

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
- ★11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

●生活に彩りを～季節の花でリースづくり 11月26日(金)午後1時～3時。講師=藤沢マイスター和田晃一氏。成人15人。費1500円。11月1日(月)午前9時から電話または来館で。

●くらしのセミナー「どうする!年金と仕事」 11月27日(土)午後1時30分～3時30分。講師=ファイナンシャルプランナー橋川聡氏。成人25人。11月2日(火)午前9時から電話または来館で。

鵜沼公民館 ☎(33)2002 FAX(33)2203

●くげぬま子育て応援メッセ「育児相談・歯科相談」 11月23日(木)午前10時～10時30分◎午前10時30分～11時◎午前11時～11時30分◎午前11時30分～正午。講師=助産師ほか。育児相談・歯科相談ともに未就園児と保護者各回1組。11月1日(月)から電話または来館で。

湘南大庭公民館 ☎(87)1112 FAX(87)1110

●国際理解講座 アジアのお茶と発酵食品～茶を「漬けて食べる?」 11月26日(金)午前9時30分～11時30分。講師=日本大学助教佐々木綾子氏。成人50人(抽選)。11月11日(木)午後5時までに電話または来館するか、Eメールの件名を「アジアのお茶と発酵食品」とし、住所・氏名・電話番号を書いて、湘南大庭公民館☎fj-snooba-k@city.fujisawa.lg.jpへ。

湘南大庭公民館 ☎(87)1112 FAX(87)1110

●わらべうたであそぼう 12月7日(火)午前10時30分～11時。乳幼児と保護者。

●湘南大庭わんぱく広場 12月9日(木)午前9時30分～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

村岡公民館 ☎(23)0634 FAX(23)0641

●卓球開放 11月11日(木)、25日(木)午後3時15分～4時45分。各日25人。11月4日(木)午前9時から電話で。

●むらっこひろば(子ども室開放) 11月26日(金)午前10時～正午。乳幼児と保護者10組。11月11日(木)午前9時から電話または来館で。

御所見公民館 ☎(49)1221 FAX(48)5807

●市民企画講座「写経」 11月19日(金)午後2時～4時。講師=藤沢市書道協会会員紺井和彦氏。15人。11月1日(月)午前9時から電話またはファクスに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を書いて、御所見公民館へ。

市民企画講座「挑戦しよう!グラウンド・ゴルフ」

11月25日(木)午後1時～3時。少年の森。講師=藤沢市北部地区グラウンド・ゴルフ協会会員。20人。11月1日(月)午前9時から電話またはファクスに講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を書いて、御所見公民館へ。

長後公民館 ☎(46)7373 FAX(46)7034

●小田原の地蔵探訪 11月24日(水)午前9時30分～午後0時30分。本源寺ほか。講師=元文書館館長中島淳一氏。成人15人。費1000円。11月8日(月)から電話または来館で。

辻堂公民館 ☎(34)9151 FAX(34)4187

●ヨガ開放 11月12日(金)午後7時～8時。講師=インストラクター塩見祐也氏。15人。※中学生以下は保護者同伴。11月5日(日)午後0時30分から電話または来館で。

●ラジオ体操開放 11月13日(土)午前10時～11時。講師=全国ラジオ体操連盟公認指導士。15人。

善行公民館 ☎(90)0097 FAX(81)4441

●シニア健康体操講座～チェアパレトでリフレッシュ! 11月22日(月)午前10時～11時30分。座って行う音楽体操。講師=パレトインストラクター平方みな子氏。65歳以上の方24人。11月4日(木)から電話または来館で。

湘南台公民館 ☎(45)3070 FAX(45)1604

●バドミントン・卓球開放 11月4日(木)◎午前9時～9時40分◎午前9時50分～10時30分◎午前10時40分～11時20分。①11日(木)◎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)。11月1日(月)、④は8日(月)から電話または来館で。

親子の遊び場

11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。11月12日(金)から電話または来館で。

●バドミントン・卓球夜間開放 11月18日(木)◎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。11月15日(月)から電話または来館で。

