



# MIRAI.net

特集  
**1**

## 藤沢市民オペラの 魅力徹底解剖!

特集  
**2**

### 藤沢のBリーグ 湘南ユナイテッドBC特集

## バスケットボールを 観に行こう

第25回藤沢市民オペラ

モーツァルト **魔笛** 全2幕  
Mozart Die Zauberflöte

指揮：田村隆一郎  
演出：伊藤修吉

12月7日	12月15日
伊藤修吉	アヌ・レブヌク
オラトリオ	伊藤修吉
オレオン	藤山隆
第一中巻	藤山隆
第二中巻	大平大
第三中巻	藤山隆
パレートの	藤山隆
第一中巻	上原子
第二中巻	藤山隆
第三中巻	小島隆
パレートの	藤山隆
オレオン	藤山隆
第一中巻	藤山隆
第二中巻	藤山隆
第三中巻	藤山隆

2024年  
12月7日・8日・14日・15日 全公演18時開演(17時開演)

全公演 藤沢市民会館大ホール

2024年度 2024年12月8日(日) 10:00-

■全席指定 全席3,000円 全席5,000円 C席3,000円 U23席2,000円(18歳以下)

■子ども無料招待(小学生~18歳)

12月7日・15日(祝日)公演は「観客サービス」を実施

No. 39

2024 Autumn

TAKE FREE

03 大好評開催中  
みらい横断ウルトラスタンプラリー

04 **特集1**  
**藤沢市民オペラの魅力徹底解剖!**

08 **特集2**  
藤沢のBリーグ  
湘南ユナイテッドBC特集  
**バスケットボール観に行こう**

10 ZOOM in ふじさわ  
野鳥に会いに出かけよう!

12 トレーニングルーム活用術  
トレーニングメニューの紹介

第8回ふじさわ・えのしま観光ロゲイニング

13 Doctor's Voice!  
スポーツと喫煙

14 児童クラブのおやつ時間  
スイートポテト ～虹の子児童クラブ～

児童クラブのキュンとするおはなし  
魅力的な公園あそび ～かがやき児童クラブ～

15 児童クラブのあそび  
夏の藍染め体験 ～みつばち児童クラブ～

2025年 はたちのつどい実行委員会

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生きとし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





大好評開催中！

# めざせ！10ポイント みらいマスター★☆☆

対象イベント  
まだまだ  
あるよ！！

(公財) 藤沢市みらい創造財団では、藤沢の未来を担う若者や子どもたちの・青少年体験活動・スポーツ活動・芸術文化活動・その他の活動を支援することを目的とした「みらい応援プロジェクト」という取り組みを実施しています。

「みらい横断ウルタスタンプラリー」はこのプロジェクトの一環として未就学児から中学生までを対象に2024年5月にスタートしました。ぜひこの機会にご家族みなさんでイベントに遊びに来てくださいね！！

※実施期間 現在開催中 ~2024年12月15日(日)まで  
…スタンプラリーの台紙は各イベント会場で配付しています…



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◎◎◎ポイントそれぞれでゲットできます。

**3**ポイント以上

- ※みらそオリジナルグッズ3種類の内からどれかひとつを選んでね☆
- ①みらそクリアファイル(1,000枚)
- ②みらそトートバッグ(500個)
- ③みらそシール(1,000枚)

**6**ポイント以上

- ※下の中からひとつを選んでね☆
- 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みらそアクリルスタンド×100名
- ④みらそハンドタオル×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！

みんなあそびに来てくれてありがとう♡



10ポイント集めた人は「みらいマスター」だ★

みらいマスターには授与式で認定証が贈られます。マスターだけに贈られる特別な認定証とは！？お楽しみに！



みらいマスターまでの道のり



- |                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| 10/14 (月・祝)    | SL 祭り@八部公園                    |
| 10/20 (日)      | サンデープレーパーク@少年の森               |
| 10/26 (土)      | 神奈川フューチャードリームスファン感謝デー@八部公園    |
|                | 森の音楽会@少年の森                    |
| 11/2 (土) 3 (日) | 秋の祭典@藤沢青少年会館                  |
| 11/9 (土)       | 【有料】観光ロゲイニング@秩父宮記念体育館         |
| 11/10 (日)      | 辻堂児童館まつり                      |
| 11/16 (土)      | 児童クラブ交流会@神台公園 予備日：11/17 (日)   |
| 11/17 (日)      | 会館フェスティバル@辻堂青少年会館             |
|                | サンデープレーパーク@少年の森               |
| 11/24 (日)      | パラスポーツフェスタ / アキバ★マルシェ@秋葉台運動施設 |
| 11/30 (土)      | 鵜洋児童館まつり                      |
|                | 大鋸児童館まつり                      |
| 12/1 (日)       | 辻堂砂山児童館まつり                    |
|                | 石川児童館まつり                      |
| 12/7 (土)       | 児童クラブ交流会@湘南台公園 予備日：12/8 (日)   |
| 12/15 (日)      | サンデープレーパーク@少年の森               |

