

Fujisawa



MIRAI.net

No.27 TAKE FREE

2021 Autumn

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

そうだ! オペラを見にいこう!

特集
2

おうちキャンプにトライ!!



- 02 読者アンケート
- 03 東京2020オリンピック・パラリンピック報告
- 04 特集1 そうだ! オペラを見にいこう!
- 08 特集2 おうちキャンプにトライ!!
- 10 ZOOM in ふじさわ
～日本のご当地体験とご当地グルメ～
- 12 海とあそぼう

- 13 Doctor's Voice!
「自分の力で食べる、飲み込む」ためのトレーニング法
- 13 トレーニングルーム活用術
体力をつけ、免疫力をあげましょう!!
- 14 児童クラブのあそび
むかし遊び
～かわせみ児童クラブ
- 14 児童クラブのキュンとするおはなし
子どものことば
～つばさ児童クラブ
- 15 ボランティアインタビュー
2022年藤沢市成人式実行委員会

（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。）

表紙写真／第23回藤沢市民オペラ「トスカ」（2017年藤沢市民会館）

皆さまの声を
お聞かせください!

Fujisawa
MIRAI.net

QRコード

所要時間
概ね2分

こんな特集を
みてみたいな!

もっとこうした
方が良いのに…

お願いいたします!!

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 ドメドメ 水の中!!

水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートパンヘル

(有)ルートワン

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

秋葉台記念体育館、秋葉台文化体育館（以上スポーツ用品のみ）、八幡公園プール、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。

東京2020オリンピック・パラリンピック報告



ポルトガルパラリンピック選手団 事前キャンプレポート in 神奈川県立スポーツセンター

2021年8月24日から9月5日まで開催された東京2020パラリンピック競技大会。神奈川県立スポーツセンターでは、ポルトガルパラリンピック選手団の事前キャンプが行われました。今回は、自転車競技のテルモ・ピナオン選手とルイス・コスタ選手にインタビューしました♪



結果

自転車・ロード男子
タイムトライアル
(運動機能障害C2)
11位



結果

自転車・ロード男子
ロードレース
(運動機能障害H5)
6位

テルモ・ピナオン選手 (以下、テ)

Q1. 開催が待望されたパラリンピックですが、今のお気持ちはいかがでしょうか。

テ：事前キャンプを過ごし気候に慣れることができました。残念なのは競技場の中での練習に限られ外での練習ができないことです。感染対策環境下致しかたないと理解します。受け入れに本当に感謝しています。

ル：ありがとうございます。

Q2. 日本の食事はいかがでしょうか？ 気に入った日本食があつたら教えてください。

テ：寿司、鶏肉の料理が気に入りました。日本食は好きなので自分の家で作って食べることもあります。

ル：藤沢のフルーツがとても美味しいです。ぶどうはとても甘くて驚きましたし、梨は大好きになりました。



当財団所属の北京
パラリンピック金
メダリスト・石井
雅史さんが自転車
競技選手の二人に
手を振り、エールを
送りました。



Q3. 最後にポルトガルパラリンピックチームを応援している藤沢市民の皆さんへメッセージをお願いいたします。

テ：皆さんのご親切に感謝しています。

※バーチャルツアーより紹介いただけた藤沢はとても良かった。施設、部屋は快適で食事も美味しかったです。

パラリンピックで良い結果を出したら、藤沢の皆さんにさしあげたいです。

ル：コロナ禍で辛抱強く対応することは何よりも大変なことです。藤沢で親切に迎えていただき、お世話をうけた方々にとても感謝しています。

※バーチャルツアーより紹介いただけた藤沢はとても良かった。施設、部屋は快適で食事も美味しかったです。

パラリンピックで良い結果を出したら、藤沢の皆さんにさしあげたいです。

ル：コロナ禍で辛抱強く対応することは何よりも大変なことです。藤沢で親切に迎えていただき、お世話をうけた方々にとても感謝しています。

★お二人とも練習の合間に、にこやかに手を振る姿が印象的でした。障がいをバネにして全力で競技に取り組む姿は、コロナ禍での辛く苦しい日々に生きる活力や希望を与えてくれることと思います。今後の活躍を応援しています！

セーリング選手“よしよしペア”にインタビュー！

セーリングペアの吉田愛選手・吉岡美帆選手は、セーリング女子470級で総合成績7位となり、オリンピック2大会連続の入賞となりました。今回は、オリンピックを終え間もないお二人にインタビューをしました。

Q1. オリンピックを終えられて、今のお気持ちはいかがでしょうか。

吉田：「ほっとした」という一言に尽きます。メダルを獲得できなかつた悔しさもありますが、開催でき、競技ができたことに対する感謝の気持ちでいっぱいです。

吉岡：東京オリンピックはメダル獲得を目指して活動してきました。7位入賞という少し悔しい結果ですが、最後の最後まであきらめずに全力で戦うことが出来たので、良かったと思います。

