

Fujisawa

- 笑顔あふれるみらいを応援します -

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

災害のとき、
子どもたちの声から考える
家族の防災
ボク・ウタシは？



特集
2

藤沢産の食材で

みらい鍋を作ろう！

No. 44

2026 Winter

TAKE FREE

03 森のマルシェ 告知
藤沢市民会館休館イベント告知



12 財団職員コラム
わたしのとっておきおしゃいます!
「麻雀」「旅行」

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。



ス ポ ー ツ 安 全 保 险

対象となる事故 団体活動中の事故／往復中の事故

保 险 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

学校用品・備品・
オフィス用品のことなら ユザブン

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

開催! 森のマルシェ

様々な生産者が自作の農作物や手作り品を販売する「森のマルシェ」を開催します。キッチンカー、ハンドメイド雑貨、花、食品など多様な商品が並び、生産者と来園者が直接交流できる場として開催します。ぜひ、みなさまのご出店・ご来園をお待ちしています。

開催日時 2026年3月15日(日)9:00～16:00

場 所 藤沢市少年の森

出店者募集案内

募集期間: 2026年2月1日(日)～7日(土) どなたでも出店可
出店数: 20店舗程度
出店内容: ①飲食 (テントまたはキッチンカー) ②スイーツ、食品販売 ③地場の農水産物
④手作り雑貨、クラフト ⑤日用品、衣料品等 ⑥サービス (ネイルやマッサージ等)
⑦ヨーヨーすくい、スーパーボールすくい、輪投げ等の簡易ゲーム ⑧その他少年の森で認めたもの
出店料金: 1,000円
ブース区画: 1区画 3.0m × 3.0m程度
申込: (公財) 藤沢市みらい創造財団ホームページ

問合せ 藤沢市少年の森 TEL: 0466-48-7234 E-mail: mori@f-mirai.jp

申込はこちら

ありがとう、藤沢市民会館
—思い出を胸に、次のステージへ—

1968年の開館より、市民の文化・芸術の拠点として愛されてきた藤沢市民会館。建て直しのため2026年3月末で一旦その幕を閉じる前に、感謝の気持ちを込めたさまざまなイベントを開催します。たくさんの思い出を胸に、未来へ向けて新しい一步を踏み出します。

休館イベントのお知らせ

藤沢市民オペラ「ランスへの旅」
(3月15日開催) (市民会館ラスト・コンサート)

休館記念イベント週間
3月21日(土)、22日(日)、28日(土)、29日(日)

内容(予定)
市民会館内見学会
市民会館の歴史を振り返る「思い出写真パネル展」
ピアノ自由演奏(小ホール)
藤沢市民オペラポスター展(大ホールホワイエ)
伝統文化などの体験
市民団体の皆さんによるイベントなど

たくさんの思い出を ありがとう!

災害のとき、こどもたちの声から考える 家族の防災

ボク・ワタシは？

気象による災害

- 台風、大雨（ゲリラ豪雨）、雷、強風（暴風）、竜巻、突風、大波、高潮
- 大雪、ひょう、吹雪、雪崩、ブリザード、猛暑、水不足（干ばつ）、砂嵐
- …かけ崩れ、土砂崩れ、川の氾濫、洪水、家屋の浸水、停電

質問1 災害ってどんなものだと思う？

災害の他にもこんな意見

- 下水道の破裂、感染症、獣害、原発事故、光化学スモッグ
- 戦争、ミサイル、不審者という意見も…

地震災害

- 津波、地割れ、地盤沈下、液化
- …家屋の倒壊、火事

その他 自然災害

- 火山の噴火、山火事、隕石、フレア（太陽フレア）

備蓄物品の準備

- ▼食糧・非常食・水（缶詰・カンパン・羊羹、チョコレート・カップラーメン、イオン飲料、栄養補給食品）
- ▼テント、コンロ、ライト、災害用トイレ・トイレ用バケツ、トイレットペーパー、電池、シャベル、ブルーシート、新聞紙、ガムテープ、酸素ボンベ、発電機、予備電源、シェルター、布団・毛布、ペットの防災グッズやご飯

防災リュックの準備

- ▼救急箱、薬、メガネ、カイロ、軍手、スマホ、充電器やモバイルバッテリー、電池
- ▼メモや鉛筆、懐中電灯、お金、生理用品、タオル、ナイフ、マスク、ハンカチ、ティッシュ、
- ▼テレビ、ラジオ、ナイフ、着替え、上着、歯ブラシ、スリッパ、水筒、旗
- ▼安心グッズ（ぬいぐるみ・ゲームなど）
- ▼暇つぶしグッズ（トランプ、けん玉、本）

質問3 災害に備えてどんな準備をしたら良いと思う？

災害時使用物品の準備

- ヘルメットや防災頭巾、寝室に靴を置いておく、長靴、SOSライト、ホイッスル、ライフジャケット、うきわ、ダイビングスーツ、船

昨年（2025年）7月30日、カムチャツカ半島沖で発生した地震の影響により、藤沢市の沿岸にも津波警報が発令されました。突然の警報に驚き、不安な時間を過ごされた方も多かったのではないでしょうか。