## 2024 みらい横断ウルタスタンプラリー 対象イベントカレンダー

イベントの詳細はHPをご覧ください！！



【藤沢市みらい創造財団 HP】



# 特集 1

# 藤沢市民オペラの 魅力 徹底解剖!

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の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!

## 藤沢市民交響楽団のみなさん・指揮者



オーケストラの担当は藤沢市民交響楽団だよ。オーケストラピットといって、舞台から少し下がったところにおいて演奏をしているよ。



## 指揮者ってどんなことを やっているの?

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、音楽を創り上げているよ。



## 演出ってどんな仕事?

オペラのストーリーに沿ってセリフ・演技・舞台セットを変化させて、作品をより生き生きと見せる役割があるよ。



美術



照明



衣装

大道具・小道具・衣装など、舞台上の全てのもします。照明も、舞台芸術の大切な要素です。まさに“縁の下の力持ち”チーム! 舞台には上がオペラに欠かせない様々な要素を陰から担って

## 舞台監督ってどんな仕事?

演奏する人とバックステージの人をまとめる役割を担うよ。



藤沢市合唱連盟のみなさん



合唱は、藤沢市合唱連盟のみなさんです。衣装を着て、演技をしながら歌っているよ。  
藤沢市合唱連盟に所属する児童合唱の子どもが合唱をしたり、ソリストとして舞台に立つことも。今回の『魔笛』でも、6人の子どもたちが舞台上がるよ。



若いプロの音楽家が担当することも多い童子役を、今回は藤沢市合唱連盟所属児童合唱団の小学生・中学生が行います！



童子役のインタビューは次のページでチェックしてね！⇒

12月7日(土)に公演初日を迎える第25回藤沢市民オペラ『魔笛』。

オペラは総合芸術といわれています。それは、「音楽」「演劇」「文学」「美術」の全てが作品につまっているからです。

そんな藤沢市民オペラの魅力を、みらぞうが徹底解剖！みらぞうと一緒にオペラを学ぼう♪

第23回藤沢市民オペラ「トスカ」(2017年 藤沢市民会館)



のを演出家を中心にプロデュース

らなくても、演出や衣装、音響などいるんだね。



オペラ歌手ってどんな役割？



プロの音楽家が、演技をしながら歌を歌います。マイクを使わずに、劇場の隅々まで歌声を響かせるよ！



# どうも 童子役のみんなに インタビュー！

日本で上演される『魔笛』では、若いプロの音楽家が担うことも多い童子役。今回の藤沢市民オペラ『魔笛』では、藤沢市合唱連盟の児童合唱団からオーディションで選ばれたみなさんが本役を演じます。

