Fujisawa
MIRAI.net
No.20 TAKE FREE
2020 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1 親子で雪山デビューしよう!!

特集2 バレンタインデー・ホワイトデー企画 誰でも簡単！ みんなで楽しくお菓子作り♪

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

※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月

1	水	青少年施設及びスポーツ施設、市民会館、児童クラブ休館
2	木	青少年施設及びスポーツ施設、市民会館、児童クラブ休館
3	金	青少年施設及びスポーツ施設、市民会館、児童クラブ休館
4	土	青少年施設及びスポーツ施設、市民会館休館
5	日	★冬の自習室〈当〉（～1/31まで） ★学習応援〈当〉13:00～15:00
6	月	★学習応援〈当〉13:00～15:00 ■競開き 10:00～12:00
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 ●ワンコイン・コンサート⑥〈当〉 開演11:00(開場10:30) @小ホール
10	金	
11	土	●演劇集団円「青い鳥」 開演14:00(開場13:30) @湘南台文化センター市民シアター
12	日	
13	月	
14	火	★ママトークサロン 10:00～11:30
15	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 Ⅲ ～小出七福神めぐり散策コース～ 10:00～14:30 ※雨天中止 ●第190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
16	木	■子育てひろば〈当〉10:00～12:00
17	金	
18	土	■ヤングスクエア～座禅～ 9:30～11:30
19	日	★あそびスタジオ 13:00～15:00 ◆新春！ 秋葉台公園プール元気祭〈当〉 9:00～13:00
20	月	
21	火	★ママが"わたし"にかえる部屋〈当〉 10:00～11:30
22	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
23	木	
24	金	▲森のようちえん 10:00～12:00
25	土	
26	日	★国際交流サロン〈当〉10:00～12:00 ■リトルバンビ 11:00～11:45 ▲森っこプレパ〈当〉13:30～15:30 ●第10回湘南藤沢市民マラソン2020 ●藤沢にゆかりのある音楽家たち2019 開演15:00～(開場14:30) @大ホール
27	月	
28	火	
29	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
30	木	
31	金	

2月

1	土	▲たき火あそび 10:00～13:00 ■16mmアニメ上映会〈当〉 10:30～11:30
2	日	★Bigあそびスタジオ〈当〉 12:00～15:30
3	月	
4	火	
5	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
6	木	■子育てひろば〈当〉10:00～12:00
7	金	
8	土	■つじせいキッチン〈当〉10:00～12:30 ●園田隆一郎のオペラを100倍楽しむ方法⑩ 開演15:00～(開場14:30) @小ホール
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
13	木	★おやこあそびば〈当〉10:00～11:30 ■キディルーム 10:30～11:30
14	金	
15	土	■ヤングスクエア 9:30～11:30
16	日	▲森の学校 10:00～14:30
17	月	
18	火	★ママが"わたし"にかえる部屋〈当〉 10:00～11:30
19	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
20	木	
21	金	
22	土	●野村万作・野村萬斎 ～藤沢狂言会～「萩大名」「悪太郎」 開演14:00(開場13:30) @大ホール
23	日	▲森っこプレパ〈当〉13:30～15:30 ★障がい者プール開放〈当〉9:30～12:00 ★藤沢市水泳協会冬季記録会 13:00～16:00(予定)
24	月	
25	火	
26	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
27	木	★親子にっこり講座 「ママパパと一緒に英語デビュー」 10:30～12:00
28	金	★親子にっこり講座 「ママパパと一緒に英語デビュー」 10:30～12:00
29	土	

3月

1	日	●若手ソリストガラ・コンサート 開演14:00(開場13:30) @小ホール
2	月	
3	火	
4	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00 ●ワンコインコンサート⑦〈当〉 開演11:00(開場10:30) @小ホール
5	木	■子育てひろば〈当〉10:00～12:00
6	金	
7	土	
8	日	●ふじさわボッチャ競技大会 10:20～15:30
9	月	◆ベビースイムDay〈当〉9:30～12:00
10	火	★おやこあそびば〈当〉10:00～11:30
11	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
12	木	■キディルーム 10:30～11:30
13	金	▲森のようちえん 10:00～12:00
14	土	●神奈川フィルハーモニー管弦楽団with フレンズベストミュージックコンサート 開演14:00～(開場13:30) @大ホール
15	日	◆プレス工業ランニングクリニック 9:30～11:30
16	月	
17	火	★ママが"わたし"にかえる部屋〈当〉 10:00～11:30
18	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00 ●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
19	木	
20	金	◆みらリンカップ2020 ～小学生スポーツNo.1決定戦～ 8:30～15:00 ●落語鑑賞会 開演14:00(開場13:30) @大ホール
21	土	■ヤングスクエア 9:30～11:30
22	日	▲森っこプレパ〈当〉13:30～15:30 ■観望会 18:00～20:00 ◆親子ふれあいサッカークリニック② 9:00～10:30 ※雨天中止
23	月	
24	火	
25	水	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
26	木	
27	金	
28	土	■リトルバンビ 11:00～11:45
29	日	
30	月	
31	火	★第24回 泳力認定進級テスト

