

Fujisawa



MIRAI.net

No.30 TAKE FREE

2022 Summer

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
海あそび

特集2

手作り緑日! やってみよう!!



Contents

- 02 読者アンケート みらぞうLINEスタンプリニューアル
- 03 ラジオ体操イベントに行こう!
- 04 **特集!** 親子で海あそび
- 08 **特集2** 手作り録日! やってみよう!!
- 10 ZOOM in ふじさわ ~いろいろ麺特集~
- 12 Doctor's Voice! スポーツと膝の痛み
- 13 トレーニングルーム活用術 トレーニングルームの体成分測定器が新しくなりました!
- 14 児童クラブのあそび やったー! できた! ~かめの子児童クラブ
- 14 児童クラブのキュンとするおはなし 優しさを繋いで ~そよかせ児童クラブ
- 15 児童クラブのおやつ時間 ~芝の子児童クラブ

(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。)

皆さまの声を
お聞かせください!

Fujisawa MIRAI.net

アンケートにご協力を
お願いいたします!!

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...

所要時間
概ね2分

二次元コード







みらぞうLINEスタンプリニューアル!

40種 120円

藤沢市 みらぞう で検索!















ラジオ体操 イベントにいこう!

本財団では、子どもから高齢者まで誰でも気軽にできるラジオ体操を通じ、健康増進と地域コミュニケーションの拡大を図ることを目的として、全市的なラジオ体操イベントを実施しています。昨年7月にも、秋葉台公園球技場にて「おはよう! キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操2021~めざそう健康寿命日本一!!~」が開催されました。



昨年度、講師をしていただいたのは元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントNPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員の**家根本 織永さん**♪



みらぞう&ふじ
キュンもみんな
と一緒にラジオ
体操したよ!

今年の夏は

2022年度 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

が秋葉台公園にやってきます! NHKラジオ第一で生放送もあります。
詳細はラジオ体操ポータルサイト (<https://www.radio-taiso.jp/>) を
ご確認の上、HPまたは郵送にてお申込みください♪

2022年度 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

- 日時 8月26日(金) 午前6時~6時45分予定(受付 午前5時30分) ※雨天中止
- 場所 秋葉台公園球技場 ※NHKラジオ第1で生放送あり(午前6時30分~6時40分)
- ★お問い合わせはこちら↓
ラジオ体操イベント運営事務局.....03(6427)1610
(公財)藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課.....0466(22)5633

WEBによるお申し込み ラジオ体操ポータルサイト (<https://www.radio-taiso.jp/>) からお申し込みください。
【締切】2022年7月26日(火)23:59

郵送によるお申し込み 郵便もしくは私製はがきに、「開催会場名および開催日」「申込代表者の郵便番号」「住所」「名前」「連絡先(携帯可)」「一緒に申し込みされる人数(最大6人まで)」を記入のうえ下記あて先にお送りください。
【あて先】〒150-8681渋谷郵便局留め「ラジオ体操イベント運営事務局」巡回ラジオ体操参加申込係
【締切】2022年7月26日(火)必着

WEBまたは郵送による事前のお申し込みが必要です。
※お申し込み多数の場合は抽選となります。



親子で海あそび

いよいよ本格的な海シーズンが到来！ 江の島が一番賑わいを見せる季節がやってきました。

藤沢に住んでいるけれど、海に行くのはなんとなく尻込みしてしまう…

そんなあなたも、今年はぜひ海に行ってみませんか？

今回は、親子でできるボディボード、サーフィンやビーチバレー、貝殻を使った工作など、海遊びの楽しさを盛りだくさんでお届けしちゃいます。

今年の夏は、親子で海をめいっぱい楽しんじゃおう！

海あそびの注意事項



神奈川県ライフセービング協会の和田さんに聞いてみました！

Q1. 海で遊ぶときに気をつけた方がいいことはなんですか。

- 海で泳ぐときは、ライフセーバーの監視しているところで泳ぎましょう。
- 避難経路や津波避難タワーなどの確認をしましょう。
- 長時間の移動等で疲労がある場合、到着直後の入水は控え、休養を取ってから遊びましょう。
- 入水前には必ず準備運動を行いましょう。
- ライフジャケットを活用しましょう。ライフジャケットの着用は自分で自分を守ることにつながります。
- 波の高さや水深、沖への流れなどを確認しながら入水し、足のつく範囲で遊びましょう。
- 風や波、潮流の変化を気にかけてみましょう。もし浮き輪などが流されても追いかけないようにしましょう。
- 炎天下の海岸では、水分をしっかり取り、日焼けには十分注意しましょう。
- 保護者の方は、お子様から目を離さないでください。
- 大人の方へ、アルコール飲料を飲んでからの入水は絶対にやめましょう。



