

笑顔あふれるみらいを応援します

特集1 パラスポーツを
やってみよう!

特集2 だれでもカンタン 編みもの



02 読者アンケート みらぞうLINEスタンプリニューアル

03 藤沢にみらぞう出沒中!

04 **特集1** パラスポーツを
やってみよう!08 **特集2** だれでもカンタン 編みもの10 ZOOM in ふじさわ
～編集部員がときめくお店～12 Doctor's Voice!
腰部脊柱管狭窄症と仲良くする術13 トレーニングルーム活用術
座ってできるダンベルトレーニング14 児童クラブのあそび
世界に一つのカード
～ごしょみ児童クラブ14 児童クラブのキュンとするおはなし
背中を見ている子どもたち
～さくら児童クラブ

15 2021集まる会～ふるさと0466のきゅんフェス～

(撮影のため、マスクをはずしている写真も掲載しています。)

皆さまの声を
お聞かせください!

Fujisawa

MIRAI.net



アンケートにご協力を

お願いいたします!!

こんな特集を
みてみたいな!もっとこうした
方が良いのに...所要時間
概ね2分

みらぞうLINEスタンプリニューアル!



おつかれ



ありがとう



ニヤリ



おはよう



40種 120円



藤沢市 みらぞう

で検索!

藤沢に みらぞう 出役中!



藤沢市みらい創造財団は、2020年に**10周年**を迎えました。
市民の皆さまへ、今までの感謝と今後の財団の発展を目指した
取り組みとして、このたびプロモーション動画を作成いたしました。



秋葉台公園

撮影場所は財団が運営している施設。マスコットキャラ
クターの**“みらぞう”**がさまざまな場所に登場します。
皆さんが普段見ている施設や、思い出の施設などが出て
くるかもしれません。



少年の森

ぜひ、動画を見て藤沢市みらい創造財団の
ことを身近に感じてください。

いますぐ動画を見てね!



みらぞう 動画



八部公園SL広場

おうちで**ボッチャ**を やってみよう!

★遊んでくれたお友だち:コスモス児童クラブのみんな



ボッチャの 作り方

- 新聞紙などを丸めて、こぶし大のボールを13個作る。
- 白・赤・青など3色の養生テープ等(絵の具などで色を塗っても可)
- ①新聞紙などの雑紙を丸めて同じ大きさのボールを13個作ります。
- ②①のボールを1個、6個、6個の3グループに分ける。
- ③テープなどを巻いて、②のグループを色分けする。



ジャックボールからボールを遠いところに
投げてしまい、大ショック!

ボッチャのやり方

- ①2チームに分かれて、1チーム6個ずつボールを持つ。(写真では青・緑)
- ②先攻チームが的となるジャックボール(写真では白)を投げ、続けて一投目のボールを投げる。
- ③後攻チームが一投目のボールを投げる。
- ④二投目以降はジャックボールから遠いチームが常に投げ、各チーム6個を
全て投げ終えるまで続ける。※先攻後攻のように交互に投げるとは限らない。
- ⑤6個全部を投げ終え、ジャックボールに近いボールのチームが勝利となり
得点が入る。※敗北チームは0点。
- ⑥得点は、ジャックボールに一番近い敗北チームのボールとジャックボール
の間にある、勝利チームのボールを1個1点で計算する。
- ⑦②から⑥を1エンドとし、4エンドまたは6エンドの合計点で競います。



狙った位置にボールを投げられると
抱き合って喜ぶ場面も!

ジャックボールに近かったら「やったー!」、
遠かったら「あ〜!!」ってみんなでリアク
ションするのも楽しい!

パラリンピックでボッチャを見て、こんな競技
があるんだ!って思って、やってみたく思った。

ボッチャはみんなで毎日によ
うにやってるよ。ジャックボール
に近づけることが出来たら嬉し
いし、負けたら悔しい。

クラブでボッチャを知って、パラリンピック
でやる競技なんだ!ってびっくりした。
たくさんのお友だちとも一緒に楽しめる
と思うと嬉しい。



東京2020パラリンピックは、皆さんご覧になりましたか?

