

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

お祝いするのにもされるのもハッピー！
誕生日会をもちあげよう

特集
2

地元で愛され80周年！
もっと知りたい宝製菓のひみつ

No. 43

2025 Autumn

TAKE FREE

- 03 藤沢市民オペラ「ランスへの旅」告知
「2026 年はたちのつどい実行委員会」紹介

- 04  **お祝いするのめされるのめハッピー!**
誕生日会をもうあげよう

- 08  **地元で愛され30周年!**
もっと知りたい宝製菓のひみつ

- 10 ZOOM in ふじさわ
藤沢の天然記念物を探しに行こう！

- 12 財団職員コラム
わたしのとおきおしえます！
「ポケモン」

財団管理栄養士コラム
こどもイキイキ食講座

- 13 Doctor's Voice!
糖尿病の運動療法とは

私の「みらい」はここにあり！
谷 文斗さん

- 14 児童クラブのおやつ時間
おおぞら児童クラブ

児童クラブのキュンとするおはなし
さくらんぼ児童クラブ

- 15 児童クラブのあそび
ありんこ児童クラブ

賛助会員募集！

編集長のつぶやき

- 16 イベントカレンダー

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.

くらしとしごと 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。



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！

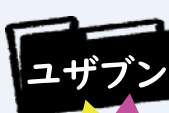


公益財団法人スポーツ安全協会



学校用品・備品・

オフィス用品のことなら



有限会社

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

藤沢市民オペラ制作委員会 制作
藤沢市民オペラ2025シーズン
芸術監督 園田隆一郎

藤沢市民
オペラ

ロッシーニ

藤沢市民会館
ラスト・コンサート

フランスへの旅

演奏会形式(イタリア語上演/日本語字幕付)
〔舞台装置、衣装等がない形式のオペラ公演です〕

Il viaggio a Reims

指揮：園田隆一郎

園田隆一郎芸術監督による藤沢市民オペラ2025シーズンのオペラ公演は、『セミラミデ』『湖上の美人』『オテッロ』に続く藤沢で聴くロッシーニ・シリーズ第4弾です！長期休館が決まっている現在の藤沢市民会館で行われる、最後のコンサートとなります。市民オーケストラ・市民合唱団と国内外で活躍するソリスト陣の豪華共演にご期待ください。

2026年

3/15日

14:00開演
(13:30開場)

藤沢市民会館
大ホール

神奈川県藤沢市
鵠沼東8番1号

チケット取扱

- [Web]<https://www.cnplayguide.com/f-mirai/>
藤沢市みらい創造財団オンラインチケットサービス
- [電話] CNプレイガイド:0570-08-9999(受付時間10:00~18:00)
- ファミリーマートに設置のマルチコピー機 ※座席指定不可
- [窓口](公財)藤沢市みらい創造財団芸術文化事業課(藤沢市民会館内)
受付時間9:00~17:00 ※月曜及び祝日の翌日は休館 現金のみ、電話予約不可



チケット発売中！

チケット料金【全席指定】

S席 6,000円 A席 5,000円
B席 3,500円 C席(2階席) 2,500円

未就学児の入場はご遠慮ください。
2階席へのエレベーター等はありません。また、座席間が狭く急勾配です。
障がい者割引(2割引)がございます(お付き添いの方1名分も割引適用となります)。

【主催・問合せ】



財団 HP



公益財団法人

藤沢市みらい創造財団 芸術文化事業課

TEL:0466-28-1135 FAX:0466-25-1525 (<https://www.f-mirai.jp/arts>)

共催：藤沢市

助成：公益財団法人三菱UFJ信託芸術文化財団 / 文化庁 劇場・音楽堂等における子供舞台芸術鑑賞体験支援事業

協力：藤沢市民会館サービス・センター株式会社

20歳を迎える人たちが対象の式典「はたちのつどい」。企画を担う実行委員のみなさんにコメントをもらいました。さらにこちらの紙面の内容・レイアウトは実行委員のみなさんに考えてもらいながら作成しました！

彼らのこれからの活動にぜひご注目ください！



こんにちは！

2026年はたちのつどい実行委員会です。今年度もはたちのつどいに向けて活動を始めました！みなさんの思い出に残るような式を作るため日々議論を進めています。

実行委員会

2026

はたちのつどい

CHECK!

Instagram

現在、Instagramでは『はたちのつどい』の悩み・大人への質問 また『はたち以外の方からはたちへの質問』を受け付けています。

ほかにも随時情報を発信していますので、ぜひフォローしてください！



質問
受付中！



特集
1

お祝いするのにもされるのにもハッピー！

誕生日会をもらあげよう

誰にとっても特別な日である誕生日。最近では、サプライズや風船を使った装飾など、誕生日をみんなで盛り上げる「誕生日会」が人気ようです。今回はお祝いする人もお祝いされる人もハッピーになれる、みんなで楽しい誕生日会のヒントや情報を集めました。ぜひ、ご家族やお仲間と特別な日を演出してみてください♪

誕生日会アイデア対決！

みらい財団職員が誕生日会で使えるアイデアを考え、対決を行いました！
内容は誕生日会を盛り上げる3要素①装飾②ゲーム③サプライズです。予算は各チーム2,000円までと限りました。お祝いされるのは選ばれし10月生まれの財団職員2名！
さて、どんな楽しい嬉しいアイデア対決となったのでしょうか？

#アイデアを活用できるようにハッシュタグのワードを掲載しました。検索の参考にしてください。



対決するチーム

A
チーム



熊谷 (芸術) 小泉 (スポーツ) 藤井 (芸術)

B
チーム



奥井 (放課後) 木下 (青少年) 鈴木 (芸術)

