

笑顔あふれるみらいを応援します

特集

『心を豊かにするひとときを...』

表紙の絵本: 『のりもの どうなってるの?』 (作・and EIGHT/交通新聞社刊)

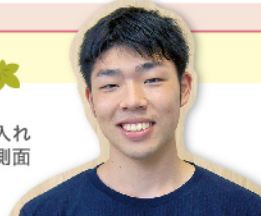
2021年成人式実行委員会

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 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、成人式の企画をしています。今回は2021年成人式実行委員のみなさんに「成人を迎えるにあたって、伸ばしたいスキル」と、その理由を聞きました!

委員長 高橋 雄士朗

「他人の意見を尊重すること」
自分の考えだけではなく、他人の考えも取り入れることで、もの見方が広がり、問題を様々な側面から捉えることができるからです。



副委員長 佐藤 瑞恵

「周りを巻き込んでいける能力」
身の回りには多くは1人でやっていけるものは少ない。だからこそ、周りと協力して目標に進んでいけるように、周りを引っ張っていけるようになっていきたい。



秋山 史織

「新しいことに挑戦していく実行力」
過去に囚われずに様々なことに挑戦する力がこれから先、必要だと考えたからです!



大塚 涼馬

「英会話力」
海外の色々な人と英語で話せるようになりたいです。



亀田 郁奎

「コミュニケーション能力」
大学という環境を生かして沢山のの人に会いその人たちのたくさんを学びたい。



川崖 光太郎

「継続力」
ようやく見つけた目指すべき夢に向かって努力を絶やさぬ継続力が、僕に今最も必要なことだからです。



佐藤 亘

「企画力・全体を思いやる力」
社会人になるにあたって、他者の為に動くことは必要不可欠な能力だと考えています。



鶴田 鼓真知

「感謝の気持ちを常に持ち責任感のある大人になる」
まず、ここまで育ててくれた両親や親戚、学校の先生、支えてくれる存在に感謝をし、恩返しをすること。また大人になるにあたって責任が伴ってくると思うので、責任感のある行動ができるように頑張ります!



内藤 里香

「表現力」
自分が思っていることを相手にうまく伝えることが苦手なためです。



檜山 愛華

「コミュニケーション能力」
円滑な人間関係をつくれるように苦手を克服したいです!



山下 歩華

「自分の力で生きていく力」
自分の人生は良くも悪くも自分次第と思います。



由川 新奈

「発信力」
社会人として問われる力であり、このコロナ禍の状況においても重要になる力だと思います。



ありがとうございました! 成人式開催まで、みんなで頑張ってください!

くらしとご 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。



Japan Beverage

うるおいと喜びを。
ジャパンビバレッジ

『心を豊かにするひとときを…』

秋の夜長のおうち時間、どのようにお過ごしでしょうか。今回は、藤沢市みらい創造財団各事業課の特色をいかし、各課の視点からおすすみたい本をご紹介します。内容はさまざまですが、どれも幅広い年齢層の方に読んでいただきたい本です。読書を通じて、心を豊かにするひとときのお手伝いができればと思います。

放課後児童育成課から

オススメする本


放課後児童育成課とは？

放課後児童育成課は、藤沢市内56か所の児童クラブ運営を行っています。子どもたちの安全と健康を守りながら、遊びや生活を活動の中心に、児童の健全育成支援を行っています。

給食番長(絵本)

作者:よしなが こうたく
出版社:好学社

いつも元気いっぱい「番長」の誘いから1年2組の給食はいつもお残して一杯です。一生懸命給食を作っているおばちゃんたちは怒って家出を決意します。番長たちは給食が食べられない危機に立ち向かっていきますが…。テンポの良いストーリーと迫力あるイラストは子どもだけでなく大人も元気をもらえます。



「放課後カルテ」(コミック)

作者:日生 マユ
出版社:講談社

養護教諭ではなく学校医のいる小学校が舞台。不愛想な学校医が子どもの心と体に現れるサインに気づき、いろんな症状や問題を解決していくストーリー。シリアスな内容がわかりやすく可愛く描かれていて、子どもやまわりの大人との遠慮のないやり取りから、子どもの心理を知ることもできます。全16巻。1巻ごとにほっとできる内容になっています。



