

明記のないものは… ●先着順
●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください
凡 例 ▶ ●…申し込み、●…問い合わせ、●…費用、●…ホームページ

藤 沢 青 少 年 会 館
☎ (25) 5215 休館日＝第3月曜日
℡ (28) 9567

◆あそびスタジオ「からだいっぱいで遊ぼう！」 3月9日(日)午後1時～2時40分。市内在住・在学の小学1～4年生24人(抽選)。費300円。2月25日(火)午前9時～3月1日(土)に(公財)藤沢市みらい創造財団の会から。

少 年 の 森
☎ (48) 7234 休所日＝月曜日
℡ (48) 7249

◆持ち込み家族テント泊 3月22日(土)、29日(土)午後1時30分～翌日午前10時。子と保護者各日6組(抽選)。※まき代1束500円。2月18日(火)～22日(土)に参加希望日、参加者全員の住所・氏名・学年(年齢)・電話番号をEメールで少年の森森@mori@f-mirai.jpへ。※当選者は来所手続きが必要です。

◆親子でツリークライミング 3月15日(土)◎午前9時30分～11時◎午前11時～午後0時30分◎午後1時30分～3時。※時間帯の指定不可。講師＝ツリークライミング® ジャパンクラブLeaf久保田和彦氏。市内在住・在勤・在学の小学生と保護者各回10人(抽選)。費2000円。2月22日(土)～26日(水)に(公財)藤沢市みらい創造財団の会から。

◆森のフリーマーケット出店者募集 3月16日(日)午前10時～午後4時。募集数・スペース＝30店舗(抽選)、1店舗縦2m×横3m。※飲食物の販売不可。費300円。2月23日(日)祝～27日(木)に(公財)藤沢市みらい創造財団の会から。

長 久 保 公 園
☎ (34) 8422 ◎管理事務所休所日
℡ (36) 6700 ＝月曜日、祝日の翌日

■緑化講習会
◆アスパラガス栽培に挑戦 3月2日(日)午後1時30分～3時30分。講師＝みどりの相談員坂本立弥氏。市内在住の方16人。費200円。

◆春の草木染め講習会～絹のストールを染めよう 3月6日(火)午後1時30分～4時(染料作り)、7日(金)午後1時30分～3時30分(染色)、全2回。※7日(金)のみの参加可。講師＝染色デザイナー山田美智子氏。市内在住の方24人。費染料作り500円、染色3000円。

◆実がなる果樹剪定の勘どころ～カンキツ 3月8日(土)◎午前9時30分～11時30分◎午後1時30分～3時30分。講師＝樹木医川島一平氏。市内在住の方各回30人。費500円。

◆盆栽講習会 3月15日(土)午前10時～11時30分。講師＝湘南盆栽会。15人。
2月7～④は2月15日(土)から長久保公園の会から、または電話・来園で。

■みどりの展示会
◆湘南雪割草保存会「雪割草展」 3月1日(土)、2日(日)午前10時～午後4時。
◆酔蘭香房庵「春ランと苔玉展」 3月15日(土)、16日(日)午前10時～午後4時。

湘 南 な ぎ さ 荘
☎ (36) 2315 休館日＝月曜日
℡ (36) 1171
申し込みは午前9時～午後4時

◆健康づくり運動講座～汗が出る！サーキットトレーニング 3月4日(火)午前10時～正午。市内在住の60歳以上の方20人。2月19日(火)から電話・来館で。
◆スマホ個別相談会 3月6日(水)◎午前10時40分◎午前11時20分◎午後1時◎午後1時40分◎午後2時20分(各回30分)。講師＝ITサロン藤沢。市内在住の60歳以上の方各回2人。2月20日(火)から電話・来館で。
◆ゆがみ調整講座～コンディショニング体操 3月11日(火)、29日(土)午後1時15分～2時45分。講師＝小野口秀治氏。市内在住の60歳以上の方各日30人。2月26日(火)から電話・来館で。

