

笑顔あふれるみらいを応援します



親子で楽しむ
家庭菜園



夏休みは天体観測に
チャレンジ!!



- 02 目次
- 03 秋葉台公園のインクルーシブ遊具で遊んでみた！レポート
- 04 **特集1** 親子で楽しむ **家庭菜園**
- 08 **特集2** 夏休みは**天体観測**にチャレンジ!!
- 10 ZOOM in ふじさわ
～冷たい食べ物特集～
- 12 トレーニングルーム活用術
お家で遊ぼう！からだタッチキャッチ
- 13 Doctor's Voice!
コロナ禍と運動不足
- 14 児童クラブのあそび
季節感じる壁画工作
～てんとう虫児童クラブ
- 14 児童クラブのキュンとするおはなし
見て見て！
～かもめ児童クラブ
- 15 児童クラブのおやつ時間
～ありんこ児童クラブ

〈撮影のため、マスクをはずしている写真も掲載しています。〉



未就園児～小学生対象

スポーツをして暑さに負けない 体づくりをしよう！

無料体験受付中

ズンバキッズダンス ★★☆☆

ズンバキッズとは、ボール運動や体操も含めた小学生向けのダンスフィットネスプログラムです。ヒップホップやラテン系ダンスなど、世界中の音楽を取り入れた年齢に適した動きで構成されます。

- 場所** 善行小学校体育館
- 日時** 毎週土曜日 8:20～9:20
- 対象** 小学生
- 費用** 月4回 月謝 4,400円(税込) (入会時は別途諸費用あり)
- 申込** ホームページから申込



未就園児トランポリン ポンポン教室 ★★

トランポリンの楽しさを十二分に味わい、多種多様な動きの中で運動神経回路を発達させ、有資格者が遊びを通して優しく楽しくトランポリンを教えます。

- 場所** 秋葉台文化体育館
- 日時** 水曜日(不定期)
9:15～10:40
- 対象** 1～4歳
- 費用** 990円/回(税込) 初回無料
- 申込** ponpon.zosc@gmail.com



地域総合型スポーツクラブ

一般社団法人 善行大越スポーツクラブ

住所：藤沢市善行団地6-1 善行小学校西門 電話：0466-77-5345
H P : <http://www.cityfujisawa.ne.jp/~zosc/>



ホームページ

秋葉台公園のインクルーシブ遊具で遊んでみた！



「インクルーシブ遊具」を知っていますか？

場所：藤沢市秋葉台公園広場 インクルーシブ遊具

インクルーシブ遊具とは、障がいの有無に関わらず、誰でも遊ぶことが出来る遊具のことです。藤沢市では施政方針で、「共生社会の実現をめざす誰一人取り残さないまち」（インクルーシブ藤沢）を目指しています。今年3月その一環として、秋葉台公園広場の遊具を「誰もが遊べて、誰もが楽しめる広場」へ整備しました。今回は藤沢市みらい創造財団の児童クラブ・コスモス児童クラブのみんなにインクルーシブ遊具で実際に遊んでもらった様子をレポートします♪

★ 遊んでくれたお友達：コスモス児童クラブのみんな ★

1 広場のメイン！いろいろな遊びが出来るよ **コンビネーション遊具**



すべり台が二種類あって楽しい！

遊び方は無限大！様々な仕掛けが散りばめられています

- ★車いすのままアクセス可能なスロープ付き。
- ★すべり台が二種類あり、幅が広く複数でも一斉に滑ることができるすべり台(写真左)、ローラー式のすべり台(写真右)があります。

2 みんなでゆらゆら♪ **スウィング系遊具**

大人でも子どもでも車いすの人でも揺らす役ができるのはすごい！



揺らされると結構揺れて遊園地みたいで楽しい！

- ★車いすのまま利用できるスロープ付きです。★たくさんのお友達みんなで楽しめます。

3 ハーネス付きで安心！ **バケットシート付きブランコ**



- ★体幹が弱い方でも安心して利用できるハーネス付きバケットシート
- ★前庭感覚(自分の体の傾きの感覚)が鍛えられます。

車のチャイルドシートみたい！これなら落ちなくて安全だね♪

4 車いすからも乗れます♪ **回転系遊具** ★車いすから乗り込みができます。

回すのは大変だけど、中に入って回されるのが楽しい！



結構スピードが出て楽しい！



植える

野菜には種を蒔く時期と苗を植える時期があります。何を育てたいか決まったら、野菜の種蒔きや植え付け時期を確認して適期を逃さないようにしましょう。

いつ植えるの？

春と夏の植え付け・収穫時期について

品目	植え付け						収穫					
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
なす	植 4月下旬～5月中旬						収 6月上旬～10月中旬					
トマト	植 4月下旬～5月上旬						収 7月上旬～8月下旬					
オクラ	植 5月上旬～6月下旬						収 7月中旬～10月中旬					
ほうれん草	植 9月～10月						収 11月～12月					
大根	収 10月～12月						植 7月～9月					
カブ	収 9月～12月						植 8月～10月					
チンゲンサイ	収 10月～12月						植 9月～10月					
水菜	植 8月下旬～10月上旬						収 12月～3月					