スポーツ事業課から

オススメする本

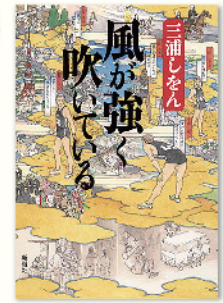
スポーツ事業課とは？

市内スポーツ施設を拠点として「いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも」一人ひとりのライフステージにあったスポーツ活動を楽しむことのできるスポーツ環境づくりに努めています。

風が強く吹いている

著者:三浦 しをん
出版社:新潮文庫

箱根駅伝にかける大学生の青春小説です。大学4年生の「ハイジ」と1年生の「カケル」の2人の主人公を中心に、同じ寮に住む個性豊かな仲間たちと箱根駅伝に挑みます。箱根駅伝を目指す大学生の日常の中で、練習によるフィジカルの成長だけでなく、人と人とのやり取りによる人間性の成長も描かれており、読者をどんと引き寄せる魅力があります。



メタボ&ロコモ予防講座

—メタボとロコモの意外な関係—

編著者:相模女子大学大学院栄養科学研究科 増子 佳世・水上 由紀・坂手 誠治
出版社:大学教育出版

最高の体調

—進化医学のアプローチで、過去最高のコンディションを実現する方法—

著者:鈴木 祐
出版社:クロスメディア・パブリッシング

100の科学的メソッド、40の生動的メソッドを駆使して

最高の体調

鈴木 祐

文明病から脱却し、本来の自分を取り戻せ!

弱いメンタルに劇的に効くアスリートの言葉

—スポーツメンタルコーチが教える“逆境”の乗り越え方—

著者:鈴木 楓人
出版社:フォレスト出版

話題のスポーツメンタルコーチが、一流アスリートの名言をもとに、さまざまなシーンに応じて「逆境の乗り越え方」をアドバイス。弱ったメンタルにこそ、成長のチャンスが眠っている!挫けそうな時、つらい時、落ち込んだ時に読みたい一冊です。

弱いメンタルに劇的に効くアスリートの言葉

鈴木 楓人

青少年事業課から

オススメする本


青少年事業課とは？

社会的・協調性・自己肯定感を持った活力ある「生きる力」を育むことができるよう、子ども達の健康な成長と保護者の子育てを支援するための、事業・施設運営をしています。

461個の弁当は、親父と息子の男の約束。

著者:渡辺 俊美
出版社:マガジンハウス


「パパの弁当がいい」という息子のひと言から始まった、シングルファザーの怒涛のお弁当ライフ。息子の高校生活で父が作ったお弁当は461個! 父のお弁当に込める想いだけではなく、息子からの感想や感謝。お弁当を通じた父と息子のやり取りは、親子の葛藤、愛情にあふれています。誰かのためにお弁当を作っている人はもちろん、誰かにお弁当を作ってもらっている人にも読んでもらいたい本です。



カラフル

著者:森 絵都
出版社:文春文庫


「抽選に当たりました!」生前の罪により、輪廻のサイクルから外された僕の魂は、天使世界の抽選によってチャンスを得た。それは自殺を図った少年の体にホームステイし、天使のガイドのもと罪を思い出さなければならぬ修行。少年として生活をするうちに、少しずつ見る景色がカラフルに変わっていきます。自殺を図った少年を取り巻く環境のリアルとファンタジーがテンポよく書かれているので、本を読むことに慣れていない人でも読みやすい本です。



女の子が知っておきたい卵子のハナシ。

著者:浅田 義正
出版社:主婦の友社

「卵子が老化するなんて、学生の時に教えてほしい」という声がある中、10代のうちから知ってほしいと書かれた話。卵子は赤ちゃんがお母さんのおなかにいるときに一生分が作られ、その後、10年、20年、30年、40年とからだの中で保存され続けて年齢とともに古くなり、数が減っていきます。将来を思い描く時に、女性のからだについての知識をきちんと得られる機会があれば、という思いが込められた1冊です。



芸術文化事業課から

オススメする本


芸術文化事業課とは？

藤沢市民会館大ホール・小ホールおよび湘南台文化センター市民シアターを拠点として音楽や演劇などの事業をはじめ、全世代に向けて「芸術文化」に触れるきっかけとなる体験を提供しています。

