

笑顔あふれるみらいを応援します



シェアサイクルでお出かけしよ



第24回 藤沢市民オペラ

Gウェルディナブツコ全4幕開催!!



02 読者アンケート みらぞうLINEスタンプリニューアル

03 みらい創造財団設立10周年記念
プロモーション動画公開04 **特集1** シェアサイクルでお出かけしよ08 **特集2** 第24回 藤沢市民オペラ
Gワルディナブッコ全4巻開催!!10 ZOOM in ふじさわ
～野菜・果物の直売所特集～12 Doctor's Voice!
せきちゅうそくわんしょう
脊柱側彎症と脊柱側彎症学校検診13 トレーニングルーム活用術
お家で遊ぼう! 親子で楽しく
遊びながらできる「全身じゃんけん」!14 児童クラブのあそび
みんなでなわとび
～すまいる児童クラブ14 児童クラブのキュンとするおはなし
大きくなったね
～キラリン児童クラブ

15 児童クラブのおやつ時間

(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!



40種 120円



藤沢市 みらぞう

で検索!

みらい創造財団設立10周年記念

プロモーション動画公開

本財団は、未来を担う青少年の健全育成の推進、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促進を通じ、全ての市民の皆様が、心豊かで生き生きとした健康な生活を形成するため、「夢、希望、感動に溢れる明るいみらいをみんなで創る」を経営の基本理念としています。

本財団では、設立10周年を迎え、市民の皆様により親しまれ、信頼される財団となるための取り組みの一環として記念動画を制作いたしました。是非ご覧ください。



笑顔あふれるみらいを
応援します

公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

YouTubeで検索！  みらぞう プロモーション



Instagram始めました。是非ご覧ください。



MIRAZO000



シェアサイクルでお出かけしよ

～HELLO CYCLING by SHONAN PEDAL～

特集1

シェアサイクル「HELLO CY CLING」をご存じですか？

最近、藤沢市内にもステーションが増え、新たな移動手段として話題になっています。

アプリで手軽に借りられ、自転車は電動のためらくらく♪

そんな「HELLO CYCLING」の活用方法と藤沢市内をめぐるモデルコースをご紹介します。



…… 主なステーション

掲載したステーション以外にも多数あります。アプリで検索して、使いやすいステーションを利用してね！
※今後もステーションは随時拡大予定です。

テラスモール湘南

※周辺 約3ステーション有

湘南モールフィル

※周辺 約4ステーション有

湘南モールフィル

藤沢市役所本庁舎駐輪場（北側）横

※周辺 約10ステーション有

シェアサイクルは、どのステーションでも乗り捨てOK！借りたステーションとは別のステーションに返却できるので、途中で電車に変えることもできちゃいます。

藤沢駅など駅周辺はステーションがたくさん！



川沿いなら道幅もあって車も少ないので走りやすいです。



海岸沿いのルートを行けば、海も眺められて気持ちいい～！

ファミリーマート
湘南東海岸店

八部公園

※周辺 約2ステーション有

奥田公園

秩父宮記念体育館

藤沢市観光センター横緑地

※周辺 約2ステーション有

新江ノ島水族館

新江ノ島水族館では親子利用に「えのすい Kids Club」がとってもオススメ！クラブ会員になると、1年間何回でも入場できる他、会員限定プログラムへの参加、各種割引特典等サービスが盛りだくさんです。感染症対策をしながら随時様々なプログラムを開催中♪



えのすい Kids Club

小学生……………2,400 円
幼児（3歳以上）……………1,600 円



〒251-0035
神奈川県藤沢市片瀬海岸2-19-1
TEL0466-29-9960
HP: <https://www.enosui.com/>

江ノ島西浜海岸特設ステージ



誰でも自由に使えるスペースです。トンビが気になる海岸ですが、ここなら屋根もあるのでもっとしたご飯休憩にも♪

〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸2丁目

江の島岩屋

江の島の最奥部にある海食洞窟。こちらの洞窟はロウソクの火を持って入り、神秘の世界を楽しめます。子ども用のロウソクも用意されているので安心です。



料金：通常料金
大人500円/小人200円
※20名様以上、20%割引
※障がい者手帳/特定疾患医療受給者証/介護保険被保険者証/特定医療費（指定難病）医療受給者証のいずれか、またはマイQRIDの提示で無料（同伴者1名も同様）
*情報は変更になる場合があります。お出かけ前に必ず現地施設・公式HPなどでご確認ください。



