

Fujisawa



MIRAI.net

No.32 TAKE FREE

2023 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

あったかいもの特集

特集2

おしごと図鑑



02 読者アンケート みらぞうLINEスタンプリニューアル

03 藤沢市民オペラ『ラ・ボエーム』全4幕開催

04 **特集1** あったかいもの特集

08 **特集2** おしごと図鑑

10 ZOOM in ふじさわ
寒い日には、あったかいスープで
体を温めませんか♪

12 Doctor's Voice!
スポーツ傷害と成長曲線

Contents

13 トレーニングルーム活用術
冬こそ運動！
歩幅を意識してウォーキング！

14 児童クラブのあそび
外遊びの中で育まれる人との関わり
～浜見児童クラブ

14 児童クラブのキュンとするおはなし
児童クラブの中で育ちあう仲間たち
～あさがお児童クラブ

15 児童クラブのおやつ時間
～ちびっこ児童クラブ

〈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。〉

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！



二次元コード



もっとこうした
方が良いのに…

所要時間
概ね2分



みらぞう **LINE** スタンプ リニューアル！

おつかれ



ニヤリ



40種 120円

藤沢市 みらぞう



検索！

藤沢市民オペラ

ラ・ボエーム

全4幕
開催

2022年11月6日に藤沢市民会館大ホールにて
満員御礼で開催！



Photo:TERASHI Masahiko



今回の藤沢市民オペラは、園田隆一郎芸術監督による2022年～2024年シーズンの開幕を飾る公演でした！

開幕1年目の本公演では、ソリスト・オーケストラ・合唱は、国内外で活躍するプロフェッショナルな方々をお招きしました。

児童による合唱は「藤沢市合唱連盟」所属の藤沢ジュニア・コーラスと鶴沼ジュニア・コールの12名の皆さんにご参加いただきました！

今回は、舞台の裏からコーラスのみの参加となりましたが、「おもちゃをねだるわがままな子」がひとりだけで歌うパートもあり、クリスマスの楽しく賑やかな街並みの雰囲気が伝わってきました！

あったかいもの特集

一段と寒い季節がまだまだ続く中、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

寒い冬を乗り越えるため、あったかいものの代表の「鍋」と「銭湯」を大特集！

今夜はあったかい鍋と銭湯でぽかぽか幸せなひとときをどうぞ！



財団職員が市販の鍋スープを試してみた！



ミツカン 寄せ鍋つゆ (ミツカン)



材料 白菜・長ネギ・春菊・ニンジン・きのこ類・タラ・鶏もも肉・油揚げ

おすすめの材料 油揚げ・餅巾着

おすすめの材料 卵雑炊

おすすめのトッピング ポン酢

感想 おしょうゆベースの寄せ鍋は、冷蔵庫にある野菜やお肉、魚介類をどんどん入れて、具材から出る出汁もプラスしておいしさアップしていただきました。蓋を開けた瞬間、食欲をそそる春菊の良い香りが立ちのぼり材料全てすっからかんの完食です。王道の“雑炊”でシメましたが、うどんもおすすめ！



モランボン スタミナきやべつ 鍋用スープ (モランボン)



材料 豚バラ肉・キャベツ・白菜・ニンジン・しめじ・えのき・長ネギ・ニラ

おすすめの材料 ニラ

おすすめの材料 ラーメン

おすすめのトッピング もやし・キムチ

感想 濃い味付けなので、野菜がたくさん食べられます。今回は豚肉を入れましたが、にんにく味噌のガツンとしたパンチと豚肉の相性が抜群でした。シメのラーメンの際はもやしとキムチを追加！お腹いっぱいでも不思議と食べられてしまいます。お子さん用に、まろやかにするには豆乳を入れるのも合うと思います。(その際は、締めはうどんが合いそうです) シメの際に汁が少ない場合はひき肉とお米で雑炊にしてもおいしそうだなと感じました！