ブラバンキッズ・ラブソディー

著者:石川 高子
出版社:三五館

弱小で、荒くれ者ばかりの神奈川県立野庭高等学校吹奏楽部が、一人の先生のもと問題を乗り越えながら音楽の素晴らしさに目覚めていき、全国大会で金賞を受賞するまでに成長していくストーリー。「音楽は心で奏でるもの」という先生の教えがそのサウンドから感じ取れる野庭高の演奏は、大変心を打つものでした。全国大会の舞台であった普門館も2018年に取り壊しとなりましたが、読み返すとアツい吹奏楽部員たちの熱演が思い出されます。2016年のTBSドラマ「揚げば尊し」の原作でもあります。



うさぎのくれたバレエシューズ(絵本)

作者:安房 直子
絵:南塚 直子
出版社:小峰書店


女の子の「踊りが大好き」という気持ちが伝わってきて、子どもの頃、夢中になっていたことの記憶が蘇ります。桜色の絵が素敵で、見ているだけでうっとりしてしまう絵本です。



羊と鋼の森

著者:宮下 奈都
出版社:株式会社文藝春秋

クラシックやピアノに触れてこなかった青年が、ある日をきっかけに調律に魅了され、ピアノの調律師を目指します。文章の表現が美しく、深呼吸してしまう本です。子どもの頃、定期的に家に来てくださる調律師の方が、1つ1つ音をつくっていくのを鮮明に思い出しました。主人公が真直に調律と向き合い、成長していく姿が純粋に向き合うことの大切さを教えてくれる心温まる作品です。



SUNTORY BEVERAGE SERVICE
SUNTORY

きらきら スイミングライフ 応援しています。

ドゥドゥ

水の中!!!

Swimming Life

水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートバン等

(有)ルートワン

お問い合わせ 03-3951-9224 東京都中野区江原町1-22-4 tel 03-3951-9224

メタボ&ロコモ予防講座

—メタボとロコモの意外な関係—



近年話題となっている「メタボリックシンドローム」と「ロコモティブシンドローム」。両者の関連性から、栄養と運動による具体的な予防方法までを紹介する健康ハンドブックです。自身の健康維持のためにぜひ一読ください!

鎌倉パニー 藤沢店



食べて健康! 野菜たっぷり手作り弁当

材木座に本店を置く鎌倉パニーの藤沢店です。福祉事業所の方と協力して作ったお弁当はどれも野菜たっぷり栄養バランス満点。ご飯は白米・十五穀米・ピロール玄米の3種類から選べ、野菜の皮などから出汁を取ったベジブロススープもプラス150円で追加可能です。お店の方おすすめの油淋鶏弁当は、鎌倉パニーの中華マイスターがこだわり抜いた一品。ほんのり柚子風味の唐揚げに甘辛いネギだれがぴったりです。

特製唐揚げ油淋鶏ソース中華弁当 700円(税抜き649円)
鶏のけんちんスープ(単品:税込200円/セット税込150円)
※スープは週替わりです

テイクアウト 11:30~20:00

住 藤沢市藤沢520-1F ☎070-5089-7809 休なし



藤沢Bistroハンバーグ



粗挽きでジューシー 黒毛和牛100%ハンバーグ

こちらでテイクアウトできるのはお店の看板・和牛100%ハンバーグ弁当です。デミグラスソースのハンバーグは国産黒毛和牛を100%使用し、粗挽き肉でお肉感たっぷり。コショウをきかせた少し大人の味わいです。添えられた厚切りベーコンも香ばしい味わいでご飯が進みます。付け合わせはアンチョビソースの焼き野菜やポテトサラダなど、野菜とお肉のバランスがよいのも嬉しいポイント。

和牛100%ハンバーグ弁当 900円(税別)

テイクアウト 11:30~14:30 / 17:30~21:30

住 藤沢市南藤沢23-10 六光会館ビルB1F ☎0466-54-0707
休 お正月を除き年中無休



寿司ダイニング甚伍朗



大将の目利きがうなる 旬の海鮮に舌鼓

リーズナブルな価格で美味しい海鮮をいただけるのは寿司ダイニング甚伍朗。価格設定がリーズナブルな秘訣は「長年の目利き」にあり。甚伍朗の調理場を仕切っている大将・藤方慶松さん自ら、朝早く横浜の市場に向いて鮮度が高い旬の魚を仕入れてくるため、美味しい魚をお安く提供することが可能とのこと。今回いただいた海鮮ちらしは、その時の旬によってネタが変わるため、季節ごとの味が楽しめます。

海鮮ちらし 750円(税別)

