公表しています。内訳は、男性40名・女性28名、年代は10代～90代と幅広く、最高齢は91歳の方です(68名の詳細は「東京2020オリンピック聖火リレー神奈川県実行委員会情報サイト」を参照してください)。この他にも、東京2020聖火リレーパートナー等が選定したランナーが走行予定です。
現時点(3月9日)では、市内を走行するランナーは公表されていますが、誰がどの区間を走行するかは公表されていません。

東京2020オリンピック聖火リレー
神奈川県実行委員会情報サイト
https://kanagawa-runner.jp

トーチキス

聖火ランナーが次の聖火ランナーに聖火を受け渡すことを「トーチキス」といいます。トーチキスの際、聖火ランナーは各自で想い想いのポーズをとることが出来ます。東京2020組織委員会では、3種類の推奨トーチキスポーズを考案しました。その中の1種類『つなぐポーズ』をイラストでご紹介します。

今回の1種類を含む全3種類の推奨トーチキスポーズは、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会公式ホームページで動画公開されています



2020年4月1日(水) リニューアルオープン!(予定)

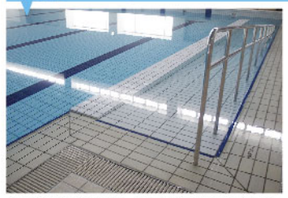
旧:県立体育センター

神奈川県立スポーツセンター

神奈川県民のスポーツ、そしてパラスポーツの新たな拠点がスタートします!

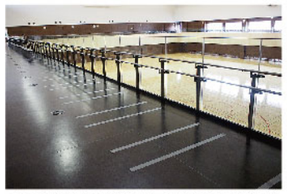
エルサルバドル、ポルトガルの選手団の皆さんが、ベストコンディションで大会を迎えられるよう、ここで本番前の大事な期間を過ごします。

屋内50mプール

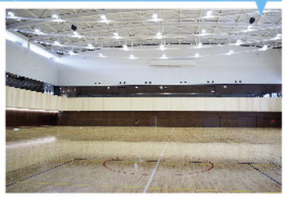


専用車いすでの入水可能なゆとりのあるスロープスペース。

New スポーツアリーナ2



ガラス張りのメインフロアを見下ろす観覧席は、車いすの方のための広いスペースが充実。



車いすバスケットや車いすラグビーなどの競技も利用可能な広いメインフロア。

トレーニングルーム

広いフリーウエイトスペースが充実したトレーニングルーム!

Pick UP!! 新施設のイチオシポイントをご紹介!

施設のあらゆるところに、誰もが利用しやすいユニバーサルデザインで手掛けられた工夫とこだわりが感じられ、施設全体としてバリアフリーが施されたスポーツセンターです。

神奈川県立スポーツセンター
所 在 地:藤沢市善行7-1-2　TEL:0466-81-2570
アクセス:小田急線善行駅東口から徒歩7分
URL:施設利用料等や利用申込等はこちら
http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/1/about/sc-info.html

トイレ、更衣室

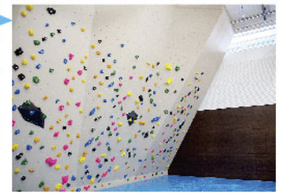
更衣室のシャワー、トイレともにバリアフリー対応。

陸上競技場

メインスタンドが改築された1周400mの(公財)日本陸上競技連盟第2種公認陸上競技場。

多目的フロア

障がい者スポーツ仕様に考慮された多目的フロアは、ゴールボールやサウンドテーブルテニスのような静寂さが求められるパラスポーツが行いやすい遮音構造。近年人気上昇中のパラスポーツ、ボッチャ競技のコートが常設! ボルダリング設備も併設。



宿泊棟 New

42部屋全室に、車いすのままで利用可能な広いスペースのユニットバスを完備。レストランやラウンジも併設され、遠方からの選手、チーム関係者達の数日にわたる大会や合宿にも対応できます。上階からは陸上競技場全体を見渡すことができます。

