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

やすらぎ荘
☎(81)6068 FAX(83)4624 休館日＝月曜日
申し込みは午前9時～午後4時

◆相良陽子先生の転倒予防体操 11月20日㈭午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方35人。申11月6日㈭から電話で。

◆教養講座「あら不思議！こんな地名が…」 11月24日㈪、12月8日㈪、22日㈪午前10時45分～午後0時15分、全3回。講師＝大西順三氏。費200円。市内在住の60歳以上の方40人。申11月10日㈪から電話で。

◆布で紡ぐクリスマスリース作り 11月25日㈫午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方15人。費500円。申11月12日㈬から電話で。

◆健康づくり運動講座「膝痛予防改善体操」 11月26日㈭午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。申11月11日㈫～17日㈪に電話で。

こぶし荘
☎(45)3121 FAX(45)3126 休館日＝月曜日
申し込みは午前9時～午後4時

◆料理講座「おもてなし料理～和・洋」 11月25日㈫午前9時30分～午後0時30分。市内在住の60歳以上の方12人(抽選)。費1000円。申11月11日㈬までに電話・来館で。

◆水中運動入門講座～泳げなくても大丈夫。無理なく楽しく全身運動 11月28日～12月19日毎週土曜日午後1時30分～2時45分、全4回。市内在住の60歳以上で初受講の方15人。申11月6日㈭から電話・来館で。

◆こぶし荘映画会「殿、利息でござる！」 11月29日㈰午前10時～午後0時20分。市内在住の60歳以上の方50人。

辻堂青少年会館
☎(36)3002 FAX(36)3988 休館日＝第3月曜日

◆会館フェスティバル～思い出に残る楽しい会館フェスティバル！ 11月8日㈰午前10時～午後3時。模擬店、ゲームほか。

◆つじせいもったいないネット 11月14日㈯午前9時～9時45分。食料品の無料配布。子育て中の家族20組。申10月25日㈰午前9時から電話・来館で。

◆小さな映画館 11月14日㈯午前10時～11時30分。小学生スタッフが選んだ4作品を上映。子と保護者20人。申10月25日㈰午前9時から(公財)藤沢市みらい創造財団の㊢から。

◆ヤングスクエア～パンを作ろう！ 11月21日㈯午前9時30分～11時30分。小・中学生20人(抽選)。費500円。申10月25日㈰午前9時～11月1日㈰に(公財)藤沢市みらい創造財団の㊢から。

◆つくってあそぼう!! SAKUSAKU！ 11月28日㈯午前10時30分～11時30分。マジックスクリーン作り。5歳までの子と保護者20人。申10月30日㈮午前9時から(公財)藤沢市みらい創造財団の㊢から。

湘南なぎさ荘
☎(36)2315 FAX(36)1171 休館日＝月曜日
申し込みは午前9時～午後4時

◆シニアのためのストレッチ＆筋トレ～股関節の可動域を広げよう 11月26日㈬午後1時30分～2時30分。市内在住の60歳以上の方30人。申11月11日㈬から電話で。

◆なぎさミニシアター「60歳のラブレター」 11月29日㈰午前10時45分～午後0時55分。市内在住の60歳以上の方50人。

長久保公園
☎(34)8422 FAX(36)6700 ◎管理事務所休所日＝月曜日、祝休日の翌平日

◆冬の園芸市 11月28日㈯午前10時～午後3時。花苗の販売とクリスマスデコレーション。

■緑化講習会

◆㋐花屋さんが教える初心者のためのクリスマスフラワーアレンジメント 11月19日㈬◎午前10時～11時30分◎午後2時～3時30分。講師＝ルッカ代表斉藤雄太氏。市内在住の方各回15人。費3200円。

◆㋑クリスマスリースを作ろう 11月22日㈰午前10時～正午。講師＝藤沢グリーンスタッフの会。市内在住の小学生と保護者16組。費500円。

◆㋒育てたワタから糸作り体験 11月23日㈷午前10時～正午。講師＝JHS認定上級ハーブインストラクター角本久美氏。市内在住の方32人。費1000円。

㋐～㋒は10月30日㈮から長久保公園の㊢から、または電話・来園で。

■みどりの展示会

◆湘南カワセミクラブ「カワセミ写真展」 11月20日㈮～29日㈰午前8時30分～午後5時。

◆かながわトラストみどり財団「ナショナル・トラスト運動パネル展」 11月20日㈮～29日㈰午前8時30分～午後5時。

遠藤笹窪谷公園
☎(47)7760 FAX(47)8525 ◎管理事務所休所日＝月曜日、祝休日の翌平日

■緑化講習会

◆生きものの越冬場所を作ろう～こも巻き、堆肥場等 11月21日㈯午前9時30分～正午。講師＝(特非)Dream eggsゆめたま相川健志氏。市内在住の小学生と保護者20人(抽選)。申10月30日㈮～11月6日㈮に遠藤笹窪谷公園の㊢から、または電話・来園で。