〒251-0036 藤沢市江の島2 TEL0466-22-4141
営業時間：9:00～16:00（季節によって異なります）
HP: <https://www.facebook.com/enoshimaiwaya>

江の島西緑地
駐輪スペース

HELLO CYCLINGの ～利用方法～

では、実際にどのように自転車を借りればよいのでしょうか…？
ここでは、江ノ島電鉄株式会社が運営するSHONAN PEDALにご協力をいただき、利用方法について紹介していきます。



1

アプリまたはWebページから
アカウント登録しよう



2

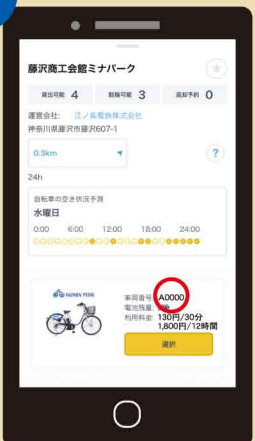
借りたい場所を
マップから検索
して予約しよう



位置情報を利用して検索
すると近くのステーショ
ンがすぐにわかって便利
だよ。貸出可能数もわか
るから行って自転車がな
かった！なんてこともな
くて安心。

3

予約画面に表示
されている車両
番号と同じ自転
車を探そう



見つけた後は、ハン
ドルについている
機械に暗証番号を
入力して準備OK。

4

自転車に乗って
移動しよう!!



アプリから
バッテリー残量も
確認できるから
安心!

5

返却しよう

返却は借りたステーションと
別の場所でもOK。事前に返却
予約をしておくで安心だよ。

※ステーション毎に駐輪可能台数が
決まっていますので、ご注意ください。



利用料金

130円／30分（15分延長ごとに100円）
上限料金 1,800円 ※2022年4月1日改定

湘南の海のような爽やかなロゴが目印です

SHONAN PEDAL



自転車借りるときの チェックポイント!



バッテリー! ……電動なので必ずチェックしておこう

サドルの高さ! …自分の身長・漕ぎやすさに合わせて調整してから乗ろう

活用方法とモデルコース紹介

活用方法 その1

仕事は電車通勤（辻堂駅→藤沢駅）のXさん。帰りに線路沿いの
ショッピングセンターで買い物がしたいけれど電車だと寄ることが
できません。そんな時! 「HELLO CYCLING」を使いましょう!

ルート例

行き 電車で辻堂駅 → 藤沢駅

帰り 「HELLO CYCLING」で藤沢駅周辺ステーション →

湘南モールフィルで買い物 → 辻堂駅周辺ステーション



活用方法 その2

八部公園近くの住まいから、江の島近くで飲み会予定の大学生Yさん。
自転車で行きたいけど、お酒を飲むから帰りは自転車を置いて帰ら
ないといけない。そんな時! 行きだけ「HELLO CYCLING」を
使ってみよう!

ルート例

行き 八部公園周辺ステーション → 江の島周辺ステーション

帰り 電車で片瀬江ノ島駅 → 鵠沼海岸駅



活用方法 その3

お父さん・お母さん・子ども2人の4人家族の休日。天気もいいので
自転車でお出かけしよう! けれどお父さんは自転車を持っていません…。
そんな時! 1台は「HELLO CYCLING」を使おう!

ルート例

石上周辺ステーション → 江の島島内ステーション → 石上周辺ステーション



島内のステーションに返却しても、普通の駐輪場に停めてもOK!
使った分だけの後払いだからその場で決められます。



G.ヴェルディ ナブッコ 全4幕 開催!!