プランを考えよう！

みんなで野菜を育てようか！

トマトがいい！
トマト大好き！

野菜はいつ植えれば良いか、季節が決まっています、トマトはね春に植える野菜だよ。今からだと何がいいかなあ～？

たくさん摂れる野菜がいいね

考える

収穫することを想像しながら、家族みんなで話す時間を楽しめます。今の季節、店頭には色とりどりの夏野菜が並んでいますが、野菜はどのように育つのか、また、野菜には本来の収穫する“旬”があることも学ぶ良い機会です。



親子で楽しむ 家庭菜園

特集1

親子で自然に触れる体験をしてみませんか？

普段、当たり前のように食べている野菜を種や苗から育ててみませんか？土を素手で触ることによって五感が刺激され、また最近の研究では土壌に生息する細菌によってメンタルヘルス関連の効果があるそうです。家族で育て収穫した野菜を食卓に並べることは、また一味違った体験となります。家族で何を植えるか一緒に考え、野菜作りに挑戦しましょう！

1 考える

野菜の旬はいつ？
菜園プランを親子で考えてみよう！

2 植える

土に触れる体験を通して大地とのつながりを感じてみよう！

3 育てる

育てることで生き物への優しさを育もう！



4 食べる

育てた野菜を料理してみんなで味わおう！

5 食育

なぜ食べ物を大切にするのか？体験を通して親子で話し合ってみよう！

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食べる

みんなで作って 食べよう

みんなで収穫した野菜を調理して食べてみましょう。苦手な野菜も、自分で作ったなら食べられる子どもも多いです。「美味しいかな?」と子どもに聞いてみてください。親子で育てて収穫した思い出は一味も二味も料理をおいしくするでしょう。



次は何をつくらう?

おいし〜い!



野菜の栄養・美容効果

トマトの効果

トマトに含まれるリコピンには、抗酸化作用があってコロナ禍で乱れた食生活やストレスなどの活性酸素（体の錆び）にとっても効果的らしいわよ。

ナスの美容効果

ナスの紫色部分にはポリフェノールの1種「ナスニン」成分が多く含まれていて、肌のシミやシワを抑制し、老化を防止する効果が期待できるみたいよ。

おいしいトマトとナスの選び方を教えるわね!

- トマト**
 1. トマトのお尻に星状の筋が出ているもの
 2. ヘタの辺りに若干の青みが残っているもの
- ナス**
 1. 張りがあり、黒光りしているもの
 2. 棘が硬く刺さるくらいのもの



何からすれば良い?

畑や庭がなくても、プランターで育つ野菜もたくさんあります。始めに準備するものは、ホームセンターやタネ屋さんで購入できます。気軽に挑戦し、面白くなってきたらレンタル畑なども借りるのも良いかもしれません。



準備するもの



育てる

一緒に 見守る!

野菜が毎日少しずつ成長する過程を実感しましょう。野菜作りのコツは「日当たり」と「水やり」です。家族で協力してお世話をし、野菜を育てる喜びを実感しましょう。

夏休みは天体観測にチャレンジ!!

前回のFujisawa MIRAI.net 特集ページの「プラネタリウムを作ってみた!」は挑戦してみましたか? 今回は、実際にご自宅のベランダや庭で天体観測に挑戦してみましょう!!

特集2



ペルセウス座流星群

流れ星には毎年、決まった期間に流れる流星群があります。その中の一つ、ペルセウス座流星群は7月17日頃から8月24日頃に活動期間を迎え、8月11日頃から13日頃が一番よく見えます。

ペルセウス座流星群は、空全体に明るく速く流れ、流れている途中で爆発をしたかのように明るくなるのが多く、流星痕と呼ばれる「しっぽ」のようなものが見られます。その光景はとても美しいものがあります。ただ、空全体の中で「いつ」「どこに」現れるのかは分かりませんので、空全体を見渡せるように地面に寝転びながら見るのがおすすめです。