モランボン 至福のゆず醤油 鍋用スープ (モランボン)



材料 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)・キャベツ・白菜・ニンジン・しめじ・長ネギ・豆腐・水菜

おすすめの材料 おもち

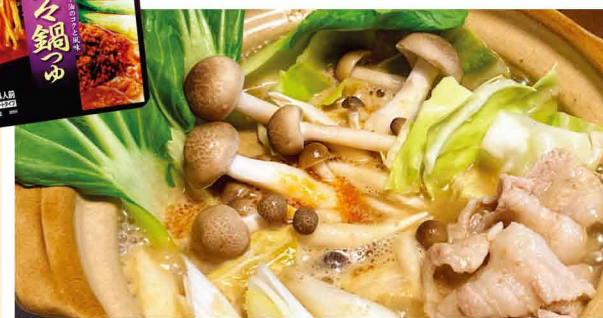
おすすめの材料 ラーメン

おすすめのトッピング バター・柚子胡椒

感想 袋を開けると柚子の香りがふわりとし、鍋に汁を入れて沸騰させるとさらに柚子の香りが広がります。あっさりとしたスープに野菜やお肉の旨味が染み出て、とてもおいしいです。最後のシメは麺を入れて「ゆず醤油ラーメン」このままでもおいしいラーメンですが、バターを入れるとコクが出てより一層おいしくなります。追い柚子を入れるとさらに柚子の香りと味を楽しめ、おもちをいれるとお雑煮みたいになりますよ。



ミツカン ごま担々鍋つゆ ストレート (ミツカン)



材料 長ネギ・キャベツ・チンゲンサイ・豚バラ肉・ひき肉・しめじ

おすすめの材料 ひき肉

おすすめの材料 ラーメン

おすすめのトッピング ラー油

感想 パッケージから想像する程の辛さはなく、ごまが香ばしく後味ウマ辛な「ごま担々鍋」！ 食べ終えた後は体がポッカポカ！辛さが足りない方は、ラー油を足してみても○。シメは太めのラーメンが満腹感もありオススメです。スープをよく吸ったひき肉が麺と絡み、最後までおいしくいただけるスープです！



※画像は、カゴメHPより引用。

カゴメ 甘熟トマト鍋スープ (カゴメ)



材料 キャベツ・ウィンナー・鶏もも肉・玉ねぎ・ニンジン・しめじ・トマト・ブロッコリー

おすすめの材料 ウィンナー

おすすめの材料 パスタ

おすすめのトッピング タバスコ

感想 今回はレシピどおりに作りましたが、ジャガイモを入れてもトマトの味が染みておいしくなると思います！シメは、我が家で定番の半分に折った「早ゆでパスタ」です！そのまま鍋に入れるだけのお手軽さも Good！大人の方はタバスコを入れても♪



ミツカン 濃厚鶏白湯鍋つゆ ストレート (ミツカン)



材料 鶏もも肉・白菜・ニンジン・しめじ・マイタケ・長ネギ・豆腐・つみれ

おすすめの材料 つみれ

おすすめの材料 ラーメン・ネギ

おすすめのトッピング 柚子胡椒

感想 ぐたぐたと煮込まれた白菜が、鶏白湯のうま味を吸い込んで濃目の味付けで野菜がいくらでも食べられそう！鶏つみれも、味がよく染みておいしかったです。味変のおすすめは柚子胡椒！ びりっと味にアクセントが加わり、おかわりが止まりません。シメはラーメンでいただきました。

銭湯編

銭湯で“ほっこり”あったまりませんか？

藤沢市内に古くから続く銭湯があることをご存じでしょうか？ 心身を健やかにする場所として、地域の社交場として親しまれてきた銭湯こそ、この季節におすすめしたい“あったかい”場所。お風呂セット持参で常連さんたちとあったまる時間を過ごしてみたり、手ぶらで立ち寄り、ワンコインで仕事とプライベートのon/offに利用してみませんか。