公益財団法人 藤沢市みらい創造財団

発行日／令和2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／有限会社アート稲元

日本最古のお笑い狂言を楽しむ

2020年2月に藤沢市民会館大ホールで
野村万作、野村萬斎による「萩大名」「悪太郎」
を公演します。
狂言は伝統芸能の中でも親しみやすい内容となっております。観たことのない方、ご興味のある方はぜひ一度ご覧いただきたい伝統芸能です。

狂言とは

600年ほど前に誕生した日本特有の伝統芸能です。
現在、狂言は能と合わせて、「能楽」と呼ばれています。「能楽」は2008年にユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。
能の多くが荘重・悲壮な内容であり、舞歌を中心とした幻想的・象徴的な劇であるのに対して、狂言はセリフとしぐさを中心とした写実的・喜劇的な対話劇です。

狂言のあゆみ

- **奈良時代** 散楽 中国から伝わった芸能であり、滑稽な歌劇、モノマネなどの芸能です。
- **鎌倉時代** 猿楽 平安時代を経てさらに面白さが加わり、鎌倉時代に入ると祭礼などで披露し庶民に愛される芸能集団として発達しました。
- **室町時代** 能楽 歌舞劇として「能」と滑稽な対話劇として「狂言」が成立し、能と狂言が交互に上演する形式「能楽」に発展しました。

能と狂言の違いについて

狂言

内容：日常的な出来事
登場人物：庶民が多い
種類：喜劇
見た目の特徴：
化粧や面をつけることはほぼない

能

内容：厳か（悲劇的な内容が多い）
登場人物：身分の高い貴族や神
種類：音楽劇
見た目の特徴：
面をつけて謡い、舞って演じます。
※狂言より、時代背景や知識がないとむずかしいかもしれません

狂言に登場する主な人物

太郎冠者	主人	果報者・大名	山伏・僧侶
登場回数が多い。 身分は高くなく、酒好きでずる賢く、主人に振り回されることが多い人物。 下に、次郎冠者、三郎冠者が登場するときもある。	ひきずっている長袴を身に着けているのが目印。 中間管理職のような人物。	豪華な衣装を着ており、果報者は、侍烏帽子、大名は洞烏帽子。登場する大名は、太郎冠者と登場することが多い（親しみやすいキャラが特徴的）。	比較的登場回数が多いキャラ。 タフでパワフルな山伏。 威厳に満ちた僧侶はほぼ対極的に演じられることが多い。

※烏帽子（えぼし）…平安時代から和装での礼服着用際に成人男性が被っていた帽子

公演の紹介

野村万作・野村萬斎 ～藤沢狂言会～「萩大名」「悪太郎」

公演日時 2020年2月22日（土） 14時開演（13時30分開場） 会場 藤沢市民会館 大ホール
料金 S席：4,000円、A席：3,000円、B席：2,000円、2階体験席：1,000円
※S席・A席・B席は完売ですが、2階体験席が僅少ございます！

Fujisawa MIRAI.net 2020 Winter No.20

Contents

02 EVRNT REPORT
藤沢市オリンピック・パラリンピック文化プログラム
藤沢にゆかりのある音楽家たち2019 in 龍口寺

03 日本最古のお笑い狂言を楽しむ

04 特集1 親子で雪山デビューしよう!!

08 特集2 バレンタインデー・ホワイトデー企画
誰でも簡単!
みんなで楽しくお菓子作り♪

10 ZOOM in 藤沢
長後駅周辺

12 トレーニングルーム活用術
バランスボール エクササイズ

12 令和2年
春巡業大相撲藤沢場所開催!!

13 Doctor's Voice!
スポーツ時の常識の今昔と
小中学校の運動器検診藤沢方式

14 児童クラブのあそび
よつば児童クラブ
「フラワーおひなさま」

14 児童クラブのキュンとするおはなし
カホーンって知ってる?

15 児童クラブのおすすめおやつ
カレーうどん

表紙写真／野沢温泉スキー場（長野県）

EVENT REPORT

藤沢市オリンピック・パラリンピック文化プログラム

藤沢にゆかりのある音楽家たち 2019 in 龍口寺
～3人の友情が紡ぐ多彩な響の情緒～

2019年10月14日（月・祝）14:30　会場：寂光山 龍口寺 本堂

出演：白井圭（ヴァイオリン）／川本嘉子（ヴィオラ）／吉野直子（ハープ）

演奏曲目：
- ♫マルティヌー作曲「ヴァイオリンとヴィオラのための二重奏曲第１番（3つのマドリガル）」
- ♫ドビュッシー作曲「ロマンティックなワルツ」
- ♫瀧廉太郎作曲「荒城の月」
- ♫パタチッチ作曲「ヴァイオリン、ヴィオラ、ハープのための三重奏曲」他

「藤沢にゆかりのある音楽家たち」公演に何度も出演いただいている、ヴァイオリンの白井圭さん、ヴィオラの川本嘉子さん、ハープの吉野直子さん、という親交の深い3人による息の合った演奏と、途中にご住職様の講話を交えたプログラムをお届けしました。

当日は100人を超える方々に来場いただき、お寺の本堂という厳かな雰囲気の中で、江の島の潮風を感じながら、音楽ホールとは違う、まろやかな音色をお楽しみいただきました。

今後も「地域出張編」を企画いたしますので、皆様お気軽にお越しください。

特集1

親子で雪山デビューしよう!!