さくらんぼ児童クラブ長 藤本 俊二
♪星のことならまかせてください♪

今回、ペルセウス座流星群の記事を作成した藤本クラブ長へ、星に興味を持ったきっかけを聞いてみました。

メモ 星に興味を持ったきっかけ

小学校4年生から藤沢市科学少年団に入り、その頃から何となく興味は持っていました。本格的に興味を持つようになったのは、大学2年生の時にプラネタリウムで開催する「天体観望会」のお手伝いに誘われたことでした。実際に参加させていただいたのに何も役に立つことができず、「これではいけない!」と思い、星座の探し方や望遠鏡の使い方を学び始め、星の神秘さ・奥深さを感じていくうちに星の世界へと入り込んでいってしまいました。



星の観察をする時は、暗くて思わぬ事故などもあります。子どもだけの観察はしないで、必ず大人の方と一緒に星を見てください。



織姫と彦星を探そう!

織姫星(織女星)はこと座の「ベガ」、彦星(牽牛星)はわし座の「アルタイル」のこと。毎年七夕の頃には、21時頃に東の空に見えています。どちらの星も中国や日本で古くから親しまれてきた、夏の夜空で明るく輝く1等星です。とても目立っているので、市街地でも見つけることができます。



夏の三大角を探そう!

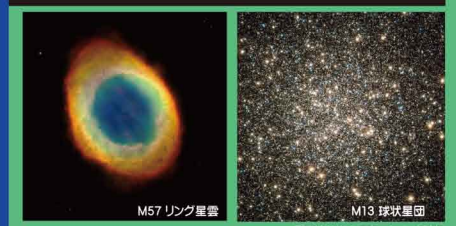
(7月・8月の場合)

東の方角を向いて、地平線から天頂のあたりにかけて探すと明るい3つの星を探ることができます。その星を結んでできる三角形が夏の三大角です。1つ1つの星の名前は、こと座の1等星ベガ・わし座の1等星アルタイル・はくちょう座の1等星デネブです。実際の星空で見るととても大きな三角形です。

夏の星座の探し方



- ①最初にこと座のベガを探しましょう。この図で一番明るい星です。(時刻にもよりますが)高い所にあります。
- ②ベガより少し暗いわし座のアルタイルを探します。両脇に暗い星があります(都会では見えにくいことも)。
- ③それよりも少し暗い一等星(はくちょう座のデネブ)を見つけて「夏の三大角」△を結びます。
- ④はくちょう座の十字架の形「北十字」✕を見つけます。デネブから三大角の内側を探します。
- ⑤夏の三大角をベガ、アルタイルを固定して折り返すと、△へびつかい座の二等星ラスアルハゲが見つかります。
- ⑥低いところに赤い、明るい星を見つけます。さそり座のアンタレスです。さそり座はS字形の星の並びが目印です。



M57は、中小質量星が一生を終えて放出したガスが、星の出す紫外線で輝いて見える、惑星状星雲の一つです。M13は、数十万個の星が球状に集まった球状星団の一つです。これらは肉眼では見えず、観察には天体望遠鏡が必要です。

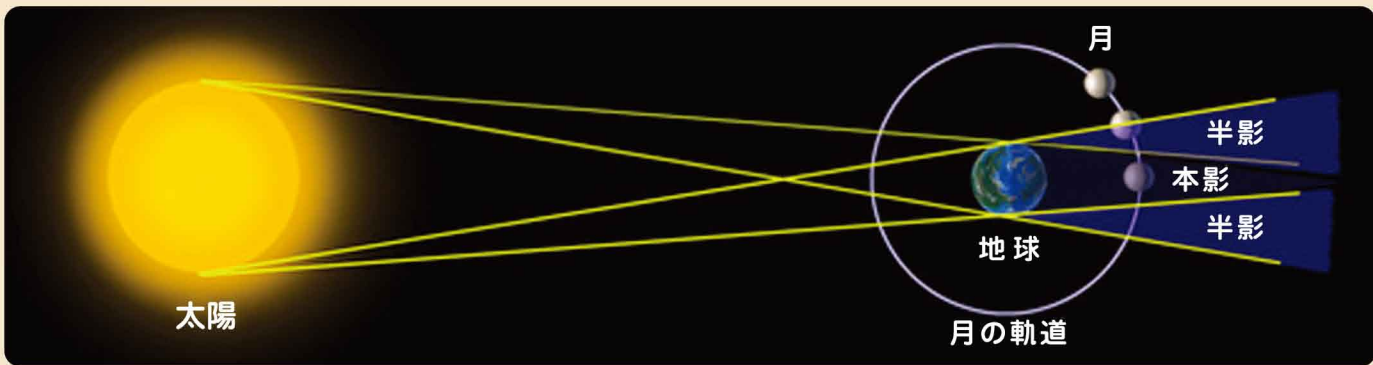
湘南台文化センター ども館 宇宙劇場



11月19日は
部分月食

月食とは?

