

Fujisawa

- 笑顔あふれる未来を応援します -



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

MIRAI.net

特集
1

親子・友だちと学ぶ / 工場見学

特集
2

藤沢ゆかりの
パリオリンピック選手に聞いてみた!



No. 40

2025 Winter

TAKE FREE

03 開催決定！ みらリンカップ 2025
みらいサマースクール参加者募集

04 **特集1** 親子・友だちと学ぶ
工場見学

08 **特集2** 藤沢ゆかりの
パラオリンピック選手に聞いてみた!

10 ZOOM in ふじさわ
市内のワークショップ紹介

12 トレーニングルーム活用術
初心者におススメ★マシン 3 選
賛助会員募集!

13 Doctor's Voice!
肌 care ~冬そして夏も~

14 児童クラブのおやつ時間
里芋と白菜のクリームシチュー
~なかさと児童クラブ~
児童クラブのキュンとするおはなし
みんなで一緒だから楽しい
~よつば児童クラブ~

15 児童クラブのあそび
けん玉あそび ~たいよう児童クラブ~
アンケート

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活き活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」を経営理念としている団体です



Coca-Cola
BOTTLERS JAPAN INC.



Yec 株式会社
ワイイーシーソリューションズ

くらしととどろく 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。

SUNTORY
SUNTORY BEVERAGE SOLUTION

学校用品・備品・
オフィス用品のことなら **ユザブun**

ユザワ文具

〒252-0812 神奈川県藤沢市西俣野2657
TEL 0466-81-0088 FAX 0466-81-0052
Email yuzabun@cello.ocn.ne.jp

開催決定! 藤沢市小学生スポーツ No.1 決定戦!
みらリンカップ 2025
市内No.1小学生は君だ!

みらリンカップとは……

スポーツの基礎である「走る・跳ぶ・投げる」を中心に
楽しみながら参加できるオリジナル種目にチャレンジ!
予選・決勝をおこない、性別・学年ごとのカテゴリで
市内小学生スポーツ No.1 を決める「競技型総合スポーツ
大会」です。

予選はサーキット形式で複数種目にチャレンジ!
決勝は専門性の高い全7種目の順位に
応じたポイント制で総合優勝を決定します。
上位入賞者には豪華景品をプレゼント!!
ご参加いただいた全員に参加賞もあります。
予選・決勝種目の競技動画も公開中♪
お申込みの際にはぜひご覧ください!



開催日: 2025年3月20日(木・祝)
会場: 秋葉台運動公園 球技場(雨天時秋葉台文化体育館)
定員: 各カテゴリー 30人(小学1~2年生男・女、
小学3~4年生男・女、小学5~6年生男・女)
申込: 2025年2月1日(土) 午前9時~
先着順 参加費: 1,100円

インターネット受付 要事前登録



~ 同時開催 ~

- ・「アキバ★マルシェ」& 「出張音楽会~公園の音楽会~」
- ・スポーツ体験コーナー
- ・パラピアニスト石井雅史氏による展示会
- ・スポーツクライミング体験ブース
- ・大抽選会

本物の金メダルも…!?

**みらいサマースクール
参加者募集**

(公財) 藤沢市みらい創造財団では藤沢市との協働事業によるサマースクールを開催しています。
今年度のプログラムではみらい財団だからできる、スポーツ【カヌー体験・パラスポーツ体験】、芸術【ウクレレ体験・書道体験】、青少年事業【キャンプ・中学生リーダーとの交流】といった幅広い活動を取り入れ実施しました。
2025年の夏休みも、参加する子どもたちにとって安心・安全な居場所の提供とともに、様々な体験を通じて仲間とともに成長するサマースクールを実施します。



サマースクールとは?
藤沢市では、夏休み期間に保護者が就労等により昼間家庭にいない小学4年生から6年生を対象にした居場所として、サマースクールを実施しています。藤沢市みらい創造財団では藤沢市との協働事業としてサマースクールを実施し今年で3年目となります。

★ 募集要項 ★	
実施期間	2025年7月22日(火)~8月29日(金)
参加対象	藤沢市に在住の新小学4年生~6年生 ※茅ヶ崎市堤1110番地を含む ※保護者が就労等の理由により日中不在となるご家庭が対象
募集定員	36名(申込み者多数の場合は抽選)
実施場所	秩父宮記念体育館ほか ※休館日等他会場での実施あり
参加費	30,000円(税込) ※就学援助受給世帯については10,000円に減額
募集期間	2025年2月7日(金)~3月9日(日)



親子・友だちと学ぶ

工場見学



寒くて、ついつい部屋にこもりがちな季節ですね。

そんな時におすすめなのが、室内で楽しめる工場見学！ 天候や寒さを気にせず、親子や友だちと一緒に学んでみませんか？ さっと心に残る思い出になると思います。近隣で気になる工場があればぜひ足を運んでみてくださいね♪



リサイクルプラザ藤沢



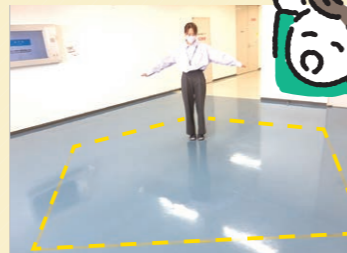
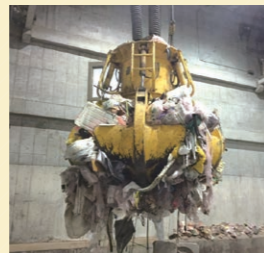
ペットボトルは新しいペットボトルへ生まれ変わります