銭湯文化には未来があると思う♪
地域に喜ばれる商売は残したい。



家族三代で守り続ける「栄湯湘南館」は、地元のコミュニケーションの場としてみんなに愛されている銭湯です。薪で焚いたお湯は柔らかく、サウナや露天風呂の他に気泡風呂や電気風呂もあり、老若男女問わず温まれる銭湯です。

のれんをくぐってすぐにあるギャラリーでは、栄湯さんゆかりの方の作品が展示されていました。

コロナ禍での“黙浴”が続きますが、以前のようにギャラリーで落語会が開かれる日が待ち遠しい!!



Info

栄湯湘南館

住所：藤沢市亀井野1丁目10-13

電話：0466-81-2967

営業時間：15:00～22:00

定休日：火曜日

料金：500円

<https://sakaeyushonankan.com/about/>



銭湯でのマナーは？

銭湯には共通のマナー、別名“暗黙のルール”があります。とはいえ、迷ったら番台に聞いたり常連さんのやり方をまねたりするのも良いと思います。次に使う人のため、明日も来る人のためマナーは守りましょう！

その1 体の汚れを落としてから湯船に入ろう

その2 湯船にタオルをつけない

その3 お風呂から出るときは、タオルでぬれた体をふいてから脱衣場に行く



湯冷めしないためには？

湯船で温まったけれど、体や髪が濡れたままで脱衣場の中で過ごしたり、必要以上に厚着して汗をかいたりすると、体の表面が冷えて「湯冷め」します。防ぐためには湯上り後が大切！

その1 速やかに体を拭いて、濡れた髪はドライヤーで十分に乾かす

その2 一気に重ね着をせず、できるだけ汗が引いてから服を着る

その3 帰り道は、首回りと胸元を外気から守り、必ず靴下を履く



お風呂上りの定番！

腰に手を当てコーヒーマルを一気に飲む、おなじみのスタイルですね。令和の時代は、お風呂上りの喉の乾きをエナジードリンクで潤すスタイルもおすすめ。



手ぶらセット

出先で急に「おおきな湯船に浸かりたい〜」って方にも便利なバスタオルとフェイスタオルが入った「手ぶらセット」があります。



入場料+500円

銭湯とスーパー銭湯の違いは？

大きな違いは料金。銭湯は「一般公衆浴場」として地域によって料金が決められています。スーパー銭湯は娯楽施設としての要素が高く、「その他の公衆浴場」に分類され料金の規定はありません。



保温・保湿・美肌効果の超軟水風呂のあとはお肌がツルンツルンに♪ 浴槽のある壁一面の西洋画タイルは一見の価値あり。この機会に“銭湯デビュー”してみたいはかがでしょうか。

Info

富士見湯

住所：藤沢市藤沢1003-8 クリオ藤沢式番館

電話：0466-23-4656

営業時間：15:00～22:00

定休日：木曜日 料金：500円

特集
2

おしごと図鑑

～○○ってどんなおしごと??～



児童クラブ指導員
遠藤 祐作

(つくしんぼ児童クラブ・11年目)
放課後児童支援員 資格保有

どんなおしごと？

児童クラブでは、就業等により放課後保護者がいない小学生をお預かりします。安心できる居場所を提供するだけでなく、小さな社会のように挨拶や友だち付き合い、食育や工作と色々な事を学び、成長できるように手助けをする仕事です。

インタビュー

Q 仕事で大切にしていることは？

A 「子どもの気持ちに寄り添う」ことです。子どもの気持ちの変化を読み取りながら関わることで、子どもにとって心地のいい伴走者でいたいです。

Q クラブ長の仕事のやりがいとは？

A 仕事の醍醐味は「子どもの成長の場面に立ち会える」ことです。1・2年生の頃はやんちゃな子どもクラブの生活を通して3・4年生になってくると、下級生の面倒を見てくれる場面に出会います。「どうした？大丈夫か？」「俺が教えようか」とお兄さんらしい場面に立ち会った時、温かい気持ちになりこの仕事のすばらしさを実感します。

