



# MIRAI.net

特集  
1

2025  
年度

## わくわく年間 スケジュール



特集  
2

## みらい横断 大報告会 ウルトラスタンプラリー

No. 41

2025 Spring

TAKE FREE

03 NEWS ①  
第15回湘南藤沢市民マラソン 2025 を  
開催しました!

NEWS ②  
スポーツ施設がもっと使いやすくなります!

04  **わくわく年間**  
2025年度 **スケジュール**

08  **みらい横断** **大報告会**  
**ウルトラスタンプラリー**

10 ZOOM in ふじさわ  
職員イチオン! 藤沢キュン♡スイーツ

12 トレーニングルーム活用術  
花粉に負けるな!  
過ごしやすい春の季節にカラダを動かそう!!

賛助会員募集!

13 Doctor's Voice!  
近視と屋外活動

14 児童クラブのおやつ時間  
春野菜のミルクスープ  
～ほしのご児童クラブ～

児童クラブのキュンとするおはなし  
みんなやさしいね!  
～さわやか児童クラブ～

15 児童クラブのあそび  
編みものに夢中!  
～チンチロ児童クラブ～

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」を経営理念としている団体です





第15回

新年の風物詩! 藤沢一番の大イベント!

# 湘南藤沢市民マラソン2025 を開催しました!



## 次回予告

今大会で節目の15回目を迎え、念願であったハーフマラソンを開催! さらに、日本陸上競技連盟の公認ハーフコースとし、湘南藤沢市民マラソンの新たな挑戦が始まっております。次回、第16回大会以降も、より良いマラソン大会になるよう、様々な新しい取り組みに挑戦していきます。みなさま! 来年の始まりは、湘南藤沢市民マラソンで。みなさまのエントリーお待ちしております!

第16回湘南藤沢市民マラソン2026は2025年6月1日(日)からエントリーを開始する予定です。詳しくは湘南藤沢市民マラソンのホームページやランネットホームページ、そのほかSNSをチェックしてください。



スポーツを楽しむ元気な市民があふれるまち、藤沢。そのシンボルである「江の島」をスタート・フィニッシュとし、湘南海岸と富士山の絶景を望みながら走る、高低差の低いコースが人気の第15回湘南藤沢市民マラソン2025が2025年1月26日(日)に開催されました。今大会は、新たな種目としてハーフ・クォーター、例年の親子ラン・チャレンジランを含め約1万人のランナーが疾走しました。

今大会は招待ランナーとして、元公務員ランナーでお馴染みのプロマラソンランナーの川内優輝選手! ゲストランナーには、湘南藤沢市民マラソンではお馴染みの藤沢市観光親善大使のつるの剛士さん、そしてオリンピック2大会連続メダリスト、エリックワイナイナさん! 前回大会に引き続き、大会の公式アンバサダーとして地元湘南でご活躍されているシンガーソングライターの渡部歩さんにも、ご参加いただきました。また、ステージイベントでは、お笑い芸人の囲碁将棋さん等に盛り上げていただきました。

当日は、天候にも恵まれ、ランナーのみなさま、応援のみなさまには湘南藤沢を大いに楽しんでいただきました。

## 4月からスタート!



# スポーツ施設がもっと使いやすくなります!

もっとスポーツ施設を便利に利用できる、新たなサービスを始めます。



### ① 駐車場が24時間利用できます

八部公園、秋葉台公園、石名坂温水プールの3施設の駐車場が24時間365日使用できます。また、駐車券が不要なカメラ式駐車場になるので、スムーズに出庫できます。



### ② キャッシュレスでお支払いできます

利用券の券売機や駐車場精算機にてキャッシュレス決済が可能になります。クレジットカード決済をはじめ、コード決済や交通系ICを含む電子マネー決済でお支払いできます。



### ③ 定期券が始まります

市内4施設で1か月間ご利用いただける定期券が始まります。

秩父宮記念体育館	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、サウナ浴槽
秋葉台公園	プール、トレーニングルーム、サウナ浴槽
石名坂温水プール	プール

特集  
1

2025  
年度

# わくわく年間 スケジュール

藤沢市みらい創造財団では青少年事業課・放課後児童育成課・スポーツ事業課・芸術文化事業課など、各課で様々なイベントを開催しています。今回はそんなみらい財団の年間のイベントを季節ごとにご紹介♪ スポーツフェスタやコンサートなど、いろいろあるのできつと行ってみたいイベントがあるはず。ぜひチェックしてみてくださいね！

