

明記のないものは…  
●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け●ファクスでの申し込み不可●費用は無料●持ち物はお問い合わせください●電話番号などは間違いないようおかけください

市民ギャラリー  
☎(26)5133 休館日=月曜日

2月16日(火)～21日(日)の展示  
☆第22回湘南ゆうゆう会展(油彩)  
☆四季の詩(写真)  
2月23日(火)～28日(日)の展示  
☆第20回写友クラブ写真展  
☆手紙(児童作品)

収蔵品紹介展  
「ちょっと昔の道具展」  
小学校で勉強する昔の暮らしの道具を展示します。  
とき 2月9日(火)～4月17日(日)  
(月曜日を除く)  
午前10時～午後7時  
(日曜日は午後5時まで)  
ところ 市民ギャラリー常設展示室  
問い合わせ 郷土歴史課 ☎内線5313



藤沢駅北口地下道展示場  
◆(公財)藤沢市みらい創造財団展 2月18日(木)～29日(月)  
長久保公園都市緑化植物園  
☎(34)8422

【緑化講習会】  
◆さつき盆栽講習会 2月21日(日)午前10時～正午。荒木の仕立て方と植え替えおよび年間消毒・施肥計画について。講師=神奈川県さつき会会員。  
◆農家が教えるシクラメンの2年目の開花 2月23日(火)午後1時30分～3時30分。講師=シクラメン栽培農家畑山治雄氏。市内在住の方24人。℡100円。  
2月17日(水)から電話または来園で。  
◆初心者のための家庭菜園入門 2月28日(日)午後1時30分～3時30分。市内在住の方24人。℡100円。  
2月18日(火)から電話または来園で。  
◆サギソウの球根を植え付けよう！ 3月4日(金)午前10時30分～正午。講師=湘南山草会木下寿和子氏。市内在住の方20人。℡1200円。  
2月19日(土)から電話または来園で。  
◆庭木の手入れ(初級編)～かんきつ類の手入れ 3月5日(土)、10日(火)午後1時30分～3時30分。市内在住の方各20人。℡100円。  
2月23日(火)から電話または来園で。  
【みどりの展示会】  
◆ポタニカルアート(植物細密画)展 2月20日(土)～28日(日)午前10時～午後4時。

湘南文化センター  
休館日=月曜日、祝日の翌日

こども館 ☎(45)1500  
■宇宙劇場  
◆一般向けプラネタリウム番組「太陽系探査」(有料) 投影中。  
◆キッズプラネタリウム「みえるかな?ながればし」(有料) 投影中。  
◆全天候映画番組「よみがえる恐竜たち 恐竜トリケラトプス」(有料) 投影中。  
◆「プラネタリウム ちびまる子ちゃん 星にねがいを」(有料) 毎週水曜日午後3時。  
◆まいど(毎土)☆スペシャル  
◆星空のコンサート 2月27日(土)午後6時30分～7時30分。160人。℡500円。  
こども館1階受付で販売中。※未就学児はご遠慮ください。  
◆のんびりアロマプラネタリウム 3月5日(土)午後6時30分～7時10分。中学生以上の方100人。℡500円(中学生200円)。  
2月24日(火)から電話または来館で(午前9時～午後5時)。  
■ワークショップ  
◆樹脂ねんどでお寿司のストラップを作ろう 2月20日(水)、21日(木)◎午前10時～午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各回50人。℡1人300円。  
◆ステンシルで作ろう(コルクのコースター作り) 2月27日(土)、28日(日)◎午前10時～午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各回50人。℡1人200円。  
◆2陶芸教室(本焼き) 2月28日(日)、3月13日(日)午前9時30分～正午、全2回。小・中学生と保護者20人(抽選)。℡1人600円。  
◆3行ってみよう！農場探検 3月13日(日)午前10時～午後0時30分。日本大学生物資源科学部。小・中学生と保護者20人(抽選)。℡1人200円。

◆4行ってみよう！農場探検 3月13日(日)午前10時～午後0時30分。日本大学生物資源科学部。小・中学生と保護者20人(抽選)。℡1人200円。

◆5行ってみよう！農場探検 3月13日(日)午前10時～午後0時30分。日本大学生物資源科学部。小・中学生と保護者20人(抽選)。℡1人200円。



こぶし荘  
☎(45)3121 休館日=月曜日

◆歴史講座 NHK大河ドラマ「真田丸～戦国動乱の時代を生き、戦い続けた名将真田幸村とその一族」 3月2日(火)、9日(水)午前10時～正午、全2回。講師=郷土史家仲摩邦夫氏。市内在住の60歳以上の方60人。℡100円。  
2月17日(火)から電話または来館で(午前9時～午後4時)。