子どもたちとの生活はあっという間です。子どもたちが私たちにを見せてくれている一瞬一瞬を大切にしていきたいと考えています。



ある1日の流れ

児童クラブ指導員

9:45 出勤・事務仕事

- 会議、研修
- おたより作成
- 工作準備

12:00 休憩時間

13:00 開所に向けて準備

- 部屋の掃除
- おやつ調理や準備
- ミーティング

14:30 子どもたち登所

- 出欠確認

15:20 子どもたちのおやつ

- おやつ配膳
- 食器洗いなど片付け

15:50 当番活動

- 子どもと一緒に部屋の掃除

16:10 自由活動

- 子どもと一緒に遊ぶ、工作など指導
- 保護者の対応

18:30 退勤



体育館担当職員
塩原 沙知

(秩父宮記念体育館・13年目)
東海大学体育学部出身
(生涯スポーツ専攻)

どんなおしごと？

トレーニングルームの管理運営やスポーツ教室・イベントの運営業務など、皆さんが楽しく安全に施設を利用できるように、サポートする仕事です。

インタビュー

Q 仕事をするときに心がけていることは？

A 子どものスポーツ教室の際は、何よりも安全にできるように、特に事前の用具のセッティングに気を付けています。小さな子どもの目線に立ち、用具の点検・配置のチェックなどを欠かさず行い、子どもの補助を行う体操教室の前には、必ずコーチ同士で補助のやり方を確認しあっています。安全な環境の中で、体を動かすことの楽しさを知ってくれたら嬉しいです。

Q やりがいを感じるときは？

A 子どもたちの初めての「できた!」を間近で見られることが一番嬉しいです。教室を受講してくれた子どもたちに、「楽しかった」「また来たい」と思ってもらえるよう頑張ります。

ある1日の流れ

体育館担当職員

8:30 出勤・朝礼・ラジオ体操

8:50 事務仕事

- チラシやホームページの作成
- トレーニングルームの運営

12:00 休憩時間

13:00 教室の準備・ミーティング

- 用具の点検・セッティング

14:15 教室の受付開始

14:30 のびのび体操教室 (年中) 開始

- 体操の指導や補助など

15:30 教室終了

15:45 教室の受付開始

16:00 のびのび体操教室 (年長) 開始

- 体操の指導や補助など

17:00 教室終了

- 後片付け

17:15 退勤



寒い日には、あったかいスープで体を温めませんか♪

※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。

いったま スパイス香る具たくさんスープカレー

江ノ電江ノ島駅から、少し離れた路地裏に構えた隠れ家的なカフェ。ご夫婦で営むこちらの店は、お二人で手掛けたこだわりの内装からも伝わる、居心地のいい雰囲気が魅力の一つです。

こちらのスープカレーは、数種類のスパイスとすりおろした玉葱をじっくりと炒めてから煮込むため、香り高く食欲がそそられる一品。辛さはひかえめで、こだわりの小豆島の醤油の酸味がアクセントに！ゴロゴロと入った大きな具は、お肉も野菜も丁寧に下処理がされているので、とても食べやすいのもポイントです！

ほかに、オリジナルの「おじゃ」やジャマイカ料理なども楽しめるので、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか♪



スープカレー 1,100円(税込)

住 藤沢市片瀬海岸1-2-23 営 11:00~19:00(LO18:00) 休 水曜日、月末(火)(水)(木)、荒天時 P なし(近隣にコインパーキングあり) ☎ 0466-51-0369

杜の小路 熱々ガーリックスープ

柄沢の住宅地にある隠れ家的レストラン。木の味わい溢れる温かみのある店内となっています。すべての料理を一から作るこだわりのシェフが調理するガーリックスープは、たまごを入れたマドリッド風です。もっちりとしたフランスパンと半熟たまごが溶け合い、スープを飲む手が止まりません。ガーリックが程よく効いており、食べたあとはホッと体が温まります。