ウィンタースポーツシーズンが到来。この冬、ぜひ親子で雪山デビューしてみませんか?

道具、持ち物から滑り方、アクセスしやすいゲレンデまで、冬シーズンの家族でのお出かけでぜひ知っておきたい様々な情報を、ウィンタースポーツに精通している財団職員よりお届けします!

藤沢市八部公園　近藤敬介

社会人になってからスノーボードの魅力に取りつかれ、多いときは1シーズンに50回以上滑りに行っていました。
昨年からは長男(5歳)と一緒にスノーボードを楽しんでおり、数年後には娘(2歳)も含めた家族4人で雪山ライフを楽しみたいと思っています。

持ち物一式

アンダーウェア(長袖)・タイツ(長丈)
子どもは汗をかきやすいので速乾性に優れたもの

注意事項!
・綿素材は速乾性がない!
・発熱素材も商品によっては速乾性がなく体を冷やす原因に!

Tシャツ(アンダーウェアに重ね着します)	
手袋	少し地厚な靴下2足(1足は予備)
ゴーグル …サングラスは転倒時に外れる可能性が高いので、ゴーグルがお勧めです。	
ヘルメットorニット帽	日焼け止め(雪焼け防止のため必須)
着替え一式 …雪で滑って転倒なんてことも。一式用意しておきましょう。	
小さめのリュックサック …おやつやタオル入れ用としてあると便利です。	
ウェア	
スキー&ストック&ブーツ、スノーボード&ブーツ	
雪遊び道具(そり・スコップ・小さなバケツ等)	
お風呂セット …帰りに温泉に入ると雪山で冷えた体を温めることができます。	
パジャマ・歯ブラシセット …小さいお子さんは、帰りの車で寝ながら帰って来ることができます。	

※赤い文字:レンタル可能なもの(一般的なものとして)
青い文字:あると良いもの

1日の流れと持ち物

1日の流れ(一例です)

出発!!
↓
サービスエリアで朝食
↓
スキー場到着
↓
レンタル+着替え
↓
準備体操
↓
キッズパークで遊ぶ / 練習ゲレンデで練習
↓
ゲレンデを滑ろう
↓
昼食
↓
ゲレンデを滑ろう　(途中で休憩(おやつ)を取ろう)
↓
着替え
↓
温泉
↓
サービスエリアで夕食
↓
子どもは歯磨き・パジャマに着替えて寝ながら帰宅

車内を上手にアレンジして快適に過ごそう

ミニバンなら3列目の手すりにバーを通すことで、ハンガーなどを掛けられて便利です。

手袋やニット帽等はピンチハンガーを使用すると便利です。
ハンガー等は多めに持っていくと、濡れたものを掛けるのに便利です。

ミニバンなら車内での着替えも楽チン♪

車内での着替えを楽チンにするポイント♪

バッグに荷物を詰め込むより、ハンガーにかけた方が、着替え時に荷物を取り出しやすくなります。

買い物かご等を持っていると、洗濯物などをまとめるのに便利です。

レンタルと購入どちらがお得??

初めてのウィンタースポーツ!子どもがこの先続けるかどうか分からないから、ウェアや道具を購入するか悩みますよね?! レンタルをしようにも、休日のレンタルショップは長蛇の列ができていたり、初めてのサイズ合わせなどですごく時間が掛かってしまうこともあります。レンタル2回分の費用で購入費用と同額程度になる場合もあるので、一度店頭をチェックするのもおススメです。

レンタルのポイント

ウェアについて

- ※サイズがぴったりのものを借りることが可能です。
  (サイズ展開はスキー場で違うので、HPや電話で確認することをお勧めします。)
- ※レンタル価格については2,000円~3,000円程度です。

道具について

- ※ブーツの試し履きができ、サイズに合ったものを選べます。
- ※ブーツを選ぶ際は、足に痛みや違和感のないもの(一番気持ちのいいサイズ)を選びましょう。
- ※板のサイズは子どもの身長に合わせてスタッフが選んでくれます。
  (板にワックスが塗られてない場合もあるので、レンタル時にスタッフへ確認しましょう。)
  ※板の滑りが悪いと雪面状況が変化した際に急ブレーキがかかり、転倒の危険性が高くなります。
- ※板のメンテナンスをしなくていい。
- ※家の荷物スペースを取られない。
- ※レンタル価格については3,000円~4,000円程度です。