SDGs が注目されている昨今。リサイクルプラザ藤沢「環境啓発施設」で3R（リユース・リデュース・リサイクル）の推進や、地球温暖化防止などの環境問題について、見て・触って・体験しながらお子さまと楽しく学びませんか？ ベビーカー来館可、キッズスペースもあるので小さなお子さま連れでも安心して訪れることができ、人の手で行われるごみ分別の様子や、クレーンでごみ処理される様子をガイドツアーで見学できます。

資源（ビン・缶・ペット・プラスチック製容器・容器包装）は全て手作業で選別し、特にペットボトルは手作業でフタやラベルを外す作業を見ることができました。きちんと分別されず、モバイルバッテリー等が入っていることも！ 破砕機・破袋機で処理するときに火災の原因にもなるので分別は必須ですね。

不燃ごみを処理するクレーンは1度に1トンのごみを集積できます。操縦にはクレーンが壁にあたったり、ゆらゆらと揺れることがないよう、専門の資格と経験が必要だそうです。絨毯などの柔らかい物からスーツケースのような固い物まで多様なごみが集約されています。



クレーンはとても大きく大迫力がありました！

広がった状態で横の長さが3.4mもあり、人ふたりが両手を広げるくらいの大きさでした（写真の黄色いテープがクレーンの実際のサイズです）。

こんなに大きなクレーンを人の手で操作できるなんて…想像しただけで難しそうですね。



環境啓発施設を見学した後は「北部環境事業所」の見学ができます。ここでは市内を回ったごみ収集車が燃えるごみを運び込み、指定された扉に投入していきます。投入されたごみはピットの中に貯められます。ごみが均一に燃えるよう、クレーンで十分にかき混ぜてから焼却炉に送られます。燃やして灰になったごみは、溶かして固められ、最終的に道路の舗装材料などに生まれ変わるそうです。

わたしたちが出したごみがどのように処理され、何に生まれ変わるのか、普段の生活では知る機会は少ないと思います。ぜひ親子で見学して、ごみ分別の大切さや環境問題について楽しく学んでみてくださいね！

〒252-0811 神奈川県藤沢市桐原町 23-1 ☎0466-44-1998 入館料：無料
ガイドツアー：火～金曜日 14:00～（約60分）
※リサイクルプラザ藤沢 30分・北部環境事業所 30分
休館日：月曜（祝日の場合は翌平日）、祝日、年末年始 申込：電話または来館にて（当日申込も可）
アクセス：小田急江ノ島線「湘南台駅」よりバスで7分



◀詳細はHPをご確認ください

アイコン説明



ごみ処理・リサイクル施設



化粧品工場



印刷工場



食品製造・加工



（株）ヤクルト本社 湘南化粧品工場



藤沢市鶴沼神明にあるヤクルト本社湘南化粧品工場。かつてはこの地で飲料のヤクルトも製造されていたとのことですが、今はヤクルトの掲げる「内外美容」の核を担う化粧品工場となっています。ヤクルトが化粧品を製造しているという機会を創出として工場見学を実施されているそうです。

見学対象は中学生以上となりますが、自治会などの団体見学からおひとり様まで人気の工場見学です。

今回は美に興味のある職員が工場見学「五感で感じる体感ツアー」に参加してきました。



工場見学スタートです！

ゲートから案内されたのは、華やかな香りが広がるビューティエンスシアター。ここではヤクルトのオリジナル原料である「S.E.(シロタエッセンス)」や「高分子ヒアルロン酸」を自らの肌で体感できます。またヤクルトの化粧品の歴史を知る映像視聴や、スキンケアとしてのダブル洗顔のレクチャー、化粧品を気軽に試せるコーナーもあります。

化粧品の生産ライン見学では「美しさを生み出す現場は美しく」というコンセプトの生産ラインを見ることが出来ます。ヤクルトビューティエンスのイメージカラーで統一された壁や床、照明にキラキラと輝く機械やロボットはとても美しく、働く従業員の皆さんも含め、映画の世界のようでした。

飲料メーカーだからこそ高い衛生管理や工夫も知ることができ、ガラスの向こうで実際に働かれている従業員の方にマイクを通じて質問したり、お話を聞いたりすることもできます。



お肌の水分量を測ったり、化粧品を試したり出来ます

最後は参加した記念に写真入りの「体感ツアー News」や基礎化粧品サンプル等のお土産も頂きました。ヤクルトの美の技術を体感し、心も体も美しくなる工場見学となりました。



工場内はとても美しい空間です



工場で作られた製品を使いダブル洗顔を模した体験をしました



最後は記念となるお土産をいただきました！

〒251-0021 神奈川県藤沢市鶴沼神明 2-5-10 ☎0120-8960-25
受付時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00(土・日・祝日および夏季休業日・年末年始は除く)
アクセス：藤沢駅(JR、小田急、江ノ島電鉄)下車。

北口ロータリー1番バス乗り場より01系統、神明町経由高山車庫行き「ヤクルト前」下車1分
工場見学実施日：月～金曜日(土・日・祝日および夏季休業日・年末年始・メンテナンス日を除く)
案内時間：①10:00～ ②13:30～ ※各回最大50名まで ※見学は中学生以上が対象
見学内容：映像視聴、化粧品の体感、オリジナル成分の体感、化粧品生産ラインの見学、飲料サービスなどを盛り込んだ、約90分のコース

工場見学申し込み方法：電話予約・ヤクルトホームページ予約フォームから
ホームページ：https://www.yakult.co.jp/visit/factory/c04.html



