

Fujisawa —ミライネット—

no.47

TAKE FREE

MIRAI.net



笑顔あふれるみらいを応援します

特集1

手間ひまの先にある
贅沢時間

特集2

私の好きな**秋**の一枚
～それぞれの視点で見つけた季節の彩り～



3 2026年「みらいサマースクール」実施報告

2027年藤沢市はたちのつどい実行委員会

落語鑑賞会

4 特集1 手間ひまの先にある
贅沢時間

8 特集2 私の好きな秋の一枚
～それぞれの視点で見つけた季節の彩り～

10 ZOOM in FUJISAWA

少年の森のいまを楽しもう!

12 財団職員コラム 私のとおっておきおしえます!

「異文化&人との出会い」

公認スポーツ栄養士 こどもイキイキ食講座
運動時の水分補給ガイド

13 Doctor's Voice!

熱中症

私の「みらい」はここにあり!

少年の森だいきすきクラブ所属 前田かれんさん

14 児童クラブのおやつ

ひまわり児童クラブ「サツマイモの蒸しパン」

児童クラブのキュンとするおはなし

クローバー児童クラブ「海でみつけたたからもの」

15 児童クラブのあそび

たんぽぽ児童クラブ「卓球しよう!」

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生き活き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。

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
ワイヤーソリューションズ <http://www.yec.ne.jp/>



Coca-Cola
BOTTLEERS JAPAN INC.

月額0円 藤沢市の市立全35小学校で導入中

藤沢市の登下校
見守りサービス

申し込んだ方全員に
無償で端末配布

ottaの見守りサービス
見守りスポット（協力店舗など）の
近くを通ると位置情報が記録されます

サービスの
詳細はこちら



藤沢市 × otta × CHANGE

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



2026年「みらいサマースクール」実施報告



本財団は、藤沢市が実施する小学校夏期休業期間中の居場所事業「サマースクール事業」の運営事業者として、「みらいサマースクール」を2026年7月21日から8月31日までの期間で実施しました。

新しい仲間に緊張していた子たちも戸惑っていたの

は初日の数時間。その日の午後にはみんなで仲良く遊び始め、キャンプやプール、ウクレレ合奏などを通して学年の隔たりなく、人間関係を深め、最後には最高の仲間として今年度のサマースクールを終えることができました！



ウクレレにも挑戦したよ



めっちゃ楽しかった！

プールでカヌー、飛び込み体験が楽しかった



2027年藤沢市 はたちのつどい実行委員会

2027年藤沢市はたちのつどい実行委員会です！
素敵な企画を計画中です！
お楽しみに！

フォローをお願いします



@FUJISAWA_20TH



落語鑑賞会

劇場・音楽堂等における
子供舞台芸術鑑賞体験
支援事業



日時 2027年1月30日(土)
14時30分開演(14時開場)

会場 湘南台文化センター市民シアター

発売日 10月30日(金)10:00～

料金 一般:3,500円、25歳以下:3,000円(全席指定)

新作落語で唯一無二の境地を切り開く柳家喬太郎と師匠・小三治から継承された端正な語り口の柳家三三。人気落語家の二人が織り成す、情景描写をお楽しみください。



柳家喬太郎



柳家三三

文化庁 こども無料招待の詳細は、本財団HPからご確認ください。

親子落語教室 with 落語鑑賞会

日時 2027年1月30日(土) 12時開始(11時30分受付開始)

会場 湘南台文化センター市民シアターリハーサル室

申込日 11月6日(金)10:00 ※先着

申込方法 WEBフォームにて申込

対象 小学生とその保護者

料金 小学生:無料
保護者:500円



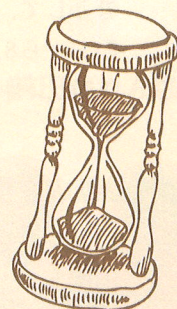
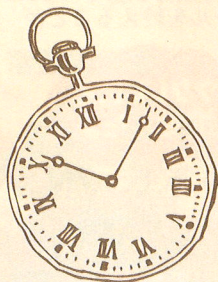
申込はこちら
(申込日からアクセス可)

プロの噺家を講師として迎え、ワークショップを行います。
午後は落語鑑賞会(チケット代別)を鑑賞します。
詳細は、二次元コードよりご確認ください。



特集
1

手間ひまの先にある 贅沢時間



今はスマホがあれば何でも買えて、何でも調べて答えてくれたりする便利な世の中。また、日常生活ではコスパやタイパが重視されることが多いような今、面倒な作業を敢えてやる、楽しんでみる、そんな言わば“面倒な時間を味わう”ということにフォーカスしました。

今回はレコードをこよなく愛する小誌編集長金子と、今ではあまり見かけなくなってしまうレンズ付きフィルム「写ルンです™」で撮影を楽しんでいる満極（まんごく）ご夫妻にとっておきの“贅沢時間”を教えていただきました。