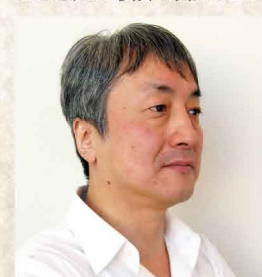
シカゴ大学による批判校訂版 イタリア語上演・日本語字幕付

2022年2月26日・27日・3月5日・6日 3年に一度しか観ることができない藤沢市民オペラは、満員御礼で開催することができました。

藤沢市民オペラは昨年の6月から半年以上練習を重ねて築きあげていきました。今回『ナブッコ』の本番まで中心となってリードしていただいた代表4人に印象に残ったエピソードなどをきいてみました。

オペラのスタッフとしてのキャリアのスタートが30年前の藤沢市民オペラでした。その後、演出家としてデビューしたのも湘南台市民シアターという事もあり、藤沢は私にとって故郷であり、大切な場所です。久しぶりに藤沢に帰ってきて、年齢を重ねた旧知の合唱団の皆さんと再会できただけで、既に心にくるものがありました。最初の稽古で合唱団の歌を聴いた瞬間が衝撃的でした。改めてこれこそ藤沢だ!と思いました。予定していた稽古が大幅に減って、周りから「大丈夫でしょうか?」と言われることもありましたが、私は「大丈夫です」と言い続けました。この出演者とスタッフに支えられた藤沢市民オペラは、何があるとお客様に恥ずかしいものにはならないと信じていました。

音楽は、指揮者、演出の解釈や或いは、綺麗なサウンドを伝えるだけなら、不要不急と言われてしまいます。しかし、音楽は人間が生きていくための原点であることを、生の演奏で伝えることは必要だと私は考えています。



演出
岩田達宗

私は、プロ、アマ関係なく出演者にとって稽古が楽しく、稽古に行きたいと思ってもらえることを大切にしています。※1福永先生が仰った、音楽は喜びがあってこそ価値があることを、今回コロナ禍を機に改めて教えてもらえた気がします。今まで市民オペラをつくりあげてきた福永先生、※2栗山先生、※3栗園先生の思いを引き継がなくてはいけないと思っていましたが、今回藤沢に帰ってきて、少しくらいはできたかな、と思いたいです。

※1 福永陽一郎…指揮者(藤沢市民オペラの創設者)
※2 栗山 昌良…演出家(藤沢市民オペラ1977年『こもり』1979年『電音譜』など担当)
※3 栗園 安彦…演出家(藤沢市民オペラ1983年『ウィリアム・テル』、1985年『アイダ』など担当)

今回の藤沢市民オペラの演目を『ナブッコ』に決定するまで実は随分悩みました。他にはフランスの作曲家の演目なども候補に挙がったのですが、明るく力強いイタリアの作品にこだわりたいという気持ちと、特にイタリアオペラの巨星ヴェルディが20代の若さで書いた『ナブッコ』の勢いのある音楽の魅力が決め手になりました。『ナブッコ』といえば合唱が大活躍するオペラで、暗譜しなければいけない量や最後まで歌いきるスタミナなどを勝手に心配していました。さすが信頼する合唱指揮の浅野深雪先生、昨年12月に初めて合唱のリハーサルを聴いた時、期待以上の歌声の迫力に成功を確信しました。『ナブッコ』には古い「トラディショナル版」とシカゴ大学の最新の研究によってヴェルディの自筆譜を忠実に再現した「批判校訂版」の2種類があって、今回は「批判校訂版」で演奏する事にこだわりました。40年、50年前のトラディショナルな名演奏とは違う、ヴェルディが頭に描いていた音楽、ヴェルディが実際に五線譜に書いた音楽を再現したいと思ったのです。この「批判校訂版」での演奏に協力して下さった藤沢市民交響楽団、藤沢市合唱連盟、ソリストの皆さんに心から感謝しています。コロナ禍での練習だったので、マスクで顔が半分しか見えず、ディスタンスも保たなければならず、その中で音楽のコミュニケーションを取るのには本当に難しかったです。その分オーケストラも合唱もソリストも、仲間の音を一所懸命聴き、自分の音楽を仲間へ伝えようという気持ちで、結束力が今まで以上に強くなったのではないのでしょうか。このコロナ禍における数少ない良かった点だと思っています。