▲詳細はHPをご確認ください



国立印刷局 小田原工場

私たちの暮らしを支える“お札”。どこで造られているか知っていますか？ 実は国立印刷局という工場で作られています。ちなみに硬貨を造っているのは造幣局です。知らなかった方も多いのではないのでしょうか？ お札の他にも、切手や印紙なども製造していて、全国に6つある工場のうち、お札の紙造りから印刷・仕上げまで1つの場所で行っているのは小田原工場だけです。大量の水が必要なお札造りには、近くに酒匂川が流れる小田原の地は最適な場所だったそうです！

工場内はお札の印刷風景を見学できるコースと、お札の知識が盛りだくさんに学べる展示室があります。

見学コースでは、お札の製造過程から豆知識までガイドさんに説明してもらいながら学ぶことができます！ 国立印刷局から日本銀行へ、1年で約30億枚のお札が納入されます。30億枚?? 想像がつかないと思いますが、積み上げるとなんと富士山の80倍相当の高さだそうです！

展示室ではお札の歴史や新紙幣の世界最高レベルの偽造防止技術について学べます。また、1億円の重さを体験できるコーナーもあり、こどもも楽しみながらお札について学べ、あっという間の90分間でした。

大きなお札の展示が！
拡大パネルで偽造防止技術を学ぶことができます



【1億円の重さ体験】
普段の生活では
体験できません！

【お札のQ&Aコーナー】
思わず、「そうなんだ」と呟い
てしまう知識が盛りだくさん



〒256-0816 神奈川県小田原市酒匂6-2-1
☎0465-49-8225 入館料：無料
見学日：毎週火曜日、木曜日（祝日及び年末年始を除く）
見学時間：9：30～、13：30～の2回（所要時間約90分）
予約：事前予約制。インターネットまたは電話にて
アクセス：JR 鴨宮駅より徒歩15分、JR 小田原駅、国府津駅より
バスあり。



▲詳細はHPを
ご確認ください



雪印メグミルク 海老名工場

普段給食などで飲む牛乳がどのように作られているのかを知ることができる工場です。

牛を育てる酪農の説明から私たちの知っている商品になるまでの流れを、製造ラインやアニメーション、クイズなどをつづいて学ぶことができます。製造ラインを上から見学することができ、実際に成分等の検査をしている様子も見る事ができるので、見学後に牛乳をのむときはまた違った感想になるかもしれません。フォトブースやおみやげもありますので、幅広い年齢の方が楽しめる工場になっています。



〒243-0422 神奈川県海老名市中新田5-26-1 ☎046-240-6300 入場料：無料
見学日：月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）※1月～3月までリニューアル工事のため休み
見学時間：10：00～、13：30～の2回（所要時間約80分）
対象者：5歳以上（5歳未満のお子様は入場できません）
予約：事前予約制。インターネットまたは電話にて受付。
電話時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く）9：00～12：00、13：00～16：00
アクセス：<電車の場合>小田急小田原線「厚木」駅、JR相模線「厚木」駅 下車徒歩15分
<車の場合>圏央道 海老名インター降りて信号右折しすぐ

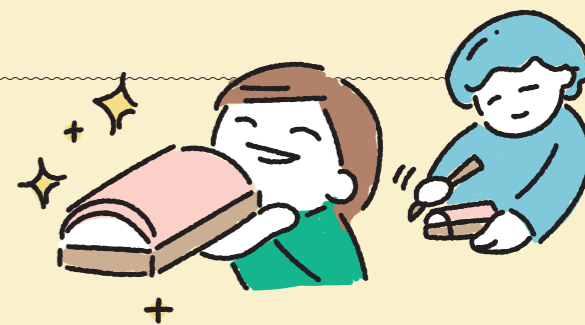


▲詳細はHPを
ご確認ください



鈴廣かまぼこ博物館

かまぼこの歴史や不思議、素材や栄養について学べる博物館です。「水産練り製品製造技能士」と呼ばれる資格を持つかまぼこ職人が、かまぼこをひとつひとつ仕上げ上げる伝統の技を間近で見ることができます。そしてそんな長年修行を積んだかまぼこ職人の指導のもと、かまぼこやちくわ、揚げかまぼこの手作り体験教室も。自分で作ったちくわや揚げかまぼこは、焼きたて・揚げたてをその場で食べられます。手作り体験教室は人気のため、事前のWEB予約を忘れずに！



鈴廣かまぼこ博物館
〒250-0032 神奈川県小田原市風祭245
☎0120-07-4547（受付時間9：00～17：00）
アクセス：JR 東海道新幹線・小田急線「小田原駅」よりタクシー利用 所要時間 約10分 箱根登山鉄道「風祭駅」直結
箱根登山バス・伊豆箱根バス「風祭停留所」下車すぐ
開館時間：9：00～17：00 入館：無料 ※各手作り体験教室は有料です。かまぼこ・ちくわ手作り体験教室 1人1,760円（税込）
休館日：1月1日、不定期で休館日あり（HPをご確認ください）※水曜日、日曜日は職人の技の見学はお休みです。



▲詳細はHPを
ご確認ください



森永エンゼルミュージアム MORIUM & 鶴見工場

森永製菓の歴史や技術、商品にこめた作り手の想いを紹介する「森永エンゼルミュージアム MORIUM(モリウム)」の見学と、「モリウム」から鶴見工場へ徒歩で移動し、工場見学を行う盛りだくさんのツアーです。鶴見工場での製造ラインの見学では、小枝、ハイチュウプレミアムなどのお菓子の製造・包装ラインの一部を窓越しに見学できます。見学後は、キョロちゃんとの記念撮影やミュージアムショップでお買い物♪ 小枝・ハイチュウプレミアム・チョコモナカジャンボなど、季節に合わせたおすすめ商品の試食も楽しめます。



