

Fujisawa —ミライネット— ✨

no.46

TAKE FREE

MIRAI.net



笑顔あふれるみらいを応援します

特集1 夏の夜空を見上げてみよう

目指せ、夏の星空マスター!

特集2 暑い夏を快適に過ごそう! / 豆知識 & ちょっとアイデア



3 学生服リユースshopさくらや藤沢店×藤沢市みらい創造財団
学生服の回収を実施中

藤沢市スポーツ施設ICカード回数券の
導入について

藤沢市スポーツ施設の Free Wi-Fi
設置について

4 **特集1** 夏の夜空を見上げてみよう

目指せ、夏の星空マスター!

8 **特集2** 暑い夏を快適に過ごそう! /
豆知識 & ちょこっとアイデア

10 ZOOM in FUJISAWA
藤沢から楽しむ富士山!
絶景スポット&富士山グルメ特集

12 財団職員コラム 私のとおきおしえます! vol.5
「陸上競技」「ラーメン二郎」

13 Doctor's Voice!
最近増えている“スマホ首”に気を付けましょう

私の「みらい」はここにあり!
ヴァイオリン奏者 塚本禎さん

14 児童クラブのおやつ時間
菜の花児童クラブ「キラキラゼリーフロート」

児童クラブのキュンとするおはなし
コロリン児童クラブ「歌声あふれる、おやつ前」

15 児童クラブのあそび
つばさ児童クラブ「遊ぶために、遊びが生まれる!」

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。

日本陸上競技連盟 公認ハーフコース

第17回 ハーフ・クォーター・親子ラン・チャレンジラン

Shonan Fujisawa City Marathon

湘南藤沢市民マラソン2027

1/24 SUN 8:30 Start!

エントリーはこちらから



RUNNET <https://runnet.jp/>

募集期間 2026年6月1日(月)～9月30日(水)



BOTTLERS JAPAN INC.

おはよう! キュンとするまち。藤沢

ラジオ体操2026

～めざそう健康寿命日本～

7月26日 日 6:30 AM - 7:30 AM

参加者全員に記念品あり!

参加無料 申込不要

会場: 秋葉台文化体育館第1体育室
同時開催: 藤沢駅サンパール広場 ※雨天時 北口地下広場
※秋葉台会場にご参加の方は室内用運動靴をお持ちください。

秋葉台会場講師
藤元 直美さん
元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント
NPO法人全国ラジオ体操連盟 指導委員

詳細はこちら →




学校用品・備品・
オフィス用品のことなら ユザブun

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



学生服リユース shop

学生服リユースShop
さくらや

さくらや藤沢店



藤沢市みらい創造財団

藤沢市の「ふじさわSDGs共創パートナー」であるさくらや藤沢店さんと藤沢市みらい創造財団がタッグを組み、学生服のリユース推進に協力しています。

以下の各施設にて学生服の回収を実施中です。一部施設に設置してある回収BOXには児童クラブのこどもたちによるイラストが描かれています。



学生服リユースshop さくらやとは？

全国で学生服のリユースを通じて、持続可能な社会づくりを目指しているお店。「家計の負担軽減、制服を再活用することで環境への配慮、誰もが公平に教育を受けられる社会」といった持続可能な未来づくりを推進されています。詳細はホームページをご確認ください。



回収場所

※住所は裏表紙をご覧ください。

● 窓口回収

藤沢青少年会館、辻堂青少年会館

● 回収BOX設置

秩父宮記念体育館、鶴沼運動施設、秋葉台運動施設、石名坂温水プール

回収できるもの

- 卒業から5年以内のデザインが変更されていない学生服
- カビやひどい汚れ、壊れないもの
- 神奈川県内の小学校～高校の制服や体操服
- 近隣の幼稚園の制服



学生服リユースshop さくらや藤沢店

住所：藤沢市辻堂元町5丁目4-19
TEL：070-8478-6912



HP



Instagram

藤沢市スポーツ施設 ICカード回数券の 導入について



現在、藤沢市スポーツ施設（秩父宮記念体育館・鶴沼運動施設・秋葉台運動施設・石名坂温水プール）において販売しています磁気カード回数券は、2026年7月31日（金）をもちまして、使用終了となり、**ICカード（チャージ式）回数券**にリニューアルします。

なお、下記の期間中において、ICカード回数券に磁気カード回数券の残額を移行することができますが、お持ちの磁気カード回数券はできるだけお早めに使用していただくをお願いします。

磁気カード回数券（現回数券）使用終了

2026年7月31日（金）まで

磁気カード回数券残額移行期間

2026年8月1日（土）から
2026年12月27日（日）まで



藤沢市スポーツ施設の Free Wi-Fi 設置について

現在、藤沢市スポーツ施設（秩父宮記念体育館・鶴沼運動施設・秋葉台運動施設・石名坂温水プール）では、**Free Wi-Fiの設置**に向けた準備を進めています。

これにより、動画で動きを確認したトレーニング、活動時の情報収集などスポーツ・レクリエーション活動の充実と拡大を図ります。

また、災害時における安否確認や情報収集などの重要な手段となり、避難所開設などの際に有用なものとなります。

利用開始

2026年12月頃を
予定しています。



特集
1

夏の夜空を見上げてみよう

目指せ、夏の星空マスター！

夏は、七夕のお話でよく知られる「織姫星」「彦星」や「夏の大三角」を見る絶好の季節！

遠くにおでかけをしなくても、天気の良い夜ならおうちから観察ができるかも！?

今回は、知ったらみんなに話したくなる「夏の夜空」を特集します！ 目指せ、夏の星空マスター！

星の明るさ
「等星」を知ろう！

等星とは、星の明るさをグループ分けしたものです。夜空を見上げた時に、どのくらいの明るさで輝いているかを表しています。1等星が一番明るく、2等星、3等星と段々暗くなり、肉眼で見えるギリギリの明るさの星が6等星です。右側の星図の点の大きさも星の明るさを表しているので星空を見るときに参考にしなね。

目指せ、夏の星空マスター!!

