

海までとどけ…



第45回 山の都ふれあいコンサート

詩集

ただいま曲を募集中！



みーこ(ふれコン公式キャラクター)

第45回 山の都ふれあいコンサート

2025年11月30日(日)
午後1時30分開演
YCC県民文化ホール(小ホール)

☆入場無料です！

今年のテーマは…

「つくろう！感動物語」

イラスト:岩崎けんいち

ふれコンホームページ



<https://furekon.net/>

昨年の模様はこちら
(YCC県民文化ホール 公式YouTube)



第1部
オリジナル曲コンサート



第2部
ミニミュージカル

第 45 回『山の都ふれあいコンサート』（2025）の詩集をお届けします

今年も詩を応募してくださった皆様が、それぞれに今思うことや感じたことを詩に書きとめ、それがこの 1 冊の詩集という形になりました。ひとつひとつの詩からは、それぞれの『想い』が伝わってきます。そして、皆様の『想い』が糧となり、今年の『山の都ふれあいコンサート』が創られていくのです。

この詩集に掲載された作品は作曲の対象となり、審査を経て選ばれた曲は、2025 年（令和 7 年）11 月 30 日（日）に YCC 県民文化ホール（小ホール）で開催される第 45 回『山の都ふれあいコンサート』で発表される予定です。詩と曲が織りなすハーモニーとともに、これがきっかけとなって出会う人と人とのふれあいを大切にしながら、皆様とともにコンサートを成功させたいと実行委員一同考えております。ぜひ、この詩集の中の詩に、曲をつけてご応募ください。お待ちしております。

山の都ふれあいコンサート実行委員会

《曲募集について》この詩集に掲載されている詩に曲をつけて応募しませんか？

♪ 応 募 方 法

下記のメールアドレスに以下の事項を記載、添付の上、送付をお願いいたします。

- ① 詩はこの詩集に掲載されている作品を使用（補作は可）し、未発表曲に限ります。
- ② 曲（MP3 の形式で添付してください。郵送の場合は CD-R にて送付してください。）
※総演奏時間は 4 分以内でお願いします。
- ③ 作曲者情報（氏名・ペンネーム（使う場合）・郵便番号・住所・電話番号・メールアドレス・年齢・職業または学校名）
- ④ 歌詞（Word 形式にて添付）
- ⑤ 楽譜（ある場合は PDF にて添付）
- ⑥ 採用された際の演奏について
 - ・ コンサート当日に演奏可能かどうか
 - ・ 演奏方法（バンド・弾き語り・カラオケ、etc…）

♪ 注 意 事 項

- ・ 採用させていただく場合は、チラシ等に氏名を掲載いたします。（ペンネーム可）
- ・ **応募作品は返却いたしません。**（審査終了後、作詩者に送らせていただきます）
- ・ 応募いただいた曲の著作権は、山の都ふれあいコンサート実行委員会に帰属します。
- ・ 次ページの「コンサート当日までの流れ」をご確認ください。

♪ 締 め 切 り 2025（令和 7）年 8 月 24 日（日）

♪ 送 付 先 メール：info@furekon.net
郵 送：〒400-0858 甲府市相生 2 丁目 2-17 甲府商工会議所会館 3 階
一般社団法人甲府青年会議所内 山の都ふれあいコンサート実行委員会 宛

♪ 問い合わせ先 T E L：080-2055-1121
M A I L：info@furekon.net（山の都ふれあいコンサート実行委員会）

♪ ホームページ <http://furekon.net/>

コンサート当日までの流れ



詩に曲をつけて応募！

8月24日締め切り



曲選考

9月中旬予定



採用



不採用



採用者のみ
9月下旬に通知



本番用歌詞・舞台セット図・
プログラム原稿等のご提出



拡大実行委員会のご出席

- 作詞者・作曲者の顔合わせ
- 当日についての説明・打ち合わせ

10月19日(予定)
場所・時間は確定次第ご
案内



前日・当日リハーサル
本番

11月29日・30日
YCC県民文化ホール
(小ホール)