飲んだら泳がない！

Q2. 海で遊ぶときに持って行った方がいいものはありますか。

- 日焼け止め、水、スポーツドリンク。
- 浮く物やライフジャケット、簡易的な応急手当ができる準備。



公益財団法人日本ライフセービング協会では、クイズや動画で水辺の安全について学べるWebサイト「e-Lifesaving」を開設しています。ぜひ、こちらから遊びに来て下さい！



ボディボード

撮影地：鵠沼海岸

必要なもの

ボディボード
リーシュコード
(ボードと腕をつなぐひも)

ライフジャケット
※泳ぎに自信がなかったり
小さなお子様は必ず準備
しましょう。



小学1年生のかんたです。
がんばるぞ!!



八部公園プールの
小野田 慶太郎です。
プロサーファー目指してます!



芸術文化事業課の鈴木 健です
人生初サーフィンです!

波がきた!



補助者の2~3m手前くらいの
場所に波がきたあたりで
押しはじめます。



なるべく遠く(砂浜)をみるようにボードの中央に乗ります。



サーフィン

必要なもの

サーフボード
リーシュコード
ウェットスーツ
(季節・気候にあったもの)

砂浜で手を回す
パドルングの練習です!
波が近づいてから
手を回しはじめます。



立つときは**両足の向き**を
横にしましょう!



サーフィン初心者のうちは、必ず熟練の経験者に教えてもらうか、サーフィンスクールに行きましょう!
「ワンマン・ワンウェーブ」や、他の人とぶつからないようにするなど、ルールやマナーを守りましょう!



親子でビーチバレーをやってみよう

日本のビーチバレー発祥の地・鵜沼海岸では「ビーチレクリエーションゾーン」を開設し、一年を通じてビーチバレー、ビーチテニスのコート常設しています。誰でも気軽にコートを利用できるのが、ビーチレクリエーションゾーンの魅力！今回はコートの基本的な利用方法を教えちゃいます♪



コート借り方（個人での利用の場合）

- サーフビレッジ2Fの窓口でコート利用の申請をします。（現地での当日受付のみ）ボールは1グループにつき1個無料で貸し出しを行っています。借り際には身分証明書の確認が必要です。利用申請の時に伝えてください。〔ボールの貸出し時間〕9:00～16:30（7・8月は17:30まで）
- コート利用許可証をコートの柱に括り付け、利用します。
- 終わりの時間がきたら、利用許可証とボールを窓口に返却します。



ビニールボールなどを自分で持ってきて使うのもOK！

コートを利用するときの注意

利用する前に、大きな石ころや木の枝、瓶などのガラスが落ちていないか確認してから始めよう！

- 利用時間帯は9:00から17:00までを原則とします。（※7・8月は18:00まで）
- 1区分 120分間の時間制となります。
- コートの利用は無料です。
- 気象状況により、一時的にコートを撤去する場合があります。また大会期間など、一般利用者の貸出しを制限する場合があります。
- その他詳細は窓口へお問い合わせ頂くか、HP・SNSにて随時ご確認をお願いします。TEL 0466-30-1696



取れるかな？

まずはボールをキャッチする練習から始めてみよう！



いくよ～！

お母さんにボールを出してもらい、受けてみよう！お母さんもいい運動になります♪

鵜沼海岸 ビーチレクリエーションゾーン

所在地 藤沢市鵜沼海岸1-17-3 サーフビレッジ内

休館日 毎月第1・第3月曜日
※休日の場合は翌日が休館日となります
※7月・8月は休まず営業します
年末年始（12/29-1/3）

交通 小田急江ノ島線「鵜沼海岸駅」から徒歩10分

駐車場 緑陰広場駐車場（徒歩1分）西部駐車場（徒歩5分）など、近隣の有料駐車場をご利用ください。

鵜沼海岸ビーチレクリエーションゾーンHPはこちら



鵜沼海岸常設ビーチバレーコートTwitterはこちら @kgnm_beach



海で砂遊びしてみよう♪



なにができるかな？



かわいいカメさんができたよ！

芯は、麻のひもや紙袋の取手部分でOK！

海から帰ったら、海で拾ったお土産で工作をしてみよう♪



ゼリーキャンドル
お好きなピンに芯を立て、お好みの貝殻などの飾りを入れ、溶かしたジェルワックスを流し込み固まったら完成！※ジェルワックスは固まっても透明なものを選んでね。