近年は、気候変動の影響もあって、地震だけでなく大雨・雷・突風・大雪など、さまざまな自然災害が身近に起こるようになっています。日常の中で「もしものとき」に備えることの大切さを、改めて感じる機会が増えています。

そこで、今回、みらい創造財団が運営する児童クラブのこどもたちに「災害のときに心配したこと」「準備しておきたいこと」についてアンケートを行いました。こどもたちが感じている「災害」や「防災」への思いを集め、その声をもとに、家庭でできる防災のヒントをまとめました。

こどもたちの率直な声を通して、日々の暮らしの中でできる小さな備えについて、一緒に考えるきっかけやヒントとなれば幸いです。

みんなでまとめて
みんなでまとめて



家族が心配

- ◆家族と会えるの？自分は迷子にならない？
- ◆家族と連絡がとれなかったらどうしよう。ひとりになったら怖い。

災害・防災 アンケート回答

こどもたちの声

アンケートについて

みらい財団運営の児童クラブ職員がこどもたちに質問を投げかけ、自由に答えてもらいました。多くの声があり、意見はまとめ、集約し掲載しています。



命が心配

- ◆自分の命、家族の命、友だちの命、ペットの命…奪われないか。
- ◆怪我をしたらどうしよう。助けがくるの？
- ◆自分の体や命はどのように守ったらしいのだろう？

質問2 災害と聞いて、心配なことってどんなこと？

避難が心配

- ◆避難先がわからない。
- ◆高所恐怖症なんだけど、避難はしごから降りられるかな。
- ◆ひとりでいる時、こどもだけで遊んでいる時に避難ができる？
- ◆避難の準備が間に合うの？寒さや暑さ、避難生活は心配。
- ◆大洪水・土砂崩れ・大火災…歩いて避難できる？

日常が変わるのが心配

- ◆トイレやお風呂に困る、大切なものの（おもちゃ）が壊れたり、無くなるかも。
- ◆ゲームのデータが消えちゃう。勉強が遅れちゃうかも。

知識と心の準備

- ▼待ち合わせマップを作る、集合場所を決めておく、親との連絡の仕方を話し合う。
- ▼思い出の写真、負けないぞという気持ち、災害伝言ダイヤルの使い方を知っておく。
- ▼ハザードマップの確認、地域の安全の確認、避難所の確認、避難所までのルートの確認。
- ▼避難訓練。



家庭ができる 防災のヒント 01 家族会議



こどもたちの声からは、実際に災害が起きた時「自分がどんな行動をすればいいのか分からない」「大好きな家族と離れ離れにならないためにはどうしたらいいのか分からない」という心配の声が多数ありました。災害時のこどもたちの心の準備のために「家族会議」を開いてみてはいかがでしょうか？

家庭ができる 防災のヒント 02 地域探検



こどもたちのアンケートからは、必要な物品の準備、心構えまで多くの声がありました。いざというときのために準備するにしても、何を準備すればいいのか迷ってしまうことがありますよね。そんなときは、まず「自分の地域を知ること」から始めてみましょう。ハザードマップを持って地域探検にレッツゴー！

スマホを活用！

防災お役立ち webサイト

家族会議のテーマ

- 命を守ることをいちばんに考えよう！
命を守るために優先順位を話し合い、家族で大切なことを語り合う。
- 家族の集合場所を決めよう！
災害のとき、みんなが安心して集まれる場所を話し合っておく。
- 連絡方法をみんなで共有しよう！
家族の電話番号の共有、「災害用伝言ダイヤル」など、連絡の手段を確認しておく。
- いろいろな場面での行動を確認しよう！
ひとりのとき、友だちといふとき、習い事に行っているときなど、それぞれの場面でどう行動するかを考えておく。
- 地域の中の頼れる人を考えよう！
親が近くにいなくても、地域の中で頼りにできる人や場所を考えておこう。
- 災害時の持ち出しバッグの中身や備蓄品を考えよう！
いざという時に困らないよう、中身と一緒に考えて確認しておく。
- 話し合ったことをまとめて残しておこう！変更があれば更新しよう！
決まったことは紙にまとめて、すぐ見られるようにしておく。変更があれば内容を修正する。

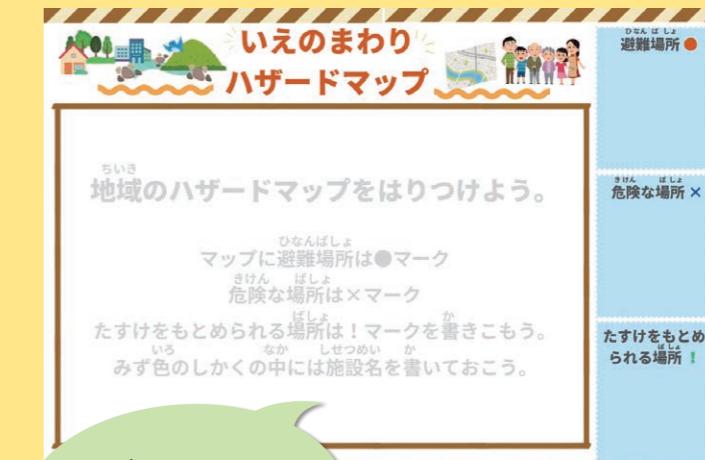


家族会議で活用できるシート 「安全のてびき」データ配布しています!!