月食には、地球の影で全部月が隠れてしまう「皆既月食」と一部が隠れてしまう「部分月食」があります。今年は、5月26日の皆既月食と11月19日の部分月食になります。



11月19日の部分月食は、「月出帯食」という月の出の前に月食が始まり、月が欠けたまま昇る月食です。部分月食の始まりは、16時28分、月が最も欠けて見える最大は18時2分、終わりは19時47分です。(あくまでも目安の時間です)

月食は、何も用意しなくても(肉眼でも)見ることができますので、外に出てみましょう!



「天体観測」を楽しむためのアイテム

- ★コンパス
- ★星座早見盤(携帯の無料アプリや、無料で星座早見盤をダウンロードできるサイトを活用すると便利です。)
- ★望遠鏡か双眼鏡
- ★レジャーシート、サマーベッドや椅子等
- ★夏: 虫よけスプレーやかゆみ止め 冬: カイロなど防寒対策ができるもの
- ★懐中電灯(暗さに慣れた目を刺激しないため、赤いセロハンや布を貼るのがオススメです。)
- ★おやつ・飲み物(星空観察をより楽しくしてくれます!)

甘味・喫茶 だんげ



(左)ところてん……………550円(税込)
(右)クリームあんみつ……………750円(税込)

自然な甘みが染み渡る フルーツたっぷりあんみつ

小田急江ノ島線藤沢本町駅から徒歩2分。創業は昭和48年という「だんげ」のおすめは、自家製のあんこと寒天・ところてんです。天草を時間をかけて煮込んだ透き通った寒天や、北海道産の小豆を煮て作ったあんこは、余計なものが一切入っていない無添加の美味しさ。あんみつやみつめには季節のフルーツをふんだんに乗せているため、季節ごとの味が楽しめるのも嬉しいポイント。ところてんは酢と醤油、からしでさっぱりいただくのがだんげ流。夏バテ中にもオススメの一品です。

住 藤沢市藤沢3-1-24 営 11:00~20:30 休 日曜日
☎ 0466-23-7625 P お店横に1台Pあり



あずきや氷伝



(左)黒蜜きな粉抹茶 あんこ付……………1,080円(税込)
(右)苺&マンゴー&湘南ゴールド……………1,180円(税込)

ふわふわ不思議な食感に癒される 自家製ミルクかき氷

藤沢駅から徒歩10分。生ドーナツが人気の松月堂わびすけでは、5~9月のみ隣接された店舗「あずきや氷伝」でかき氷を出しています。4日間かけて作られたオリジナル生こおりは、新雪のようにふわふわとろける口当たり。「かき氷のソースは、余るくらいがちょうどいい」という店主の言葉通り、別添えのソースは使い切れないほどたっぷりです。さらに練乳もかけ放題！ティラミスかき氷にはわびすけでも人気のコーヒーゼリー入りです♪

住 藤沢市本町1-11-9 営 11:00~16:00(※お電話でのご予約がオススメ)
休 基本的に土日の営業ですが、お店のSNS等をご確認ください ※一席45分制です
☎ 0466-22-3352



Cafe KOKOPELLI (カフェココペリ)



見て楽しい！飲んでおいしい！ 夏にピッタリな飲み物たち♪

湘南台駅西口「C」から徒歩3分。目印のターコイズブルーの看板を見つけたら、駐車場奥に進み、アメリカ国旗がはためく入口に到着します。ご紹介するのはスカイメロンクリームソーダとレモネード。スカイメロンクリームソーダは青・緑・ピンクの3色から選べ、見た目はまさに晴れた「空」そのもの！飲む前から楽しむことができます♪また、レモネードはレモンの果汁がたっぷりと感じられて夏バテした体にピッタリ！どちらも暑い夏に身も心も元気にしてくれる飲み物です。

(左)スカイメロンクリームソーダ……………770円(税込)
(右)レモネード……………770円(税込)

住 藤沢市湘南台2-1-3サン80湘南台101 営 11:00~17:00 休 不定休
☎ 0466-51-4583 P 店舗横に3台、周辺にコインパーキング複数あり



かんじゆくや 柑熟屋



(左)みかんパフェ……………650円(税込)
(右)シェイプソフト……………500円(税込)

柑橘ギュギュっとひんやりジュシー シェイプソフト

JR辻堂駅北口から徒歩10分。藤沢市内唯一のみかん専門店「柑熟屋」の夏のオススメは、「シェイプソフト」です。みかんの酸味が爽やかなソフトクリームをトップに、旬のみかんの果肉入りシロップが層をなし、混ぜ合わせることで異なる食感や味が楽しめる一品です。ジュシーさとシェイプの冷たさが、ほてった身体に染み渡ります。