東京2020が目指す Diversity ダイバーシティ & Inclusion インクルージョン

2020年をきっかけに、この県立スポーツセンターのように誰もがスポーツに親しめる環境、バリアフリーのスポーツ施設が着々と整えられてきています。近年日本を訪れた海外の方の「日本では障がいのある人が一人で街を出歩いている光景を見かけることが非常に多く、自分の国では全然見られないので、バリアフリーの街づくりが非常に進んでいて驚いた」というコメントからもわかるように、街を見渡しても、障がいのある人が行動しやすい工夫が施されている場所が増えてきています。

東京2020大会が目指す「ダイバーシティ&インクルージョン」は、**多様な人たちが集まり、お互いを受け入れ、認め合うことで、だれもが自分らしく強みを活かして、いきいきと活動できる社会です。**スポーツ施設や街づくりなどのハード面に加えて、一番大事なことは**「人」の意識、行動。**お互いがお互いを想い、相手が少しでも過ごしやすい環境づくりを想像し、困っている人がいれば気軽に声を掛け合える行動ができれば本当の意味でダイバーシティ&インクルージョンが実現されていきます。ロンドンパラリンピックでは、伝統のある歴史的建築物が多い石畳の街である事もあり、バリアフリー整備化がまだまだ不十分であった中、障がいのある人へのロンドン市民、ボランティアの理解と行動、気軽なサポートが大会の成功に大きく貢献したと言われています。

特集 1

ホストタウンは、日本と世界がつながる絶好の機会！

海外から日本に来た選手達にとって、異国の地（日本）で応援してくれる地域の人達がいることは大変心強いことです。藤沢を事前キャンプ拠点地とする国々（2020年3月9日現在）をご紹介します。ぜひ藤沢市民皆さんで事前キャンプ実施の選手団を温かく迎え応援しましょう!

事前キャンプとは 各国の選手たちが本番で最高のパフォーマンスを発揮できるよう、日本の時差や夏独特の気候に順応するため、本番大会前に行うトレーニングキャンプです。

エルサルバドル オリンピック選手団

事前キャンプ滞在予定期間：**2020年7月1日～7月14日**

El Salvador

エルサルバドルってどんな国？

首都：サンサルバドル（サルバドルは救世主という意味です）
人口：約664万人
面積：21,040km²（九州の約半分の面積）
宗教：カトリック
言語：スペイン語
（出典：外務省HP）

エルサルバドルと周辺国の地図

エルサルバドルはどんなスポーツの強豪国？

2016年リオデジャネイロオリンピックには、陸上競技、柔道、セーリング、射撃、競泳、ウエイトリフティングの競技に計8人の選手が参加しました。

エルサルバドルはスポーツの発展、環境に関してまだまだ余裕のない状況であり、選手育成にかけられる予算や人材は不足しています。柔道、卓球、野球など、JICA海外協力隊として日本人指導者が長年にわたり派遣され（1968年～）ナショナルチーム分野にも貢献してきた歴史があり、日本がエルサルバドルのスポーツ競技の発展に深く関わっているところにも注目です。過去のオリンピック・パラリンピック競技大会において、メダル獲得の実績はありませんが、「日本で開催される大会へ出場し、そして初のメダルを獲得することができれば、様々な社会問題と向き合っているエルサルバドルの国民にとっても大きな希望と感動が得られるものになるだろう」と、過去エルサルバドルの発展に携わってきた元協力隊員を中心とする多くの日本人が応援支援プロジェクトなども行っています。

（写真右から2人目：フランシスコ・ラモスさん）

藤沢とエルサルバドルとのゆかり
2014年に藤沢市からエルサルバドルへ、消防車両2台を無償譲渡したことが、今回事前キャンプ実施のきっかけとなりました。

視察にいらっしゃいました！ in 秩父宮記念体育館

（写真中央：フランシスコ・ラモスさん）

エルサルバドルオリンピック委員会副会長のフランシスコ・ラモスさんが2020年1月27日、施設事前視察のため秩父宮記念体育館にいらっしゃいました。特に弓道場の見学では、初めて目にする「弓道」の厳かな日本の武道の様子に非常に関心を持ち感動されていました。

フランシスコ・ラモスさんよりメッセージ

視察、調印式のために訪日した際は、神奈川県藤沢市の方々がどこでも本当に温かいおもてなしで迎えて下さったことを心より感謝しています。エルサルバドル選手団達は、藤沢の皆さんと交流することができるこの夏の貴重な機会で間違いなく感銘を受けることでしょう。ホストタウンの皆さんが熱意を持って準備してくださっている、選手団のための快適なトレーニング環境、滞在環境に加え、そして何よりも皆さんの温かい人柄に私は本当に感激しました。

この事前キャンプの協定が、日本とエルサルバドルの絆を深め、より友好的な関係を築くための大きな素晴らしいきっかけになると信じています!