新型コロナウイルスが猛威をふるう中で、障がいを抱えながら懸命に競技に
取り組むパラリンピック選手の姿は、観る人に勇気や希望を与えてくれました。

パラスポーツとは、障がいがある方が行うスポーツを指しますが、障がいの有無に
関わらず誰でも一緒に楽しめるスポーツでもあります。

そこで今号は、パラスポーツを大特集! おうち時間で楽しめる
パラスポーツ「ボッチャ」の紹介やパラリンピック選手への
インタビュー、パラスポーツイベントのレポートを
お届けいたします♪

どんな種目があるの?



ボッチャ

ジャックボール(白い球)に
向けて、赤・青のそれぞれ6個
ずつのボールをより近づけた
チームが勝利するという競技
です。手持ちのボールは投げる・
転がすなど、障がいの程度に
よっても様々な戦法が可能で、
頭脳戦が繰り広げられます。



ブラインド サッカー

5人制のサッカーでゴール
キーパー以外の選手はアイ
マスクを着用し、音が出る
ボールを使用することで聴
覚を研ぎ澄ましゴールを目
指します。ゴールキーパー
は視覚に障がいがない人や
弱視の人がつとめます。



車いす バスケットボール

ルールはほとんど通常のバス
ケットボールと同じで、1チ
ーム5人の選手が車いすで試合
を行います。ゴールも通常と
同じ高さのゴールを使い、バス
ケットボールの技術だけで
なく車いすの操作技術が重要
となります。



ローリング バレーボール

選手が膝をついた姿勢で
文字通り「ボールを転がし
て」行うバレーボールです。
ネットを床から30~35cm
までの高さにし、そのネッ
トの下にボールを転がして
行います。

パラリンピック選手にインタビュー!



東京2020パラリンピックにてボッチャの日本代表であり、藤沢市在住・藤沢市役所に所属されている木村朱里選手にインタビューを行いました♪

プロフィール

きむら じゅり
木村 朱里
所属：藤沢市役所
ポジション/クラス：BC4
パラリンピック成績：2020東京パラリンピック ペア戦 8位

Q1. 東京 2020 パラリンピックを終えられて、今のお気持ちはいかがでしょうか。

木村：新型コロナウイルスの影響で1年延期になり、出場できるかさえ分からない中、練習場所もなく非常に苦しい1年となりました。今は、自分や他のメンバーが無事に大会に出場でき、大会が成功で終わったことに感謝する気持ちです。

Q2. 今後の目標をお伺いしてもよろしいでしょうか。

木村：普段は藤沢市役所で業務を行っており、仕事を終えてからボッチャの練習に入っています。これからも競技と仕事を両立して、健康に生活できるように維持していくことが目標です。

Q3. 木村選手が思うボッチャの魅力を教えてください。

木村：自分自身障がいがあるため、スポーツ全般を諦めていました。しかし、障がいを持っていても出来る競技があることを知り、色んな競技を体験した中で「誰の手伝いもなく自分で出来る」というところに魅力を感じ、ボッチャを始めました。

Q4. 季刊誌「Fujisawa MIRAI.net」読者へメッセージをお願いします。

木村：3月には「ふじさわボッチャ競技大会」が行われます。ボッチャは誰でも楽しめるスポーツですので、ぜひこの機会に楽しんでやってみてください!

ふれあいスポーツ交流会レポート

2021年11月3日に秋葉台文化体育館で行われた、ふれあいスポーツ交流会。今回の交流会では、ローリングバレーボールとボッチャの試合を行いました♪

障がいの有無・老若男女問わず参加が可能で、初心者も大歓迎のイベントです。車いすユーザーや未就学児の子どもなど、今年も多くの方が競技を楽しみました。



力を加減して仲間にパスを出します。



子どもから大人まで真剣勝負が楽しめます。

ローリングバレーボールは、毎月秩父宮記念体育館で行うことができます(無料)。詳しくは、藤沢市みらい創造財団HPの年間スポーツ予定表をご確認ください。

過去のふれあいスポーツ交流会の様子は、こちらの財団YouTubeからもご覧いただけます♪



ふじさわボッチャ競技大会

2022年(令和4年)3月13日(日)
秋葉台文化体育館 第一体育室にて 参加は無料です。



詳細は、藤沢市みらい創造財団のHPをチェックしてみてください♪



2年ぶりの開催となった「ふじさわパラスポーツフェスタ2021」が2021年11月28日、秩父宮記念体育館にて開催されました。9種目のパラスポーツ体験が実施され、障がいの有無を問わず、幅広い年齢層のご来場がありました。