芸術監督・指揮
園田隆一郎

楽譜を受け取ったときは衝撃でした。1985年の藤沢市民オペラ『アイダ』から参加していますが、『ナブッコ』は、合唱の出番が今までで一番多く、13曲のうち10曲も歌います。『ナブッコ』に決定後、「行け、わが想いを、黄金の翼に乗って」が有名なことは知っていましたが、これだけのボリュームを12月までに覚えなくてはならない大変さがまずありました。年内に音楽が仕上がってから年明けの演出稽古に入ります。年が明けて初めて演出を教わって、自分のものにしないといけないなと思っていた矢先、コロナの影響で練習がなくなりました。最終的に※4マエストロの音楽表現をきちんとやらなくてはならないオケとの練習もなくなりました。その中、演出の岩田さんの思いをみんな頭の中で自分で勉強してきました。今回は、いいものを作りたい思い、半年間の音楽練習を無駄にしたいくない思いがあり、みんなの気持ちが一つになりました。結果、皆さんに褒めていただくことができて嬉しく思います。ソリストも素晴らしい、皆さんの演技で私たちも感情が高ぶり涙を流すことがよくありましたが、必死に歌いました。全ての出演者やオーケストラの皆さんが稽古がなくなった分集中していたと思います。今回何より嬉しかったのは、演出家の岩田さんとオペラができることでした。私たち合唱も岩田さんも藤沢に育てられました。合唱の場面が多く不安でしたが、岩田さんとならできると思えました。この機会を与えてくれた藤沢市に感謝します。



合唱
藤沢市合唱連盟 理事長
門井淑治

※4 マエストロ…指揮者(尊敬や敬意を込めて指揮者や音楽家の名称)

オーケストラの練習は9月から始まりました。新型コロナウイルス蔓延の影響で、予定されていた練習のうち、2〜3割ほどが中止となりました。

アマチュアは、どうしても練習量が必要なので、度重なる中止に心が折れそうにもなりましたが、逆に一回一回の練習に集中力が増し、できなくなった練習を補うことがコロナ禍における良かった点だと思っています。

今公演の『ナブッコ』は、難易度も高く演奏内容の密度も濃く、私自身もずっと楽器を演奏している感覚でした。ここまで休みなく演奏する演目は今までになかったと思います。ナブッコのオーケストラ譜は貸譜で、案外よくある事なのですが、パート譜に誤りがあり、マエストロのスコアで確認することがありました。また貸譜なので、楽譜の前に使っていた楽団員の書き込みがあったりします。色々なところで演奏された色々な人の思いがある楽譜なので、※5スラーなど独自の書き込みがしてあることもあるし、奏者自身のサインがあったり、その方のことを勝手に想像したりしました。



管弦楽
藤沢市民交響楽団 団長
太田修二

オーケストラピットでは、色々なアクシデントが起きます。今回も※6ゲネプロで手元の灯りが突然消えたり、私自身も、舞台照明と譜面灯が反射して楽譜が見えなくなってしまったことが数回ありました。本当に色々な事が起きます。

オペラのオーケストラには、舞台裏で演奏する本来の編成とは別の※7パンダというアンサンブルがあります。舞台裏の暗く狭い状況の中で演奏しています。演出効果を高めたり、ストーリーの上で緊張する場面での出番が多く、絶対に音を外せないというプレッシャーに絶えず晒されているのです。

※5 スラー…音と音を滑らかにつなげて演奏すること。
※6 ゲネプロ…本番同様の条件(舞台・衣装など)で行う最終リハーサルのこと。
※7 パンダ…メインの編成とは別に組まれた小規模アンサンブルのこと。

Nabucodonosor G.Verdi



撮影：寺司正彦

桑山園



長後駅から徒歩10分。こちらのおすすめは、種類豊富なトマトです。フルーティーな味わいの「フルティカ」、果肉がしっかりとした厚さでコクがある「麗妃」など。中でも珍しいのが「湘南ボモロン」です。サラダはもちろん、加熱しても果肉が厚いため煮崩れしにくく、調理しやすいボモロン。レッドとゴールドの2色で目にも鮮やかなので、ちょっとしたおもてなし料理にもぴったりです。野菜はテラスモールでも販売を行っており、そこで購入しファンになったお客さんがこちらの直売所に足を運んでくれることも多いそう。こだわり製法の切干大根や程よい酸味とうま味が絶品でピーターの多い漬物、梅干しなどの手作り加工品もオススメです♪