ポルトガル パラリンピック選手団

事前キャンプ滞在予定期間：**2020年8月11日～8月19日**

Portugal

ポルトガルってどんな国？

首都：リスボン
人口：約1,027万人
面積：91,985km²（日本の約4分の1）
宗教：カトリック
言語：ポルトガル語
（出典：外務省HP）

ポルトガルと周辺国の地図

ポルトガルは、どんなパラリンピック競技スポーツの強豪国？

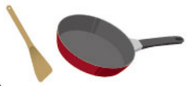
2016年リオデジャネイロパラリンピックには、ポルトガルは陸上、ボッチャ、自転車、馬術、柔道、射撃、水泳の競技に計37人の選手が出場しました。中でも、ボッチャ競技では団体／混合、個人で見事銅メダルを獲得。そして陸上競技でも400mと男子マラソンで銅メダルを獲得しました。

北部の都市ポルト

首都リスボンの広場

（左から）たこご飯、豚とあさりのアレンテージョ風、緑のスープ

ポルトガル料理ってどんな料理？



ポルトガル料理、最初はなかなかすぐにイメージがつきにくいですが、実は私達日本人にとても馴染みのある、お米や魚介をふんだんに使った料理です。和食にもある「南蛮漬け」も、実は元々戦国時代にポルトガル人から伝達された調理方法と言われています。

県立スポーツセンターのある善行地区の社会福祉協議会の方々などが参加したポルトガル料理教室では、「たこご飯」「豚とあさりのアレンテージョ風」「緑のスープ」を作りました。作り方の動画も公開していますのでぜひポルトガル料理にチャレンジしてみてください!

Let's try!! ポルトガル料理の作り方！

～簡単な挨拶を覚えよう!～
選手達と一気に距離が近くなる、現地の言葉で一言挨拶『オラ!』

¡Hola（オラ）!（スペイン語）　Olá（オラ）!（ポルトガル語）

「オラ!」は、朝でも夜でも、いつでもその日最初に会った時に使う「やあ、こんにちは!」「Hi! Hello!」というニュアンスの、スペイン語とポルトガル語の挨拶です。

一番大事なポイントは、素敵な笑顔で自分から元気に気軽に挨拶です!!

ポルトガルとエルサルバドルの選手達に会ったら・・・ぜひ「オラ!」と笑顔で元気に声をかけて挨拶してみましょう! きっと「オラ!」と笑顔で返してくれるでしょう。異国の土地（日本）で、カタコトでも自国の言葉で笑顔で挨拶してもらえたら、選手の皆さんもとっても嬉しい気持ちになるのではないでしょうか。

特集2

芸術の魅力を藤沢の子どもたちに伝える 学校訪問事業

藤沢市内の小・中学校に、プロの芸術家が講師として訪問します。学校の音楽室や体育館でコンサートをしたり、楽器や合唱の指導を通して、子どもたちに音楽の楽しさや素晴らしさ、新たな“気づき”の機会を提供しています。

普段コンサート会場に行く機会のない子どもたちには、音楽を身近に感じてもらえるように、また音楽が好きな子どもたちにはもっと好きになってもらえるように、創造力や感性を育むような事業を行っています。

小糸小学校 「邦楽アンサンブルの鑑賞とお箏の体験」

講師 邦楽アンサンブル「雪月花」
小泉 なおみ（篠笛）、岡戸 朋子（十七絃）、喜羽 美帆（箏） 〈写真左から〉

お箏の絃の振動や篠笛の息遣いなどを、目の前で見て感じてもらいました。音楽や五線譜に苦手意識のある子どもでも、箏の楽譜は漢数字なので馴染みやすく、みんな同じスタートラインで体験してもらえたかと思います。皆で「さくら」を合奏しましたが、音を間違えずに弾くだけでなく、どのような桜を表現したいかを考え、たくさんの意見が出て素敵な合奏になりました。