※掲載している日程については変更する場合がございます。

春

## みらい子どもフェスタ

ゴールデンウィークは、青少年施設や各スポーツ施設で、こどもから大人まで楽しめる様々なイベントを連日開催します！ 湘南台文化センター・市民シアターでは世界的に愛される絵本『はらぺこあおむし』の人形劇、少年の森ではミニ鉄道運転会や模擬店、八部公園では水上アスレチックやフリーマーケットなど…ゴールデンウィークはみらい子どもフェスタで遊びつくしちゃおう♪



5月3日(土・祝) みらい子どもフェスタ人形劇公演  
「はらぺこあおむし」(湘南台市民シアター)  
(問)芸術文化事業課



5月3日(土・祝) まんがまつり (辻堂青少年会館)  
(問) 辻堂青少年会館



5月6日(火・祝) みらい子どもフェスタin秋葉台公園  
(問) 秋葉台文化体育館



5月6日(火・祝) みらい子どもフェスタin秋葉台公園  
(問) 秋葉台公園プール



5月5日(月・祝) みらい子どもフェスタin少年の森  
(問) 少年の森



5月4日(日・祝) みらい子どもフェスタin八部公園  
(問) 鶴沼運動施設事務所

## 児童クラブ集会



「こどもが真ん中 育てあい」を恒久テーマに、児童クラブに関わる保護者、地域の方、職員が集い、これからの子育てについて意見交換を行う場です。令和8年度より児童クラブの利用を検討される年長児が居るご世帯の保護者の方もご参加いただけます。

6月14日(土) (問)放課後児童育成課

## 藤沢市展



藤沢市民による、美術・書道・写真・華道の公募作品展です。例年藤沢市民ギャラリーで行われ、週ごとに様々なジャンルの藤沢市民の方の作品を見ることができます。作品の応募は中学生からですが、展示会の入場に年齢制限はありません。入場料は無料なので、気軽に芸術に触れてみてはいかがでしょうか。

6月17日(火)～7月6日(日) (問) 芸術文化事業課

## おはよう! キュンとするまち。ふじさわ ラジオ体操

～目指せ健康寿命日本一!～



夏休みの風物詩、ラジオ体操を行います。元NHKラジオ体操のアシスタントの方を講師に招き、直接教えていただけます。会場は秋葉台競技場と藤沢駅前の予定です。

朝から気持ちよく、芝生の上でラジオ体操をしましょう。

7月27日(日) 予定 (問)スポーツ事業担当

## 遊行寺に泊まろう



遊んで! 学んで! 修行して! をテーマに、茶道体験、写経体験に、朝のおつとめなどなど、楽しみながら藤沢の文化に触れる2日間。小学4～6年生のみなさん、特別な体験を通じて、夏休みに新しい発見や成長を感じてみませんか?

8月6日(水)～8月7日(木) (問)青少年事業課

## 秋葉台キッズアクアスロン



泳いで走って一位を目指す! 小学生を対象にしたアクアスロンの大会です。屋外プールを泳いだ後に、そのまま公園内を走るレースとなります。表彰もあるこのレース、全力で夏を駆け抜けよう!

8月18日(月) (問) 秋葉台公園プール

## こどもオペラ



0才から入場可能で、約60分の上映中は入退場が自由! 小さなお子様連れの方も気軽に楽しんでいただける、「こどもオペラ」を開催いたします。クラシックの名曲だけでなく、童謡や手遊び歌、キッズソングを客席を巻き込みながら演奏します。

8月30日(土) (問) 芸術文化事業課

## 森の音楽会



少年の森の大自然の中で、気軽に本格的な音楽を楽しめる森の音楽会を開催します。楽しく音楽を聴いて心も体もリフレッシュ♪ 野外のコンサートなので、小さなお子さんも気兼ねなくご鑑賞いただけます。

10月19日(日) (問) 芸術文化事業課

## 藤沢青少年会館「秋の祭典」

## 辻堂青少年会館「会館フェスティバル」



地域のみなさまへの感謝の気持ちを込めて、会館に関わる方々の温かい協力のもと、2つの青少年会館で毎年盛大に行われるこのおまつり。体験ブースや模擬店が盛りだくさんで、こどもたちが笑顔で楽しめること間違いなしです。楽しい思い出を一緒に作りましょう!