辻 堂 青 少 年 会 館
☎ (36) 3002 休館日＝第3月曜日
℡ (36) 3988

◆クラブ員募集 活動期間＝4月から1年間。①将棋…毎月第1日曜日。小・中学生20人。②発明…毎月第2日曜日。小学3年生～中学生20人。③卓球…☆毎月第1日曜日。小学1～3年生16人。☆毎月第3日曜日。小学4～6年生16人。④映像制作…毎月第3日曜日。小・中学生15人。⑤パソコン…毎月第4日曜日。小学生10人。⑥似顔絵…毎月第4日曜日。小学3年生～中学生20人。⑦けん玉…毎月第4日曜日。小学生以上の方20人。⑧冒険チャレンジ…年12回程度。小・中学生30人。①は午前10時～11時30分、②は午前9時30分～正午、③④⑤⑥⑧は午前9時30分～11時30分、⑦は午後1時～3時。※1人2クラブまで、いずれも抽選。費①③⑥⑦は3000円、②④⑤⑧は3500円(⑥⑧は別途実費あり)。2月8日(土)午前9時～28日(金)に(公財)藤沢市みらい創造財団の会から。

◆つじせいのもったいないネット 3月1日(土)午前9時～9時45分。精米・食品の配布。子育て中の家族20組。2月10日(月)午前9時から電話・来館で。
◆16mmアニメ上映会 3月1日(土)午前10時30分～11時30分。子と保護者20人(抽選)。

◆つじりんパークで遊ぼう「ピーカ・ぶー」 3月5日(火)午前10時～11時30分。親子ふれあい遊びほか。5歳までの子と保護者20人(抽選)。

◆ワーキングママのパソコン講座 3月5日(火)、12日(火)、19日(火)午前9時30分～正午、全3回。Word演習。講師＝ITサロン藤沢。成人女性8人(抽選)。費1500円。

◆子育てママのパソコン講座 3月6日(水)、13日(水)午前9時30分～正午、全2回。Excel応用。講師＝ITサロン藤沢。成人女性8人(抽選)。費1000円。

◆海のためにできること 3月8日(土)午後0時45分～5時。海と海洋プラスチック問題について学ぶ。小学3～6年生30人(抽選)。費500円。

2月7～④は2月10日(月)午前9時～17日(月)に(公財)藤沢市みらい創造財団の会から。

こ ぶ し 荘
☎ (45) 3121 休館日＝月曜日
℡ (45) 3126
申し込みは午前9時～午後4時

◆サークル共催事業「詩吟入門講座」 3月19日(水)、26日(水)午前9時30分～11時30分、全2回。市内在住の60歳以上の方10人。費300円。2月18日(火)から電話・来館で。
◆健康づくり運動講座～元気deサーキット体操 3月11日(火)午前9時45分～11時45分。市内在住の60歳以上の方20人(抽選)。2月19日(火)までに電話・来館で。
◆味噌づくり体験～国産大豆と麹で作る贅沢な手作り味噌 3月12日(水)午前11時～午後0時30分。講師＝小泉趣屋。市内在住の60歳以上の方30人。2月20日(火)から電話・来館で。
◆脳トレと運動を組み合わせたエクササイズ 3月13日(水)午前10時～11時。講師＝ライフキネティック専任パーソナルトレーナー竹之内貴充氏。市内在住の60歳以上の方30人。2月20日(火)から電話・来館で。

◆花とめくる春のピアノコンサート 3月9日(日)午後1時30分～2時30分。出演＝稲田加奈絵氏。市内在住の方100人。
ふ じ さ わ 宿 交 流 館
☎ (55) 2255、℡ (20) 5152
休館日＝月曜日、祝日の翌日

◆藤沢のひなまつりツアー 3月1日(土)◎午前10時～正午◎午後2時30分～4時30分。藤沢のひなまつり実行委員会のガイドで旧桔梗屋、ふじさわ宿交流館などに飾られている雛人形を見学する。各回20人。費1000円。2月18日(火)午前9時から電話で。