右ページの星図と、
夏の夜空を見ながら
探してみよう!

レベル1 (簡単)

夏の**大三角**

星図に書かれている時間帯に、南の空の高いところで明るい1等星が3つ輝いています。3つの星を線で結んだ細長い三角形を「夏の**大三角**」というんだ。

レベル2 (初級)

織姫星、彦星

夏の**大三角**の中で、一番明るい星が織姫星の「ベガ」。2番目に明るい星が彦星の「アルタイル」。織姫星と彦星は、天の川をはさんで反対側にいるよ。

レベル3 (中級)

さそり座

南の空の低いところにある赤い1等星「アンタレス」を心臓の位置に、S字に結んでみよう！ お誕生日の星座でもあるね。

レベル4 (上級)

はくちょう座

しっぽの星「デネブ」から結ぶ大きな十字架マークが目印！ くちばしの「アルビレオ」は望遠鏡で2つの星が重なって見える**二重星**だよ。

レベル5 (超上級)

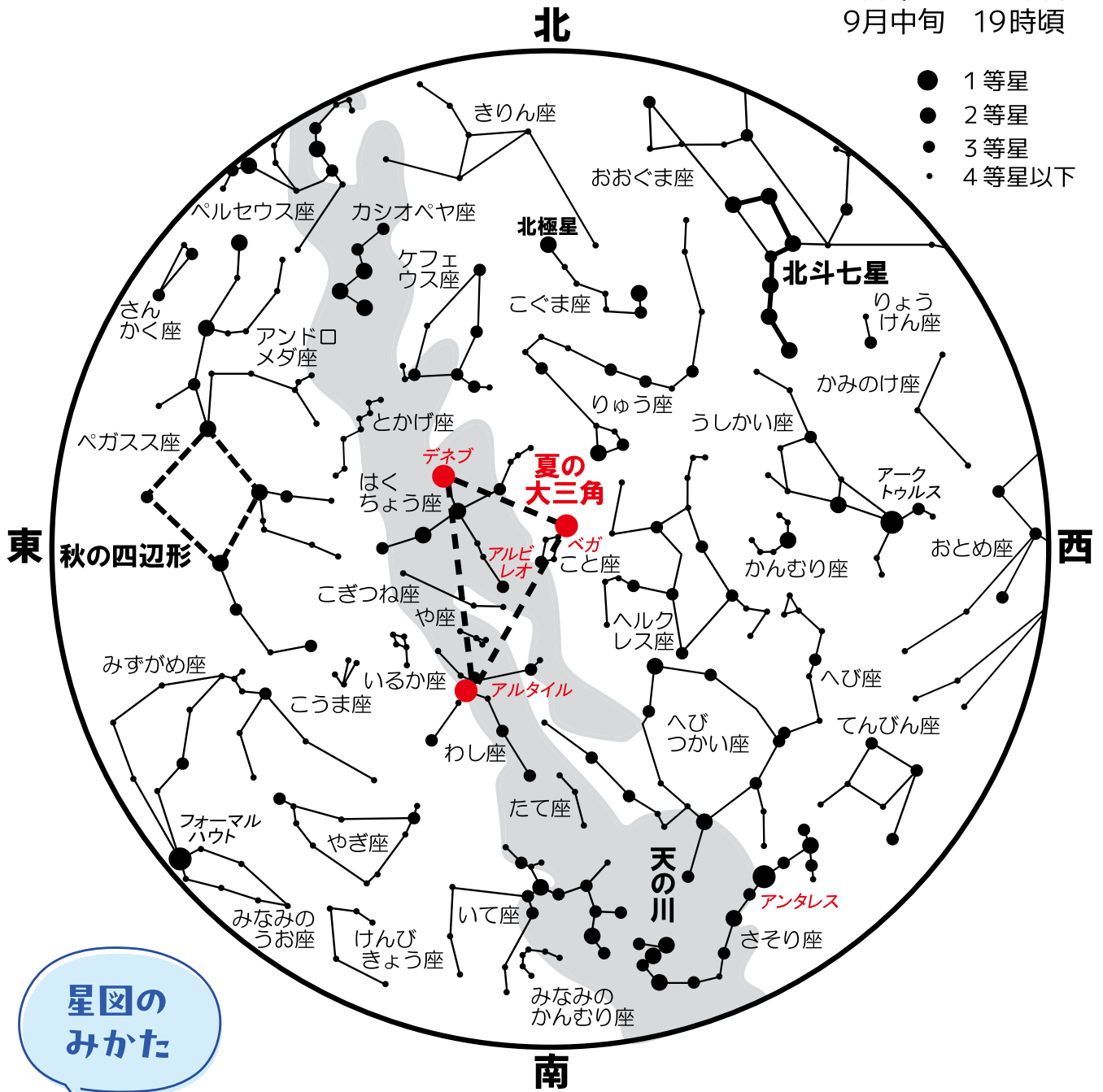
いるか座

彦星「アルタイル」の北東側にある、4つの星がつくる小さなひし形が特徴の星座です。3等星から4等星と少し暗い星々のいるか座は藤沢で見つけることが難しいので、街明かりの少ない場所へ行ったときなどに探してみよう！