専門店では味わえないフレッシュ！な「シェイプソフト」で、夏バテ気味なココロやカラダも潤しませんか？

住 藤沢市辻堂新町3-1-28 営 10:00~18:00 休 不定休 ※毎月のお休みはInstagramに掲載
☎ 090-8819-2570 P あり(3台)



ジメジメした蒸し暑さを感じる季節になってきましたね。「夏の食べ物」といえば皆さんは何を思い浮かべますか？かき氷、アイスクリーム、冷やし中華…。蒸し暑い日本の夏は、「涼」を感じられる冷たい食べ物が欠かせません。そこで今回のズームイン藤沢では、藤沢で味わえる「冷たい食べ物」を大特集！テイクアウト可能なお店もありますので、感染症対策をバッチリ行い「涼」を味わいに行ってみ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。詳細は各店のHPをご覧ください。直接お店までお問い合わせください。

鮮魚鶏出汁麺 沢むら



(左)ちらし麺・竹……………920円(税込)
(右)ちらし麺・松……………1,350円(税込)

夏でもさっぱり！ 海鮮ちらし麺をどうぞ

神奈中バス「柄沢橋」から徒歩5分。こちらの冷たい名物は、新鮮なお刺身やイクラなどをたっぷりのせたちらし麺です。麺は太いちぢれ麺で、たっぷりの具や和風のたれをよく絡めて頂きます。たれのベースはすし酢を使用しているため、本当に海鮮丼を食べているかのよう。以前、同地や海外で寿司屋の板前をされていたという店主。そのノウハウを駆使し、ホタテやネギトロなどの具は一品一品がそれぞれ新鮮で絶品！あっさりとしたたれで最後の一口まで美味しくいただける逸品です。

住 藤沢市大銀999-8 営 11:00~14:30 / 17:30~21:30(L.O.21:00)
休 火曜日夜・水曜日終日 P 店舗右2台、柄沢橋交差点付近にコインパーキングあり



中華料理 清香園



(手前)棒棒鶏冷麺……………1,100円(税込)
(左奥)杏仁豆腐……………400円(税込)

夏野菜たっぷり棒棒鶏冷麺

小田急江ノ島線藤沢駅から徒歩6分程度。線路沿いにある「清香園」は、赤い看板が目立つ外観のお店で、店内は明るく中華を思わせる雰囲気です。

今回紹介する冷たい食べ物「棒棒鶏冷麺」は、メニューに記載がありませんが一年中注文することができます♪自家製ラー油を使った特製ダレをたっぷりかけて食べると絶品です。最後は、杏仁豆腐の自然な甘さで締めるとなお「涼」を感じられます。

2階には個室がありますので、新型コロナウイルスが終息したら団体でのご利用はいかがでしょうか。

住 藤沢市南藤沢6-11 フラットビル1-2階 営 11:00~15:00 / 17:00~23:00 休 木曜日
☎ 0466-25-8263



お家で遊ぼう！ からだタッチキャッチ

トレーニングルーム活用術



藤沢市八部公園
西ヶ谷 達則
(健康運動指導士)
子どものスポーツ教室を
担当しています

今回は「お家で遊ぼう！」ということでお家にあるタオルをボールにした「からだタッチキャッチ」をご紹介します。



1
まずタオルをクルッと縛ってボールを作ります。小さなお子様は結び目を大きく作ってあげるとキャッチがしやすいです。



2

ポイント
キャッチするときのポイントはタオルボールから目を離さないことと、膝を柔らかく使うことです。

このボールを上に向けてキャッチをしていきますが、小さなお子様やキャッチが苦手なお子様は、大人が上から落としてあげるところから始めてください。



3
まず始めは頭を触ってからキャッチをしてみましょう



4
次は肩



5
次は膝

最後は頭・肩・膝全部を触ってからキャッチをしてみましょう！



6
いかがでしたでしょうか？どこを触るかは自由です。右手と左手で触るところを変えてみたりペアでお題を出し合って対決するのもおもしろいです。

コロナ禍で外出を控えたい方も多いと思います。お家にあるものをちょっと工夫するだけで楽しくからだを動かすことができます！ぜひお家でやってみてください！

やってみてねー!!

この内容は動画でもご覧になれます。
下記のURLもしくはQRコードを読み込んでください。
<https://www.youtube.com/watch?v=mJEYp1egY8o>



仲間と一緒に“楽しく”“安心して”活動するために

スポーツ安全保険

加入受付中!