安全のてびき

地域探検で活用できるシート 「いえのまわりハザードマップ」 データ配布しています!!



いえのまわり
ハザードマップ

地域探検のポイント

- 一時避難場所、避難所の場所をチェック！
どこに行けば安全なのか、家族全員で確認する。
- 家の周りや地域の危険な場所を探ろう！
津波避難エリア、川沿い、土砂崩れ、倒れてきそうな壁や建物などを確認する。
- 地域の中で安全な場所はどこか調べよう！
広い公園や高台などを見つけておく。
- 避難先までのルートを確認しよう！
昼と夜、晴れの日と雨の日で歩いてみると違いがある。倒壊しそうな建物なども確認する。
- 自分が住んでいる場所を知り、災害対策や避難に備えよう！
探検の結果をもとに避難行動や備える物品を考える。



ふじさわ防災ナビ

藤沢に関する災害情報、公共情報、気象情報、防災知識が網羅されたサイト。土砂災害・洪水・津波、高波、内水氾濫のハザードマップが確認できる他、避難先一覧のPDFを取得することもできます。



Yahoo! 防災速報 (アプリ)

地震・大雨・津波・避難情報など、危険が近づくとスマホに通知が届き、早めの対策や行動につながります。自宅、職場、家族が住む地域など、複数の場所を登録できるので、自分だけでなく“身近な人の安全”にも役立つ防災アプリです。



家族で話す
ハザードマップ



安全のてびき

日頃からできる事前の備え ～ローリングストック（循環備蓄）～

こどもたちのアンケートから心配の声として、被災した時の食事やトイレのことがありました。食事やトイレは毎日のことで、何気なく当然あるものと思いがちですが、少しずつ普段の生活に取り込んで万が一の備えにしている！



防災士オススメの食事

長期保存できることなど大切な条件もありますが、
温かい食事は体を芯から温めてくれます。おかゆなどの体調不良時でも食べやすい**消化の良い食事**も災害時に○。



取り組むときは…

- ✓ 取り組めそうな食材・モノからやってみよう！
- ✓ レトルトや缶詰も普段の食事に取り入れて、食べ慣れておこう！

大切なのは「慣れた食事」。災害時の生活はストレスが溜まります。そんな時、食事は数少ない楽しみの一つ。いざという時も食べ慣れた食事があると身も心も温まります。

まずは気軽に取り組んでみよう！



水とカセットコンロセット！

水は1人1日2～3リットル。最低3日分、できれば1週間分の用意が望ましいです。

カセットコンロに欠かせないボンベは1人1週間6本が目安。温かい食事を調理するためにも水と熱源は必要です。こちらはぜひ用意してみてね。



災害と切り離せない！/ 災害時のトイレ

防災対策で意外と盲点のがトイレ対策。食事をすれば必ずついてきますよね。我慢が強いられると健康にも支障をきたします。



災害時 その時トイレは？



防災士の資格を取得したきっかけは？

桑原 会社での取得がきっかけでした。防災士は誰でも学べば取得できる資格です。資格を取得した後、どのように活動するかが重要だと感じ、現在は勉強会を立ち上げています。

山崎 東日本大震災の際、今のままでは『こどもを守れない』という思いがきっかけでした。日赤の救命講習などで学び、より防災を体系的に学べる防災士を知り、資格を取得しました。

増渕 会社での取得がきっかけでした。藤沢は海も川も山もある地域です。防災について広められる活動を通して地域に貢献したいと考えています。

こどもたちのアンケート回答を読んで感じたこと

桑原 こどもたちの知識量には驚きました。知識があれば、正しい対処を身に付けることができます。防災の未来に期待ができると感じました。

山崎 防災の知識として率直に的を射ている声だと感じました。アンケートの中でも学年による知識の差や、地域によって回答の差があるのが興味深いです。トイレについての回答が少なかったですが、災害時には食事も大切ですが、トイレも同じように重要で、トイレを我慢すると健康被害のリスクが高まります。ぜひ災害時のトイレの備えも知ってもらいたいです。

増渕 同じように、こどもたちが多くのことを知っていると思いました。家族の写真を持つという意見は安心につながるでしょうね。

防災士について

防災士とは“自助”“共助”“協働”を原則として、社会のさまざまな場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を修得したことを日本防災士機構が認証した人です。全国には34万人を超える防災士がいます。資格取得に年齢制限はないものの、研修内容より中学生以上が望ましいようです。その中でも小学生が大人と一緒に研修・試験を受けて合格し、防災士となった例もあるそうです。

防災士の大きな役割は、地域住民と一緒に「自分たちのまちを守る力」を高めることです。日頃から防災講座の開催など、地域に寄り添った活動を行っています。

今回お話をうかがった防災士のみなさんは、藤沢市と共に「藤沢市防災士スキルアップ勉強会」を開催されており、防災士のつながりの創出や、継続的な防災のスキルアップを目指して活躍されています。

防災士について詳細は…
認定特定非営利活動法人
日本防災士機構



今回の特集1は、取材を受けていたいた防災士の方々と藤沢市災害対策課よりご助言、ご協力をいただきました。

特集
2

藤沢産の食材で

みらぞう鍋を作ろう!

