

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●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

〔凡 例〕> 申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用、HP…ホームページ

市の団の市民自治推進課のページでは、その他の事業案内も掲載しています。



片瀬市民センター ☎(29) 7171 FAX (25) 8907

●子育て講演会 3月9日(月)午前10時30分～正午。講師=koji-kin氏。50人。④2月12日(休)から電話するか、件名「子育て講演会参加申込」、氏名(ふりがな)・電話番号をEメールで東京都片瀬学園 ☎(22) 4464、✉katase@jigyodan.orgへ(平日午前9時～午後5時)。

●昔、片瀬に天空の遊園地があった！～「江の島龍口園」を知る 3月2日(月)午後1時30分～3時30分。講師=鎌倉観光ガイド喜清みずほ氏。30人。④2月13日(金)から電話・来所で。
●おひざの上のおはなし会とわらべうた 3月13日(金)午前11時～正午。アリスの会による絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌。乳幼児と保護者。

片瀬しおさいセンター

●赤ちゃん和妈妈のふれ愛タイム 3月5日(休)午前10時～11時30分。パランスボール。講師=渡井莉那氏。0歳2カ月～1歳0カ月の乳児と母親8組。④2月17日(火)から電話・来所で。

明治市民センター ☎(34) 5660 FAX (33) 5727

●郷土史講座 早春の明治地区史跡を訪ねて 3月14日(土)午前10時～午後0時30分。耕余塾跡などの散策。30人。④2月18日(水)午前9時から電話・来所で。
●子ども囲碁教室 2月21日(土)午前10時～正午。講師=藤沢囲碁普及会。幼児～中学生15人。※幼児は保護者同伴。
●わらべうたであそぼう！ 2月27日(金)午前11時～11時30分。乳幼児と保護者12組。

善行市民センター ☎(90) 0097 FAX (81) 4441

●シニア3B体操 3月2日(月)午前10時～11時30分。講師=日本3B体操協会公認指導者。65歳以上の方30人。④2月17日(火)から電話・来所で。

遠藤市民センター ☎(86) 9611 FAX (87) 3008

●遠藤親子DEスクール～親子防災キャンプ 3月1日(日)午前10時～午後3時。少年の森。講師=(一社)日本オートキャンプ協会公認指導者長谷川聡氏ほか。小学生と保護者6組(抽選)。④700円。④2月6日(金)～15日(日)に市の団の遠藤市民センターのページから、または電話・来所で。

●映画会 3月7日(土)午前10時～正午。「ひまわりと子犬の7日間」の上映。小学生以上の方80人。④2月17日(火)～3月1日(日)に市の団の遠藤市民センターのページから、または電話・来所で。

●すくすく広場 2月17日(火)午前10時～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

●のびのび広場 2月24日(火)午前10時～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

●ベビービクス 2月26日(休)午前10時30分～11時30分。講師=(公財)藤沢市保健医療財団。0歳2カ月～8カ月前後の乳幼児と保護者10組。※Zoom!によるオンライン参加も可。詳細は市の団の遠藤市民センターのページへ。

●小さな小さな玉手箱 2月28日(土)午前11時～11時30分。おはなし会。乳幼児と保護者。

長後市民センター ☎(46) 7373 FAX (46) 7034

●スマホお助け講座～基本の「キ」 3月10日(火)、24日(火)午前10時～11時30分。成人各日8人。④2月20日(金)から電話・来所で。

●ティータイムサロン 2月26日(休)正午～午後3時。おしゃべりの広場。※飲み物、お菓子持参。

●おはなし会 3月7日(土)、21日(土)午前11時～11時30分。読み聞かせ。※未就学児は保護者同伴。

辻堂市民センター ☎(34) 9151 FAX (34) 4187

●春の辻堂ウォーキング 3月7日(土)午前9時～正午…座学と実習、⑦午前11時～正午…実習のみ。辻堂海浜公園ほか。講師=(公財)藤沢市保健医療財団ほか。⑦30人、⑦70人(ともに抽選)。④2月26日(木)までに市の団の「イベント情報」から。