01

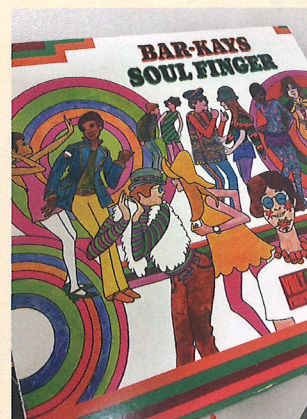
レコード



編集長 金子 昭仁



三度の飯よりレコード、レコード屋巡りでストレス解消がモットーの編集長金子。レコード生活40年。1日1枚聴いても、全部聴くのに？年以上かかるレコード収納が積年の課題。口癖は、「また買っちゃった」。



やっぱりなんといってもジャケットでしょ。

レコードジャケットのインパクトは、レコードの醍醐味のひとつ。大好きなジャケットのレコードは、2枚買って1枚は部屋に飾るのはレコード好きにはよくある話。レコードはCDの数倍サイズですので、同じジャケットでも“映え”が違います。

特に、数多くのレコードジャケットを撮影している写真家Norman Seeff（ノーマン・シーフ）が撮ったジャケット写真（略して「ジャケ写」）が好きで、だいたいそのレコードを集めました。まだまだ数えきれないほどのレコードがあり、ジャケ写の写真集もあるくらい。きっと見たことがあるジャケ写があると思いますよ。

曲の味わいを倍増させる ライナーノーツ。

レコードには、音楽評論家によるアーティストや曲の解説、歌詞・和訳などが書かれたジャケットサイズのちょっと厚めの紙が入っています。これを「ライナーノーツ」と呼びます。基本的に輸入盤（海外盤）には入っておらず、好きな人は日本盤を探します（私も）。アーティストの経歴から曲の特徴、聴きどころに加え、当時の流行や時代背景などまで詳しく書かれていて、これを読んでレコードを聴くと、より深く曲を味わうことができる、私にとっては、言わばご飯にかける“ふりかけ”みたいな存在です。



当時の匂いが味わえる。

別にレコードから匂いや味がする訳ではないけれど、その時代にタイムスリップしたかのような感覚。何十年も前に販売されたレコードから、その当時のままその音楽を味わえる感覚はCDやサブスクでは絶対に味わえないです。レコードにはそれが詰まっています。

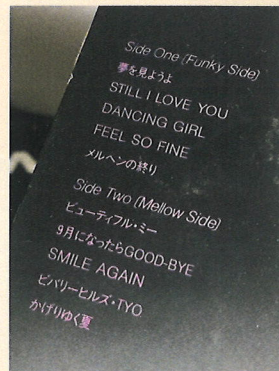
音楽とじっくり向き合える。

レコードはデジタルのようにクリック1つで再生という訳にはいかず、ジャケットの中の袋から丁寧にレコードを取り出し、ターンテーブルにセットして針を落とす。そして、A面を終えたら、B面にひっくり返してセットするなど、今の時代では“面倒な作業”ですが、この一連の作業の手間こそ、レコードの楽しみの1つ。一種の“儀式”です。

所謂“ながら聴き”が難しいからこそ、「音楽を聴くこと」に自ずとじっくり向き合えるのがレコードの特長。コスパやタイパが叫ばれる今の時代には、ある意味、贅沢な時間が味わえると思います。“聴く”という行為に、ある種の儀式と贅沢さがあり、それが魅力なのかもしれません。

曲順と構成にアーティストの ねらいが感じられる。

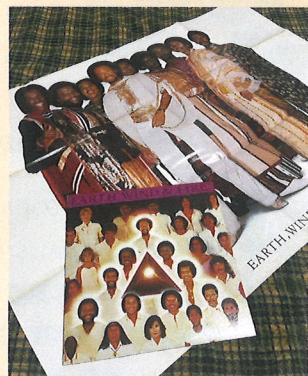
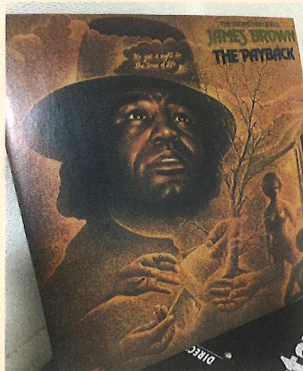
CDなどのデジタル音源と違って、基本はA面1曲目から聴いて、A面が終わったら、ひっくり返してB面を聴くので、曲順と構成に（特に各面の最初と最後の曲）アーティストのねらいや意図が感じられます。なかには、B面の最後の曲は、必ずバラードで締めるアーティストもいたり、1つのアルバムでA面とB面でコンセプトを変えたり、A面は歌あり、B面は演奏のみ（インストゥルメンタル、略して「インスト」）だったり、どれもレコードだからなせる技。レコードでしか味わえません。



お宝探しの喜び。

レコード屋で一枚一枚レコードを探すことを「レコードを掘る」とか「ディグる」と言います。

何でもネットでサッと買えて、翌日には配達される便利な時代。もちろん、中古レコードもネットで買えますが、探していたレコードが簡単に手に入る喜びよりも、一枚一枚掘っている時間とお宝レコードを探し当てた瞬間こそ、筆舌に尽くしがたい喜び。だからこそ、何千枚のレコード一枚一枚をどこで掘り当てたかは、だいたい覚えています（笑）。