パラスポーツフェスタに講師としてご来場いただきました東京2020パラリンピック女子車いすバスケットボール日本代表・小田島理恵選手にインタビューしました♪

プロフィール

おだじま りえ
小田島 理恵
所属団体等：リクルート所属・リクルートオフィスサポート勤務/Wing
ポジション：フォワード
パラリンピック成績：東京2020パラリンピック 6位入賞

Q1. パラスポーツフェスタにご参加いただいた感想などを教えてください。

小田島：この規模のパラスポーツフェスタは初めて参加しました。車いすバスケットボール参加者の子どもたちが、「この競技はどういうゲームなの?」と聞いてくれて、「障がい者のスポーツ」ではなく、ひとつのゲームとしてパラスポーツ競技を捉えてくれているのが嬉しかったです。

Q2. どんな競技を体験されましたか。印象に残っている競技を教えてください。

小田島：バドミントンとボッチャですね。ボッチャは前にもやったことがあるのですが、改めて奥深く、頭を使う競技だなと思いました。色々作戦も立てられますし、深くやっていくと面白い競技だと感じました。パラスポーツとしてのバドミントンは



パラスポーツフェスタでボッチャの体験をする小田島選手

今日初めてやったのですが、とても楽しかったですね。バスケットとはまた違う難しさがありました。自分の障がいのために前後の動きが苦手なのですが、そういうところをいかに早く動かすかが重視されるのだなと感じました。

Q3. 季刊誌「Fujisawa MIRAI.net」読者へメッセージをお願いします。

小田島：パラリンピックをきっかけに、パラスポーツが障がいのあるなしに関係なく一緒に楽しめるスポーツなんだということをぜひ知って欲しいですね。パラスポーツフェスタのようなイベントが開催されているというのは貴重なことだと思うし、障がいのある方と小さなころから関わることも心の壁を取り払って心のバリアフリーにつながるのではないかと思います。障がい者・健常者がお互いに過ごしやすくなる共生社会のきっかけとなればいいなと思います。



パラスポーツフェスタで車いすバスケットを教える小田島選手

★★ パラスポーツフェスタの様子 ★★



サウンドテーブルテニス



パラバドミントン



義足体験

指編み(リリヤン編み)

※太めの毛糸がオススメ！
※右利きの人は左手に、左利きの人は右手に毛糸を編んでいきましょう

- 1 毛糸を親指に3回ほど巻きつけます。
- 2 人差し指、中指、薬指、小指、と交互にかけ、今度は小指から反対に戻りながら、交互にかけていきます。
- 3 毛糸を一本、人差し指から小指にかけてまっすぐ置き、それぞれの指でまっすぐの毛糸を押さえながら、最初の毛糸を後ろにかけていきます。人差し指から小指まで掛けたら1段目(1回)完成。
- 4 毛糸を手の甲側から回し、再び3を繰り返す。ここでは30段(30回)編みました。
- 5 親指の毛糸を外し、手の甲側で下に引っ張ります。
- 6 今度は小指から出ている毛糸を30cmぐらいで切り、手の甲側から毛糸を回します。
- 7 切った毛糸を人差し指にかかった毛糸の下から通します。続いて中指、薬指、小指、と同じように通していきます。
- 8 すべて通したら、毛糸を指から外します。通した糸を引っ張ると締まって...

出来上がり!

このままでもOK!
工夫して色々作ってみてね!

少しのアイデアでアレンジたくさん!

指編み



ゴムを通してヘアゴムに

色を混ぜてカラフルに

ポンポン



キーホルダーに



ガーランドに



指編み3本で三つ編み+ポンポン=マフラー

だれでもカンタン編みもの

特集2

寒い季節の手芸といえば、編みものですね!今回は初めての人でも、子どもでも気軽にチャレンジできる簡単な編み方をご紹介します。編みものは難しい...と思っているそのあなた!これを機にぜひ編みものの魅力に触れてみてはいかがでしょうか?

準備するもの

- 1 毛糸 初めての人は、まずは扱いやすいシンプルなアクリル毛糸を選びましょう
- 2 ハサミ
- 3 厚紙(6cm幅)



ポンポンの作り方

- 1 厚紙の中央にクルクルと毛糸を巻いていきます(ここでは50回巻きました)。
- 2 毛糸を切り、巻いた毛糸が崩れないように厚紙からはずします。
- 3 外した毛糸の中央に別の毛糸をしっかりと結び、長めに毛糸を残して切ります。
- 4 厚紙に巻いた毛糸の輪の部分すべて切ります。
- 5 全体がまるくなるように思い切ってちょきちょき!形を整えたら...