神奈川生まれの
トマト
“湘南ボモロン”



⑤ 藤沢市長後985 ⑥ 9:00～野菜が売り切れ次第終了 ⑦ 無休(臨時休業あり)
⑧ お店の近くにコインパーキングあり ⑨ 0466-44-2238

駅前直売所 ハオハ

善行駅から徒歩1分。こちらのおすすめは、なんといっても自社農園で栽培している菊芋です。北部御所見地区に持つ5,000㎡の畑で、農薬・化学肥料を使わずに栽培された菊芋は、低糖質で血糖値上昇を抑えるなど嬉しい効能が盛りだくさん！菊芋の青汁は、



自社農園の他に、市内の様々な農園の野菜が並びます

⑤ 藤沢市善行7-6-1サンライズビル1F-C ⑥ 【新型コロナの影響のため、時短営業中】全ての曜日、17時閉店。
お食事はランチのみの営業で11:00～15:00(LO 14:30) ※野菜直売・物販・カフェ(お飲み物のみ)は終日
※通常は夜の営業もあり。詳細は随時HPをご確認ください。
⑦ 年末年始のみ ⑧ お店の近くにコインパーキングあり。店内ご利用で割引サービスも ⑨ 0466-47-8448



日替わりプレート 880円(菊芋青汁はプラス100円)
青汁特有のえぐみがなく、お茶のように飲み干してしまう逸品。併設のカフェで人気なのは、その日仕入れた季節の野菜を使った日替わりプレートです。種類豊富な有機野菜を無添加の調味料で味付け。食べ終わると心も身体もすっきりするような、デトックス効果も抜群の一皿です。



神崎いちご園



善行駅から徒歩15分。こちらで栽培している品種は「紅ほっぺ」と「おいCベリー」です。紅ほっぺは甘みと程よい酸味が調和し、果汁たっぷりで濃厚な味わい。おいCベリーは他の品種と比べビタミンCが多く含まれ、7粒で1日分のビタミンCが取れるとも言われています。いちごの直売は12月下旬から5月末まで行っており、3月からはいちごジェラートの販売も予定！ムースのようななめらかな食感のいちごプリン(数量限定)は、いちごと合わせてプレゼントにもぴったり♪境川サイクリングロードも近いため、サイクリングがてら甘酸っぱいいちごでビタミン補給してみたいはいかがでしょうか。



いちごプリン…300円
プリンは甘酸っぱいムースのようななめらかな食感。贈り物にも。

毎週木曜・土曜は
野菜の直売も
行っています♪



⑤ 藤沢市立石4-2383-1 ⑥ 9:00～12:00(売り切れ次第終了) ⑦ 不定休
⑧ あり ⑨ 090-1666-4718



野菜・果物の 直売所特集

毎日の健康的な食事に欠かせない野菜や果物。皆さんは普段どこで買っていますか？スーパーやコンビニ、ネット販売など…購入手段は色々あれど、一番新鮮な野菜・果物が手に入るのはなんといっても地元の直売所！今号は、近所なのに意外と入ったことがない！？
* 藤沢の野菜・果物の直売所を大特集します!!

※掲載されている情報は発行日時点のものです。詳細は各店のHPをご覧ください。直接お店までお問い合わせください。

湘南佐藤農園

善行駅から徒歩13分。こちらのおすすめのフルーツトマトは、トマトの美味しさを最大限に引き出す「アイメック栽培」にて栽培。農作物へ水をかけることを控え根域を制限することで、トマト本来の生命力を引き出します。そうすることで果実に栄養が凝縮し、糖度7～11度(一般は4～6度)の甘くて栄養価の



高いフルーツトマトになります。リコピン、ビタミン群など一般のトマトに比べても含有量が多いのも特徴です。また、トマト以外にも年間約20品種の野菜を栽培。土地づくりからこだわり、化学肥料の割合を減らす・減農薬栽培を行うなど、「安全・安心の新鮮野菜」をお届け。中でも春～初夏におすすめの野菜は春キャベツ、枝豆、スイートコーンなど。キッチンカー「畑のキッチン」では、自家栽培の野菜を使ったピザを販売しています♪出店は、公式HPを要チェック！