〒230-8504 神奈川県横浜市鶴見区下末吉2丁目1-1 森永製菓株式会社 鶴見サイト
☎080-8744-3102（月曜日～金曜日（祝日を除く）9：30～15：30）
アクセス：JR 京浜東北線「鶴見駅」東口又は京浜急行「京急鶴見駅」西口を出て、バス乗り場1番、2番から乗車し、「森永工場前」で下車
見学実施日：平日（土・日・祝日、年末年始、工場指定休日を除く）入館：完全事前予約制（無料）
対象者：小学生以上（未就学のお子様のご入場はお断りしております）
見学時間：10：00～/12：30～/14：00～ 開場は15分前からとなります。



▲詳細はHPを
ご確認ください

藤沢が練習場所！

藤沢 辻堂小学校出身！



藤沢ゆかりの

パリオリンピック選手に聞いてみた！



セーリング混合2人乗
ティンキー（470級）に出場

吉岡 美帆選手 広島県広島市出身

（ベネッセセーリングチーム所属）

高校生の部活にてセーリングを始める。
2016年リオデジャネイロオリンピックに
初出場後、東京オリンピック、今大会と3
回連続の出場、銀メダルを獲得。

熱が冷めやらぬ間に閉幕した2024パリオリ
ンピックのある2人のオリンピック選手にインタ
ビューから、藤沢市に住む小学生にもメッセ
ージをいた

セーリングは海面で実施され、自然環境
によって大きく試合展開を左右される競技の
一つです。レースは艇（ヨット）を使用し、海
面に設置されたマークと呼ばれるアイを決め
られた回数、決められた順序で回りながら、
フィニッシュラインまでの着順を競うもの
です。

ピック・パラリンピック。このたび、藤沢市にゆ
ることができました。世界で活躍するおふたり
いただきましたので、ぜひご覧ください。

ビーチバレーボールは砂浜にネットを張った
コートで2人1組のチーム同士で対戦する、
ビーチスポーツです。砂浜で競技を行うとい
うこと以外にも、ビーチバレーボールにはバ
レーボールと異なる特徴がいくつかあり、ビ
ーチバレーボールは2人制で前衛・後衛やレ
フト・ライトに分かれてボールを繋ぎます。
この2人は自由に配置を入れ替えることも可
能です。

石井 美樹選手 神奈川県藤沢市出身

両親の影響で幼少期からバレーボールを
始める。バレーボール選手として活躍後、
ビーチバレーに転向。東京オリンピックか
ら2大会連続の出場を果たす。



女子ビーチバレー
に出場

①オリンピックに出場が決まった時の気持ち

もちろん嬉しい気持ちもありましたが、正直にいうとホッとした安心感の方が大きいです。これまでの大会でとても競っていましたが、日本の他の選手に負けたことがなかったので、今回実力通りに選考を勝ち抜くことが出来て良かったです。

②パリオリンピックの感想

試合会場になったマルセイユは何回か試合をしたことがある会場で、比較的天気も良いのですが、オリンピックの大会前は風が強く吹いていたのでその対応はしていました。ですが、大会では思ったより風が弱く吹き、調整するのに苦戦していた選手もいるなか、私たちは風が弱い方が得意としていたので、チャンスだと思いました。内容的には自分たちの力を出し切ったので満足しています。

③試合の感想

自分としてもパリオリンピックの前は一番手ごたえを感じていて、絶対メダルを取るぞと思っていました。自分自身のプレッシャーも周りからのプレッシャーもあったので、試合中は今までのオリンピックで一番緊張しました。ただ、その緊張感自分にとって良い集中につながったので、一番良いパフォーマンスができたと思っています。

④パリの観光

セーリングの会場はパリから離れたマルセイユという都市だったので、パリの観光などはしていないのですが、マルセイユは海が綺麗なので海辺を走ったり、ジェラートを食べたりしました。

⑤セーリングの魅力

海上で行うスポーツなので、自然を利用し、風だけを使って船を走らせるという点です。自分でコースを決めて順位を争いますので、風との駆け引きをし風の向きを予想したり、他艇の戦術を読み他艇と駆け引きをしたりします。身体能力やフィジカル面も重要になるので、いろいろな要素を組み合わせたスポーツがセーリングの魅力だと思います。競技の面での魅力だけでなく、セーリング自体は老若男女問わないスポーツです。どんな方でも楽しめますし、海とすごく近いので風を切る音や波の音を身近に感じられます。私が最初に体験した時も、風と波を切る爽快感と海の上を走っている感覚になれたことが魅力と感じました。

⑥スポーツの魅力

スポーツに限ってではないのですが、目標に対して努力することが大切だと思っています。そのなかで目標に向かって自分で努力したり、強くなるために計画したりするなど『過程』がとても大切だと思っています。スポーツなど自分が好きなことをやっている、その努力がしやすくなると思います。やっぱり過程があるとオリンピックでメダルを取るという目標に向かって努力できますし、過程が個性を出せる場所でもあると思います。またスポーツを通して忍耐力を学びました。失敗と成功を繰り返した中で継続力も身につきましたし、スポーツを通して学んだことはたくさんあると思っています。