貝殻の写真立て



写真立てを用意して、フレームの回りに貝殻やシーグラス、ビーズなどを貼り付けるだけ！海で撮った写真を飾れば最高の思い出に♪

海もいいけどプールもね！



2022 屋外プール夏期カレンダー

屋外プール開館日（7/16～8/31）

秋葉台公園プール 八部公園プール

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

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

【休館日】●：秋葉台公園プール休館 ●：八部公園プール休館

遊泳時間	屋外プール (7/16～8/31)
平日	9:30～17:00
土日祝	

秋葉台公園プールイベント

- 8/3～8/31…毎週水曜日：小学生トライアルコースの開放（屋外50メートルコース）
- 8/8～8/12・8/22～8/26…飛び込み体験会（有料）
- 8/15…みらい水泳大会in秋葉台
- 9/4…第14回秋葉台キッズアクアスロン

八部公園プールイベント

- 7/17…藤沢市八部公園「夏の救急フェア」
- 7/25…泳力認定進級テスト



※屋内プールについては、通常営業となります。（9:30～20:00）最新の情報はこちらをご確認ください。



特集
2

手作り縁日! やってみよう!!

家族で楽しめる夏のイベント「縁日」を今年は自宅で開催!
100円ショップで何でも揃えられる時代ですが、たっぷり時間のある夏休みは
あえて手作りに挑戦して準備からとことん楽しもう!



Point

- ★屋台の定番「たこ焼き」「唐揚げ」などは、小さめのカップに盛り付けると食べやすいね。
- ★縁日本番に備え、みんなでメニュー表を作り、気分を盛り上げよう。
- ★画用紙で縁日限定チケットや通貨を作り、お買い物ごっこ遊びもおすすめです。



ちょうちんはふくらませた風船にちぎった紙を水で薄めたボンドで貼りつけます。乾いたら(風船がちぢむ)赤く色をつけて紐でつなぎます。クリスマスツリーの電飾にかぶせて部屋を暗くすれば、夏祭り気分がUP!

プールやBBQの他に、こんな過ごし方もありだね♪

細長く折った紙を的にした射的は、紙コップと風船で作った空気砲で狙い撃ち! キャラクターなどの好きな絵を描いて仕上げます。

大きいボウルや洗い桶に水風船を浮かべたヨーヨーすくい、カラフルなクリップのこよりで釣ります。小さな子は、こよりの代わりに輪ゴムをつけてやってみよう!

ジュースを凍らせたアイスブロックは、サイダーを入れた器に浮かべてスプーンですくってみよう! お箸でつかめるかチャレンジするのもgood!

麺特集



MAP



ラーメン、そば、うどん、パスタ、etc...
今号では老若男女問わず、幅広い年齢の皆さんに愛される「麺」を集めます！ご紹介する麺料理はもちろんですが、それ以外にも色々な麺料理をご自身で探して楽しんでみるのもいかがでしょうか。

※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やSNSをご覧ください。直接お店までお問い合わせください。



白い惑星 うどん粉星の王子

香川県出身の店主さんによる本場の讃岐うどんは絶品です！
出汁はいりこ、昆布などから丁寧に取っており、麺は粉と塩と水から作るこだわりの自家製麺で、茹でたから15分経った麺はお客様に出さない徹底ぶり。美しい麺の盛り付けも注目です！



かけ肉(冷)並 715円(税込)

① 藤沢市藤沢556 サンパールIIビル地下1階 ② 11:00~15:00(LO14:30) / 18:00~21:00(LO20:30)
③ 不定休(Facebookをご確認ください) ④ なし ⑤ 50席 ※必ずFacebookを事前にご確認ください。



元祖とりかわ(冷)小 528円(税込)

かけ肉(冷)はシンプルながら奥深い出汁と麺がマッチし、さらに注文してから焼きはじめる大きな豚肉のガツンとした旨味のハーモニーで、あっという間にペロリです！写真は並盛りですが、麺量500gとかなりの食べ応えです。並でこの量は香川県では普通だとか...
元祖とりかわ(冷)は女性人気No.1のメニューで、つけ出汁にとりかわと鶏油が加わりとても濃厚です。一度このメニューにはまると、またリピートしたくなるクセになる味です！



Facebook

萬福酒樓 西安刀削麺 (まんぷくしゅうろうせいあんとうしょうめん)