⑤ 藤沢市亀井野2754 ⑥ 季節により変更あり。売り切れ次第終了。⑦ なし ⑧ あり
⑨ 0466-53-8074



Doctor's Voice! 28

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。



松山整形外科
院長
ひやまけんう
檜山建宇 先生

今回は脊柱側彎症と藤沢市で行われている脊柱側彎症学校検診の結果についてお話しします。
脊柱側彎症は脊柱を正面から見た時に横方向にS字形(胸椎で右凸、腰椎で左凸)に彎曲し、捻じれを伴う疾患です。

学童期、思春期は無症状のことが多いですが、中高齢期になると腰痛を発症しやすくなります。更に高齢になり骨粗鬆症を発症すると側彎度が進行悪化し(変性側彎症)、高齢者腰痛の大きな要因にもなります。

この疾患にはもう一つ、次のような問題があります。ヒトの脊柱(腰椎)は骨盤に対して垂直に立っています。側彎症では腰椎が左側凸に彎曲しているため、骨盤に右側が高く左側が低くなる傾きが生じます。この骨盤の傾きにより下肢の長さが同じでも右下肢が短く感じ無意識に右下肢で立ち、左下肢休めの生活が生涯にわたって続きます。このことが腰も含め右下肢に痛みを伴う

せきちゅうそくわんしゅう

脊柱側彎症と脊柱側彎症学校検診

疾患の背景となっています。

脊柱側彎症は学童期から思春期にかけて発症し、背が急に伸びる思春期に側彎度が進行することが知られています。特に側彎度20度以上の場合は進行悪化しやすく、装具療法や手術など治療が必要になることがあるため早期発見、早期治療が重要となります。

1979年文部省は全国公立小中学校で脊柱側彎症学校検診をするよう通達しました。

藤沢市では1981年から検診を始め、2021年まで40年間に144万3,443人の小・中学生を検診しました。その結果明らかになったことは次のようです。

20度以上の側彎症に限ってみると、毎年平均小学生男子が0.1人、女子が4.5人、中学生男子が3人、女子が24.25人発見されています。男女比は小学生1対5、中学生は1対8となり、女子に多いことが判ります。前年度までに発見され既に専門医により経過観察されている人数を加えると、藤沢市における女子の20度以上の側彎症発症率は小学生0.08%(1,250人に1人)、中学生0.59%(1,677人に1人)となり、決して少ない人数ではありません。藤沢市のように毎年検診を行っている自治体は全国的にも極めて少なく、藤沢市の結果が検診を進めている他の自治体の一つの目安となっています。

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覧ください
ご加入はインターネットから!

スポーツ安全協会 検索

令和3年12月作成 21-TC07929

スイミングライフ 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

林文宮記念体育館、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。

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

健康習慣 始めませんか?

志村牛乳店

有限会社

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



お家で遊ぼう！

トレーニングルーム活用術

親子で楽しく遊びながらできる 「全身じゃんけん」！

普段は手でおこなうじゃんけんですが、カラダ全部を使ってやってみましょう。

グー・チョキ・パーを決めましょう！



グー

カラダを小さく
丸めてしゃがむ



チョキ

足を前後に開いて、
腕は前でクロス



パー

手足を大きく広げる

ポイントはカラダを大きく動かすことです！

グー・チョキ・パーを決めたら
パパやママと「最初はグー」で
じゃんけんをしてみましょう！



小さなお子様は
あいこになることから
始めてみましょう！

慣れてきたお子様は勝つだけでなく、後出しじゃんけんで負けをだすなど、
いろいろなじゃんけんにチャレンジしてみましょう！

コロナ禍で外出を控えたい方も多いと思います。特別な道具がなくても
ちょっと工夫するだけで簡単に楽しくカラダを動かすことができます！
ぜひお家でやってみてください♪

こちらの内容は
動画でもご覧に
なれます



令和4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

すまいる児童クラブ（長後小学校区）

「みんなでなわとび」

クラブ長：松下 美智代

今回紹介する『鎌倉へGO!』は、縄跳びを使って、クラブがある長後駅から鎌倉駅までを目指す、すまいる児童クラブ独自の遊びです。縄跳びを一定回数跳んだら一駅進み、表にシールを貼ります。跳ぶ回数は1年生は50回、2年生は100回、3年生は150回と50回刻みで増えていきます。