◆宿場寄席 3月29日(土)午後2時～3時30分。40人(抽選)。3月4日(火)(必着)までに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数を郵送(往復はがき、1通2人まで)でふじさわ宿交流館(〒251-0001西富1-3-3)へ。

◆宿場ミニコンサート～フルートデュオ 3月30日(日)午後2時～3時30分。出演＝フルートデュオ「れこと」。40人(抽選)。3月5日(火)(必着)までに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数を郵送(往復はがき、1通2人まで)でふじさわ宿交流館(〒251-0001西富1-3-3)へ。

◆太田プロ爆笑ライブ 4月6日(日)◎正午◎午後2時。各回40人(抽選)。3月14日(金)(必着)までに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数、参加希望時間(複数可)を郵送(往復はがき、1通2人まで)でふじさわ宿交流館(〒251-0001西富1-3-3)へ。

◆音の場(オトノバ)～オトノバ即興フェス 2月15日(土)午前10時～正午。ステージでの演奏と音あそびワークショップ(楽器初心者可)。※楽器の貸し出しあり。持ち込み可。講師＝TO KIDOKI。

◆善ちゃんとおんの人々が楽しむ紙芝居 2月15日(土)午後2時～3時。「江ノ島五頭龍伝説」、「一遍上人」ほか。

◆春の華道展 2月22日(土)、23日(日)午前9時～午後4時。※公開生け込み(22日(土)午前9時)、生花体験教室(23日(日)午前10時～午後4時。30人)あり。

CULTURE SPACE

カルチャースペース



特集

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性ホルモンと心身の変化

女性は一生の中に、小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期があります。それぞれのライフステージに応じて女性ホルモンの分泌量は大きく変化し、身体機能にさまざまな影響を及ぼします。毎月の月経周期があることで、男性とは異なった心身の変化もあります。

プレコンセプションケアを知っていますか？

プレコンセプションケアとは「妊娠前の健康管理」を意味し、妊娠を計画している女性だけでなく、全ての女性にとって大切なケアです。思春期から自らの健康について考え、健康的な生活習慣を身に付けたり、がん検診や健康診査を受けたりすることを続けていくことが大切です。

ライフステージごとに気をつけたい症状や病気など

月経前症候群(PMS)

月経前にイライラする、気分が沈む、乳房が張るなどの症状が出て、月経が始まるとそれらの症状が治まることがあります。次の月経の前に同様の症状が出たら、PMSの可能性がありま。症状が辛い場合は、婦人科に相談しましょう。

痩せ過ぎに要注意

若い女性に多いのが、過度なダイエットです。食事を抜いたり、必要な栄養を取らないでいたりすると、健康を損なうだけでなく、美容にも悪影響を及ぼします。

女性に多い低血圧や貧血、加齢とともに発症する骨粗しょう症などは、若い時のやせ(低体重)が関係しているといわれています。また、妊娠中の食生活は胎児の発育に影響を与えます。

BMIでチェック

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMIは18.5以上25未満が適正です。18.5未満は痩せ(低体重)です。

子宮頸がん

子宮頸がんはHPVの感染が原因で子宮の入口にできるがんで、ほとんどの場合、初期には自覚症状がありません。早期発見のために20歳を過ぎたら定期的に検診を受けることが大切です。HPVワクチンの接種も予防方法の一つです。定期接種やキャッチアップ接種などの最新情報は、市の「HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)接種」のページをご覧ください。

HPVワクチン相談会を実施しています

と き 3月5日(火)午後6時30分～7時30分

と ころ 藤沢商工会館ミナパーク

講 師 ライフメディカル健診プラザ 山口瑞穂氏

対象・定員 HPVワクチン定期接種・キャッチアップ接種対象者と保護者60人(先着順)