藤沢青少年会館「秋の祭典」 辻堂青少年会館「会館フェスティバル」  
11月1日(土)～2日(日) 11月16日(日)  
(問)藤沢青少年会館 (問)辻堂青少年会館

ふじさわ  
パラスポーツフェスタ2025

アーチェリーや、パラスポーツ競技である車いすバスケットボールなど、さまざまなスポーツの体験ができます。普段体験できないスポーツが一堂に集まるチャンス! 老若男女、障がいのあるなしに関わらず、どなたでもご参加できます。参加費は無料です。



11月23日(日・祝)  
(問) スポーツ事業担当

サイクルチャレンジ藤沢  
in 秋葉台

未就学～中学生までが対象! サイクルスportsの普及・交通マナー学習・安全に乗るための操作技術を目的とした自転車教室のイベントです。まちなかで安全に乗るための交通ルールを、ゲーム形式で楽しみながら学べます。最後は障害物ミニトライアルや集団走行にもチャレンジ! 楽しく安全に自転車を乗りこなそう★ ※事前申込制

11月24日(月・祝) (問)秋葉台文化体育館

オープンエア・コミュニティ  
～児童クラブ交流会～

みらい財団が運営する児童クラブが集い、こども、保護者、地域の方が交流するイベントです。神台(シークロス)公園、湘南台公園の2か所を会場に開催され、各児童クラブのこどもたちがゲームや工作のブースを出したり、ステージ発表したりします。一般来場の方も大歓迎! ぜひ足をお運びください。

11月15日(土)湘南台公園  
11月29日(土)神台(CX)公園  
(問)放課後児童育成課



## 親子ふれあい コンサート



未就学から小学生の親子を対象にした無料のコンサートです。童謡と一緒に歌ったり、手遊びをしたり、楽器の演奏を聴いたり、アットホームな雰囲気の中で親子のふれあいを深める素敵な時間をお過ごしください。

12月7日(日) (問) 青少年事業課

## 第71回藤沢市 駅伝競走大会



慶応義塾大学湘南藤沢キャンパスを発着とし、周辺道路を走路とする駅伝競走大会です。走路からは富士山を一望でき、素晴らしい景観のもとチームで襷をつなぎゴールを駆け抜けましょう。職場や学生時代の仲間とチームを組み、どなたでもご参加いただけます。

12月14日(日) (問) スポーツ事業担当

## 第16回湘南藤沢 市民マラソン2026



藤沢市のシンボル、江ノ島を出発し、134号線を守るマラソンです。種目はハーフ(21.0975キロ)とクォーター(11.2キロ)、そして親子ランとチャレンジランがあります。1月の気持ちの良い天気の下、藤沢の思い出を作ってみてはいかがでしょうか。

1月25日(日) (問) スポーツ事業担当

## 落語鑑賞会



寒い冬は、落語を見てあたたまるのはいかがですか？ 午後に落語鑑賞会、午前は鑑賞会に出演の落語家によるワークショップを行います。ワークショップでは、プロの噺家から所作や小話を学べるチャンス！落語を堪能する一日にしてみよう。

1月31日(土) (問) 芸術文化事業課

## 藤沢市民オペラ ランスへの旅



藤沢市民オペラは、50年以上続く藤沢市を代表する文化芸術事業の一つです。プロの音楽家・音楽家と、市民による合奏とオーケストラが協力して同じ舞台上で演奏します。今回は、「ランスへの旅」をコンサートのスタイル(演奏会形式)で行います。現在の藤沢市民会館での最後となる公演をどうぞお見逃しなく！

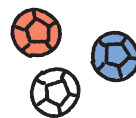
3月15日(日) (問) 芸術文化事業課

## 第9回ふじさわ ボッチャ競技大会

インクルーシブスポーツである、ボッチャの大会です。老若男女どなたでも参加できます。初めて体験する方でもルールが簡単なので、すぐに楽しめます。いろいろな方とスポーツを通して交流ができるイベントです。

2026年3月  
上旬予定

(問) スポーツ事業担当



## 水泳教室



藤沢市にある、秋葉台公園プール・八部公園プール・石名坂温水プールでは、年間通して水泳教室や楽しいイベントを行っています。子どもだけでなく、大人を対象とした教室も行っておりますので詳しくは各施設の案内をご覧ください！

(問) 秋葉台公園プール  
鶴沼公園プール  
石名坂温水プール

## ワンコイン コンサート



0歳のお子様から楽しめるコンサートです。小さなお子様が泣いても、声を出しても構いません。和楽器やキッズソングのコンサートなど、様々なジャンルの生演奏を楽しめます。お子様のコンサートデビューにぜひどうぞ。

(問) 芸術文化事業課

## たき火 in 少年の森



他の公園等では禁止されている「たき火」。少年の森では安全に楽しめます！ マシュマロ、さつま芋、ジャガイモ、ウインナー、パン、お餅等、お手軽にたき火のできるものなら焼いて食べることができます。