テイクアウト 11:30~14:00 / 17:00~20:00

※お電話にて事前にご注文下さい。
住 藤沢市諺沼石上1-4-6 甚伍朗ビル3F ☎0466-23-4400
休 月曜日(祝日の場合は火曜日)



café RE KITCHEN



生地がもちもち 焼きたてマルゲリータピザ

緑あふれる素敵な外観が目印のcafé RE KITCHEN。こちらで頂けるのは子どもから大人までみんな大好きな王道のマルゲリータピザ。作り置きはせず、注文を受けてから一枚ずつ丁寧に焼き上げています。モッツアレラチーズたっぷりのピザ生地は香ばしくもちもち、フレッシュなバジルの爽やかさで女性でも一枚ペロリと食べられます。通常はカフェ利用がメイン。おひとり様用の席も用意されているため、自粛期間中の息抜きにもどうぞ。

マルゲリータMサイズ 650円(税込)

テイクアウト 11:30~17:00

住 藤沢市南藤沢4-10 ☎0466-54-7432
休 日、月曜日



CHAPSTOCK 湘南藤沢店



各種メディアで話題 超濃厚グリーンカレー

タイの宮廷式のレシピを師匠から学んだという店主が、こだわりを持って作る「超濃厚グリーンカレー」の秘密はココナッツミルク。厳選されたココナッツミルクを三日間冷やし水と分離させ、一番濃厚な部分のみを使うというこだわり。ココナッツミルクの濃厚でマイルドな甘さがスパイスの辛さと相まって、スプーンが止まらない美味しさ。ガパオライスのお肉はお店でミンチした鶏もも肉を使用しており、ヤングコーンやパプリカなどたっぷりの野菜のシャキシャキ食感も楽しい一品です。

濃厚グリーンカレー&ガパオライス 2種盛り弁当 850円(税込)

テイクアウト 11:00~15:00

住 藤沢市南藤沢7-10 英邦第1ビル2F ☎0466-52-8034
休 不定休



連載第3回はテイクアウト編!

新型コロナウイルス感染症対策のため、なかなか外へ美味しいものを食べに行きづらいという方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、藤沢駅周辺のテイクアウトができるお店をご紹介します。なじみ深いお弁当からスペイン料理・タイ料理まで、食でちょっとした海外旅行気分もお手軽に味わえます!辛い自粛期間も、おうちで美味しいものを食べて元気に乗り越えましょう!お店はすべて藤沢駅から徒歩圏内のため、通勤途中や通学帰りなど、お気軽にテイクアウトしてはいかがでしょうか。
※掲載されている情報は発行日時点のものです。詳細は各お店のHPをご覧ください。直接お店までお問い合わせ下さい。



スペイン料理・バスク料理 elarteエラルテ



インパクト抜群! 絶品イカ墨のパエリア

スペイン人のシェフが腕を振るうスペイン料理の名店エラルテが、この4月よりテイクアウトを開始。数あるメニューの中でも一番のおすすめは看板メニューのイカ墨のパエリア。真っ黒なパエリアの上に、カラフルなパプリカがまるで花火のように並べられ、思わず写真を撮りたくなくなってしまいます。イカ墨のうま味を十分に吸ったしっとりしたお米を一口頬張れば、今までのパエリアの概念が覆りそう。おうちでぜひ異国の味を味わってみてはいかがでしょうか。

イカ墨のパエリア 3,200円(税別)(2人前より)

テイクアウト 11:30~21:00 ※お渡しは21:30まで

住 藤沢市南藤沢9-2 山下ビル1F ☎0466-52-5501 休 月曜日



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



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

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ご加入になります。(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



BOTTLERS JAPAN INC.

ほしのご児童クラブ「紙コップクラッカー」

(駒寄小学校区)

児童クラブのおそび

ポンっという音が楽しい！
誕生日や記念日に「ありがとう」の気持ちを込めて遊ぼう！

材 料：紙コップ2個、折り紙1枚、風船1個、ビニールテープ

作り方：

- ① 紙コップの底を切り取る。
- ② ①を2個作り重ねる。
- ③ 風船の口を結び、反対側の1/3をはさみで切り取る。
- ④ 風船を紙コップの切り取った側にかぶせて、ビニールテープでとめる。
- ⑤ 折り紙を小さくちぎり、紙コップの中に入れてクラッカーが完成！