子どもたちはとても素直で可愛らしく、真剣に取り組む姿に、心を動かされました。学校の先生方にもあたたかく迎えていただき感謝しております。

「さくら」楽譜

学校の先生より
日本の楽器である箏と篠笛の音色を間近で聴き、普段触れることのできないお箏を、児童全員が弾くことができ非常に貴重な体験になりました。

富士見台小学校 大清水小学校 駒寄小学校 「オペラ体験教室」

講師 園田 隆一郎（ピアノ・お話／藤沢市民オペラ芸術監督）、伊藤 晴（ソプラノ）

藤沢市民オペラの芸術監督として、市民会館の大ホールで指揮することももちろん大切なのですが、今までもこれからもずっと大切にしていきたいのは藤沢市内の学校訪問事業です。最初はザワザワしていた教室もピアノを弾き始め、マイクを使わないオペラ歌手の生の歌声の美しさ、迫力に触れると、みんな真剣な眼差しで集中して聴いてくれているのが伝わってきます。

そして、教室では演奏するだけではなく、自分たちの海外での勉強や演奏活動のお話もするのですが、できるだけ多くの子どもたちが将来、海外留学や海外での仕事など、国境を越えて世界に羽ばたく人になって欲しいなと思っています。

初めて見るお箏の楽譜。よい音を出すには思ったよりも力がいります！

コンサートの後の合同演奏では、プロの音の迫力を肌で感じました。「先生みたいに上手くなりたい！」と子どもたちからの質問が尽きません。

皆でボディパーカッション！自分の体が楽器になるよ。

音楽会の合唱練習。舞台に上がるときに心がけることを教わりました。

初めて聴くオペラ「ロメオとジュリエット」。ドレスもキレイ！

迫力ある歌声を聴いて、ファンになったという声も。

児童・生徒さんのアンケートより

マイクなど声を大きくする機かいなどを使っていないのに、そんなに大きな声が出るのがすごいです。広いホールでは、もっと大きい声を出しているのかと思いました。また見てみたいです。（小学4年生）

からだで音がくができるのは、はじめてしりました。楽しかったです。ばちのしゅるいで音がかわるのがすごかったです。知らないがっきを知れておもしろかったです。またきてください。（小学2年生）

オペラというものに、きょうみがなかったけれど、体験教室で聞いてからきょうみがわいてきました。すごくひびいていて、プロのかたはめちゃめちゃはくりょくがあって、ぜんぜんレベルがちがいました。とてもすごかったです。（小学4年生）

自分でことをさわった時は、ドキドキワクワクすぎてふしぎな感じでした。この授業のおかげで日本のがっきが好きになりました。先生が演そうしているのを見ているよりも、体験してみると、思ったよりむずかしかったけど、だんだんできてくるとうれしかったです。（小学5年生）

2019年度学校訪問事業を行った学校

村岡小学校、日本大学藤沢中学校、富士見台小学校、大清水小学校、長後小学校、藤ヶ岡中学校、本町小学校、高谷小学校、駒寄小学校、善行小学校、秋葉台小学校、亀井野小学校、高砂小学校、羽鳥小学校、小糸小学校 （訪問順）

10周年特別企画！

GW ゴールデンウィークに藤沢を満喫しよう！

「GWはどうやって過ごそうかな～。」
今から考えるだけでワクワクしてきますよね。
みなさんはどのように過ごすか決まっていますか？
今年のみらい子どもフェスタは、
財団設立10周年の 特別企画 を用意しています。たくさん遊んでたくさん笑って楽しい思い出をつくっちゃおう！

財団設立10周年特別企画「みらいにTry 2020」

集まれ！ 藤沢のチャレンジャーたち!!