開園日毎日開催※夏季期間(7月~8月)は除く  
(問) 少年の森

詳しいお問い合わせ先は、裏面のイベントカレンダーをチェックしてみてください♪



特集

2

# みらい横断 ウルトラスタンプラリー

大報告会

『みらい横断ウルトラスタンプラリー』を知っていますか？ みらい財団のお祭りやスポーツイベント、コンサートなど、参加してスタンプを貯めると、様々な景品がゲットできちゃうお得なスタンプラリーです！

2024年度の参加人数は延べ4,538名！ たくさんの方にご参加いただき本当にありがとうございました。

今回はそんなみらい横断ウルトラスタンプラリーを大紹介！ 10ポイント達成の『みらいマスター』の2人へのインタビュー等、盛りだくさんでお届けします！

## 対象イベント (2024年度実績)

みらい子どもフェスタ、藤沢市展、ワンコインコンサート、こどもオペラ、プレーパーク、森の音楽会 etc... 様々なジャンルのイベントが『みらい横断ウルトラスタンプラリー』の対象となりました。

## 景品

ポイントをためるごとに、豪華景品をゲット！  
みらぞうグッズの種類が豊富で迷う参加者の方も多くみられました

3  
ポイント

- ・みらぞうトートバッグ
- ・みらぞうシール
- ・みらぞうクリアファイル



6  
ポイント

- ・みらぞうアクリルスタンド
- ・みらぞうハンドタオル
- ・スポーツ施設無料券  
個人スイム無料券

10  
ポイント

- ・みらいマスター  
認定証





# みらい横断ウルトラスタンプラリー



## 10ポイント達成の「みらいマスター」の2人にインタビュー!

去る1/19(日)、秩父宮記念体育館にて「みらいマスター認定証」授与式が執り行われ、10ポイント達成者のあおいさん・ひまりさんに「みらいマスター認定証」が贈られました。授与式の様子と、インタビューをお送りします。



授与式の様子



なんとみらぞうがサプライズ登場!



インタビューを緊張気味に受けるおふたり♪



Q.スタンプラリーに参加したきっかけを教えてください。

あおいさん:ゴールデンウィークのみらい子どもフェスタで、たまたまやっているのを見つけて参加しました。

Q.印象に残ってるイベントを教えてください。

あおいさん:青少年会館のおまつりです。ミニSLに乗って、焼きそばも食べました。ほかに楽しかったのは少年の森のプレーパークです。児童クラブのおまつりも参加しました。秋葉台体育館のパラスポーツフェスタでは、習っているトランポリンもできて楽しかった。

Q.参加していて大変だったことはありますか。

パパ:保護者としては、10個のイベントに毎回二人を連れてくのが大変でした。

Q.10ポイント達成を目指したきっかけを教えてください。

あおいさん:スタンプラリーが好きだったからです。

Q.途中の景品はなにをもらったか教えてください。

あおいさん:景品はトートバッグとファイルもらいました。個人スイムの無料券も嬉しかったです。

Q.どんな景品が他にあると嬉しいですか。

あおいさん:体験ができるチケットがあると嬉しいな。

Q.達成できた秘訣を教えてください。

パパ:もう途中からスタンプをもらいに行くことが目的になっていたの、とにかく達成に無我夢中でした。プレーパーク行った後に辻堂にも行って…という風に、1日2個回った日もあります。11月ごろからは計算してイベントを回っていました。保護者としては子どもを2人連れて行くという大変さも味いながら、家族一丸となって頑張りました。

Q.授与式に参加しての今のお気持ちを教えてください。

あおいさん:スタンプラリーを集めるまでが楽しかったです。授与式に出られて嬉しいです!

ひまりさん:またスタンプラリーやりたいです!

ふたりとも本当におめでとうございます! また次回の「みらい横断ウルトラスタンプラリー」もぜひ参加して、連続みらいマスターを目指してくださいね!

今回は2024年のみらい横断ウルトラスタンプラリーをご紹介しましたが、2025年もみらい横断ウルトラスタンプラリーを同様の形で実施します!

みなさんぜひ奮ってご参加ください! 景品もお楽しみに!

詳細は、藤沢市みらい創造財団ホームページからどうぞ!