目 次

No.1	冬の穴(田中加菜子)	4
No.2	風のうたに聴いてごらん(なが山房子)	4
No.3	白斑人の旅(Tomotsugu Irisawa)	5
No.4	最後の 20 代(三井亜季)	6
No.5	杜の愉快的仲間達の良い所(三井亜季)	6
No.6	ボクの 1 日(坂本和輝)	7
No.7	マイペース(坂本和輝)	8
No.8	奇跡なんだから！(齋藤美砂)	9
No.9	WE CAN ENJOY OUR LIFE(Ayame Miffy)	9
No.10	歌声と共に(藤巻滉登)	10
No.11	裁縫パパ(藤巻滉登)	10
No.12	自分らしく(清水仁美)	11
No.13	雨のお散歩(渡辺和子)	12
No.14	5 月のゴールデンウィーク(岩崎ひとみ)	13
No.15	日本のそうり、こくみんの思いよ(岩崎ひとみ)	14
No.16	存在(進藤学)	15
No.17	日曜日のお楽しみ(進藤学)	15
No.18	日(進藤学)	16
No.19	木もれ陽のうた(木下君江)	17
No.20	川釣りの季節(Etsuko Shibata)	17
No.21	一意専心はげもうよ(内藤愛)	18
No.22	未来への希望(内藤誠)	19
No.23	誰も見ていなくたって(廣瀬悦哉)	20
No.24	N ゲージに乗って(雨宮徹周)	21
No.25	夢の欠片(相澤啓一)	22
No.26	素顔で笑っていても(相澤啓一)	22
No.27	生きるって事は(相澤啓一)	22
No.28	for you(kai)	23
No.29	ここにいる(橋本大輔)	24
No.30	新米ママ期(飯田由佳)	25
No.31	ことのはトゥティトゥ(ゆみっぺ)	26
No.32	ココロノ中のオモイヨウ(ゆみっぺ)	27
No.33	にじ(佐野久美子)	28
No.34	ソフトクリーム(佐野久美子)	28
No.35	たんじょう日(佐野久美子)	29
No.36	ふれこん大すき(佐野久美子)	29
No.37	はな(佐野久美子)	30
No.38	おばあちゃんへ(關紀代実)	30
No.39	お母さん(小林英昭)	31
No.40	私のお母ちゃん(坂本早百合)	31
No.41	会いたい人(大坪正之)	31
No.42	しあわせのうた(あさとよしや)	32

No.1 冬の穴

田中加菜子

あの日分けあったアイスをとらした木漏れ日が
今じゃ本音をさらした枝先に巻きつくきらきら
肌をさす痛みはダウンコートでオーバーキル
完全勝利の午後八時 帰っても誰もいないけど
はやくも布団と絡みあいたい 午後九時
お風呂あきらめた 午後十時

No.2 風のうたに聴いてごらん

なが山房子

石（いわ）の声を	きいてごらん
風のつよい午後に	きいてごらん
まぶしい陽射しに	きいてごらん
冬の街の	春の声
みんなで遊んだ	路地うらの
かわいい声が	聴こえてくるよ

なつかしい街を 歩いてみよう
じゃりの小路（こみち）を 歩いてみよう
芝生のお庭を 歩いてみよう
母と手つなぎ おかいもの
こんやのおかずは なんにしよう
ささやかな毎日を ありがとう

たのしいひととき	つむごうね
のどかないちにち	つむごうね
この手つないで	つむごうね
窓辺にすごす	たそがれに
あかねの雲が	ささやくよ
こどものように	無邪気に遊べ