可愛いポンポンの出来上がり!



(株)福田屋 卸センター

亀井野にある広い店内は、棚いっぱいに懐かしの駄菓子やおもちゃが並ぶパライス♪子どもから大人まで、テンションが上がることは間違いありません。編集者の一押しは、単色の種類が豊富なアイロンビーズ。欲しかった色が必ず見つかります。個人利用ができるうえ、手頃な価格が魅力の福田屋さんで、卸しの醍醐味“箱買い”を楽しんでください♪



見ているだけで楽しい♪



棚全面の商品は圧巻



懐かしい駄菓子も発見!

information 住 藤沢市亀井野3171-16 営 9:00~18:00 休 土・日・祝 ☎ 0466-81-2507
P 有

Kiitos Cafe (キートスカフェ)

本町小学校近くの住宅街に佇む、三角屋根のちいさなおうち。まるで妖精や小人が出てきそうな外観に、なんとともときめきます。こちらでいただけるのは、週替わりでいろんな味が楽しめるサンドイッチや、様々な手作りデザート。映画「かもめ食堂」の雰囲気大事にしているという店内は、



手作り雑貨の販売も♪



ランチセット(サンドイッチ)ドリンク付き.....¥1,000

お子様メニューや子供用の椅子もあります



みかんシフォンケーキ.....¥300
たたりとかかったグレース(お砂糖)には温州みかんジュース入り♪

北欧風のほっこりとしたかわいさです。店名は、フィンランド語で「ありがとう」を意味するそう。「お店ができた時の周囲への感謝を込めて」そんな店主の温もりが伝わってくるカフェで癒されてみませんか?

information 住 藤沢市本町3-7-3 営 11:30~14:30(コロナが落ち着くまで短縮営業中。通常は~17:00)
休 日・月・火・水 P 有(1台。予約優先) ☎ 0466-22-6905



編集部員が

ときめくお店

みなさんは通勤途中やランニング中などに見つけた、なんとなく気になっているお店はありませんか? 今号の『ZOOM in ふじさわ』は、編集部員が「入ったことがないけど気になるお店」を訪れ、驚きや感動の“ときめく”発見のあった3つのお店を紹介します。

※掲載されている情報は発行日時点のものです。詳細は各店舗のHPをご覧ください。直接お問合せください。

レトロチックインテリア雑貨店 deco8

藤が岡の住宅街にある雑貨店、通称“デコハチ”は、レトロでカラフルな日用雑貨と駄菓子を扱う人気店。壁紙職人のご主人が手掛けた店内は、昭和にタイムスリップしたような不思議な空間で、大人は懐かしく子どもには目新しい商品が並び、誰もがときめきます♪



子どもに人気の駄菓子コーナー



懐かしいテレビがお出迎え

庭に面した駄菓子コーナーは、お店に入らずに商品が購入できる造りになっています。オーナーご夫婦が笑顔で迎えてくれるデコハチに、親子で出かけてみてください。



ときめく商品が並びます



information 住 藤沢市藤が岡3-12-10 営 水・土・日 11:00~18:00、木・金 13:00~18:00
休 月・火 ☎ 0466-66-6664



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

仲間と一緒に“楽しく”“安心して”活動するために

スポーツ安全保険 加入受付中!

小さな掛金 大きな補償

傷害保険 賠償責任保険 突然死葬祭費用保険

☑ 4名以上のアマチュアの団体・グループで加入
☑ スポーツ・文化・レクリエーション・ボランティア・地域活動など 様々な団体・グループ活動を補償

スポーツ安全協会 神奈川県支部

☎ 045-311-0653(代表)

詳しくはホームページをご確認ください
ご加入はインターネットからのお手続が便利!