藤沢市役所前で、毎週水曜日・金曜日に「藤沢産サンセットマルシェ」を開催しているのをご存じですか? 藤沢産の新鮮な野菜や果物、お肉などを生産者の方から直接購入することができます。今回は「藤沢産サンセットマルシェ」で購入した食材で「みらぞう鍋」を作りました。



藤沢市の農家・畜産農家・加工業者が集い、市役所前のサンセット広場で開催される小さな青空市。市民の“地産地消”を応援する場として、季節の野菜や果物、加工品、新鮮なお肉まで、藤沢の食材と出会える人気イベントです。11時から14時まで開催され、近隣の方々だけではなく、市役所への用事でいらした方やお昼休みのお仕事の方々にも好評。生産者さんと直接話しながら選べるのも魅力のひとつです。



今回取材した水曜日出店のみなさん♪



井出農園

藤沢で長年続く農家で、代々受け継がれる栽培技術を活かしながら、多彩な旬野菜や果物を育てています。自然の力を大切にし、味わい深く栄養豊かな作物づくりに取り組む姿勢が魅力です。サンセットマルシェでは、季節の彩りを感じられる採れたての品々が人気を集めています。



相原農場

藤沢の豊かな土壌と海風の恵みを受けながら、季節ごとの野菜を丁寧に育てる農場です。野菜本来の甘みと香りを引き出すため、土づくりからこだわり、安心・安全な藤沢産を届けています。マルシェでは、みずみずしい野菜が並び、料理の楽しさが広がると好評です。



イイジマポーク

イイジマポークは、農家が飼育から精肉加工まで一貫して行うこだわりのブランドポークです。ストレスの少ない環境で丁寧に育てられた豚は、クセがなく、やわらかくてジューシーな味わいが特長。マルシェでは精肉はもちろん、加工品も好評で、藤沢の食卓に欠かせない生産者として支持されています。

開催日時

毎週月曜日・水曜日・金曜日（祝日は除く）

※現在出店者がいないため、月曜日は開催しておりません。

各日11時から14時までの3時間（売り切れ次第終了）

★月曜日が祝日となる場合、翌日に実施します。水曜日と金曜日が祝日となる場合、前日に実施します。振替日も祝日の場合は、休止となります。



白菜と豚肉でカンタン! みらぞうミルフィーユ鍋

材 料

〔大根おろしアート〕

大根、きゅうり、スライスチーズ、海苔、ハム、ベビーリーフ

〔豚肉と大根のミルフィーユ鍋〕

豚肉（薄切り）、大根（スライス用・おろし用、おろし汁はスープに入れよう！）、白菜、大葉、水、塩こうじ



作り方

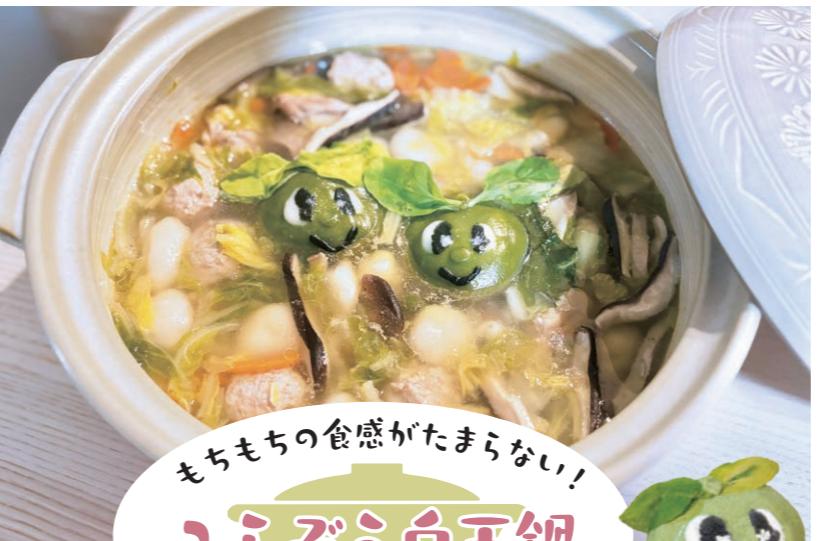
大根おろしアート

- 1 大根をおろして、水気をきっておく。
- 2 きゅうりの皮をピーラーでむいて、すりおろし、水気をきって①と混ぜる。
※この時にビニール手袋をして作業を進めたほうがよいです。大根に含まれる辛み成分と消化酵素により、手がヒリヒリします。
- 3 お好みの色のみらぞうベースができたら、あとは形作るだけ。
- 4 スライスチーズと海苔を組み合わせて目を作ったり、ハムで口を型取りしたり、ハートにしてほっぺにのせるのもかわいい♡
頭の葉っぱはベビーリーフをのせます。