※ () 内は職員が所属する事業課名です。

お祝いされる人



今日は祝ってもらおう♪

打ち合わせを重ねてきました！

可愛いピンクと花をメインに装飾！

特別な日、思い出に残る空間を演出しよう！

①装飾対決！

Aチームが用意した装飾

#輪つなぎ

#ハート

「CUTIE デコ♡」

花と風船のリース～作り方～

材料 造花、ワイヤー、水風船

- ①造花を輪になるように組み、ワイヤーで固定しリースを作る
- ②空気で膨らませた水風船を、粘着テープで貼り付ける



リースは写真撮影でも活用できます

カワイイ装飾に気持ちもある！

Bチームが用意した装飾

#手作り

#グリーンバック

「クロマキー合成写真」

#クロマキー合成

#アプリ

合成写真～準備と作成～

材料 緑の色画用紙 (レジャーシートで代用可能)、日付パネル (段ボールとA4コピー用紙で作成)

- ①クロマキー写真 (緑や青の背景) …人物や物の背後が一色で撮られている画像
- ②合成先の背景画像…置き換えたい風景などの画像 (高解像度の写真がおススメ)
- ③クロマキー処理ができるツール (スマホやPCのアプリ・ソフト)

★③のアプリやソフトを使用して①②の写真を合成して完成！



どんな背景ができあがるかわからないからワクワク

クロマキー合成でどんな装飾も可能！

日付パネルで一生涯一度の記念日の記録になるよ

誕生日会といえばみんなで盛り上げて楽しみたい！

②ゲーム対決！

A チームが用意したゲーム

#モルック

#ルール

#手作り

「手作りモルック」

モルックの基本

交互にピンを倒して先にちょうど 50 点を取ったチームが勝ち！

用具 モルック棒（投げる棒）1 本
スキttl（番号付きの木のピン）12 本（1～12 の番号）
プレイ人数：2 人以上（個人戦でもチーム戦でも OK）

遊び方

1. スキttl 12 本を特定の並びでセットする
2. プレイヤーはモルック棒を使って、スキttl を投げ倒す

得点の計算

- ・1 本だけ倒した → 倒したスキttl の「番号」が得点
例：1 本だけ倒れて、それが「8 番」→ 8 点
- ・2 本以上倒した → 倒れた本数が得点
例：3 本倒れた → 3 点（番号に関係なく）

※スキttl が完全に地面に倒れていない場合（立っている・重なって斜めになっている）はカウントしない

- ・合計が 50 点を超えてしまうと 25 点に戻って再スタート
- ・ぴったり 50 点を取った人（チーム）の勝ち！

注意

- ・3 回連続でスキttl を 1 本も倒せなかったら 失格（アウト）

ポイント

家庭で遊ぶ時は、モルック棒を投げる距離の工夫や、スキttl の転がる範囲などをアレンジするとより楽しく遊べます。

モルックの公式ルールブック
日本モルック協会HP



狙ったスキttl を倒せた時は嬉しい！



残念ながら負けた～けど、みんなで遊ぶモルックは楽しかった！



手作りモルックの作り方

材 料 プラカップ 24 個、新聞紙、色紙、粘着テープ

作り方 ①プラカップ 2 個のフチを合わせ、粘着テープで固定する

②コップの底に 1 から 12 までの数字を貼る

★スキttl の完成★

③新聞紙を丸めて 20cm 程度の棒を作り、周りを色紙で巻く

★モルック棒の完成★

B チームが用意したゲーム

#ステレオゲーム

#聖徳太子ゲーム

#絵しりとり

「ステレオゲーム&絵しりとり」

ステレオゲーム

準備 ・出題者：1 人（お題を決める人）
・参加者：複数人（各自 1 文字ずつ担当）
・解答者：1 人（聞いて答える人）

遊び方

- ・出題者は、3 文字以上の単語（例：「みかん」「たこやき」など）を選ぶ
- ・出題者は参加者に「み」「か」「ん」など各 1 文字ずつを割り当てる
- ・解答者は目を閉じて準備
- ・参加者が「せーの」で一斉に担当の文字を発声
- ・解答者は聞こえた文字をつなげて、どんな単語だったかを答える

絵しりとり

遊び方

- ・人数 2 人以上（大人数でも OK）
- ・最初の人が、「りんご」など何かのお題を絵で描く（文字は禁止！）
- ・次の人は、その絵を見てその絵が何かを判断し、その最後の文字（例：「りんご」であれば「ご」）で始まる別の言葉を考えて絵で描く
- ・以下、繰り返す（しりとり形式）

ポイント

どちらのゲームもシンプルなので、年齢問わずに盛り上がるゲームです！ 制限時間や必要に応じてヒントを出すなどアレンジするとより楽しめます。

／せーの／



正解は「ふじさわ」でした！

意外と聞き取るの難しい～ヒントちょうだい！

絵が下手でも良い！
伝わると嬉しい！



誕生日の仲間を驚きと共に喜ばせたい！

③サプライズ対決！

A チームが用意したサプライズ

「カップス演奏&サプライズボックス」

#カップス

#サプライズボックス

#100均

／ババーン！／



ボックスが開いた瞬間驚き！

サプライズボックス

蓋を開けるとびっくり！のサプライズボックス。今回は大から小の4つの箱を組み合わせ、中にお菓子をたくさん飾り付け。バスボムも入っています。中心にはメッセージカードを据えて完成！

まずは演奏のプレゼント！

曲は CUTIE STREET の「かわいいだけじゃだめですか？」



まさか急に自分も演奏するなんて…でもみんなで合奏は楽しい！



簡単な練習の後にはみんなで演奏しました！

カップス

カップスとはプラカップを使用したリズム演奏のことです。カップで机を叩く音と手拍子を組み合わせで演奏します。

B チームが用意したサプライズ

#右左どっち

#ケーキ

「右左どっち!? どきどきバースデーケーキ作り」

ケーキの作り方

材料

- ・土台となるケーキ（ここでは菓子パンとして売られているシフォンケーキを使用しました）
- ・ホイップクリーム
- ・選んで嬉しい！面白い!? 選択してケーキにトッピングする駄菓子や缶詰を数種類

作り方

- ・土台となるケーキにホイップクリームを塗っておく
- ・主役となる誕生日の人の後ろに出題者が立ち、両手に別々のトッピング材料を持ち「右左どっち!?」とたずねる
- ・誕生日の人は材料が見えない状態で右か左かを答える
- ・答えた側の材料をケーキのトッピングに使用する（例：出題者の右手にチョコレート、左手にラムネを持ち、「左」と答えたらラムネを獲得してトッピングとする）
- ・これを繰り返し、いくつかのトッピング材料を選択し、獲得する
- ・選ばれたトッピング材料をケーキに飾り付けて完成！

ポイント

見えない状態でトッピングの材料を選ぶため、自分では想像できないケーキが完成するのを楽しもう！誕生日の人が楽しめるトッピングを用意できるのが出題者の腕の見せ所。

トッピングゲット！



右左どっち!?



