公民館こうみんかん

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
★12月の休館日は19日㈪です

市のホームページの生涯学習総務課のページでは、その他の事業案内も掲載しています。また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、同ページにある注意事項をご覧の上、事業への参加をお願いします。

藤沢公民館 ☎(22)0019 FAX(22)0293

●3+3カフェ協働事業 星空のJazzコンサート 12月23日㈮午後5時30分～6時30分。レストラン3+3CAFE。出演＝サース・ナイト・ジャム。32人。費500円。申11月28日㈪午前9時から電話または来館で。

鵠沼公民館 ☎(33)2002 FAX(33)2203

●親子で楽しもう！クリスマス 12月8日㈭午前10時～11時30分。2歳以上の未就園児と保護者10組。申12月2日㈮から電話または来館で。
●卓球開放 12月11日㈰◎午後1時30分～2時10分◎午後2時30分～3時10分。各回4組(1組3人まで)。申12月2日㈮から電話または来館で。
●聴覚障がい者の話を聞こう！ 12月14日㈬午前10時～正午。講師＝(特非)藤沢市聴覚障害者協会理事長飯塚晃子氏。成人30人(抽選)。※手話通訳あり。申12月5日㈪～9日㈮に電話または来館するか、Eメールの件名を「聴覚障がい者の話を聞こう！」とし、住所・氏名・年齢・電話番号、ろう者または健聴者を書いて、✉fj1-kugenu-k@city.fujisawa.lg.jpへ。
●鵠っ子将棋ルーム 12月18日㈰午前10時～11時20分。小・中学生16人。申12月6日㈫から電話または来館で。
●いかす21人21色のX'mas Songを聞く元気講座 12月20日㈫午後1時30分～3時。講師＝在津紀元氏。80人。申12月8日㈭から電話または来館で。
●藤沢ジュニアオーケストラクリスマスコンサート 12月25日㈰午後2時～3時15分。40人。申12月9日㈮から電話または来館で。
●おはなしのへや 12月3日㈯午前10時30分～11時15分。お話、絵本の読み聞かせほか。
●鵠沼わくわく発表会 12月4日㈰午前10時～午後1時。サークル交歓会、加入サークルによる舞台発表。100人。
●おもちゃの病院 12月11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。

村岡公民館 ☎(23)0634 FAX(23)0641

●卓球開放 12月8日㈭、22日㈭午後3時15分～4時45分。
●おもちゃの病院 12月4日㈰午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※部品交換などは実費。

六会公民館 ☎(90)0203 FAX(83)2298

●主審付きサウンドテーブルテニス開放 12月17日㈯◎午前9時～10時◎午前10時30分～11時30分。各回5人。申12月5日㈪から電話または来館で。
●バドミントン開放 12月18日㈰◎午前9時～10時◎午前10時30分～11時30分。各回3組(1組4人まで、抽選)。申12月6日㈫までに電話または来館で。
●いしかわ子育てひろば 12月19日㈪午前10時～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10組。申12月7日㈬から電話または来館で。
●おひざのうえのおはなし会 12月21日㈬午前11時～11時30分。20人。

片瀬公民館 ☎(29)7171 FAX(25)8907

●スマホお助け隊 12月13日㈫◎午前9時～9時55分◎午前10時～10時55分◎午前11時～11時55分。スマホに関する悩みの個別相談。各回2人(片瀬地区在住の方優先、抽選)。申12月1日㈭～5日㈪に電話または来館で。
●おひざの上のおはなし会 12月16日㈮午前11時～正午。絵本の読み聞かせ、手遊び。講師＝アリスの会。乳幼児と保護者5組。申12月2日㈮から電話または来館で。
●楽しく子育て 12月21日㈬◎午前10時～10時45分◎午前11時～11時45分。クリスマス会。乳幼児と保護者各回20組。申12月7日㈬から電話または来館で。
●おもちゃの病院 12月17日㈯午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※部品交換などは実費。

明治公民館 ☎(34)5660 FAX(33)5727

●子ども囲碁教室 12月3日㈯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。
●ナイトフィットネス 12月16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。

遠藤公民館 ☎(86)9611 FAX(87)3008

●大人のための自分磨き講座～Buon giorno！知って楽しいイタリア文化 12月22日、2023年1月12日～26日毎回木曜日午後7時～8時30分(12月22日は午後9時まで)、全4回。料理実習、座学。高校生以上の方18人(抽選)。費400円。申12月1日㈭～7日㈬に電話または来館するか、Eメールの件名を「イタリア文化」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。
●のびのび広場 12月13日㈫午前10時～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

長後公民館 ☎(46)7373 FAX(46)7034

●おはなし会 12月17日㈯午後2時30分～2時50分。おはなしぱらりんによる読み聞かせ。6人。※乳幼児は保護者同伴。

辻堂公民館 ☎(34)9151 FAX(34)4187

●ヨガ開放 12月9日㈮午後7時～8時。講師＝インストラクター塩見祐也氏。15人。申12月2日㈮午後0時30分から電話または来館で。※中学生以下は保護者同伴。
●ラジオ体操開放 12月10日㈯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

●おたのしみにんぎょうげき 12月17日㈯◎午前10時～10時45分◎午前11時～11時45分。出演＝人形劇サークルぽんぽこ。未就学児と保護者各回20組。申12月2日㈮から電話または来館で。