みらい創造財団が実施しているイベントに参加して、スタンプを集めよう。スタンプを集めた子の中から抽選で豪華景品があたるよ。
詳細は小学校に配られるパンフレットを見てね！

対象 藤沢市内在住・在学の小学生
応募期間 2020年5月1日～12月31日

※3月24日時点
新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、予定が変更になる場合があります。ホームページをご確認ください。

秋葉台公園（秋葉台運動施設） 5/5（火・祝）

みらい子どもフェスタ in 秋葉台公園

10:00～16:00

- 世界年齢別大会優勝　音成眞紀子氏トランポリン演技
- 各種スポーツ体験イベント（トランポリン、スポーツクライミング、カヌー等）
- 水上アスレチック　・模擬店
- フリーマーケット　・スーパーボールすくい　等

※体育館種目は室内履き持参　※プール入場の際は水泳帽着用

費用無料 ※模擬店、フリーマーケットは有料

問合せ 秋葉台公園（体育館）☎0466-88-1111
秋葉台公園（プール）☎0466-88-1811

秩父宮記念体育館 5/6（水・振休）

みらい子どもフェスタ in 秩父宮記念体育館

9:00～16:30

10周年特別企画！

ラグビー元日本代表キャプテン
廣瀬 俊朗さんによる講演及びラグビー体験
13:15～16:30 ［事前申込制］

以下のイベントは13:00までとなります。
- 各種スポーツ体験イベント（アーチェリー、トランポリン、ボッチャ等）
- 赤ちゃんダービー［事前申込制］　・消防探検ツアー［事前申込制］
- チャリティ茶会　・ケータリングカー、模擬店　等

※体育館種目は室内履き持参

費用無料 ※チャリティ茶会、ケータリングカー、模擬店は有料

問合せ 秩父宮記念体育館 ☎0466-22-5335

湘南台文化センター市民シアター 5/4（月・祝）

みらい子どもフェスタ in 市民シアター

1部 開演13:00（開場12:30）
2部 開演15:00（開場14:30）

- 神奈川フィルハーモニー管弦楽団のメンバーによるアンサンブル演奏（金管楽器、木管楽器、ドラムセット等）

費用500円 ※小学生以下無料

問合せ 芸術文化事業課 ☎0466-28-1135

八部公園（鵠沼運動施設） 5/4（月・祝）

みらい子どもフェスタ in 八部公園

10:00～16:00

- こいのぼり手作りコーナー
- キッズ広場（野球場芝生エリア）
- スピードガンコンテスト
- アーティスティックスイミング公演
- ミニ鉄道運転会
- フリーマーケット、模擬店

※プール入場の際は水泳帽着用
（アーティスティックスイミング公演を見学のみは水泳帽不要）

費用無料 ※模擬店、フリーマーケットは有料

問合せ 八部公園（鵠沼運動施設）☎0466-36-1607

藤沢市少年の森 5/5（火・祝）

みらい子どもフェスタ in 少年の森

10:00～15:00

10周年特別企画！

“イクメン”イメージがある藤沢市在住の
『つるの剛士』さんによるトークショー　12:00～13:00

- ミニSL運転会　・森のクラフト
- ミニロケット打ち上げや約20種の遊びのブース　等

費用無料 ※模擬店は有料

問合せ 青少年事業課 ☎0466-25-2515

藤沢市少年の森 4/25（土）4/26（日）

どろんこまつり

10:30～15:00

- どろんこで宝探し　等

費用無料 ※クラフトコーナー、模擬店は有料

問合せ 藤沢市少年の森 ☎0466-48-7234

辻堂青少年会館 5/2（土）

まんがまつり

9:30～13:00

- 16mmアニメ上映会　・似顔絵コーナー（無料）
- ポップコーン・綿あめの無料配布
- 工作（スイスイこいのぼり・くるくるマンガ）

費用無料 ※こづゆ汁、復興支援チャリティバザーは有料

問合せ 辻堂青少年会館 ☎0466-36-3002

石名坂温水プール 5/3（日・祝）

みらい子どもフェスタ in 石名坂温水プール

10:00～16:00

- 水上アスレッチック　・和太鼓演奏
- アーティスティックスイミング公演　・聴導犬実演
- スポーツ吹矢（予定）　等

※プール入場の際は水泳帽着用

費用無料 ※模擬店は有料

問合せ 石名坂温水プール ☎0466-82-5131

Doctor's Voice! ㉑
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。

小林内科医院
小林邦芳 先生

スポーツクライミングを楽しもう

2020・夏、東京オリンピック・パラリンピックの年。今回は幾つか新種目が登場しますが、その中からスポーツクライミング(以下SC)について少々。

オリンピック種目となり一般へのSCの認知はかなり増しており、クライミングジムの飛躍的増加もブームの火付け役として一躍買っています。クライミングは本来自然の岩を登る行為ですが、あくまでも屋内のクライミング、その中のボルダリングに的を絞って話を進めます。