六会公民館 ☎(90)0203 FAX(83)2298

●ヤングケアラーを知ろう 11月27日(土)午前10時～正午。50人。※保育あり(1歳8カ月以上の幼児10人)。11月4日(木)から電話または来館するか、ファクスに講座名、住所・氏名・電話番号、保育希望の有無を書いて、六会公民館へ。

いしかわ子育てひろば

11月15日(月)◎午前10時～10時45分◎午前11時15分～正午。石川コミュニティセンター。フリースペース。未就学児と保護者各回5組。11月5日(金)から電話または来館で。

サウンドテーブルテニス開放

11月20日(土)◎午前9時～10時◎午前10時30分～11時30分。各回4人。11月8日(月)から電話または来館で。

片瀬公民館 ☎(29)7171 FAX(25)8907

●もっと知りたい!ステップアップSNS 11月27日(土)、12月4日(土)、11日(土)午後1時30分～3時30分、全3回。15人(片瀬地区在住の方優先、抽選)。11月1日(月)～12日(金)にEメールの件名を「SNS講座」とし、住所・氏名・電話番号を書いて、片瀬公民館☎fj-kata-shio@city.fujisawa.lg.jpへ。

片瀬映画館「99歳 母と暮らせば」

11月28日(日)午後1時30分～3時30分。映画上映と講話。出演=映画監督谷光章氏。50人。11月9日(火)から電話または来館で。

片瀬しおさいセンター

●楽しく子育て～親子リトミック 11月18日(木)午前10時～正午。講師=小林美幸氏。乳幼児と保護者10組。11月9日(火)から電話または来館で。

明治公民館 ☎(34)5660 FAX(33)5727

●ライフセミナー親の老いに備える～知っておきたい医療のお話 11月27日(土)午後2時～3時30分。講師=藤沢市医師会在宅医療支援センターコーディネーター。市内在住・在勤・在学の方40人。11月1日(月)午前9時から電話で。※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。

地球環境に役立つSDGsをカトー折りで学ぼう

12月7日(火)午前10時～正午。講師=(特非)シニア大樂加藤祐一氏。市内在住・在勤の成人30人(明治地区在住の方優先、抽選)。11月1日(月)午前9時～15日(月)に電話または来館で。

遠藤公民館 ☎(86)9611 FAX(87)3008

●2さいの王子さま・お姫さま～わらべうたであそぼう! 11月12日(金)午前10時～10時50分。2歳児と保護者10組。11月1日(月)から電話または来館で。

おうちで旅にでかけよう～いってみたい姉妹都市編

11月22日(月)～30日(火)。長野県松本市の郷土料理実習などの動画配信。インターネットを使用できる方40人。費175円。11月1日(月)から電話または来館するか、Eメールの件名を「おうちで旅にでかけよう申し込み」とし、住所・氏名・電話番号を書いて、遠藤公民館☎fj-endou-k@city.fujisawa.lg.jpへ。

公民館
こどもかん

特集 味覚の秋～いい歯でおいしく食べよう!

11月8日は「いい歯の日」～一生を共に歩む自分の歯

しっかり噛んで食べることは味覚の発達や脳の活性化、生活習慣病の予防など、からだの健康につながります。よく噛みおいしく食べられるよう、歯・口の健康を守ることが大切です。

◆歯を失う大きな原因はむし歯と歯周病です

歯周病は、歯と歯ぐきの境目に付いた歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が原因となり、歯ぐきに炎症を起こしたり歯を支える骨を破壊したりする病気です。成人の約8割がかかっているといわれています。



◆歯周病と全身の病気～糖尿病と歯周病の怖い関係

歯周病は口の中の問題だけでなく、呼吸器系疾患・心疾患・糖尿病など全身の病気とも関係があります。特に糖尿病と歯周病の関連は深く、歯周病があると歯周病菌が血管内に入り、血糖コントロールが悪くなることで血糖値に影響を及ぼします。また、糖尿病は免疫力が低下し感染症にかかりやすくなるため、細菌感染で起こる歯周病を併発しやすくなります。

11月は和ごはん月間です!