購入のポイント

ウェアについて

- ※最近のウェアは袖と丈の長さを調節できるものが多く、機能的なものが主流です。子どもの成長に合わせられるように、少し大きめのサイズを選び、ひもで調節しましょう。
- ※性能面では、耐水性(水の浸みやすさ)は10,000㎜、浸透性(蒸れを防ぐ)は5,000g程度あれば十分でしょう。
- ※価格については、上下セットで7,000円前後(参考価格)です。型落ちでよければ、5,000円以下でも購入できます。

内側にあるひもを引っ張ると袖や丈が短くなります。

道具について

- ※ブーツは少し大きめのものを選びましょう。
- ※インソールやつま先部に専用のスポンジを入れることで足のサイズに合わせることが可能です。
  (ブーツ売場で併売されています。)
- ※板も身長の変化を考えて、少し長めのものを選びましょう。
- ※大人が選ぶ際はどうしても性能に目がいきがちですが、すぐに傷ついたり、いずれサイズアウトになってしまうので、価格やデザインで選んでも良いでしょう。
- ※価格については1月に入ると値段が下がる傾向にあります。型落ちの場合、板、ビンディング、ブーツ全部が10,000円程度で購入できることもあります。こまめに店頭をチェックしてみましょう。
- ※購入した板などに子どもの好きなキャラクターシール等を貼って楽しむのも良いでしょう。

手袋は浸みないことが大切!!

- ※雪玉や雪山を作ったりしていると、手袋が浸みてくることがあります。
- ※手が冷たくなってしまうと子どもの気分が下がってしまうため、値段が少し高くても防水性・保温性に優れたものを選びましょう。
- ※転んだ時に手袋内に雪が入り込まないように、手首から腕にかけて長さのあるものがいいでしょう。
- ※価格については3,000円(参考価格)程度です。

雪に慣れてから滑ろう（スノーボード編）

① 滑る感覚を感じよう

- ※最初はゲレンデの端にあるスペースや練習ゲレンデで雪に慣れることから始めましょう。
- ※斜面の上側に子ども、下側に大人が位置し、道具を取り付けます。
- ※斜面に対し板を横にしたまま、大人が子どもの両手を持ち立たせます。
- ※手はつないだまま、板の向きを変えずにかかとに体重をかけてつま先を上げます。かかと側のエッジで斜面を滑り降りるようにし、滑る感覚を覚えましょう。大人は後ろ向きに斜面を歩き降りることになるので、後方の安全確認をしっかりと行いましょう。
- ※慣れてきたら今度はつま先側の練習です。子供と大人が逆になり、つま先側のエッジで後ろ向きに滑るようにします。
- ※斜面下側の雪面に触れると逆エッジという現象が起こり、転倒の原因になります。

② 初めてのリフト

板を着けてなくてもリフトに乗れるスキー場と、必ず着けていないと乗れないスキー場があります。着けてなくてもよいスキー場では、板を着けずに乗りましょう。

- ※子どもは大人の利き手側に座らせるようにしましょう。（リフトの乗降時やリフトが揺れた際などにサポートしやすいです。）
- ※スキー場によってリフトのスピードは違います。スピードが速いと乗りにくいので、大人が手で椅子を抑えるようにするとスピードを調整できます。
- ※リフトに乗ったら安全バーを必ず下ろします。
- ※リフトの上で動くと揺れて危ないので、なるべく動かないようにしましょう。

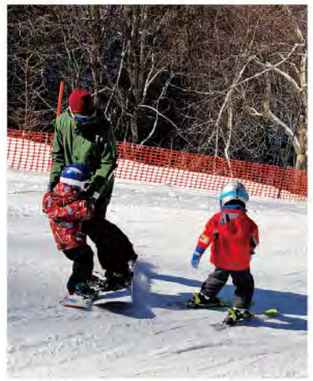
降りるときの注意点

板を着けていない場合

- ※降り場に来たら子どもの腰のあたりをサポートしてリフトから降ろします。リフト降り場は下り坂になっているので、降りたらそのまま駆け下りましょう。

板を着けている場合

- ※降り場の少し手前から準備をし、まず足が固定されている方を前にして半身になります。
- ※降り場に来たら、固定されていない足を板の真ん中に乗せ真っすぐに立ちます。
- ※大人は子どもの腰のあたりを持ち、転倒しないようにサポートしましょう。二人が平行になり真っすぐ滑っていきます。この時に怖がってお尻が引けてしまうと転倒のリスクが高まるので、板の上に真っすぐ立つことだけを心がけてください。



③ 一緒に滑る方法

1. 両手をつなぎ、子どもと向かい合います。
2. 大人が山の下側に位置を取り、最初はゆっくりと左右へサイドスリップ（板を横に滑らす）で移動していきましょう。
3. 慣れてきたら、サイドスリップを少し斜め（2.より角度を大きくする）に滑るようにして、徐々にスピードに慣れるようにしましょう。