夏の星座の見つけ方

7月中旬 23時頃
 8月中旬 21時頃
 9月中旬 19時頃



星図の
みかた



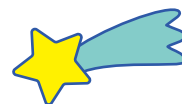
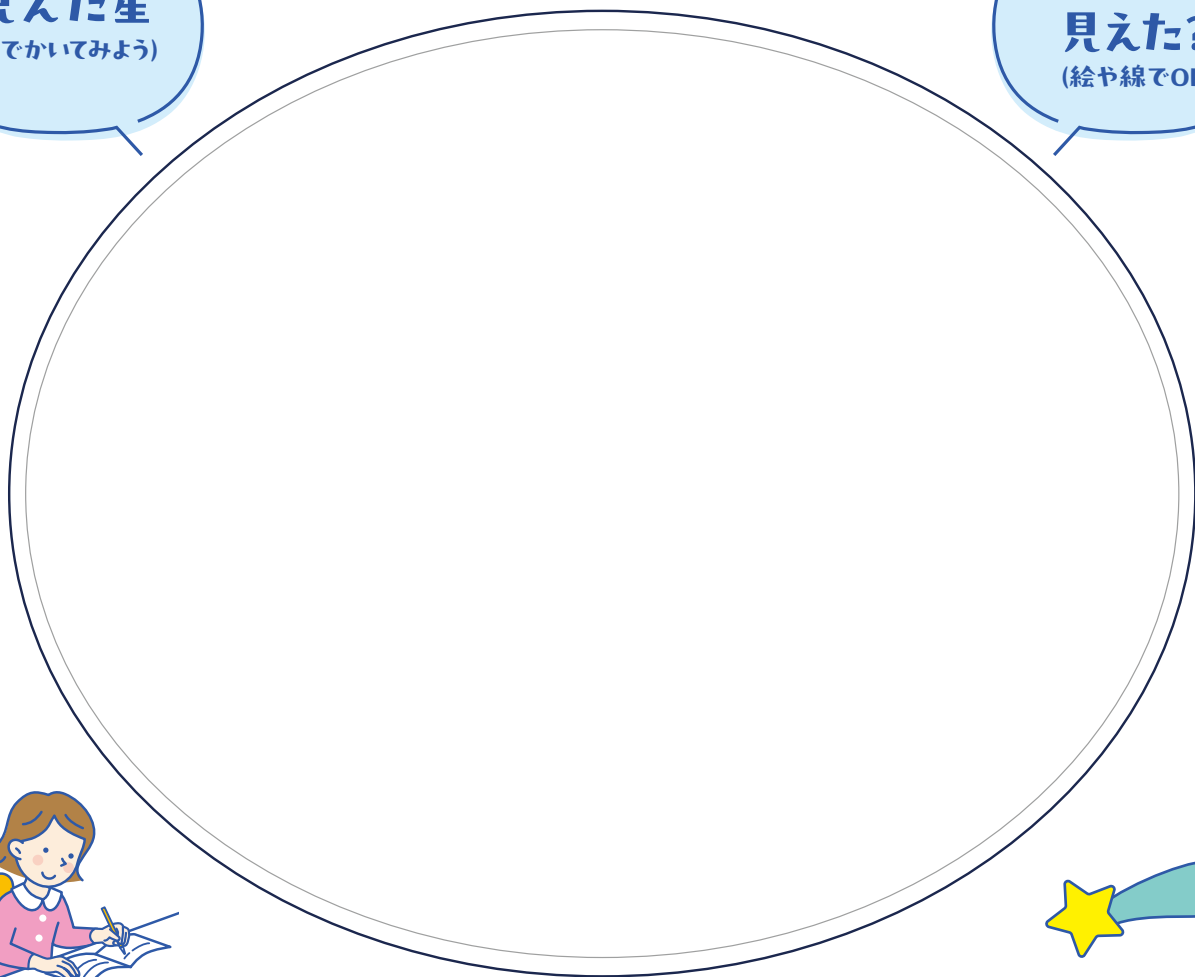
- 1 スマートフォンのコンパスのアプリや方位磁石などを使い、南の方角を探そう。
- 2 南を向いてから、この星図の南が下になるように持ち上げて空と照らし合わせてみよう。電灯の光が目に入らないように手で光を遮ると、星が見えやすくなるよ。

自分だけの「星観察ノート」をつくろう!

見つけた星や、気づいたことをノートに書いてみよう。
あとで見返すと、思い出にもなるよ!

見えた星
(点でかいてみよう)

どんな形に
見えた?
(絵や線でOK)



日付
時間
場所

気づいたこと・感想

あると
便利な
もの

- ★スマートフォンの地図アプリまたは方位磁石…方角を調べて、星図を見よう!
- ★懐中電灯…暗めの方がよいので、光る部分に赤いセロハンをはるとGood!
- ★レジャーシート ★虫よけスプレー ★双眼鏡

みんなも夏の星空マスターを目指して挑戦してみよう!



藤沢市内で星が見やすい場所

おうちからでも明るい星は観察できるけど、
空がひらけているところだと、より観察がしやすいよ。
家族みんなで行ってみよう。



湘南台公園

(藤沢市湘南台7-16)

市内各海岸

※波や砂の足元に気をつけましょう。
※海が青いのは、取材をした5月下旬に
夜光虫（プランクトン）が発生したた
めです。夏の時期は見られません。



神台公園 (シークロス公園)

(藤沢市辻堂神台1-6-2)



8/22(土)

19:15 ~ 20:15

天体観望会 を行います!

場所 藤沢市少年の森

申込期間

8/8(土)~8/12(水)

申込はこちらから



お出かけ情報

湘南台文化センターこども館 宇宙劇場

(藤沢市湘南台 1-8)

プラネタリウムでは、季節ごとに見える星空の生解説が聞けちゃうんだ!
見終わったあと、夏の星空を見るコツを解説の方に質問もできるよ!

宇宙劇場投影スケジュール

平日 15:50~16:40 (一般向けプラネタリウム)

土日祝・夏休み期間 10:30~11:00 (キッズプラネタリウム)、15:50~16:40 (一般向けプラネタリウム)

休館日: 毎週月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日(土日祝の場合を除く) ※8月は休まず開館

宇宙劇場休演日: 9/8(火)~9/11(金)、9/25(金)

宇宙劇場入場料: 中学生以下200円、高校生以上500円



星がキラキラ瞬いて見える夜は、
この地球のどこかで





暑い夏を快適に過ごそう!

