

Fujisawa

- 笑顔あふれる未来を応援します -

MIRAI.net



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

特集
1

湘南藤沢市民マラソン

特集
2

みらぞうと学ぶ
藤沢市民オペラ
『魔笛』を観に行こう！

No. 38

2024 Summer

TAKE FREE

- 03 2024 夏期プールカレンダー
みらい横断ウルトラスタンプラリー
- 04 特集1
第15回湘南藤沢市民マラソン 2025 開催!!
- 08 特集2
みらぞうと学ぶ! 藤沢市民オペラ『^{まてき}魔笛』を観にいこう!
- 10 ZOOM in ふじさわ
「わくわく、はっけん、ぼうけん、えのでん」えのでん駅アートめぐり旅
- 12 トレーニングルーム活用術
暑い夏でも快適にトレーニング
- 13 Doctor's Voice!
プレッシャーに打ち勝つために
- 14 児童クラブのおやつ時間
味噌ラーメン風もやしのスープ ~いちょう児童クラブ~
児童クラブのキュンとするおはなし
ようこそ! 児童クラブへ ~やまびこ児童クラブ~
- 15 児童クラブのあそび
遊びと仲間を広げる検定システム ~はすいけ児童クラブ~
アンケート

Fujisawa
MIRAI.net

No.38

2024 Summer

[CONTENTS]

公益財団法人藤沢市みらい創造財団は、未来を担う青少年の健全育成の推進、市民のスポーツ・レクリエーション活動及び芸術文化活動の普及振興を通じ、すべての市民の心豊かで生き活きた健康な生活を形成するため、「夢、希望、感動にあふれる明るい未来をみんなで創る」を経理理念としている団体です



2024



夏期プールカレンダー

遊泳時間	屋内プール	屋外プール
平日	9:30-20:00	9:30-17:00
土・日・祝日		9:30-18:00

※ 12:20-13:00 までは休憩時間です

屋内プール

休館日 ●秋葉台公園プール ●八部公園プール ●石名坂温水プール

7 July

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	8日…秋葉台はAM休 16日…八部はAM休		

8 August

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

9 September

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	9月1日から石名坂プール営業休止				

秋葉台公園プール備考

7/7、29 ……水泳大会のため一部プール
使用不可
8/13-16、8/20-23 ……カヌー Day (12:20 ~ 12:50)
8/7-8/28の水曜日 ……小学生トライアルコース

八部公園プール備考

7/14…藤沢市八部公園『夏の救急フェア』
8/26…第33回泳力認定進級テスト(事前申込)

石名坂温水プール備考

8/20…夏休み!エンジョイ石名坂(事前申込)

屋外プール

休館日 ●秋葉台公園プール ●八部公園プール ※石名坂温水プールは屋外なし

7 July

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	8日…秋葉台はAM休 16日…八部はAM休		

8 August

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

9 September

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					



みらい横断 ウルトラスタンプラリー

Mirai Crossing Ultra Stamp Rally
2024
Fujiwara City Mirai Creation Foundation

参加対象者

未就学児から中学生まで

景品について

※景品は先着順とさせていただきます。 ※景品はなくなり次第終了となります。
※1スタンプ=1ポイントとなります。 ※景品は③⑥⑩ポイントそれぞれでゲットできます。

3 ポイント以上

※みらぞうオリジナルグッズ3種類の内からどれかひとつを選んでね☆

①みらぞうクリアファイル(1,000枚)
②みらぞうトートバッグ(500個)
③みらぞうシール(1,000枚)

6 ポイント以上

※下の中からひとつ選んでね☆

①スポーツ施設の無料券(5枚1組)×50本
②プールの個人スイムレッスン無料券×15名
③みらぞうアクリルスタンド×100名
④みらぞうハンドタオル×50名

10 ポイント以上

※みらいマスター認定証を贈呈しちやいマス☆

おめでとう!

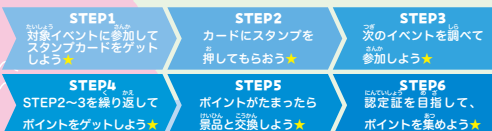
景品の引換方法について

- 景品は対象イベントの会場で交換できるヨ。(藤沢市民ギャラリー、各児童館を除く)
- 景品を交換する時に、スタンプカードを確認するので、忘れずに持って来てね☆

注意事項

- ひとつの会場で押せるスタンプはご本人分の1回だけです☆
- 家族やきょうだい等、他の人のポイントと一緒ににはできません。
- スタンプカードをなくしてしまった場合、ポイントは無効となるので、注意してね!!
- 有料(申込制)のイベントもありますので、事前にホームページ等で確認してください。

みらいマスターまでの道のり



イベント日程はHPをチェック!



2025年(令和7年)

1月26日(日)
START!!

【特集1】

第15回 湘南藤沢市民

毎年1月に開催されている「湘南藤沢市民マラソン」は今大会で15回目の節目の大会となります。当日は参加者の皆さまに気持ち良く走っていただくために、最高のロケーションと最高の笑顔で皆さまをお迎えします。さあ、スタートは江の島から!!



申込み期間

2024年6月1日(土) 8:30 ~ 2024年10月31日(木) 23:59まで

インターネットエントリー

ランネット: <https://runnet.jp/>

※全種目先着順になりますので、定員に達した場合申し込みが出来ないこともございます。

予めご了承ください。



ランネットHP

お問合せ

湘南藤沢市民マラソン実行委員会事務局

〒251-0026 藤沢市鶴沼東8-2 秩父宮記念体育館内

TEL: 0466-22-3535 (8:30-17:00)

Email: marathon@f-mirai.jp

大会HP: <https://shonan-fujisawacity-marathon.jp/>



大会HP

マラソン 2025開催!!