単品でも注文できますが、メイン料理とガーリックスープなどのお得なセットがオススメです。席数に限りがありますので、来店の際はお電話で予約し、人数の変更は事前をお願いします。



ガーリックスープ マドリッド風 550円(税込)



住 藤沢市柄沢2-6-3 営 11:00~15:00(LO14:00) / 17:00~21:00(LO19:00) 休 火曜日の夜、水曜日 P 有り(5台) ☎ 0466-62-7328 ※ご利用対象年齢は小学生以上となります。



焼とり ふた神 鰯沼魚醬がきいた、透き通る味わいのおでん

藤沢駅南口から徒歩5分。ビルの地下にあるこちらのお店は、やきとりと藤沢野菜のおでんのコースがあり、今回は寒い日に恋しくなる、あったかおでんをご紹介します。

おでんのメイン具材は、市内の直売所で仕入れる新鮮な藤沢野菜。旬な野菜を使用しており、この日のオススメは菊芋。じっくり煮込まれていてホクホクとした食感がおいしい！ほかの野菜にも鰯沼魚醬がきいたお出汁が染み込み、香りも良く素材の旨味を引き立てます。旬の野菜をたっぷり食べられる、満足のいく一品です！

席数が限られるため、お出掛けの際は電話予約がオススメです。



やきとり&藤沢野菜のおでんコース 2,200円(税込)~ 追加おでん 100円~



住 藤沢市鰯沼石上1-7-1ケインズタワーB1 営 17:00~23:00 休 不定休 P なし ☎ 0466-65-0107

サムギョブサル&韓国料理 豚まる 心も体も温まるソルロンタン

外観も内装も本場韓国を思わせるお店。今回は代表的なスープ「ソルロンタン」のクッパをご紹介します。ぐつぐつと煮えた美しい乳白色のスープに、ごはん、韓国春雨、牛肉、万能ねぎが入っており、まろやかな香りが立ちこめます。牛骨を2日間かけて煮込んで作るスープは、あっさりしていますが、コクがあります。牛肉も柔らかく、万能ねぎがいいアクセントです。牛骨スープの味を堪能してもらうため、控えめな味付けになっています。スープの味を楽しんだあとは、お塩とカクテキをお好みで入れて味の変化をお楽しみいただけます。

店内奥にはお座敷もありますので、家族みんなでいかがでしょうか？



ソルロンタンクッパ 930円(税込)

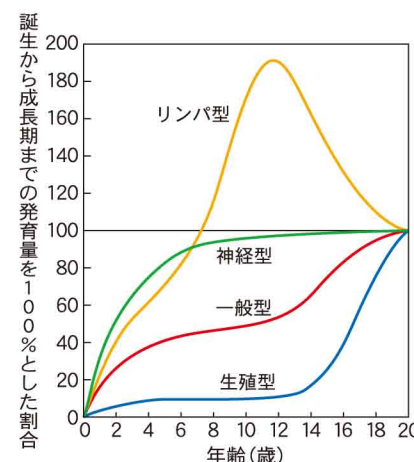


住 藤沢市鰯沼花沢町2-16 営 平日11:00~15:00(LO14:30) / 17:00~22:30(LO21:30) 土日祝11:30~22:30(LO21:30) 休 不定休 P なし ☎ 0466-86-7886

Doctor's Voice! 30

ドクターズボイス

藤沢市医師会の協力により、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。



スポーツ傷害と成長曲線

1. ウィンタースポーツの季節となりました。この時期は広い年齢層で、スポーツを楽しめる時節ですが、スキーやスノーボードによる外傷も多く見られます。今回はそうした外傷を防ぐための、基礎知識を述べてみたいと思います。