ボルダリングは3~5m程の高さの壁に取り付けられた手がかり(ホールド)を使い、手足のみで登る競技です。ホールドの大きさ・数・形状・壁そのものの傾斜により難易度が無限に変えられ、年齢もほぼ制限が無いと言って良いでしょう。

ではボルダリングの楽しみとは何でしょう?まずは非常に本能的であり、かつ知的である点。したがって、パズルを解いて登り切った時の達成感にあると思います。しかもそれを身近かつ全天候で味わえるのです。

ではボルダリングの危険とは何でしょう?それはホールドとの接点が指であるこの競技の特性にあります。具体的にはスラブという80°位の傾斜では足で立てるので指や腕への負担は比較的少なくて済みます。90°以上になると指への負担が増え、120°以上では天井に指でぶら下がっているイメージ。指でホールドにつかまり体を引き付け、そこから更に上へ手を伸ばし次のホールドを掴む。届かない場合は弾みをつけ、必要ならジャンプすることも。指では【遠位指節間関節(DIP、第二関節)】、【近位指節間関節(PIP、第一関節)】への影響が問題となります。また、指を曲げる際に働く筋肉は前腕を構成する筋肉群です。したがって、長期間のクライミングによりテニス肘に似た痛みを覚える場合もあります。指の障害で特に若い世代のクライマーの問題点は、無理な登りによる【靭帯損傷】、【急性腱鞘損傷】等筋靭帯損傷はじめ、長期間にわたるオーバーユースによる【変形性関節症】、【離断性骨軟骨炎】等骨の障害です。指でのぶら下がり、指懸垂等で徐々に強化していく以外予防法はありません。特に簡単な課題はどんどん登れてしまうので、一足飛びに難課題に挑戦し【靭帯損傷】等急性障害を呈する危険があります。

一方、シニア世代では見栄えの良い強傾斜壁を登りすぎると、指のみならず肩を痛める危険があります。元来、肩関節は複雑な動きが可能な関節で、浅い関節を靭帯と、筋肉で支えています。【腱板損傷】、【上腕二頭筋長頭腱炎】、【変形性肩関節炎】等様々な傷害が起こりえます。これらを予防し長く楽しむためには、体重のコントロール、地道な練習、ストレッチを日課にしてゆっくりと力を付けることです。またジムの床には厚いマットが敷き詰められていますが、完登後、また途中で行き詰まった際に飛び降りることを繰り返すと腰や、膝を痛める原因になります。必ず二手三手クライムダウンしてから飛ぶ癖をつける必要があります。これらの事柄に留意してSCをより長く、より楽しんで頂ければ何よりです。

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 LIÉSSE 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

スポーツ安全保険
傷害保険 賠償責任保険 突然死葬祭費用保険
対象となる事故 団体活動中の事故/往復中の事故
保険期間 2020年4月1日~2021年3月31日
(申込受付は2020年3月から)
スポーツ活動・文化活動・レクリエーション活動・ボランティア活動・地域活動を行う4名以上のアマチュアの団体がご加入になれます。(掛金は年齢・活動内容・補償内容等で異なります。)
▼詳しくは、ホームページまたはお電話でご確認ください。
スポーツ安全協会神奈川県支部 ☎045-311-0653(代表)
※インターネットからも加入を受け付けております。
スポーツ安全保険 検索 https://www.sportsanzen.org
2019年12月作成 19-TC05720

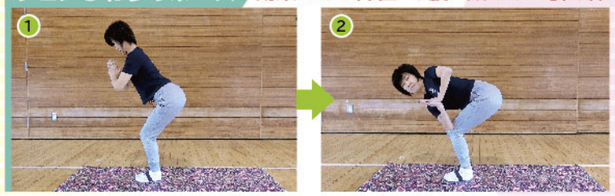
健康習慣 始めませんか?
有限会社 志村牛乳店
月極めでご自宅までお届けいたします。
藤沢市善行5丁目1番12号 TEL/FAX 0466-81-7487