市民ギャラリー
☎(26)5133 FAX(26)5144 休館日＝月曜日

11月3日㈷～8日㈰の展示
☆第28回湘南デッサン会展【デッサン・彫刻ほか】
☆湘南ふじさわ趣味クラブ 第13回趣味の作品展【写真・水彩画ほか】
☆パークアリーナ写真展

11月10日㈫～15日㈰の展示
☆第64回あすにのびる子ども展【市立小学校・特別支援学校の図画工作作品】

11月17日㈫～22日㈰の展示
☆創陶会 作陶展【陶芸】

《常設展示室》

◆午から未へバトンタッチ―干支の郷土玩具展 11月24日㈫～2027年1月31日㈰。

湘南台文化センター
休館日＝月曜日、祝休日の翌平日

こども館
☎(45)1500 FAX(45)1503

■宇宙劇場

◆ナイトイベント 季節の星座・60分生解説(秋編) 11月7日㈯午後6時～7時。160人。費800円(中学生以下400円)。申10月28日㈬午前9時から電話で。

◆ナイトイベント 天体観望会「宇宙のドーナツ？土星を見よう！」 11月14日㈯午後5時30分～7時。※雨天・曇天中止。時間内自由参加。下土棚遊水地公園。※小学生以下は保護者同伴。

◆ワークショップ ☆恐竜ジオラマを作ろう…11月7日㈯、8日㈰。☆動物ジオラマを作ろう…11月14日㈯、15日㈰。☆ベアリングで回転！くるくるツリーを作ろう…11月21日㈯～23日㈷㈷。いずれも◎午前10時◎午後1時30分◎午後3時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各回30人。費400円。申当日午前9時から整理券を配布(1人1枚)。

◆ワークショップ マフラーをおろう 11月28日㈯、29日㈰午前10時～午後3時、全2回。小学3年生～中学生と保護者15人(抽選)。費200円。※毛糸持参。申11月10日㈪(必着)までに湘南台文化センターこども館の㊢から(締切日の午後5時まで)、または講座名・講座開催日、参加希望者全員の住所・氏名・学年(年齢)・電話番号を郵送(はがき)で湘南台文化センターこども館〈〒252-0804湘南台1-8〉へ。

◆放課後ワークショップ ☆工作で秋を感じよう…11月11日㈬。☆実験！電気を学ぼう…11月18日㈬。ともに午後3時～5時(受け付けは午後4時まで)。小・中学生。費100円。

藤沢青少年会館
☎(25)5215 FAX(28)9567 休館日＝第3月曜日

◆親子にっこり講座「おやこヨガ」 11月23日㈷㈷◎午前10時30分～11時30分◎午後1時30分～2時30分。市内在住・在勤・在学の年長児～小学生と保護者各回15組(抽選)。費500円。申11月9日㈰午前9時～15日㈰に(公財)藤沢市みらい創造財団の㊢から。

少年の森
☎(48)7234 FAX(48)7249 休所日＝月曜日

◆森のフリーマーケット出店者募集 11月15日㈰午前9時～午後4時。募集数・スペース＝30店舗(抽選)、1店舗縦2m×横3m。※飲食物の販売不可。責任者が18歳以上の個人・グループ・団体。費1000円。申10月26日㈰～30日㈮に(公財)藤沢市みらい創造財団の㊢から。

◆大工さんとあそぼう① 11月22日㈰午前10時～正午。木を使った工作。市内在住・在勤・在学の小学1～3年生と保護者20人(抽選)。費500円。申11月1日㈰午前9時～5日㈭に(公財)藤沢市みらい創造財団の㊢から。

◆天体観望会～土星と秋の星座を見よう！ 11月21日㈯午後4時45分～6時30分。市内在住・在勤・在学の子と保護者30人(抽選)。※小学生以下は保護者同伴。費500円。申11月7日㈯午前9時～11日㈬に(公財)藤沢市みらい創造財団の㊢から。

CULTURE SPACE ●カルチャースペース●

特集 11月11日は介護の日
ケアラーについて理解を深めませんか

11月11日は「介護の日」です。市で実施しているケアラーに関する取り組みを紹介します。
問い合わせ
地域福祉推進課☎内線3151、FAX(50)8415

「ケアラー支援推進計画」を策定しました
～誰もが自分らしく暮らせるまちづくりをめざして

ケアラーとは

介護や看病、心身に不調のある家族や近親者、友人など、日常生活で支えが必要な方のお世話をしている人たちをケアラーと呼びます。

ケアラーには、学齢期(18歳未満)の子どもが家事や家族の世話などの役割を日常的に担っている「ヤングケアラー」、働きながら介護をしている「ビジネスケアラー」、複数のケアを同時に行っている「ダブルケアラー」など、さまざまな立場の方がいます。