Q2. 一年延期での開催でしたが、調整などでどのようなご苦労があったのでしょうか。

吉田：この一年間はレベルアップをするため有意義に過ごそうと考え、主に身体的な面やコンビネーションの部分を重点的に鍛えていました。ですが、開催の二ヶ月くらい前までは「本当に開催するのかな」という不安もありました。

Q3. オリンピックのセーリング競技会場が江ノ島であったことについてはどう感じましたか。

吉田：小さいころからセーリングをしてきた地元ですし、子どもが生まれてからは、練習場近くで市のボランティアの方にベビーシッターを頼むなど、地域全体で応援して頂き活動が成り立ったと感じています。

吉岡：2013年から江ノ島で練習をしているのですが、地元開催ということで様々な方に応援をしていただきました。いつも練習している海でオリンピックが行われるのをとても楽しみにしていました。



オンラインで
取材したよ♪



Q4. ボランティアの方々との交流はありましたか。

吉田：無観客だった分、ボランティアの方々が盛り上げようとしてくれているのを感じました。最後のレースの時は岸壁のところでボランティアの方々が応援してくださいり、とても嬉しかったです。選手村だった大磯プリンスホテルの近くで、気づいた方が手を振って応援してくださいました。

吉岡：メダルレースが終わり帰ってきた時に、ボランティアさんが総出で迎えてくれたのも嬉しかったです。

Q5. 「Fujisawa MIRAI.net」読者へメッセージをお願いします。

吉田：東京オリンピックでは応援ありがとうございました。セーリングは私自身もそうですが、小さいころから習い事として始められますし、親子で出来るスポーツですので、海の近くにお住いの方にはおすすめしたいスポーツです。ぜひ体験してみてください。

吉岡：セーリングは、経験がなくても始められるスポーツです。アグレッシブに動くセーリング・優雅に乗れるセーリングなど、色々な形のセーリングがあります。気軽に海で乗ってみてください。

★様々な質問にお答えいただきありがとうございました。今後の
お二人のご活躍を楽しみにしています！

東京2020オリンピック・パラリンピック 藤沢ゆかりの選手の結果一覧

ヨシオカ 吉岡 ヨシダ 吉田 ドイ 土居 都筑有夢路 宮川 山田 イシイ 石井	ミホ 美帆 アイ 愛 マナミ 実愛 アムロ 選手：サーフィン 銅メダル獲得 選手：サッカー 女子 ベスト8 選手：ソフトボール 金メダル獲得 選手：ビーチバレー 17位	シオウラ 塩浦 五十嵐千尋 ホンダ 本多 小堀 キシモト 岸本	シンリ 慎理 チヒロ メドレーリレー8位入賞／ 女子400mリレー予選全体9位／ 女子800mリレー予選全体9位 トモル 灯 倭加 ニイナ 新菜	選手：競泳 男子400mリレー 予選全体13位 選手：競泳 女子400mメドレーリレー8位入賞／ 女子400mリレー予選全体9位／ 女子800mリレー予選全体9位 選手：競泳 男子200mバタフライ銀メダル獲得 選手：競泳 女子400m自由形 予選全体11位／ 女子800m自由形 予選全体16位 選手：トライアスロン 混合リレー13位	ムツウ 武藤 ミキ 木村 小池 原 山縣 木村	ヒロキ 弘樹 ユカ 結花 コイケ 祐貴 ハラ わか花 ヤマガタ 亮太 キムラ 朱里	選手：アーチェリー 男子団体銅メダル獲得／ 男子個人 33位／混合団体9位 選手：サッカー女子 ベスト8 選手：陸上 男子100m 予選全体32位 選手：陸上 女子12位 選手：7人制ラグビー女子 12位 選手：陸上 男子100m 予選全体24位 選手：ボッチャペア(運動機能障害BC4) 8位
---	--	--	--	---	--	--	--