風船の結び目を引っ張り、手を離すと折り紙が飛び出すよ♪

アレンジ 折り紙をまるめて飛ばすと的当てになる。

ポイント 紙コップに風船をかぶせる所が難しいので、誰かに紙コップを支えてもらうとよい。

子どもたちは季節を感じる工作はもちろん、日頃から「ものづくり」が大好き。

夏にはペットボトルのキャップと麻ひもを使った「麦わら帽子のストラップ」を作りました。お迎えの保護者へかけ寄り「見て！自分で作ったんだよ！」と見せて「すごいじゃん！かわいい！」と言われてとても嬉しそう♪



ブロックでキャラクターを作る子は、「あ、こうした方がいいかな」「やっぱり、こっちな」と何度も作り直して完成させています。2年生から「上手すぎる！真似したい！」と言われた4年生は、「真似したいって言われると嬉しいよ もっと凄い作品を作りたい！」と見事な東京タワーが完成。「頑張ったから家族にも見てもらいたいな〜」とつぶやいていたので、みんなに見てもらえるように玄関に飾りました。

子どもたちの「褒められたい」という素直でかわいい気持ちに、指導員は一日に何度もキュン♡キュンしています。

児童クラブのキュンとするおはなし
たいよう児童クラブ(六会小学校区)
素直でかわいい気持ち
クラブ長：渡辺 結花里

「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。



Doctor's Voice! 22

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。



飯塚整形外科
飯塚健児 先生

私は北里大学でラグビーをしていました。大学病院で働いている時に監督をし、秩父宮ラグビー場でグラウンドドクターもしていました。32年前に善行で開業して以来、藤沢ラグビー蹴球倶楽部にお世話になっております。

ラグビーワールドカップが日本で開催され、素晴らしい試合が続く、大いに盛り上がりました。にわかラグビーファンも増え、少しメジャーなスポーツになりました。これからは子どもたちがいかに楽しんで参加してくれるかが問題です。鬼ごっここの延長でタッチフット(タックルの代わりに相手の体にタッチする等、アメリカンフットボールを簡単にしたスポーツ)をしてみませんか？

人間の基本動作は歩く・走ることです。出来れば芝生の上を裸足で思いっきり走ってみるのがいいでしょう。ある保育園では裸足で生活をしてきた子どもにも扁平足(足裏のアーチ構造に歪みが生じて土踏まずがなくなった足)の子はいませんでした。これは裸足で走ったりすることで足のアーチが形成されたためです。ならば、この時期

成長期 裸足での生活のすすめ

	エジプト型	正方形型	ギリシャ型
日本人	69%	6%	25%
手術例	77%	8%	15%
スペイン人	69%	9%	22%

図1 足趾の形態 加藤正による

に形成されるのが外反母趾(はたは)かもしれません。そもそも外反母趾は明治時代まで、下駄や草履を履いていたためリウマチ等の病的なものを除いてはほとんどありませんでした。そこに西洋文化の一つである靴という履物が出現し、外反母趾が多くなったと思われまます。また、日本人は図1のように母趾(親指)が長いエジプト型が多いため、外反母趾になりやすいこともあります。

成長期の子どもにとって足はすぐに大きくなってしまいます。小さな靴を履いていると外反母趾になりやすく、大きな靴を履いていると坂道を下る時などにつま先に圧迫がかかり、外反母趾になりやすくなります。

やはり成長期の足にとっては、裸足で芝生の上を自由に走り回ることが一番大事なことだと考えます。芝生のグラウンドを沢山歩いてください!!

ファイブ!! (公財)藤沢市みらい創造財団

動画配信はじめました!!

さっそくQRコードを読み込んでアクセス!

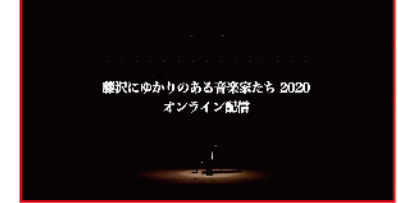
スポーツ事業課 ▶ エクササイズ動画

ご自宅でも簡単に楽しめるエクササイズ動画を無料配信しています。カラダを動かしてリフレッシュしましょう! ぜひ気軽にお楽しみください。
※配信している動画には、藤沢市広報番組(ふじさわ情報ナビ)で放送された映像の一部を使用しています。



芸術文化事業課 ▶ 芸術文化を楽しむ動画

おうちで楽しめる芸術文化の情報などを配信中です!



各チャンネル登録ぜひお願いします!

こころとからだに、おいしいものを。

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