©あいおいニッセイ同和損保

POINT
1

念願のハーフマラソンの実施

今大会の目玉は何と言ってもハーフマラソン！日本陸連公認コースになっているので、2024年度日本陸連の登録者であれば公認記録として認定されます。制限時間も3時間と余裕があるのでハーフマラソンデビューの方にもぴったりのコースです。また招待選手としてあいおいニッセイ同和損保所属のプロランナー川内優輝選手をご招待する予定です!!

POINT
2

湘南海岸道路(国道134号線)を走る

海風と潮の香りを感じながら134号線を走りましょう！江の島や富士山といった最高のロケーションと走りやすいフラットなコースは好タイムが期待できます！



POINT
3

Tシャツ総選挙の実施

Tシャツデザインは前大会の参加者投票によって決まっているのはご存じですか？今大会も次回大会用のTシャツデザイン総選挙を実施します。どんなデザインがエントリーされるか楽しみにしていてください!!



POINT
4

1万人のクリーン活動の実施

参加者へ事前に送付するナンバーカード等の中にクリーン活動用のゴミ袋を同封します。大会当日、ご自宅や宿泊先から会場までの道のりについてのクリーン活動にご協力ください。きれいな街を一緒につくりましょう!!



POINT
5

ボランティアスタッフの充実

毎年大会当日は1,000人を超えるボランティアスタッフの方にお手伝いいただいています。スタッフさんの大きな声援の中、走るの本当に爽快です。ぜひ、その気持ちを存分に味わってください!!



湘南藤沢市民マラソン



第15回 湘南藤沢市民マラソン2025

開催日時 2025年(令和7年)1月26日(日)午前8時30分スタート 会場 江の島・湘南海岸
主催 湘南藤沢市民マラソン実行委員会、藤沢市陸上競技協会 コース 湘南藤沢市民ハーフコース
種目 ①ハーフ(21.0975km) ②クォーター(約11.2km) ③親子ラン(約1.9km) ④チャレンジラン(約1.9km)
募集人数 ①ハーフ → 6,000人 ②クォーター → 2,000人 ③親子ラン → 850組1,700人 ④チャレンジラン → 50組100人
募集期間 2024年(令和6年)6月1日(土)～10月31日(木)★全種目先着順 募集方法 インターネット受付(RUNET)★全種目先着順

種目	参加資格	日本陸連公認記録対象	スタート時間	制限時間	参加料	注意事項
① ハーフ (21.0975km)	2024年度日本陸連登録競技者で大会当日15歳以上の者(中学生は不可) 大会当日15歳以上の者(中学生は不可)	○ ×	8時30分	3時間	8,500円	※ハーフ参加競技者の2024年度日本陸連登録競技者は、日本陸連公認記録となります。 ※未成年者は保護者の同意が必要です。
② クォーター (約11.2km)	大会当日15歳以上の者(中学生は不可)	×	8時30分	3時間	7,000円	※視覚障がい者は伴走者が必要です。伴走と分かるものを着用ください。 ※チャレンジラン以外の部では、車イスを利用したの参加はできません。
③ 親子ラン (約1.9km)	小学生とその保護者	×	8時45分	30分	5,000円(2人1組)	
④ チャレンジラン (約1.9km)	特別支援学校及び特別支援学級に通う児童・生徒とその保護者	×	8時45分	30分	5,000円(2人1組)	

選手受付 事前送付(ナンバーカード、計測チップ、参加案内、記念Tシャツ、プログラム ほか)

表彰 ①ハーフ ●一般の部(市外在住参加者) 男女各1位～3位(賞状・メダル・副賞)、4位～8位(賞状・副賞)
●市民の部(市内在住参加者) 男女各1位～3位(賞状・メダル・副賞)、4位～8位(賞状・副賞)

※年代別記録は公式HPにて公開(年齢基準日は大会当日)
※ハーフマラソン完走者は(株)アールピースが管理する「2024フルマラソン・ハーフマラソン1区刻みランキング」の対象となります。

②クォーター 男女各1位～3位(賞状・副賞) ③親子ラン 表彰なし ④チャレンジラン 表彰なし

参加賞 記念Tシャツ、WEB記録証 ほか

実行委員会 藤沢市、藤沢市教育委員会、(公財)藤沢市みらい創造財団、藤沢市体育協会、藤沢市地区社会体育振興協議会連合会、藤沢市スポーツ推進委員協議会、藤沢市スポーツ少年団本部、藤沢市レクリエーション協会、藤沢市障がい者スポーツ連絡協議会、藤沢商工会議所、(公社)藤沢市観光協会、(一社)藤沢市商店会連合会、(一社)藤沢青年会議所、(公社)藤沢市医師会、藤沢市交通安全協会、江の島片瀬漁業協同組合、湘南漁業協同組合藤沢支所、神奈川県湘南地域県政総合センター、神奈川県藤沢土木事務所、(公財)神奈川県公園協会、(株)湘南なぎさパーク、(株)新江ノ島水族館、東日本旅客鉄道(株)、小田急電鉄(株)、江ノ島電鉄(株)、湘南モノレール(株)、神奈川県中央交通東(株)藤沢営業所、京浜急行バス(株)鎌倉営業所、(株)ジェイコム湘南・神奈川湘南・鎌倉局、藤沢エフエム放送(株)、国際ロータリー第2780地区、ライオンズクラブ国際330B地区8R1Z、(一社)湘南読売会、(株)江ノ電バス、市民代表、(株)リビエラリゾート