頂いたのは「五目野菜刀削麺」と「牛すね、モツ入り刀削麺」。スープは醤油ベースで、「五目野菜刀削麺」はコクがあるのにさっぱりと食べられ、シャキシャキのたっぷり野菜が女性に嬉しい一品です。「牛すね、モツ



五目野菜刀削麺 820円(税込)



牛すね、モツ入り刀削麺 900円(税込)

入り刀削麺」は、お店で扱う刀削麺の中でも一番辛いメニューですが、辛さは選べるので安心して注文できます。牛の第2の胃「ハチノス」など様々なモツが入っていて、モツ好きにはたまりません。また、刀削麺はやはり刀で麺を切る姿が楽しみの一つ。こちらのお店は厨房が見えるので、刀削麺を注文したら調理姿が見られるかも！



公式HP

① 藤沢市鶴沼石上1-4-11 ② 11:00~15:00 / 17:00~23:00 ③ 火曜日
④ なし ⑤ 0466-25-5538



J PASTA 新藤沢店

2019年、10年振りにここ藤沢へ帰って来た「J PASTA」！ 当時から種類が豊富でしたが、さらに新メニューが増えていて、どれにしようか迷ってしまいます。今回は、この時期のおススメ「あかねしらすのスパゲッティ」を注文。こちらは、ここ湘南の地元メシである「しらす丼」感覚で食べられるスパゲッティを求めて誕生した逸品です。



あかねしらすのスパゲッティ 1,573円(税込)

① 藤沢市南藤沢21-1 ODAKYU湘南GATE 3階 ② 11:00~22:00(LO21:00) ③ 年中無休(ODAKYU湘南GATEに準じる)新型コロナウイルス感染拡大により変更の場合あり ④ ODAKYU湘南GATE駐車場 ⑤ 23席 ⑥ 0466-25-5538



麺は、淡路島の老舗製麺職人が丹念に練りあげた生パスタ。もちもち感にしっかりした歯ごたえで美しい仕上がりです。
運ばれて来たスパゲッティの上には、しらすといくらがたっぷり乗っています。早速、口に運ぶといくらのぷちぷちとした食感が味わえ、またしらすといくらの旨味が口いっぱいに広がり、バターで絡めたスパゲッティが旨味を後押しします。しらすといくらのほのかな塩気とスパゲッティがマッチして、全体的なバランスがとても素晴らしいです。これは、リピートになること間違いありません！



公式HP

そば 仁や

こちらの夏のイチオシは「冷やしたぬきそば」です。ミョウガやネギ、シソなどの薬味がうず高く盛り、添えられたトマト・キュウリがみずみずしく涼しげな見た目が食欲をそそります。のど越し・食感を重視して



冷やしたぬきそば 1,200円(税込)
※9月末までの限定メニュー



毎朝片瀬漁港より仕入れる新鮮な魚たち！

いるという麺は、一般的な蕎麦と違い、白くつるつるとした食感。揚げ玉・ささがりがアクセントになり、いくらでも食べられそう！ 素材はすべて「地産地消」にこだわり、野菜は湘南野菜の生産者である亀井農園から仕入れ、魚は片瀬漁港で採れたものを使用。市場に出荷できないものを使うなど、食品ロスにも力を入れているそう。新鮮でおいしい魚とお蕎麦を食べたくなったときは、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



Instagram

① 藤沢市朝日町14-1 犬塚ビル1F ② 11:00~14:00 / 17:30~21:00
③ 水曜日、日曜日 ④ なし ⑤ 0466-90-5820

うしお

和食料理人歴30年、ミシュラン獲得経験もある平山恵介氏が手がける「和食の技術を落とし込んだラーメン」がこちらで味わえます。看板商品「鯛出汁ラーメン」のこだわり抜いたスープは、今までのラーメンへのイメージが覆るほど上質



鯛出汁ラーメン 1,200円(税込)



冷やしホワイト 1,100円(税込)

ですっきりとしており、それでいてコクがある味わい。老若男女問わず愛される味で、高齢の方や女性の方にも人気が高いそう。夏の新メニュー「冷やしホワイト」は鯛出汁をベースに、まろやかな豆乳とゴマのスープ。レモンを絞って味変するときはさわやかさを増し、暑い夏でもさっぱりといただける涼味満点の一品です。どちらにもついてくる「ニラペースト」を途中で追加してパンチをプラスすれば、食欲増進間違いなし！ 夏でも通いたくなるラーメン屋さんです。