小さな掛金 大きな補償

傷害保険 賠償責任保険 突然死葬祭費用保険

☑ 4名以上のアマチュアの団体・グループで加入
☑ スポーツ・文化・レクリエーション・ボランティア・地域活動など 様々な団体・グループ活動を補償

スポーツ安全協会 神奈川県支部
☎ 045-311-0653(代表)

詳しくはホームページをご確認ください
ご加入はインターネットからのお手続きが便利!

スポーツ安全協会 検索

令和2年12月作成 20-TC06953

スイミングライフ 応援しています。

きらきら ドキドキ

水の中!!

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 ☎ 165-0023 東京都中野区江原町1-22-4 tel 03-3951-9224

株元宮記念体育館、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。

Doctor's Voice! 25

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、是非参考に見てみてください。



武内整形外科
院長
たけうちてつお
武内鉄夫 先生

昨年来、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で生活全般が大きく変容しました。仕事も学校もお休みになったり、リモートでのやり取りや授業が続きました。緊急事態宣言や、まん延防止等重点措置が繰り返され、自粛、ステイホームの言葉が違和感なく日常的に使われるようになりました。多くのスポーツイベントが中止になったり無観客開催となりました。この状況で子どもから高齢者まで全ての年代の人達で運動不足が顕著になっています。

小学生や中学生が、久しぶりに体育の時間や部活動で走った後に、ふとももやふくらはぎに筋肉痛を訴えて来院するケースが目立つようになっています。

高齢者の方は、外へ出るのが怖いという事で定期的な受診を控えるようになっていきます。こういったことから診断や治療の遅れにつながり、重症化する危険が大きくなります。

コロナ禍と運動不足

今年5月初めに開催された日本運動器科学会で、新型コロナウイルスによる活動自粛が骨密度に与える影響について、という演題発表がありました。そのなかで、活動自粛による運動不足で骨密度が明らかに下がったと報告しています。逆に身体活動が高いと生活の質も高く、認知症の予防に寄与し動脈硬化の予防や心血管、脳血管系の合併症の予防にもつながると述べています。さらに運動を含めた生活の充実度が高いと精神的健康度も高く、うつになりにくいという報告があります。

超高齢社会の今、更にコロナ禍の今、地域ぐるみの対応が求められます。加齢と運動不足と不適切な生活習慣が相まって起こるロコモティブシンドロームにならないために、介護状態にならないために取り組みましょう！子どもから大人、高齢者まで藤沢市民のみなさんが、いつでもどこでも、座っていても車椅子でも出来る運動から始めましょう。

私は、まずラジオ体操から始めて毎日の習慣にすることを勧めたいと思います。ラジオ体操は1928年に制定され、日本人ならどの年齢層の方も知っています。昔から馴染んでいる運動から始めて、運動する事を習慣化しましょう。家庭で、学校で、職場で、施設で、病院で、市民全員がまずはラジオ体操から始めていきましょう。実現に向けて協力します。

健康習慣 始めませんか?

株式会社 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

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

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/>

Coca-Cola

BOTTLERS JAPAN INC.

児童クラブのあそび

てんとう虫児童クラブ (滝の沢小学校区)

「季節感じる壁画工作」

クラブ長：高橋 緑



児童クラブでの生活を通して、四季・行事・文化・伝統を感じられる壁画工作を行っています。「もうすぐ〇〇の時期だね、どんな工作で表現できるかな」と子どもたちと工作の本を見て、おもしろそうな工作を選んでクラブ室に飾っています。この時、工作が得意な上級生は下級生に“コツ”を教えてください。色塗りでは大人では思いつかない、子どもならではの感性が出てくるのが面白いです。



お迎えに来た保護者からは、「もうそんな時期ですね！」「こんな風に飾ると雰囲気が出ていいですね」などの言葉をいただきます。子どもたちが作った壁画を見て、疲れた気持ちが少しでも「ホッ」と和らぐといいなと思います。

子どもと一緒に日本の文化・伝統について勉強して、新しい工作に繋がりたいと思います。



児 童クラブで生活していると、様々な新しいことに挑戦する機会があります。

できなかったことができるようになるということは、子どもにとっても、指導員にとっても嬉しい瞬間です。「見て見て！」と声がかかるのは、その喜びを共有するため。子どもたちの挑戦の数だけ「見て見て！」の声が飛び交います。



児童クラブの
キュンとするおはなし
かもめ児童クラブ (新林小学校区)

見て見て!