藤沢市民オペラって？

ねーねー！藤沢市民オペラについて教えて！



すごい！
市民オペラってこんなに歴史が長いんだ！

藤沢市民オペラ
1973年、藤沢市民会館開館5周年記念事業として『フィガロの結婚』を上演し、「藤沢市民オペラ」が開催されました。

藤沢市では藤沢市民交響楽団と56の合唱団体が所属する藤沢市合唱連盟が活動しています。

この市民団体とプロの声楽家とスタッフ、そして行政が協働してつくりあげたオペラで、45年間23作品の歴史があります。



特集1

そうだ！ オペラを見にいこう！

3年に1回しか上演されない「藤沢市民オペラ」が来年開催されます！「藤沢市民オペラ」について知ってみよう！行ってみよう！

※2015年から1年目は招聘公演、2年目は演奏会形式の公演、3年目に市民オペラを開催。



おっけーい！
来年は待ちに待ったオペラ本番の年なの！



日本で初めて市民オペラを上演したんだよ！！

藤沢市民オペラ

1973年、藤沢市民会館開館5周年記念事業として『フィガロの結婚』を上演し、「藤沢市民オペラ」が開催されました。

藤沢市では藤沢市民交響楽団と56の合唱団体が所属する藤沢市合唱連盟が活動しています。

この市民団体とプロの声楽家とスタッフ、そして行政が協働してつくりあげたオペラで、45年間23作品の歴史があります。

藤沢市民オペラに出演、演奏する市民のみなさん

合唱 藤沢市合唱連盟



藤沢市合唱連盟は、現在ジュニア4団体、学生7団体、一般45団体で構成されています。今回の「ナブッコ」にはその中から8団体、約60人の有志が出演します。合唱連盟は、アマチュアでありながら、藤沢市民オペラを支えてきた重要な出演者です。

ベテランの合唱指揮者 浅野深雪先生により8か月間の練習を行って衣装を着け、歌い、演技します。



市民のみなさんが国内外で活躍するプロ歌手と夢のコラボ！

これが藤沢市民オペラなんだよじゅんちゃん！

【写真】第23回藤沢市民オペラ「トスカ」(2017年藤沢市民会館)

管弦楽団 藤沢市民交響楽団



1959年に設立されたオーケストラ。藤沢市の音楽活動の中核として活動を続けています。藤沢市民オペラではほとんどの演目に出演し、演奏の役割を担っています。



めちゃめちゃ
観なくなつた
いつ？いつ？



誘ってくれてありがとう！
でもオペラってよくわからないから教えて！

オペラは、音楽、演劇、文学、美術の全てを一度に楽しむ「総合芸術」って言われているの！



音 楽



生の歌声と演奏

オペラ歌手はマイクなしで劇場の隅々まで歌声を届かせることができます。指揮者は、舞台上の歌手と舞台下（オーケストラピット）にいるオーケストラを1つにまとめ、音楽をくり上げます。

演 剧



演出と演技

オペラの音楽・言葉・物語にそった演出をします。オペラ歌手と合唱団は歌だけでなく、感情表現豊かな芝居の能力も必要です。

文 学



歌詞と台詞

オペラはイタリア、ドイツ、フランスなどその国の言葉で上演されます。意味はもちろん、発音や言い回しも重要です。字幕上演の場合は日本語訳を映すため、翻訳家も関わります。

美 術



舞台装置・照明・衣装など

大道具・小道具・衣装・装置など、舞台上の全てのものを演出家を中心にプロデュースします。照明も舞台芸術の重要な要素です。



舞台上に見える人やものだけではなく、たくさんの「人」が関わっているんだよ！

藤沢に住んでいる中学2年生 あさみ

学校訪問をきっかけにオペラに興味を持ちはじめた。じゅんをオペラに誘う。

あさみのお友達 中学2年生 じゅん



ナブッコのききどころみどころ!!



芸術監督・指揮 園田 隆一郎

ナブッコもアビガイッレ、どちらもこの物語にとって、主軸になって、どちらも主役だと思います。ザッカリーアもある意味主役であると思います。たくさんの重要な強い登場人物が出て来るこのドラマを、是非楽しみにしていただきたいと思います。



演出家 岩田 達宗

舞台は、場面によってイメージしたものをセットにしています。アビガイッレの怒りや憎しみの中にある、自分は愛されないという悲しみを表現したセットなど、それも楽しみのひとつだと思います。

このオペラ「ナブッコ」は、父と娘の愛の物語、イズマエーレとフェネーナの愛の物語であります。しかしながら、ただの愛の物語だけではなく、ヴェルディがこの曲を作曲した時代は、若者が人生をささげてイタリアという国を造り上げた時代と重なっています。みな故郷を想う。それは戦争をなくし、世界平和を願うということです。

この曲は、音楽の力によって世界が平和になることの祈りを込めた曲です。これからもずっと演奏され続けていく曲だと思います。未来につなげていくというコンセプトで上演しようと思っています。



アビガイッレ役 中村 真紀 ソプラノ（出演日:2/27・3/6）

アビガイッレは、無償の愛に飢えていた人だったのではないかと思っています。恐らく皆様は、野性的で強い女性だと思っていらっしゃると思います。そのとおりなのですが一方で、隠すべき感情を内に秘めることなく表に出してしまうといういつつ不器用な女性であると思います。