湘南台市民センター ☎(45) 3070 FAX (45) 1604

●バドミントン・卓球開放 3月5日(休)午前9時⑦午前9時55分⑦午前10時50分。※1回50分。バドミントン各回1組、卓球各回9組(ともに1組5人まで)。④3月2日(月)から電話・来所で。
●サウンドテーブルテニス開放(主審付き) 2月24日(火)午前9時30分～11時30分。

●第11回 外国人の日本語スピーチ大会in湘南台 3月7日(土)午後1時30分～3時。外国につながる人たちの話を聞く。240人。※室内履き持参。

湘南大庭市民センター ☎(87) 1112 FAX (87) 1110

●おもちゃのへやメリーゴーランド 2月21日(土)午前10時～午後3時。障がい児・未就学児と保護者の交流スペース。
●わらべうたであそぼう！ 3月3日(火)午前10時30分～11時。親子でわらべうたを楽しむスペース。乳幼児と保護者。

鵠沼市民センター ☎(33) 2002 FAX (33) 2203

●英語絵本のおはなし会 2月20日(金)午前10時30分～11時15分。英語での読み聞かせ、手遊び。

●おもちゃの病院 2月22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。

藤沢市民センター ☎(22) 0019 FAX (22) 0293

●知って安心！自転車新ルールを学ぼう!! 3月6日(金)午後3時～4時。講師=藤沢警察署員。30人。④2月16日(月)午前9時から電話・来所で。



●親子防災教室 3月8日(日)午前10時～午後0時30分。講師=防災マインド・アンド・マネジメント。小学生と保護者24組(抽選)。④2月23日(月)までに市の団の「イベント情報」から。

●おひざのうえのおはなし会 3月7日(土)午前10時30分～10時50分。0～3歳児と保護者。④藤沢市民図書館 ☎(28) 6895。

●おはなしのへや 3月7日(土)午前11時～11時30分。3歳以上の方。※未就学児は保護者同伴。④藤沢市民図書館 ☎(28) 6895。

村岡市民センター ☎(23) 0634 FAX (23) 0641

●クラシック音楽へのご招待 人気作曲家を訪ねて 3月14日(土)午後2時～3時30分。ピアノ演奏と解説。出演=ピアニスト菱田啓子氏。成人100人。④3月9日(月)までに市の団の村岡市民センターのページから。

●卓球開放 2月26日(休)午後3時～4時45分。

●むらっこひろば(子ども室開放) 2月27日(金)午前10時～正午。

●第16回村岡発！子育て応援メッセ 3月3日(火)午前10時～午後1時。※詳細は市の団の村岡市民センターのページへ。

●太極拳「夜間レッスン」開催します！ 3月13日(金)午後7時～8時。講師=日本崔仲三太極拳研修会指導員宮嶋千佳子氏。30人。※小学生以下は保護者同伴。



市民センターの生涯学習事業



広報ふじさわ



3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性ホルモンと心身の変化

女性は一生の中に、小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期があり、それぞれのライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特徴があります。

生涯にわたって自らの健康について考え、健康的な生活習慣を身につけ、がん検診や健康診査を受けることが大切です。

プレコンセプションケアをご存じですか？

女性やカップルが、性や妊娠、出産についての知識をもとに将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うことをプレコンセプションケアといいます。

次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、近年注目されています。

ライフステージごとに気を付けたい症状や病気など

月経前症候群(PMS)

月経前にイライラする、気分が沈む、乳房が張るなどの症状が出て、月経が始まるとそれらの症状が落ち着くことがあります。次の月経の前に同様の症状が出たら、PMSの可能性あります。症状がつかい場合は、婦人科に相談しましょう。



適性体重をチェック！

若い女性に多い問題が「やせ」です。その背景として、適切な体形についての認識不足などが影響していると考えられています。若い女性の「やせ」は、将来の骨粗しょう症などの健康問題のリスクを高めます。適正体重をBMIでチェックしましょう。



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIは18.5以上25未満が適正です。BMI 18.4以下はやせ(低体重)です。



子宮頸がん

子宮頸がんは子宮の入口にできるがんです。HPVの感染が原因となることが多く、初期には自覚症状がほとんどありません。20～30代で発症する人が増えています。早期発見のために20歳を過ぎたら定期的に検診を受けることが大切です。