湘南なぎさ荘  
☎(36)2315 休館日=月曜日

◆健康づくり運動講座「サーキットトレーニング～有酸素運動と筋トレで楽しく体づくり」 3月9日(水)午前10時10分～午後0時10分。市内在住の60歳以上の方30人。2月17日(火)から電話または来館で(午前9時～午後4時)。



やすらぎ荘  
☎(81)6068 休館日=月曜日

◆郷土再発見講座「藤沢の歴史を知り、訪ねる」 3月16日(水)午前10時～正午(講義)、23日(水)午前9時30分～午後0時30分(散策)、全2回。講師=江の島・藤沢ガイドクラブ会員。市内在住の60歳以上の方20人。℡200円。  
2月24日(火)から電話または来館で(午前9時～午後4時)。

藤沢青少年会館  
☎(25)5215 休館日=第3月曜日

◆子育て支援「子育ておしゃべりサロン」 2月17日(水)午後1時30分～3時。市内在住の乳幼児と保護者12組。2月12日(金)午前9時から電話で。  
◆親子映画会 2月20日(土)午前10時30分～11時30分。「ディズニースの3びきの子ぶた」「おむすびころりん」ほか。  
◆子育てママと家族のパソコン講座 2月23日(火)午前9時30分～11時30分。Wordで差し込み印刷(宛名ラベル)。講師=IT講師懇談会会員。成人10人。℡500円。  
2月12日(金)午前9時から電話で。

辻堂青少年会館  
☎(36)3002 休館日=第3月曜日

◆子育てママのパソコン講座「Excelでデータをグラフ活用する」 3月2日(火)、9日(水)午前9時30分～正午。講師=IT講師懇談会会員。成人各日8人。℡500円。  
2月17日(火)午前9時から電話または来館で。  
◆リトミックで遊ぼう～キディルーム 3月10日(日)午前10時30分～11時30分。リトミック、紙芝居ほか。3歳までのお子さんと保護者10組。2月18日(水)午前9時から電話または来館で。

市民会館  
☎(公財)藤沢市みらい創造財団  
芸術文化事業課 ☎(28)1135  
休館日=月曜日、祝日の翌日

◆市民短歌春の大会作品募集 4月10日(日)午後1時～5時。℡500円。  
3月11日(金)〈消印有効〉までに、はがきに「短歌」と朱書きし、住所・氏名・電話番号と雑詠(未発表・1人1首)を楷書で書いて、(公財)藤沢市みらい創造財団芸術文化事業課(〒251-0026鶴沼東8-1)へ。