⑦小学生のみなさんへひとこと

一生懸命打ち込める好きなことを見つけて欲しいです。好きなことだと熱中できますし、目標を作ってそこに対して取り組むことができます。その過程を大事にしてほしいと思います。もし達成できなくてもその目標に向かって取り組んだ過程はその後にも絶対繋がっていくと思うので、まずは好きなことを見つけてほしいです。



偶然通りかかった小学生にメダルを見せてくださいました。とてもラッキーなことでした！



①オリンピックに出場が決まった時の気持ち

世界ランキングでは出場できなかったのですが、6月の世界大陸予選で、実際に試合をして決定しました。勝った瞬間は「夢?」と思ったくらい嬉しかったですし、正直受け止められなかったです。ペアの選手にもずっと「これは夢かな?」と話していました。

②パリオリンピックの感想

ビーチバレーは特設会場でエッフェル塔の下という、ロケーションが一番良い試合会場だったので、ロケーションも含めたオリンピックだったなと思います。行く前からワクワクでしたが、実際に行ってみると、言葉にできないくらいすごかったです。日中より夜の景色が素敵で、夜景を見たときに「パリだ〜」と実感しました。

③試合の感想

本番は1万2千人くらい観客がいて、普段その観客数で試合することはなかなかないので、観客の多さが印象的でした。東京オリンピックも出場しましたが無観客でしたので、この環境がオリンピックだなと思い鳥肌が立ちました。こうした機会はなかなかないので幸せでした。

④パリの観光

2週間くらい滞在していました。試合も1日置きでしたので、練習に支障をきたさない程度に観光もできました。

⑤ビーチバレーの魅力

インドアのバレーボールは室内ですが、ビーチバレーは屋外なので、風や砂の状況に大きく左右されます。そのため一回できたことも、もう一回できるとは限らず、一つひとつの技術の成長に限界がなく、どこまでも突き詰められるのが魅力だと思います。また、砂が深かったりして全員が平等ではない環境ですので、つなぎや拾い負けしなければ、身長の低い選手でも活躍できるのが魅力です。

⑥スポーツの魅力

いろいろな人と繋がれることです。同じスポーツでなくてもスポーツをしている人と繋がることが出来ます。いろいろな選手の話聞き、触れ合うことができ、たくさんの発見があるので、いろんな刺激になり、スポーツは生活の中で大切な一部だと思っています。

⑦小学生のみなさんへひとこと

何をやるにもあきらめないで最後まで続けてほしいと思います。競技でも勉強でもいので、続けることが大切だと思います。途中であきらめてしまうことはよくあることなのでそこを乗り越えて、やると決めたことを100パーセント全力でやり切してほしいです。それが将来にとっていい結果としてあらわれると思います。



とっても気さくで笑顔が素敵な石井選手！いつも練習しているビーチでインタビューしました！





市内のワークショップ



今回は親子で楽しめるワークショップのご紹介です。1つの作品を一緒に作り上げる時間は、親子の絆をより深めてくれるはず！ お出かけ先での思い出作りに、ぜひ参加してみてくださいね♪ 世界に1つだけの作品を一緒に作ってみましょう。

湘南辻堂でオーシャンアート体験



湘南辻堂にアトリエを構える、田島理絵さん。太陽の光がいっぱいに差し込んだ田島さんのアトリエで、今回はオーシャンアートを体験してきました。



01 まずは海の色となる、好きな色の絵の具を3〜4色選びます。筆者は、夕焼けのマジックアワーをイメージして紫色と水色と、ごく薄いピンクをチョイス。



02 色が決まったらどんどん塗っていきます。グラデーションになるように、波打ち際を想像しながらカーブを描きます。



03 砂浜を作っていきます。まるで本物の砂浜みたいに、立体的でリアル！



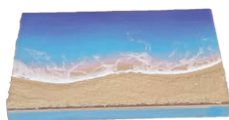
04 いよいよレジンを投入！まんべんなく塗るのがなかなか難しかったです。



05 今回のメインともいえる、「波」を作る作業はなんとドライヤーで行います。失敗できないと思うと緊張して腰が引ける筆者。



完成



楽しくおしゃべりしながら、2時間弱であっという間に完成！筆を持つのは中学生ぶりの筆者でしたが、キャンバスに絵の具を乗せていくことに癒しを感じました。乾いてから郵送で届けてくれるので、完成品が見られるのは1週間後。自分だけのオリジナルの海が部屋に飾れると思うと、今からわくわくします。

初心者でも先生が手取り足取り教えてくれるので、お子さんも一緒に楽しめます。家族でいろんな色の海を描いて飾るのもいいですね♪



アート講師：田島 理絵さん
(アルコールインクアート、ポーリングアート、テクスチャーアート、オーシャンアート)
2020年にアルコールインクアートに出会い、2021年よりワークショップやレッスンを計400名に向け開催。2023年に初の個展開催。

オーシャンアート体験料金：
大人 7,500円/1名
小学生・未就学児(3〜6歳) 2,500円/1名
乳幼児(〜2歳) 2,000円/1名
※お子様(年長)から楽しめる内容のワークショップとなります。
お子様ご参加の場合は、基本的には親子での参加をお願いします。
ご兄弟の追加は2,000円/人です。
体験の所要時間：約2時間(前後する場合があります)
開催場所：辻堂のアトリエ(体験が決定次第、講師より配付の資料にて詳しい場所をご確認ください)