まだ練習が始まったばかりの童子役のみなさんに、インタビューを行いました。



**Q1** 合唱はいつから始めましたか？

**Q2** 藤沢市民オペラ『魔笛』童子役に決まった時の気持ちを教えてください。

**Q3** 『魔笛』本番に向けての意気込みをどうぞ！

**A1** 幼稚園年中ぐらいからです。

**A2** 嬉しい気持ちと、がんばろう！！という気持ちでした。

**A3** たくさんの人に感動してもらい、自分も楽しんで本番がんばりたいです！！

**小野寺凜乃**

横浜市立柏尾小学校 6年  
12/7・14 出演  
・第一の童子役  
鶴沼ジュニア・コーラス所属



**齋賀美冬**

藤沢市立大清水中学校 1年  
12/7・14 出演  
・第二の童子役  
藤沢ジュニア・コーラス所属

**A1** 2022年からのなので、約1年半前に始めました。

**A2** 童子役に決まった安心感とこれから忙しくなると思う緊張感がありました。

**A3** 『魔笛』の練習を通して苦手なことを克服し本番に生かしたいです。

**成川椎**

藤沢市立鶴沼中学校 1年  
12/7・14 出演  
・第三の童子役  
藤沢ジュニア・コーラス所属



**本間柚季**

藤沢市立大庭小学校 6年  
12/8・15 出演  
・第一の童子役  
パンピノ・パンピノ所属

**A1** 小学校4年生の7月から。

**A2** おどろいた。

**A3** 選ばれた責任があるので、がんばりたいと思います。

**A1** 4才からです。

**A2** オーディション前はすごく緊張したけど、童子役に決まったときはすごく嬉しかったです。

**A3** 練習をがんばって、ホールに響くようなきれいな声で歌えるようになりたいです。

**金子和花奈**

藤沢市立藤沢小学校 4年  
12/8・15 出演  
・第二の童子役  
藤沢ジュニア・コーラス所属



**A1** 3歳からです

**A2** 同じ合唱団の子と、一緒に出られてとても、嬉しかったです。そして、新しい友だちもできるので、わくわくしていました。

**A3** 観に来てくれた方々に、「来てよかった！！」や「感動した！！」と思ってもらいたいので、歌やドイツ語、演技を全力でやろうと思います！



**中澤晴子**

筑波大学附属小学校 4年  
12/8・15 出演  
・第三の童子役  
藤沢ジュニア・コーラス所属

# 童子役のみんなの練習をちょっとだけのぞき見！

藤沢市民オペラ『魔笛』で「三人の童子」役として舞台上立つ童子役のみなさん。藤沢市の合唱団に所属するみなさんは、厳しいオーディションから童子役に選ばれました。夏休み中に稽古に臨むみなさんの様子をちょっとだけお見せします！



練習の前に、まずはみんなでストレッチ！歌を歌う前は、体をほぐすことも大事です



ストレッチの後は、ドイツ語歌唱の勉強！発音が難しく、苦戦中のみなさんをパチリ



童子役みんなのがんばりを、ぜひ会場でご覧ください。小学生から鑑賞できます♪

第25回藤沢市民オペラ

モーツァルト **魔笛** 全2幕

Mozart Die Zauberflöte

指揮：園田隆一郎 演出：伊香修吾

2024年 12/7<sup>土</sup>・8<sup>日</sup>・14<sup>土</sup>・15<sup>日</sup>

全公演14:00開演(13:15開場)

藤沢市民会館大ホール

〒251-0026 神奈川県藤沢市鶴沼東8番1号

## ～あらすじ～

旅の王子タミーノは夜の女王の娘パミーナを救い出すため、鳥刺し男パパゲーノと共に悪者ザラストロの神殿へ向かいます。

しかし、そこでザラストロが悪者ではないことを知り、タミーノは僧侶たちの理想に強く共感します。

タミーノはパミーナと、パパゲーノはパパゲーナと結ばれるために、知恵と勇気、魔法の笛と魔法の鈴の力で様々な試練を乗り越えていきます。



くわしくは、こちらのHPにアクセスしてみね！



特集  
2

藤沢のBリーグ  
湘南ユナイテッドBC特集



近年、日本代表チームの活躍や映画の影響もあり、目にする機会が増えたバスケットボールですが、サッカーや野球に比べてプロチームの観戦に行ったことのある方は少ないですね。

あまり情報が入ってこない…行ったことが無いから雰囲気わからない…と思っているあなた！実は本当はとっても応援しやすいスポーツなんですよ。

今回は、藤沢を含む湘南地区をホームタウンとするB3所属の湘南ユナイテッドBCを特集します。これを見ればあなたもバスケットボール観戦に行ってみたくなるはず！

## 湘南ユナイテッド #91 <sup>たかぎしんや</sup>高木慎哉選手に質問しました！



### プロフィール

高木慎哉

背番号：91

ポジション：SF

2022年から湘南  
ユナイテッドBCに  
所属



### 試合の魅力を教えてください。

試合コートと観客席の距離が近く、迫力があることが魅力だと思います。

また点数が入っても試合が止まらないスポーツなので、そのスピード感も含めて楽しめるスポーツだと思います。

### 会場の魅力を教えてください。

試合が始まる1時間半くらい前からアップをしている選手が見られます。プロの選手がどのようなルーティンで練習やストレッチをしているのを見てもらうのも1つの楽しみ方だと思います。試合以外にもハーフタイムではチアリーダーがダンスをしていたり、その地域の民謡などを披露することもあるので、最初から最後まで余すことなく楽しめると思います。