02

写ルンです™



まん ごく
満極尚輝さん、未麻さん



湘南藤沢の海に惹かれ、東京から鵠沼海岸に移り住んだという満極尚輝さん、未麻さんご夫妻。お二人の共通する毎日のライフスタイルのひとつがランニング。鵠沼海岸をランニングするお二人のはつらつとした姿と美しいフォームに魅了されます。

今年1月の「第16回湘南藤沢市民マラソン2026」では、それぞれハーフ市民の部男子2位、女子3位に入賞！その入賞者として5月には、藤沢市の姉妹友好都市である韓国保寧市で開催の「2026第23回保寧マッド臨海マラソン」に派遣され、こちらも見事にハーフ男子3位、女子4位に入賞！！

そんなお二人のライフスタイルのなかで楽しんでいるモノ、それが富士フィルムのレンズ付きフィルム「写ルンです™」。ランニングの様子や旅の思い出などをこの「写ルンです™」で撮影し、まさに「贅沢時間」を楽しむお二人にその魅力をうかがいました。



移り変わる景色を楽しんだ保寧マッド臨海マラソンでのワンシーン



保寧マッド臨海マラソン完走後に放水車でクールダウン



デジタルカメラやスマホカメラが当たり前の時代にもかかわらず、なぜ「写ルンです™」を使うようになったのか、撮り始めたきっかけなどがありますか？



こどもの頃にフィルムカメラを使っていた思い出もあって、懐かしい感じがして、二人で旅行に行く際にデータではなく、写真で思い出を残したくて撮り始めました。こどもの頃は、クリーニング屋さんで現像の取り次ぎをしていて、よくお願いしに行った記憶があります。



早朝、コーヒー文化が根付くオーストラリアのシドニー中心地でコーヒーをテイクアウト



とても気持ちよかったオーストラリアのバイロンベイで朝ラン



トラクターに乗る赤ちゃんがとてもかわいい（オーストラリアの農場にて）



オーストラリアでのバントリップ最終日の朝日



今はフィルムも「写ルンです™」も購入するにも現像するにも値段が高く、手間や時間もかかるのに、デジタルと違う、敢えてフィルムで撮影する魅力や楽しさ、続ける理由がありますか？



現像までの一つひとつのプロセスを大切にできることが魅力的ですね。まず手元に「写ルンです™」を用意する瞬間から、旅の始まりを告げてくれるようでワクワクします。また、撮影可能な枚数が多くないため、カメラを出す瞬間が限られてきますので、一枚一枚を大切に撮影することで、その瞬間にこだわった写真を撮れますし、逆に撮影以外の別の物事に多くの時間に使えて没頭できることも魅力のひとつです。そして何よりも、現像して仕上がりを確認する時のワクワク感と高揚感、写真を通して旅の大切な瞬間に戻れることが堪らないですね。



鵠沼海岸で突如販売される梅がうめえ



現像した写真やネガはどうされていますか？

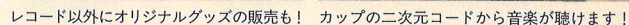


現像したネガは保存しつつ、デジタル化もして、スマホで見たり、SNSにアップしたりしています。大切な人との思い出は、ネガからプリントしてプレゼントしたりしています。

写ルンです™
製品一覧



THE REF.



Event

朝の小さな音楽会 2026

♪ vol.2

日程 2026年12月17日(木)

出演 弦樂四重奏

「クアルテット・
エクセルシオ」

◎大窪道治

会場 湘南台文化センター市民シアター（神奈川県藤沢市湘南台1-8）

時間 11:00～11:40（開場は開演の30分前）

料金 自由席500円（小学生以下は入場無料）※当日支払い。

♪ vol.3

日程 2027年2月20日（土）

出演 マリンバ・

パーカッショングループ
「TONES」



主催・問合せ

公益財団法人 藤沢市みらい創造財団
芸術文化事業課 ☎0466-45-0077

特集2

私の好きな秋の一枚

～それぞれの視点で見つけた季節の彩り～

本財団の職員から、それぞれの「好きな秋」をテーマに写真を募集しました。色づく風景や実りの季節、日常の何気ないひとときなど、一枚一枚に秋ならではの魅力が詰まっています。

それぞれの視点で切り取られた季節の彩りを、お楽しみください。

撮影
もりぞー



秋の装い

少年の森を訪れた際、透き通った青空に秋の装いをしたイチョウが映えていたので思わず、撮ってしまった一枚です。緑っぱいのイチョウも良いですが、色づくイチョウって素敵ですよ！