和食の日(11月24日)を含む11月は「和ごはん月間」です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、四季や伝統を大切にす文化として世界から注目されています。しっかり噛んで食べることで、食べ物本来の味を味わいましょう。



和食の特徴

- ◎多彩で新鮮な旬の食材と素材の持ち味を尊重している
- ◎「一汁三菜」で栄養バランスの良い健康的な食生活を支える
- ◎自然の美しさや季節の移ろいを楽しむ
- ◎年中行事と深い関わりがある

◆日本の四季と行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

例

正月…おせち料理、土用の丑の日…うなぎのかば焼き、端午の節句…かしわ餅、冬至…カボチャ料理

◆「いただきます」と「ごちそうさま」

食事のときの「いただきます」には、動物や植物などの「いのち」をいただくことと、食べ物が口に届くまで関わった全ての人たちへの感謝の意味が込められています。

「ごちそうさま(御馳走様)」は漢字で「馳走」と書き、「はしる」という意味があります。昔は今のよう食材が簡単に手に入らず、食事の準備に一日中走り回っていたことから、料理を作ってくれる人などへの感謝の気持ちが込められています。



◆日常の食事で和食を取り入れてみよう

- ◎1日1回以上は和食を心掛ける
- ◎箸の使い方、魚の食べ方などに気を付ける
- ◎だしパックや、保存容器に昆布と水を一晩入れておいたものを利用するなど、だしを簡単な方法でとる
- ◎乾物(切り干し大根・高野豆腐・ひじきなど)を利用する
- ◎納豆・しょうゆ・みそなどの発酵食品を料理に取り入れる



11月8日はいい歯の日です。また、11月は和ごはん月間でもあります。秋の味覚をおいしく味わうために、歯の健康や日々の食事を考えてみませんか。

問い合わせ

健康づくり課 ☎(50)8430、☎(50)0668

歯周病セルフチェックをしてみましょう!

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯を磨いたとき、出血することがある
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がって、歯が長くなったように見える
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 口臭が気になる
- 歯がグラグラする



心あたりのある方は歯周病のリスクがあります!

いつまでも笑顔でおいしく食べ、会話を楽しむために、定期的に歯科健診を受けることをおすすめします。

市では、市内の放課後児童クラブや地域で歯に関する講習なども行っています。



調理の実演で「食」を学ぶ! 四ツ葉会講座に参加してみませんか

※調理の実演のみ。いずれも先着順、費用は無料

★バランスの良い食事で風邪予防!

とき 11月20日(土)午前10時～11時30分
ところ 善行公民館
対象・定員 成人8人
申し込み 11月1日(月)午前9時から北島 ☎090(9969)8998へ

メニュー

ツナ寿司、大豆サラダ、フルーツ白玉

★おうちで楽しむクリスマス料理

とき 11月21日(日)午前10時～11時30分
ところ 明治公民館
対象・定員 成人10人
申し込み 10月30日(土)～11月10日(木)に大川 ☎090(8423)3455へ

メニュー

サツマイモのクリスマスボール、エビとナスのオードブルほか

★ワンプレートで楽しく骨太ランチ

とき 11月23日(火)午前10時～11時30分
ところ 長後公民館
定員 8人
申し込み 11月1日(月)午前9時から電話またはファクスに住所・氏名・電話番号を書いて、青柳 ☎(43)5806へ

メニュー

手作りふりかけ、タルタル、グリルサーモンほか

★地場野菜を使って野菜嫌いをなくそう

とき 11月27日(土)午前10時～11時30分
ところ 湘南大庭公民館
対象・定員 成人12人
申し込み 11月8日(月)～18日(木)に電話またはファクスに住所・氏名・電話番号を書いて、斎藤 ☎(82)7705へ

メニュー

豚肉の香味だれがけ、根菜サラダ、フルーツ寒天ほか

★野菜を食べて、健康づくり!

とき 11月30日(火)午前10時～11時30分
ところ 辻堂公民館
対象・定員 成人8人
申し込み 11月1日(月)～15日(月)に武井 ☎(36)0450へ

メニュー

ごぼうのハンバーグ、切り干し大根の酢の物ほか