### 藤沢市のイメージを教えてください。

出身が長野県松本市なので藤沢市に対しては湘南！海！というイメージでした。また加入してから藤沢市と松本市が姉妹都市ということを知り、縁があるなと思いました。

### チームの魅力をお願いします。

「ハードなディフェンス」と「スピードのあるオフェンス」で観る人全員を楽しませられるようなバスケットボールを目指しているのでぜひ観に来てください！

### まだバスケの試合を観たことのない読者にひとことお願いします。

バスケットボールは得点シーンが多く、見ていて分かりやすいので観客も盛り上がりやすいです。そこをぜひ現地で体感してください！





B.LEAGUE B3

SHONAN UNITED BB



# 2024-25 SEASON GAME SCHEDULE



第3節 HOME

**10/12 SAT** 15:00  
**10/13 SUN** 14:00

香川ファイブアローズ 荻野運動公園体育館

第5節 HOME

**10/25 FRI** 19:00  
**10/26 SAT** 14:00

徳島ガンバロウス 秋葉台文化体育館

第7節 HOME

**11/09 SAT** 15:00  
**11/10 SUN** 14:00

新潟アルビレックスBB 大和スポーツセンター

第8節 HOME

**11/14 THU** 19:00  
**11/15 FRI** 14:00

岩手ビッグブルズ トッケイセキュリティ平塚総合体育館

第10節 HOME

**11/30 SAT** 15:00  
**12/01 SUN** 14:00

アースフレンズ東京Z 荻野運動公園体育館

第14節 HOME

**12/28 SAT** 15:00  
**12/29 SUN** 14:00

東京八王子ビートレインズ 秩父宮記念体育館

第16節 HOME

**1/10 FRI** 19:00  
**1/11 SAT** 15:00

しながわシティバスケットボールクラブ シンコーススポーツ寒川アリーナ

第19節 HOME

**2/01 SAT** 15:00  
**2/02 SUN** 14:00

ヴィアティン三重 秋葉台文化体育館

第22節 HOME

**2/21 FRI** 19:00  
**2/22 SAT** 14:00

金沢武士団 秋葉台文化体育館

第25節 HOME

**3/14 FRI** 19:00  
**3/15 SAT** 15:00

東京ユナイテッドバスケットボールクラブ 秩父宮記念体育館

第26節 HOME

**3/21 FRI** 19:00  
**3/22 SAT** 15:00

立川ダイス シンコーススポーツ寒川アリーナ

第30節 HOME

**4/18 FRI** 19:00  
**4/19 SAT** 15:00

さいたまブロンコス 茅ヶ崎市総合体育館

## 藤沢市内の会場

### 秋葉台文化体育館

住 所：藤沢市遠藤2000-1

アクセス：小田急線・相鉄線・横浜市営地下鉄 湘南台駅

「湘南台駅西口バス停」乗車 「遠藤」バス停下車 バス10分

問合せ：0466-88-1111

### 秩父宮記念体育館

住 所：藤沢市鵜沼東8-2

アクセス：東海道線・小田急線・江ノ島電鉄 藤沢駅南口 徒歩10分

問合せ：0466-22-5335





## 野鳥に会いに出かけよう!

今回のZOOM in ふじさわでは、自然豊かな野鳥の観察スポットと、でかけた先で出会えるかもしれない!? 野鳥たちのご紹介です。

これからの季節、秋から冬に移り変わる中で、生い茂っていた木々の葉が落ち、枝にとまる野鳥を見つけやすくなります。

人と共に身近に暮らす野鳥との出会いを楽しんでみませんか?



### 冬に渡ってくる鳥に出会う

秋になると、北の地域で繁殖した野鳥が日本で冬を過ごし、春になるとまた繁殖のため北へ向かいます。渡り鳥は藤沢の水辺でも観察することができます。ユリカモメは川沿いのフェンスなどにもとまっており、白く可愛い姿の群れを観察することができるかもしれません。

カモの種類でもカルガモ以外のマガモやコガモなども渡り鳥です。川でのんびり過ごしているようでも、何千キロを渡る力を秘めている鳥たちです。



### 藤沢の鳥「カワセミ」に

「空飛ぶ宝石」とも呼ばれるカワセミは、その美しい姿が「まち」という藤沢の都市像とマッチしているという理由で市のカワセミの存在を知っていても、実際に姿を見かけたことがあいでしょうか?

カワセミは1年中観察することができます。今回、取材中に「園」にてカワセミを観察することができました! 鮮やかな羽のなりました。SPOT3「少年の森」の池の看板にとまっている



えんどうささくぼやとこうえん  
遠藤笹窪谷公園

SPOT  
1



藤沢市遠藤 4840 TEL 0466-47-7760

野鳥を観察する時の  
注意点



エサをあげない  
(生態系を守る為)



近づかない騒がない  
(鳥に危険を感じさせない)



私有地に立ち入らない



夢中になって交通事故  
にあわないように!