主管 藤沢市陸上競技協会 後援 神奈川県、神奈川県教育委員会

協力 茅ヶ崎市、藤沢警察署、茅ヶ崎警察署、藤沢市交通指導員、(公社)藤沢市医師会、藤沢市赤十字奉仕団、ふじさわ救命普及推進会、藤沢市放課後支援事業者連絡会、鎌倉市陸上競技協会、茅ヶ崎市陸上競技協会、寒川町陸上競技協会、綾瀬市陸上競技協会、大和市陸上競技協会、JT

事務局 公益財団法人 藤沢市みらい創造財団

「バプティスト・ヘルス305ハーフマラソン&5K」マラソンに選手を派遣しました！

藤沢市とマイアミビーチ市が姉妹友好都市提携 65 周年を迎えることを記念し、スポーツを通じた都市親善事業として、マイアミビーチ市で開催されるマラソン大会に第 14 回湘南藤沢市民マラソン参加者の中から 2 名を選手として派遣しました！

派遣選手

男子：飛野 剛紀（とびのよしき）選手
女子：小山 夏花（こやまなつか）選手



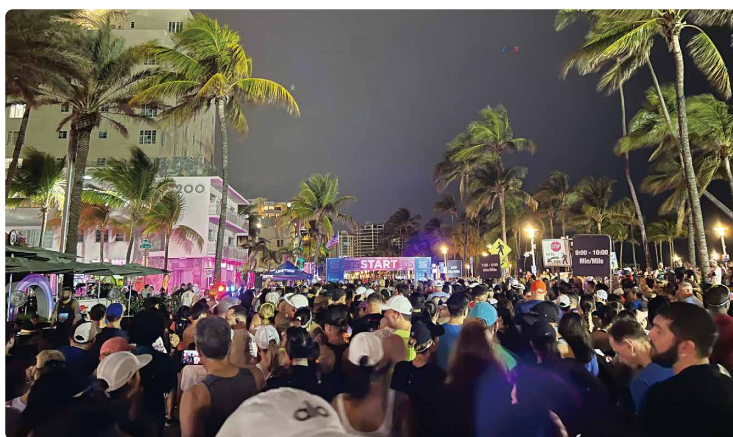
当日の様子

2024年3月3日（日）藤沢市の姉妹友好都市であるアメリカ合衆国フロリダ州マイアミビーチ市で行われた「バプティスト・ヘルス 305 ハーフマラソン&5K」に選手2人と参加してきました（筆者も走りましたよ！）。マイアミビーチ市は一年を通して気温が高いことから、スタート時間は朝6時15分と、早朝のスタートとなっています。当日の天気は曇り時々晴れで、スタート時は気温もさほど上がらず、気持ち良く走ることができました！

結果は3人とも無事完走!!（筆者が一番遅く、お待たせして申し訳ございませんでした!!（笑））

その他にも様々な親善事業に参加させていただき、最終日にはマイアミビーチ市長にもお会いすることができ、湘南藤沢市民マラソングッズをプレゼントさせていただきました★

これからも湘南藤沢市民マラソンは藤沢市と連携し、藤沢市姉妹友好都市親善事業に協力していきます!!



特集 2

みらぞうと学ぶ！ 藤沢市民オペラ 『魔笛』を 観にいこう！



みらぞう

(公財)藤沢市みらい創造財団公式マスコットキャラクター。みらいへ希望いっぱい大きな目がチャームポイントだよ。趣味のひとつは芸術鑑賞なんだ！

藤沢市民オペラって知ってる？今年2024年は市民も参加する本公演を上演するんだ。演目は「魔笛」。モーツァルトが残した最後のオペラなんだよ。出演者の衣装や舞台芸術など、見所がいっぱいの藤沢市民オペラ。

観に行ってみたいけど、子どもは入れるの？そもそも市民オペラってなあに？そんな疑問をボクと一緒に解消していこう★



写真：第24回藤沢市民オペラ「ナブッコ」より

Photo:TERASHI Masahiko

第25回藤沢市民オペラ

モーツァルト『魔笛』

全2幕 ドイツ語上演 日本語字幕付

藤沢市民オペラ2022-2024シーズン

芸術監督 園田隆一郎

・開催日 2024年

12月 7日(土)

8日(日)

14日(土)

15日(日)

全4回



会場：藤沢市民会館 大ホール

・開演時間 14：00開演(13：15開場)

・チケット発売日：発売中

・料金 S席 9,000円

A席 7,000円

B席 5,000円

C席 3,000円

25歳以下 1,000円(B席・C席)

詳しくは財団HP

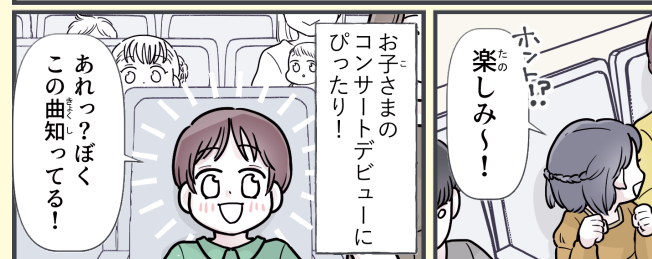
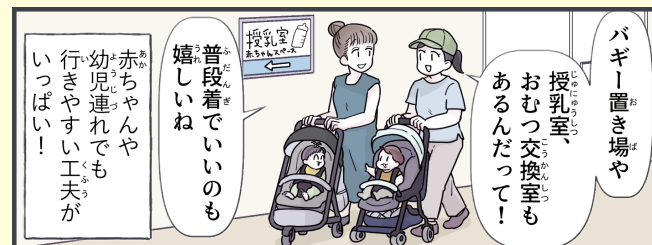
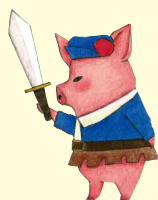