えーと…こっち!!

／完成！／

意外とおもしろそう!?

トッピングも楽しい～



両チーム①装飾②ゲーム③サプライズいずれも違った Happy で楽しい対決となりました！

果たして対決の結果は… 両チームとも大優勝～☆ お祝いする側も、お祝いされた側も、みんなの笑顔と楽しい時間に勝ち負けはありません！

誕生日会が参加するみんなにとって嬉しい気持ちを共有できるイベントだと改めて感じる時間となりました。ぜひ特別な時間の演出にご活用ください。



この様子は動画でも公開中！ 財団Instagram



誕生日会にオリジナルケーキを頼んでみよう！おすすめのケーキ屋さん

パティスリー ラ シュニユー

フードプリンターを使い、ケーキやクッキーに大切な写真などを印刷してくれます。特別な日や贈り物に最適。カフェスペースも併設しており、自宅にいたかのように寛げるお店です。



藤沢市大庭 5342-5 中田ビル 1 階
☎ 0466-90-3022
🕒 11:00 ~ 19:30
📅 水・木曜日（祝日は営業）
📍 5 台



店舗 HP

アリスの森

お子様からご年配の方まで、幅広い年齢の方々に食べやすいケーキを作っています。お気に入りキャラクターの立体ケーキなどを注文でき、かわいい手作りケーキはきっとお子様に喜んでもらえます。



藤沢市遠藤 2018-1
☎ 0466-88-8852
🕒 11:00 ~ 19:00
📅 月曜（祝日の場合は翌日）
📍 3 台



店舗 HP

毎月開催※！

みんなで遊ぶ
ゲームが楽しみ！



児童クラブの 誕生日会

藤沢市みらい創造財団が運営する市内 55 か所の児童クラブでは、誕生日会を実施しています。

誕生日会は共に過ごす仲間の誕生を祝い、誕生月の児童にとっては主役になれる機会です。

誕生月の児童はおやつをリクエストできたり、カードのプレゼントをもらったり、みんなの前に出て「おめでとう！」の声をかけてもらったりと特別な時間となります。

各児童クラブによって誕生日会の内容は異なりますが、『仲間の誕生をみんなでお祝いしよう』という気持ちのこもった行事となっています。

特別なおやつ！
選ぶのも悩む
なあ～



みんなにとって
誕生日会は嬉しい日！



取材・写真 はばたき児童クラブ

上級生が司会となっ
て会を進行します



プレゼントは誕生日を迎える度に
大きくなる「手形」が押されたカード



前に出るのは
ちょっと
ドキドキした…



※誕生月の児童が在籍をしていないなど、開催しない月もあります。



地元で愛され80周年!



もっと知りたい宝製菓のひ

創業 80 周年を迎える宝製菓株式会社は、素材の味を生かしたシンプルで飽きのこない焼き菓子が人気の製菓メーカー。現在、メインの工場と本社は横浜市にありますが、創業の地はここ藤沢市。創業当初から食を通じた地域の健康増進に情熱をもち、本財団にも湘南藤沢市民マラソンをはじめ、数多くの協賛をいただいています。今回はその縁で、通常一般公開されていない同社の横浜工場に特別に潜入！ おいしさの秘密を探ってきました♪



01



横浜工場のランドマークである真っ白なサイロがお出迎え。てっぺんにはおなじみのダック・コックのマークが。サイロではビスケットの主原料のうち、小麦粉と砂糖を保管。材料はこのサイロや隣接するタンクから自動計量、自動搬送で工場内に運ばれます。



04



生地成形は大きなローラー型の型抜きで。担当スタッフが流れる大量の型抜きされた生地を鋭くチェック。わずかにかたまりの崩れた生地を流れを止めることなく、素早く取りのぞいています。

工場内を案内してくれたのは製造課の小原優作さん



02



いよいよ工場へ。その前に、専用の作業服、靴を着用します。エアシャワーを浴び、全身を粘着クリーナーでクリーニング。手洗いも時間を計りながら入念に。

03



清潔で銀色に光るミキサーの前に到着。このミキサー 1 台で約 200 キログラムの原料を混ぜ合わせます。投入される材料はつねにチェックされ、賞味期限、ロット番号などを記録。製品化されたあとも何が、いつ使われたのか追跡できる仕組みになっています。



宝製菓の工場を訪れて



実際に工場を訪れてみて、コンピューターの最新技術と人の目、人の手による確認、手わざがうまく調和していることに、まず驚かされました。アレルギーの混入や異物混入などの各種チェックも徹底され、スタッフも1時間に一度、粘着クリーナーを全身にかけると、細心の安全対策がなされている点もびっくり。こういった目にみえない実直さも「おいしさ」の決め手なのでしょう。それにしても焼き立てのビスケットの味は最高でした！