豚肉と大根のミルフィーユ鍋

豚肉の薄切りの上に大根を薄くスライスしたものを何枚かのせて、くるくる巻く。お花のような形になると可愛い！

- 1 鍋の中に白菜や豚肉と大根のミルフィーユを敷き詰める。
- 2 大根おろしアートをのせ、おなかの部分には大根スライスを2枚、間に大葉を挟んでおく。
- 3 水や大根おろしの汁を入れて、塩こうじも適量に投入して、20分ほど煮込む。
- 4 味が薄い場合はポン酢やごまだれをかけて食べる。



もちもちの食感がたまらない! みらぞう白玉鍋

材 料

〔みらぞう白玉〕

白玉粉、水（耳たぶくらいの硬さになる量）、抹茶パウダー（緑色用）、黒練りごま（顔パーツ用）

※今回はみらぞうの中に市販の肉団子を入れて包みました。入れなくてもOK！

〔鶏団子鍋〕

鶏団子、鶏もも肉、白菜、にんじん、長ねぎ、お好みのキノコ

スープ

水、スープ調味料（鶏がらスープの素、酒、塩、しょうゆ、生姜すりおろし）※味はお好みで調整してください。市販の鍋つゆでOK！

冬はおなじで
あったまろう!

作り方

みらぞう白玉

- 1 白玉粉に水を少しづつ加え、耳たぶ程度の硬さになるまでこねる。
- 2 生地を3等分する。
- 3 1つはそのまま（白）にする。
- 4 1つに抹茶を混ぜて緑色にする。
- 5 1つに黒練りごまを混ぜて黒色にする。
- 6 緑生地を丸めてみらぞうの顔の形にする。
- 7 黒生地で目・口のパーツを作り貼り付ける。
- 8 白生地またはチーズで白目のハイライトを付ける。
- 9 沸騰した湯でゆで、浮いてきたら追加1分ほど茹でて冷水にとる。
※茹で上がり後、鍋に入れ過ぎると溶けたり崩れやすいので盛り付け直前に入れるのが◎



鶏団子鍋

- 1 野菜・きのこ・肉を食べやすく切る。
- 2 鍋に水+スープ調味料を入れて煮立たせる。
- 3 鶏肉（または鶏団子）を煮る。
- 4 野菜ときのこを加え、全体に火を通す。
- 5 お好みで水溶き片栗粉（片栗粉大さじ2+水大さじ2）でとろみをつける。
- 6 白玉（みらぞう＆丸白玉）をそっとのせ、最後にベビーリーフで飾り付けて完成！



わたしの“とつておき”は… 麻雀

放課後児童育成課
永田 ひかり

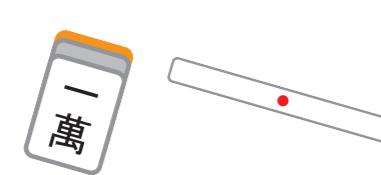
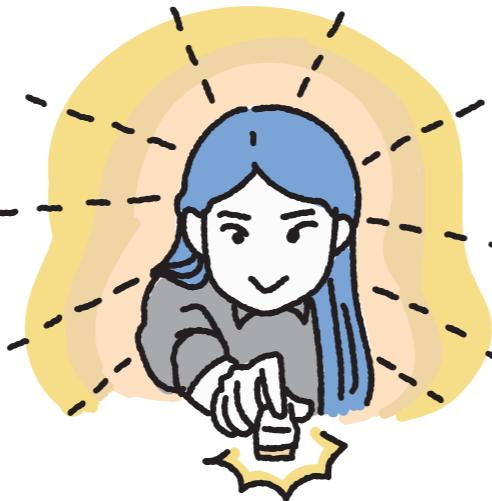


「ロン！ メンタンピンドラドラ！ マンガン！」わたしが紹介する“とつておき”は麻雀です。麻雀は中国発祥とされる4人で行うテーブルゲームです。今まで大人が遊ぶゲームというイメージが強かったですが、最近では10代の競技人口も増え、子どものための麻雀教室も開催されています。

私自身、麻雀を始めたのは中学生の頃でした。きっかけとしては、小学校1年生のクリスマスプレゼントでドラえもんのドンジャラというボードゲームを貰ったことが始まりです。ドンジャラとは、麻雀のルールをわかりやすくしたようなボードゲームで、今思えば家族で麻雀をしたかった父親がこっそり麻雀の基礎を刷り込んでいたのかなと思います。中学に入ると、自然に父親が麻雀のルールを説明し始めて、そこから暇さえあれば家族で麻雀を打つようになりました。

麻雀の魅力といったら、なんといっても高い点数で上がれた時の達成感・高揚感です。自分の思い通りにゲームが進んでいっている感じがたまりません(笑)。また、一緒に麻雀を打つことによってメンバー同士の仲が深まっていくのもとても素敵な魅力だと思っています。