# ZOOM in ふじさわ



## 職員イチオシ! 藤沢キュン♡スイーツ



出会いと別れがあり、新しい環境でなにかと緊張する場面も多い春がやってきました。緊張や気疲れをほっと癒すのは、やっぱり甘いスイーツ! ということで、今回は藤沢市みらい創造財団職員おすすめの藤沢キュン♡スイーツをご紹介します。おいしいスイーツを食べて、春を元気に乗り越えましょう♪

※各商品の価格は税込表記であり、取材当時のものです。



### Thousand Dreams の「チーズケーキ」

私が紹介するお店は、藤が岡の坂を登った先にあるチーズケーキ屋さん。ヘルシーな食材を厳選し、手作りにこだわっているため、営業日が水・土のみ! 1番人気のピュアプレーンは甘さ控えめで濃厚しっとりタイプ。Facebook で更新される、季節の果物を使った期間限定チーズケーキもおすすめです。

常連客も多く、人気のものは売り切れてしまうので、予約がベターとのことです。

スポーツ事業課  
沼田 彩



ピュアプレーンチーズケーキ 400円

プレーン以外の種類も豊富! /



Thousand Dreams (サウザンド・ドリームズ)

藤沢市藤が岡1丁目11-4

☎ 0466-61-3310

🕒 11:00 ~ 18:00

🗓 月・火・木・金・日

🅇 なし



Facebook

### 鵜沼茶房の「季節のフルーツパフェ」

藤沢市民会館にほど近い、素敵なお店一軒家カフェのこちら。豊富な種類のパンからお好みのものをセレクトできるランチが人気ですが、私が今回おすすめするのはフルーツパフェです。たっぷりの生クリームとアイスクリームに、新鮮な旬のフルーツが相性ぴったり。食べ進めると底にはプリンがお目見え! 食べ終わるころには心まで満たされる、大満足の逸品です。

芸術文化事業課  
熊谷 叶音



季節のフルーツパフェ ドリンクつき 800円

王道のフルーツパフェを癒し空間で♪ /



鵜沼茶房

藤沢市鵜沼石上2丁目8-2

☎ 0466-20-1158

🕒 10:30 ~ 17:00

🗓 土・日・祝

🅇 なし

## いわかめの「御所見塚チーズケーキ」

私が紹介するお店は、御所見地区にある創業150年以上の老舗和洋菓子店です。

数ある商品の中でおすすめなのが「御所見塚チーズケーキ」です。見た目のインパクトはもちろん、2種類のチーズ、地卵、牛乳をたっぷり使用したしっとりふわふわなチーズケーキです。「御所見」の由来である御所見塚をイメージしています。

その場でパイ生地にクリームを入れる「できたてシュー」や、8種類の味が楽しめる「申だんご」等も絶品です。みなさんご賞味ください。

青少年事業部  
森 徹



御所見塚チーズケーキ 1,200円

四季菓庵 いわかめ  
藤沢市用田 587-1  
☎ 0466-48-1039  
🕒 9:00 ~ 19:00  
🚰 水 (代休、連休の場合あり)  
🅐 あり (11台分)

長く続く  
老舗和洋菓子店 /



## 松月堂わびすけの「生ドーナツ」

和菓子と洋菓子の技術をあわせた独自の製法で作られた一品。①作り置きをしない②毎日販売する分を焼き立てで用意する③余ったドーナツは翌日には販売しないというこだわり。ふわふわで、食べた瞬間豊かな卵の味とジャリッとしたお砂糖が口の中で溶けていき、幸せな気持ちに満たされます。



生ドーナツ 100円

地元民の  
おなじみ! /



松月堂わびすけ  
藤沢市本町 1-11-9  
☎ 0466-22-3352  
🕒 9:00 ~ 16:00  
※ 8時~9時の間は予約販売のみ  
🚰 火・水 ※その他に不定期休有  
🅐 1台 ※セブンイレブン裏 15番  
※詳細はHPをご確認ください。



HP



かもめ児童クラブ  
岩橋 渉子



キラリン児童クラブ  
畠山 陽子



かわせみ児童クラブ  
松原 愛

## 御菓子処 丸寿の「湘南どらやき しらす」

私が紹介するのは、湘南名物・しらすですが皮に練りこまれたどら焼きです。袋を開けた瞬間から、しらすの香ばしい香りが漂います。しらすの食感が失われないように、粒あんでなく白餡にしたという店主の言葉通り、しらすに存在感がありつつその塩気とどら焼きの甘さが非常にマッチしています。甘さ控えめの白餡と、塩気のあるしらすで甘いものが苦手な方でも食べやすい逸品です。

総務課  
鈴木 琴美



湘南どらやき しらす 200円

御菓子処 丸寿  
藤沢市羽鳥 3-20-9  
☎ 0466-36-7938  
🕒 7:30 ~ 19:00  
🚰 火  
🅐 あり

どら焼きが世界一好きな  
どら焼きマニアです /



Facebook

# 花粉に負けるな！ 過ぎしやすい春の季節にカラダを動かそう！！

暖かい春がやってきました。暖かくなってきたので運動を始める方や、夏に向けて体力アップを目指している方もいらっしゃると思います。しかし、春といえば、「花粉症」の季節でもあります。花粉症のせいで、外出するのを苦労している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