起伏が激しい彼女の最期の、その絶望みたいなものを物語の中で聴いていただけたらすごく面白いのではないかと思います。



アビガイッレ役 小林 厚子 ソプラノ（出演日:2/26・3/5）

いつも怒りを抱えているアビガイッレ…その裏側にある彼女の深い哀しみ、切なさ、やるせなさというものを感じています。

*1アリアの*2カバティーナや、彼女が最期に歌う数ページはとても美しい旋律に溢れていて、アビガイッレの繊細な部分を紡ぐことが出来ればと思っています。



ナブッコ役 須藤 慎吾 バリトン（出演日:2/27・3/6）

ナブッコは、紀元前の素晴らしい王だったようです。ヴェルディの描いている音楽が、そこに流れる彼の気持ちや彼のその時の気持ちの変化を表していると思います。このオペラ「ナブッコ」は、一人の男が王位から突然転落し、娘も奪われて奴隸と言われ、でも自分を取り戻すという再生の物語であります。そういったところを是非、楽しんでいただければと思います。



ナブッコ役 今井 俊輔 バリトン（出演日:2/26・3/5）

ナブッコとしては全部聞いてほしいです。僕の中でのナブッコ役は、ヴェルディバリトン原型を感じます。すべての基本、最初のものになっているのだと思っています。ナブッコは感情の多面性があるので、顔の使い分けをすることが難しいと思っています。

*1アリア………オペラでソロ独唱者にとって聞かせどころとなる曲
*2カバティーナ…素朴な旋律をもつ抒情的な歌曲

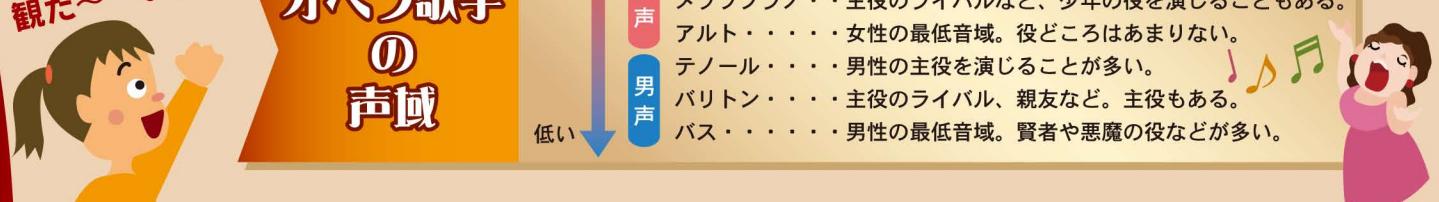
2020年11月14日15日 藤沢市民オペラ・プレ公演『スペシャル・ガラ・コンサートへ行け、わが想いよ、黄金の翼に乗って～』から

はやく
観た～～い!!

オペラ歌手
の
声域

高い
女声
男声
低い

ソプラノ………女性の主役を演じることが多い。
メゾソプラノ………主役のライバルなど、少年の役を演じることもある。
アルト………女性の最低音域。役どころはあまりない。
テノール………男性の主役を演じることが多い。
バリトン………主役のライバル、親友など。主役もある。
バス………男性の最低音域。賢者や悪魔の役などが多い。



来年の藤沢市民オペラ「ナブッコ」はね！

藤沢市民オペラ制作委員会 制作

第24回 藤沢市民オペラ 園田隆一郎芸術監督2018-2021シーズン

G.ヴェルディ『ナブッコ』全4幕

シカゴ大学による批判校訂版
イタリア語上演・日本語字幕付

2022年2月26日(土)・27日(日)、3月5日(土)・6日(日)

各公演とも 14:00開演(開場13:15)