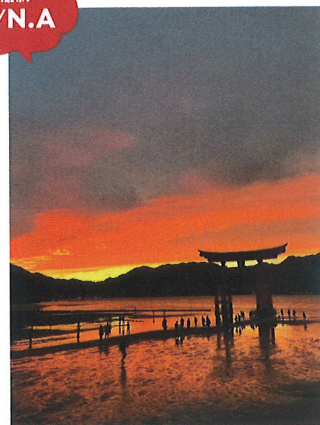
撮影
ぐわんちゃん



いもおごじょ

焼き芋したいな。

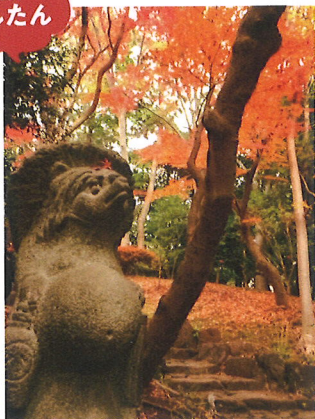
撮影
G/N.A



秋の厳島神社

世界文化遺産に触れ忘れることができない景色の一枚です。

撮影
たんたん



ぽんぽこ

いつもここにいるよ。

撮影
あきぼー



1996年秋

写真は色褪せても思い出は色褪せません。

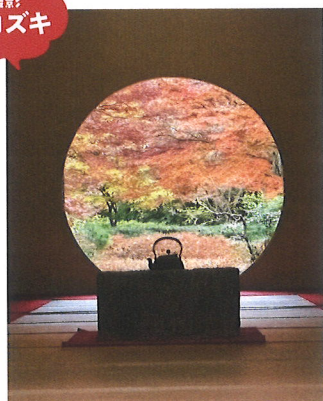
撮影
齋藤直昭



秋の一日

イチョウとお気に入りの1台がマッチしていたので撮影しました。

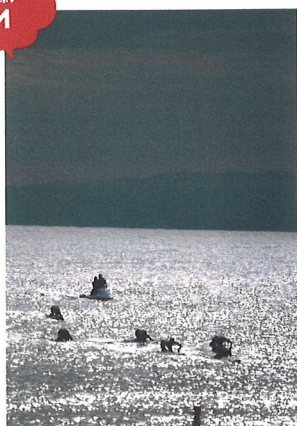
撮影
ネコズキ



悟りの窓

北鎌倉 明月院の有名な丸窓です。11月下旬頃から見頃です。

撮影
M



海を守る者たち

ライフセーバーたちの本気が見られるのが私の秋です

撮影
いのあや



秋の平城京

秋の奈良はとても素敵で、毎年訪れたい場所です。

撮影
定点
観測っ子



秋空に飛行機雲

高い秋空にまっすぐな飛行機雲
2024年11月片瀬西浜橋での撮影です。

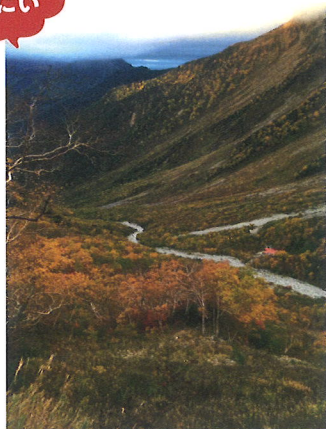
撮影
井上美佳



秋の味覚～原木しいたけ狩り～

秋といえばやはり、食欲の秋!ここ数年、秋になると根府川にあるきのこ苑「お山のたいしょう」を訪問させていただいています。大事に育てられた原木しいたけを収穫後、直ぐに炭火で焼いて食べる事が出来る、私にとっての秋を感じる幸せな場所です。仲間とワイワイ、そしてモリモリお腹も心も満タンです🍄🍷

撮影
じにい



岳沢の紅葉

前穂高に登る重太郎新道から見た岳沢です。

撮影
N



THE 秋

寸又峡ドライブの時に偶然出逢った秋です。

撮影
さかえ



栗って三つ子なんだあ

丸いイガイガに三つ子がこんな風に綺麗に詰まっているから 栗ってあんな形なんだと知った初めての栗ひろい。

撮影
くま



かぼちゃの妖精

息子は偏食のため、今も昔もかぼちゃは食べませんが、この時はたしかにかぼちゃの妖精でした。

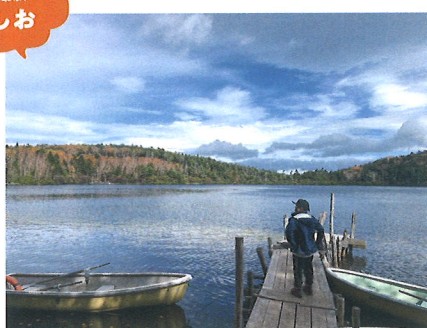
撮影
T.S.



紅葉の回廊

どこまでも続く、秋の色を帯びる奥入瀬路。青葉と枯れ葉が混ざる匂いとバイクの鼓動が景色にずっと溶けていくようでした。

撮影
しお



白駒の池

昨年の10月に息子と北八ヶ岳白駒の池へハイキングに行った時の写真です。残念ながら紅葉は終わりがけでしたが、苔の森が幻想的で良かったです。息子は二度と嫌だと言っていました。初車中泊も良い思い出です。

撮影
十鳥



秋の祭典のやきそばちゃん

藤沢青少年会館の秋と言えば、毎年11月に開催されている「秋の祭典」です。こちらは3年前に職員がやきそばの模擬店を出した時、手芸やゆるキャラ好きな私が作成した「やきそばちゃんニット帽」です。秋の夜長にはつついこんな物を作ってみたくります。

それぞれ写真には、撮影した方が見つけた秋の彩りや思いが映し出されています。
この誌面を通して、読者のみなさまにも身近な秋の魅力を感じて、また探してみただければと思います。



少年の森のいまを楽しもう!