その花粉症への対策として効果的とされているのは、病原体から身を守る力「免疫力」です。免疫力を高める方法として、有酸素運動が挙げられます。今回は有酸素運動について、ご説明します。

## 有酸素運動とは？

有酸素運動とは「時間をかけ、少量から中程度の負荷をかけて行う運動」を指します。

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・サイクリング
- ・水中運動
- ・なわとび
- ・エアロビクス 等



## おすすめの時間帯・タイミング

### 朝食前・夕方から夜

朝の運動は筋肉を使うことで血行が促進されて代謝が高まり、1日の身体活動による消費エネルギーを増やすことにつながります。また、運動効果だけでなく、すっきりとした目覚めをサポートしてくれる効果も期待できます！ 夕方から夜にかけては、1日のなかで最も体が温まっている時間帯なので、有酸素運動による脂肪燃焼効果が高まります。就寝の3時間前までに運動を終わらせておくことをおすすめします。

## 時間や頻度は？

- ・1日30分（連続でなくても1日のうち合計30分間でOK）
- ・1週間に3～4日程度が理想とされていますが、まずは週1回からでもスタートすることが大切！

「どうしても、花粉が辛すぎる…」という方は藤沢市内のトレーニングルームを活用してみてもいいでしょうか？

施設	
秩父宮記念体育館	☎ 0466-22-5335
秋葉台文化体育館	☎ 0466-88-1111
八部公園	☎ 0466-36-1607

※ご利用には事前に登録講習会の受講が必要になります。詳しくは各施設までお問合せください。

ぜひ、生活の中に運動を取り入れて、  
花粉に負けない、そして  
夏に負けないカラダづくりを  
してみてもいいでしょうか。

## 令和7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ざいますので、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。

皆さん近視と屋外活動の関係について知っていますか？

近視はメガネやコンタクトレンズがないと遠くがぼやけてよく見えない目です。近くはよく見えることが多いです。近視になるとスポーツでも普段の生活でも支障が出てことがありますね。今世界中で近視の増加が問題になっていて日本でも2021年から2023年にかけて近視の実態調査がおこなわれ、小学1年生では約80%が視力1.0以上あるのですが、学年が上がるにつれて減少し中学3年生では40%まで下がってしまい、そのほとんどが近視だとわかりました。実は近視には「遠くがぼやけてしまう」という不便さの他に「将来深刻な眼の病気にかかるリスクが高い」という怖い一面があるのです。

そもそも近視のほとんどは「軸性近視」といって眼の前後の長さ（眼軸長）が長すぎる眼なのですが、眼軸は始めから長いわけではありません。生まれたばかりの赤ちゃんの眼は1円玉位の大きさで小学校入学のころには500円玉ほどの大きさまで成長します。そしてさらに前後の長さが伸びすぎてしまうと近視になります。伸びた眼軸を元に戻すことはできません。眼軸の長い近視眼は眼の構造に異常をおこしやすく、緑内障、網膜剥離、近視性黄斑症など重い病気にかかりやすくなります。また早く近視になってしまうと進行しやすく、「強度近視」になってしまうことがあります。そして強度近視は「病的近視」へと進む場合があり、病的近視は失明につながることもあるため、近視の進行には注意が必要なのです。人生100年時代の今、生涯にわたって良い眼を維持する

ために小中学生のうちに近視にならない、進行させないことがとても大切なのです。ではどうしたらよいのでしょうか？

近くを長い時間見続けると近視になるというのは昔から経験的に言われてきましたが、最近の研究で30cmより近いものを30分以上見続けると近視になりやすいとあらためてわかってきました。紙でもデジタルデバイスでも距離と時間に注意が必要です。30分見たら休憩しましょう。休憩時間は20～30秒でよいそうですよ。

そしてもう一つ大切なのが屋外活動なのです！ 1日2時間、外で活動すると近視を抑制できることがわかりました。日本の研究では日光に含まれるバイオレットライトに眼軸が伸びすぎのを防ぐ効果があるということです。日光といえば紫外線が眼に悪いというイメージかもしれませんが、紫外線を遮る帽子やメガネをつけて日陰にいても近視抑制効果があるといわれています。1日2時間が難しければ、昼休みや通学の時間、犬の散歩など、こまめに外に出るのもよいのです。インドアスポーツをしている人もトレーニングは屋外ですることをお勧めします。

特に小中学生の皆さん、毎日の過ごし方で近視を予防し大人になってから重い眼の病気にかかるリスクを減らしましょう！「今困っていないからべつにいいや」と家の中でゲームばかりしては将来大きなツケが回ってくるかもしれません！これから爽やかな快適な季節がやってきますね。さあスマホを置いて外に出てみませんか？ 外で思い切り体を動かして、元気な体と心そして眼を守っていきましょう！