※未就学児の入場はご遠慮ください。

小さなお子さまにはこちらがおすすめ♪ ～こどもオペラ「魔法の笛」～

0才から入場可能！出入り自由で、小さなお子さまでも楽しめる手遊び歌やキッズソングを交えた子ども向けのオペラです。昨年に続き、今年も藤沢市民会館にやってきます♪昨年の「3匹のこぶた」では、「さんぼ」やYOASOBIの「アイドル」も劇中に登場しました。

今回の「魔法の笛」の主人公は、かっこいいタミーノ王子とおっちょこちょいな男の子パペゲーノ。冒険の仲間、魔法の笛と鈴！いったい、どんな音がするんだろう。聴くだけではなく、目で見て、体で感じて楽しめる、ドキドキわくわくのこどもオペラへようこそ！



魔笛のあらすじ

王子タミーノは愉快的仲間パパゲーノと一緒に、魔法と試練が待ち受ける冒険の旅に出かけます。タミーノは一目惚れしたパミーナ姫を救うためいくつかの試練を乗り越えますが、そこで出てくるのが魔法の笛。その笛にはなんと不思議な力が…！果たしてタミーノとパミーナは無事に結ばれることができるのでしょうか。



藤沢市民オペラってなに？

藤沢市民オペラは、市民団体のオーケストラである「藤沢市民交響楽団」と同じく市民団体の「藤沢市合唱連盟」が、プロの音楽家、演出家、舞台スタッフと協働で実施しています。1973年の第1回からこれまでに24回開催してきており、日本の「市民オペラ発祥の地」として知られています。



何歳から入れるの？

小学生から入場可能です。

《お子さま無料ご招待》

小学生から18歳以下の方を対象に、「魔笛」へ無料でご招待します！

※付き添いの保護者の方は半額。

詳細は、9月ごろに当財団ホームページにて掲載予定です。

この機会にぜひ藤沢市民オペラを鑑賞してみてくださいね♪

未就学児の小さなお子様には8月18日(日)公演予定の「こどもオペラ～魔法の笛～」がおすすめです♪

「魔笛」公演時の託児サービスについて

ご観劇の間、1才から3才までのお子さまを託児室にてお預かりいたします。小さなお子様をお連れの方も安心してゆっくり舞台をお楽しみいただけます。有料(1人1,000円)

※事前に予約が必要です。ご予約は藤沢市みらい創造財団芸術文化事業課(☎0466-28-1135)まで。

オペラ『魔笛』の登場人物

パパゲーノ

パパゲーノ

夜の女王

ザラストロ



仲間



親子

タミーノ



パミーナ

王子

夜の女王の娘



こどもオペラ ～魔法の笛～

2024年8月18日(日)

会場：藤沢市民会館 小ホール

〈0才～対象〉

午前の部 10：30開演(10：00開場)

〈3才～対象〉

午後の部 13：30開演(13：00開場)

公演時間約60分予定※休憩なし・出入り自由。

〈チケット〉

大人：1,000円

子ども(3才以上中学生以下)：500円

(3才未満の膝上鑑賞は無料)

※午前の部は、午後の部に比べてより小さなお子様向けの内容となっております。午後の部であっても、0才のお子様から入場可能です。

おもむつ交換・授乳室、バギー置き場をご用意してます♪



作：るしこ



ZOOM in ふじさわ

わくわく、はっけん、ぼうけん、えのでん



えのでん駅アートめぐり旅

最近、江ノ島電鉄の藤沢駅から江ノ島駅まで6駅構内が壁画アートで彩られているのをご存じですか？壁画アーティストの Eastside Transition による「わくわく、はっけん、ぼうけん、えのでん」をテーマにした作品は、駅のホーム、掲示板や地面といった場所に展開され、訪れた乗客や地域の人々を楽しませています。今号の ZOOMin ふじさわでは、財団マスコットの みらぞうと、この春ピカピカの新入職員 N が、えのでん駅アートめぐり旅をご案内します。

FUJISAWA Sta.



宇宙船のドックのような未来感からかつての宿場町として歴史ある情景が描かれている。改札前のタイポグラフィ（文字アート）にも藤沢の魅力が込められている。

ISHIGAMI Sta.



ホーム側は藤沢宿から江ノ島まで歩く昔の人々と現代の生活が交わる情景が描かれている。ホーム裏には迫力あるタイポグラフィが。

YANAGIKOJI Sta.



近くにある蓮池 / 桜小路公園の生き物や駅名の由来となる柳の絵が描かれている。駅券売機は蓮池の樹木が取り巻くように描かれている。

Enoden art route map



青い謎キャラ…エノシマンを探そう！

駅をめぐる中で「あれ？ここにも？ここにもいる！」謎の青いキャラクターに出会えます。顔の部分には「え」の文字が描かれたこのキャラクターの名前はエノシマン。壁画の中に潜んで、各駅で様々なストーリーを展開しています。エノシマンを探すだけでわくわく冒険した気分になれるかも！各駅に潜むエノシマンの数は江ノ島電公式 HP で確認ができます。



えのでん沿線ほっこりスポット①

蓮池 / 桜小路公園

柳小路駅から住宅街を歩いて5分の場所に自然豊かな蓮池 / 桜小路公園があります。四季折々の花や生き物が観察できる公園では、藤沢市の鳥「カワセミ」が見られることも。7月頃には蓮の花が咲き始めます。柳小路駅のアートと共に、ほっこり自然を感じられるスポットです。



えのでんアート旅のお約束！！



他の乗客の迷惑になる行為をしない。電車の安全な運行を妨げない。

江ノ電と駅を利用するみなさんが気持ちよく利用できるように、写真撮影やホームでの滞在は配慮をしましょう。



えのでん駅アート HP



えのでん駅アートめぐり旅の楽しみ方

てくてく歩きも楽しい!