豆知識 & ちょっとアイデア

暑さが厳しくなるこれからの季節。外に出るのも気分が乗らなかったり、食欲が落ちてしまったりと、毎日の暮らしに影響が出やすい季節でもあります。そんな夏を少しでも快適に、そして元気に過ごすために、豆知識&ちょっとしたアイデアを集めました。

気になるものがあればお試しください！ みんなで元気に夏を乗り切りましょう。

食事編

食べて水分補給

夏にはやっぱり水分補給が大切。たくさん飲むのはなかなか大変ですが、飲み物からだけではなく、3食しっかり食べると1日に必要な水分のうち「約1リットル」が食事から摂れると言われています。

そこで、水分が多く、熱中症対策になる食べ物をご紹介します。

水分・カリウムが豊富な野菜・果物 (生100g中)

水分を多く含む食べ物 (100g あたりに含まれる水分量)

- きゅうり (約 95%) : 水分補給の王様。カリウムも豊富で、体を冷やす効果がある。
- セロリ・大根 (約 95%) : 体の熱を逃がす効果がある。
- レタス (約 95%) : サラダで手軽に水分補給が可能。
- トマト (約 94%) : 水分とカリウム、クエン酸を含み疲労回復にも良い。
- スイカ (約 90% 以上) : 水分に加え、ミネラルや糖分も含み、熱中症対策の理想的なフルーツ。



水分・塩分の手軽な補給方法

- 汁物・スープ : 味噌汁は塩分と水分を同時に補給できる。
- ヨーグルト : 「乳たんぱく」が水分を体内に保持する効果をサポート。



夏に活用スープジャー

外遊びや部活などでも大活躍！ スープジャーの保冷機能を使って、「ひんやりおいしい！」を持ち運びましょう。

保冷効果を高める下準備

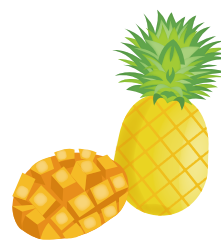
- 氷水を入れ、フタをして3分ほど予冷する。
- 食材を入れる直前に水を捨てて、中の水気を拭いたら準備 OK。



簡単フローズンヨーグルト レシピ

- ① 無糖ヨーグルト (200g) と砂糖 (大さじ 2) を混ぜる。
- ② 製氷機にお好きなフルーツとヨーグルトを入れ、冷凍庫で半日ほど冷やす。
- ③ おでかけの前に、下準備したスープジャーにフローズンヨーグルトを入れて完成！

急なおでかけや忙しい朝でも、予冷したスープジャーさえ持って出れば、コンビニなどで冷凍フルーツを購入して入れておくだけで、冷たいフルーツが楽しめます。ぜひお試しください。



衣類編

毎日の服選び

うだるような暑さが続く日本の夏。少しでも快適に過ごすには、毎日の「服選び」が大きなカギになります。

通気性や吸汗速乾性に優れた素材を選ぶだけでなく、色やシルエットを工夫することで、体感温度はぐっと変わるもの。

今回は、暑い季節を快適&おしゃれに乗り切るため【衣類編】アイデアを紹介します。



最重要！ 素材選び

- ◎ 吸湿・速乾素材 → ポリエステル系の機能素材、スポーツインナーなど
- ◎ 天然素材も優秀 → 綿（コットン）は肌ざわり◎
→ 麻（リネン）は通気性が抜群で涼しい
- × 避けたいもの → 厚手のデニムや通気性の悪い化繊 100%（蒸れやすい）

シルエットで 体感温度が 変わる

- ◎ ゆったりした服 → 風が通るので涼しい
- ◎ ノースリーブ・ワイドパンツ → 熱がこもりにくい
- × 避けたいもの → タイトな服（汗が逃げにくく不快感アップ）

色選びの 工夫

- ◎ 白、ベージュ、パステルカラー → 光を反射して熱を吸収しにくい
- × 避けたいもの → 黒・濃色は暑くなりやすい（外出時は特に注意）

- ◎ 冷感インナーや汗取りインナーはかなり効果あり
→ 汗ジミ対策にもなる
→ 薄着でも快適さが段違い



豆知識

「寝るときの服装は長袖・長ズボンがいろいろ聞いたことあるけどホント?！」

→ 結論から言うと、「長袖・長ズボンが絶対にいい」というわけではなく、季節や室温、体質によって変わります。

快眠の ポイント

- 室温は16~26℃くらいを目安に調整
- 「ちょっと涼しい」と感じるくらいが理想的
- 服装よりも寝具（布団や掛け物）が調節しやすい。



“隠れ脱水症”に注意!!

「なんとなくだるい」「頭が痛い」「集中できない」—それ、実は“隠れ脱水症”かもしれません。

体の水分不足は、尿の色で簡単にセルフチェックできます。朝のトイレで確認するだけなので、今日からすぐ実践可能。特に暑い日や冷房の効いた室内では、自覚がないまま脱水が進むことも。あなたの尿の色、濃くなっていませんか？

身体の水分量が不足

- ① いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。
- ② 問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ1杯程度）。
- ③ 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。
- ④ 今すぐ250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。
- ⑤ 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。





絶景スポット & 富士山グルメ特集

富士山頂に太陽が重なり、ダイヤモンドのように輝く「ダイヤモンド富士」。藤沢市周辺では、例年4月上旬と9月上旬の年2回「ダイヤモンド富士」が見られます。

街のあちこちで富士山を望める藤沢市内のとおきおきの絶景スポットや富士山にちなんだグルメもあわせてご紹介。“見て”“食べて”楽しめる、藤沢ならではの富士山の魅力をお届けします。



1 富士見の丘

打戻にある富士見の丘。丘の上からは富士山を望むことができ、周辺には畑や緑地が広がり、のどかな藤沢の魅力を感じられる場所です。木の切り株やベンチが数基置いてあり、ゆっくりと時間の流れを感じることができます。気分をリフレッシュするには最高の場所です。