会 場 藤沢市民会館大ホール 〒251-0026 神奈川県藤沢市鵠沼東8番1号

入場料金 S席 8,000円 A席 6,000円 B席 4,000円 C席 3,000円 D席 2,000円

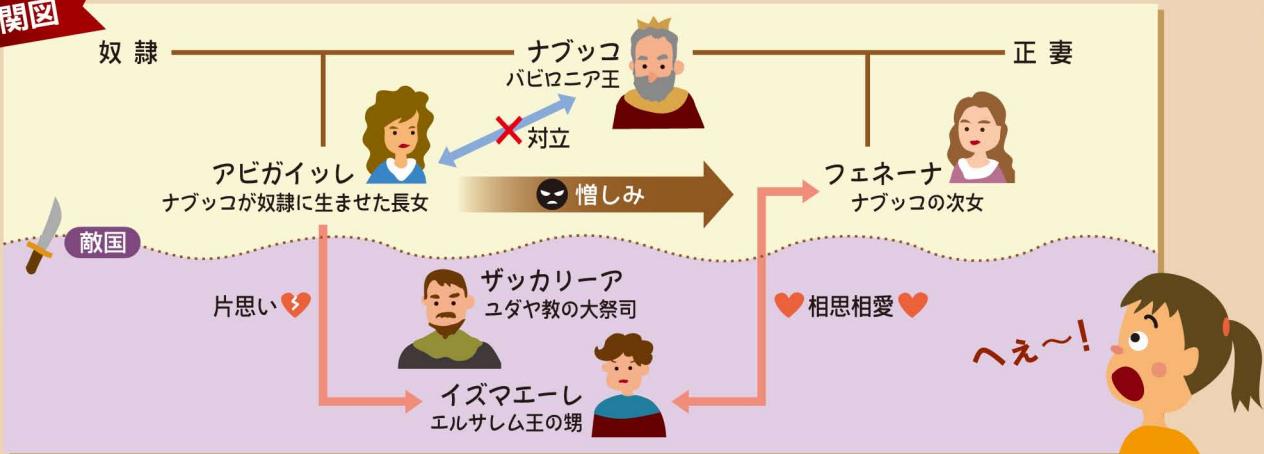
U-25 500円(A~Dを対象) ※C・Dは2階席

発 売 日 10月8日(金)午前10時

チケット取扱 藤沢市みらい創造財団オンラインチケットサービス・Famiポート他

主催: 公益財団法人 藤沢市みらい創造財団 共催: 藤沢市・藤沢市教育委員会

相関図



Story 物語

第1部

時は紀元前6世紀、旧約聖書の時代。バビロニア王ナブッコとアビガイッレに率いられた軍勢が、エルサレムを攻め落とそうとしていました。エルサレムの大祭司のザッカリーアは、ナブッコの次女フェネーナを人質にし、剣をつけますが、味方のはずのイズマエーレに邪魔されます。イズマエーレは、敵国のフェネーナを密かに愛しており、助けたのでした。ナブッコは、神殿に火を放ち、ユダヤ人を*1捕虜として連れて帰りました。

第2部

ある日、アビガイッレは長女の自分ではなくフェネーナに王位を譲ろうとしていることを知り、野心を抱きます。ナブッコは、フェネーナが愛するイズマエーレのためにユダヤ教に*2改宗し、ユダヤ人として生きることを知ります。怒ったナブッコは、「私はユダヤの王であり神なのだ」と叫ぶと、天罰としてカミナリに打たれます。

第3部

ナブッコが倒れている隙に、野心を燃やすアビガイッレが王位につき、捕虜となっているエルサレムの民とフェネーナを処刑しようと企てます。エルサレムの民が故郷を想い「行け、わが想いよ、黄金の翼に乗って」を歌います。

第4部

正気を取り戻したナブッコはユダヤの神に許しを請い、ユダヤ人とフェネーナを解放します。ナブッコはユダヤの神に仕える王として讃えられました。すべての野望を打ち砕かれたアビガイッレは…。



*1 捕虜(ほりよ)………戦争において敵に捕らわれた者
*2 改宗(かいしゅう)………信仰(信じる)していた宗教を変えること

ベランダでご飯

ベランダでひと工夫！ガスコンロでスープを作ったり、好きな食材を入れたホットサンド作るのはいかがでしょう。心地よい秋の風を感じながら食べるご飯は、よりおいしさを感じられること間違いないしつゝ天候に左右されないのも嬉しいポイントです。



特集
2

おうちキャンプにトライ!!

昨年から続くコロナ禍で圧倒的に増えた「おうち時間」、皆さんはどうな風にお過ごしでしょうか？今回は、「コロナ禍で遠出は心配」、「子供に新鮮な経験をさせてあげたい」そんな思いを抱えるあなたにうってつけの「おうちキャンプ」をご紹介！ウッドデッキで楽しむ外ご飯や、手軽に楽しめるおうちテントやベランダご飯も♪少しの工夫で非日常を味わってみてはいかがでしょうか。

様々な工夫でさらに楽しいおうちキャンプを♪



おうちキャンプを始める時に大切なのは、少しのアイディアと楽しもうと思う気持ち。家族写真や好きなものの写真をプリントアウトして、ガーランド風にして飾るのもオススメです。あなたの素敵なアイディアで、日常を彩ってみませんか。



お庭でバーベキュー

まずは王道、お庭でバーベキュー！外で食べるだけで、いつものお肉も野菜も何倍も美味しく感じられます。調理には手軽なホットプレートを使うのがオススメ。ホットプレートで作るローストビーフなど、特別感のあるご飯は、おうちキャンプをより一層盛り上げてくれること間違いないです♪お子様には焼きおにぎりもオススメ！



お部屋テント

リビングに、テントを出してみましょう。みんなで協力してテントを立ち上げたら、中でおやつを食べてみたり、本を読んでみたり…。いつものリビングなのに、なんだか違った景色が見えるはず。夜はテントにみんなで並んで寝てみましょう。真っ暗な中に、ランタンを置いて幻想的な空間を楽しむのもオススメです。





青森県 サクラトーン 津軽三味線教室

津軽三味線は、青森県津軽地方に伝わる三味線で、撥(バチ)を叩きつける奏法と速いテンポが特徴です。魂を揺さぶられるような迫力のある演奏を耳にしたことがある方も多いのではないでしょうか。そんな「津軽三味線」をみなさんも奏でてみませんか？ 教室は、藤沢市内の閑静な住宅街の一角にあります。伝統楽器は一般的には“難しそう”“敷居が高い”といったイメージもありますが、教室では無料体験もあります。まずは三味線に触れてみてみませんか。