出会う

「みどり」と太陽と潮風の  
鳥に指定されています。  
人は少ないのではな

SPOT2「境川遊水地公  
色に驚きと感動の瞬間と  
姿も目撃されています。



街中に住まう鳥に出会う

藤沢駅周辺の街路樹に夕方になるとたくさんの鳥が飛び  
交い、鳴き声を聞いたことがある方も多いのではないでしょ  
うか?この野鳥はムクドリです。人の多い街中をねぐらにす  
ること、天敵を避け、安心して過ごせる住処となっています。

夕方では暗く、姿を捉えにくいムクドリですが、ハトより一  
回り小さい体は黒灰色で、くちばしと足は黄色の姿をしてい  
ます。夕方の空を群れで飛ぶ姿は圧巻です。

アオサギ



撮影者 稲田 久

カワウ



撮影者 稲田 久

ムクドリ



撮影者 嶋岡 章

ハクセキレイ



撮影者 稲田 久

SPOT  
3



藤沢市打戻 2345 TEL 0466-48-7234



取材協力



藤沢探鳥クラブさんにお話しを伺いました!

藤沢探鳥クラブは1979年に発足。野鳥好きの仲  
間が集い、川名・新林地域を主のフィールドとして  
毎月「川名通年探鳥会」を行うほか、広く地域に密  
着した野鳥とのかかわりを続け、活動されています。

初心者、ベテラン問わずいつでも参加者を募っ  
ているとのことです!

詳細についてはHPをご確認ください。



藤沢探鳥クラブ HP



<https://fujsbwc.jimdofree.com/>

# トレーニングメニューの紹介



TANITA マルチ周波数体組成計で測定

トレーニングメニューが**無料**で作成できます！

トレーニングメニュー (公財) 藤沢市みらい創造財団													
No.	名前	性別	生年月日	年齢	利用コース	いれ						いれ	
身体計	総利用回数	日	回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
心臓機能は体力のパロメーターです。運動により体の各組織に酸素を供給する必要があり、筋活動の増進、呼吸器の向上がもたらされます。本記録簿は健康と、疲労の回復に大いに役立ちます。													
トレーニング法	方法	消費	消費	体脂肪率		体脂肪率		体脂肪率		体脂肪率		体脂肪率	
体質	kg	体脂肪率	%	安静時脈拍	回	心拍数	回	心拍数	回	心拍数	回	心拍数	回
標準体重	kg	標準体脂肪率	%	標準脈拍数	回	標準心拍数	回	標準心拍数	回	標準心拍数	回	標準心拍数	回
※測定は朝空腹時に行ってください。													
メンテナンス													
グループ													

- 姿勢が悪く肩凝りがある
- 腰痛予防・改善の運動がしたい
- 痩せたい・お腹まわりが気になる
- 体質を改善して疲れにくい体になりたい
- 転倒予防・老化防止に運動がしたい

ご自身の体を測定して、  
自分にあったトレーニングを  
はじめませんか？



## トレーニングコースの種類と目的

1. トレーニング初心者コース……………運動経験があまりない方への無理のないコース
2. 基礎体力づくりコース……………健康維持・体力向上を目的
3. 運動不足・ストレス解消コース……………運動不足・心身の調整を目的
4. シェイプアップコース……………肥満防止・改善と理想の体型づくりを目的
5. エアロビクスコース……………心肺機能の向上、疲れにくい体づくりを目的
6. 筋力アップコース……………筋力増強を目的

途中でコースの変更も可能です  
1枚で10回分の記録が記入できます

ただ漠然と  
トレーニングするのではなく  
目的を持った効果的な  
トレーニングをしてみましょう



## こちらの施設で作成できます！

### 藤沢市内トレーニングルーム

- 秩父宮記念体育館…………… トレーニング室  
藤沢市鶴沼東 8-2 最寄駅：藤沢駅 TEL.0466-22-5335
- 秋葉台文化体育館…………… トレーニングルーム  
藤沢市遠藤 2000-1 最寄駅：湘南台駅からバス TEL.0466-88-1111
- 八部公園…………… トレーニングルーム  
藤沢市鶴沼海岸 6-12-1 最寄駅：鶴沼海岸駅 TEL.0466-36-1607