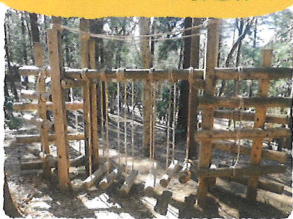
藤沢市少年の森は、自然体験活動の拠点として青少年団体や学校、市民の方々の思い出が詰まった場所として、多くの人に親しまれています。そんな少年の森が楽しいイベントを開催できるのは、いろいろな方々の協力があってこそです。今回は、少年の森の魅力とともに、森のイベントを支え、地域とのつながりを育んできた2つの農園をご紹介します!

少年の森って!?

森の中の炊事場



子どもから大人まで楽しめる
アスレチック・木製遊具



広場は遊べる
だけじゃなくて
イベントも開催!



野鳥や昆虫も
たくさん
いるよ



キャンプ
ファイア



自然豊かな青少年野外活動施設です!

今回の
森のマルシェ

2027年3月14日(日)
9:00~16:00(予定)

地元御所見産の食材販売等、
いろいろな催し物を準備しています。
お楽しみに♪



少年の森

にこにこ農園

Q 少年の森との関わりは?

A 以前から市民として利用していて、自然豊かな雰囲気が気に入っています。マルシェの出店は、少年の森から声をかけてもらったのがきっかけです。

Q おすすめの秋のお野菜は?

A さつまいも・菊芋です。毎年、芋堀大会を開催しています。

Q イベント開催予定はありますか?

A 毎年12月第2日曜日に「収穫祭」を開催しています。餅つきなどをして、地域の人々が気軽に集まれるイベントにしています。

Q 野菜作り以外の取り組みは?

A 地元の養蜂家と協力して昨年から養蜂を始めました。季節によって味が変わる百花蜜を採蜜しています。



左から井上 宏輝さん、浅川 春奈さん、松原 慎太郎さん



収穫祭



菊芋



さつまいも

農園・野菜
販売情報



Instagram



HP

新規就農者の研修受け入れなども続けていて、「自分よりすごい農家が育ったら一番うれしい」。その言葉からは、地域全体で農業を育てようという大きな視点が伝わってきます。また、収穫祭などを開催し、人が集まる場づくりにも取り組んでいるそうです。

少年の森についても、「今の自然の良さを生かしたまま、人が集まる場所であってほしい」とのこと。自然の中でほっとできる場所。農園が目指す姿と、少年の森はどこか重なっているようでした。



柿右衛門農園

Q 少年の森との関わりは？

- A 保育園、学校などで娘を通じて遊びに行っていました。マルシェの出店は、少年の森が大好きなスタッフから声がかかったことがきっかけです。

Q おすすめの秋のお野菜は？

- A さといも・ケール・新生姜です。

簡単レシピを
ご紹介!

Q マルシェなどで大切にしていることは？

- A お客様と対話することを大切にしています。初めて食べる野菜や使い方がわからないものを説明して、チャレンジしてもらえると、とても嬉しいです。

Q 野菜作り以外の取り組みは？

- A こどもたちに野菜や畑を身近に感じてもらうため、収穫体験や絵本を活用した食育活動に協力しています。また、料理教室や田んぼ塾などを通じた「顔の見えるコミュニティ」を育てていきたいです。



左から柿田 えつこさん、柿田 祥登さん



ケール



新生姜



さといもの葉

「コミュニティ作りを目指していて、毎年夏に育てるひまわり畑もその一つです。こどもたちが遊べる迷路を作り、地域の人を訪れるきっかけをつくる一方で、ひまわりは土を豊かにする役割も担っています」。来年の夏も、ひまわり畑を作るそうなので楽しみです。

心が「ほっこり」する野菜を食卓に届けることを目指し、自然の力を生かして旬の野菜のみを作っているそうです。

少年の森については、「今の雰囲気を残しながら、こどもたちの居場所としてあり続けてほしい」。その思いが印象に残りました。

農園・野菜販売情報



HP



Instagram



LINE

はちみつが
買えるのは
ココ!

〈旬の野菜簡単レシピ〉

・ 新生姜のしょうがごはん ・

材 料

- お米 3合
- 新生姜 80g
- 酒 大さじ2
- しょうゆ または しろたまり 大さじ1
- 塩 小さじ1/2

つくりかた

- ①お米を研ぐ。
- ②酒、しょうゆ（しろたまり）、塩をいれて、お米を3合の水加減にする。
- ③新生姜を千切りにし、②に入れて炊く。
- ④炊きあがったら全体をまぜて完成。



中野養蜂園



HP



しょうがごはん 作ってみた!

辻堂青少年会館の「つじせいキッチン」でこどもたちと一緒に作りました。新生姜を使っているのが辛すぎず、こどもたちも美味しく食べることができました!

「つじせいキッチン」って?

辻堂青少年会館では、みんなで料理してみんなでごはんを食べる「つじせいキッチン」を定期的に開催しています。



辻堂青少年会館

※ここに農園さんの
はちみつは、時期により
取り扱いがない場合が
あります。

私のとっておき

おしえ
ます!Vol.
06

放課後児童育成課

半田 絵美子



私の
とっておきは...

異文化&人との出会い



です!