藤沢市打戻2668



MAP

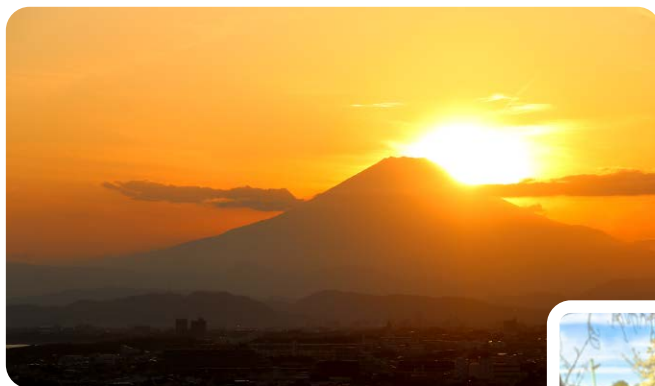
2 富士見坂

片瀬山の住宅街にある富士見坂。正面には雄大な富士山を望み、相模湾や箱根、伊豆半島の山並みまで開放感あふれる絶景を一望できます。江の島からの風を感じ、藤沢ならではの魅力たっぷりのおすすめスポットです。今年の4月3日には、日没時にダイヤモンド富士を見ることができました!

藤沢市片瀬山5-6-1



MAP



3 wan's cafe 湘南

ワンちゃんも店内OKなドッグカフェ「wan's cafe 湘南」。フード・ドリンクメニューやワンちゃん用のメニューが豊富で、地域に根ざした材料を使用しています。

今回ご紹介するのは、『富士山クリームソーダ』です。青いグラデーシオンのソーダの上にバニラアイスがのっており、見た目はまさに富士山！暑い夏にはぴったりの爽やかな見た目と味わいです。

ワンちゃん用のメニューには、『特製国産豚のローストポーク』や『とちあいかとマンゴーのヨーグルトアイス』等定番メニューから季節に合わせたメニューまで種類が豊富！店内ではワンちゃん同士の交流も生まれ、思わぬ繋がりが発覚!?なんてことも。近くには広々とした公園もあるので、散歩の途中にホッと一息ついてみてはいかがでしょうか？



期間限定



藤沢市石川635-9 めぐみビル102
☎0466-20-4711
営業時間/平日10:30~20:00、休日9:00~20:00
定休日/不定休
(営業日はインスタを要チェック)
📍 @wans_cafe_shonan



MAP



Instagram



4 上州屋

片瀬の老舗和菓子店「上州屋」。江戸時代より続く地域に愛されている和菓子屋さんです。江ノ電沿いにお店を構え、自家製の餡にこだわった和菓子が人気です。

今回ご紹介するのは、『富士山と江ノ島もなか』です。2025年のリニューアルに伴い、新商品として誕生しました。富士山の形をした最中種には、江の島の柄が入っています。自家製餡のやさしい甘さがふわっと口の中に広がります。江の島観光のお土産としてはもちろん、手土産にもおすすめな一品です！



藤沢市片瀬海岸1-5-3 ☎0466-22-4055
営業時間/9:30~18:00 定休日/水曜日
📍 @jyoushuuya



MAP



Instagram

“見て” “食べて” 楽しめる藤沢×富士山巡り。絶景スポットや富士山をモチーフとしたグルメまで、藤沢市内でもたくさん富士山を楽しむことができます。お気に入りの景色や味に出会いながら、自分だけの「とっておきの富士山」を探してみてもいいでしょうか？



私のとっておき

おしえ
ます!Vol.
05

私の
とっておきは…

陸上競技

です!

青少年事業課

小雀 奈美子

コロナ禍前までは、近隣への海外旅行が趣味でしたが、旅行が制限されてしまったことなどにより、趣味が陸上競技へと変わりました。

陸上競技と言っても、自身が体を動かし参加するのではなく「観戦」です。藤沢生まれ・鎌倉育ちなので、幼少期から年始の親戚一同の集まりに行く際、「箱根駅伝」を車内から応援していました。大人になるまでは、テレビ放送が箱根駅伝で2日間占領されてしまうのが嫌でしたが、今では時間の許す限り好んで観ています。

ここ数年は、1月2日の往路を保土ヶ谷と戸塚中継所（2区と3区の中継地点）の2ヶ所で沿道から観戦するのがお決まりになっています。この「Fujisawa MIRAI.net」をお読みいただいている方の中にも、「箱根駅伝」を沿道で応援している方も多くいらっしゃると思います。沿道での応援は、あまりの速さに選手は一瞬で過ぎ去ってしまいますが、やはり生で観るのは良いものです。

昨年は、国立競技場で「世界陸上」（←長年、熱い男「織田裕二」がアンバサダー等として活躍）がありましたが、行けなかったのが、今年、9月に名古屋で開催される「アジア競技大会」や日産スタジアムでの「日本学生陸上競技対抗選手権大会（インカレ）」にも行けたらなあと思っています。

また、今秋から、ドラマ「俺たちの箱根駅伝」が放送されます。原作本を同僚M氏からお借りし、この春ようやく読み終えました。来年の箱根駅伝に向けて、みなさんも一緒にこのドラマで気持ちを盛り上げて、沿道から選手たちへ熱い声援を送ってみませんか？

2026年5区(山登り)で区間記録を大幅に塗り替えた選手です



2025年2区

青山学院大学
黒田朝日選手

※現在はGMOインターネットグループに所属

私の
とっておきは…

ラーメン二郎

です!

