

健康増進課
☎(50)8430
FAX(28)2121

11月21日(水)は 世界COPDデーです

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は肺に炎症がおこることによって、肺の細胞が壊れたり、気道が狭くなったりする病気です。
COPDの患者の90%以上はタバコと関係があります。主な症状は、階段の上り下りなどで息切れを感じたり、風邪でもないのに咳や痰が続いたりすることです。

ところ 市役所本庁舎
内容 タバコによる健康影響、加熱式タバコの最新情報など
講師 山口クリニック 長山口邦彦氏
対象・定員 市内在住・在勤・在学の方60人(先着順)

申し込み・問い合わせ

11月16日(金)午前9時から電話または来所するか、ファクスに氏名・電話番号を書いて、健康増進課へ

40歳以上で喫煙習慣のある方は、一度呼吸器内科で検査を受けましょう。
市では、禁煙相談を実施していますので、お問い合わせください。



講演会「知っておきたい最新のタバコ事情」
とき 12月20日(木)午後7時～8時30分

防犯交通安全課
☎内線2534
FAX(50)8438

二輪車安全運転教室に 参加しませんか

昨年、市内で発生した二輪車の交通事故は403件でした。白バイ隊員の指導のもと二輪車の基本走行を習得し、安全なバイクライフを楽しみましょう。

とき 12月6日(木)午前9時30分～11時30分
ところ 湘南台自動車学校

内容 二輪車点検方法・神奈川県警察白バイ隊員による急制動・スラローム走行などの実技教育
対象 市内在住・在勤・在学で、自分のバイクを持つ



ちこめる方
申し込み・問い合わせ
11月15日(木)から電話で防犯交通安全課へ

地域包括ケアシステム推進室
☎内線3151
FAX(50)8415

いきいきパートナリー事業に 参加しませんか

いきいきパートナリー事業とは、65歳以上の方が指定の施設などでボランティア活動をするポイントが付与される制度です。

申し込み・問い合わせ
おむね1時間以上のボランティア活動につき1ポイントが付与され、1年間で最大50ポイント(5000円)まで換金できます。

人権男女共同平和課
☎内線2132
FAX(50)8436

「女性の人権ホットライン」 強化週間

夫・パートナーからの暴力やセクハラなど、女性をめぐる人権問題の解決を図るため、人権擁護委員などが無料で相談に応じます。秘密は厳守します。一人で悩まず電話してください。



人権イメージキャラクター 人KENあゆみちゃん 人KENまもる君

第33回藤沢市人権啓発講演会

さまざまな苦難を乗り越えてきた、イラン出身のサヘル・ローズさんと一緒に、かけがえのない人生を、自分らしい夢や目標をもって生きることについて考えてみませんか。

とき 12月15日(土)午後1時30分～3時30分
ところ 市民会館

内容

- ☆中学生人権作文コンテスト入賞作品の朗読
- ☆講演「出会いこそ、生きる力」(講師＝女優サヘル・ローズ)
- 定員** 400人(先着順)
- ※手話通訳・要約筆記・託児(2歳以上の未就学児6人、先着順)あり

申し込み・問い合わせ

11月15日(木)～12月14日(金)〈託児希望の方は12月5日(水)まで〉に電話またはファクス・Eメールに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・託児希望の有無(希望する場合は子どもの氏名(ふりがな)・年齢・性別)を書いて、人権男女共同平和課☎内線2132、FAX(24)5928、✉fj-jinkendanjyo@city.fujisawa.lg.jpへ
※市のホームページの「電子申請 申請書ダウンロード」からも申し込みできます



凡例 → 申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用

カルチャー

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●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のないようおかけください

湘南なぎさ荘

☎3623115 休館日 月曜日
☎3611711 休館日 月曜日

◆バスで行くオトナの社会見学「日本新聞博物館・中華街・日清オリオリ工場」
12月5日(水)午前8時30分～午後4時。市内在住の60歳以上の方22人(抽選)。費3000円。☎11月20日(火)必着(までに往復はがき(1人1通)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号、利用者カードの有無を書いて、湘南なぎさ荘へ)251-0037 鶴沼海岸6-17ノ7へ。

◆「ロコモ予防チャレンジ講座」どこでもできる筋トレ・ロコモ予防運動」
12月12日(水)午前10時15分～午後0時15分。市内在住の65歳以上の方20人。☎11月22日(木)から電話または来館で(午前9時～午後4時)。

◆「湘南文化センター」
休館日 月曜日、祝日の翌日

◆「市民シアター」
☎4515550 FAX(45)15551

◆「湘南スウィングジャズオーケストラ第35回チャリティーコンサート」
11月24日(土)午後1時30分～3時30分。☎石川☎(36)9861または文化芸術課☎(23)2415、FAX(25)1525。

◆「ワークシヨップ」
◆「とびだすクリスマスカードを作る」
12月1日(土)午後1時～3時。講師 II メグゲンドルフアー代表 風田康平氏。5歳以上の方25人。※小学2年生以下は保護者同伴。費1000円。☎電話または来館で。

◆「藤沢青少年会館」
☎2552115 休館日 3月曜日
☎259567 休館日 3月曜日

◆「親子にっこり講座」音楽ワークシヨップ「楽しいコンサートとぼんぼりアイコを作ろう」
12月10日(月)午前10時30分～正午。市内在住の子と保護者20組。費1組500円。☎11月16日(金)午前9時から電話で。

こぶし荘

☎4531221 休館日 月曜日
☎4531226 休館日 月曜日

◆「スマホ・パソコンなどの活用サロン」
自分のペースで使いこなそう。12月8日(土)午前10時～正午。講師 II 湘南工科大学学生。市内在住の60歳以上の方8人。

◆「サークル共催事業」気功体験講座「初めての気功」
12月5日(水)午後1時45分～3時15分。講師 II 波多野悦子氏。市内在住の60歳以上の方20人。

◆「音楽体操講座」スロートレーニングで筋肉活性化中」
12月6日(木)午後1時30分～3時30分。講師 II 中村嘉奈子氏。市内在住の60歳以上の方60人。

◆「サークル共催事業」油絵入門体験講座」
12月13日(木)、20日(木)午前9時30分～午後0時30分、全2回。講師 II 唐木信允氏。市内在住の60歳以上の方10人。費1000円。

◆「サークル共催事業」マジック初心者入門講座」
12月14日(金)午後1時30分～3時30分。講師 II 阿部孝成氏。市内在住の60歳以上の方10人。費3000円。

◆「健康づくり運動講座」生き生き元氣エクササイズ」
11月29日(木)午前9時30分～11時30分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。

◆「冬の簡単で華やかなおもてなし料理講座」
12月14日(金)午前10時～午後1時。講師 II 藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会会員。市内在住の60歳以上の方16人(抽選)。費1000円。

◆「おの」は11月20日(火)、☎は27日(火)ともに必着(までに往復はがき(1人1通)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号、利用者カードの有無を書いて、こぶし荘へ)252-0807 下土棚800ノ1へ。