山梨県中央市から宮崎県国富町へ単身移住して一年。

あっという間の1年だった。

移住してすぐの職場では、転職2ヶ月で放課後等デイサービス新店舗へ異動

その2ヶ月後、障がい者グループホームへ異動

その4ヶ月後、放課後等デイサービス新店舗3店舗目の異動と目まぐるしい1年だった。

そんな目まぐるしい1年の中、新天地に選んだのは、昨年、3月に内定をもらっていた放課後等デイサービス。

今は、新天地の放課後等デイサービスで児童発達支援管理責任者の傍ら、障がい者グループホーム世話人、行動援護の支援をしている。

前職の障がい者グループホームの女性スタッフの方々がとてもよくしてくれ、今の自分がある。

宮崎県の障がい者グループホームは、愛に溢れていて、楽しい。

だからボクは、母の近くでもう少し宮崎県にしようと思う。

No.4 最後の20代

三井亜季

ふりむけば あっという間に20代
時間がたつのが早い
今のうちに楽しい事を沢山したい
悔いが残らないように充実した日々を
ダンスを続けたい 旅行にも行きたい
いつまでも笑顔を忘れずに

来年はいよいよ30歳になるの
30歳になってもダンスは続けて踊りたい～
健康な毎日を過ごしていこう！！
失敗してもめげずに頑張りたい
いろんな場所へ行きたい
仕事も長く続けますように

No.5 杜の愉快的仲間達の良い所

三井亜季

杜の愉快的仲間達の良い所を紹介するね❤️
まずは「あいさつ」
次は「言葉使い」
次は「規則正しい生活」
次はやっぱり笑顔が必要だね

みんなで楽器を準備をするわよ
みんなでごあいさつするよ
みんなで楽しく練習
最後はみんなで笑顔でごあいさつ
みんなで片付け
楽しかったね～

朝が来た
アラームで起こされる
んー まだ眠い
もう少し もう少し

おはよう
カーテンを開けよう
あー 青空だ
いい天気 まぶしいな

今日も1日が始まる
どんな日になるかな
いいことあるといいな
ドキドキわくわく いってきます

うまくいかないことあっても
大変なことあっても
頑張ってること 誰かが見ていてくれるはず
きっといいことが待ってるはず
だからボクは頑張れる
だからボクは頑張るよ

ボクの1日 ボクの毎日

夜がきた
今日も頑張ったよ
あー お腹すいたな
美味しいもの 食べようよ

今日も1日が終わるね
どんな日だったかな
いいことあったかな
ゆったり のんびり おやすみなさい
明日もいいことあるといいな
明日もいい日になるといいな

ボクの1日 ボクの毎日

僕はね いつも色んなことが気になっている
忘れ物ないかな
失敗しないかな
ホントに大丈夫かな
かなかなかな…
心配がいっぱい

みんなはね
いつも大丈夫だよって言ってくれる
大丈夫だよ
心配ないよ
みんなありがとう
でもでもでも…
やっぱり気になる

不安なことがいっぱいあっても
気になることがいっぱいあっても
やっぱり前に進まなきゃ
マイペース マイペース マイペースで

僕も君も みんなも
自分のペースで前に進もう
ゆっくりのんびりいこうよ
マイペース マイペース マイペースでね

ゆっくりのんびりいこうよ
マイペース マイペース マイペースでね

No.8 奇跡なんだから！

齋藤美砂

地球には たくさんの国、国 たくさんの人、人
その中で出逢えた奇跡
大事な大事な人なのにケンカしたり、いじわるしちゃう
そんなのもったいない
いっぱい仲良くしよう いっぱい笑い合おう
一分一秒も無駄にしないように

歴史には いろんな時代、時代 いろんな人、人
その中で出逢えた奇跡
大切な大切な人なのにスマホばかり、お話ししない
そんなのもったいない
いっぱい仲良くしよう いっぱい笑い合おう
一分一秒も無駄にしないように

No.9 WE CAN ENJOY OUR LIFE

Ayame Miffy

暑い日 寒い日 今日は良い日
どんな天気でも 外に出て walking
我慢せずに 体の欲するものを eating
新しいことに果敢に challenging
深刻にならないよう
楽しいことで exciting
思い込みを捨てて
自分の魅力 discovering
どうにもならないことは
運命に follow
辛い時 苦しい時は
過ぎ去るのを待てば
WE CAN ENJOY OUR LIFE