今でも、実家に戻った際には家族みんなで麻雀を楽しんでいます。ぜひみなさんも一度麻雀に触れてみてはいかがでしょうか。



財団職員コラム

わたしの“とつておき”おしえます！

vol.03

わたしの“とつておき”は… 旅行

スポーツ事業課
児玉 美咲



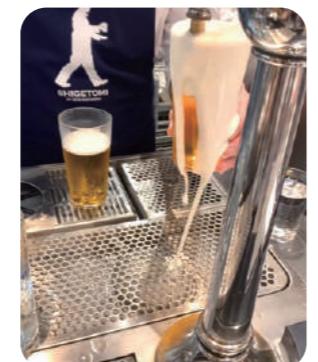
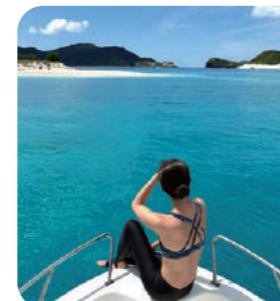
こんにちは！ スポーツ事業課の児玉です！

趣味は旅行で、毎年5回は旅をすることを目標にしています。昨年度はなんと8回行くことができました。ハマると何回も同じ場所へ行くふしがあるので、まだ26都道府県しか行けていませんが、目標は神奈川以外の46都道府県制覇です！

今回はそんな私の“とつておき”的旅行先を2つ紹介したいと思います♪

1つ目は自然を感じたい方にオススメ『座間味島』です！

座間味島は慶良間諸島に位置し、沖縄から高速船で50分の2次離島です。なんといってもケラマブルーといわれる海が一押しポイント！ スキンダイビングが好きで色々な海を潜りましたが、透明度が高いだけでなく、光り輝く青色、カラフルなサンゴ礁、様々な種類の生き物たち、どれをとっても圧倒的ナンバーワンです。住んでいる人も温かく、ご飯も美味しい座間味島、ぜひ足を運んでみてください！



2つ目はビール好きの方にオススメ『広島』です！

ビール好きな方、本当に本当に見てください。私自身テレビでその場所を知り、芸能人の大袈裟なアクションだと思っていましたが、実際に飲んでみると格が違う飲み物でした。帰ってから他のビールが1ヶ月弱飲めなくなるほど…。オープンと同時に入店し、10杯飲んで街を散策、また夜に出向き10杯飲んでも全く飽きません。そんなお店の名前は「ビールスタンド重富」！ 色々な注ぎ方があるので、自分のお気に入りを見つけてみてください！

ドクターズボイス / Doctor's Voice!

Vol. 41

“Break 30”・“プラス 10”から始めましょう！

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、ぜひ参考にしてみてください。

日本では2000年から「健康日本21」と称し、21世紀のすべての国民の健康を願い、予防を重視する流れが始まりました。おおむね10年ごとに見直され、2024年から「健康日本21(第3次)」となり、特に身体活動・運動の重要性が改めて見直されました。そこでは、科学的知見に基づき「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」として、日常でどれくらい体を動かせばよいかが示されたので、その概要をお伝えしたいと思います。

身体活動を増やすと循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症リスクが低くなります。まず、大切なのは長時間の座位行動を避けることです。研究では「30分以上座ると代謝が落ち始める」ことがわかっており、“Break30”として30分に1回立ち、軽く体を動かすことを勧めています。

次に、運動に関して従来の考え方は「運動は、例えば20分以上連続しないと効果が少ない」と考えられていましたが、今回は、少しでも、細切れでも、また、家事、労働、通勤程度の活動でも身体活動として加算できて、増えれば健康に良いことがわかりました。これらの身体活動の推奨が、成人版、高齢者版、子ども版に分けて作成されました。

成人版(18~64歳)では、1日60分以上の身体活動(歩行換算8,000歩)が推奨されます。この「60分の

身体活動」には、少し早く歩く事や、階段を使うなど、生活の中の小さな動きも「身体活動」として合算できます。それに加え、週60分程度(20~30分×2~3回)の筋力トレーニングが推奨されています。スクワットやヒールレイズ(つま先立ち)など簡単な運動でもOKです。

高齢者(65歳以上)では、1日40分以上の身体活動(歩行換算6,000歩)が推奨されます。

さらに、筋力トレーニング・バランス(片脚立ち等)・柔軟性など多要素の運動を週3回程度が推奨されています。連続時間にこだわらず、短い活動の積み重ねで大丈夫です。

このガイドはあくまで推奨であり、実際には、個人の健康状態、体力等を踏まえ、強度や量を調整し、まずは可能なものから取り組む、例えば、いつもより10分多く体を動かす心がけ(プラス10)が大切です。

健康づくりは特別な運動を始める必要はなく、日常生活の“小さな動き”的積み重ねです。今日からまず“Break30”そして“プラス10”から始めてみませんか。



小野彰夫先生

私の“みらい”はここにあります！

Vol. 03



おおた しょうよう
大田 正葉さん

白バイに乗せもらったり、施設内に大きなこいのぼりがあったりして“すごいなあ！”と。その他は「SLまつり」にも何度も参加したり、幼稚園が近所だったのでお散歩でよく来ていたりと身近な場所としてたくさん思い出があります。どの思い出も私の中にもとても強く印象に残っているので将来、自分のこどもや知り合いにもぜひイベント等に参加してもらいたいと思っています。