Instagram



公式 LINE

ワークショップのお申し込みはこちらから

新江ノ島水族館・なぎさの体験学習館



真珠取り出し体験

新江ノ島水族館内



みなさまご存じの新江ノ島水族館ではイルカショーやウミガメタッチ(有料)のほかに、真珠取り出し体験もできます。アコヤガイの中にある真珠を見つけ取り出す作業は、宝探しのようにわくわくする瞬間です！

スタッフの方がコツを教えてくれるので、初心者でも安心です♪ 取り出した真珠は持ち帰れるほか、その場でペンダントや指輪、ピアスなどにすることもできます。

01 最初に好きなアコヤガイを選び、バターナイフを使って貝柱を開き、真珠を探していきます。



02 今回はえのすい20周年記念のキーホルダーにしてみました。真珠は色や形に個性があるので、自分だけの真珠は愛着が湧きますね。



新江ノ島水族館
〒251-0035 藤沢市片瀬海岸2丁目19-1
☎0466-29-9960
開催時間：12月〜2月10時〜/3月〜11月9時〜閉館1時間前
体験料：1000円+アクセサリー加工料別 所要時間：30分程度
アクセス：小田急江ノ島線「片瀬江ノ島駅」徒歩3分、江ノ島電鉄「江ノ島駅」徒歩10分、湘南モノレール「湘南江の島駅」徒歩10分
※在庫状況により受付をお休みする場合があります。
※体験には水族館入場料が必要です。
詳細はHPをご確認ください。



HP



Instagram



なぎさの体験学習館

海のいきものづくり

新江ノ島水族館に隣接する「なぎさの体験学習館」は湘南のなぎさについて、親しみながら学べる体験学習施設です。湘南海岸を紹介する展示のほかに、季節によって様々な体験プログラムを実施しています。

今回はその一つである、「なぎさクラフト」を体験してきました。水族館前の砂浜に流れついた貝がらや石、使わなくなった丸カプセル等を利用した製作体験。新江ノ島水族館で生き物をじっくり観察した後、実際に作品に落とし込んでみては、何を作るか迷ったときは、アイデア豊富なスタッフの皆さんがサポートしてくれますよ！

※季節によって開催内容が異なります。詳細はHPをご確認ください。



なぎさの体験学習館(入場無料)
〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸2丁目19-1
☎0466-28-6411
体験料：無料 所要時間：30分程度
※プログラムにより体験料金、所要時間は変動します。
※住所やアクセスは新江ノ島水族館と同一です。
※詳細はHPをご確認ください。



HP

陶芸体験 ツチのコ堂



ここの奥に入るとお店があります



Point
爪が伸びていると土を削ってしまうので、爪を切ってから行きましょう！

江ノ島電鉄江ノ島駅から徒歩4分。ベージュ色を基調とした建物の奥に看板と多くの陶器が並ぶ「ツチのコ堂」さん。

湯飲み、茶碗、ぐい呑みなどから選んで気軽に陶芸体験ができます。また釉薬も選べるので、よりオリジナリティのある作品に仕上がります。

店主の山口さんが、指の支え方などの基本から親切丁寧にマンツーマンで教えてくれるので初心者の方でも安心して楽しめます！

乾燥、焼き等を終え完成した作品は郵送(送料別途必要)もしてくれるので、江ノ島に足を運んだ際には、土の感触を味わってみてはいかがでしょうか？

釉薬とは
陶磁器の表面を覆うガラス質の膜

ツチのコ堂
〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸1-8-18 ガーデンスピズ江ノ島1-E
☎0466-86-5850 携帯：080-6668-5068 担当：山口
E-mail: tutinoko@sea.sannet.ne.jp
営業時間：12:30〜18:00 定休日：不定休
対象年齢は7歳から
体験料金：1個3,500円 2個4,500円 ※送料別



HP

初心者におすすめ★マシン3選

本格的に寒～い冬がやってきて、身体を動かすことがおっくうになってきているこの頃…
 天候に左右されないトレーニングルームで、運動不足を解消しませんか？
 トレーニングルームのご利用をこれから始めたい方・久しぶりな方・トレーニング初心者の方にオススメ！
 マシントレーニング3選をご紹介します。

01 エアロバイク

効果
 脂肪燃焼・持久力(心肺機能)向上

使い方

- 1 サドルの高さを調節する
 踏み込んだ脚が少し曲がる程度に合わせる
- 2 負荷の設定をする
 (軽く息が弾む・じわっと汗をかく・会話が出来る程度)
- 3 つま先と同じ方向に膝を曲げるように漕ぐ



トレーニングルームでは、トレーナーが在駐しています。マシンの使い方等でお困りごとがございましたらお気軽にお声がけください

02 レッグプレス

効果
 下半身の脂肪燃焼・ヒップアップ
 (大腿四頭筋・ハムストリングス・大臀筋・中臀筋)

使い方

- 1 座面の調節をする
 膝を伸ばし切らず、呼吸を止めずにゆっくり脚を曲げ伸ばし
- 2 負荷の設定をする
 はじめは軽めから！
- 3 膝を伸ばし切らない！ 呼吸を止めずにゆっくり脚を曲げ伸ばし

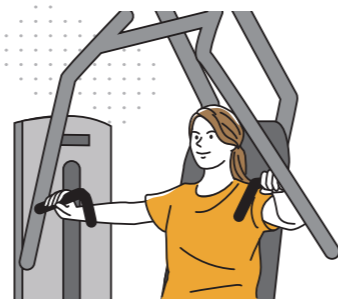


03 チェストプレス

効果
 大胸筋・三角筋・上腕三頭筋

使い方

- 1 シートの高さを調整する
 ハンドルがバストラインにくる高さに調整する
- 2 負荷の設定をする
 はじめは軽めから！
- 3 肘を伸ばし切らず、胸を張って呼吸を止めずにゆっくり腕を曲げ伸ばし



