

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

秋葉台文化体育館

◆ノルディックウォーキングⅢ～小出七福神めぐり散策コース 2026年1月15日(木)午前10時～午後2時30分。※雨天中止。茅ヶ崎里山公園周辺ほか。5～6km程度歩ける方20人。費1000円。

12月1日(月)午前9時から電話で。

◆湘南藤沢市民マラソン直前！プレス工業陸上競技部ランニングクリニック

2026年1月12日(月)午前9時～11時30分。※荒天中止。秋葉台公園。1kmを4～7分のペースで3～5km続けて走れる成人30人。費1000円。12月6日(土)午後1時30分から電話で。

◆秋葉台文化体育館オープン教室 ☆朝のリフレッシュヨガ…12月1日(月)、8日(月)午前9時30分～10時40分。各日25人。

☆ダンスフィットネス…12月2日～16日毎週火曜日午前9時30分～10時40分。各日40人。☆ピラティス…12月2日～23日毎週火曜日午後1時30分～2時40分。各日30人。☆ボディスシェイプ…12月3日～24日毎週水曜日午前9時30分～10時40分。各日40人。☆ヨガベーシック…12月4日～25日毎週木曜日午前9時30分～10時40分。各日30人。☆カラダゲエクササイズ…12月5日～26日毎週金曜日午前11時15分～午後0時15分。各日15人。

☆バランスヨガ…12月6日～20日毎週土曜日午前10時～11時。各日30人。☆エンジョイエアロ…12月6日～20日毎週土曜日午前11時15分～午後0時15分。各日20人。費500円。※詳細は(公財)藤沢市みらい創造財団のへ。

秋葉台公園 プール

◆個人スイムレッスン 12月2日(火)～27日(土)。※1回45分。費2000円。11月28日(金)から電話で(同日午後2時から来館も可)。

◆7年中・年長スイム マンスリー水慣れクラス 2026年1月10日～31日毎週土曜日午前9時30分～10時15分、全4回。市内在住・在園の年中・年長児15人。費4300円。

◆8小学生スイム マンスリークロールクラス 2026年1月10日～31日毎週土曜日午前10時30分～11時30分、全4回。10秒程度頭を水に入れてバタ足ができる市内在住・在学の小学生18人。費4300円。

◆9大人水泳教室 マンスリービギナークラス 2026年1月7日～28日毎週水曜日午前10時30分～11時30分、全4回。高校生以上の方14人。費4300円。

◆10大人水泳教室 マンスリーパタフライクラス 2026年1月8日～29日毎週木曜日午前10時30分～11時30分、全4回。高校生以上の方7人。費4300円。

◆117～12月1日(月)午前9時から(公財)藤沢市みらい創造財団のへ。

◆オープン教室 水中運動・ウォーキング

12月2日～23日毎週火曜日午前10時30分～11時30分。各日20人。費300円(プール入場料別途)。

石名坂温水プール

◆7年末短期子どもスイム 12月28日(日)～30日(火)午後1時15分～2時30分、全3回。市内在住・在園の未就学児10人、市内在住・在学の小学生50人(ともに抽選)。費3300円。

◆8年中・年長・小学生スイム 泳力認定クラス 2026年1月14日～3月18日原則毎週水曜日午後4時～5時、全8回。泳力認定進級テストで15～11級を持つ年中児～小学生12人(抽選)。費8300円。

◆9小学生スイム 2026年1月14日～3月18日原則毎週水曜日、2026年1月15日～3月19日原則毎週木曜日。ともに午後5時～6時、全8回。市内在住・在学の小学生各24人(抽選)。費8300円。

◆10小・中学生スイム 泳力認定クラス 2026年1月15日～3月19日原則毎週木曜日午後6時～7時、2026年1月16日～3月13日原則毎週金曜日午後5時～6時。ともに全8回。泳力認定進級テストで10級以上を持つ小・中学生各14人(抽選)。費8300円。

◆11大人水泳教室 ステップアップクラス 2026年1月14日～3月18日原則毎週水曜日午前11時20分～午後0時30分、全8回。クロールで25m以上泳げる◎高校生以上の方16人(抽選)◎高校生以上の障がいのある方5人。費7500円。

◆12大人水泳教室 ビギナークラス 2026年1月16日～3月13日原則毎週金曜日午前11時20分～午後0時30分、全8回。初心者やクロールで25mを泳ぎたい◎高校生以上の方16人(抽選)◎高校生以上の障がいのある方5人。費7500円。

◆13大人水泳教室 ナイタークラス 2026年1月16日～3月13日原則毎週金曜日午後6時50分～8時、全8回。◎高校生以上の方10人(抽選)◎高校生以上の障がいのある方4人。費7500円。