楽しく安全に滑るためのルールやポイント

- ●ゲレンデでは先に滑っている方（下にいる方）が優先です。無理な追い抜きはせず、衝突には十分気を付けましょう。
- ●ゲレンデ中央付近での休憩は、ほかの滑走者と衝突の原因となるので、途中で休憩するときはゲレンデの端に移動するようにしましょう。
- ●ゲレンデの端の方は崖になっていたりするので、なるべく中央付近を滑るようにしましょう。
- ●降雪量が増えたり、風が強いときは数メートル先が見えなくなることもあります（通称ホワイトアウト）。そんな時はその場で、ホワイトアウトが治まるまで待つようにしましょう。
- ●雪面の凸凹で足が疲れるので、子どもの様子を見ながら、こまめに休憩を取り、安全に配慮しましょう。

休憩も大切！
リフトでおやつを食べるのもOK

子どもの好きなおやつを準備しましょう。

ポイント 血糖値をあげると集中力アップにつながります！

アクセス

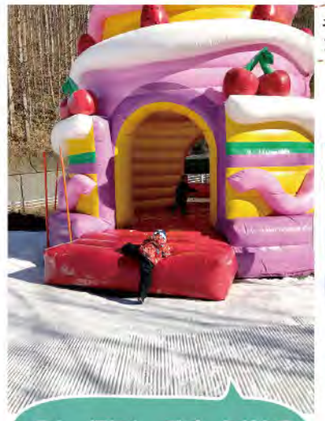
藤沢市内からですと、圏央道を使うと非常に便利です。
圏央道は中央自動車道及び関越自動車道につながっており、中央自動車道沿線のスキー場であれば2時間程度で到着可能です。

夕方5時～6時は高速道路の渋滞がピークに達します。
サービスエリアなども混雑しますので、早めの行動を心がけましょう。
渋滞のピークを外すことで、運転の疲労も軽減できますよ。

子どもと行く スキー場選びのポイント

近くて アクセスが簡単！

駐車場からゲレンデまでの距離が近い
（更衣室やトイレなどを利用する場合も便利です）



そり遊びやタイヤチューブで遊べるスキー場もあります

スキー場にキッズパークがある
（スキー・スノーボードに飽きた時の気分転換になります）

なだらかで横幅の広い斜面がある

帰り道に温泉がある
（冷えた体を温めるには温泉がいちばん！）

※下記紹介のスキー場にはキッズパークが併設されています。

藤沢市内から アクセスのしやすいゲレンデ

アクセス方法はHP等を参照してください
（順不同）

★ふじてんスノーリゾート
住所：山梨県南都留郡鳴沢村字富士山8545-1
TEL：0555-85-2000

★シャトレーゼスキーリゾート八ヶ岳
住所：長野県南佐久郡川上村御所平1841
TEL：0267-91-1001

★富士見パノラマリゾート
住所：長野県諏訪郡富士見町富士見6666-703
TEL：0266-62-5666

★車山高原SKYPARKスキー場
住所：長野県茅野市北山3413
TEL：0266-68-2626

★しらかば2in1
住所：長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野
TEL：0267-55-6868

★ピラタス蓼科スノーリゾート
住所：長野県茅野市北山4035-2541
TEL：0266-67-2009

特集2

バレンタインデー・ホワイトデー企画

誰でも簡単！みんなで楽しくお菓子作り

作るの楽し～い！

これからのシーズンは、イベントが盛りだくさん！
今回はバレンタインデーとホワイトデーに
スポットを当て、子どもから大人まで、
誰でも簡単に作れるお菓子のレシピを紹介します☆
みんなで楽しみながら作るのもいいですし、
サプライズもいいですね♪
この機会にぜひ家族や友人、大切な人へ
思いを伝えましょう♡

お手伝いをしてくれた
かがやき児童クラブの
上級生たち

レッツトライ！

ホットケーキミックスで

チョコチップクッキー

ホットケーキミックスで作るのでふっくら
仕上がります。
焼きあがったクッキーにトッピングして
思いを伝えてもいいですね♪

材料（8～10枚分）

- ホットケーキミックス…… 200g
- 砂糖 …… 40g
- 卵 …… 1個
- サラダ油（バターでも可）…… 50g
- チョコチップ…… 20g

作り方

①ボウルにホットケーキミックス、砂糖、卵、サラダ油を入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
まとまってきたら、粉っぽさがなくなるまで手でこねる。
②チョコチップを加え、全体になじませる。
③好きな形に成型し、180度に予熱したオーブンで10分焼き上げたら完成。

冷凍パイシートで

パーティーミルフィーユ

ホームパーティーなどでは大人気になること
間違いなしの見た目です！
はさむいちごやクリームを好きなものにして、
オリジナルアレンジにしてみてください☆

材料（6～9個分）

- 冷凍パイシート …… 1枚
- グラニュー糖 …… 小さじ1
- いちご …… 適量
- 生クリーム、カスタードクリーム… 適量

作り方

①冷凍パイシートを好きな大きさに切り、グラニュー糖をまぶす。
②フライパンに並べて弱火で10分ずつ両面焼くか、180度に予熱したオーブンで10分焼く。
③好きなクリームや材料を入れて完成。