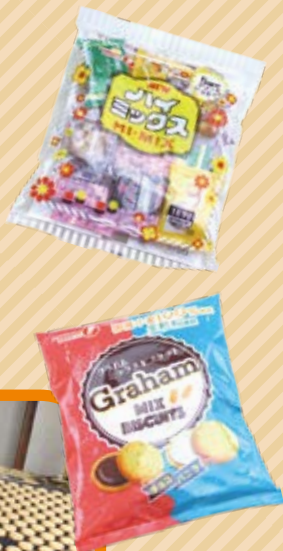
08



袋詰めの前に計量をしているところ。コンピュータースケールを駆使し、最大 8 種類の異なる重さのお菓子をピッタリ、一袋同じグラム数に揃えます。まさに工場の頭脳！



みつ



05

型抜きから直接、天然ガスを使ったオープンへ。約 50 メートルのオープンからどんどん焼き上がるさまは圧巻。焼き上がった製品は金属検出機にかけられ、異物混入をチェックされます。

おいしそう



はやーい



06

なんと、1 分間に 2000 個のクリームビスケットをサンドできるサンド機。そのサンド機にビスケットを送り込む作業は熟練スタッフの手で行われます。焼き菓子のかたちはさまざまなので、菓子ごとに微妙に手さばきを変えているのだそう。



07

個包装機は 8 台が稼働。1 台当たり 1 分間で 250 回転のスピードでフル稼働しているのだとか。



宝製菓 いまむかし ～ 80 周年に向けて～



語り手

総務人事課

宮原光太郎さん



～創業～

当社は終戦直後、想像を絶する食糧難の時代に「なんとか人々の食を支えたい」との想いから、創業者・岩崎裕^{ひろ}作が 1946 年に藤沢の地でベーカリーを創業。社員 4 名で食パン、コッペパン、カンパン等を作っては、藤沢市内の配給所へ毎日寄付したそうです。戦後の食糧統制下では小麦粉も配給制で、食糧不足も深刻。そんな状況下、配給のパンはまさに“宝物”に見えたため、店名は「宝のふじパン」に。それが現在の社名「宝製菓」へつながったと聞いております。

～躍進～

1962 年の横浜工場設立を皮切りに、諸外国への輸出を開始。76 年には、主力商品のなかでも最古参のサンド・ビスケットの詰め合わせ「ハイミックス（現在はニューハイミックス）」の生産もはじまりました。その後も 80～90 年代にかけて横浜の景色をプリントした「横浜ロマンスケッチ」、全粒粉を使い、何度も試作を重ねた人気のクリームサンド「グラハムビスケット」等の数々のロングセラー商品が生まれます。

～80周年に向けて～

2000 年代になると、さまざまな最新技術が導入され、燃料なども環境にやさしい天然ガスに変更。また 2018 年には食品安全を確保するための国際規格「FSSC22000」を取得し、当社の食品安全管理が国際基準に適合していることを広く示すことができるようになりました。当社は 80 周年を迎える前に、昨年 3 月から地域の健康増進に取り組む企業に対する「健康経営優良法人 2024（中小規模法人部門）」に認定され、現在も継続しております。藤沢市みらい創造財団とのご縁も、きっかけは地域の健康活動のサポートから。節目となる年、これからも時代の流れを敏感に感じ取りつつ、焼き菓子本来のおいしさにこだわり続ける商品開発を心がけてまいります。

～ちょっとお得なこぼれ話～

横浜工場では、毎月第 2 木曜日に「宝アウトレットフェア」を開催。正規品として販売できない製品をアウトレット価格で提供するほか、ここでしか買えない「ダックコック」がデザインされた全 9 種類のオリジナルグッズが限定販売されます。ダックコックは初代キャラクターが生まれた当時、こどもたちに親しまれていた「かわいいコックさん」の絵描き歌を参考に、アヒルのイラストを採用したものの。ほかに「ガチャガチャで当社製品の「アクリル・マスコットチャーム」も販売されます。本年の開催は 10 月 9 日（木）、11 月 13 日（木）、12 月 11 日（木）。時間はいずれも 10～15 時。ただし、混雑状況によって時間が前後する場合もございます。また、商品は無くなり次第終了。詳細は HP でご確認ください。

宝製菓株式会社 / 横浜工場

神奈川県横浜市戸塚区東俣野町 1750 番地
☎ 045-851-2001(代表)



藤沢の天然記念物を探しに行こう!

藤沢市に、「天然記念物」があることを知っていますか？ 藤沢市が天然記念物と指定したものが7件あって、全てが樹木なんです。でも、そもそも天然記念物ってなに？ 天然記念物はどこに行けば見ることができるの？ 今回はそんな疑問にお答え！ この秋は天然記念物を探しに行こう！

天然記念物ってなあに？

学術上、とくに保存の価値あるものとして、文化庁の指定を受けた、動物・植物・鉱物・地形・地質などの自然物、およびそれらのある地域。

(引用：https://kids.gakken.co.jp/jiten/dictionary04400396/)

天然記念物には国が指定したものと各地方自治体が指定したものがあるよ



みらぞう



はのん

今回は藤沢市が指定した天然記念物を探しに行こう!

藤沢市指定の天然記念物



混生樹(寄り木)

渡内648
慈眼寺
昭和44年2月8日指定



大イチョウ

西富1-8-1
清浄光寺(遊行寺)
昭和46年7月5日指定



臺谷戸稲荷の森

大庭1809~1810
稲荷神社
昭和48年3月7日指定



常光寺の樹林

本町4-5-21
常光寺
昭和51年4月15日指定

なんと残りの3つの天然記念物は、江の島サムエル・コッキング苑にあるらしい…！探しに行ってみよう！



みらぞうとはのんの質問コーナー

藤沢の天然記念物の樹木をたくさん見てきた「みらぞう」と「はのん」が、長久保公園の緑の相談員の若林さんに木や天然記念物の樹木について色々質問してみました!