通り過ぎるだけじゃない「駅」の魅力を知る

えのでん駅アートは駅の構内に入らなくても、駅の周りからも楽しむことができます。江ノ電沿線を歩きながら、駅に描かれたアートを眺めるだけでも壁画の世界観と地域の親和性にわくわくします。駅は電車が停まり乗降する場所というだけでなく、アートがある駅は目的地にもなります。電車と沿線で暮らす人々の生活や息遣いを傍に感じながら、アートに親しむ時間はとても特別です。

各駅エリアの魅力を

アートから感じる

各駅の壁画には、その地域の特色がアートの力により、鮮やかにユニークに表現されています。例えば、柳小路駅では現在もある蓮池 / 桜小路公園の生物や植物と並び、かつてあった駅名の由来の柳でもある小路が描かれています。アートだからこそ出来る、過去現在の時空を超えた土地の魅力を楽しむことができます。

KUGENUMA Sta.



鶴沼の鶴(くぐい)とは白鳥を表し、改札へ降りる階段天井に描かれている。最寄りのスケートパークの迫力を描いた作品や隠れた海の生物も。

SHONANKAIGANKOEN Sta.



駅舎にはサーファーと海が描かれる。改札に入ると、細かな所までギミックのある作品が多く潜んでいる。

ENOSHIMA Sta.



象徴となる江の島を背負った海亀の壁画。待合室は潜水艦のような空間となっています。冒険に突発するエノシマンも!?

えのでん沿線ほっこりスポット②

Goodman Coffee



湘南海岸公園駅から線路を渡り、海岸方面へ約70m。住宅街の一角にあるローカルな温もりを感じるコーヒースタンドです。店主自らが丁寧に淹れたコーヒーは、味と香りはもちろん心まで満たされる一杯です。店内では「発酵あんこスコーン」といったコーヒーにぴったりな焼き菓子や、店主が選定したコーヒー豆、お店オリジナルのマグカップやTシャツといったグッズも販売。アートめぐりの小休憩にぴったりなほっこりカフェです。

Goodman coffee
藤沢市片瀬4-10-20 ☎0466-53-9343
最寄り駅: 江ノ島電鉄「湘南海岸公園」
平日10:00~19:00 土日祝日11:00~18:00
定休日: 木曜日 詳細は Instagram



えのでん沿線ほっこりスポット③

おむすび処 盛盛



江ノ島駅鎌倉方面行き改札口から徒歩20秒のお店。赤の鳥居を模した店構えは「おむすび」の縁結びパワーを感じ幸せな気分♪メニューには「鮭+すじこ」の贅沢具材から、組み合わせが美味しい「鯖マヨシャキシャキわさび」といった具材まで数種類が並びます。お米、味噌、卵、1つひとつの食材へのこだわりはもちろん、イートインとテイクアウトでは握り方や海苔の種類も変えるというこだわりのおむすびです。アートを楽しんだ後のお腹をほっこり満たしてくれること間違いなし!

おむすび処 盛盛
藤沢市片瀬海岸1-4-4 エースタワー101 ☎0466-66-9252
最寄り駅: 江ノ島電鉄「江ノ島駅」
10:00~15:00(店内)、~17:00(テイクアウト)※無くなり次第終了
定休日: 月曜 ※月曜祝日の場合営業し、翌日休み
詳細は Instagram



暑い夏でも快適にトレーニング



夏場は早朝から気温が高い日が続きます。外での運動は暑さで危険とされていますよね。そのため、体を動かすことができず、クーラーの効いた部屋でダラダラしてしまいがちではないでしょうか？そんなときは、“室内でトレーニングする”という選択肢もありますよ！今年の夏は、藤沢市内3つのスポーツ施設にあるトレーニングルームを利用して気持ちよく汗を流しましょう！

藤沢市トレーニングルーム紹介

藤沢市内の3施設のトレーニングルームでは、ストレッチやマシントレーニングで初心者の方でも安心してトレーニングができます。

※使用する場合は、事前に登録講座の受講が必要です。

※利用対象者：藤沢市内在住・在勤・在学者及び茅ヶ崎市・寒川町在住の中学生以上の方

01



秩父宮記念体育館

- 住所：藤沢市鵠沼東 8-2
- お問い合わせ：0466-22-5335
- 最寄り駅：藤沢駅
徒歩 10分
- 料金
 - ①大人(高校生以上)…500円/回
 - ②中学生……………250円/回
 - ③60歳以上の市民…400円/回

02



秋葉台文化体育館

- 住所：藤沢市遠藤 2000-1
- お問い合わせ：0466-88-1111
- 最寄り駅：湘南台駅
バス（「湘南台駅西口」バス停乗車、「遠藤」バス停下車、徒歩5分）
- 料金
 - ①大人(高校生以上)……………300円/回
 - ②中学生……………100円/回
 - ③60歳以上の市民……………240円/回

03



八部公園

- 住所：藤沢市鵠沼海岸 6-12-1
- お問い合わせ：0466-36-1607
- 最寄り駅：鵠沼海岸駅
徒歩 10分
- 料金
 - ①大人(高校生以上)…300円/回
 - ②中学生……………100円/回
 - ③60歳以上の市民……………240円/回

※「60歳以上の市民」の方については、証明するものが必要になります。

登録講座について

トレーニングルームのご利用は登録制です。安全に利用するためのルールやマナー等をトレーナーが説明し、入館に必要な登録証を作成します。参加は事前の申込み（電話または来館）が必要となります。