スポーツ安全協会 検索
令和2年12月作成 20-TC06953

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
株式会社池田体育館、秋葉原文化体育館(以上スポーツ用品のみ)、内閣公園プール、秋葉原公園プール、右名坂温水プール(以上水泳用具のみ)で販売しております。

{ Doctor's Voice! 27 }

ドクターズボイス

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。



藤沢市整形外科医会
元会長
きしまひでお
木島英夫 先生

年が明けて、私は数えの米寿になりました。未だに、山内病院での整形外科外来が続けられておりますので、それなりに元気ですが、数年前から腰部脊柱管狭窄症による間欠跛行に悩まされるようになりました。

最近よく耳にするようになった「脊柱管狭窄症」とは、背骨に保護されている脊髄の通り路「脊柱管」を物理的に圧迫して、その機能を損なう病気です。その最も特徴的な症状が間欠跛行です。こま切れ歩行とも言われる様に、休みを入れないと歩き続けられなくなるのです。休む姿勢も、前屈みにしやがむか、座ると回復するのですが、立ったままだと悪化します。老化現象の一種であることが多いので縁は切れません。ただし、急に悪くなったり、命にかかわることは少ないようです。

手術以外の治療では、血流改善剤や神経の栄養剤が良く使われていますが、筋力を開発する運動療

腰部脊柱管狭窄症と仲良くする術

法が最も推奨されています。私が実施して、効果のあった運動療法の一つ、速歩を紹介いたしますので、参考にしてみてください。私の身長・体重は約170cm・73kgです。ですから私の速歩とは、平坦な道を1km・10分・1200歩程で歩くことです。良い靴を履き荷物を持たずに、明るい時間帯・人混みでない道を選びます。靴は、ウォーキングシューズがおすすです。紐はきつちりと結びます。荷物を持たないのは、腕を振って歩くためです。肘を軽く曲げて、スピードを上げて振ります。明るい道を選ぶのは、つまらない事故を防ぐためです。

この速歩で、間欠跛行が少なくなり、歩行距離が伸びたのは、下肢の筋肉を使うことで、血流の改善が計れたためと考えます。ですから、歩行スピードが重要な鍵です。私には、それが5〜6km/時でありました。それから、できるだけ広範囲の筋肉を利用するために、歩き方も、少し膝を上げて、歩幅を広げて歩くのが効果的でした。

最後にもう一つ、ぜひ付け加えたいことがあります。それは、決して無理をしないということです。もうすぐ目的地だからと、足を伸ばすと、転倒の危険が高まります。余力を残して、終わることに徹底しましょう。

『手を振って 間欠跛行 卒業す』

株式会社 Yec
ワイイーシーソリューションズ

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。

Coca-Cola
BOTTLERS JAPAN INC.

こころとからだに、
おいしいものを。

DyDo

SUNTORY BEVERAGE SERVICE
SUNTORY

目指せ！
上半身キレイ

トレーニングルーム活用術

座ってできる ダンベルトレーニング

今回はダンベルとイスがあれば自宅でも簡単に行える
肩まわりのトレーニングを紹介します♪

肩トレで**肩こり予防・解消**、**基礎代謝アップ**、**巻き肩防止**

紹介するトレーニングは座位で行います

ダンベルは10～15回
できる重さを用意しましょう♪
初心者の重さ・目安

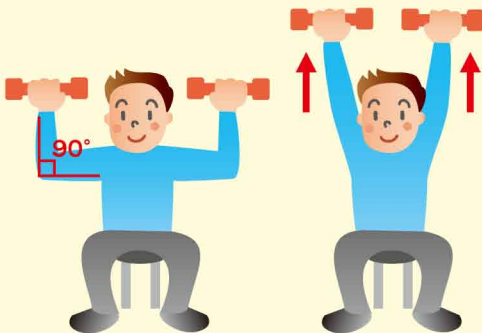
座位の
メリット



- 安定しており足腰の負担が軽減される。
- 反動を使わずにトレーニングができる。
- 鍛える部位を意識しやすい。



女性：1～3 kg
男性：3～5 kg



シーテッドショルダープレス

- ① イスに座り背筋を伸ばし、肘の角度を90°にしてダンベルを構える。
- ② 肘を横に開き、ダンベルが手首の真上になるようにする。
- ③ 正面を見て胸を張ったまま、両方のダンベルを天井方向へ押し上げる。 ※肘を伸ばしきらないように注意する。