まだ登録されていない方は、これを機に登録しませんか？

トレーニングルーム使用には  
登録講座の受講（予約制）が  
必要です。登録講座のご予約  
は、ご利用の施設までご連絡  
ください。

## 第8回 ふじさわ・えのしま 観光ロゲイニング

2024年11月9日(土) 10:00スタート

### ふじさわ・えのしま観光ロゲイニングとは？

2名から最大4名のチームで、チェックポイントが示された藤沢市内の地図をもとに作戦を立て、時間内に多くのチェックポイント到達を目指すスポーツです。

チェックポイントには点数が設定されており、多くのチェックポイントを回り、より合計点の高いチームが上位となります。

チェックポイントも藤沢市内の様々な場所が設定されており、今まで知らなかった藤沢市を発見できること間違いなし！藤沢市の魅力を知ることができます！

是非、ご家族やカップル、友人、学校や職場の仲間など、様々なグループでのご参加をお待ちしています！

場所	秩父宮記念体育館（藤沢市鶴沼東 8-2）・藤沢市南部エリア
種目	①一般の部 ②ウオークの部 ③ファミリーの部 合計250名
資格	①②15歳以上（中学生不可）※未成年の場合には保護者の同意が必要 ③小・中学生とその保護者 ※保護者とは15歳以上（中学生不可） ※①・②・③ともに2名から最大4名のチームエントリー
費用	ノーマルエントリー... 3,000円/1名 ※小・中学生 ..... 500円/1名 レイトエントリー ..... 3,500円/1名（未就学児無料）
募集期間	ノーマルエントリー... 9月16日（月祝）～10月16日（水） レイトエントリー ..... 10月17日（木）～11月5日（火） 11月5日（火）までに下記いずれかのサイトにて受付。
申込	スポーツエントリー <a href="https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/96961">https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/96961</a> イーモシコム <a href="https://moshicom.com/108883">https://moshicom.com/108883</a>



イーモシコム  
<https://moshicom.com/108883>



※いずれのサイトも会員登録（無料）が必要です。

ドクターズボイス /  
**Doctor's Voice!**

Vol.  
**36**

**スポーツと喫煙**

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。

パリオリンピックも海外開催中最多メダル獲得数という素晴らしい成績を残した日本ですが、今回の女子体操代表のエースでもあった選手が喫煙等を理由に出場を辞退しました。未成年という法的な部分もありますが、一般的に喫煙はいろいろな面で身体に悪影響を及ぼすと言われています。では、スポーツにおいて喫煙はどのような悪影響を及ぼすのでしょうか。

まずはニコチンです。タバコにはニコチンという神経興奮物質が含まれています。このニコチンを習慣的に摂取していると常に神経が刺激され続けている状態となりますので、このニコチンがないと神経から筋肉へ刺激が伝わりにくくなり、筋力や瞬発力が低下すると考えられています。そして集中力の低下もあります。ニコチンが体内に入るとドーパミンという快楽物質が脳内から分泌されますが、逆にニコチンが切れるとこのドーパミンが枯渇するため、イライラや焦燥感が出現し、それが集中力の低下を招いてしまいます。

次に酸素摂取量の低下です。喫煙はタバコの葉を燃焼させるため、燃焼によって生じた一酸化炭素と一緒に吸

い込むこととなります。酸素は血液中のヘモグロビンと結合して全身に運ばれますが、この一酸化炭素は酸素に比べて200倍以上結合しやすいため、先にヘモグロビンと一酸化炭素が結びついてしまうことにより、酸素が全身に運ばれにくくなります。これは特に持久力を必要とする競技において致命的です。そしてタバコの煙は肺の中の肺胞という酸素と二酸化炭素を交換する場を破壊します。この肺胞が壊れていくと呼吸による酸素と二酸化炭素の交換効率が低下してしまうため、このことにより酸素の摂取量自体も低下してしまいます。この肺胞は一度壊れてしまうと二度と元には戻りません。

その他、タバコによる発がん性や組織修復力の低下等いろいろな害が報告されています。タバコは一度踏み入れたらなかなかやめられない依存性薬物であり、例えやめられたとしてもそれまでの喫煙によるダメージを一生ハンディキャップとして背負うことになってしまうので、特にスポーツをする方々は決して手を出さないようにしましょう。

**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**

きらきら  
ドキドキ  
水の中!!  
スイミングライフ  
応援しています。  
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。

**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

# 児童クラブの おやつ時間

虹の子児童クラブ  
(善行小学校区)

クラブ長：上林 洋子

## スイーツポテト

虹の子児童クラブでは、春と秋の年2回芋掘りをします。

収穫した芋は、子どもたちにリクエストを聞いて調理し、みんなで美味しくいただきます。

春のじゃがいもは、ポテトフライ、じゃがバター、コロッケ等おかず系のおやつに。

秋のさつまいもは、大学芋等の甘いおやつに変身。時にはクラブの庭で焼き芋を楽しんでいます。

今回は、その中のスイーツポテトのレシピを紹介します。



### Recipe スイーツポテト

[材料：約4人分]