My life My Days
Hello everyone Bright Days

No.10 歌声と共に

藤巻滉登

空を仰いで 日差しを浴びて目の前の道を 歩いて行こう
つまずきながら 振り返りながらどこまでも行こう 歌声と共に

涙の夜は 星を見上げて嬉しいときは 風に吹かれて
そうしていつか 見たこともない景色を見よう 君と僕らで

地球の上に 僕らは生まれた地球の上で 僕らは生きていく
うらうら うらうらうらう うらう
歌声と共に 僕らは生きていく歌声と共に 明日も生きていく

No.11 裁縫/パパ

藤巻滉登

チクチク チクチクゼッケンを縫う
チクチク チクチクゼッケンを縫う

ほつれないようにしっかりと縫う
チクチク チクチク二人分 縫う

時々 曲がったり糸が抜けたり
最初から直したりパパは一苦労

無事にゼッケンについて体操着をたたみ
袋に入れたらこれで おしまい！

好きなことする時間
いつも顔がゆるんでいる
今は苦しくても
楽しいこと想像してると
どこか忘れられる

自分らしくずっといられない
でも好きなことがやれてるときは
どんなに疲れていても
またがんばろうって思えるから

君に出会えて
新しい好きが生まれていく
新たなエネルギーが生まれていく
ちょっとくらい不安でも
もう迷わない
楽しいを見つけていく

関係崩れるのが怖くて
悩みすぎて
前が見えなくなるけど
それも自分らしさ
ちょっと嫌いかもしれないけど
助けてくれる人はたくさんいるよ

自分らしくずっといられない
でも好きなことがやれてるときは
どんなに疲れていても
またがんばろうって思えるから

君に出会えて
新しい好きが生まれていく
新たなエネルギーが生まれていく
ちょっとくらい不安でも
もう迷わない
楽しいを見つけていく

今日は雨
カッパ着て
リード付けて
準備OK
さあ 出かけよう

しとしと やさしい春の雨
あっ 水たまり
浮かんでいるのは 何だろう
ゆらゆら ゆらゆら
桜の花びら

急にザーザー たたく音
大きな雨粒 落ちてきた
水たまりは 跳ね返る
あぶくと一緒に
桜の花びら 踊り出す

クルクル くるり
ゆらゆら ゆらり
弾む花びら
桜ドレスの 踊り子たち

水たまりじゃあ 狭すぎる
広いところに行ってみよう
きちんと並んで どこまで行くの？
踊り子たちのパレードは

あらあら
カッパに花びら
ひとつ ふたつ

踊り子たちと 一緒にお散歩
続けよう

なんだか楽しい春の雨

ゴールデン ゴールデン
ゴールデンウィーク
子供たちが
でんしゃにのるすがた
あわてて どこにのって
どこまで、どこまで
いくのかな
ゴールデン ゴールデン
ゴールデンウィーク
おとながおこる5月のゴールデン
ゴールデンウィーク
ねあげの 때가
今はとくに
あめりかドルがたかくて
ぶっかがたかくて
子供にも
つらい思い
つらい生活で
おこづかいも
何もできずに
いつになったら
いつにむかしの
生活になれるのかな
この思いよ
伝えてかなえて欲しいから
ララララ
ララララ

ゴールデン・ゴールデン ゴールデンウイーク
せいふのにんげんは しょみんのこともかんがえず
米もやさいも 子供のおかしも のみものも
アイスに、ビールに たばこに、チョコレート
何もかもが 大きく高くして
しょみんの生活よりも
国のよさんがとかいって
何もせずに おとなのけんかばかりで
ちかてつサリンじけんも やみの中で
10まんえんきふきんを バラまけば
じゅうみんがせいふのために
ゆうことをきくと思うよりも
いまのそうりよりも
こくみんが
くにをやった方が
いいようにおもう中で
なにもしないせいふのタヌキ
せいふのキツネが
夏のせんきょにうおうさおうして
いるバカせいふ
目がさめろ
日本のしょみんのいたみよ
あたらしい
せいふの
できる人が
そうりになれ
いまのそうりはやめさせて
さわやかな
しょみんの心に
きたよ
きたいを
できる人が
せかいのそうりになれよ
この思いよ
伝えてかなえてじつげんして欲しいから
ルルルルル