Instagram

① 藤沢市藤沢1006-1 1F ② 水・木・金・土 11:00~14:30(LO14:00) 日 11:00~15:30(LO15:00) / 金・土 17:30~21:30(LO21:00)
※各種SNS等をご確認ください。 ③ 月曜日、火曜日 ④ なし(近隣にコインパーキングあり) ⑤ 0466-97-3020



Doctor's Voice! 29

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。



スポーツと膝の痛み

スポーツ愛好家のみなさんも、そうでないみなさんも、半月板損傷、変形性膝関節症というワードを耳にしたことがあると思います。膝は大腿骨と脛骨をつなぐ関節で、関節軟骨と半月板が存在します。いずれもクッションとして働きますが、スポーツで膝をねじったり、体重の増加であったり、ふとした日常のつまずきなどによって、半月板がやられます。続いて軟骨がやられ、最終的に骨がすり減っていき、変形性膝関節症と呼ばれる状態になっていきます。

軽い症状のうちには、四頭筋のトレーニングやヒアルロン酸の関節内注射が効果的です。ひっきりなどの症状を伴う痛みが出てきたら、関節鏡による半月板の部分切除や縫合術が考慮されます。半月板の断裂がひどいと、クッションの機能がなくなり、骨への負担が増します。強い痛みが続くときは、変形を矯正する手術（脛骨近位骨切り術）が有効です。人工関節とは違い、自身の膝を温存でき、痛みを取り除くことができます。

術後はリハビリが大変ですが、多くの場合、スポーツや重労働への復帰が可能です。一方手術でも治しにくい膝蓋大腿関節の変形性関節症というものもあります。膝蓋骨の裏側の軟骨と、相対する大腿骨滑車部と呼ばれる部分の軟骨がこすれて、すり減ることにより痛みが出ます。スポーツで、とくに膝の屈伸動作が多い競技でしばしばみられます。治療として、ヒアルロン酸の関節内注射などがありますが、効果は限られます。

このように、手術や注射などでプレイできる時間をのばすことができますが、やはり膝の酷使は禁物です。楽しいからといってついやり過ぎて、翌日歩けないという方がいらっしゃいます。そうはならないように、スポーツを適度に楽しんで、膝を長持ちさせてください。

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覧ください
ご加入はインターネットから!

スポーツ安全協会 検索

令和3年12月作成 21-TC07929

きらきら スイミングライフ 応援しています。

水のの中!! ド+ド+ 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

お問い合わせ先 〒165-0023 東京都中野区江原町1-22-4 tel 03-3951-9224
秩父宮記念体育館、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。

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

トレーニングルームの体成分測定器が新しくなりました!

トレーニングルーム活用術

TANITA マルチ周波数体組成計



測定できること

- ★体重
- ★体脂肪率
- ★脂肪量
- ★筋肉量
- ★体水分量
- ★内臓脂肪レベル
- ★基礎代謝量
- ★BMI(体格指数)

設置施設

秩父宮記念体育館…トレーニング室
秋葉台文化体育館…トレーニングルーム
八部公園プール…トレーニングルーム

対象者

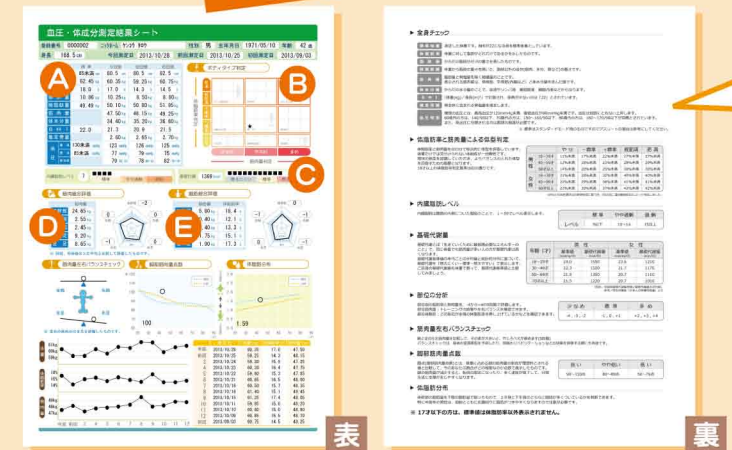
トレーニング登録者

測定結果印刷料

100円 ※入場料別



1枚100円で測定結果を印刷できます!



印刷するおすすめポイント

- カラーの図やグラフで表示されるので、見やすく分かりやすい!
- 結果は持ち帰れるので、いつでも見返せます!
- 初回測定値や前回測定値との比較ができます!

ご自身のからだの状態を把握し、目標をもって運動をしましょう! ぜひご利用ください!!