また、教室代表の藤田先生は、子どもたちに津軽三味線に興味を持つてもらうための活動として、和楽器奏者の仲間とYouTubeでの発信を行っています。興味のある方はぜひそちらもチェックしてください。



藤田先生の丁寧でわかりやすい指導を受けるあり紗さん。



ひとことで三味線といっても大きさも形も様々です。



「津軽三味線のかっこよさに惹かれた」と始めたきっかけを語る黒岩奈々さん、あり紗さん親子。教室に通い始めて約4年のお二人が、息の合った見事な演奏を披露して下さいました。

information

講師：津軽三味線 藤田流 二代目 藤田淳哉
mail : info@sakura-tone.com
HP : <https://津軽三味線教室.com>

こども向け和楽器動画

https://youtu.be/YPDDTXQK_0Q



沖縄県 陶芸教室・体験教室 湘南獅子(シーサー)窯



魔除けとして家屋の屋根から見守っているシーサーは琉球王国の時代から、その時代の人々を守り続けています。「湘南獅子窯」では、そんなシーサーを作る貴重な経験することができます。

体験教室では、初めての方でも先生が丁寧に教えてくれるので安心です。顔のパーツを工夫しながら自分好みの表情を作ることができます。成形作業が終わったら1週間ほど乾燥させたのちに、最高温度1230度で約16時間かけて焼き上げていきます。

陶芸教室は18歳以上となります、一日体験教室は小学生以上から参加が可能です。(保護者同伴が条件)

親子で作ったシーサーをお部屋に飾ってはいかがでしょうか♪



陶芸体験教室

- 概要：粘土から成形作業まで
 - 作成物：シーサー（1体）または食器（2つ）
 - 所要時間：概ね2時間30分
 - 場所：湘南獅子窯
 - 費用：一人3,980円
 - 条件：小学生以上（保護者同伴が必須条件）
- ※要予約。詳しい情報は、お店に直接お問い合わせください。

体験教室では成形作業まで
体験できます。



焼き上がり！

information

住 藤沢市本町3-5-7 営 10:00～12:30／14:00～16:30 休 水曜日、木曜日、日曜日(隔週)
0466-23-4317 HP:<https://www.shisar.jimdo.com>



ZOOM in ふじさわ

選りすぐりの“ご当地”が味わえる!? ご当地特集

「美味しいものが食べたい！」「みたことのない景色に癒されたい！」など、普段は味わえない体験や刺激を求めてお出かけしたい！しかし、遠方へのお出かけが難しい日がまだまだ続きます。そこで、今号の“ZOOM in ふじさわ”では藤沢に居ながら旅行気分が味わえる選りすぐりの場所をご紹介します。

*掲載されている情報は発行日時点のものです。詳細は各お店または教室のHPをご覧いただくか、直接お問合せください。
※価格は全て税込み表記です。

山梨県 手打ちほうとうへっこう谷



趣のある外観が特徴の「へっこう谷」は、今年で創業43年の知る人ぞ知る手打ちほうとうの名店です。二代目店主おすすめの「豆乳たんなんほうとう」は、かぼちゃ・にんじん・茄子・ゴボウ等の野菜の旨味と豆乳が絶妙にマッチしたクリーミーな味わいが特徴。自家製のラー油を加えて味変も楽しめる満足できる逸品です。

また、「三つ子の魂百まで」という言葉のとおり、幼少期の食べ物は一生の味覚を左右すると店主は言い、子どもに本物の味覚を養ってもらうための「素材本来の味わい」「天然の出汁の香り」等を大切にした子ども用メニューも揃っています。

ラタトウイユ等の日替わり小鉢とぬか漬けがセットになった「豆乳たんなんほうとう」…………… 1,320円

手打ちほうとうワークショップ



家庭で作れるほうとうを、手打ち歴35年の二代目店主から学べます！粉から手打ち製麺し、野菜の扱い方や食育レクチャー、ほうとうの知識までたっぷり3時間のワークショップです。みんなで楽しく試食し、お土産に自分で打った生麺(二人前)が持ち帰れます。

information

住 藤沢市龜井野3-30-1 営 11:30～14:30／17:00～22:30(ラストオーダー21:30) 休 火曜日
0466-82-1702 HP:<http://hekkoro.com/>

- 所要時間：概ね3時間
- 場所：へっこう谷(出張も可)
- 最小催行人数：4名(出張は6名)
- 参加費：一人6,000円
- 詳しい情報は、お店に直接お問い合わせください。



海とあそぼう



当財団青少年事業課では、「海とあそぼう」という事業を行っています。今年は藤沢市内在住・在学の小学5・6年生39名が、6月26日（土）に江ノ島湘南港周辺にて海に関わる様々な体験活動を行いました。