いずれいなくなる私の存在がここにある
私の歯車がうごかなくなっても世の中の歯車は絶対に止まることはない
そう思うと私の存在とは何だろうと軽い目眩を覚える
しかし需要と供給がいつでもバランスがとれるものではないように時には一人で休み
時には皆と働いてこの存在はチェーンのように繋がって影響を受け合っている
そして私の存在（たましい）が誰かに受け継がれたら亡くなっていくのだろう
それは年齢と関係なく神が選んだ祝福である
しかし今最高な存在がここにある
長い眠りにつくまで必要な存在
でも誰もが永遠に大切な人

No.17 日曜日のお楽しみ

今日は日曜日
家族みんなで紅葉見ながらピクニック
ピクニックの一番の楽しみはお弁当
そこで意見が分かれた
おむすび派とサンドイッチ派
だからお母さんがおむすび お父さんはサンドイッチを作ることになった
僕達子供はそれぞれのお手伝い
お母さんのおむすびは優しく握った愛情こもったおむすび
お父さんのサンドイッチはボリューム満点
大きく口をあけないと食べられなさそう
さあお弁当が出来たぞ
これから家族みんなでピクニック
雨 降らないでね

過ぎ去ることしか知らない馬鹿な時の中で
僕等は必死にその時に自分を刻み込んでいる
過去から現在そして未来へ
毎日が特別で明日を夢見てそれでもそんな当り前が嬉しかったり切なかったり
全てに否定的になった時 一生懸命信じようと心の中で何度も何度も呟いては飲み込んで
そして絆で繋がっていることに気付く

あなたよりもって気にしすぎて本当の自分を忘れそうになる
マイペースで行こうといわれても周囲に気を奪われて ついせっかちになり何かを見落す
心身共に不健康に感じてきて愚痴を吐き出す者をつい探すーでも分かってはいる
誰よりも自分自身のお付き合いが長いから
優しくなれる人が欲しいから

明日という字は明るい日と書く
そうなるように希望を持って眠りにつけるといいね
おやすみなさい

No.19 木もれ陽のうた

木下君江

木もれ陽がひとすじ
そそろそそと
中では光のコマが回っているよ
くるくる キラキラ

木もれ陽がきれい
ひそひそと
光と光がおしゃべりしているよ
ひそひそ キラキラ

耳を澄ましたら ホラ光の声が
シュルルル キラキラ

No.20 川釣りの季節

Etsuko Shibata

6月の日曜日
釣り人さんたち こんにちは
あゆ釣りでにぎわう 大月の川
青々と生い茂る緑と人々の笑顔と
素敵な休日だなあ

人生の選択は
どっちへゆくかな？
楽で快適に過ごすか□
苦労していばらの道を歩むか
大きく運命を変えられる
どんなにくじけても
カッコ良い努力だよ
世界が変わったとしても
一意専心はげもうよ
積み重ねたものは成功だよ
生涯の財産となる
さあ 歩もう

勝負に一度もかなわない相手
どうしたら対等になれるかな？
そんな簡単にいかせないよ
いつか実る時が来るさ
仲間の意見をよく聞いて
1人であせらず
ペースを少しずつきざもう
どんなにくじけても
カッコ良い努力だよ
世界が変わったとしても
一意専心はげもうよ
積み重ねたものは成功だよ
生涯の財産となる
だから 待っててね

初めてのちょう戦
ずっとやりたいと思ってた
夢を叶えた瞬間
でもね うぬぼれてはいけないよ
上には上が居るんだ
例え かなわなくても
いどみ続けるんだ
どんなにくじけても
カッコ良い努力だよ
世界が変わったとしても
一意専心はげもうよ
積み重ねたものは成功だよ
生涯の財産となる