- A 全身チェック……………測定数値を表示します。(標準体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、体水分量、BMI、推定骨量、血圧判定)
- B 体脂肪率と筋肉量による体型判定…体脂肪率と筋肉量を合わせて総合的に体型を評価しています。
- C 内臓脂肪レベル、基礎代謝量……………測定結果を判定し、分かりやすく表示します。
- D 筋肉総合評価、ボディバランス……………筋肉量を部位別に分析した値です。
- E 体脂肪総合評価、体脂肪分布……………脂肪量と体脂肪率を部位別に分析した値です。



令和4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)の提供

種別	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

児童クラブのあそび

かめの子児童クラブ

(亀井野小学校区) クラブ長: 後出 淳一

やったー! できた!

小学校入学から3ヶ月が過ぎ、1年生もそろそろかめの子児童クラブの生活に慣れてきました。

4月当初から今日まで、児童クラブにある遊具を使って毎日たくさんの遊びに挑戦しています。室内ではけん玉、缶ゴマに工作、庭では竹馬、ホッピングに輪車。学校から帰って来ると、そうした遊びをします。そして上手にできた時は「やったー!」



やったー!!



まわった♪

できた!という声と共に、素敵な笑顔を見せてくれます。その笑顔は、まぶしくらいに光り輝いています。見ている私たち指導員も嬉しくて、思わずニコリ。この素敵な笑顔を見ると、保護者の皆様もきっと嬉しい気持ちになるはずです。

かめの子児童クラブの日常は、子どもたちの素敵な笑顔に溢れています。



児童クラブのおやつ時間

芝の子児童クラブ

(明治小学校区) クラブ長: 小峯 栄子

子ども達は、おやつ時間を楽しみに帰ってきます。食の好みは様々ですが楽しい時間となるように工夫しています。個包装の菓子をハンドキャッチャーでつかみ取る、ゲーム感覚のおやつ時間は子ども達が盛り上がります。「やった! 好きなものとれた」「ほんとは、あれほしかったのにー」など嬉しい声や悔しい声が聞こえます。



ガチャカプセルにキャンディーを入れた時は「中はないに?」と興味津々の様子でした。カプセルは丸くてツルツルしているのに、ハンドキャッチャーでつかむことは難しかったようですが、ねらったカプセルが取れた時はガッツポーズで喜びを表現していました。人気の味はソーダとグレープ。おやつ時間にゲームの要素を取り入れると楽しい気持ちになり、子ども達の笑顔がこぼれていました。

本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、食マナー、生活体験の場として「おやつ時間」を大切にしています。

児童クラブのキユンとするおはなし
そよかぜ児童クラブ(天神・穴会小学校区)

を
し
さ
を
優
し
さ
を
繋
い
で

クラブ長: 篠井 弥生

4年生の班長としての初仕事は、班のメンバーと協力して班の名前を決めること。どの班も思い思いの名前を考えていた時のことです。「決まったよ」と班長のTくん。「何に決まったの?」と聞くと、「シラン」。初めて聞く名前「なんだろう」と考えていると、Tくんが「花の名前だよ」と教えてくれました。どうしてその花の名前になったのか尋ねると「1年生も参加できるように、好きな色を聞いたんだよ。紫っていうから、図鑑の紫色のページから好きな花を選んでもらったんだよ」と伝えてくれました。



1年生が話し合いに参加できるように考えてくれた班の子たちの優しさに、キユンとなった出来事でした。「こうやって、お兄さんお姉さんからもらった優しさを繋いでいくんだなあ」ととても温かい気持ちになりました。

くらしとしごと 夢ある未来

私たちはIoT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
BOTTLED BY JAPAN INC.

SUNTORY
SUNTORY BEVERAGE SOLUTION

Editor's Voice

今号で「Fujisawa MIRA.net」は第30号を迎えました。30号を記念して、ちょこっとだけリニューアルを行ってみたいのですがコアな読者の皆さんには、気づいていただけただろうか・・・?