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！



※画像はイメージです

児童クラブの  
おやつ時間

ほしのご児童クラブ  
(駒寄小学校区)

クラブ長：伊久美 有希

# 春野菜の ミルクスープ



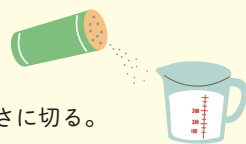
## Recipe 春野菜のミルクスープ

[材料：約4人分]

- ・春キャベツ..... 5枚 (約100g)
- ・新玉ねぎ..... 1/2個
- ・新じゃがいも..... 1/2個
- ・ウインナー..... 4本
- ・豆乳 or 牛乳..... 300ml
- ・水..... 300ml
- ・コンソメ 固形タイプ..... 1個
- ・こしょう..... 少々

[作り方]

- ① 具材を好きな大きさに切る。
- ② 鍋に水と野菜を入れて茹でる。
- ③ 野菜に火が通ったら、残りの材料を入れて煮る。(豆乳や牛乳を入れたあとは、吹きこぼれやすいので注意)



ほしのご児童クラブの子どもたちも「野菜がたくさん入っているね♪」や「豆乳スープが甘くて美味しい!」とたくさんおかわりしてくれました♪

残ったスープは、ごはんチーズをプラスすればリゾット風に、パスタを加えればスープパスタにアレンジできます。



児童クラブの  
キュン  
とするおはなし

さわやか児童クラブ  
(藤沢小学校区)

クラブ長：櫻井 裕美

# みんなやさしいね!



子どもたちは、外遊びが大好き! なかでも鬼ごっこがお気に入りです♪ ある日、いつものようにみんなで遊んでいると、物静かな1年生が追いかけてほしように「ここ…」と小さな声で鬼にアピール。しかし全く気付いてもらえず、目の前を鬼が通り過ぎてしまいました。1年生が、しょんぼり座り込んでいると3年生の男の子が、おもちゃのバットを2本持ちだしてきました。何をするのか? と見ていると…。2本のバットを持ち金棒に見立てながら「僕が鬼になってあげるよ! うお〜鬼だぞ〜!」と優しくタッチ、タッチ♪

タッチしてもらえて可愛い笑顔になった1年生と元気づけてくれた男の子の優しさにキュンキュン♥でした。



# 編みものに夢中!

チンチロ児童クラブでは、「自分の手で編んで使う」をテーマに色々な編みものを楽しんでいます。低学年はマフラー編みや編みぐるみを、高学年はカゴ編みをしています。

マフラー編みはリリアン編みの輪っかを使って作っています。毛糸玉1つでマフラー1本が出来上がるので、目標と進み具合が分かりやすく、やる気が出て、どの子にも人気です。編み方を応用した編みぐるみにも挑戦しています。ネコ、ウサギ等出来上がった作品はどれもその子の思いが溢れていて「妹にプレゼントするんだ」という声も聞こえてきて心温まります。

上級生はちょっと難しいカゴ編みに挑戦です。作りたいカゴの大きさを考え、クラフトバンドを骨になる紐と編み紐に切り分け編んでいきます。コツをつかむとどんどん編めていつの間にかカゴの形になっています。「何を入れようかな」と思いを巡らせ、うっとりしている姿が微笑ましいです。



Fujisawa

MIRAI.net No.41  
2025 Spring

編集後記

新年度の新しい環境と暖かい気候に、期待が膨らむ季節がやってきました。今回の「Fujisawa MIRAI.net」では、財団で主催している様々なイベントを大特集。特集2の「みらい横断スタンプラリー」の台紙をもらって、色々なイベントに参加してみてくださいね。イベントの帰りには、ぜひ職員イチオシの藤沢キュン♡スイーツをおやつや土産にどうぞ。楽しいイベントとおいしいスイーツで、幸せな一日を過ごせること間違いなしです!

(季刊誌編集委員 芸術文化事業課・熊谷叶音)

## 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 2025年4月1日~2026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

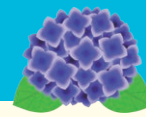
水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートバン他

(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。



# 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

## 4月 april

1	火	
2	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30
3	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
4	金	▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30
5	土	■つじせいキッチン 9:30~11:30 ■学習応援 11:30~12:30
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■つじりんと遊ぼう!びーか・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
10	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
11	金	▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30
12	土	■作って遊ぼう!sakusaku 10:30~11:30
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■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
17	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
18	金	▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30
19	土	▲持ち込み家族テント泊 13:30~翌10:00 ■ヤングスクエア~プリンづくり~ 9:30~11:30
20	日	▲サンデーブレイパーク<当> 13:30~15:30
21	月	
22	火	
23	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■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
24	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
25	金	▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■サードプレイス×たんぼぼ 10:30~16:30
26	土	▲持ち込み家族テント泊 13:30~翌10:00
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■ITサロン 13:00~16:30

