

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
- 原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土日曜日、祝日を除きます
- ※電話番号などは間違いのないようおかけください
- ★3月の休館日は15日(月)です

事業に参加する方へのお願い

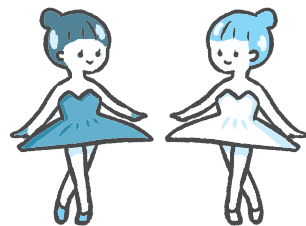
新型コロナウイルス感染症防止対策のための注意事項を市のホームページの生涯学習総務課のページに掲載しています。
注意事項をご覧の上、事業への参加をお願いします。
詳細は各施設へお問い合わせください。

藤沢公民館 ☎(22) 0019 FAX (22) 0293

- はじめての講談～講談を楽しむ 3月19日(金)午後6時～7時30分。講師＝一龍斎春水氏。100人。㊥3月2日(火)午前9時から電話または来館で。
- アンガーマネジメントを学ぼう 3月22日(月)午後1時30分～3時30分。講師＝(株)メンタル・リンク代表取締役宮本剛志氏。20人。㊥3月8日(月)午前9時から電話または来館で。

鵠沼公民館 ☎(33) 2002 FAX (33) 2203

- 鵠っ子将棋ルーム(講義) 3月21日(日)午前10時～11時20分。初・中級の小・中学生12人。㊥3月4日(火)から電話または来館で。
- 舞踊からみる世界の歴史～日本にバレエを伝えたロシア人姉妹 3月24日(水)午前10時～正午。Zoomを使った講座。講師＝駒澤大学講師松木謙一氏。成人20人(抽選)。㊥3月4日(水)～12日(金)にEメールの件名を「歴史講座」とし、住所・氏名・電話番号を書いて、鵠沼公民館 ☒fj-kugenu-k@city.fujisawa.lg.jpへ。



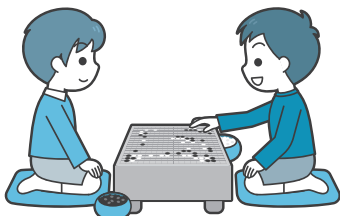
- 卓球開放 3月14日(日)◎午後1時30分～2時10分◎午後2時30分～3時10分。各回8人。㊥3月3日(火)から電話または来館で。
- おもちゃの病院 3月14日(日)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※1家族3点まで。部品交換などは実費。

村岡公民館 ☎(23) 0634 FAX (23) 0641

- むらっこひろば(子ども室開放) 3月26日(金)午前10時～正午。乳幼児と保護者10組。㊥3月8日(月)から電話または来館で。
- 卓球開放 3月11日(休)、25日(休)午後3時15分～4時45分。各日25人。㊥3月2日(火)午前9時から電話で。

明治公民館 ☎(34) 5660 FAX (33) 5727

- 子ども囲碁教室 3月13日(土)午前10時～正午。幼児～中学生15人。※幼児は保護者同伴。



六会公民館 ☎(90) 0203 FAX (83) 2298

- 主番付きサウンドテーブルテニス開放 3月20日(祝)◎午前9時～10時◎午前10時30分～11時30分。各回4人。㊥3月3日(火)から電話または来館で。
- 卓球開放 3月21日(日)◎午前9時～10時◎午前10時30分～11時30分。各回6組(抽選)。㊥3月4日(休)までに電話または来館で。

片瀬公民館 ☎(29) 7171 FAX (25) 8907

- 楽しく子育て～保育室で遊ぼう 3月10日(火)◎午前10時◎午前11時。歯科相談。乳幼児と保護者各回4組。㊥3月3日(火)から電話または来館で。

湘南台公民館 ☎(45) 3070 FAX (45) 1604

- 親子の遊び場 3月16日(火)◎午前9時30分～10時15分◎午前10時30分～11時15分。3歳以下の子と保護者各回10組。㊥3月11日(火)から電話または来館で。



- バドミントン・卓球開放 3月11日(休)◎午後1時30分～2時10分◎午後2時20分～3時◎午後3時10分～3時50分。バドミントン各回1組(1組5人まで)、卓球各回5組(1組3人まで)。㊥3月8日(月)から電話または来館で。

- バドミントン・卓球夜間開放 3月18日(休)◎午後6時～6時40分◎午後6時50分～7時30分◎午後7時40分～8時20分。バドミントン各回2組(1組5人まで)、卓球各回3組(1組3人まで)。※小学生以下は保護者同伴。㊥3月15日(月)から電話または来館で。

辻堂公民館 ☎(34) 9151 FAX (34) 4187

- いきいき健康体操 4月21日～2022年3月16日毎月第3水曜日(8月を除く)午前10時～11時30分。全11回。認知症予防、介護予防のための運動。65歳以上の方30人(抽選)。㊥3月22日(月)〈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・電話番号を書いて、辻堂公民館〒251-0045辻堂東海岸1-1-41)へ。



公民館



こづみんかん

凡例
問…問い合わせ、費…費用
申…申し込み



特集

3月1日～8日は「女性の健康週間」です！

女性の健康

女性のライフステージには、女性ホルモンが大きく関係しています。思春期で初経を迎え、成熟期、更年期を経て老齢期を迎える間に、ホルモンの大きな変化があります。

ホルモンバランスの変化により、かかりやすい病気が変わっていきます。年代ごとに異なる注意点を気付けながら、バランスの取れた食生活・運動・メンタルケアの習慣を身に付けましょう。