シーテッドリアレイズ

- ① イスに座り、体の横にダンベルを構える。
- ② 体を前に傾け、ダンベルを肩の高さまで小指から遠くへ上げるイメージで上げる。

※肘を伸ばしきらないように注意する。



実施上の
注意

- 呼吸を止めずに行いましょう。
- 無理をせず、痛みのない範囲で行いましょう。
- ペットボトルでも代用できます。



令和3年度 賛助会員募集！

本財団では、設立目的や実施事業に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、市民の皆様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ざいますので、ぜひご協力をお願いいたします。

会員特典

- 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
- 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	年会費
種別と年会費	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

児童クラブのあそび

ごしょみ児童クラブ（御所見小学校区）

「世界に一つのカード」

みんなの対戦に懸ける
思いがすごい！

クラブ長：菊地 秀彦

私が小学生の頃に流行っていたカードゲームを基に、オリジナルカードゲームを作りました。図案は子どもが好きな漫画やゲームを募り、手書きしました。

クラブに来ると対戦を始めます。獲得カードの点数で勝負が決まる単純な対戦カードバトルですが、対戦相手が何を出すのかを計算しながら真剣に対戦しています。負けると悔しくて泣いてしまい、その日一日テンションが低い子もありますが、そこは「へこたれない気持ち」を持つ児童クラブの子ども。翌日は自ら再戦を挑み、負けた悔しさを勝つ喜びに変えています。



「おこづかいで買えない」「欲しいカードが当たらない」という話を聞いて、「それなら作ってみよう」と声をかけてできたカードが、ここまで熱い遊びになったことは驚きです。これからも子どもの声を大切にして、それに応えていきたいです。

あ る日、低学年の子のケンカの仲裁に私が入ろうとした時のこと、リーダーの男の子が「僕が仲裁してみるよ」と声をかけてくれました。少し離れた場所からその様子を見てみると、まるで私が話しているような言葉のチョイスや、仲裁の進め方をしていました。無事仲直りまでできた後、そのリーダーにそのことを話してみると、「だっていつもとっしー（私）がやってるじゃん。それ真似てみたんだよ」と一言。



嬉 しいような気恥ずかしいような不思議な気持ちとともに、いつも指導員を間近で見ている子どもたちに、しっかりした姿を見せないといけないなあと思直した出来事でした。

何 かを伝えていなくても、背中を見てしっかりと育つ子どもたちに、頼もしさと誇りを感じた一日でした。



児童クラブの
キュンとするおはなし
さくら児童クラブ（本町小学校区）

子どものことば

クラブ長：武井 俊明



2021集まる会

ふるさと ～0466のきゅんフェス～



本来であれば、2021年10月2日、3日の2日間、新江ノ島水族館で開催される予定だった「2021集まる会～0466のきゅんフェス～（以下、集まる会）」ですが、新型コロナウイルスの影響で中止となってしまいました。

しかし、集まる会の企画をしてきた2021集まる会実行委員会（以下、実行委員会）の熱意から、10月2日にシークレットで花火を上げました！

多くの集まる会対象者に直接見ていただきたかった花火。叶えられなかった分、実行委員会はSNSからのライブ配信や、後日メッセージを添えた動画をアップしました。思い通りの開催ができず、大変悔しい思いをしながらも、できる限りのことをし、集まる会対象者だけでなく、多くの人に感動を与えてくれました。



また、藤沢市内を中心とした多くの事業者様からの申し出により、集まる会対象者が様々な特典を受けられる協賛企画「街ぐるみで成人祝い！ We Love Fujisawa!!」や、会場予定地であった新江ノ島水族館様からも集まる会対象者へお祝い特典が贈られました。



各協賛事業者様、新江ノ島水族館様、集まる会へ関わってくださったすべての方に感謝をいたします。

実行委員会は、2021年成人式の時から様々なことを乗り越えました。多くの方々の協力を得て、約1年4カ月の活動をしました。実行委員のみなさん、本当にありがとうございました！



写真提供：新江ノ島水族館



2022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
☎ 0466-22-5335
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 0466-28-9567
藤沢市朝日町10-8
藤沢青少年会館5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。
イベント詳細についてはそれぞれの施設にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症対策について

イベントカレンダーに掲載しているイベントは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定が変更になる場合があります。ホームページをご確認ください。⇒ HP: <https://f-mirai.jp/>

