健康づくり課
☎（50）8430
FAX（28）2280

11月18日は「世界COPDデー」です

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、タバコの煙などに含まれる有害物質により肺や気管支が炎症を起こし、呼吸がしにくくなり、「せき・たん・息切れ」などの症状が続く病気です。

重症化すると、息苦しさを感じ、酸素療法が必要となることがあります。中高年層に多く、最近では死亡する人も増えています。日本では、40歳以上の12人に1人、推定で530万人以上がCOPD患者であると考えられていますが、多くの人は病気に気付かず、診断や治療につながっていません。

こんな症状はありませんか？

次の項目に当てはまる方は、COPDの可能性があります。気になる症状がある場合は、医療機関に相談しましょう。

◎以前は平気だったのに歩くだけで息切れをするようになった
◎せきやたんが多く、なかなか治らない
◎息が「ゼーゼー」「ヒューヒュー」する

まずは禁煙から

肺の機能低下は、禁煙でスピードを遅らせることができます。タバコをやめることが何よりも重要です。

感染症から肺を守りましょう

風邪やインフルエンザなどをきっかけに、COPDの症状が悪化することがあります。手洗い、うがい、ワクチン接種など感染症予防を心がけましょう。

地域福祉推進課
☎内線3151
FAX（50）8415

市民公開講座「もしも」に備える、これからの暮らし

自身の意思や大切な情報を事前に登録できる藤沢市情報登録事業や、日常生活自立支援事業についてお話しします。これからの暮らしの備えについて、考えてみませんか。

とき 12月6日㈰午後2時30分～4時30分
ところ 市役所分庁舎

内容
☆藤沢市の終活支援について〈講師＝藤沢市職員〉
☆日常生活自立支援事業と成年後見制度について〈講師＝ふじさわあんしんセンター センター長〉
☆社会福祉士として思うこと〈講師＝神奈川県社会福祉士会湘南東部支部会員〉
☆参加者同士の意見交換
ほか

対象・定員 県内在住・在勤の方60人（先着順）
費用 無料
申し込み 11月27日㈭までに2次元コードから
問い合わせ （公社）神奈川県社会福祉士会事務局☎045（317）2045または地域福祉推進課

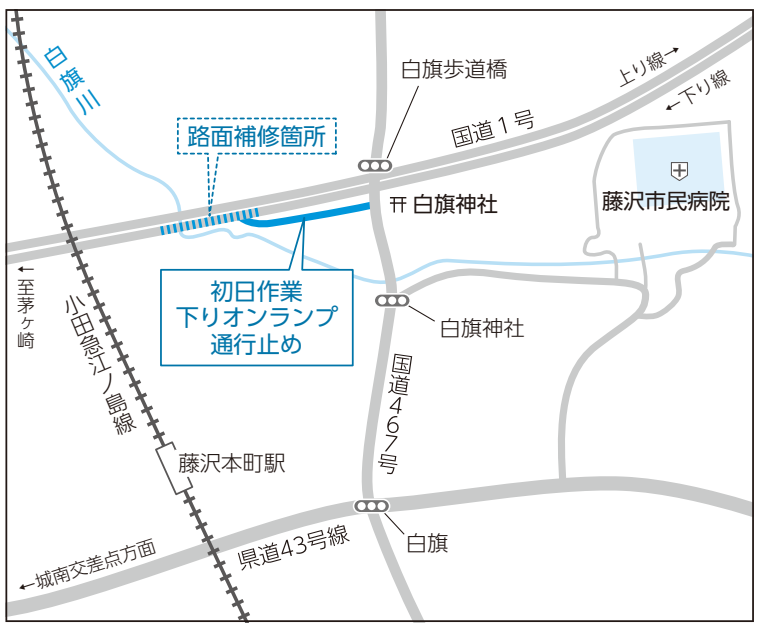
道路下水道総務課
☎内線4413
FAX（50）8422

白旗の国道1号下りオンランプが通行止めになります

工事に伴い白旗の国道1号下りオンランプの通行止めを、左記の地図の通り行います。国道1号下り線をご利用の方は、城南交差点方面への迂回にご協力をお願いします。

工事は白旗川付近の国道1号下り線の路面補修を1車線規制で2日間にわたって行い、通行止めは工事期間の初日に行います。

通行止め期間 11月17日㈫午後8時～18日㈬午前6時
※雨天時は、18日㈬の同時間帯通行止め
問い合わせ 国土交通省関東地方整備局横浜国道事務所湘南出張所☎（37）2588または市道路下水道総務課