溶かすだけ

スプーンチョコレート

トッピングにマーブルチョコ・チョコペン・カラーシュガーなどを使えば、子ども向けに可愛く仕上がりますし、ドライフルーツやナッツを使えば、大人向けチョコにも大変身！
できあがったスプーンチョコをホットミルクで溶かせば、ホットココアも作れちゃいますよ。

材料（4人前）

- チョコレート …… 1枚
- トッピングのナッツ、チョコ等 …… 適量

作り方

①刻んだチョコレートを湯煎して溶かす。
②スプーンに流し入れる。
③固まらないうちにトッピング材料を乗せて、冷蔵庫で冷やし固める。

フリフリラッピング

振るとお菓子の周りをスパンコールが舞います。
装飾品は何でも大丈夫です。
スプーンにリボンを巻き付けても可愛いです。

材料

- 大小2つの袋
- スパンコールなどの装飾品
- リボンやモール

作り方

①大きい袋にスパンコールなどを入れる。
②小さい袋にはお菓子を入れる。
③大きい袋に小さい袋を入れる。
④両方の袋の口をリボンなどで結ぶ。

ハートいっぱいのプレゼントで
思いを伝えましょう♡

とんかつ食堂　澤亭

植物油を使ったこだわりのとんかつ!!

スペシャル膳（ご飯・小鉢・お新香付き）1,200円（税込）

長後駅前の商店街を大和方面へ800m程度進んだ先にあるとんかつ食堂。中にはカウンター、テーブル席やお座敷もあり、家族連れで行きやすく居心地のよい空間です。

人気メニューはスペシャル膳。噛めば衣はサクサク、肉厚な豚肉から旨味が口の中に広がります。手作りのソースをかけると美味しさ倍増。乾燥パン粉ではなく生パン粉を使用し、低温・高温の二度揚げでカラッと揚げているため、サクサクで女性でも食べやすいとんかつです。ぜひ足を運んでみてください。

住 藤沢市長後1175-26
☎ 0466-46-4092
営 11:00〜13:30/17:00〜21:00
休 水曜日
P 有り（4台）

café　KO-BA

異国感のある雰囲気抜群のカフェ♪

ブレッドボウル（サラダ・コーヒー付き）
※5月末までの限定メニュー

デザートドリンクのコーヒーゼリーもおすすめです。

国道467号線長後駅東口入口の交差点にある木々に囲まれたカフェです。イギリスの湖水地方をイメージとした外観、内装は異国感を味わうことができ、時間の流れを忘れさせてくれます。

店内に入るとコーヒーの良い香りが。人気メニューである冬限定のブレッドボウル（写真左）は、まるいパンの中にビーフシチューが入っています。パンの外側はカリカリ、中はビーフシチューがしみこんでトロトロ!! 絶品です。

外の席は、愛犬と一緒にカフェ利用が可能です。ドッグランで遊ぶこともできますので愛犬を連れて季節を感じながら優雅な時間を過ごしてみてはいかがでしょうか♪

住 藤沢市高倉731
☎ 0466-43-4641
営 4月〜9月
10:30〜19:00（LO18:30）
10月〜3月
10:30〜18:00（LO17:30）
休 無休（年末年始休みあり）　P 有り（8台）

讃岐うどん ななつや

メニュー豊富！ クセになるおいしさ！

明太とろ玉ぶっかけうどん 640円（税込）

炙り豚角煮丼 小盛 380円（税込）

アジアン牛肉つけ汁うどん 800円（税込）

国道467号線から大和市に入る500mほど手前にある長後の中でも特に北部に位置する讃岐うどんのお店です。店内は明るく、入りやすい雰囲気です!

麺の量も選べるため、たくさん食べられない女性でも食べたい量を自分で選択できます。並を食べるもよし、うどん小盛と丼小盛の両方食べるもよし、好きに選べます。

麺は、香川県から直送される厳選された小麦粉を使用し、毎日製麺しているので、しっかりとしたコシがあります。メニューが多いため、毎回違うものを食べても飽きることはありません。食べ終わった後に「次は何を食べようかな…。」と考えてしまうようなお店です。

住 藤沢市長後1197-4
☎ 0466-53-8377
営 11:30〜14:30
18:00〜23:00（LO22:30）
休 月曜日
P 有り（7台）

J-wall

カラフルなホールはインスタ映え!?

ボルダリングとは、クライミングの一種で、岩や人工の壁面を登るスポーツです。

初めは壁の高さに圧倒されますが、初心者でも楽しめるように一つの壁にいくつものコースが用意されています。

小学生でも保護者同伴であれば利用できるため、親子で協力しながら楽しむことができます。道具をお持ちでない方もレンタルできるのでご安心を♪

住 藤沢市下土棚1708-1　☎ 0466-44-0777
営 月〜金　12:00〜23:00
土日祝　10:00〜21:00
休 年末年始を除き年中無休
P 有り（30台）
更衣室あり・休憩室あり