芸術文化事業課

鈴木 健

私のとっておきは、ラーメン二郎の食べ歩きです。このラーメンの特徴は、甘い醤油だれにマッチした濃厚な豚骨スープに、小麦粉の香りのする食べ応えのある麺、とても分厚いチャーシュー（通称「ブタ!」）、うずたかく積まれたもやしとキャベツです。メニューは「小ラーメン」「大ラーメン」にいくつかのトッピングがあるのみです。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、ラーメン二郎の大きな特徴の一つは小ラーメンでも一般的なラーメン屋さんの大盛り以上の量があり、なかなか食べることが大変なことです。私もはじめて食べたときはかろうじて完食できましたが、あまりの満腹感に「二度といくのか!」と思ったものです。しかし1週間経つ頃には「あのパンチのあるラーメンを食べたいなあ…」と思うようになり、これを繰り返していくうちに気が付いたらすっかりとはまってしまいました。

ラーメン二郎は我が街藤沢の「湘南藤沢店」をはじめとする関東を中心に、西は福岡、北は札幌と全国に約45店舗が暖簾分けされており、お店ごとに量や味、トッピングに違いがありま

す。その違いを求め、私は一度全店制覇!をしたのですが、昨年「名古屋大会根店」が新規オープンしたことで、その称号は再度お預けとなってしまいました。いつかは「再」全店制覇をしたいと思っています。





最近増えている“スマホ首”に気をつけましょう



長後整形外科
駒田 朋秀先生

スマートフォンを見る時間が長くなったことで、「スマホ首」という言葉を耳にする機会が増えてきました。正式には「ストレートネック」とも呼ばれ、長時間うつむいた姿勢を続けることで首に負担がかかり、さまざまな不調を引き起こす状態です。

本来、首の骨はゆるやかなカーブを描きながら頭を支えています。しかし、スマートフォンを見るときに下を向く姿勢が続くと、そのカーブが失われ、首や肩の筋肉に必要以上の負担がかかってしまいます。特に、電車の中やソファで前かがみになって画面を見る姿勢は要注意です。

スマホ首の症状は、単なる肩こりだけではありません。首の痛みや肩こりに加えて、頭痛、目の疲れ、背中中の張り、腕のだるさなどを感じる場合があります。ひどくなると、集中力の低下や睡眠の質の悪化につながるケースもあります。「最近なんとなく疲れやすい」「肩が重い」と感じている方は、姿勢が影響している可能性もあります。

予防で大切なのは、普段の姿勢を少し意識することです。スマホはなるべく顔に近い高さで見るとし、長時間同じ姿勢を続けないことがポイントです。30分～1時間に一度は首や肩を軽く動かしたり、立ち上がって体を伸ばすだけでも負担を減らせます。また、猫背にならないよう、背筋を軽く伸ばすことも意識してみましょう。

現代ではスマートフォンを使わない生活は現実的ではありません。だからこそ、「使わない」ではなく「上手に使う」ことが大切です。少しの工夫で首への負担は大きく変わります。毎日の積み重ねが、将来の首や肩の健康につながります。気になる症状が続く場合は、早めに専門家へ相談しましょう。



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。ぜひ参考にしてみてください。



私の「みらい」はここにあり!

ヴァイオリン奏者
つかもと てい
塚本 禎さん



Check! 8月14日(金) Night Lounge Concert vol.1 出演

(イベントカレンダー参照)

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

今回は、小学校時代にみら財が運営する児童クラブに通い、現在はヴァイオリン奏者として活躍されている、藤沢市出身の塚本禎さんです。

塚本さんは、2024年にイタリア・ローマで開催されたフランコ・グッリ国際コンクールで第1位を受賞し、令和6年度藤沢市生涯学習特別貢献表彰も受賞されました。2026年5月からは東京都交響楽団に入団され、今後ますますの活躍が期待されています。

児童クラブで過ごした日々や、地域とのつながり、音楽を通して届けたい思いについてご紹介します。



みら財との関わりは?

小学校6年間、みら財が運営する児童クラブに通っていましたので最初の関わりはその頃になります。その後は2024年にイタリア・ローマにて開催されたフランコ・グッリ国際コンクールで第1位を受賞した際に、藤沢市役所にて受賞記念コンサートを開催していただきました。財団の皆さんが広報して下さったこともあり、当日は500人近いお客様にご来場いただきました。その後も藤沢市内等での演奏会を企画していただくなど、地元での演奏を大切にしている私にとって、みら財はかけがえのない存在です。



児童クラブでの思い出は?

夏のキャンプや、市内の児童クラブが集まる交流会(運動会)、放課後のドッジボールなど、とにかく楽しい毎日だったことを覚えています。

また、保護者と同じような視点で、優しく、ときに厳しく接して下さった当時のクラブ長をはじめ、指導員の皆さんには今も本当に感謝しています。児童クラブは私にとって、第二の家とも言えるほど居心地が良く、大好きな場所でしたし、現在でもよく会う友人もおり、そのようなつながりが生まれる空間をつくって下さったことを、とても嬉しく思っています。

今の仕事内容について教えてください

現在はヴァイオリン奏者として、東京都交響楽団内に籍しています。都内での演奏会が多いですが、クラシックの演奏会はもちろん、0歳から入場可能なこども&ファミリー向けの演奏会も行っています。ぜひ、オーケストラの迫力を体験しに聴きにいらしてください!!



将来の夢は?

演奏を通してお客様の心が少しでも温まるような、そして豊かになるような音楽を届けられる、そんな音楽家になりたいです。また、生まれ育った藤沢で、音楽の素晴らしさをできるだけ多くの方に広められるような活動にも、今後取り組んでいけたらいいなと思っています。



こどもの頃にみら財と出会い、地域の中で育まれた経験が、今の活動やこれからの夢へとつながっていることは、私たちにとって大きな喜びです。これからも、音楽を通して多くの人の心を温かく、豊かにして下さることを期待するとともに、塚本さんの今後ますますのご活躍を心よりお祈り申し上げます。

児童クラブの

おやつ

菜の花児童クラブ(富士見台小学校区)
クラブ長: 杉野 水香

菜の花児童クラブでは、おやつ時間を“心と体のリセットタイム”とし、ほっと一息ついたり、楽しくともだちと話しながら、過ごしています。

「かき氷かな」「でもみんなの分を作ると溶けちゃうよ」と、材料を見て考えているこどもたち。アイスがぷかぷか浮かぶ『キラキラゼリーフロート』ができあがった瞬間、目を輝かせてくれました☆

「また作って!!」その言葉、待っていました♪

キラキラゼリーフロート

おいしいね!