大人になって思う「みらい財事業で得られたこと」とは？

数多くのコーチからご指導いただいた経験から「教えてもらったこと」ですかね。高校の時に合唱部の部長を務めた際に、後輩に教えるときには相手の気持ちをよく考えながら言葉をかけていました。それも八部のコーチたちと出会えたからこそできたことだと思うんですよね。現在、スタッフとして水泳指導をする際も、自分自身が泳力認定進級テストに参加した経験を活かして指導することが受講生の為になっていて、参加者の立場も経験しているからこそ分かることもあるのかなと思います。スタッフになりたての頃、プールご利用者様への放送原稿もほとんど覚えていたのは、昔からよく聞いていたからかもしれません。(笑)



昔の思い出を楽しそうに語っていただき、歴代コーチへの敬意とみらい財事業の経験が今の正葉さんを形作っていると実感しました。また、今回持参してくれた当時のレッスン記録からもみらい財事業が愛されていることが分かり、我々財団職員として今後も、多くの方に愛される事業を目指したいと思いました。

正葉さん、楽しい時間をありがとうございました。

児童クラブの
おやつ時間

いるか児童クラブ
(片瀬小学校区)

クラブ長：佐々木 彩子

食欲そそる匂いでみんなニッコリ 😊

いるかの 誕生日会おやつ

いるか児童クラブでは、おやつ時間が「こどもたちのエネルギーを補う時間」となるよう、特に手作りおやつの提供に力を入れています。また、毎月の誕生日会おやつは、主役のこどもたちと誕生日会担当の指導員が相談して決めます。

とある誕生日会おやつの一品は、香ばしいチーズが乗った「チキンドリア」。調理中、登所してきたこどもたちは「いい匂い！」と笑顔をみせ、チーズに焦げ目がつく瞬間には、じーっと見ていたこどもたちが満面の笑みを浮かべました。

調理中に見せるこどもたちの笑顔や誕生日会で主役たちが選んだおやつをともに食べる時間が、いるか児童クラブの宝物です☆

お好みの
焦げ目で♪

シチューの
ルー使用！

オープン要らずの チキンドリア

[材料：4人分]

ご飯	茶碗約4杯分	10g
鶏モモ肉	200g	②クリームシチューのルー
玉ねぎ	大1/2個	(固形) 35g
①塩コショウ	少々	②牛乳 350ml
①コンソメ顆粒	小さじ1	②水 100ml
①ケチャップ	大さじ5 (好みで)	②植物性生クリーム 50ml
料理酒	大さじ2	ピザ用とろけるチーズ 150g
サラダ油	少々	乾燥パセリ 少々

[作り方]

(1)チキンライス

鶏肉は一口大、玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油をひいたフライパンで鶏肉→玉ねぎの順に炒める。しっかり火が通ったら料理酒をかけて炒め、お酒がとんだら材料①とご飯を加え、ほぐしながら炒める。

(2)ホワイトソース

鍋に材料②を入れて弱火で温める。特にシチューのルーはダマにならないよう混ぜ合わせる。

(3)仕上げ

容器にチキンライスを平らに敷き、ホワイトソースを全体にかける。その上にピザ用とろけるチーズを重ねてのせ、バーナーで炙る。程よい焦げ目が付いたら、彩りに乾燥パセリを振りかけて完成！

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 0466-81-7481

The image is a vertical advertisement for 'Swimming Life'. It features a blue sky with white clouds and a body of water at the bottom. Several blue bubbles of varying sizes are scattered across the sky. Inside these bubbles, Japanese text is written in white: 'きらきら' (Kirakira) in the largest bubble on the left, '水の中!!' (Water!!) in a medium bubble below it, 'ドメドキ' (Domedoki) in a medium bubble in the center, and 'スイミングライフ' (Swimming Life) in a large bubble on the right. Below the bubbles, the text 'スイミングライフ 応援しています' (We support Swimming Life) is written in large blue letters. At the bottom, there is a list of products: '水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ピートパン他' (Swimsuits, swim caps, goggles, earplugs, etc.). Below this list, the company name '(有)ルートワン' (Route One Co., Ltd.) is written in large blue letters. At the very bottom, there is a small blue box with the text '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' (Contact information: 165-0023, 1-22-4, Kōrai-cho, Nakano-ku, Tokyo, tel 03-3951-9224) and a small note in Japanese: '各販売店舗で販売。我善文化アカデミー(以上スマーク商品のみ)八部公岸プール、我善台公園プール、石名筋温泉プール(以上トミ田舎のみ)で販売しております' (Available at various sales outlets. Iseinen Cultural Academy (above Smack products only) Hachibayakuhama Pool, Iseinen Park Pool, Ishinabe Onsen Pool (above Tomi Iseinen only) are sold).