“緑の相談員”ってどんなお仕事なんですか？

⇒「育てている鉢植えが枯れそう」、「庭の花に変な虫が出てきてしまった」など、植物に関するよろず相談を承る仕事です。夏休みは特にお子さんからの相談も多く、「野球バットに使われる木はありますか?」など、その時は園内の「アオダモ」という木をご案内しました。



どうしてこの仕事を選んだんですか？ こどもの頃から木が好きだったんですか？

⇒栃木の農家で生まれて、幼少期より種から野菜を育てる環境に慣れ親しんでいました。その影響もあり、造園を学べる学校へ行き、造園の設計事務所を経て緑の相談員になりました。



木って、どこを見れば“元気”かどうかわかるんですか？

⇒「一年間で枝がどのくらい伸びたか」、これはもちろん伸びがいいものが元気な証拠です。また、葉っぱが大きいもの、緑の色が濃いものが元気な木ですね。



清浄光寺の大イチョウなど、天然記念物の樹木はみんなとっても大きいですが、どうしてそんなに大きく育ったんですか？

⇒クックアロウカリアなど江の島の三つの天然記念物の木は、江の島の温暖な気候だから外でも育っているんです。同じ日本でも、北の方では育たないですね。また、そのほかの四つは全て神社仏閣のご神木のため、長い期間手厚く保護されてきたため、大きく育ちました。



台風や大雪のときは、木もケガしたりするんですか？

⇒人間と同じように、木もケガをします。たとえば木の枝が折れたときに、折れた断面から腐ってきてしまうのを防ぐため綺麗に切りなおして防腐剤を塗ったり、カバーをしてあげる。こうしてやると、木の中が腐るのを防ぐことができます。木は、表面は元気に見えても、中が腐ってしまって空洞ということがあります。その場合、突然倒れてしまうこともあるので、それを防ぐためにもケガのケアは欠かせません。



ケガしている木を治すとき、一番大切なのはどんなことですか？

⇒木はしゃべらないので、いくら中が腐ろうが、ずっと黙っています。人間が気づかないといけません。そして気づくには、日ごろから観察をしなければなりません。原因さえ分かれば対処できるので、とにかく日ごろから観察することが大切です。



Fujisawa MIRAI.net読者へメッセージをお願いします!

⇒長久保公園では緑の相談員が園内を一緒に回るツアーガイドを月に一回行っています。園内には変わった樹木もありますので、ぜひいらしてください！
緑のご相談もお気軽にどうぞ！ 鉢植えはお持ち込みもOKです。お待ちしております♪



緑の相談員の若林芳樹さん

[長久保公園 みどりの相談所]

藤沢市辻堂太平台
2丁目13-35

☎ 0466-34-8422

🕒 相談受付

開館日の

9:00 ~ 16:30

※ 毎週月曜日、祝日の

翌日(月曜日が祝日

の場合は開館し、翌

日火曜日が休館)

年末年始12月28日

~ 1月4日



施設 HP

＼ 残る3つはココに! ／

天然記念物の木を探しに
江の島サムエル・コッキング苑へやってきました!

クックアロウカリア



昭和46年7月5日指定

シマナンヨウスギ



昭和46年7月5日指定

タイミンチク群



昭和46年7月5日指定



シマナンヨウスギ

デッサン
してみたよ



ちょっと
ひといき♪



日本初のフレンチトースト専門店ひとやすみ

サムエル・コッキング苑内を歩き回って疲れたら、立ち寄りたいのがこちら。
オリジナルのソースにじっくりつけ込み、外はカリカリ、中はトロトロに仕上がったフレンチトーストは絶品です。おすすめは「濃厚クリームブリュレ」。
キャラメリゼされた自家製カスタードのパリパリの食感がたまりません。卵の濃厚な味わいと、さっぱりベリーソースのハーモニーをぜひ味わってください。

[LONCAFE 湘南江の島本店]

藤沢市江の島 2-3-38 江の島サムエル・コッキング苑内
☎ 0466-28-3636 (ご予約は承っておりません)
① 平日 10:00 ~ 20:00 (19:30 ラストオーダー)
休日 9:00 ~ 20:00 (19:30 ラストオーダー)



店舗 HP



濃厚クリームブリュレ
¥1,628(税込)
(※写真は一枚追加+¥275)
ドリンクセット+¥220



施設 HP

みんなもぜひ
藤沢の天然記念物を
探しにいってみてね!

[江の島サムエル・コッキング苑]
藤沢市江の島 2丁目 3-28
① 9:00 ~ 20:00 (最終入場 19:30)
② イベントのない日は終日無料
(イベントのある日の17時~大人 500円 /
小学生 250円)





わたしの『とっておき』ポケモン

スポーツ事業課
川崎 景太

私が紹介する“とっておき”は「ポケモンゲットだぜ!」でおなじみ、今や世界中で知らない人はいないであろう人気コンテンツ「ポケットモンスター」略して「ポケモン」です。

みなさんも「ピカチュウ」くらいはご存じなのではないでしょうか。

実は、私とポケモンは同じ1996年生まれ! (厳密には、ポケモンが2月生まれで私が6月生まれなので、ポケモンの方が先輩ですが…) スタート時は151種類しかいなかったポケモンも、現在は1,000種類を超えています。

こどもの頃は、毎日のように友だちとポケモンの話やゲームをしていました。大人になっても好きなポケモンのグッズをコレクションしています。目に留まると衝動買いしてしまうことも… (笑)

中でも好きなポケモンは、アチャモとバシャーモです。アチャモが進化すると、炎をまとう人型のポケモン、バシャーモになります。強くてカッコいい…。話すと、とてつもなく

長くなりそうなので今回はここまで。(詳しくはインターネットで検索を!)

自称「財団イチのポケモンマスター」。基本的なポケモンのこと(ここ数年、アニメからは遠ざかっていますが…)はわかっているつもりです。昨今では、こどもたちの間で、「ポケモンカード」が流行っていると聞きます。もちろんお任せください。大会に出場したこともあります(笑)。

何かポケモンのことで、お悩み・ご相談があれば、いつでもお声掛けください!



スポーツ事業課所属の管理栄養士が、こどもの育ちを「食」から応援します!