本市の取り組み

市では、ケアラーへの支援に関する基本理念を定め、2025年4月1日に「ケアをされる人もする人も自分らしい生き方ができる藤沢づくり条例」を施行しました。この条例に基づき、「ケアラー支援推進計画」を策定し、今年度からスタートしています。

「ケアラー支援推進計画」は、ケアラーの負担を早期発見し、相談しやすい窓口につなげ、必要な支援を受けられるよう、市・市民・支援者(学校・医療・福祉など)が協力して、誰もが安心して暮らせるまちをつくっていくための計画です。

計画の詳細は市の㊢の地域福祉推進課のページへ▶

ヤングケアラーを知っていますか

本来は大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども・若者のことをヤングケアラーと呼びます。ケアの責任や負担により、学校生活や体・心の健康に影響が出ることもあります。

● 自分がヤングケアラーと自覚している子どもは少ない

「周囲の気づき・声かけ・つなぐ」が大切です

ケアをするのが当たり前と思い、自分がヤングケアラーと自覚していない子どももいます。「子どもが子どもらしく過ごす」ことを、社会全体で守っていくことが大切です。さまざまな場面で大人が子どもの変化に気付き、状況を確認し、見守り、心配な様子があれば相談窓口へご相談ください。

相談窓口

多くのケアラーが抱えている課題を解決するためには、「ひとりでがんばりすぎないこと」が大切です。困ったときは、早めにご相談ください。

ケアラーに関する相談窓口

●バックアップふじさわ(地域福祉推進課)
☎内線3253、FAX(50)8415

ヤングケアラーに関する相談窓口

●こども家庭センター
☎内線3845、FAX(50)8428〈土・日曜日、祝休日、12月29日～1月3日を除く午前8時30分～午後5時〉

●かながわヤングケアラー等相談LINE
対 象 県内在住の子ども・若者世代のケアラー
〈祝休日、12月29日～1月3日を除く月・火・木・土曜日午後2時～9時〉
※予約不要
※匿名で相談できます

介護に関するつどい
※日程など詳細はお問い合わせください

♣ 家族介護者教室
介護や介護者の健康などについて学ぶ教室を、各市民センターや高齢者施設などで開催しています。
※9面に紹介記事あり

♣ 認知症本人の交流会・家族のつどい
認知症の方と家族で交流をしたり、家族同士で介護の悩みなどを語り合ったりする場です。

♣ 在宅介護者の会「ほほえみの会」
認知症に限らず、在宅で介護している方同士が集まり、語り合いや情報交換などを行っています。
と き 原則毎月第3火曜日 午前11時～午後0時30分
ところ 市役所本庁舎
※11月の実施分は9面をご覧ください

※いずれも費用は無料
申し込み・問い合わせ
高齢者支援課☎内線3286、FAX(50)8412へ

♣ 北部「在宅介護者の会」
在宅での介護に不安や悩みがある方が、同じ境遇や立場の仲間と語り合う場です。
ところ 湘南台市民センター
費 用 無料
申し込み 不要
※11月の実施分は9面をご覧ください
問い合わせ
湘南台いきいきサポートセンター☎(45)2300または高齢者支援課

♣ ココファンケアラーズカフェ
介護する人やされる人、介護に不安のある人など、どなたでも参加できます。
と き 原則毎月最終金曜日
ところ ココファン湘南片瀬
費 用 300円
申し込み
ココファン湘南片瀬☎(55)3351へ
問い合わせ
同施設または高齢者支援課

♣ 若年性認知症本人と家族の会「絆会」
若年性認知症の方と家族介護者がともに交流・理解し合い、助け合うことを目的に開催しています。
と き 原則毎月第3金曜日午前10時～正午
ところ 市役所分庁舎 費 用 100円
※11月の実施分は11面をご覧ください

♣ 認知症の方を介護する家族の会 ふれあい会
介護者同士で情報交換や交流を行っています。
と き 原則毎月第2水曜日午後1時～4時
ところ 保健所 費 用 100円

申し込み・問い合わせ
保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121へ

「介護の日」イベント 介護の日×笑顔フェス
と き 11月7日㈯午前10時～午後4時
ところ 湘南台駅地下アートスクエア
内 容 体組成計×AI、カードゲーム、介護美容、健康チェック、福祉用具体験、介護相談ほか
問い合わせ 介護保険課☎内線3142、FAX(50)8443
※詳細は市の㊢の同課のページへ