## 5月 may

1	木	
2	金	
3	土	▲ブレイパーク特別編<当> ①10:00~12:00 ②13:30~15:30 ■まんがまつり 10:00~13:00 ■もつたいないネット 9:00~9:45 ●ビーチバレー常設コートオープン記念大会 ●みらい子どもフェスタ 人形劇公演 「はらべこあおむし」湘南台市民シアター
4	日	▲ブレイパーク特別編<当> ①10:00~12:00 ②13:30~15:30 ▲森のフリーマーケット<当> 10:00~16:00 ▲みらい子どもフェスタin 八部公園
5	月	▲みらい子どもフェスタin 少年の森
6	火	◆みらい子どもフェスタin 秋葉台公園 ■カラダ健康フェスタ~体力度チェック~
7	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■つじりんと遊ぼう!びーか・ぶー 10:00~11:30 ■ワーキングママのパソコン講座 9:30~12:00
8	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
9	金	▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30
10	土	■母の日のプレゼント作り 9:30~11:30
11	日	●藤沢市展出品受付(美術・書道・華道) 10:00~12:00(藤沢市民会館)
12	月	
13	火	
14	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■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
15	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
16	金	▲森のようちえん 10:30~12:00 ▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■サードプレイス×たんぼぼ 10:30~16:30
17	土	■ヤングスクエア 9:30~11:30 ★あそびスタジオ 10:00~11:40 ●藤沢市展出品受付(写真) 10:00~12:00(藤沢市民会館)
18	日	▲サンデーブレイパーク<当> 13:30~15:30
19	月	
20	火	
21	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■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
22	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
23	金	▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■サードプレイス×たんぼぼ 10:30~16:30
24	土	▲木のおもちゃ作り 10:00~11:30 ▲森林体験学習 13:30~16:30 ★子ども体験クラブ 13:00~15:00 ●ふじざわ市民ウオーク2025 ●藤沢レクリエーションフェスティバル
25	日	◆湘南ベルマーレフットサルクリニック
26	月	
27	火	■大人のマネープラン講座 10:00~12:00
28	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■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 ★親子にっこり講座英語 10:30~12:00
29	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00 ★親子にっこり講座英語 10:30~12:00
30	金	▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■リトルバンビ 10:30~11:15 ●第4回江の島国際芸術祭 藤沢市民オペラ スペシャルコンサート ~お寺でオペラ~(当)(龍口寺)
31	土	▲稲作体験学習(田植え) 9:30~11:30 ■作って遊ぼう SAKUSAKU

## 6月 june

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■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
5	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
6	金	
7	土	▲持ち込み家族テント泊 13:30~翌10:00 ■つじせいキッチン 9:30~11:30 ■学習応援 11:30~12:30
8	日	
9	月	
10	火	◆ノルディックウォーキング①
11	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■つじりんと遊ぼう!びーか・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
12	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
13	金	▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30
14	土	▲親子キャンプ塾 10:00~15:00 ■父の日のプレゼントづくり 9:30~11:30
15	日	▲サンデーブレイパーク<当> 13:30~15:30
16	月	
17	火	●藤沢市展(写真・華道)〈当〉 藤沢市民ギャラリー
18	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■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
19	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
20	金	▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■サードプレイス×たんぼぼ 10:30~16:30
21	土	▲持ち込み家族テント泊 13:30~翌10:00 ■ヤングスクエア 9:30~11:30 ★あそびスタジオ 10:00~11:40
22	日	◆2025スポーツライミングボルダー みらぞうカップ
23	月	
24	火	●藤沢市展(美術)〈当〉 藤沢市民ギャラリー
25	水	▲森っこブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■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 ■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00 ★親子にっこり講座リトミック 10:30~11:20
26	木	▲もりとかぜブレイパーク<当> 9:00~16:30 ■サードプレイス×たんぼぼ 10:30~16:30 ★親子にっこり講座リトミック 10:30~11:20
27	金	▲親子キャンプ塾 10:00~15:00 ■チームレスキュー 9:30~11:30 ★子ども体験クラブ 13:00~15:00
28	土	■作って遊ぼう!sakusaku 10:30~11:30 ★夏目目前!石名坂救急豆知識
29	日	
30	月	

**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  
藤沢市打辰 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  
体育館  
☎0466-88-1111  
プール  
☎0466-88-1811  
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

〈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/>