お迎えが来たら翌日に持ち越しOK、途中でつまずいたら続きから数えてもOKなので、1回ずつしか跳べなかった子も「それならできるかも」と参加しています。近くで見ていた上級生から「地面を見ないで顔を上げるといいよ。あの花を見ながら跳んでみたら?」とアドバイスを受けて連続で跳べるようになったり、数えながら跳ぶのは大変そうと思った上級生がカウンターを手で数えてあげたり、異年齢での交流が広がっています。

毎日「今日は藤沢まで行ったよ」「私は江ノ島目指す!」と、話が弾んでいます。

卒

業を控えた6年生とのある日の会話です。

クラブ長「1年生の時は、よくケンカしていたね。帰り道とか、いつも誰かが怒っていたし。懐かしいね」

6年生「そうだった。内容はよく覚えていないけど毎日のようにケンカしていた」

クラブ長「6年生にかわいがってもらっていたことは覚えている?」

6年生「たくさんかわいがってもらっていた。今、私はそうなれているのかな?」

クラブ長「なれていると思うよ。今の1年生たちが大きくなった時には、あなたたちの名前が出てくるんじゃない?」



児童クラブの
キyunとするおはなし
キラリン児童クラブ(村岡小学校区)

ね
く
き
な
た
つ
大

クラブ長：浪川 征子



児

童クラブでは1日、1週間、1か月、1年を繰り返し子どもたちの成長を見守っています。子どもたちとのちょっとした会話の中にも日々の積み重ねを実感することがあります。そんな時、この仕事のやりがいと楽しさを実感します。

児童クラブのおやつ時間

玄関のドアが勢いよく開いて「ただいま！今日のおやつ何～っ！」と、挨拶とセットになるくらいおやつを楽しみに子どもたちは帰ってきます。これまで、仲間とお喋りしながら楽しく過ごしていたおやつ時間は、コロナ禍では黙食に変わりました。それでも職員はおやつを楽しむ子どもに応えようと、旬の食材や季節の行事を織り込んだメニューを提供しています。



春に苗を植えて育てたきゅうりやトマトを夏に食べ、秋は芋やキノコを使ったメニューがあります。また、子どもの日やお月見、お正月やひなまつり等の行事を意識してメニューを工夫しています。

子どもにとって放課後の時間帯に栄養面・活力面から必要とされるおやつを、安全な食材を使用し、これからも子どもたちの“楽しいおやつ時間”を提供していきます。



本財団みらい創造財団が運営する児童クラブでは、一日の栄養補充はもちろん、食べる・つくる楽しみ、食事マナー、生活体験の場として「おやつ時間」を大切にしています。



くらしとひと 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。

Yec 株式会社
ワイイーシーソリューションズ




BOTTLERS JAPAN INC.



Editor's Voice

今号では、町中で見かけるのが当たり前になってきた「シェアサイクル」について特集しました。コロナ禍になり外出を控えることが多い昨今ですが、花粉・感染症対策をばっちり行い、春のお出かけの相棒にシェアサイクルを選んでみてはいかがでしょうか？今回の「ズームインふじさわ」は野菜・果物の直売所特集なので、シェアサイクルを使って買いに行っていたら嬉しいです。

また、コロナ禍を乗り越え、多くの方の協力を得て築き上げられた藤沢市民オペラ「ナブッコ」のインタビューにも注目です！

次号は、記念すべき第30号となります。綴じ方が左綴じになるなど、プチリニューアルを予定しています。ぜひお楽しみに♪

(スポーツ事業課 熊谷叶音)