人体は一樣に発達するのではなく20歳までの成長の過程は各器官によって年齢ごとに違います。有名なのが「スキヤモンの発育曲線」です。これは器官を、(1)一般型、(2)神経型、(3)生殖型、(4)リンパ型の4つに分類し、それらの成長のパターンについて解説しています。(1)一般型は身体的成長をあらわしています。身長や体重、筋、骨格(骨端線)、内臓臓器などの成長を示したものです。生まれて3歳頃までに第一の伸びがあり、その後12歳頃まで緩やかに成長し、12歳以降の思春期に第二の成長期が来ます(女子の方が少し早い)。(2)神経型は、脳・脊髄・末梢神経の神経系と視覚・聴覚・味覚などの感覚器系の成長を示したもので、生後早い段階から6歳までに一気にスパートし、6、7歳頃にはほぼ100%完成します。リズム感などの体の動きには大切です。(3)生殖型は、男性ホルモン、女性ホルモンが13歳～14歳から急速に分泌され、男女特有の体型となります。(4)リンパ型は、6歳を過ぎると急速の発育を示し180%以上の成長となります。しかし、12歳後は急速に減衰し20歳では他の器官と同等となります。

2. スポーツ傷害と成長曲線

上記の人体成長、特に(1)、(2)の特徴から、体力の発達について、宮下氏(※)は「動作の習得」は5歳から12歳、「粘り強さ」は8歳から17歳、「力強さ」は11歳から19歳の間に上昇し、ピークに達し、下降していくとしています。従って成長期のスポーツ傷害は11歳から15歳に多くみられます。個人の体力にあったスポーツメニュー(スポーツ特性も併せて)を考えることが大切です。

※宮下充正教授。1986年に「発育・発達パターンと年齢別運動強化方針」を発表。

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。

水の中!! ドキドキ 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
※父宮記念体育館、秋葉原文化体育館(以上スポーツ用品のみ)、内田公園プール、秋葉原公園プール、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

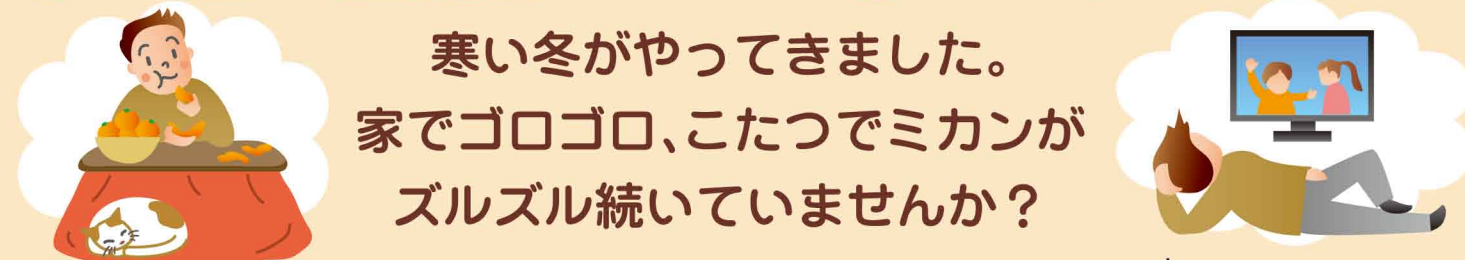
東京麒麟ビバレッジサービス株式会社

湘南支店

〒251-0011
神奈川県藤沢市渡内3-2-13
TEL 0466(26)6930

冬こそ運動! 歩幅を意識してウォーキング!