- ・サツマイモ ... 300g
- ・バター ..... 10g
- ・生クリーム ..... 30ml
- ・砂糖 ..... 20g
- ・卵黄 ..... 1個

[作り方]

- ①サツマイモは皮をむいて1cm角くらいに切り、5分ほど水にさらしてから茹でる。
- ②箸が通るくらいの柔らかさになったら熱いうちにマッシャーで潰し、バター・生クリーム・砂糖を混ぜる。(フードプロセッサーを使うと楽ちんです！)
- ③丸めてクッキングシートの上に並べて溶いた卵黄をハケで塗る。
- ④トースターで約5分焼く。



# 児童クラブの キュン とするおはなし

かがやき児童クラブ  
(藤沢小学校区)

クラブ長：青木 真由美



## 魅力的な公園あそび

今年の3月末、かがやき児童クラブのすぐ近くに「吉野町公園」が開園しました。公園には、カラフルなトンネル付きすべり台や森の中にあるネットのアスレチック、広場等があり、とても楽しい公園です。

今までは外遊びに行かなかった子も、魅力的な公園に惹かれて積極的に遊びに行くようになりました。

公園には小さな子ども遊びに来ています。いつもお兄さんお姉さんに甘えている1年生が「小さい子がいるから気を付けてあげて」や「すべり台先に滑っていいよ！」と立派なお兄さんお姉さんになる姿にキュン♡！

また、いつも大人びた言葉を使ったり、下級生の面倒をよく見てくれたりする上級生がユラユラと揺れるふじキュンの乗り物に満面の笑みで乗っている姿にもキュン♡！とします。



# 児童クラブの あそび

みつばち児童クラブ  
(石川小学校区)

クラブ長：柏 奈緒美



## 夏の暑さを染め体馬

今年の夏休み、隣接する石川児童館の体験事業に参加してもらい、藍染めに挑戦することができました。

染料は、児童館裏に作った畑で、種から育てた藍を使いました。

ハンカチに輪ゴムやペットボトルのキャップを括り付けて、それぞれどんな模様になるか楽しみに準備をしました。

手袋をつけてハンカチを緑色の染料につけ、絞ったハンカチを日にかざすときれいな水色に変化し染まっているのがわかります。その後水ですすぎ、色止めのお酢につけて乾いたらできあがりです！

ハンカチを広げてみて初めて自分の作品の仕上がりが見ることができ、その喜びと感動が、子どもたちにとって夏の良い思い出になってくれていると嬉しいです。



### 2025年

## はたちのつどい実行委員会



# 「Re:NOTE」

～やさしさを紡ぐ明日へのハーモニー～

私たちは成人の日に行われる「はたちのつどい」に向けて準備を進めています！

こんにちは、はたちのつどい実行委員です！

成人の日が間近に迫り、新成人のみなさんの晴れの日を祝うために、心を込めて準備を進めています。私たちの活動の様子はSNSで随時発信しているので、ぜひフォローして準備の進行をお楽しみください。

新たな門出の日を、音楽と共に盛り上げ、一緒に素晴らしいスタートを切りましょう！



X



Instagram



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  
☎ 0466-22-5355  
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 0466-50-8263  
藤沢市朝日町 1-1  
藤沢市役所分庁舎 2階

10月 october

1	火	
2	水	▲森っこプレーパーク<当> ■ワーキングママのパソコン教室 ■びーか・ぶー ■ITサロン
3	木	■子育てママのパソコン講座 ●裸足で散歩 (湘南台文化センター市民シアター)
4	金	▲もりとかぜプレーパーク<当>
5	土	▲稲作体験学習 ★チームボランティア ■つじせいキッチン ■学習応援～みんなのホームルーム～
6	日	●園田隆一郎のオペラを100倍楽しむ方法 vol.19(湘南台文化センター市民シアター)
7	月	◆ノルディックウォーキングII
8	火	★おやこあそびば
9	水	▲森っこプレーパーク<当>
10	木	■子育てママのパソコン講座
11	金	▲もりとかぜプレーパーク<当> ■リトルパンビ
12	土	★あそびスタジオ ■いもほり ●ふじざわセーリングフェスタ2024in江の島
13	日	●ふじざわセーリングフェスタ2024in江の島
14	月	●SLまつり@八部公園 ★親子にっこり ■作って遊ぼう！SAKUSAKU
15	火	
16	水	▲森っこプレーパーク<当>
17	木	■子育てママのパソコン講座 ●ワンコインコンサート2024vol.2 (湘南台文化センター市民シアター)
18	金	▲もりとかぜプレーパーク<当>
19	土	▲木のおもちゃ作り ■ヤングスクエア～ビーチグラスでストラップ作り
20	日	▲サンデープレーパーク<当>
21	月	
22	火	
23	水	▲森っこプレーパーク<当> ■ワーキングママのパソコン教室 ■びーか・ぶー ■ITサロン
24	木	■子育てママのパソコン講座
25	金	▲もりとかぜプレーパーク<当> ■サードプレイス×たんぼぼ
26	土	▲神奈川フューチャードリーム presents 八部野球場ベースボールフェスティバル ●森の音楽会<当> (藤沢市少年の森)
27	日	▲大工さんとあそぼう
28	月	
29	火	■サードプレイスデイキャンプ
30	水	▲森っこプレーパーク<当> ■ワーキングママのパソコン教室 ■びーか・ぶー ■ITサロン
31	木	■子育てママのパソコン講座 ●松竹大歌舞伎 藤沢公演 (藤沢市民会館大ホール)