2021年はオリンピックのセーリング競技会場が江ノ島だったため、近くでは開催準備の真っ最中でしたが、セーリング会場のすぐ近くで活動ができたとても貴重な年でした。

ご協力いただきました各団体の皆様、ありがとうございました。

シーカヤック漕艇体験



1人乗りは自分の力で、2人乗りは息を合わせて！パドルを漕ぐのは大変そうでしたが、みんなすぐに覚えて上手に漕いでいました。セーリング競技が行われる海上は見えたかな？

磯の生物観察



この生き物の名前は何か？あの生き物を見つけたい！海の生き物bingoシートを使い、危険生物のことも学びながら様々な生き物を観察しました。

海の安全教室



海はとても楽しいけれど、危険な一面もあります。身近なペットボトルなどを使い、万が一の救助方法を湘南海上保安署の方から学びました。



協力：藤沢海洋少年団、藤沢市科学少年団、海上保安庁湘南海上保安署

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

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

Doctor's Voice! 26

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。



門山医院
院長
かどやま
門山
ひろし
浩先生

食べるということは生きてく上で必要な事であります。最もシンプルな楽しみの一つです。おいしいものを食べると誰でも幸せな気持ちになり、生きる喜びにもなります。

健康寿命を伸ばすためにも、少しでも長く「自分の力で食べる、飲み込む」ことを維持していくことが長生きの為には重要になります。

人は加齢とともに、どの筋力が衰え、食べ物を飲み込みづらくなります。またムせたり誤嚥(誤って食べ物が気道に入ってしまうこと)しやすくなります。

その誤嚥したものを探し戻す力がないと肺に溜まつて肺炎をおこしてしまいます。これが誤嚥性肺炎です。日本人の死亡原因の第5位が肺炎です。肺炎で死亡する人の90%は75歳以上であり、その70%に誤嚥が関与しているといわれていますので、誤嚥しにくい工夫が健康寿命を伸ばすヒントになると言えます。

足腰の筋力が衰え、歩きづらくなるのと同じことが、どの筋肉にも起こります。どの筋肉の衰えは40歳代で始まり60歳代で一気に加速します。50歳を過ぎたころからなんとなくムセを感じるようになつた方は要注意です。

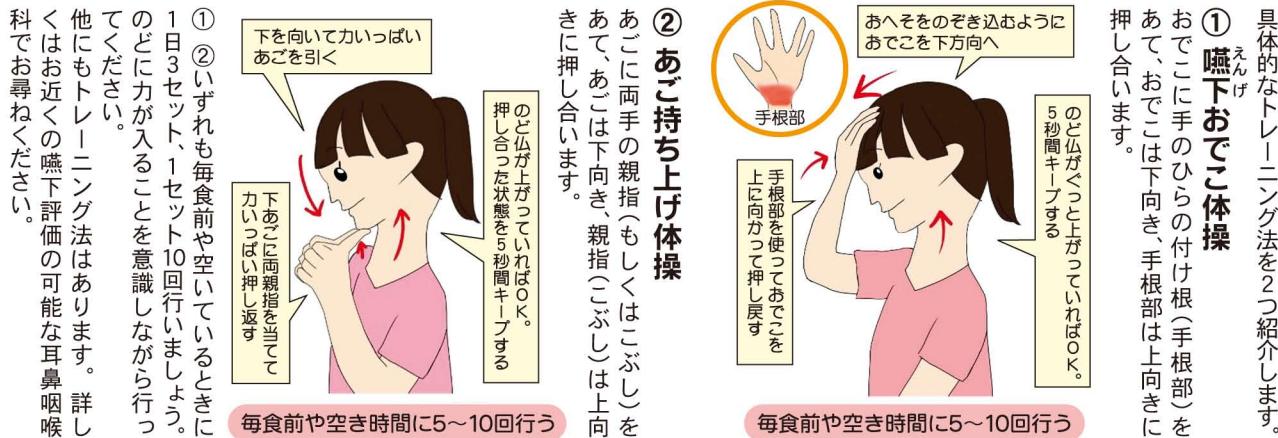
足腰の筋肉の衰えには筋力トレーニングやリハビリが有効なのと同じように、どの筋力の衰えにもトレーニングが有效です。筋群を鍛えましょう。

喉頭挙上筋群を鍛えましょう。

「自分の力で食べる、飲み込む」ためのトレーニング法

いつまでも「自分の力で食べる、飲み込む」ことは家族や友人とより長く大切な時間を過ごすために必要なことのひとつです。

他にもトレーニング法はあります。詳しくお近くの嚥下評価の可能な耳鼻咽喉科でお尋ねください。



体力をつけ、免疫力をあげましょ!!