CULTURE SPACE  
カルチャースペース  
凡例  
●問い合わせ  
●申し込み  
●費用

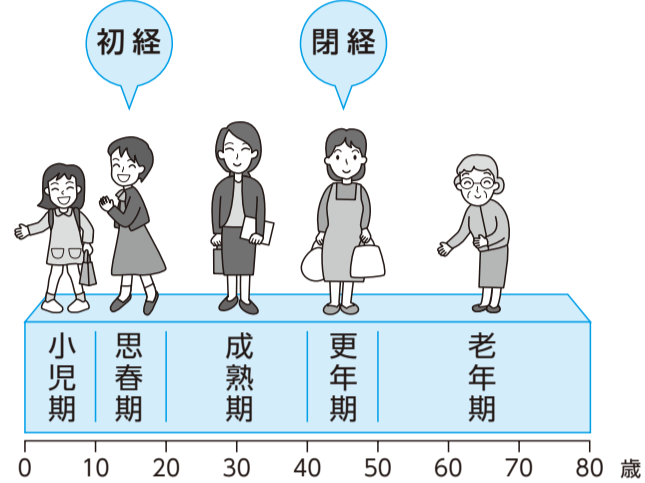
# 3月1日～8日は女性の健康週間です

## サインを見逃さないで

近年、女性の生き方が多様化し、ライフスタイルも変化しています。女性を取り巻く環境も変わり、心と体に大きな影響を与えています。

健康であるためには、正しい知識を持ち、体のサインを見逃さないようにすることが大切です。ライフステージに応じて起こりやすい、女性特有の心身の変化を学びましょう。

## 女性のライフステージ



### 思春期

若い女性のやせ願望により、10～20代女性の平均体重は年々低下しています。また、摂食障害の一つである思春期やせ症(神経性食欲不振症)の患者数が増加しています。これは、自身の心の問題を「食べない」という誤った方法で解消しようとして極端に体がやせてしまうもので、成長に関わるホルモンの異常、無月経や将来の不妊症、骨粗しょう症などの影響が出る場合があります。治療には医師や臨床心理士など専門家によるアドバイスのほか、家族、周囲の人のサポートが欠かせません。

### 妊娠・出産・不妊

女性の一生分の卵子は、胎児のときにでき上がっています。つまり卵子は自分と同じだけ年齢を重ねているのです。卵子が年齢を重ねると、妊娠する力が低下していきます。また妊娠や出産時のさまざまなリスクが増加します。妊娠・出産・不妊は女性だけの問題ではありません。若いうちから妊娠・出産について正しい知識を持ち、仕事や家族とどう関わるか、人生の設計図を作ることが大切です。

### 更年期

40歳代に入ると、女性ホルモンの分泌も次第に減少します。それが主な原因となって心身にさまざまな症状が起こるのが更年期です。症状の代表的なものは、閉経に至るまでの月経異常です。また、ほてり・のぼせ・発汗・冷え・肩こりなど、日常生活に支障をきたすほど強い症状が出る人もいれば、全く感じない人もいます。子どもの独立、老後への不安、老親の介護などいろいろな出来事が重なり、精神的に落ち込んでしまうと、更年期の症状が重くなってしまうこともあります。また性格やストレスに対する抵抗力、更年期に対する考え方など本人の気質や体質が症状に影響を及ぼすこともあります。日常生活に支障がある場合は主治医に相談しましょう。

### 老年期

☆骨粗しょう症、生活習慣病  
血管や骨を強く保つ働きがある女性ホルモンの減少に伴い、骨粗しょう症や動脈硬化になりやすくなります。規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事、適度な運動などを心掛け、生活習慣病予防に取り組むことが大切です。  
☆骨盤臓器脱による尿失禁  
骨盤内の臓器を支えている筋肉が、加齢・肥満・出産により緩みやすいため起こります。尿失禁の原因はこれだけではなくありますが、手術や薬物治療、骨盤底筋体操などで改善することがあります。気になる症状があれば、主治医に相談しましょう。

## 市の取り組み

市では、講演会やイベント・個別相談などを行い、生涯を通じた女性の健康づくりを応援しています。藤沢市がん検診は受診率の目標を50%としています。2014年度は乳がん検診が20.3%、子宮頸がん検診が26.8%と低い状況です。市や職場の検診などを利用して、自分の体を守りましょう。

## 女性の健康づくりキャンペーン

- とき 3月2日(水)午前10時～午後3時  
※骨密度測定を受け付けは午後2時30分まで
- ところ 湘南モールフィル
- 内容  
☆骨密度測定、体組成測定、口臭チェック。呼気一酸化炭素濃度測定(肺の汚れチェック)ほか  
☆乳がん触診モデル体験、野菜の計量(野菜一日350gってどれくらい?)  
☆女性の健康に関する情報展示、リーフレット配布ほか

## マンモグラフィ検診車による乳がん検診を同時実施します

- 対象・定員  
市内在住の40歳以上の女性で、今年度市の乳がん検診を未受診の方35人(先着順)
- 申し込み  
2月15日(月)午前9時から電話で健康増進課へ  
※内容、費用は市のがん検診に準じます  
※子どもの同伴可  
※授乳中の方は受診できません



## 生涯を通じた女性の健康づくり講演会 いつも輝ける私へ～女性のための心とからだ健康講座

それぞれの年代に起こりやすい女性特有の心と体の変化を学び、自分自身と上手に付き合うヒントをお伝えします。

- とき 3月7日(月)午後1時30分～3時30分
- ところ 保健所
- 講師 東京医科歯科大学大学院准教授寺内公一氏
- 対象 市内在住・在勤・在学の成人女性80人(先着順)  
※保育あり(1歳6カ月以上の未就学児10人、先着順)
- 申し込み 2月15日(月)午前9時から(保育希望の方は3月2日(火)までに健康増進課へ)