11月 november

1	金	▲もりとかぜプレーパーク<当>
2	土	★秋の祭典 ■つじせいもったいないネット ■16mmアニメ上映会 ●ふれあいスポーツ交流会～ローリング パレー&ポッチャ～
3	日	★秋の祭典 ▲季節の森さんぽ<当>
4	月	
5	火	★第34回 泳力認定進級テスト 石名坂温水 プール
6	水	▲森っこプレーパーク<当> ■びーか・ぶー ■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン
7	木	■子育てママのパソコン講座
8	金	▲もりとかぜプレーパーク<当>
9	土	▲親子キャンプ塾 ■ヤングスクエアNゲージ運転会 ●ふじざわ・えのしま観光ロゲイニング
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	▲森っこプレーパーク<当> ■びーか・ぶー ■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン
14	木	■子育てママのパソコン講座
15	金	▲森のようちえん ▲もりとかぜプレーパーク<当>
16	土	●児童クラブ交流会 神台 (CX) 公園会場 予備日:11月17日
17	日	★あそびスタジオ ▲サンデープレーパーク<当> ■会館フェスティバル
18	月	
19	火	
20	水	▲森っこプレーパーク<当> ■びーか・ぶー ■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ●ロビーコンサート
21	木	■子育てママのパソコン講座
22	金	▲もりとかぜプレーパーク<当>
23	土	★華道体験 ■作って遊ぼう！SAKUSAKU ◆サイクルチャレンジ藤沢 in 秋葉台
24	日	▲稲作体験学習 ●ふじざわバラスポーツフェスタ2024
25	月	
26	火	
27	水	▲森っこプレーパーク<当> ■びーか・ぶー ■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン
28	木	■子育てママのパソコン講座
29	金	▲もりとかぜプレーパーク<当>
30	土	▲天体観望会 ■SDGsプロジェクト廃油石鹸

12月 december

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	▲森っこプレーパーク<当> ■びーか・ぶー ■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン
5	木	■子育てママのパソコン講座
6	金	▲もりとかぜプレーパーク<当>
7	土	▲森のお仕事withトナカイ 子ども体験クラブ ●児童クラブ交流会 湘南台公園会場 予備日:12月8日 ●第25回藤沢市民オペラ「魔笛」 (藤沢市民会館大ホール)
8	日	●第25回藤沢市民オペラ「魔笛」 (藤沢市民会館大ホール)
9	月	
10	火	★おやこあそびば
11	水	▲森っこプレーパーク<当> ■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン
12	木	■子育てママのパソコン講座
13	金	▲もりとかぜプレーパーク<当>
14	土	▲輪飾り作りとたき火のおにぎり ■作って遊ぼう！SAKUSAKU ●第25回藤沢市民オペラ「魔笛」 (藤沢市民会館大ホール)
15	日	▲サンデープレーパーク<当> ◆プロスポーツフェスタ ●第25回藤沢市民オペラ「魔笛」 (藤沢市民会館大ホール)
16	月	
17	火	
18	水	▲森っこプレーパーク<当> ■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン
19	木	■子育てママのパソコン講座
20	金	▲もりとかぜプレーパーク<当>
21	土	●青少年体験学習事業「ふじメシ」 ★あそびスタジオ ▲木のおもちゃ作り ■ヤングスクエア
22	日	●第70回藤沢市駅伝競走大会
23	月	
24	火	■クリスマスのつどい
25	水	▲森っこプレーパーク<当>
26	木	▲大工さんとあそぼう ■つじせいキッチン ■学習応援みんなのホームルーム
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

<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。

(公財)藤沢市みらい創造財団HP  
<https://f-mirai.jp/>