† 料金はこちらでご確認ください。

ZOOM in ふじさわ 長後駅周辺

連載２回目は藤沢の最北部の駅！

今回は歴史ある長後駅周辺をピックアップしました。長後駅は藤沢市内初の小田急江ノ島線駅ということを知っていましたか？

長後は農耕に適した良質な土があり、果物栽培の歴史は明治時代からと言われているそうです。藤沢生まれのぶどう「藤稔（ふじみのり）」も長後で生まれました。

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

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

Doctor's Voice! ⑳
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。

赤見整形外科
院長
赤見恵司 先生

スポーツ時の常識の今昔と小中学校の運動器検診藤沢方式

昨年はラグビーワールドカップが日本で開催され、日本代表が決勝トーナメントに勝ち残っておおいに盛り上がりました。ラグビーというと思い出すのが、試合中選手がグランドで倒れると、「魔法のヤカン」なるものをすかさず持ってきておもむろに選手の頭に水をかけると、ムクッと起き上がって何事も無かったようにプレイに戻る場面で、今でも早明戦のＴＶ放送の画面が脳裏に焼き付いています。しかし、二十数年も経つとスポーツ科学の発達と共に常識も変わり、今では脳震盪に対して冷水を浴びせるとかえって危険ということで「魔法のやかん」はすっかり姿を消しました。

今年はいよいよ東京オリンピックが開催されますが、すったもんだの末に札幌ですることになったマラソンですっかりお馴染みになった給水も、スポーツ中に水を飲むと身体が重くなるとか冷えるとかの理由で水分補給禁止という今では考えられない時代もありました。マラソンの給水所では各選手の発汗量と体重等を考慮してスペシャルドリンクを用意しているようです。

子どもの運動能力も今と昔ではかなり違うようで、最近では片脚立ちや両腕挙上や蹲踞や体前屈やボール投げ等が出来ないいわゆる「子どもの口コモ」が増えているようですが、以前には思いもよりませんでした。

「子どものロコモ」やスポーツ外傷やスポーツ障害や側弯等を早期発見する為に、全国の小・中学校の学校健診の場で、平成28年度から保護者が記載する保健調査票をもとに内科校医の先生による運動器検診が実施されています。子どものロコモの原因は運動する機会や場所や習慣が減ったこと等が考えられます。また小学校に体育専科教師が配置されていないことによる指導の質の低下を理由に上げている専門家もいます。子どものロコモが検診で見つかると運動指導は必要ですが、整形外科での治療の対象にはなりにくいです。また、スポーツ外傷やスポーツ障害は検診で見つかる前に、痛みで整形外科に受診していることが多いようです。

昭和33年4月に制定された学校保健法に基づいて行われている学校健診に、運動器に関わる項目が初めて加わったのは、「側弯症等に注意する事」と通達された昭和53年でした。側弯症は発症率1％以上で罹患者数百万人以上の国民病ともいえるもので、左右の肩の高さの違い・肩甲骨の突出・腰の高さの非対称・前屈みをしたときの肋骨や腰部の隆起などが特徴です。小・中学校の成長期に側弯症は進行して腰背部痛や心肺機能の低下をきたすことがあるので、その時期に毎年検診を行い早く発見して装具等の適切な治療をすることが大切です。

それを受けて藤沢市では全国的にも例を見ない藤沢市独自の側弯症検診をすでに昭和56年から毎年実施しています。それは小学校5年生から中学校3年生までを対象にして、校医の先生と養護教諭の検診（一次検診）で指摘されるか保護者から申し出があった児童生徒を、整形外科医が分担して市内小中学校に出向いて視診（二次検診）して、統一基準の診断により市内の整形外科医療機関でX線撮影により診断（三次検診）するものです。

藤沢市方式では成長期の全学年を対象にして専門医の視診を実施しているので、発見率が高く今まで数千人もの児童生徒の側弯症が発見されています。

子どもの検診は運動器検診しかありませんので、しっかり受けて健康に成長してスポーツを楽しみましょう。

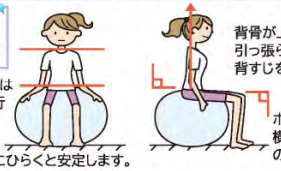
バランスボール エクササイズ

トレーニングルーム活用術

バランスボールの効果

- 柔軟性の改善
- 有酸素運動でのシェイプアップ効果
- バランス能力の改善
- 腰痛予防改善の効果
- 筋力向上

座り方と姿勢の基本



有酸素運動（シェイプアップ効果）

ボールでウォーキングステップ

はじめはボールに手を付いて、ウォーキング動作を行います。ボールの弾みに慣れてから、両手を前後に振り、リズミカルにウォーキングのステップをはじめましょう。

筋力トレーニング 10回2セット

ヒップリフト（下背部・臀部・腿裏）

レッグレイズ（下腹部）

ストレッチング

ハムストリング（腿裏）

片方の脚を斜め前方に伸ばし、両手を膝に添えてハムストリングを伸ばします。

腰背部

うつ伏せで体をあずけ、ゆったりと抱きかかえるようにします。腰背部を上下に伸ばします。

秩父宮記念体育館トレーニング室では、いつでもバランスボールを自由にお使いいただけます。

トレーニング登録講座 ※事前予約制（電話または来館）※

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。

【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
- 鵠沼運動施設 ☎0466-36-1607
- 秋葉台文化体育館 ☎0466-88-1111