君には明るい未来が待ってる
それだけ 見守ってきたから
どんなにくじけても
カッコ良い努力だよ
世界が変わったとしても
一意専心はげもうよ
積み重ねたものは成功だよ
生涯の財産となる
だから ここまで来れたんだね
これからの経験に生かせるよ
その一筋さにほれたから

人は恵まれてる
良い宝に包まれてる
願いを叶えられる世の中
未来へ進む道がある
これからもずっと色々な人との
出会いに希望を持って
歩んでゆきたいなあ

心がいっぱいになる
沢山の友達がほしいなあ
友達をふやしたい
スポーツでチームプレイで
楽しみたい
旅行で盛り上がりたい
これからもずっと色々な人との
出会いに希望を持って
歩んでゆきたいなあ

仲間と協力できるように
なりたいなあ
声をかけ合って 助け合い
分かりあえない時に話し合う
そうならば良くなり 頑張れる
これからもずっと色々な人との
出会いに希望を持って
歩んでゆきたいなあ

今までの思い出は心に残ってる
人々のわを広げよう
つなげよう
変わった自身の未来が待ってる
これからもずっと色々な人との
出会いに希望を持って
歩んでゆきたいなあ

ピンクのバラが咲きました
一番最初に咲きました
五月の風が吹き過ぎて
風が香りを運んでる

真っ白なバラ咲きました
壁一面に咲きました
蔓が屋根まで届きそう
カラスがこっちを見ているぞ

オレンジのバラ咲きました
香りはまるでマンゴーです
ミツバチぶんぶん唸ってる
どこかで電話が鳴ってます

真っ赤なバラが咲きました
とってもとっても大輪です
最後に咲くのは王女さま
たとえ誰も見ていなくたって

疑うことを知らない
いつも人なつっこい笑顔
言葉をうまく伝えられない
それは知っていたよ
いとおなじいつも
遊んだ夢の場所
貨物列車が停車中の
甲府駅の裏
茜色にそまっていくなを
いつまでも見ていたね
寂しい雨が降る5月の夜
君は一人で旅立った
何があったの
誰も答えてはくれない
僕の生家では
親戚がぼつりぼつり
誰も手を挙げないから
僕が手を挙げた
生きた証の片付けと成年後見人
君の父さんはまだ
何も知らず特養に
遺品の中から見つけたのは
ケースに入ったNゲージ
あの日の記憶がよみがえる
甲府駅の裏
君が走らせたNゲージ
僕は1度も見たことがない
何があったの誰も教えてはくれない
最後の夜に君は自転車で
母さんと弟会いに行った
明らかになるその事実
今更知って何になる
寂しい雨が降る5月の夜
君は笑顔で旅立った
Nゲージに乗って 銀河の果てまで
Nゲージに乗って 銀河の果てまで

No.25 夢の欠片

相澤啓一

それぞれ色んな人たちは 自分のやってみたい事・やりたい事は必ずあるはず
たとえ今はなくてもやってみようと思う事があった時は挑戦していくこと
本当のやりたい事にたどり着くには何年何十年と時間がかかる
それまでは気持ちの方はまだ夢の欠片のまま

No.26 素顔で笑っていても

相澤啓一

笑っていても日々心の中は辛い事ばかり考えてしまう
お互いに笑ってられる時なんてほんの一時だけ
本当のしあわせなんて笑っていても何もない
辛い事や悲しい事の方が多い
それを良い方に変えて行ければもっと楽しいことの方がふえていくのかは
日々自分の努力次第
いろんな人たちに今まで出会えた事は宝みたいに今でも自分の心の中に残っている
過去から今もずっと

No.27 生きるって事は

相澤啓一

本当にやりたい事やってみたい事だけのためにただ生きているわけではない
本気でも本気じゃなくてもやりたい事などがあった時はやってみる事をみつけてゆけばいい
この繰り返しを続けて行けばきっと自分に合った事がみつかるはず
生きているうち・動けているうちはすべてが自分自身との戦いだ
不安や迷いはいつでも消えることなくどこにいてもつきもの