各施設ではマンツーマン、グループでのトレーニング指導も実施中！
 学生から高齢の方まで、幅広い世代の皆さまにそれぞれの目的に合わせてご利用いただいています。
 ご予約方法含め、詳細は施設までお問合せください。

施設	パーソナルトレーニング (マンツーマントレーニング指導)	グループレッスン (エクササイズ)
秩父宮記念体育館 (0466-22-5335)	×	◎
八部公園 (0466-36-1607)	◎	×
秋葉台文化体育館 (0466-88-1111)	◎	×

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

Doctor's Voice!

Vol. 37

肌 care ~冬そして夏も~

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。

2024年の夏は暑く長く厳しいものでした。9月末からの遅い秋が訪れました。そのため、例年よりは急激に高温多湿から低温乾燥へと季節が変わりました。

TV雑誌等でよく発信されている、「洗顔は細かく泡を立てて優しく洗う」というアドバイスを聞いたことはありますか？ それはなぜでしょう？！

肌=皮膚はご存知の様に大きく分けて、表面の表皮と下層の真皮に分けられます。表皮の一番外側には皮脂膜があります。その皮脂膜が安定した状態で過ごすことが安定した皮膚を維持する条件ともいえるでしょう。皮脂膜があることで外部からの様々な刺激の侵入(花粉等アレルゲン、汗等)を防いでいます。夏の発汗・あせもそして冬の乾燥に起因する刺激が起これば痒みが起こり、掻くという皮膚への破壊行動が起こります。皮脂膜が損傷すると外部からは汗はもとより汚れ・花粉などの刺激物も侵入し、より痒みを引き起こす原因となります。そして、掻

くという行動が起こりますが、これが

痒い → 掻く → 表皮を壊す → 刺激を受けやすくする → 痒いに繋がります。そして掻くことで皮膚の炎症は表面から下へと広がり乾燥も含めてひどくなります、という負のサイクルになります。皮脂膜を傷つけずに肌をきれいに保つ事が大事なのはこんな理由からです。

まずは、石鹸を使いすぎないこと・ゴシゴシ洗わないこと。そして入浴時のお湯の温度は40度までに。入浴後の保湿も。入浴習慣の見直しだけでもお肌の乾燥トラブルの予防になると思います。これからはばくは外気温も湿度も低い季節が続きますので、是非参考にして頂ければと思います。



小竹伊津子先生

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にご加入になります。

※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 スイミングライフ 応援しています。
 ド+ド+
 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

なかさ児童クラブ
(中里小学校区)
クラブ長：市成 希美子

里芋と白菜の クリームシチュー



なかさ児童クラブでは、一年をとおして地域の方から新鮮な野菜をいただきます。冬の季節は「里芋のにっころがし」を楽しみにしている子どもたちが多いのですが、今回は「里芋と白菜のクリームシチュー」を作ってみました。すると「もっと食べたい」とおかわりするほどの大人気メニューでした。

Recipe 里芋と白菜のクリームシチュー

- [材料：約4人分]
- ・里芋.....3個(200g)
 - ・白菜...4~5枚(200g)
 - ・玉ねぎ.....小1個
 - ・ベーコン.....70g
 - ・クリームシチューのルー.....4皿分
 - ・水.....500~600ml
 - ・油.....適宜
 - ・塩(里芋の下ごしらえ用)

- [作り方]
- 1 里芋を洗い、皮をむき、小さめの一口大に切る。塩をもみこんでぬめりを取り、水でよく洗って水気を切る。
 - 2 白菜を一口大に切る。
 - 3 ベーコンを短冊に切る。
 - 4 玉ねぎをみじん切りにし、鍋に油を入れ炒める。
 - 5 下ごしらえをした里芋と水を鍋に入れて煮る。
 - 6 里芋に串がスツと刺せたら、白菜を入れる。
 - 7 白菜に火が通ったらベーコンを入れる。
 - 8 火を止めルーを入れ、溶かす。
 - 9 弱火で時々かき混ぜながら、煮込む。

児童クラブの
あそび

たいよう児童クラブ
(六会小学校区)
クラブ長：松下 美智代

けん玉あそび

子どもたちが児童クラブに入所して、最初に興味を持つのが『けん玉』です。

4月に『入所歓迎会』を開き、上級生たちが披露してくれる『けん玉』の技を見て「わーっ! すごい!!」「あんなことできるの?」と感心し、目を輝かせます。

興味を持った子は、けん玉の練習を重ねていく中で、クラブでやるだけでは物足りず『マイけん玉(自分のけん玉)』を用意する子もいます。

クラブには、通常のけん玉の5倍の重さがある『大けん玉』や『5連・10連けん玉』『5連とめけん』があり、種類も豊富です。持って重さを確認し満足する子がいたり、果敢にチャレンジする子がいたりと関わり方はさまざまです。苦手意識を持っていた子も、大けん玉を使った後に「私のけん玉もっと軽いからできるかも」と前向きに練習するようになり、検定に挑戦する子が増えています。



児童クラブの
キユン
とするおはなし

よつば児童クラブ
(鶴南小学校区)
クラブ長：海堀 さゆり

みんなと一緒にだから楽しい!