レシピ

キラキラゼリーフロート

【材料(4人分)】

- ・ゼラチン 5g
- ・かき氷シロップ 25ml
- ・水 225ml
- ・サイダー 400ml
- ・もちアイス(小) 4個
- ・果物の缶詰(みかんやパイナップルなど) 適量

【作り方】

- ①ゼラチン、かき氷シロップ、水を鍋に入れ火にかける。
- ②バットやボウルに①を入れて冷蔵庫で冷やす。(1時間半程で固まる)
- ③プラカップに②と果物の缶詰を入れ、サイダーを注ぐ。
- ④もちアイス(小)をのせて完成
(もちアイスは浮きます!!ひとロシャーベットでも可愛く盛り付けできます)



児童クラブの

キュン

とするおはなし

コロリン児童クラブ(村岡小学校区)
クラブ長: 坂本 拓海

歌声あふれる、おやつ前

コロリン児童クラブでは、おやつ時間の前に私のギターにあわせて毎日歌を歌っています。4年前に集団作りをするために始め、今ではルーティンとなりました。歌う曲は童謡やJ-POPなど、こどもたちと相談しながら決めています。

様々な歌を歌ってきて驚いたのは、元氣よく歌う曲が平成のものが多いこと。ある日、こどもたちに「なんでこの曲を知ってるの?」と聞いてみると、「車の中でよく聴くよ!」「カラオケで家族が歌ってた!」などの声がありました。こうして曲は受け継がれていくんですね!

おやつ前に元氣に歌うこどもたち。おやつ後にも遊びながら口ずさむ子もいます。しかし「今日は疲れちゃったからいいやあ」という子もいれば、みんなが歌っているのを聴くことが好きな子など、歌わない子たちもいますが、歌は歌いたいときに歌うものだと思います。それぞれが自分なりにその時間を過ごしています。

クラブのこどもたちが一体になって歌うパワーは素晴らしい、ギターを弾いている私も心が動かされ、思わず**キュン♥**となります。さて、次は何を歌いましょうか!



児童クラブの

あそび

つばさ児童クラブ(辻堂小学校区)
クラブ長: 張ヶ谷 健太

遊ぶために、遊びが生まれる!

隣接している児童館の庭を借りて遊ぶドッジボールが、こどもたちは大好きです。晴れた日はもちろん、ちょっとの小雨でも、飽きることなく遊んでいます。

ただ、雨上がりの水たまりは難題です。いくら晴れていても、ドッジボールができません。そんなとき、こどもたちはあきらめるところか、意気揚々とスコップやバケツ、トンボを手に集結し、水たまりを埋める「工事」を始めます。

どうしたら効率的に水を汲みだせるか、どこから土を運べば地面が平らになるのか、こどもたちは思いついたこと

を試し、相談しながら作業を進めます。

こうした姿は本当に楽しそう。今だからできることを、ここにあるもので目いっぱい楽しむ。「ドッジボールのため」という目的を忘れたかのように夢中になっている様子には、なんでも遊びに変えてしまう、こどもの力を感じます。

大人は見てるだけ? いいえ、泥水でいっぱいバケツを何十回も運んだり、びしょびしょになったみんなの靴下を、ビニール袋に入れたりしています。



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

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。

Yec 株式会社 ワイシーソリューションズ <http://www.yec.ne.jp/>



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。

編集長のつづやき

7月~8月が「夏」というのは過去の話。今では、5月から半袖、11月でも夏日になる日があるほど、「夏」が長くなっています。この原稿を書いている5月某日の今日の最高気温は26℃の夏日、明日は予報では30℃。夏日を超えて真夏日予報です。今年も早々に夏がスタートし、クロゼットやチェストでは主役の夏物が出番を待っています。こんな夏の暑さの原因は、「地球温暖化」がそのひとつとされていますが、有効な地球温暖化対策が講じられないと、2100年には、日本各地の夏の最高気温はなんと40℃を超えと言われてます…(詳細は環境省のホームページで)。70数年後に40℃を超えない夏にするために、テレビや照明の使用を1時間減らす、乾燥機を使わない、車の使用を減らして徒歩や自転車移動する、肉や乳製品を減らして野菜・果物を多く摂る、食品ロスを削減する、マイ箸・マイバッグを使う、再生可能エネルギーを使った電力に切り替える…etcが示されています。次世代のために、私たちにはまだまだやれること、やるべきことがありそうです。(編集長:スポーツ事業課 金子昭仁)



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
📠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
📠0466-28-9567
藤沢市朝日町10-8

■辻堂青少年会館
☎0466-36-3002
📠0466-36-3988
藤沢市辻堂2-8-31

▲少年の森
☎0466-48-7234
📠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
📠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
📠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
📠0466-28-5749
藤沢市鶴沼東8-2

▲鶴沼運動施設
☎0466-36-1607
📠0466-36-1754
藤沢市鶴沼海岸6-12-1

◆秋葉台運動施設
☎0466-88-1111
📠0466-88-8687
藤沢市遠藤2000-1

★石名坂温水プール
☎0466-82-5131
📠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
☎0466-45-0077
📠0466-45-0088
藤沢市湘南台1-8
湘南台文化センター
地下1階