皆に届くかな この声に思いを乗せて
届くといいのにな 大切なあなたに

あなたが側にいるから
短い時間(とき)の中で共に
それぞれの喜びを胸に 歌う喜びを

こうやって伝えられる
出会いに感謝をしています
今日の日をありがとう
何処かで又会えます様に

心の片隅に この曲が残るといいな
いちばん伝えたい 大好きなあなたに

僕らはいつでも歌う
楽しい時間の中で共に
あなたとの距離を感じて 時が流れても

こうやって笑いあえる
心から感謝をしています
これからも変わらずに
ずっとずっと歌い続ける

大好きなこの場所で 皆に又会えます様に

今ここに私がいて
あなたがそばにいる
これまで長い旅をしてきた
嬉しいこと 悲しいこと
たくさんあった
長い長い旅だった
今はもういない大切な人たち
今はもうない懐かしい場所たち
やっとここに辿り着いた
私はあなたとここにいる

あなたがここにいてくれて
私は辿り着いた
長い旅の果てに辿り着いた
辛いこと 苦しいこと
乗り越えてきた
今でも懐かしく思い出せる
今はここが私の懐かしい場所
ここが私のふるさと
私はあなたとここにいる

さようなら懐かしい思い出
さようなら大切な日々
ありがとうさようなら
私はここで生きていく
私はここにいる

ミルクと オムツと 抱っこ紐
着替えと おもちゃと 母子手帳

それが私の 必需品
新米ママの 奮闘記

笑った 泣いた 振り向いた
立った 歩いた 声出した

毎日増える スマホの写真
新米ママは カメラマン

小さな奇跡が 積もってく
カメラロールは 宝物

ゆりかご飛び出し どこまでも
我が子は進む パタパタと

後ろ姿を 追いかける
寝てる我が子を 抱きしめる

ゆりかごの子は もういない
新米ママも もういない

あったらいいのに タイムマシン
さらさら流れる 砂時計

あらら聞こえてきちゃったよ
 チクリとしちゃった My Heart
 いやはや こんなに 参るとは
 直接言われた訳じゃない
 そんな言葉が刺さるとき
 自分の中に話そうか
 そんなときもあるんだよ
 いいさいいのさ責めないで
 頭をなでてあげますね
 あとはサラッとながしましょ
 トゥティトゥティテタトゥ
 トゥティトゥティトゥ
 スキップしながら綿毛ふくっ
 トゥティトゥティテタトゥ
 うたっちゃおっ

うふふふうれしくなっちゃった
 えらくご機嫌キュンとする
 そんな言葉きこえたよ
 もっともっとね聞いていたい
 ことのはメロディならしたい
 大事に大事に使うんだ
 やさしい芽吹のことのはを
 一緒にならんで歌おうよ
 トゥティトゥティテタトゥ
 トゥティトゥティトゥ
 じぶんもみんなもだきしめる
 トゥティトゥティテタトゥ
 トゥティトゥティトゥ
 LOVE YOU

うまれてきてね
おぼえたよ
使いたい言葉たくさんだ
ワクワクウキウキしちゃうんだ
きみに会えてうれしいよ
一緒にいると楽しいんだ
こんな瞬間しあわせだあ
ありがとありがと very much

今を大事にしたいのさ
きみも大事にしたいのさ
きみが僕にきいてくれるよね
これはすきかな大丈夫？
つらくないかい？
調子はどうだい？
愛情たっぷりしあわせだ

めっちゃついてる lucky boy
ありがとありがと very much
なんでもできるさ I can do it
やさしい世界さ Beautifl World
できることをしてくのさ
じぶんの心のおもいよう
しあわせつくるのはおもいよう

No.33 にじ

佐野久美子

あめあがりのそらににじがかかっているよ　きれいなにじ
にじはどうして7いろになるんだろう
私はあめあがりのにじがすき

にじはどうしてなないろになるのだろう
あめあがりのそれにすごくきれい
私のところをいやしてくれる　あおいそらに大きなにじ　てをのばしてもとどかない
しぜんの力でできているんだとおもう