クラブ長：飯森 正樹

4 月には、新しく児童クラブに仲間入りするみんなに、児童クラブにはどのような遊びがあるのか、どのような人たちがいるのかを紹介する、入所歓迎会を行いました。歓迎会の中で、けん玉やコマ、一輪車などを披露する子どもたちに影響を受け、それらの遊びに新しく挑戦する子どもが増えています。



何 事も始めたばかりの時は全くできません。けん玉であればけん玉の持ち方から。

コマであれば紐を巻いてもらって回すところから。一輪車であれば何かに掴まってバランスをとるところから。指導員がつきっきりで教えるわけにもいかず、「自分たちで練習してみてね」と離れることも。時間が経ち、「見て見て！」と呼ぶ声。見事に成功させる姿を見ると、それまでの頑張りや、成功した嬉しさ溢れる笑顔にキュンとさせられます。



児童クラブのおやつ時間

ありんこ児童クラブ

(滝の沢小学校区) クラブ長: 加藤 雅子

「ただいま。」と、子どもたちは元気よく学校から帰ってきます。「今日のおやつはななに？」と続きます。「今日のご飯はななに？」という子もいます。「おいしいおやつだよ。」とメニューを告げずにおやつまでの時間までのお楽しみ、と期待を持たせるのですが、匂いですぐに当てられてしまいます。子どもたちとの短い会話も楽しんでいます。



子どもたちに「おやつでも主菜、副菜というように食事の1つとして、バランスを考えて出すと良いのよ。」と栄養学の恩師の言葉を胸に置きながら、提供しています。なので「今日のごはんはななに？」と言われてしまうのかもしれませんが、「おいしい!」「また作ってね。」という嬉しい言葉が、おやつ作りの活動力となっています。



(公財)藤沢市みらい創造財団が運営する児童クラブでは、一日の栄養補充はもちろん、食べる・つくる楽しみや食事マナー、生活体験の場として「おやつ時間」を大切にしています。

令和3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

こころとからだに、
おいしいものを。

DyDo

SUNTORY BEVERAGE SERVICE
SUNTORY

2021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

※事前申し込みが必要なものもあるため、ご了承ください。
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感染症対策について

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症拡大防止のため、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/>

1	■ つじりんと遊ぼうびーか・ぶー ● 第71回藤沢市展 美術の部 6/29~7/4 @藤沢市民ギャラリー
水	
2	
金	
3	★ とも体験クラブ「サバイバル体験」 ■ 16mmアニメ上映会 ▲ 稲作体験学習
土	
4	● ミニ鉄道運転会〈当〉 @鶴沼運動公園 SL 広場 ★ はじめての武道「合気道」 ▲ 親子で飯ごう炊飯
日	
5	
月	
6	★ はじめての武道「テコンドー」 ● 第71回藤沢市展 書道の部 7/6~7/11 @藤沢市民ギャラリー
火	
7	■ 子育てママのパソコン講座 ■ IT サロン ▲ 森っこパーク〈当〉
水	
8	
木	
9	▲ 森のようちえん
金	
10	★ あそびスタジオ 「作ってさわってミニミニ水族館づくり」 ■ こどもゆかた着付け教室
土	
11	▲ 季節の森さんぽ〈当〉
日	
12	
13	★ おやこあそびば
14	■ 子育てママのパソコン講座 ■ IT サロン ▲ 作って！SAKUSAKU
水	
15	
木	
16	★ 親子にっこり講座「親子リトミック」
金	
17	★ 親子にっこり講座「親子リトミック」 ■ 真夏のスノードームづくり ▲ キャンプファイヤー ● おはよう！キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操 2021 (秋葉台公園球技場)
土	
18	★ 自習室開放7月18日~8月31日(火)まで 日、月曜日 9:00~17:00 火~土曜日 16:00~22:00 ▲ 藤沢市八部公園「夏の救急フェア」〈当〉 ● 園田隆一郎のオペラを100倍楽しむ方法
日	
19	
月	
20	
21	■ 子育てママのパソコン講座 ■ IT サロン
水	
22	■ SDG s プロジェクト~ソーラークッカー づくり~
木	
23	
金	
24	★ はじめての武道「沖繩空手」 ■ リトルバンビ ▲ キャンプファイヤー ● 海の日記念大会 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
土	
25	▲ 森っこプレバ〈当〉 ● 海の日記念大会 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
日	
26	■ ジュニア卓球教室(低学年) 7/26~7/30
月	
27	
火	
28	■ 子育てママのパソコン講座 ■ IT サロン
水	
29	
木	
30	
金	
31	★ 大工の学校 ▲ 夏の夜の自然観察 ● 神奈川県中学生ビーチバレー大会 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
土	