2020年春巡業 藤沢市市制施行80周年記念 第28回 大相撲藤沢場所開催!! 4/11（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11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、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、当然のことながら献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】4/11（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。

児童クラブのあそび

よつば児童クラブ「フラワーおひなさま」

児童クラブでは、季節ごとに行事や工作を行います。今回は、季節の工作として簡単にできる「おひなさま」工作を紹介します。

材料 お花紙（黄緑・白・ピンク各3枚）、色画用紙（うすだいだい、黒各1枚）、折り紙（好きな4色各1枚、金色1枚）、和紙、紙皿、のり、両面テープ、ホチキス、マジック

作り方

ステップ1 土台を作ろう

❶お花紙を黄緑、白、ピンクの順に各色3枚ずつ重ねて、じゃばら折り（ジグザグ折り）をする。
❷①の真ん中をホチキス止めし、お花紙をゆっくり丁寧に1枚1枚開いていき、菱餅色の可愛いお花を作る。
❸菱餅色のお花を両面テープで紙皿に貼り土台を作る。

ステップ2 お雛様を作ろう

❶男雛と女雛の衣装は、好きな2色の折り紙をじゃばら折り（ジグザグ折り）に折り、真ん中で半分に折り、折り目をホチキスでとめる。
❷うすだいだいの色画用紙を丸い形に2枚切り、男雛と女雛の顔を作る。
❸男雛と女雛の顔は、画用紙にマジックで顔を描き、黒の画用紙で髪の毛を作り、冠をのりで貼る。
❹衣装の上に両面テープをつけて、顔を貼る。

ステップ3 完成へ

❶土台である菱餅色のお花の中心に両面テープを貼り、その上に男雛と女雛を並べて貼っていくと、フラワーおひなさまの完成。

児童クラブのキュンとするおはなし

カホーンって知ってる？

チンチロ児童クラブ 石塚眞弓

「カホーン」とは南米ペルー生まれの立方体の打楽器です。上の部分に座って木の部分を手のひらや指を使ってたたきます。たたく場所によって、バスドラムやスネアドラムの音を出すことができ、フラメンコの打楽器として使われています。

大道小学校区のチンチロ児童クラブとかわせみ児童クラブでは、夏休みにプロミュージシャンの嶋田さん（チンチロ児童クラブ運営委員）のご協力により「カホーン教室」を行いました。

たたく場所によって変わる音に興味津々。裏側や丸くあけられた穴を覗いたりしていました。

参加した子どもたち全員が挑戦しました。恐る恐るたたいて音が出ると笑顔になる子、力いっぱいたたく子、リズムに乗ってノリノリでたたく子など楽しい時間になりました。

みんなで息を合わせてたたくと不思議な一体感が生まれずーっとたたいていたい！と思うカホーン教室でした。

年明けには実際にキットを使って、カホーンを手作りしてみようという計画があります。今から楽しみです。

「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。

児童クラブのおすすめおやつ

カレーうどん

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。今回は天神小学校区にある第2そよかぜ児童クラブのおやつです。

材料（4人前）

うどん	2～3玉
豚肉	50グラム程度
ツナ	1缶
長ネギ	1/2本
にんじん	1/2本
小松菜	1/4束
しいたけ	3枚
揚げ玉	ひとつかみ程度
カレールー	1/2箱
めんつゆ	適量

作り方

① 野菜類は、すべて千切りにする。
② 水とめんつゆを火にかけ、沸騰したところに①で刻んだ野菜と豚肉、ツナ、あげ玉を入れ、柔らかくなるまで煮る。
③ 煮えたら、割っておいたカレールーを入れ、煮溶かす。（この時、あまりドロドロにならないよう入れる量を調整する）
④ こげないように注意しながら、ゆでうどん（冷凍でも可）を入れ煮る。お好みの煮え加減になったら出来上がり！

おすすめポイント

季節に関係なく人気のメニューです。野菜が苦手な子も、細切り野菜にしていることとカレー味なので、たくさん食べられます。今回は小松菜やしいたけなどを入れましたが、その日に冷蔵庫にある材料でサッと作ることができますよ。

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	年会員
	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

子どもの頃、冬になると家族全員でスキー場に行き、みんなでスキーをしていたことを思い出しました。

学生時代にはスノーボードを勧められ、始めてみましたが、最近はインドア派…。かれこれ5年以上ゲレンデには行っていません。今回の特集を見て久しぶりに行ってみたいと感じました。

特集2ではバレンタインデー・ホワイトデー企画で手作りお菓子を紹介しています。パーティーミルフィーユはとても美味しかったです。素敵なラッピング方法も掲載していますので、大切な方へ思いを届けてみてはいかがでしょうか。

（放課後児童育成課　岩橋渉子）

こころとからだに、
おいしいものを。
DyDo