HPVワクチンの接種も予防方法の一つです。小学6年生から高校1年生相当の女性に対する定期接種のほか、今年度はキャッチアップ接種の経過措置による接種も実施しています。詳細は市の団の「HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)接種」のページをご覧ください。

がん検診を受けましょう

市では、子宮頸がん検診(20歳以上)と乳がん検診(40歳以上)を実施しています。早期のうちに発見することが、がん治療には大切です。対象の方には受診券を郵送しています。年度末になると予約が集中しますので、早めの受診をお勧めします。



市団 対象の医療機関一覧

女性の健康週間に合わせたイベント

生涯を通じた女性の健康づくり講演会

「今、きいてほしい乳がんのキホン～自分のため、家族のためのプレストアウェアネス」

とき・ところ

⑦3月4日(水)午後6時～7時…市役所本庁舎

⑦4月1日(水)～30日(休)…アーカイブ配信

講 師 まり乳腺クリニック院長 木村万里子氏

対象・定員 市内在住・在勤・在学の方⑦50人(先着順)、⑦定員なし

申し込み 2月25日(火)までに市の団の「イベント情報」から、または電話で健康づくり課へ

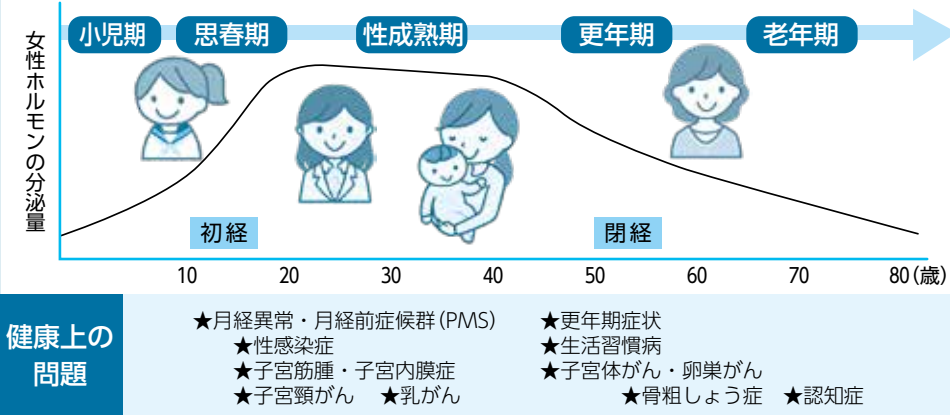


女性の生き方が多様化する中、生涯を通じて健康で充実した日々を過ごすため、自ら健康づくりを実践することが大切です。

問い合わせ

健康づくり課 ☎(50) 8430、FAX (28) 2280

女性のライフステージ



歯とお口のケア

妊娠中は歯周病やむし歯などのお口のトラブルが起こりやすく、重度の歯周病は早産や低体重児出産との関連が報告されています。歯周病は初期には痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気づかない間に進行します。

若い頃からかかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けたり、歯みがきやフロスを活用したりするなどセルフケアに努めましょう。



更年期



閉経の前後約5年間を更年期といいます。40代に入ると女性ホルモンの分泌が次第に減少し、ほてり、のぼせ、めまい、発汗、不安やイライラなど心身に不調を起こし、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。

症状には個人差があり、甲状腺疾患など他の病気が隠れている可能性もあります。一人で抱え込まずに医療機関を受診しましょう。

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨量が減る、または骨の質が低下することで、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。骨折しやすい部位は、背骨、足や腕の付け根、手首の骨などです。予防するためには、カルシウムの摂取とビタミンDを体内で合成するための日光浴、ウォーキングや筋力トレーニングなどの骨に刺激が加わる運動が推奨されています。

また、若い頃からの備えとして、最大骨量に達する20代までに骨量を増加させておくことが大切です。



パネル展示を実施します

女性のライフステージやかかりやすい病気などを紹介するパネル展です。

と き 2月28日(土)～3月12日(休)

ところ 市役所本庁舎1階市民ラウンジ

図書館で女性の健康づくりに関する本を紹介します

と き 3月3日(火)～24日(火)

ところ 総合市民図書館