子どもたちは放課後、好きな遊びが同じ仲間と遊んだり、一人で漫画を読んだりして各々過ごしています。

しかし、鬼ごっこやドッジボールで遊びたい子の「やるひと集まって〜」という声があると、「やりたい!」「待って〜、これ片づけるから〜」とあっという間に集団遊びが始まります。

楽しそうな声や様子に引き寄せられ、最後は全員で汗まみれになって遊んでいます。「はあ〜、楽しかった」「またやろうね〜」と真っ赤な顔をしてほほ笑み合う姿をみて、ズキユン♥と音が聞こえるほど胸を打ち抜かれました。

後日のお誕生会のことです。子どもたちはお誕生会の少し特別なおやつメニューを楽しみにしていると思いましたが、「違うよ、みんなでゲームができるから来るんだよ。人数が多いと楽しいもん」と聞いて「どれだけみんなの事が好きなの!？」と笑ってしまいました。同じ空間で共に過ごす中で生まれる子どもたちの関係にキユン♥です。



Fujisawa - 笑顔あふれる未来を応援します -

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!



※画像はイメージです



2025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

1月 january

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	■ぴーか・ぶー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
9	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
10	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉9:00~16:30
11	土	■つじせいもったいないネット9:00~9:45 ■鏡開き10:00~11:30 ▲森のお仕事withドラム缶ビザ10:00~15:00
12	日	▲季節の森さんぽ〈当〉13:30~14:30
13	月	■LGBTQ~みんな違ってみんないい! (仮)~ 10:00~11:30 ◆湘南藤沢市民マラソン直前! プレス工 業陸上競技部 ランニングクリニック①
14	火	
15	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 ●ロビーコンサート (藤沢市役所本庁舎1階ロビー)〈当〉
16	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
17	金	▲森のようちえん 10:30~12:00 ▲もりとかぜプレーパーク〈当〉9:00~16:30 ●ワンコインコンサート2025① (藤沢市民会館小ホール)
18	土	★あそびスタジオ10:00~11:40 ■ヤングスクエア9:30~11:30
19	日	▲サンデープレーパーク〈当〉13:30~15:30
20	月	
21	火	
22	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
23	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
24	金	★親子にっこり講座10:30~12:00 ▲もりとかぜプレーパーク〈当〉9:00~16:30
25	土	★親子にっこり講座10:30~12:00 ★子ども体験クラブ13:30~15:00 ▲ごしょみ産アウトドアクッキング10:00~15:00
26	日	●第15回湘南藤沢市民マラソン2025
27	月	
28	火	
29	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
30	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
31	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉9:00~16:30

2月 february

1	土	■つじせいキッチン9:30~11:30 ■学習応援11:30~12:30
2	日	★地域交流10:00~13:00
3	月	
4	火	
5	水	■ぴーか・ぶー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
6	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
7	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉9:00~16:30
8	土	●自然体験活動指導者 (NEALリーダー) 養成講習会① ▲ごしょみ産アウトドアクッキング 10:00~15:00
9	日	●第26回藤沢市親子ふれあいコンサート (藤沢市民会館大ホール) ●落語鑑賞会・親子落語教室 (藤沢市民会館小ホール)
10	月	
11	火	●自然体験活動指導者 (NEALリーダー) 養成講習会②
12	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
13	木	★おやこあそびば10:00~11:30 ■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
14	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉9:00~16:30
15	土	■ヤングスクエア9:30~11:30 ▲森林体験学習10:00~14:30
16	日	▲サンデープレーパーク〈当〉13:30~15:30
17	月	
18	火	
19	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
20	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
21	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉9:00~16:30
22	土	▲森のお仕事withバームクーヘン10:00~15:00 ●石井琢磨47都道府県ツアー〜ウィーン からあなたの街へ〜inKANAGAWA (藤沢市民会館大ホール)
23	日	●自然体験活動指導者 (NEALリーダー) 養成講習会③
24	月	
25	火	
26	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
27	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
28	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉9:00~16:30

3月 march

1	土	■つじせいもったいないネット9:00~9:45 ■16mmアニメ上映会
2	日	▲季節の森さんぽ〈当〉13:30~14:30
3	月	
4	火	
5	水	■ぴーか・ぶー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
6	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
7	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉9:00~16:30
8	土	■ムーンショット型研究開発事業 (時間調整中) ▲菜の花キャンプ 13:30~翌11:30 ●ワンコインコンサート2025② (藤沢市民会館大ホール)
9	日	★あそびスタジオ10:00~11:40 ●第8回ふじさわポッチャ競技大会
10	月	◆ベビースイムDay②
11	火	
12	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 ●ロビーコンサート(藤沢市民会館小ホール)〈当〉
13	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
14	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
15	土	■ヤングスクエア9:30~11:30 ▲親子でツリクライミング9:30~15:30
16	日	▲サンデープレーパーク〈当〉 13:30~15:30
17	月	
18	火	
19	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
20	木	●みらりんカップ2025 ~小学生スポーツNo.1決定戦~
21	金	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉9:00~16:30
22	土	◆プレス工業陸上競技部 ランニングクリニック② ●第36回文化講演会 (藤沢市民会館第2展示集会ホール)
23	日	▲持ち込み家族テント泊 13:30~翌10:00 ●園田隆一郎のおべらを100倍楽しむ方法 Vol.20(藤沢市民会館小ホール)
24	月	
25	火	
26	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
27	木	■子育てママのパソコン講座9:30~12:00
28	金	
29	土	▲持ち込み家族テント泊13:30~翌10:00
30	日	
31	月	

〈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/>