トレーニングルーム活用術



横になる、座る状態のことを座位行動と言います。この座位行動時間が増えると運動習慣の有無に関わらず死亡のリスクが高いことがわかってきています。

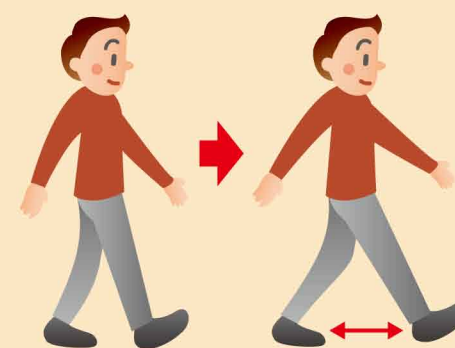


冬の運動は寒さから億くうになり、座位行動が増えがちです。



しかしながら、寒くてじっとしがちな冬は、実は運動に適した季節なのをご存じでしょうか? 人間は恒温動物のため、常に一定の体温を保とうとします。基礎代謝量の季節変動を表すデータでは、冬から春にかけてのほうが、夏から秋にかけてよりも基礎代謝の平均が高いことがわかっています。でも、新たに運動を始めるのはハードルが高いと感じる方が多いと思います。

そこで今回おススメしたい運動は、日常で歩く時に**歩幅**を意識することです。



歩幅をいつもより半歩大きく歩いてみましょう! 慣れてきたらと少しずつ歩幅を広げることを意識します。歩幅を広げることで、いつもよりも多くの筋肉を使うことになります。歩く速さを上げようとするすると辛く感じるがありますが、速さはそのまま歩幅を広げてみましょう。



★ これなら、新しく運動を始めるわけではないので、日ごろの日常生活の中で意識するだけで始められます! ぜひ、歩幅を意識したウォーキングに取り組んでみてください! ★

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

浜見児童クラブ (浜見小学校区)
クラブ長: 北澤 真之

外遊びの中で育まれる人との関わり

浜見児童クラブでは“外遊び”の時間を大切にしています。
最近よく目にするのは、「～したい子集まって！」の声
がかかると、学年男女関係なく、自然と子どもたちが集まり、
鬼を決めたり、細かなルールを決めて、そこから遊びが
スタートする場面です。
子どもたちが集まると、意見がぶつかり、中には悔しい
思いをする子もいます。



でも限られた時間の中で、「みんなが楽しく遊ぶためにはどうし
たら良いのか」子どもたちなりに考え、その時間を楽しむことに
集中しているようにも見えます。
子どもたちが集まることで生まれるコミュニケーションを通し
た遊びは、異年齢集団での遊びの醍醐味だと感じています。

児童クラブのあやつ時間

ちびっこ児童クラブ
(駒寄小学校区) クラブ長: 芳賀 教子

「挑戦！一口試食！」



一口なら食べられるかも？と勇気を出して試食にチャレンジ！
すると、「おいしい！」と言って、一人前を平らげる子ども達。
こうして食べられるようになったおやつは、芋けんぴにかりんとう、
プルーンなどなど…。
明日は何人がチャレンジして「おいしい！」と
言って平らげるのでしょうか？

児童クラブでは、子どもの成長や健康面を考慮しながら様々
なものを取り入れるようにしています。
しかし、家で食べたことのないおやつがテーブルに並ぶと、
「なにこれ？」となかなか手が出ない子どもたち。
どうしたものかと考え、始めたのが、『一口試食！』手作り
おやつからバックのせんべいまで、何でも試食することができます！



本財団が運営する児童クラブでは、一日の栄養補給はもち
ろん、食べる・つくる楽しみ、食事マナー、生活体験の場と
して「あやつ時間」を大切にしています。

児童クラブの キョウとのおはなし あさがお児童クラブ(湘南台小学校区) 児童クラブの中で 育ちあう仲間たち クラブ長: 荻原 昌之

あ さがお児童クラブでは、SDGs講座を開催しています。
今回の活動は、「SDGsにちなんだ川柳を書いてみよう」で
した。そんな時、Aくんと、Bさんから「短歌でもいいの？」と
質問がありました。「OK。だけど難しいよね」と答えると、
2人は考えた末、「大変だ 二酸化炭素無くさねば 気付けば
日本うみの底」「人間は 皆平和に暮らそうよ 争う者は犠牲
知らない」と見事な短歌を完成させました！



き っかけを基に、自ら考え、自ら成長していく子どもの姿に
キョウ！ 更にクラブ室内を見渡すと、高学年児童が低学年
児童にアドバイスする姿、指導員が1年生に寄り添う姿があり、
あさがお児童クラブ室内の空気に再びキョウ！



株式会社
ワイイーシーソリューションズ

くらしとごと 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.