秩父宮記念体育館、秋葉台文化体育館、鶴沼運動施設のトレーニングルームでは、下記のような感染対策を実施し、トレーニングルームを運営しております。トレーニングルームで運動を行い、体力＆免疫力をアップさせましょう！

※トレーニングルームは事前登録が必要となります。
詳細は藤沢市みらい創造財団のホームページをご確認ください。



定員制&ソーシャルディスタンス



ソーシャルディスタンスをとりトレーニング機器の向きを調整

体調チェック



トレーニング前の事前チェック

マスク & 消毒



マスク着用でのトレーニングとトレーニング後の機器消毒

室内感染対策



入替時間中の全体的な消毒



今は見られなくなってしまった遊びの風景があります。「ろくむし」「ゴム段」「王冠集め」「チャンバラ」「馬とび」「石けり」「けんけんぱ」など、子どものころの思い出をたどると、夢中になって遊んだときのわくわくした気持ちまでが思い出されます。

近頃の公園では、子どもたちが連れ立ってゲーム機遊びやカードゲームをしている姿をよく見かけます。それらは道具がなければ仲間になれず、決められたルールの中でしかプレイできません。



児童クラブのあそび

かわせみ児童クラブ（大道小学校区）

「むかし遊び」

クラブ長：
松原 愛



むかし遊びにもルールはありますが、そこにいる仲間とその場ののりで遊びが展開し、発展していくような面白さがあります。

児童クラブは様々な個性の子どもたちが集まる異年齢の集団です。遊ぶ仲間に合わせて、ルールを緩めたり、厳しくしたり、無くしたり、新しく付け加えたりして、みんなが楽しめるよう工夫して遊んでいます。

強いカードや高価なゲーム機などなくても、そこに仲間がいればすぐに遊びが始まって楽しくなる。誰とでも仲良くなれる。児童クラブではそこを大切に、子どもたちの遊びを支援しています。

つばさ児童クラブでは、毎日のように外遊びを行っています。外に出れば、多くの子どもは迷うことなくドッジボールを始めます。

低学年の子が私に「一緒にドッジボールをやろう！」と声を掛けてきました。しかし、なかには子どもたちだけで遊びたい子もいて、強い口調で「大人は入らないで！」と言われてしまいました。その時、いつもドッジボールを仕切っている4年生の男の子が、「そんなふうに言ったら可哀想だろ！」と注意をし、その後私のところに来て「子どもたちだけでやってもいい？」と優しい言葉に変換して話してくれました。この時、お調子者だった彼の成長に驚いたとともに、彼の温かい声掛けに胸がキュンとなりました。

聞いていて思わず嬉しくなるような優しい声掛けが、これからももっと増えるように、子どもたちに関わっていきたいと思いました。



児童クラブの
キュンとするおはなし
つばさ児童クラブ（社堂小学校区）

子どものことば

クラブ長：福山 和也



2022年成人式実行委員会

ボランティアインタビュー Volunteer Interview

当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。
2022年藤沢市成人式実行委員に決まった皆さんに、成人式への意気込みなどを聞きました！

萱森 夏廉 委員長 高浜中学校出身

2022年藤沢市成人式実行委員長として、皆さんの思い出に残るような成人式を作りあげます。



鎮西 栄太 六会中学校出身

新型コロナウイルスなどで色々な活動が中止の中で、成人式をみんなの思い出に残るものにできるようにがんばります。



並木 優真 副委員長 村岡中学校出身

2022年藤沢市成人式実行委員会、副委員長の並木優真です！このコロナ禍でまずは成人となれたことを大変嬉しく思います。開催に向けて精進してまいりますので、よろしくお願いします！！



大川 賀正 高倉中学校出身

記憶に残る成人式を作り上げていきたいです。



小坂 将久 六会中学校出身

一生のmemory
～個々(みんな)の思いを一つに～



山本 瞭真 第一中学校出身

一生に一度の一日。最高の思い出を！！



笹本 一樹 関東学院六浦中学校出身

特異性のある成人式にしたい。



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。



Coca-Cola
BOTTLERS JAPAN INC.

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
- 藤沢市戸戸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。

イベントの内容など詳細はそれぞれの施設へ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/>



10月

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



11月

1	月
2	火
3	水
4	木
5	金
6	土
7	日
8	月
9	火
10	水
11	木
12	金
13	土
14	日
15	月
16	火
17	水
18	木
19	金
20	土
21	日
22	月
23	火
24	水
25	木
26	金
27	土
28	日
29	月
30	火



12月

1	月
2	火
3	水
4	木
5	金
6	土
7	日
8	月
9	火
10	水
11	木
12	金
13	土
14	日
15	月
16	火
17	水
18	木
19	金
20	土
21	日
22	月
23	火
24	水
25	木
26	金
27	土
28	日
29	月
30	火
31	水



公益財團法人
藤沢市みらい創造財団

発行日／令和3年10月1日 発行元／公益財團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／有限会社湘南グッド