こどものための食事の基本について

ジュニア期の食事は発育発達に合わせて必要なエネルギーを十分に摂取することが重要です。

食事の基本を参考に、3食しっかりと摂りましょう。

スポーツ事業課
管理栄養士
健康運動指導士
藤本 美佳

食事の基本

食べることは体をつくること。
自分の体は自分でつくろう!



「ご飯をたべると元気になる!」など
主な役割を考えて自分で食事が摂れるといいね!

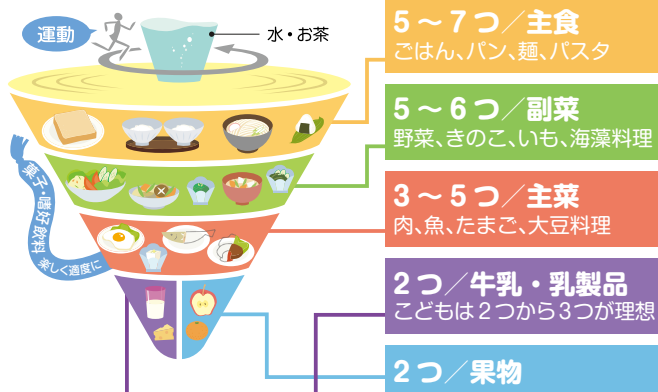
	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
主な栄養素	炭水化物	たんぱく質 脂質 ミネラル	ビタミン ミネラル	たんぱく質 ミネラル	ビタミン ミネラル
主な役割	元気になる	筋肉などになる	からだの調子を整える	骨などになる	かぜをひかない

食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」
食べればよいのでしょうか?

10~11歳 男子(例)
1日分の食事量の目安
※2200±200kcal(基本形)の場合

『食事バランスガイド』は5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。



年齢・身体活動量によって必要なエネルギー量は異なります。詳しくはホームページで確認してみましょう!



農林水産省のパン
フレットより引用

ドクターズボイス /
Doctor's Voice!Vol.
40

糖尿病の運動療法とは

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。

2020年の厚生労働省の調査では生活習慣病として扱われる2型糖尿病の患者数は369万9000人とされています。食生活の欧米化や、生活活動の低下が、その増加の原因に挙げられています。その中で、生活活動の低下すなわち生活に必要な為に身体を動かすことが減ってきている状況を是正する為にも運動療法が重要とされています。糖尿病の運動療法は膵臓からでている血糖を下げるインスリンというホルモンの効きを良くしてくれます。インスリンは血糖を下げる作用を持っていますが、肥満を助長することや必要以上に増加している場合は動脈硬化を進行させます。そこで血糖を下げるときにはインスリンを燃費効率よく使用することが大事になってきます。その点で運動療法は非常に良い治療法といえます。では、その効果が得られる運動はどんな運動でしょうか？

これには有酸素運動とレジスタンス運動の2つがあります。有酸素運動の代表はご存知の通りウォーキングです。自分のペースでできて、歩く速さを変えることで運動強度も変えられるのがポイントです。理想とされる強さは息が切れるけど話しができてその運動をいつまでも続けられるくらいとされています。時間は60分を目安とします。万歩計では8000-10000歩くら

いが目安です。レジスタンス運動は負荷をかけた筋力トレーニングで水中歩行などがこれに当たります。以上が理想の運動療法ですが、あくまでも理想です。実際に行っている方はすばらしいと思いますが、はたしてこのような運動が毎日できている人はどれほどいるのでしょうか？日本には四季があり、春は花粉、梅雨は雨、夏は暑くて、冬は寒くて、いったいいつウォーキングしたらいいのでしょうか？そもそも時間がない、歩くのは単調でつまらない、運動が苦手、膝の関節が痛くてできないという人もいます。そこで、現在の運動療法では生活活動を取り入れた身体活動の量を増やしていくことが推奨されています。たとえば、部屋の掃除、ガーデニング、立ち仕事、子供や孫と遊ぶ以上のような活動を15～20分行うと2000歩相当のウォーキングに相当します。4回やれば8000歩になるわけです。日頃全く動いていない方はこのような生活活動から始めてみて、運動習慣を身につけていく方法です。通勤時に一駅前から歩いてみたり、階段を利用してみたりとにかく今より少しでも身体を動かす量を増やすことをしましょう。最後に、運動療法を控えた方がいい糖尿病の方もいますので、必ず主治医の先生に相談してから行ってください。

私の「みらい」は
ここにあり！Vol.
02

谷 文斗さん



こどもの頃にみらい創造財団の事業（以下「みらい財事業」）に参加したり、ボランティアスタッフや実行委員などで関わり、その後ステキな大人になって社会で活躍するみなさんに「みらい財履歴」を語ってもらうコーナー。

今回は小学生から数々のみらい財事業に参加し、現在はみらい財事業ボランティアとして青少年の健全育成に貢献してくださっている谷文斗さんです。

最初に参加したみらい財事業は？何年生の時？

最初に参加したのは、小学5年生の時に参加した「小学生リーダー研修（現・小学生リーダースクール）」です。違う学校や学年の仲間と色々なイベントに参加したり、イベントを企画・実施することがとても楽しかったです。また、目立ちたがり屋なので、自分の意見を仲間の前で発言できることも楽しかったですね。

これまで参加したみらい財事業は？

「小学生リーダー研修」から始まり、「コミュニティリーダー中学生（現・中学生リーダースクール）」、「コミュニティリーダー高校生（現・高校生リーダースクール）」、「青少年活動指導者養成講座リーダースクール」と全世代のリーダースクールに参加しました。そこで出会った仲間や職員、ボランティアリーダーの方と過ごした時間はとても楽しく思い出に残るものでした。そのほかには、「自然ふれあい教室～雪ん子大作戦」などにも実行委員として参加しました。