◆14姿勢改善エクササイズ～コアコンディショニング 2026年1月7日～3月11日原則毎週水曜日午前10時～11時30分、全8回。24人(抽選)。費6700円。

◆15骨盤エクササイズ 2026年1月7日～3月11日原則毎週水曜日午後2時30分～4時、2026年1月9日～3月6日原則毎週金曜日午後1時30分～3時。ともに全8回。各24人(抽選)。費6700円。

◆16アンチエイジングヨガ 2026年1月8日～3月12日原則毎週木曜日午前10時～11時30分、全8回。24人(抽選)。費6700円。

◆17女性のためのボディシェイプ 2026年1月9日～3月6日原則毎週金曜日午前10時～11時30分、全8回。24人(抽選)。費6700円。

◆18リフレッシュナイトヨガ 2026年1月9日～3月6日原則毎週金曜日午後7時～8時30分、全8回。24人(抽選)。費6700円。

◆19月曜の夜からヨガ 2026年1月19日～3月23日原則毎週月曜日午後7時～8時30分、全8回。24人(抽選)。費6700円。

◆20卓球初級 2026年1月19日～3月23日原則毎週月曜日午前10時～11時30分、全8回。14人(抽選)。費6700円。

◆21はじめての太極拳 2026年1月19日～3月23日原則毎週月曜日午後1時30分～3時、全8回。15人(抽選)。費6700円。

◆227～12月1日(月)午前9時～7日(日)に(公財)藤沢市みらい創造財団のへ。

◆オープン教室 水中ウォーキング

12月4日～25日毎週木曜日午後2時～3時。各日20人。費300円(入場料別途)。

◆23当日午後0時30分から来館で。

秩父宮記念体育館

◆24減量&生活習慣病予防・改善プログラム 2026年1月17日～3月14日(2月24日を除く)毎週火・木・土曜日午前11時～午後0時30分、全24回。運動習慣を身に付けたい高校生以上の方7人(抽選)。費1万9500円。

◆25年中たいそう～マット・鉄棒・跳び箱編 2026年1月7日～3月4日(2月11日を除く)毎週水曜日午後2時30分～3時30分、全8回。市内在住・在園の年中児24人(抽選)。費7500円。

◆269年長たいそう～マット・鉄棒・跳び箱編 2026年1月7日～3月4日(2月11日を除く)毎週水曜日午後4時～5時、全8回。市内在住・在園の年長児24人(抽選)。費7500円。

◆271はじめてのキッズヒップホップダンス 2026年1月20日～3月10日毎週火曜日午後5時30分～6時45分、全8回。小学生15人(抽選)。費7500円。

◆287～12月1日(月)～7日(日)に(公財)藤沢市みらい創造財団のへ。

八 部 公 園

◆障がい者ふれあいテニス(開放) 12月13日(土)、19日(金)午前9時30分～11時30分。テニスコート。障がいのある方。

スポーツ推進課

◆子どもダンス教室体験会 12月6日(土)、13日(土)、20日(土)午前8時20分～9時20分。善行小学校。講師＝沢川麦子氏。小学生。11月30日(日)～12月14日(日)に善行大越スポーツクラブのへ。

◆藤沢市民総合体育大会継承大会【スキー・スノーボード・回転】2026年1月24日(土)、25日(日)。白馬岳スキー場。※詳細は藤沢市体育協会のへ。

太陽の家体育館

◆スポーツ体験会 12月6日(土)午後1時30分…シャフルボード・ポッチャ。13日(土)午前9時…サウンドテーブルテニス◎午後1時30分…バドミントン。14日(日)午後1時30分…シャフルボード・ポッチャ。20日(土)午前9時…シャフルボード・フライングディスク。21日(日)午前9時…フロアバレーボール◎午後1時30分…卓球。市内または本市に隣接する市町在住・在勤・在学の障がいのある方、参加者の補助ができる方各回40人。

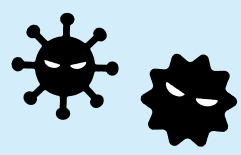
SPORTS LIFE ●スポーツライフ●



特集

冬に流行しやすい

感染症に気をつけましょう！



インフルエンザ

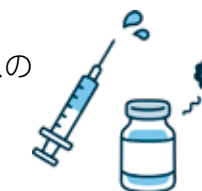
季節性インフルエンザは、発熱や関節痛などの症状が出現します。なかには、肺炎や気管支炎、脳症などを合併して、重症になる場合があります。例年は、初冬から春先にかけて流行します。

どうやって感染するの？

感染経路は主に飛沫感染です。感染者の咳やくしゃみの飛沫の中にウイルスが多く含まれており、空中に飛んだウイルスを他の人が吸い込んで感染を起こします。また、ウイルスが手についたまま、鼻や目などをこすってウイルスが身体に入り込む接触感染もあります。