さて、夏です。夏といえばやっぱり海! そして、お祭り! コロナ禍でなんだか遠い存在になりつつある夏の2大巨頭をあえて特集してみました。

「Zoom in ふじさわ」では、食欲の落ちる夏でもするっと食べられる、いろいろな麺料理を特集しました。うどん、そば、ラーメン・・・あなたの行ってみたいお店はありましたか? 皆さんの夏に、少しでも彩りを添えられたらうれしいです。

(スポーツ事業課 熊谷叶音)

2022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2-8-11
- ▲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/>

7月

1	▲もりとかぜプレパーク (当) 9:00~16:30
2	●海とあそぼう@江の島 9:30~16:00 ★子ども体験クラブ ★はじめての武道 ●小学生が選んだ「16mmアニメ上映会」 10:30~11:30 ■SDGsもったいないネット 9:00~9:45
3	★はじめての武道 ▲親子キャンプ塾 10:00~15:00
4	
5	
6	■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30 ▲森っこプレパーク (当) 9:00~16:30
7	■つじりんとあそぼう「びーか・ぶー」 10:30~11:30 ■子育てママのパソコン教室 9:30~12:00
8	▲もりとかぜプレパーク (当) 9:00~16:30 ▲森のようちえん 10:30~正午
9	■こどもゆかた着付け教室 10:00~12:00
10	★親子にっこり講座(リトミック) ▲季節の森さんぽ (当) 13:30~14:30
11	★親子にっこり講座(リトミック)
12	
13	■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30 ●作って SAKUSAKU~子ども造形教室~ 13:30~14:30
14	■子育てママのパソコン教室 9:30~12:00
15	
16	■Nゲージ運転会 ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 ■冒険チャレンジクラブ 10:00~16:00 ▲キャンプファイア 19:30~20:30
17	▲藤沢市八部公園「夏の救急フェア」(八部公園)
18	★あそびスタジオ 10:00~11:30
19	
20	■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30 ■パンピキッズ 13:30~14:10
21	■子育てママのパソコン教室 9:30~12:00
22	
23	★はじめての武道 ●海の日記念大会 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
24	▲サンデープレパーク (当) 13:30~15:30 ●海の日記念大会 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
25	★りく先生と踊ろう ●僕たちにもできる支え合いのまちづくり 9:30~11:30 ■ジュニア卓球教室(低学年) 9:30~11:30 ▲泳力認定進級テスト (八部公園プール)
26	★りく先生と踊ろう ■ジュニア卓球教室(低学年) 9:30~11:30
27	★りく先生と踊ろう ■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30 ■ジュニア卓球教室(低学年) 9:30~11:30 ■SDGs チャレンジャー 10:00~12:00
28	★りく先生と踊ろう ■子育てママのパソコン教室 9:30~12:00 ■ジュニア卓球教室(低学年) 9:30~11:30
29	★りく先生と踊ろう ■ジュニア卓球教室(低学年) 9:30~11:30
30	★大工の学校 ▲夏の夜の自然観察 18:30~21:00
31	●ヨットスクール@江の島 9:30~16:00 ●陶芸教室 10:00~12:00 ▲キャンプファイア 19:30~20:30 ●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)