講座終了後は上記市内3施設のトレーニングルームが利用できます。

登録講座
参加料金

- 料金(45分)
大人……………500円
中学生……………200円

- 持ち物
受講料・公的証明書・室内履き +30分の無料利用をされる方はトレーニングウェアが必要です。

ダラダラ生活とも、
これでさようなら！
よりよいライフスタイルを
手に入れましょう！



登録後、個人利用券を購入しトレーニングができます。（利用券は当日限り有効です）

※開催日は各施設HPをご覧ください。各施設までお問合せください。

令和6年度

賛助会員募集！

本財団では、設立目的や実施事業にご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、市民のみなさま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ず、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覧いただけますので、ぜひ、ご協力をお願いいたします。

会員
特典

特典1

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

特典2

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

種別と
年会費

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

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。

プレッシャーに勝つ人は、プレッシャーをどう利用するかを前向きに考える。

プレッシャーにつぶされる人は、プレッシャーからどう逃げるかを考える。

プレッシャーに勝つ人は、プレッシャーから逃げず、プレッシャー自体をうまく利用し、逆境を自分のプラスエネルギーに変えられる。緊張やプレッシャーは悪いものではなく、自分を育ててくれる大切なものだと思底感じ自分を客観視することが出来るのだ。

自分も含めたいの人は、緊張すると委縮し自分を見失ってしまうことが多い。

自分が置かれている状況で、他人の目を気にせず自分のリズムでやればできるのだという強い気持ち（潜在意識）をもって立ち向かうことが大切ではないでしょうか。

目標を設定し、普段のたゆまない努力を怠らなければ、ここ一番のストレスのかかった勝負どころでは自分を客観視し、潜在意識を働かせ、深呼吸等の一定のルーチンを行い、自分の心地よいリズムで対処できればプレッシャーをプラスエネルギーに変えていくことが可能と思われる。

このことを常日頃意識していけば、競技スポーツのみならず仕事や人生のここ一番の大事な時に大変役に立つと考えられる。

多くの人がこれまで一度や二度ぐらいは「火事場のバカ力」ではないが、自分のリズムで「ゾーンに入った」状態をスポーツや仕事、学問等で経験しているのではないのでしょうか。

あの時の自分は自他ともに認める凄いことをやってしまった。恐らくその時、他人の目を気にせず、良い意味で自分勝手に自分のペースを守り、潜在能力を引き出せたのである。

自分の目標や課題を常に持ち更新しながら、共同体の運命であるライバルの存在を尊重し、各々の課題の線引きを行い、切磋琢磨していけばそう遠くない日に自分にもご褒美が来ることを信じて前向きに日々大切な時間を過ごしていきましょう。

[参考文献]

岸見一郎、古賀史健 著：嫌われる勇気 自己啓発の源流「アドラー」の教え
岡本正善 著：逆境を生き抜く「打たれ強さ」の秘密

スポーツ安全保険

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 2024年4月1日～2025年3月31日

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がご加入になれます。

※ご加入の手続きは
インターネットから

スポあんネット
パソコン・スマホで
だれでも、かんたん
便利に使いやすい!



公益財団法人スポーツ安全協会

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

児童クラブの おやつ時間

いちょう児童クラブ
(秋葉台小学校区)
クラブ長：千葉 加代子



Recipe [材料：約4人分]

- ・もやし ……120g
- ・味噌 ……大さじ3杯
- ・中華調味料…大さじ1杯
- ・お湯 ……800ml
- ・トッピング(お好みで)…
スイートコーン/メンマ/
焼豚/ほうれん草/
なると

[作り方]

- ①お湯を沸かし、味噌と中華調味料を溶かす。
- ②①のスープに、もやしを入れて茹でる。
- ③お好みでトッピングをのせて出来上がり！



味噌ラーメン風もやしのスープ

子どもたちの反応は…

室内に広がるスープの匂いに「今日はラーメン？」と子どもたち。見た目も匂いもみそラーメンにそっくりなので、みんなビックリです。「これラーメンだよ！」と言いながら、ぺろりと完食！



ここがポイント

調味料は、味噌と中華調味料のみ。この2つで、本当の味噌ラーメンに負けないくらい美味しく仕上がります。

ぜひご家庭でもお試しください。



児童クラブの キュン とするおはなし

やまびこ児童クラブ
(大鋸小学校区)
クラブ長：中澤 麻希子



ようこそ！児童クラブへ

財団の多くの児童クラブでは、4月に新しく入所した子どもたちに向けて入所歓迎会を開いています。

やまびこ児童クラブでは、自分の好きな遊びを「ステージ発表」という形で披露するため2月から練習をしてきました。

児童クラブに入ったばかりの頃、けん玉の大皿に乗せるのが精一杯だった子が、ステージの真ん中で曲に合わせて足でステップを踏みながらリズムけん玉を披露していました。その堂々とした姿と、たくさんの拍手をもらいキラキラした笑顔の子どもたちを見て、**キュン♥**としました。

発表の前に「一生懸命練習をしたので、最後まで見てください。よろしくお願ひします」という子どもたちの言葉に、日々の積み重ねが一人ひとりの自信と笑顔につながるのだと感じました。みんなのかっこいい姿にもまた**キュン♥**としました！



児童クラブの あそび

はすいけ児童クラブ
(鶴洋小学校区)
クラブ長：渡辺 建



遊びと仲間を広げる検定システム

はすいけ児童クラブでは、けん玉、コマ回し、なわとび等6種類の「遊びの検定」を取り入れています。さらにその先を目指す“ペーゴマ”“けん玉もしかめ山登り”“フライングけん玉(ひもなしけん玉)”の検定もまとめて一冊のファイルにし、子どもたちがいつでも取り出して挑戦できるようにしています。