思い出に残るみらい財事業は？

本当にたくさんありますが、特に思い出深いのが「コミュニティ

リーダー高校生」ですね。小学生や中学生のリーダースクールでもイベントを企画しましたが、高校生はイベント企画だけでなく、例えば施設の予約や調整から、物品の買い出しなどまで経験することができました。放課後に何度も集まってイベントを準備することはとても大変でしたが、言いようのない達成感を得ることができました。



大人になって思う「みらい財事業で得られたこと」とは？

一番は、事業を通じて出会った仲間です。小学生時代に出会い、現在も親交深い仲間がたくさんいます。また、事業ではチームで行動することが基本でしたので、自分の意見を持ち発言する、他人の意見を否定せず最後まで聞く、出された意見をまとめていく力、チームのモチベーションを上げていく力など、リーダーシップをとる上で必要な素養を学ぶことができ、社会人となった現在でも役立っています。

現在のみらい財事業への関わりは？

「青少年活動指導者養成講座リーダースクール」の修了生で組織する「藤沢市青少年活動リーダーバンク」に所属し、ボランティアリーダーとして、「小学生リーダースクール」などに参加しています。憧れていたボランティアリーダーになれたことが感慨深いですし、こどもたちから憧れられるようなボランティアリーダーになれば嬉しいです。

学生時代から変わらず素敵な笑顔の文斗さん。そんな文斗さんも昨年ご結婚され、今年はお子さんにも恵まれ父親になりました。現在もみらい財事業にボランティアリーダーとして携わっていただき、本財団としても心強いかぎりです。既に「文斗のようになりたい」、「文斗と一緒にボランティアリーダーをしたい」との声もこどもたちから聞かれ、ボランティアリーダーの中でも指導的役割を担っていただいています。今後も文斗さんの多方面でのご活躍に期待しています。



児童クラブの おやつ時間

おおぞら児童クラブ
(六会小学校区)
クラブ長：吉原 達彌



きのこの クリームパスタ



きのこが苦手なこどもも「美味しい」と言って食べてくれます。普段おうちでは苦手な食べられない物が、クラブにしていると不思議なことに食べられるんです。先日も保護者の方が「うちでは絶対に食べないのに…」と驚いていました。

クラブにはどんな魔法があるのでしょうか。やはり、みんなで一緒に食べるからカナ☆



Recipe

きのこの クリームパスタ



[材料：4人分]

- ・まいたけ.....1/2株
- ・マッシュルーム.....5～6個
- ・しめじ.....1/2株
- ・ベーコン.....50g
- ・生クリーム.....200ml
- ・ニンニク.....2片
- ・塩.....適量
- ・オリーブオイル.....適量
- ・コンソメ.....適量
- ・パスタ.....400g (別で茹でしておく)

[作り方]

- ① 3種のきのこをみじん切りにし、乾煎りする。
- ② ニンニクをみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。
- ③ ベーコンを短冊切りにし、②と一緒に炒める。
- ④ 乾煎りした3種のきのこを③と一緒に炒め、生クリームを入れる。
- ⑤ コンソメと塩で味をととのえる。
- ⑥ 茹で上がったパスタにかけて完成☆

◇お好みで粉チーズやパセリ、粗びきコショウをかけてもOK



児童クラブの キュン とするおはなし

さくらんぼ児童クラブ
(長後小学校区)
クラブ長：小野寺 靖子

焼きマシュマロおいしいね♪



優しさの リレー

さくらんぼ児童クラブでは毎年4年生が火をおこし、ほかの学年のこどもたちはそのおこした火でマシュマロ焼きを体験しています。

昨年度、初めてのマシュマロ焼き体験の時に火を怖がる1年生にクラブ長の私が「火の前に座るよ。次にそっとマシュマロを火のもとへ持って行ってね」と手を添えて話すと、4年生が同じように1年生の手に自分の手を添えて「マシュマロはこうやって焼くんだよ」と伝えていました。

それから1年が経ち、今年度も『マシュマロ焼き体験』をしたところ、昨年度の4年生の姿を見ていた今年の4年生が「サポートするよ」と、そっと1年生の手に自分の手を添えて、マシュマロを焼いている姿がありました。自分が教えてもらったことを下級生に伝え、寄り添う姿に私は「キュン♥」としました。4年生全員の優しさが「僕も」「私も」と連鎖していく瞬間であり、それは1・2年生にも伝わっているのだと思います。

さくらんぼ児童クラブではこれからも《優しさ》をリレーのバトンのようにつなげていけたら良いなと思います。



ボクがついているよ



児童クラブの あそび

ありんこ児童クラブ
(滝の沢小学校区)
クラブ長：後出 淳一



ダイヤモンド型
ジャングルジムだよ



ダイヤモンド鬼ごっこ

ありんこ児童クラブの遊び場は、主に滝の沢小学校の校庭です。こどもたちに人気の遊びはサッカー、虫採り、砂場遊び…。中でも定番の遊びは鬼ごっこですが、特にダイヤモンド型ジャングルジム（以下ダイヤモンド）を使った“ダイヤモンド鬼ごっこ”が人気です。

こどもたちは、ダイヤモンドを利用した鬼とのかけ引きやいつ捕まえられるかわからないというドキドキ感が楽しいようです。また、ダイヤモンド周辺のみで走る範

囲が広くないというのも低学年から人気がある理由の一つです。今日も校庭では、こどもたちの笑い声が響いています。

ダイヤモンド鬼ごっこのルール

- ① ダイヤモンドの周囲1メートルまでは出て逃げても良い
- ② ダイヤモンドの上に登っても良い
- ③ 鬼はダイヤモンドの中に入れない

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



賛助会員募集！



本財団では実施事業や設立目的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。

ご加入いただきますと施設利用の会員特典があります。また、ご支援いただいた賛助金は、市民のみなさまを対象とした青少年健全育成、スポーツ・芸術文化の普及振興の事業に活用させていただきます。

※税制上の寄付金控除の対象となります。



詳しくは財団ホームページをご覧ください。

財団賛助会員 HP

編集長の つぶやき

今号で特集しました、創業 80 周年を迎える宝製菓さん。私が足繁く通うレコード店が横浜工場の近くにあるので、工場前の道をよく抜け道として使っています。

その時に必ず漂うビスケットの甘い香りがもう最高で、バイクの時は自然と深呼吸しちゃうほどの魅力的な香りです。

今回の特集にあたり、取材で訪問した職員に普段は公開されていない工場内まで見学させていただいたという話を聞いた時は、ちょっと羨ましかったです…。思いつき深呼吸してみたかったあ。

(編集長：スポーツ事業課 金子昭仁)

スィミングライフ
応援しています。

きらきら
ドキドキ
水の中!!