¡Hola! ¿Cómo estás? (スペイン語で「やあ!元気ですか?」)
一度始めると長〜続けるタイプの私ですが、約20年間、家族で多
言語サークルに入っています。

はじめは子育ての習い事のようなつもりで入会し、海外からのホー
ムステイを受け入れたら、家族それぞれが韓国🇰🇷、台湾🇹🇼、
アメリカ🇺🇸、メキシコ🇲🇽へと、一人で飛び出していくのを、「(現
地のホストファミリーに)心を開いて!」「命とパスポートだけ持って帰っ
てくれば、なんでも大丈夫!」と送り出してきました。また、家族やメ
ンバーたちが海外から帰ってくると、目をキラキラさせて体験を語るの
を聞いて、自分の常識がひっくり返り「世界にはいろんな幸せの形
があるなあ。どう受け取るかは自分次第だ」と感じていました。

娘たちも成長し今度は私の番。「何歳になっても新しい体験を。
異文化に飛び込んでみよう!」一昨年に初めてインドネシア🇮🇩

へ。温かく迎えられ、ごはんはおいしく、Tidak apa apa (インドネシ
ア語で「なんくるないさ〜」)はとても心地よかったです。

今夏は娘のホストが、メキシコからやってきてくれました。初めて
会ったけれどお迎えの空港では感動のハグ! 念願の日本🇯🇵、いっ
ぱい一緒に楽しみました!

明るくて家族が大事でカラフルなメキシコ🇲🇽。実は家族で私だ
け行ったことがありません。「Mi casa es tu casa! (私の家はあ
なたの家!)」と言ってもらえ
たので、今度は私がメキシ
コ🇲🇽に行ってみたく
と思っています。みなさんも異
文化に飛び込んで、素敵な
人に出会ってみませんか?

公認スポーツ栄養士
コラム

こどもイキイキ 食講座 vol.3

スポーツ事業課所属の公認スポーツ栄養士が、こどもの育ちを「食」から応援します!

スポーツ事業課所属の公認スポーツ栄養士が教える/ 運動時の水分補給ガイド



スポーツ事業課
公認スポーツ栄養士
管理栄養士
健康運動指導士
睡眠健康指導士
藤本 美佳

いつ・何を・どのくらい 飲んだら良いの?

いつ	→ のどが 渇く前!!	→ のどが乾いてからでは遅い!
何を?	→ 運動後 1時間以内	→ 水で大丈夫! ※食事をしっかりと とっていることが前提
	→ 運動後 1時間以上	→ スポーツドリンク 汗で失ったミネラル 補給と運動で使った エネルギーの補給が できます。 薄めずそのまま 糖分4~8% 塩分0.1~0.2%
どのように?		→ こまめに、少しずつ 150ml前後/15~20分おきに
冷たさは?	→ 冷たいものを	→ 冷たい方が胃の通過が早い 目安は5~15℃ (飲んで「おいしい!」と感じる水温) 吸収を高める温度 5~15℃ 冷たすぎるものは NG! ※冷たいものでお腹が痛くなりやすい方は 常温のものを飲むようにしましょう

食事は エネルギー補給だけでなく 水分補給としても大切!

主食・主菜・副菜を基本に
3食しっかりととりましょう。



朝ごはんアイディア
(社) 全国学校栄養士協議会HP

1日の水分の内
「約1リットル」は食事から

熱中症

高橋まことクリニック

院長 高橋 誠先生



「もう秋だから熱中症は大丈夫」と思っていないですか。近年は猛暑や残暑が長引き、10月に入っても真夏日となることがあります。今回は少し時期はずれに感じるかもしれませんが、熱中症についてお話しします。

熱中症は、高温多湿などの環境や運動によって体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって起こります。めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、だるさ、吐き気などから始まり、重症になると意識障害を起こし、命に関わることもあります。特に注意していただきたいのが高齢の方です。年齢とともに暑さや喉の渇きを感じにくくなり、気づかないうちに脱水が進むことがあります。喉が渇く前から時間を決めて水分をとり、暑い時間帯の外出を避け、エアコンも我慢せず使いましょう。一人暮らしの方には、ご家族やご近所の声かけも大切です。運動やスポーツをする方は、①暑くなる前から徐々に体を暑さに慣らす「暑熱順化」、②睡眠不足や体調不良など自分の状態を確認する、③暑さ指数（WBGT）が

31以上では原則として運動を中止する、④喉が渇く前からこまめに水分をとる、⑤大量に汗をかいた時には塩分も適切に補う、ことを心がけてください。また最近では、運動前や休憩中に手のひらを冷やす「手掌冷却」も、暑さ対策の一つとして注目されています。

熱中症が疑われたら、まず意識を確認します。意識がおかしい、呼びかけに反応しない場合は、すぐに救急車を呼び、到着を待つ間も涼しい場所で体を積極的に冷やしてください。意識があれば涼しい場所へ移し、衣服を緩めて体を冷やし、水分・塩分を補給します。自力で水分がとれない、症状が改善しない場合は医療機関を受診してください。