申し込み 2月10日(月)～3月3日(月)に右記の2次元コードから

子宮体がん

子宮体がんは子宮の奥にできるがんで、50～60代でかかる人が多いです。最も多い自覚症状は出血で、月経ではない期間や閉経後に出血がある場合は注意が必要です。

ワクチンの不安や疑問を解消



女性の健康づくりについて学びませんか

オンデマンド配信

生涯を通じた女性の健康づくり講演会

「知っておこう子宮頸がん～大切な人を守るために」

と き 2月27日(水)～3月13日(水)

内 容 子宮頸がんについて、子宮頸がん発症予防のポイント

講 師 メディカルパーク湘南院長 田中雄大氏

対 象 市内在住・在勤・在学の方

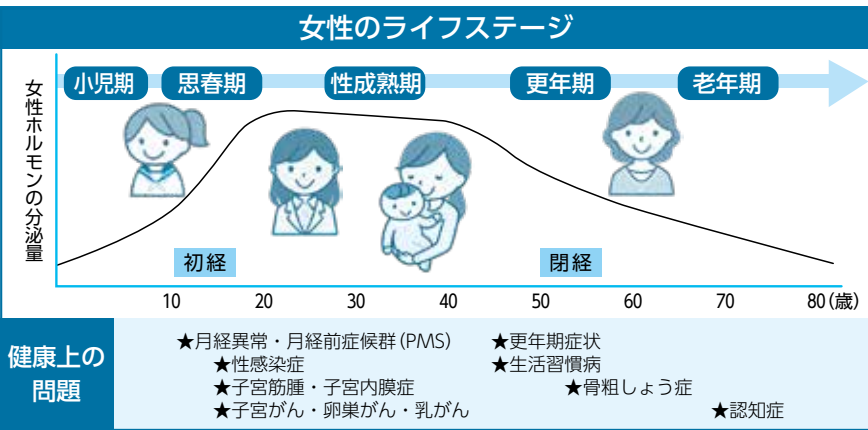
申し込み 2月27日(水)～3月10日(月)に市の「電子申請」から



女性の生き方が多様化する中、生涯健康で過ごすために、自身の健康に関心を持ち、自ら健康づくりを実践することが大切です。

問い合わせ

健康づくり課 ☎ (50) 8430、℡ (50) 0668



泌尿器の病気

出産や閉経後は頻尿、尿もれ、尿が出にくいなどの症状に悩む人が増えてきます。40歳以上の女性の約40%以上に尿もれの経験があるといわれています。気になる症状がある場合は泌尿器科を受診しましょう。

体操で症状を改善

骨盤底筋を鍛える体操を毎日行うことで、症状が改善することもあります。

右記の2次元コードから視聴できる動画では、骨盤底筋を鍛える体操などを紹介しています。



更年期



閉経の前後5年間を更年期といいます。40代に入ると女性ホルモンの分泌が次第に減少し、ほてり、のぼせ、めまい、発汗、不安やイライラなど心身に不調を起し、日常生活に支障を来すほど強い症状が現れる人もいます。

症状には個人差があり、甲状腺疾患など他の病気が隠れている可能性もあります。一人で抱え込まずに医療機関を受診しましょう。

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨量が減って骨が弱くなり、転倒時などに骨折しやすくなる病気です。骨折しやすい部位は、大腿骨頸部(太ももの付け根の骨)や手首の骨などです。

カルシウムやビタミンDの多い食品の摂取や日光浴、適度な運動で骨粗しょう症を予防しましょう。



女性の健康週間にあわせてパネル展示を実施します

女性のライフステージやかかりやすい病気などを紹介するパネル展です。

と き 2月25日(火)～3月7日(金)

と ころ 市役所本庁舎1階ラウンジ

図書館で女性の健康づくりに関する本を紹介します

と き 2月4日(火)～3月1日(土)2月10日(月)、17日(月)、25日(火)は休館

と ころ 湘南大庭市民図書館