Swimming Life

水着・スィム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
秋葉台記念体育館、秋葉台文化体育館(以上スポーツ用品のみ) 八潮公園プール、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

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
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

10月October

1	水	■ITサロン 13:00～16:30 ▲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	●ふじさわセーリングフェスタ2025 in 江の島
5	日	●ふじさわセーリングフェスタ2025 in 江の島
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	▲自然体験フェスティバル 〈当〉 9:00～16:00
12	日	●石田組コンサートツアー2025inFujisawa (藤沢市民会館大ホール)
13	月祝	●SLまつり(八部公園) 〈当〉 12:00～15:00 16:00～18:00
14	火	
15	水	■ITサロン 13:00～16:30 ▲森っこプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
16	木	
17	金	■リトルバンビ 10:00～10:45 ■サードプレイス×たんぼぼ 10:30～16:30 ▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
18	土	■ヤングスクエア 9:30～11:30 ▲木のおもちゃ作り 10:00～11:30
19	日	▲森のフリーマーケット 〈当〉 10:00～16:00 ▲サンデープレーパーク 〈当〉 13:30～15:30 ●森の音楽会(藤沢市少年の森) 〈当〉
20	月	
21	火	
22	水	■ITサロン 13:00～16:30 ▲森っこプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
23	木	
24	金	■サードプレイス×たんぼぼ 10:30～16:30 ▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
25	土	▲ベースボールフェスティバル in 八部公園 with 神奈川フューチャードリームス 〈当〉
26	日	▲大工さんと遊ぼう 10:00～12:00
27	月	■SDGs チャレンジャー 9:30～11:30
28	火	◆ノルディックウォーキング②
29	水	■ITサロン 13:00～16:30 ▲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 ●松竹大歌舞伎 藤沢公演(藤沢市民会館大ホール)

11月November

1	土	★秋の祭典 〈当〉 ■もったいないネット 9:00～9:45 ■小さな映画館 10:00～11:00
2	日	★秋の祭典 〈当〉 ▲季節の森さんぽ 〈当〉 13:30～14:30
3	月祝	■つくって遊ぼう!SAKUSAKU! 10:30～11:30 ●藤沢狂言会2025 (藤沢市民会館大ホール)
4	火	
5	水	■つじりんとあそぼう!びーか・ぶー ■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	●ふれあいスポーツ交流会 ～ローリングバレー&ポッチャ～ 〈当〉 ●オペラ 羊飼いの王様 (藤沢市民会館大ホール)
9	日	●オペラ 羊飼いの王様 (藤沢市民会館大ホール)
10	月	
11	火	
12	水	■ワーキングママのパソコン講座 9:30～12:00 ▲森っこプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
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 ▲森のようちえん 10:30～12:00 ●ワンコイン・コンサートvol.2 (湘南台文化センター市民シアター)
15	土	●児童クラブ交流会 〈当〉 (湘南台公園会場) 予備日:11月16日
16	日	■会館フェスティバル 10:00～15:00 ▲サンデープレーパーク 〈当〉 13:30～15:30 ■ふじさわ・えのしま観光ロゲイニング
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	■サードプレイス×たんぼぼ 10:30～16:30 ▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
22	土	■ヤングスクエア 9:30～11:30
23	日祝	●ふじさわバラスポーツフェスタ2025 〈当〉 ◆アキバ☆マルシェ 〈当〉
24	月祝	★あそびスタジオ 10:00～11:40 ◆サイクルチャレンジ藤沢 in 秋葉台
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	■サードプレイス×たんぼぼ 10:30～16:30 ▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
29	土	▲天体観望会 17:30～19:00 ●児童クラブ交流会 〈当〉 (神台(CX)公園会場) 予備日:11月30日
30	日	

12月December

1	月	
2	火	
3	水	■つじりんとあそぼう!びーか・ぶー ■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
4	木	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
5	金	▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
6	土	■バンビコンサート 10:00～12:00 ★こども体験クラブ 13:00～15:00 ▲親子でトナカイ作り 10:00～12:00
7	日	●第27回親子ふれあいコンサート (湘南台文化センター市民シアター) 13:00～14:30 ★石名坂地域感謝祭 〈当〉
8	月	
9	火	
10	水	■ワーキングママのパソコン講座 9:30～12:00 ▲森っこプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
11	木	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
12	金	▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉 9:30～16:30
13	土	■そば打ち 10:00～12:30 ▲輪飾り作りとたき火のおにぎり 10:00～13:00
14	日	●藤沢市駅伝競走大会
15	月	
16	火	
17	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
18	木	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
19	金	■サードプレイス×たんぼぼ 10:30～16:30 ▲もりとかぜプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
20	土	■ヤングスクエア 9:30～11:30 ★あそびスタジオ 10:00～11:40 ▲木のおもちゃ作り 10:00～11:30
21	日	▲サンデープレーパーク 〈当〉 13:30～15:30
22	月	
23	火	■つくって遊ぼう!SAKUSAKU! 10:30～11:30 ★泳力認定進級テスト 石名坂温水プール
24	水	■クリスマスのつどい 13:30～15:30 ▲森っこプレーパーク 〈当〉 9:00～16:30
25	木	
26	金	
27	土	●「第九」～交響曲第9番 二短調 (合唱付)～(藤沢市民会館大ホール)
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

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



※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。