検定ファイルをきっかけにその子の遊びの技が上達し、できなかった遊びができるようになることで自信に繋がっているように感じます。個々の遊びの幅が広がるだけでなく、教えあったり対戦したりするので、学年関係なく遊べるようになり、児童クラブの良さである異年齢の仲間づくりのきっかけになっています。



Fujisawa

- 笑顔あふれるみらいを応援します -

MIRAI.net

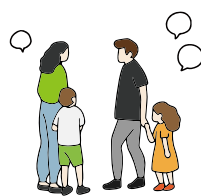
みなさまの声をお聞かせください！

所要時間はおおむね2分/



アンケートはこちら

アンケートにご協力をお願いいたします！



この街のこと
もっと
知りたい！



こんな特集
あったらいいな

ここはもっと
こうしたら
いいかも…



※画像はイメージです

2024年 藤沢市みらい創造財団イベントカレンダー

7月 july

1	月	
2	火	★はじめての武道「テコンドー」17:30~18:30 ●藤沢市展(書道)〈当〉藤沢市民ギャラリー
3	水	■つじりんパークで遊ぼう びーふ10:00~11:30 ■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 ●森っこプレーパーク 〈当〉9:00~16:30 ●藤沢市展(書道)〈当〉藤沢市民ギャラリー
4	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00 ●藤沢市展(書道)〈当〉藤沢市民ギャラリー ■リトルパンビ10:30~11:15 ▲森のようちえん10:30~正午 ▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉9:00~16:30 ●藤沢市展(書道)〈当〉藤沢市民ギャラリー
5	金	●海とあそぼう(雨天順延7/20) ★子ども体験クラブ13:00~15:00 ■16mmアニメ上映会10:30~11:30 ■もったいないネット9:00~9:45 ●藤沢市展(書道)〈当〉藤沢市民ギャラリー
6	土	▲季節の森さんぽ〈当〉13:30~14:30 ●藤沢市展(書道)〈当〉藤沢市民ギャラリー
7	日	
8	月	
9	火	★はじめての武道「テコンドー」17:30~18:30 ■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 ▲森っこプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
10	水	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00 ▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
11	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00 ▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
12	金	★若者運営ボランティア14:00~16:00 ■SDGsチャレンジャー9:30~11:30 ▲稲作体験学習(草取り)9:30~11:30
13	土	▲八部公園「夏の救急フェア」
14	日	
15	月	
16	火	■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 ▲森っこプレーパーク 〈当〉9:00~16:30 ●ロビーコンサート12:20~12:50 本庁舎1階ロビー 〈当〉
17	水	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
18	木	▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
19	金	▲あそびスタジオリバ10:00~11:40 ■ヤングスクエア〜ランプ作り9:30~11:30 ■支え合いのまちづくり10:00~11:30 ▲夜の森たんけん18:30~20:30 ●海の日記念大会(鵜沼海岸常設ビーチバレーコート)
20	土	▲サンデープレーパーク〈当〉13:30~15:30 ●海の日記念大会(鵜沼海岸常設ビーチバレーコート)
21	日	★宿題応援10:00~12:30 ■ジュニア卓球教室9:30~11:30
22	月	★宿題応援10:00~12:30 ■ジュニア卓球教室9:30~11:30
23	火	★宿題応援10:00~12:30 ■ジュニア卓球教室9:30~11:30
24	水	★宿題応援10:00~12:30 ■ジュニア卓球教室9:30~11:30 ■企業共催エコカー作り 10:30~11:30・13:00~14:00 ▲森っこプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
25	木	★宿題応援10:00~12:30 ■ジュニア卓球教室9:30~11:30 ■にじいろ実験教室9:30~11:30
26	金	★宿題応援10:00~12:30 ■ジュニア卓球教室9:30~11:30
27	土	■作って遊ぼうSAKUSAKUIO:00~11:30 ▲夏の夜の自然観察18:30~21:00
28	日	●ヨットスクール ■陶芸教室9:30~11:30 ▲キャンプファイア19:30~20:30
29	月	■ジュニア卓球教室(高)9:30~11:30
30	火	■ジュニア卓球教室(高)9:30~11:30 ■まんが家講座10:00~12:00 ▲森っこプレーパーク 〈当〉9:00~16:30 ●神奈川県中学生ビーチバレー大会(鵜沼海岸常設ビーチバレーコート) ●ワンコインコンサート①(藤沢市民会館大ホール)〈当〉
31	水	