トレーニングルーム活用術

引き締めヨガ

暖かくなり、少しずつ薄着になる季節です。
今回は体を引き締めるヨガのポーズをご紹介します。

チェアひねりのポーズ 効果のある部位:お腹と太ももの引き締め

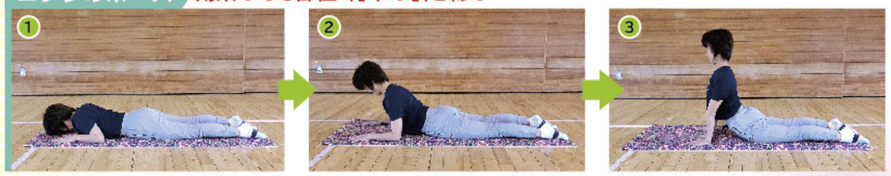


① 両足を揃え、チェア(椅子)に腰を掛けるようにお尻を床の方向へ下ろす。
② 肘を軽く膝の上にのせ、合掌の手を押し合いながらウエストをひねり、横を見る。

三日月のポーズ 効果のある部位:全身の引き締め(二の腕、太もも、ヒップ、ウエスト、背中)

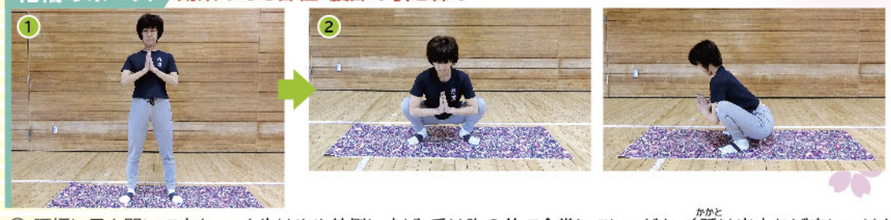
① 右(左)膝を立てる。床についている左(右)膝は、お尻の真下になるようにする。
② 両手を天井方向へ伸ばす。(二の腕を意識して伸ばす)
③ 余裕があれば、上体を後ろに反らし、目線は斜め上に向ける。
④ 柔軟性がある方は、後ろへ膝を移動させ、腿の付け根前を伸ばしてポーズを取る。

コブラのポーズ 効果のある部位:背中の引き締め



① うつ伏せになり、肘は胸の横に置く。足は腰幅に開き、甲を床につける。
② 肩甲骨を寄せながら上体を起こし、頭頂部が斜め前方に引っ張られるように意識する。
③ 余裕があれば、うつ伏せ時に脇を締め、手を胸の横に置き、上体を肘が伸びるくらいまで起こす。

花輪のポーズ 効果のある部位:腹部の引き締め



① 腰幅に足を開いて立ち、つま先はやや外側に広げ、手は胸の前で合掌してしゃがむ。(踵は出来れば床につけた状態)
② 両肘を両膝内側の位置につけ、そこから両肘で両膝を外側に押して足を開く。上体は立てずに、斜め一直線になるようにする。

秋葉台文化体育館でヨガのオープン教室も担当しています。ぜひご参加ください!

秋葉台文化体育館
トレーニング室
運動指導員
立花 貴子

こころとからだに、
おいしいものを。
DyDo

児童クラブのおすすめおやつ

簡単マカロニグラタン

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。
今回は片瀬小学校区にある「いるか児童クラブ」のおやつです。

材 料（4人前）

玉ねぎ	小1個
鶏もも肉	200g
牛乳	500cc
マカロニ	150gくらい
コンソメ	1キューブ
シチューのルー	1／2箱
粉チーズ	お好みの量
とろけるチーズ	30g程度
パン粉	お好みの量
パセリ	適量
バター	適量

作り方
① マカロニを既定の時間ゆでる。
② パン粉をフライパンで乾煎りし、焼き目が付いたらパセリを入れ、火を止め、お皿に移す。
③ 薄切りにした玉ねぎと一口大に切った鶏もも肉をバターで炒める。
④ ③に火が通ったら、牛乳を入れ沸騰させ、コンソメとシチューのルーを入れとろみをつけ、火を止める。
⑤ ④にとろけるチーズを入れ、余熱でとろけさせる。
⑥ 茹で上がったマカロニと⑤のソースを混ぜ、お皿に盛りつける。
⑦ 盛り付けた物に、②と粉チーズをお好みの量かけ、出来上がり☆

おすすめポイント
オーブンを使わないので時間がかからず、一度にたくさん作れるレシピです。パン粉を煎っているので香ばしさも感じられ、子どもたちにも好評のメニューです。粉チーズはお好みで、多めにしてもおいしいです♪

Coca-Cola BOTTLERS JAPAN INC.