熱中症は正しい知識があれば予防でき、早い対応が重症化を防ぎます。秋になっても暑い日は油断せず、ご自身だけでなく、ご家族や周囲の方の体調にも気を配りましょう。



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!EPISODE
06

少年の森だいきクラブ所属

まえだ

前田 かれんさん



みら財との関わりは？

一番最初は、小学生の頃の八部公園のプールだったと思います。

本当に大好きで、友達と一緒に通い詰めました。公園全体を使って鬼ごっこをしたり、秘密基地を作ったり。中学生になってからは、プールの2階のフリースペースで友達と試験勉強をやったりもしました。「とりあえず八部集合ね!」は定型文のように使っていたと思います（笑）

少年の森に通うようになったきっかけは？

長男が遊具よりも生き物が好きになったのがきっかけです。ひとりで3人の幼児を連れていましたので、私自身も小さな公園で過ごすよりも、もっともっと大きな自然に囲まれて毎日を過ごしたいなあと思っていた頃でした。家から近いこともあって、お昼ご飯だけを食へに行ったり、夕方のお散歩でちょっと寄ってみたり、気がついたら自分のお庭のように通わせていただきました。そうやって通っていくうちに、同じように自主保育をしている素敵なお母さんや子どもたちに出会い、一緒に時間を過ごすようになりました。



印象に残っている事業はありますか？

初めて参加した、親子キャンプですね。その時は野外炊事の経験はほとん

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に関わり、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、自身も鶴沼出身で現在は打戻在住、3人の子どもたちを育てるお母さん。こどもたちが小学校に入学するまでのほとんどを少年の森で過ごし、現在は少年の森のボランティアチーム「少年の森だいきクラブ」に所属していただいている一方で、少年の森の専属カメラマンとして事業写真や少年の森写真展など、ほぼすべての撮影を担っていただいている前田かれんさんです。今回の表紙も前田さんが撮影した写真です。

どなく、主人と小さい子どもたち3人と、見よう見まねで薪を組んだり、野外炊事をしたり。泊まったこともない大きなテントで夜の森を静かに味わいながら宿泊しました。夜のキャンプファイヤーにも参加させていただいて、学生アルバイトさんの一生懸命な姿がとても印象的でした。また、少しの時間一緒に火を囲んだだけなのに、その場にいたみなさんと仲間になれたような、そんな不思議な時間でした。



これからについて

これからも少年の森の、自然で柔らかくもたくましい姿を写真を通して記録に残し、みなさんにお伝えできたらと思います。子育てのフィールドとしてはもちろん大変お世話になりましたし、私自身も心身成長させていただきまし。少年の森の大きな自然とスタッフさん、そこで出会ったみなさんへの感謝を、写真や言葉を通してお伝えしていきたいなと思います。

少年の森にとって、前田さんのようなボランティアスタッフや地域の方々の力は必要不可欠です。管理棟にいても職員と遜色なくお客様をご案内してしまう前田さん。いつも本当にありがとうございます。これからも少年の森をよろしくお願いいたします。



サツマイモの蒸しパン



これからの季節に旬を迎えるサツマイモ。ほんのり甘いサツマイモをたっぷり使った、やさしい味の蒸しパンをご紹介します。「今日のおやつは何か?」と楽しみにしてくれているこどもたちに季節を感じてもらえる人気メニューです。ふわふわの生地に、ホクホクしたサツマイモの食感がアクセント♪

黒ゴマを加えたり、はちみつで甘みを追加したり、レーズンや栗、りんごを加えればさらに秋らしく、アレンジもいっぱい!



サツマイモの蒸しパン

【材料(アルミカップ4個分)】

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・サツマイモ 75g
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々
- ・牛乳 75ml
- ・サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ① サツマイモは1cm角に切り、水にさらしてから柔らかくなるまでお鍋で煮ます。柔らかくなったら、砂糖を入れ、塩をふります。
- ② ボウルに砂糖、牛乳、サラダ油を入れて混ぜます。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- ④ アルミカップに流し入れ、①のサツマイモの上に添えます。
- ⑤ 蒸し器で約13分蒸したら完成です。



海でみつけた、 たからもの♡



心地よい季節となり、目の前の鶴沼海岸へ散歩に出かけました。「せっかくだからビーチクリーンもいいね」と、こどもたちと海岸に落ちているものを拾うことに。小さなプラスチックのカケラ、漂着した大きな枝。「あれ?これ取れない!」砂浜に埋まったワイヤーも、仲間で協力して掘り出すと、すばーん!「やった〜!取れた〜!」と大喜び。そのうちキラキラした貝殻、隕石みたいな石…。「でっかい貝!」「このピンクの貝は何だろう?」繊細なさくら貝まで

発見。段々みんなで宝さがしのようになっていました。

クラブに戻ってから拾ってきたものを厚紙に丁寧に貼り、一冊の本にしていました。その名も『海の標本』。世界に一冊の宝物となりました。やっぱりこどもたちの遊びは無限大だな〜キュン♡