クラウドファンディング型ふるさと納税

～市民活動でまちを元気に！未来のまちづくり

市民活動を応援する制度「ミライカナエル活動サポート事業」を支援するため、クラウドファンディング型ふるさと納税による寄附金を募ります。

募集期間 11月9日㈰～2027年1月5日㈫
寄附額 1000円以上（任意）

市役所プレミアムツアー・ふじキュン♡グリーティングに参加しませんか

5000円以上の寄附をすると、議場や屋上などをめぐる市役所ツアーやふじキュン♡との個別グリーティングにご招待します。

※市外在住の方は、代わりにお礼品を選ぶこともできます

申し込み・支払い方法
◎「さとふる」のHPから…クレジットカード、コンビニ決済、各種スマホ決済など
◎市のHPの「電子申請」から、または寄附申込書を郵送・持参で市民自治推進課へ…納付書または口座振込

問い合わせ 市民自治推進課
☎内線2512、FAX（50）8407
※詳細は市のHPの同課のページへ

凡例 申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用、HP…ホームページ

市民センターの生涯学習事業

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
※電話番号などは間違いのないようおかけください

六会市民センター
☎（90）0203、FAX（83）2298

●季の音楽会「ピアノの鼓動」 12月6日㈯午後2時～3時30分。クラシック音楽の演奏。出演＝武蔵野音楽大学大学院生武川優希氏。90人。※小学生は保護者同伴。保育あり（1歳6カ月以上の未就学児）。申11月17日㈫から電話・来所で。

●男の料理教室 大切な人に贈る 季節のおもてなし料理（クリスマス版） 12月19日㈮午後1時30分～5時。初心者向け料理教室。講師＝メンズ・クッキング。成人男性10人（抽選）。費1500円。申12月7日㈰までに電話・来所するか、件名「男の料理」、住所・氏名（フリガナ）・電話番号をEメールで六会市民センター✉fj-mutsu-k@city.fujisawa.lg.jpへ。

●おひざのうえのおはなしかい 11月25日㈫午前11時～11時30分。問六会市民図書室☎（83）4686。

長後市民センター
☎（46）7373、FAX（46）7034

●スマホお助け講座「AI活用術を知ろう」 12月1日㈫午前10時～11時30分。AI活用術を学ぶ。講師＝時枝阿美氏。成人8人。申11月10日㈪～18日㈫に市のHPの長後市民センターのページから。

●お出かけティータイムサロン～長後の街でCafé Time 12月11日㈭午後1時50分。長後地区のカフェを巡る。成人8人（長後地区在住の方優先、抽選）。費実費。申11月16日㈰～29日㈯に市のHPの長後市民センターのページから。

●おはなし会 12月5日㈮、19日㈮午前11時～11時30分。読み聞かせ。※未就学児は保護者同伴。

●三者連携ふじさわ 長後共育フォーラム 第22回ふれあいコンサート 12月12日㈮午後1時～3時15分。出演＝高倉中学校・長後中学校・藤沢総合高校吹奏楽部。※室内履き持参。

明治市民センター
☎（34）5660、FAX（33）5727

●男の腕まくり～そば打ちにチャレンジ!! 12月13日㈰午前10時～午後2時。成人男性16人（初受講の方優先、抽選）。費750円。申11月10日㈪午前9時～25日㈫に市のHPの明治市民センターのページから、または電話・来所で。

●若くなろう学級公開講座「自然と歴史の関わりから江の島を学ぶ」 12月17日㈬午後1時30分～3時30分。講師＝市文化財保護委員川地啓文氏。市内在住・在勤の65歳以上の方30人（明治地区在住の方優先、抽選）。申11月11日㈫午前9時～24日㈪に市のHPの明治市民センターのページから、または電話・来所で。

●おひざのうえのおはなしかい 12月10日㈬午前11時～11時30分。乳幼児と保護者12組。申11月26日㈬午前10時から明治市民図書室☎（35）7095へ。

●わらべうたであそぼう！ 11月27日㈭午前11時～11時45分。乳幼児と保護者12組。※小学生のきょうだい同伴可。

●ナイトフィットネス 11月27日㈭午後7時30分～8時30分。講師＝健康運動指導士植松育子氏。30人。※小学生以下は保護者同伴。

湘南台市民センター
☎（45）3070、FAX（45）1604

●バドミントン・卓球夜間開放 11月19日㈬◎午後6時～6時50分◎午後6時55分～7時45分◎午後7時50分～8時40分。バドミントン各回2組、卓球各回4組。※小学生以下は保護者同伴。申11月16日㈰から電話・来所で。

●バドミントン・卓球開放 12月3日㈬◎午前9時～9時50分◎午前9時55分～10時45分◎午前10時50分～11時40分。バドミントン各回1組、卓球各回9組。申11月30日㈰から電話・来所で。

●親子の遊び場 11月17日㈪午前9時30分～11時30分。0～3歳児と保護者。

●湘南台おもちゃクリニック 11月17日㈫午前10時～正午（受け付けは午前11時30分まで）。おもちゃの修理。15組。※1家族1点。部品交換などは実費。