総務課

●事務局総務課
☎0466-21-7861
📠0466-28-9567
藤沢市朝日町1-1
藤沢市分庁舎2階

7月 July

1	水	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30 ●藤沢市展(美術)(当) 藤沢市民ギャラリー(~/7/5)
2	木	
3	金	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
4	土	●藤沢市民オペラ presents 「伊太利亚歌曲集」vol.1 藤沢リラホール
5	日	
6	月	
7	火	●藤沢市展(書道)(当) 藤沢市民ギャラリー(~/7/12)
8	水	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
9	木	
10	金	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
11	土	★子ども体験クラブ 13:00~15:00
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
16	木	
17	金	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
18	土	★あそびスタジオ 10:00~11:40 ●海の日記念大会 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
19	日	▲サンデープレーパーク(当) 13:30~15:30 ●海の日記念大会 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート) ▲八部公園「夏の救急フェア」
20	月祝	■鎌倉彫体験 10:00~13:00 ▲夜の森たんけん 18:30~20:30
21	火	
22	水	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
23	木	
24	金	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
25	土	★大工の学校 9:00~12:00 ▲夏の夜の自然観察 18:30~21:00 ▲キャンプファイア1 19:30~20:30 ●おはよう!キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操2026 (秋葉台文化体育館他)
26	日	
27	月	★夏休み!みんなであつまって宿題& ごはんしよう! 10:00~12:30
28	火	★夏休み!みんなであつまって宿題& ごはんしよう! 10:00~12:30 ★第39回 泳力認定進級テスト石名坂 温水プール
29	水	★夏休み!みんなであつまって宿題& ごはんしよう! 10:00~12:30
30	木	★夏休み!みんなであつまって宿題& ごはんしよう! 10:00~12:30
31	金	★夏休み!みんなであつまって宿題& ごはんしよう! 10:00~12:30 ●第20回 神奈川県中学生ビーチバレー 大会(鶴沼海岸常設ビーチバレー コート)

8月 August

1	土	■つじせいキッチン 10:00~12:30 ■学習応援 12:00~13:00 ▲キャンプファイア2 19:30~20:30 ▲親子キャンプ 13:30~翌10:00 ●ビーチバレー湘南 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
2	日	●ビーチバレー湘南 (鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
3	月	■ジュニア卓球教室(高) 8/3~8/7 9:30~11:30 ■まんが家講座 9:30~11:30 ◆みらい水泳大会 in 秋葉台
4	火	◆秋葉台カヌーDay
5	水	■つじりんとあそぼう!びーか・ぶー 10:30~11:30 ◆秋葉台カヌーDay
6	木	◆秋葉台カヌーDay
7	金	◆秋葉台カヌーDay
8	土	■お父さんとLet'sクッキング 10:00~12:00 ▲キャンプファイア3 19:30~20:30 ▲親子キャンプ 13:30~翌10:00
9	日	▲親子キャンプ 13:30~翌10:00
10	月	
11	火祝	★やさしい手話レッスン 10:00~12:00 ◆車いすバスケットボール体験
12	水	★やさしい手話レッスン 10:00~12:00
13	木	
14	金	●Night Lounge Concert vol.1 湘南台文化センター市民シアター
15	土	▲親子キャンプ 13:30~翌10:00
16	日	
17	月	◆第18回秋葉台キッズアクアスロン
18	火	◆秋葉台カヌーDay ★サマーレクリエーションエンジョイ石名坂
19	水	▲子どもキャンプ 13:30~翌11:30 ◆秋葉台カヌーDay
20	木	◆秋葉台カヌーDay
21	金	◆秋葉台カヌーDay
22	土	▲親子キャンプ 13:30~翌10:00 ▲天体観望会① 19:15~20:15 ●湘南藤沢カップJVA第17回全日本 ビーチバレーボールU15選手権大会 4人制(鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
23	日	▲キャンプファイア4 19:00~20:00 ●湘南藤沢カップJVA第17回全日本 ビーチバレーボールU15選手権大会 4人制(鶴沼海岸常設ビーチバレーコート)
24	月	★夏休み!みんなであつまって宿題& ごはんしよう! 10:00~12:30 ▲夏休み森のラジオ体操(当) 9:10~数分
25	火	★夏休み!みんなであつまって宿題& ごはんしよう! 10:00~12:30 ▲夏休み森のラジオ体操(当) 9:10~数分
26	水	★夏休み!みんなであつまって宿題& ごはんしよう! 10:00~12:30 ▲夏休み森のラジオ体操(当) 9:10~数分
27	木	★夏休み!みんなであつまって宿題& ごはんしよう! 10:00~12:30 ▲夏休み森のラジオ体操(当) 9:10~数分
28	金	★夏休み!みんなであつまって宿題& ごはんしよう! 10:00~12:30 ▲夏休み森のラジオ体操(当) 9:10~数分
29	土	■つじりんとあそぼう! SAKUSAKU 10:30~11:30 ▲夏休み森のラジオ体操(当) 9:10~数分
30	日	▲夏休み森のラジオ体操(当) 9:10~数分
31	月	▲夏休み森のラジオ体操(当) 9:10~数分

9月 September

1	火	
2	水	■つじりんとあそぼう!びーか・ぶー 10:30~11:30 ▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
3	木	
4	金	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
5	土	■もったいないネット 9:00~9:45 ■小さな映画館 10:30~11:45
6	日	▲季節の森さんぽ(当) 13:30~14:30
7	月	
8	火	★ベビースイムDay in 石名坂
9	水	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
10	木	
11	金	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
12	土	■つじりんとあそぼう! SAKUSAKU 10:30~11:30 ★子ども体験クラブ 13:00~15:00
13	日	
14	月	◆秋葉台ベビースイムDay①
15	火	
16	水	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
17	木	
18	金	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
19	土	★あそびスタジオ 10:00~11:40 ▲持込テント泊 13:30~翌10:00
20	日	▲サンデープレーパーク(当) 13:30~15:30 ▲親子ヨガ 10:00~11:00
21	月祝	
22	火休	
23	水祝	▲子どもキャンプ塾 10:00~14:00
24	木	
25	金	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30
26	土	▲持込テント泊 13:30~翌10:00
27	日	▲親子ヨガ 10:00~11:00
28	月	
29	火	
30	水	▲森っこプレーパーク(当) 9:00~16:30

※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/>