8月

1	■まんが家講座 10:00~12:00 ■卓球教室(高) 9:30~11:30
2	■にじいろ実験教室(光の実験) 9:30~11:30 ■卓球教室(高) 9:30~11:30 ◆秋葉台カヌー Day (秋葉台公園プール)
3	■ムーンショット 10:00~11:30 ■卓球教室(高) 9:30~11:30 ◆秋葉台カヌー Day (秋葉台公園プール) ◆小学生トライアルコース (秋葉台公園プール)
4	■卓球教室(高) 9:30~11:30 ■つじりんとあそぼう「びーか・ぶー」 10:30~11:30 ◆秋葉台カヌー Day (秋葉台公園プール)
5	■卓球教室(高) 9:30~11:30 ■ITリテラシー 13:00~14:30 ◆秋葉台カヌー Day (秋葉台公園プール)
6	■SDGsもったいないネット 9:00~9:45 ▲親子キャンプ(テント泊) ▲キャンプファイア 19:30~20:30 ●ビーチバレー湘南 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート) ●ワンコイン・コンサート2022② (湘南台文化センター市民シアター)
7	●ビーチバレー湘南 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
8	★親子にっこり講座(布ぞうり) ■チョコレート ①10:00~11:30 ②13:00~14:30 ■親望会 18:00~20:00 ◆飛び込み体験会
9	●ふじさわ文化体験事業 「遊り寺に泊まろう！」(1泊2日) ★おやこあそびば ◆飛び込み体験会
10	■作って SAKUSAKU~子ども造形教室~ 13:30~14:30 ◆小学生トライアルコース (秋葉台公園プール) ◆飛び込み体験会
11	■ムーンショット 10:00~12:00 ▲親子キャンプ(テント泊) ◆飛び込み体験会
12	▲親子キャンプ(テント泊) ●ビーチバレー湘南 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート) ◆飛び込み体験会
13	▲親子キャンプ(テント泊) ●ビーチバレー湘南 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
14	■学習応援 11:30~12:30 ▲親子キャンプ(テント泊) ●ビーチバレー湘南 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
15	▲みらい水泳大会 (八部公園プール)
16	★福祉経験隊(手話) ◆秋葉台カヌー Day (秋葉台公園プール)
17	★福祉経験隊(手話) ▲子どもキャンプ ◆秋葉台カヌー Day (秋葉台公園プール) ◆小学生トライアルコース (秋葉台公園プール) ◆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)
18	◆秋葉台カヌー Day (秋葉台公園プール) ◆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)
19	◆秋葉台カヌー Day (秋葉台公園プール)
20	■成年年齢引き下げを考える 10:00~11:30 ▲親子キャンプ(テント泊)
21	★学習支援ボランティア養成講座 ▲木育と音あそび 10:00~11:30 ◆車いすバスケットボール体験 (秋葉台文化体育館)
22	■石けん作り ①9:30~11:30 ②13:00~15:00 ◆飛び込み体験会
23	■工作 10:00~11:30 ■パソコン教室I低学年 9:30~11:30 ■バスケットボールクリニック (秩父宮記念体育館) ◆飛び込み体験会
24	■パソコン教室II高学年 9:30~11:30 ▲子どもキャンプ ◆小学生トライアルコース (秋葉台公園プール) ◆飛び込み体験会
25	■パソコン教室III低学年 9:30~11:30 ■SDGs 海藻おしほ 10:00~11:30 ◆飛び込み体験会
26	■パソコン教室II高学年 9:30~11:30 ●おはよう!キョウとするまち、藤沢ラジオ体操2022 (秋葉台公園球技場他) ◆飛び込み体験会
27	●自然体験活動事業@栃木県 (1泊2日) ★学習支援ボランティア養成講座 ★宿題応援 ▲親子キャンプ(テント泊) ▲キャンプファイア 19:00~20:00
28	★学習支援ボランティア養成講座 ★宿題応援
29	★学習支援イベント(くらし理科教室)
30	■僕たちにもできる支え合いのまちづくり 9:30~12:00
31	◆小学生トライアルコース (秋葉台公園プール)

9月

1	■つじりんとあそぼう「びーか・ぶー」 10:30~11:30
2	▲もりとかぜプレパーク (当) 9:00~16:30
3	★子ども体験クラブ ■16mmアニメ上映会 10:30~11:30 ■SDGsもったいないネット 9:00~9:45 ■小学生が選んだ「16mmアニメ上映会」 10:30~11:30
4	▲季節の森さんぽ (当) 13:30~14:30 ◆第14回秋葉台キッズアクアスロン (秋葉台公園プール)
5	
6	
7	■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30 ▲森っこプレパーク (当) 9:00~16:30
8	■子育てママのパソコン教室 9:30~12:00
9	▲もりとかぜプレパーク (当) 9:00~16:30
10	
11	★親子にっこり講座(体操) ●落語鑑賞会 with ワークショップ (湘南台文化センター市民シアター)
12	★親子にっこり講座(体操) ■リトルパンピ 10:30~11:10 ◆ベビースイム Day(秋葉台公園プール)
13	
14	■作って SAKUSAKU~子ども造形教室~ 13:30~14:30 ■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30 ▲森っこプレパーク (当) 9:00~16:30
15	■子育てママのパソコン教室 9:30~12:00
16	▲森のようちえん 10:30~正午 ▲もりとかぜプレパーク (当) 9:00~16:30
17	■ヤングスクエア 9:30~11:30 ★ベビースイム Day in 石名坂
18	
19	★あそびスタジオ
20	
21	■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30 ▲森っこプレパーク (当) 9:00~16:30
22	■子育てママのパソコン教室 9:30~12:00
23	
24	◆藤沢市民まつり(フリーマーケット) ●園田隆一郎のオペラを100倍楽しむ方法 vol.15(藤沢市民会館大ホール)
25	■パソコンクラブ 9:30~11:30 ■けん玉クラブ 13:00~15:00 ▲サンデープレパーク (当) 13:30~15:30
26	■サークル共催事業(ヨガ体験) 10:00~11:00
27	
28	■サークル共催事業(バレエストレッチ) 10:00~11:00 ■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00 ■ITサロン 13:00~16:30 ▲森っこプレパーク (当) 9:00~16:30
29	■サークル共催事業(石けんづくり) 10:00~12:00 ■子育てママのパソコン教室 9:30~12:00
30	▲もりとかぜプレパーク (当) 9:00~16:30