SUNTORY
SUNTORY BEVERAGE SOLUTION

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2-8-1

▲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/>

4月

1	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
2	■もったいないネット 9:00～9:45
3	
4	
5	
6	▲森っこプレーパーク〈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
7	■つじりんと遊ぶうびーか・ぶー 10:30～11:30 ■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
8	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
9	▲障がい者ふれあいテニス〈開放〉〈当〉 9:30～11:30
10	
11	■リトルパンビ 10:30～11:10
12	
13	■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 ▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
14	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
15	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30 ▲障がい者ふれあいテニス〈開放〉〈当〉 9:30～11:30
16	★あそびスタジオ 10:00～12:00 ■ヤングスクエア 9:30～11:30 ▲野草をたべよう 10:00～15:00
17	
18	
19	
20	■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
21	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
22	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
23	
24	▲プレーパーク〈当〉 13:30～15:30
25	
26	
27	■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
28	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
29	
30	■まんがまつり 10:00～15:00 ▲プレーパーク〈当〉 13:30～15:30

5月

1	●ビーチバレー常設コート オープン記念大会
2	
3	▲季節の森さんぽ〈当〉 13:30～14:30 ▲★みらい子どもフェスタ in 八部公園・石名坂温水プール〈当〉
4	▲季節の森さんぽ〈当〉 13:30～14:30 ■みらい子どもフェスタ in 秩父宮記念体育館〈当〉
5	●みらい子どもフェスタ in 少年の森〈当〉 ■つじりんと遊ぶうびーか・ぶー 10:30～11:30 ◆みらい子どもフェスタ in 秋葉台公園〈当〉 ●みらい子どもフェスタ「影絵」
6	
7	★こども体験クラブアート体験 13:00～15:00 ■もったいないネット 9:00～9:45 ■母の日のプレゼント作り 9:30～11:30
8	
9	
10	
11	■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 ▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
12	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
13	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
14	▲親子キャンプ塾 10:00～15:00 ▲障がい者ふれあいテニス〈開放〉〈当〉 9:30～11:30
15	
16	
17	
18	■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 ■パンキッズ 13:30～14:10 ▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
19	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
20	▲森のようちえん 10:30～正午 ▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30 ▲障がい者ふれあいテニス〈開放〉〈当〉 9:30～11:30
21	★あそびスタジオ 10:00～12:00 ■ヤングスクエア 9:30～11:30
22	▲サンデープレーパーク〈当〉 13:30～15:30
23	
24	
25	■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
26	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
27	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
28	■チームレスキュー 9:30～11:30 ▲木育と音あそび 10:00～11:30 ●ふじざわ市民ウォーク 2022
29	■カラダ健康フェスタ～体力年齢を知らう
30	
31	●藤沢市展〈写真・華道〉〈当〉 藤沢市民ギャラリー

6月

1	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
2	■つじりんと遊ぶうびーか・ぶー 10:30～11:30
3	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
4	★こども体験クラブサバイバル体験 9:30～12:30 ■もったいないネット 9:00～9:45
5	
6	
7	●第72回藤沢市展〈美術〉〈当〉 藤沢市民ギャラリー
8	■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 ▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00～16:30 ◆ノルディックウォーキング！ 境川遊水池公園散策コース
9	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
10	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
11	▲障がい者ふれあいテニス〈開放〉〈当〉 9:30～11:30
12	
13	■リトルパンビ 10:30～11:10
14	●第72回藤沢市展〈書道〉〈当〉 藤沢市民ギャラリー
15	■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
16	★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
17	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30 ▲障がい者ふれあいテニス〈開放〉〈当〉 9:30～11:30
18	★あそびスタジオ 10:00～12:00 ■ヤングスクエア 9:30～11:30 ▲親子キャンプ塾 10:00～15:00
19	◆秋葉台スイムツアー 2022 ★夏目目前！石名坂救急豆知識
20	
21	
22	■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 ●ワンコインコンサート
23	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00
24	▲もりとかぜプレーパーク〈当〉 9:00～16:30
25	■チームレスキュー 9:30～11:30
26	★親子にっこり講座レッツスタートイングリッシュ 10:30～12:00 ◆秋葉台スイムツアー 2022
27	★親子にっこり講座レッツスタートイングリッシュ 10:30～12:00
28	
29	■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	■子育てママのパソコン講座 9:30～12:00



公益財団法人
藤沢市みらい創造財団

発行日/令和4年4月1日 発行元/公益財団法人藤沢市みらい創造財団 事務局 〒251-0054 藤沢市朝日町10-8 ☎0466-21-7861
デザイン・印刷/有限会社湘南グッド