1月

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	▲森っこパーク(当) 9:00~16:30
6	木	■つじりんと遊ぼうびーか・ぶー 10:30~11:30
7	金	
8	土	■もったいないネット 9:00~9:45 ■つじせい初笑い 10:00~11:30
9	日	★子ども体験クラブ(忍者体験) 13:00~15:00 ▲季節の森さんぽ(当) 13:30~14:30
10	月	◆プレス工業ランニングクリニック① 9:30~11:30
11	火	★おやこあそびば 10:00~11:30
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 ■作ってSAKUSAKU 13:30~14:30 ▲森っこパーク(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	
15	土	★あそびスタジオ(勾玉作り) 10:00~12:00 ■親子で座禅 9:30~11:30 ▲森のお仕事 with ドラム缶ピザ 10:00~15:00 プロモーション動画 公開日
16	日	
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 ▲森っこパーク(当) 9:00~16:30 ◆ノルディックウォーキングⅢ小出七福神めぐり散策コース 10:00~14:30
20	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
21	金	▲森のようちえん 10:30~正午
22	土	
23	日	▲森っこプレーパーク(当) 13:30~15:30 ●第12回湘南藤沢市民マラソン2022
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	■SDGsカードゲームを体験しよう! 13:00~17:00 ■リトルパンビ 10:00~10:30 ■僕たちにもできる支え合いのまちづくり 10:00~12:00
30	日	
31	月	

2月

1	火	
2	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 ▲森っこパーク(当) 9:00~16:30
3	木	■つじりんと遊ぼうびーか・ぶー 10:30~11:30 ■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
4	金	
5	土	■もったいないネット 9:00~9:45 ▲親子で飯ごう炊飯 10:00~14:00
6	日	★冬の小さな地域のお祭り 10:00~15:00 ★障がい者ブル開放
7	月	
8	火	
9	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 ■作ってSAKUSAKU 13:30~14:30 ▲森っこパーク(当) 9:00~16:30
10	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
11	金	★華道体験 10:00~11:30 ■会館フェスティバル 10:00~16:30 ■スポーツチャレンジフェスティバル Vol.19
12	土	■会館フェスティバル 10:00~16:30 ▲森のお仕事 with バームクーヘン 10:00~15:00
13	日	■会館フェスティバル 10:00~16:30
14	月	
15	火	★おやこあそびば 10:00~11:30
16	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 ▲森っこパーク(当) 9:00~16:30
17	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
18	金	
19	土	■サンキャッチャーづくり 10:00~11:30
20	日	▲森っこプレーパーク(当) 13:30~15:30
21	月	
22	火	
23	水	■藤沢探検隊 9:30~12:30
24	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
25	金	
26	土	■にゃんこ先生と遊ぼう 10:00~10:45 第24回藤沢市民オペラ「ナブッコ」
27	日	■ジュニアのためのスポーツ栄養講座 17:30~19:00 第24回藤沢市民オペラ「ナブッコ」
28	月	

3月

1	火	
2	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 ▲森っこパーク(当) 9:00~16:30
3	木	■つじりんと遊ぼうびーか・ぶー 10:30~11:30 ■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
4	金	
5	土	■もったいないネット 9:00~9:45 ■16mmアニメ上映会 10:30~11:30 第24回藤沢市民オペラ「ナブッコ」
6	日	第24回藤沢市民オペラ「ナブッコ」
7	月	◆ベビースイム Day 9:30~12:00
8	火	★おやこあそびば 10:00~11:30
9	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 ■作ってSAKUSAKU 13:30~14:30 ▲森っこパーク(当) 9:00~16:30
10	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
11	金	▲森のようちえん 10:30~正午
12	土	▲親子でツリークライミング 9:30~15:00
13	日	▲季節の森さんぽ(当) 13:30~14:30 ◆ふじさわボッチャ競技大会 12:20~17:00
14	月	
15	火	
16	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 ▲森っこパーク(当) 9:00~16:30
17	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
18	金	
19	土	■ヤングスクエア 9:30~11:30 ◆プレス工業ランニングクリニック② 9:30~11:30
20	日	▲森っこプレーパーク(当) 13:30~15:30
21	月	★あそびスタジオ(どきどきレクリエーション) 10:00~12:00
22	火	
23	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 ▲森っこパーク(当) 9:00~16:30
24	木	■子育てママのパソコン講座 9:30~12:00
25	金	
26	土	■リトルパンビ 10:00~10:30
27	日	
28	月	
29	火	★第25回泳力認定進級テスト
30	水	
31	木	