KIRIN
東京キリン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

Japan Beverage
うるおいと喜びを。
ジャパンビバレッジ

SUNTORY BEVERAGE SERVICE
SUNTORY

児童クラブのあそび

なかさと児童クラブ（中里小学校区）「缶ゴマ・ベーゴマ」

コマにはいろんな種類があります。
なかさと児童クラブでは、缶ゴマ（ブリキ製）、ベーゴマ（鉄製）、片瀬ゴマ（木製）で遊んでいます。簡単ではないからこそ、回せるようになったときの喜びはひとしおです。ヒモの巻き方と投げ方のコツをつかんで、みんなで遊ぼう!

共　通　たいらが表側、とがっているほうが裏側

ヒモの巻き方
◆コマを裏側にし、ヒモを時計回りで巻いたら外投げ
◆コマを裏側にし、ヒモを反時計回りで巻いたら内投げ

コマの投げ方
▶外投げ右利きの場合、右外側から投げる
▶内投げ右利きの場合、左内側（胸元）から投げる
※投げ方の名称は地域によって異なります。

缶ゴマ

まわし方
❶ヒモの両先端に結び目を作る。
❷コマの表側の芯棒にヒモを絡ませ、裏側にし、ヒモを巻く。
自分の好きな投げ方に応じてヒモを巻きましょう。

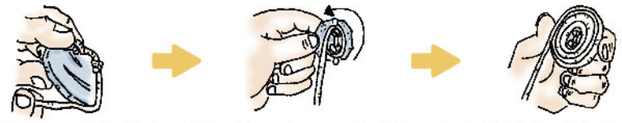
＊コツ：最初は回すことを意識せず、力を抜いて投げてみる。

遊び方　数人がいっせいに台の上でコマを回し、最後まで台の上で回転し続けたコマが勝つという持久戦。狙った的に入れる的入れ、空中手乗せなどの技もあります。

ベーゴマ

まわし方　ベーゴマには共通の巻き方以外に2つの巻き方があります。今回は簡単な巻き方を紹介します。

❶まずヒモに結び目を2つ作り、その中心にベーゴマの頂点があたるようにあわせます。
❷あわせた点を中心にするように、ヒモでベーゴマを一周させます。
❸好きな投げ方に応じた向きで結び目にヒモを掛けて巻きましょう。



※この時、ヒモを固く巻いておくと、後からヒモが緩みづらいです。　※ベーゴマの端までできる限り多く巻くと、回転力があがります。

＊コツ：ヒモを水で濡らすと巻きやすくなります。外投げも内投げも手首のスナップが必要です。

遊び方　缶ゴマと同様に最後まで台の上で回転し続けたベーゴマが勝ち！ 台の上に乗らなかったり、ベーゴマ同士が勢いよくぶつかって、台から弾き飛ばされ落ちたりしたら負けになります。上手になるとベーゴマ同士がぶつかって火花が出ることも！

児童クラブのキュンとするおはなし

さわやか児童クラブ（藤沢小学校区）クラブオリジナルキャラクター誕生!!

クラブ長 畠山 陽子

指導員がさわやか児童クラブの子どもたちに「季節に合わせたかぶりものをしているキャラクターが欲しいな」と提案しました。指導員がイメージした絵を基に、5年生の女の子が可愛くキャラクターを描いてくれました。

その絵に名前を付けるために話し合いの場を設けると、3年生の女の子がキャラクターの胸元を見て「胸に『さ』の文字があるから『さかもとさん』はどう?」と。みんな気に入ったようで、投票をすると『さかもとさん』が圧倒的に人気でした。

クラブの行事でも大活躍の『さかもとさん』。

「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。

これからもさわやか児童クラブのキャラクターとして、児童クラブのどこかで登場するかもしれません。

どうぞ『さかもとさん』をよろしくお願いします。