SUNTORY
SUNTORY BEVERAGE SOLUTION

Editor's Voice

2023 冬号 No.32 では、本財団職員のお仕事の紹介や冬にちな
んだものの特集しました！
本財団は、「青少年事業課」「放課後児童育成課」「スポーツ
事業課」「芸術文化事業課」「総務課」の5つの課があり、それ
ぞれ特色ある仕事をしています。今回は2課の職員の紹介に
なりましたが、今後もみなさまに様々な仕事の裏側をご紹介
していきます！
特集「あったかいもの」では、編集委員がそれぞれお鍋を
作って実際に食べてみました。各家庭のこだわりやアレンジを
知ることができ、お鍋のレシピの参考になりました！ 読者の
みなさまも、寒い冬をあったかくお過ごしください。
(季刊誌編集員 芸術文化事業課 鈴木健)

2023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

※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/>

1月

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
7	土	
8	日	▲季節の森さんぽ〈当〉 13:30～14:30
9	月	◆プレス工業ランニングクリニック① 9:00～11:30
10	火	
11	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
12	木	
13	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
14	土	▲森のお仕事 with ドラム缶ビザ 10:00～15:00
15	日	◆新春！秋葉台公園ブル元気祭
16	月	
17	火	
18	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30 ◆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
19	木	
20	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30 ▲森のようちえん 10:30～正午
21	土	★あそびスタジオ 10:00～11:30
22	日	▲サンデープレーパーク〈当〉 13:30～15:30 ●第13回湘南藤沢市民マラソン2023 (江の島・湘南海岸)
23	月	
24	火	
25	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
26	木	
27	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
28	土	★親子にっこり講座 ▲藤沢ごしょみ産アウトドアクッキング 10:00～15:00
29	日	
30	月	
31	火	

2月

1	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
2	木	
3	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
9	木	
10	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
11	土	▲森のお仕事 with パームクーヘン 10:00～15:00
12	日	
13	月	
14	火	★おやこあそびば 10:00～11:30
15	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
16	木	
17	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
18	土	
19	日	▲サンデープレーパーク〈当〉 13:30～15:30 ■スポーツチャレンジフェスティバル
20	月	
21	火	
22	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
23	木	★親子にっこり講座 ●園田隆一郎のオペラを100倍楽しむ方法 Vol.16 大ホール ●人形浄瑠璃文楽ワークショップ 秩父宮記念体育館
24	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
25	土	
26	日	★障がい者プール開放
27	月	
28	火	

3月

1	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
2	木	●ワンコインコンサート 大ホール
3	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
4	土	▲菜の花キャンプ ●ジュニアのためのスポーツ栄養講座
5	日	▲菜の花キャンプ
6	月	
7	火	
8	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
9	木	
10	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30 ▲森のようちえん 10:30～正午
11	土	▲親子でツリークライミング 9:30～15:00
12	日	▲季節の森さんぽ〈当〉 13:30～14:30 ◆ふじさわポッチャ競技大会 12:20～17:00
13	月	◆ベビースイム Day 9:30～12:00
14	火	
15	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
16	木	
17	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
18	土	
19	日	▲サンデープレーパーク〈当〉 13:30～15:30
20	月	
21	火	★あそびスタジオ 10:00～11:30 ◆プレス工業ランニングクリニック② 9:00～11:30 ●人形浄瑠璃文楽 大ホール
22	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
23	木	
24	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	★泳力認定進級テスト
29	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
30	木	
31	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30