予防するには

- ◎正しい手洗い
せっけんをよく泡立てて洗うことが重要です。帰宅後、調理前、トイレの後、嘔吐物やトイレの掃除後は特によく手を洗いましょう
- ◎咳エチケット
咳が出るときはマスクを着用し、周囲の人に配慮しましょう
- ◎換気
部屋の対角線上の窓やドアを開けると効果的です
- ◎休息とバランスのよい食事
体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養バランスのとれた食事をするように心がけましょう
- ◎予防接種
重症化の予防にもつながります



感染性胃腸炎

ノロウイルス、ロタウイルス、サボウイルスなどを口から取り込むことで、嘔吐・下痢・腹痛・発熱を引き起こす感染症です。感染力が強く、1年を通して発生していますが、特に秋から冬にかけて流行します。

どうやって感染するの？

ノロウイルスは、感染者の便や嘔吐物に大量に含まれ、手や食品を介して感染します。ノロウイルスを保有した二枚貝を、生や加熱不十分で食べることで感染します。

予防するには

- ◎正しい手洗い
- ◎食品はよく洗い、十分加熱して食べる
中心温度85～90℃以上で90秒以上加熱し、調理器具も清潔に保ちましょう
- ◎嘔吐物処理や消毒
ノロウイルスにはアルコール消毒はあまり効果がありません。嘔吐物や下痢などの処理・消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが含まれている塩素系漂白剤などを水で薄めた希釈液を使用しましょう



嘔吐物などの処理時の二次感染に気を付けましょう

下痢や嘔吐物処理の際には使い捨ての手袋、マスク、ガウンやエプロンなどを使用し、換気をして消毒しましょう。

次亜塩素酸ナトリウムが使用できない場所には、アイロンや熱湯などの熱消毒(85℃以上で60秒以上)も有効です。



12月1日は「世界エイズデー」

U＝U (Undetectable)=(Untransmittable) 検出されない＝性感染しない

休日も
やります！

HIVを正しく理解しましょう

症状 HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、免疫に関する細胞などに感染し、免疫力を低下させていきます。感染すると、数週間以内にインフルエンザに似た症状が出る場合があります。その後、自覚症状がない時期が数年続きますが、進行すると本来なら自分の力で抑えることができる病気などを発症するようになります。

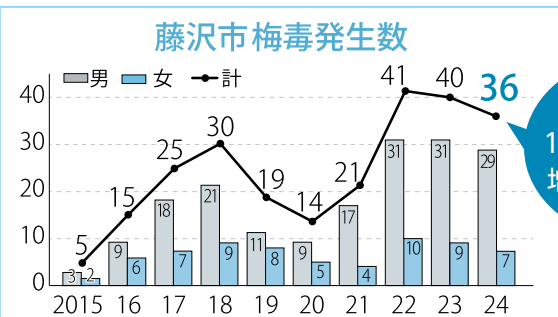
早期発見・治療継続で感染予防を

HIV感染は、検査を受けることで分かりません。HIVの感染力は弱く、お風呂やトイレの共有、コップの回し飲みなどの行為では感染しません。咳・くしゃみなどの飛沫からも感染しません。現在はさまざまな治療法があり、感染を早期に見出し、治療をすることでエイズ発症を予防できます。また、治療継続によって体内のウイルス量が減少すれば他人に感染させることがないことも確認されています。このことは「U＝U」と呼ばれています。

梅毒感染者が増えています

全国的に増加傾向にあり、2024年は14,663件の届け出がありました。

症状 梅毒に感染すると痛みを伴わないしこりや腫れが出たり、リンパ節が腫れることがあります。その後、全身に赤茶色のできものや発疹が出ます。症状が出たり消えたりを繰り返しながら全身に広がっていき、症状がなくなっても、性行為などを介して人に感染する可能性があります。治療すれば完治が可能です。放っておくと全身の器官が侵される病気です。



発生数は
10年間で大きく
増加しています

HIV・梅毒・肝炎検査

世界エイズデーにあわせ、無料・匿名・予約制で即日検査を実施します。

と き 12月6日(土)午前9時～11時50分
ところ 保健所
※HIV検査結果が判定保留の場合は、別日に面談でお知らせします
※肝炎検査は市内在住の方が対象
申し込み・問い合わせ 電話で保健予防課へ
※HIV検査、梅毒検査は藤沢市公式LINEまたは市のの保健予防課のページからも申し込みできます
※定例のHIV・梅毒検査は、12月4日(木)、11日(木)、18日(土)午前9時～10時50分に実施します

HIV検査と梅毒検査は
同時に実施できます。
一度受けてみませんか？