8月 august

1	木	■ジュニア卓球教室(高)9:30~11:30
2	金	■ジュニア卓球教室(高)9:30~11:30
3	土	■夕涼み会16:00~18:00 ▲親子キャンプDay13:30~翌10:00 ▲キャンプファイア19:30~20:30 ●ビーチバレー湘南(鵜沼海岸常設ビーチバレーコート)
4	日	●ビーチバレー湘南(鵜沼海岸常設ビーチバレーコート)
5	月	■SDGsプロジェクト〜ブルーカーボン 9:30~11:30・13:00~15:00 ■パソコン教室1(低)9:30~11:30 ◆みらい水泳大会 in 秋葉台
6	火	●ふじさわ文化体験事業1泊2日 「遊行寺に泊まろう」@清浄光寺 ■パソコン教室1(高)9:30~11:30 ■湘南ユナイテッドBC バスケットボールクリニック
7	水	■パソコン教室II(低)9:30~11:30 ◆小学生トライアルコース
8	木	■パソコン教室II(高)9:30~11:30 ■チョークアート9:30~11:30・13:00~15:00
9	金	▲親子キャンプDay13:30~翌10:00
10	土	▲親子キャンプDay13:30~翌10:00 ▲キャンプファイア19:30~20:30
11	日	▲親子キャンプDay13:30~翌10:00
12	月	◆車いすバスケットボール体験 ●ビーチバレーボールジャパン(鵜沼海岸ビーチバレーコート)
13	火	★手話講座10:00~12:00 ■支え合いのまちづくり9:30~11:30 ◆秋葉台カヌーDay ●ビーチバレーボールジャパン(鵜沼海岸ビーチバレーコート)
14	水	★手話講座10:00~12:00 ◆小学生トライアルコース ◆秋葉台カヌーDay ●ビーチバレーボールジャパン(鵜沼海岸ビーチバレーコート)
15	木	◆秋葉台カヌーDay
16	金	■お金の学校10:00~11:30 ◆秋葉台カヌーDay
17	土	■ヤングスクエア〜消臭剤づくり9:30~11:30 ▲親子キャンプDay13:30~翌10:00 ▲天体観望会 ●湘南藤沢カップ 第15回全日本4人制中学ビーチバレー選手権大会
18	日	▲木のおもちゃ作り10:00~11:30 ●湘南藤沢カップ 第15回全日本4人制中学ビーチバレー選手権大会 ●こどもペラ〜魔法の笛〜(藤沢市民会館小ホール)
19	月	◆第16回秋葉台キッズアクアス ★夏休み!エンジョイ石名坂
20	火	■SDGsプロジェクト〜ロスマワラー9:30~11:30 ◆秋葉台カヌーDay
21	水	■つじせいキッチン9:30~11:30 ■学習応援11:30~12:30 ▲子どもキャンプ13:30~翌11:30 ◆小学生トライアルコース ◆秋葉台カヌーDay
22	木	■支え合いのまちづくり9:30~11:30 ◆秋葉台カヌーDay
23	金	◆秋葉台カヌーDay
24	土	★大工の学校9:00~12:00 ■お父さんとレッツクッキング9:30~11:30 ▲親子キャンプDay13:30~翌10:00 ▲キャンプファイア19:00~20:00 ●おはよう!キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操2024(秋葉台公園球技場)〈当〉 ●マラソンコンサート(藤沢市民会館小ホール)〈当〉
25	日	★宿題応援10:00~12:30 ▲第33回 泳力認定進級テスト 八部公園プール
26	月	★宿題応援10:00~12:30 ▲第33回 泳力認定進級テスト 八部公園プール
27	火	★宿題応援10:00~12:30 ★おやこあそび10:00~11:30 ■工作教室9:30~11:30
28	水	★宿題応援10:00~12:30 ◆小学生トライアルコース
29	木	★宿題応援10:00~12:30 ■石けん教室9:30~11:30
30	金	★宿題応援10:00~12:30
31	土	■作って遊ぼうSAKUSAKUIO:00~11:30

9月 september

1	日	▲季節の森さんぽ13:30~14:30
2	月	
3	火	
4	水	■つじりんパークで遊ぼう びーふ10:00~11:30 ■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 ▲森っこプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
5	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
6	金	■企業共催〜お金の育て方10:00~11:30 ▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
7	土	■もったいないネット9:00~9:45 ■16mmアニメ上映会10:30~11:30 ●湘南オープンウォータースイミング2024 江の島スイムツアー(江の島東浜)
8	日	
9	月	◆ベビースイムDay(秋葉台公園プール)
10	火	
11	水	■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 ▲森っこプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
12	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
13	金	▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
14	土	■SDGsチャレンジャー9:30~11:30
15	日	▲親子にっこり講座13:00~16:00 ◆湘南ベルマーレフットサルクリニック
16	月	▲親子にっこり講座10:30~12:00 ■作って遊ぼうSAKUSAKUIO:00~11:30
17	火	★ベビースイムDay in 石名坂
18	水	■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 ▲森っこプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
19	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
20	金	▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
21	土	●自然体験活動事業1泊2日@朝霧野外活動センター ★あそびスタジオリバ10:00~11:40 ■ヤングスクエア9:30~11:30 ▲持ち込み家族テント13:30~翌10:00 ▲親子ヨガ(時間未定) ◆藤沢市民まつり(フリーマーケット)
22	日	▲森のマルシェ(時間未定) ▲サンデープレーパーク13:30~15:30
23	月	
24	火	■サークル共催事業〜石けん教室10:00~12:00
25	水	■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 ▲森っこプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
26	木	■サークル共催事業〜バレエストレッチ10:00~11:00 ■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
27	金	▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉9:00~16:30
28	土	★子ども体験クラブ13:00~15:00 ■チームレスキュー16:00~宿泊 ▲持ち込み家族テント13:30~翌10:00
29	日	★りく先生と踊ろう ▲稲作体験学習(稲刈り)9:30~11:30
30	月	■サークル共催事業〜ヨガ10:00~11:00

凡例 色とマークについて

〈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にお問い合わせください。

青少年事業課

- 青少年事業課
☎0466-25-5215
FAX0466-28-9567
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
FAX0466-28-9567
藤沢市朝日町10-8
- 辻堂青少年会館
☎0466-36-3002
FAX0466-36-3988
藤沢市辻堂2-8-31

▲少年の森

- ☎0466-48-7234
FAX0466-48-7249
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
FAX0466-28-0009
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
FAX0466-28-5749
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
☎0466-22-5355
FAX0466-28-5749
藤沢市鶴沼東8-2

▲鵜沼運動施設

- ☎0466-36-1607
FAX0466-36-1754
藤沢市鵜沼海岸6-12-1

◆秋葉台運動施設

- ☎0466-88-1111
FAX0466-88-8687
藤沢市遠藤2000-1

芸術文化事業課

- 芸術文化事業課
☎0466-28-1135
FAX0466-25-1525
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
FAX0466-50-8263
藤沢市朝日町1-1
藤沢市役所分庁舎2階