編集長の つぶやき

11月29日に湘南藤沢モルック協会主催の「第1回モルック『ふじさわカップ』」に、職場仲間の黒田さんと参加しました。(モルックをご存じない方は、ぜひ前号43号の5ページをご覧ください。)

応援に駆けつけてくれた上司に相手チーム、そして誰よりも自分たちが一番驚く好プレーの連続で、下馬評を覆す予選第1位で予選通過!さらに決勝トーナメントでも好プレーの連続!といきたかったところですが、トーナメントのプレッシャーに加え、日本代表に選ばれるようなモルックの猛者たちの圧巻のプレーに押され、敢え無く敗退…。でも、本当の敗因は、「決勝に行けるんじゃない?」と思つてしまつた「欲」でしょうか。(笑)。

でも、結果はともあれ、参加者どうしがお互いの素晴らしいプレーを褒めたたえたり、相手チームとおしゃべりしたりといったモルックの優しさと程よい“ゆるさ”が妙に自分の肌に合い、すっかりモルックに魅了されました。

次回大会は3月と聞いていますので、優勝祝勝会は次回に持ち越しとします。

(編集長:スポーツ事業課 金子昭仁)



2026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

1月 January

1 木・祝	
2 金	
3 土	
4 日	
5 月	
6 火	
7 水	▲森っこブレーパーク（当）
8 木	
9 金	▲もりとかぜブレーパーク（当）
10 土	■つじせいもったいないネット ■鏡開き
11 日	▲季節の森さんぽ（当）
12 月・祝	■どうぶつしようぎで遊ぼう ◆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
13 火	
14 水	■びーか・ぶー ■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ▲森っこブレーパーク（当）
15 木	■子育てママのパソコン講座 ◆ノルディックウォーキング③
16 金	▲もりとかぜブレーパーク（当）
17 土	■ヤングスクエア～坐禅～
18 日	▲サンデーブレーパーク（当）
19 月	
20 火	
21 水	■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ▲森っこブレーパーク（当）
22 木	■子育てママのパソコン講座
23 金	▲もりとかぜブレーパーク（当）
24 土	
25 日	●第16回湘南藤沢市民マラソン2026
26 月	
27 火	
28 水	■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ▲森っこブレーパーク（当）
29 木	■子育てママのパソコン講座
30 金	▲もりとかぜブレーパーク（当）
31 土	■作って遊ぼう！SAKUSAKU！ ●親子落語教室 (第二展示集会ホール) ●落語鑑賞会 (藤沢市民会館小ホール)

2月 February

1 日	
2 月	
3 火	
4 水	■びーか・ぶー ■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ▲森っこブレーパーク（当）
5 木	■子育てママのパソコン講座
6 金	▲もりとかぜブレーパーク（当）
7 土	■つじせいキッチン ■学習応援
8 日	
9 月	
10 火	
11 水・祝	■スポーツチャレンジフェスティバル Vol.20
12 木	■子育てママのパソコン講座
13 金	▲もりとかぜブレーパーク（当）
14 土	■作って遊ぼう！SAKUSAKU！ ★親子にっこり講座（プログラミング）
15 日	▲サンデーブレーパーク（当） ★障がい者ブル開放 ●ワンコイン・コンサートvol.3（藤沢市民会館小ホール）（当）
16 月	
17 火	
18 水	■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ▲森っこブレーパーク（当）
19 木	■子育てママのパソコン講座
20 金・祝	
21 土	■ヤングスクエア ▲持ち込みテント泊 ★あそびスタジオ
22 日	▲大工さんと遊ぼう
23 月	
24 火	
25 水	■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ▲森っこブレーパーク（当）
26 木	■子育てママのパソコン講座
27 金	▲もりとかぜブレーパーク（当）
28 土	▲持ち込みテント泊（当）
29 日	
30 月	
31 火	

3月 March

1 日	▲季節の森さんぽ（当）
2 月	
3 火	
4 水	■びーか・ぶー ■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ▲森っこブレーパーク（当）
5 木	■子育てママのパソコン講座
6 金	▲もりとかぜブレーパーク（当）
7 土	■もったいないネット ▲菜の花キャンプ
8 日	▲菜の花キャンプ ●第9回ふじさわボッチャ競技大会
9 月	◆秋葉台ベビースイムDay②
10 火	
11 水	■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ▲森っこブレーパーク（当）
12 木	■子育てママのパソコン講座
13 金	▲もりとかぜブレーパーク（当）
14 土	■作って遊ぼう！SAKUSAKU！ ▲親子でツリークライミング
15 日	▲森のマルシェ サンデーブレーパーク（当） ●ランスへの旅 (藤沢市民会館大ホール)
16 月	
17 火	
18 水	■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ▲森っこブレーパーク（当）
19 木	■子育てママのパソコン講座
20 金・祝	
21 土	■ヤングスクエア ▲持ち込みテント泊 ★あそびスタジオ
22 日	▲大工さんと遊ぼう
23 月	
24 火	
25 水	■ワーキングママのパソコン講座 ■ITサロン ▲森っこブレーパーク（当）
26 木	■子育てママのパソコン講座
27 金	▲もりとかぜブレーパーク（当）
28 土	▲持ち込みテント泊（当）
29 日	
30 月	
31 火	

※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/>