にじはどうしてきえてしまうのだろう
にじは大きなはしをかけているみたい
あのはしみんなでわたってみたいな

No.34 ソフトクリーム

佐野久美子

つめたくておいしいソフトクリーム
うずまきみたいだけどつめたくておいしい
たべるとしあわせになる
なつのあつい日にみんなでたべよう
口の中でトロトロとろけるよ

ソフトクリームはおいしいよ
ソフトクリームはしあわせになれる
あつい日ははやくたべないと
とけてしまう　だからはやくたべる

No.35 たんじょう日

佐野久美子

あさからルンルンいいきぶん
今日は私のたんじょう日 ねんにいちどのたんじょう日
みんなでたのしくおいわいしましょう
大きなケーキにローソクたてていっきにふきけそう

今日は私のたんじょう日 また1つおとなになれたよ
たんじょう日のプレゼントももらったよ
今日はとくべつな一日になる
たんじょう日にチョコレートケーキでおいわいしよう
ハッピーな一日になるといいな

No.36 ふれこん大すき

佐野久美子

私はふれこんが大すき
いつもあかるいなかやませんせいにあえるからすき
たのしいハーモニーきこえてくるよ
ふれこんのなかまのうたごえはいつもしぜんたいですき

ミュージカル大すき おひめさまのやくやりたいな
私はふれこん大すき
ふれこんのぶたいはきんちょうするけどたのしいぶたいになる
みんなの力をひとつにぶたいをめざす

No.37 はな

佐野久美子

はなにはいろいろなしゅるいがあるよ
きせつごとにしあわせをはこんでしてくれる
いろとりどりのはなは私のところをいやしてくれる
はなをみているとしあわせになれる

はなにはいろいろないろがあるよ
あか、あお、きいろ、どれもきれいだね
はるにはさくらタンポポれんげがさくよ
なつにはヒマワリがさき私たちのところもしあわせになる

あきはコスモス私はきれいなはなが大すき
きせつのなかでいろいろなはなをみれてしあわせだとおもう

No.38 おばあちゃんへ

關紀代実

ドキドキしたよ あなたのことを思うと
ズキズキしたよ あなたのことを思うと
心ドキドキ おばあちゃん
心ズキズキ おばあちゃん
あなたのことを思うと
世界一大好き
ドキドキした 悲しかった
もっと話したかった
ずっとずっと大好きだよ
ずっとずっと思っているよ

No.39 お母さん

小林英昭

お母さん
会いにきて
顔を思い出す
思い出したら切なくなってきた
会いたいなあ

No.40 私のお母ちゃん

坂本早百合

私のお母ちゃんは優しい
お母ちゃん 愛してる
お母ちゃん なんでもないの？
逢いたい 逢いたい
お母ちゃん、逢いたい…

No.41 会いたい人

大坪正之

家族に会いたい。
昔からの友人に会いたい。
知り合いの職員さんに会いたい。

私は会いたい。

まどをあけて あさひにきこう
しあわせのうたは どこですか

かおをあげて かがみよかがみ
しあわせのうたは どこですか

すてきないちにち はじめるための
おろしたてのくつのねいろみたいに
だれかをげんきにしてくれる
そんなしあわせのうたをさがしてます

ひとつみのなか みみをすまそう
しあわせのうたを さがそう
さかだちをして あおぞらのそこう
しあわせのうたを さがそう

とめどなくわきでる いずみのような
ゆめとわらいがあふれるまちなかを
ふわふわたのしくあるいてゆく
そんなしあわせのうたをつかまえよう

こうえんでノラネコにきいてみたら
「うたはね、さがすんじゃニャい、うたうものニャ」だって
そうか、そうだよね……
わかった やってみよう！

すてきないちにち はじめるための
おろしたてのくつのねいろみたいに
だれかをげんきにしてくれる
そんなしあわせのうたをうたいます

とめどなくわきでる いずみのような
ゆめとわらいがあふれるまちなかを
ふわふわたのしくあるいてゆく
そんなしあわせのうたをうたいます

そんなしあわせのうたを わたしはうたいます