1	▲ キャンプファイヤー
日	
2	
月	
3	■ ジュニア卓球教室(高学年) 8/2~8/6
火	
4	◆ 飛び込み体験会〈当〉
水	
5	■ IT サロン ◆ 小学生トライアルコース〈当〉 ◆ 飛び込み体験会〈当〉
木	
6	■ つじりんと遊ぼうびーか・ぶー ◆ 飛び込み体験会〈当〉
金	
7	■ にじいろ実験教室 ◆ 飛び込み体験会〈当〉
土	
8	● ふじさわ文化体験事業@清浄光寺 ● ミニ鉄道運転会〈当〉 @鶴沼運動公園 SL 広場 ▲ 親子キャンプ ● ビーチバレー湘南 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
日	
9	▲ 親子キャンプ ● ビーチバレー湘南 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
月	
10	◆ 車いすバスケットボール体験会
火	
11	★ おやこあそびば
水	
12	■ 夕涼み会 ◆ 小学生トライアルコース〈当〉
木	
13	● ビーチバレージャパン (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
金	
14	▲ 親子キャンプ ● ビーチバレージャパン (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
土	
15	▲ 親子キャンプ ● ビーチバレージャパン (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
日	
16	● 湘南藤沢カップ全国中学生ビーチバレー 大会(鶴沼海岸常設ビーチバレーコート) ◆ 第24回泳力認定進級テスト
月	
17	★ やさしい手話レッスン① ● 湘南藤沢カップ全国中学生ビーチバレー 大会(鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
火	
18	★ やさしい手話レッスン② ■ マンガ家講座 ▲ 子どもデイキャンプ ■ 作って！SAKUSAKU ◆ 小学生トライアルコース〈当〉
水	
19	
木	
20	
金	
21	■ 消費者トラブルに合わないために ▲ 親子キャンプ ● 清水ミチコ TALK&LIVE2021
土	
22	▲ 木育と音あそび
日	
23	■ パソコン教室(低) I ▲ みらい水泳大会 ◆ 飛び込み体験会〈当〉
月	
24	■ パソコン教室(高) I ■ 湘南 SUNS バスケットボールクリニック ◆ 飛び込み体験会〈当〉
火	
25	■ パソコン教室(低) II ■ IT サロン ▲ 子どもデイキャンプ ◆ 小学生トライアルコース〈当〉 ◆ 飛び込み体験会〈当〉
水	
26	■ パソコン教室(高) II ◆ 飛び込み体験会〈当〉
木	
27	■ ペーパークイリング ★ 科学工作学習 ◆ 飛び込み体験会〈当〉
金	
28	■ リトルバンビ ▲ 親子キャンプ ▲ キャンプファイヤー
土	
29	
日	
30	■ せっけんづくり
月	
31	
火	

1	■ 子育てママのパソコン講座 ■ IT サロン ▲ 森っこパーク〈当〉
水	
2	■ つじりんと遊ぼうびーか・ぶー
木	
3	
金	
4	★ とも体験クラブ ■ 16mmアニメ上映会
土	
5	▲ 季節の森さんぽ〈当〉 ◆ 第14回秋葉台キッズアクアスロン
日	
6	
月	
7	★ ベビースイム Day
火	
8	■ 子育てママのパソコン講座 ■ IT サロン ■ 作って！SAKUSAKU ▲ 森っこパーク〈当〉
水	
9	
10	
11	● 第33回文化講演会(ミニコンサート付き)
土	
12	● ミニ鉄道運転会〈当〉 @鶴沼運動公園 SL 広場 ● グレープカンパニー お笑い漫才笑いイチ
日	
13	◆ ベビースイム Day
月	
14	★ おやこあそびば
火	
15	■ 子育てママのパソコン講座 ■ IT サロン ▲ 森っこパーク〈当〉
水	
16	
木	
17	
18	★ あそびスタジオ ■ ヤングスクエア ▲ どんぐりクッキング
土	
19	● 自然体験活動事業@星ふるの学校 栃木 9/19~9/20(1泊2日)
日	
20	
21	
22	■ 子育てママのパソコン講座 ■ IT サロン ▲ 森っこパーク〈当〉
水	
23	★ 親子にっこり講座「ママが作る布ぞうり」
木	
24	★ 親子にっこり講座「ママが作る布ぞうり」 ▲ 森のようちえん
金	
25	■ リトルバンビ ● 藤沢市民まつり(フリーマーケット)
土	
26	▲ 森っこプレバ〈当〉
日	
27	
28	
29	
30	▲ 森っこパーク〈当〉
水	
31	● ワンコインコンサート2021 ピアノトリオとソプラノ(仮)
木	