若い頃のやせ過ぎが及ぼす大きな影響

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、加齢と共に発症する骨粗しょう症などは、若いときのやせ過ぎが関係しているといわれています。若いときから健康的な食生活を送ることが将来のためにも大切です。

また、やせ過ぎで妊娠したり、妊娠中に十分な栄養を取れずいたりすると、胎児の発育にも影響を与えます。妊娠前や妊娠中に適切な栄養を取りましょう。

BMIをチェックしてみましょう

BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】が18.4以下はやせ過ぎです。定期的にチェックし、過度なダイエットに注意しましょう。

日頃から健康に気を配ることが大切です

女性のライフスタイルは、高学歴化、社会進出、少産化、高齢化により変化していますが、体の仕組みや女性ホルモンの変動は変わりません。このため、子宮内膜症、卵巣がん、子宮体がん、乳がんなどの病気が増加しています。

何か困った症状があったときにだけ病院にかかればよいという考えではなく、健診・検診を習慣化し、一人一人が病気の予防や早期発見を意識しましょう。

更年期からはさまざまな心身の変化があります

40代に入ると、女性ホルモンの分泌も次第に減少し、特に閉経の前後5年間は、のぼせ、めまい、不安やイライラなど心身に変調を起こし、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。つらい症状は我慢せず、迷わず受診しましょう。

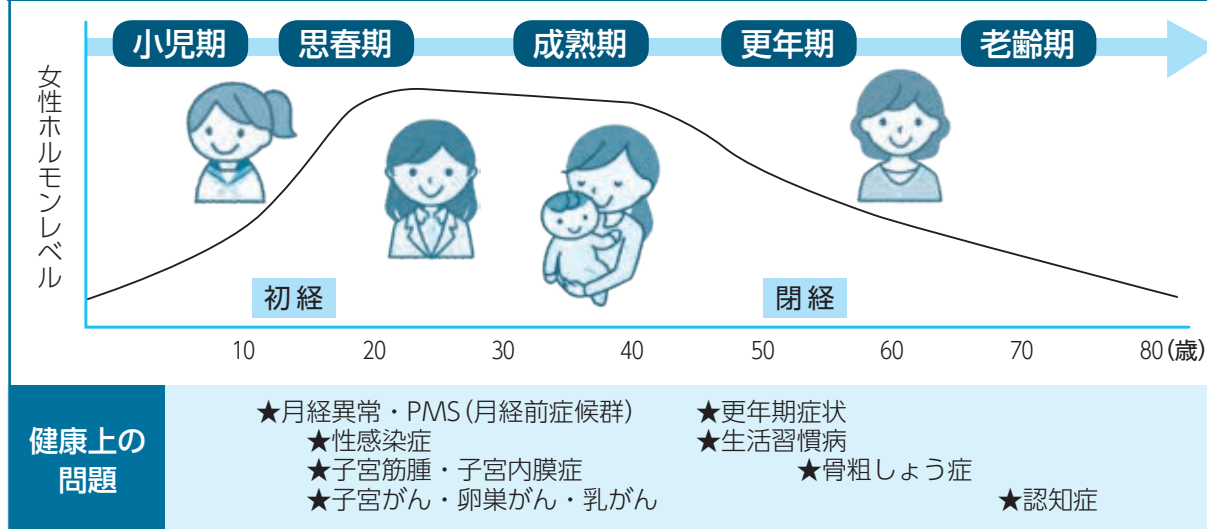
女性ホルモンには動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールの増加を抑え、骨を強く保つという働きがあります。更年期以降は女性ホルモンの減少に伴い、脂質異常症や骨粗しょう症になりやすくなります。



近年、女性の生き方が多様化し、ライフスタイルや女性を取り巻く環境が変化しています。生涯を通じて自立して充実した日々を過ごすために、健康に対して常に関心を持ちましょう。

問い合わせ 健康増進課☎(50) 8430、FAX (28) 2121

女性のライフステージ



受けよう、がん検診～自分のために 大切な人のために

子宮がん

子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類があります。子宮頸がんは子宮の入口にできるがんで、20～30代に増えています。多くはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因で、初期には自覚症状がなく、症状が出てくる頃には進行している場合もあります。また、子宮頸がん検診では、がんになりそうな細胞の有無も分かります。20歳を過ぎたら定期的に検診を受けましょう。子宮体がんは、子宮の奥にできるがんで、閉経後の50～60代が好発年齢です。不正出血があった場合はすぐに受診しましょう。

乳がん

乳がんは女性に最も多いがんで、30代から増加し、40代後半～50代前半で罹患のピークを迎えます。乳がんは唯一自分で発見することができ、早期発見・早期治療によって治る可能性が高いがんです。若いうちから、生理後の1週間を目安に(閉経後は日にちを決めて)月1回、自分の乳房を見て、指の腹で触る自己触診を行いましょう。また、40歳以上の方は定期的に乳がん検診を受けましょう。

今年度の子宮頸がん検診・乳がん検診の受診期間は、3月31日(火)までです。終了間際は混み合いますので、早めに医療機関に予約してください。



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。詳細は市のホームページの健康増進課のページをご覧ください。