これからも藤沢の自然を感じながらたくさん遊んでほしいな。そして、たくさん遊んだ自然を大切に思う気持ちが心のどこかに残るといいなと思います。



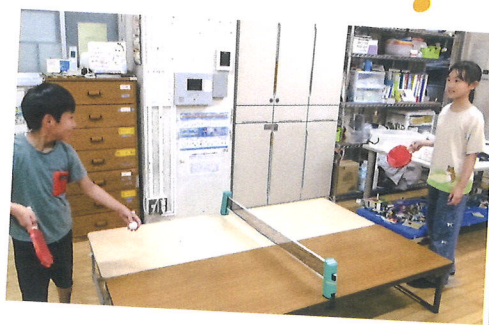


たんぽぽ児童クラブのスポーツの秋。テーブルを卓球台にして遊んでいると、楽しそうな様子に惹かれて「ぼくもやる!」「私もやりたい!」と普段は一緒に遊ばないような珍しいメンバーで遊びが始まることがあります。

卓球に慣れていない子が入ってくると、いつも卓球をしている子が、「失敗しても平気だよ」と、持ち方などを優しく教えてくれることがあります。道具を使うスポーツなので、なかなか技術がい

るのですが、ラリーが続かなくても子どもたちは楽しんでいるようです。遊んでいくなかで上達していくので、子どもたちは自信がついて、より楽しく遊んでいます。

大きな盛り上がりを見せる卓球に周囲の子も興味が引き出され、卓球をきっかけに友だちの輪が広がることもあるようです。



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

賛助会員募集!

本財団では実施事業や設立目的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。

ご加入いただきますと施設利用に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

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

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) 八都公園プール、秋葉台公園プール、石名坂温水プール (以上泳用具のみ) で販売しております。

編集長のつづやき

今号の特集では、私の長年の趣味であるレコードを取り上げさせていただきました。モノが増える趣味ですので、常に収納問題を抱え、妻の視線が痛い (というよりも呆れられています) ですが、ストレスなく心身ともに健康でいられるのも、これまたレコードのおかげかなと。

レコードがきっかけで、おとなになってからできた友達も多く、また数年前から Instagram でレコードの投稿も始めたことで、日本のみならず海外のレコードマニアともつながることができました。

今では私にとって、音楽を聴く+人との出逢いとつながりを広げてくれる、そんなかけがえのない存在のレコード。

「レコードは沼」と言われますが、もう底なし沼にハマっていて、生涯抜け出せそうにありません。

(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

(当)…当日参加OKのイベント

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

10月 October

1	木	■学習応援 12:00~13:00
2	金	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
8	木	
9	金	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
10	土	▲自然体験フェスティバル〈当〉 9:00~16:00
11	日	
12	月・祝	▲SLまつり〈当〉
13	火	
14	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
15	木	■リトルパンピ 10:30~11:15
16	金	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
17	土	●ふじさわセーリングフェスタ2026 in 江の島
18	日	▲サンデープレーパーク〈当〉 13:30~15:30 ●ふじさわセーリングフェスタ2026 in 江の島
19	月	
20	火	◆ノルディックウォーキング② ～海と富士山を眺める片瀬山散策～
21	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
22	木	
23	金	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
24	土	■つくってあそぼう!!SAKUSAKU! 10:30~11:30 ▲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
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
29	木	
30	金	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
31	土	★秋の祭典 10:00~15:00〈当〉

11月 November

1	日	▲季節の森さんぽ〈当〉 13:30~14:30 ★秋の祭典〈当〉 10:00~15:00
2	月	
3	火・祝	
4	水	■つじりんとあそぼう!ぴーか・ぶー 10:30~11:30 ▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
5	木	
6	金	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
7	土	●ふれあいスポーツ交流会 ～ローリングバレー&ポッチャ～
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
12	木	
13	金	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30 ▲森のようちえん 10:30~12:00
14	土	●児童クラブ交流会〈当〉 神台(CX)公園会場 予備日:11月15日
15	日	▲森の音楽会〈当〉 10:30~11:10 ▲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
16	月	
17	火	
18	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
19	木	
20	金	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
21	土	■ヤングスクエア 9:30~11:30 ▲天体観望会 16:45~18:30
22	日	▲大工さんと遊ぼう 10:00~12:00 ●ふじさわバラスポーツフェスタ2026〈当〉 ◆アキバ☆マルシェ②〈当〉
23	月・祝	
24	火	
25	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
26	木	
27	金	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
28	土	■つくってあそぼう!!SAKUSAKU! 10:30~11:30 ▲天体観望会 17:30~19:00
29	日	●藤沢市駅伝競走大会
30	月	

12月 December

1	火	
2	水	■つじりんとあそぼう!ぴーか・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	★こども体験クラブ 13:00~15:00 ●児童クラブ交流会〈当〉 湘南台公園会場 予備日:12月6日
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	■つくってあそぼう!!SAKUSAKU! 10:30~11:30 ▲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	■つじせいキッチン 10:00~12:00 ■学習応援 12:00~13:00 ▲木のもの作り 10:00~11:30
13	日	▲輪飾り作りとたき火のおにぎり 10:00~13:00
14	月	
15	火	
16	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
17	木	●朝の小さな音楽会vol.2(湘南台 文化センター市民シアター)〈当〉
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 ■ヤングスクエア 9:30~11:30
20	日	▲サンデープレーパーク〈当〉 13:30~15:30 ★石名坂地域感謝祭〈当〉
21	月	
22	火	★泳力認定進級テスト 石名坂温水プール
23	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
24	木	
25	金	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	▲森っこプレーパーク〈当〉 9:00~16:30
31	木	

※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/>