●おはなし会 12月3日㈯午後2時～2時30分。7日㈬、21日㈬午後3時30分～4時。
●おひざのうえのおはなし会 12月16日㈮午前11時～11時30分。
●おもちゃの病院 12月3日㈯午後1時30分～3時。おもちゃの修理。※1家族1点。部品交換などは実費。

湘南台公民館 ☎(45)3070 FAX(45)1604

●車いすバスケに挑戦！ 12月18日㈰午後1時30分～3時30分。講師＝湘南スポーツクラブ松井昭二氏。小学生以上の方40人。申12月1日㈭から電話または来館で。
●サークル共催～ヨガのアーサナ体験講座 12月18日㈰午前10時～正午。講師＝湘南台フォレストヨーガサークル講師寺島優太氏。成人20人。申12月2日㈮から電話または来館で。
●バドミントン・卓球開放 12月8日㈭◎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)。申12月5日㈪から電話または来館で。
●親子の遊び場～冬のスペシャルプログラム 12月20日㈫◎午前9時30分～10時15分◎午前10時45分～11時30分。曲に合わせて体を使った遊び、エプロンシアター。講師＝ひよこ・あひる・キキ・ポポリズム。0～3歳児と保護者各回20組。申12月6日㈫から電話または来館で。
●バドミントン・卓球夜間開放 12月15日㈭◎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。申12月12日㈪から電話または来館で。

凡例 ⇩ 申…申し込み、費…費用 問…問い合わせ

特集 感染症に気を付けましょう

冬は気温が低くなり、空気が乾燥するため、ウイルスの活動が活発になります。新型コロナウイルス感染症をはじめ、季節性インフルエンザ、感染性胃腸炎など、流行しやすい感染症に気を付けましょう。
問い合わせ 保健予防課☎(50)3593、FAX(28)2121

冬に流行しやすい感染症に気を付けましょう！

インフルエンザ

季節性インフルエンザは、例年、初冬から春先にかけて流行します。
国内では、2020年度以降、流行がみられていないため、ウイルスの抗体保有率が低下しています。さらに人の移動の回復などによって今年は例年より早く流行する可能性があり、注意が必要です。

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吸い込んで感染を起こします。ウイルスが手についたまま、鼻や目などをこする接触感染もあります。

感染を予防する方法は？

★正しい手洗い
★バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠をとる
★流行期は人混みを避け、マスクを着用するなど飛沫感染対策を行う
★流行前の予防接種(重症化の予防)

感染性胃腸炎

ノロウイルス、ロタウイルス、サポ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も感染します。

感染を予防する方法は？

★正しい手洗い
★食品はよく洗い、十分加熱して食べましょう
(中心温度85～90℃以上で90秒以上の加熱)
★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

次亜塩素酸ナトリウムは、嘔吐物などの処理には0.1%、共有部分などの消毒には0.02%に希釈し、消毒後に水拭きをしましょう

新型コロナウイルス感染症 感染拡大にも備えましょう

この冬は、新型コロナウイルス感染症が今夏以上に拡大し、季節性インフルエンザと同時に流行する可能性があります。
発熱外来をすみやかに受診できない場合に備え、あらかじめ市販の解熱剤や咳止め薬、最低3日分の食料、1人2セット以上の医療用または一般用新型コロナウイルス抗原検査キットを準備しておきましょう。
※詳細は、市のホームページをご覧ください
問い合わせ 保健予防課新型コロナウイルス感染症対策担当☎(20)5357、FAX(28)2300

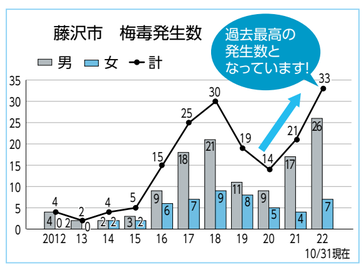
このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー

HIVを正しく理解しましょう

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染すると、風邪のような症状が出ることがありますが、通常は数日～数週間で症状は消えます。
自覚症状がない時期が数年続き、さらに進行すると免疫力が低下してエイズ発症となり、本来なら自分の力で抑えることができるような病気などを発症するようになってしまいます。
HIVの感染力は弱く、つり革や手すりの接触、握手や抱擁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。
HIVはさまざまな治療薬が開発されており、感染を早期に発見し、治療をすることでエイズ発症を予防できます。HIV感染は、検査を受けることでしかわかりません。

梅毒感染者が増えています

近年、全国的に梅毒感染者の報告が急激に増加傾向にあり、藤沢市も例外ではありません。
個人差がありますが、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。
梅毒の症状は、出たり消えたりを繰り返しながら全身に広がっていきます。症状がなくなっても、性行為を介して人に感染する可能性があります。全く症状が現れず、感染に気が付かないことも珍しくありません。
治療すれば完治が可能ですが、放っておくと全身の器官が侵される病気です。



日曜日もやります！ 12月4日㈰はHIV・梅毒休日検査！

世界エイズデーにちなみ、無料・匿名・予約制の即日検査を日曜日に行います。
とき 12月4日㈰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、別の日に面談でお知らせします
申し込み・問い合わせ 電話で保健予防課へ
※藤沢市公式LINEからも申し込みできます
※定例のHIV・梅毒検査は、12月1日㈭、8日㈭、15日㈭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できます。一度受けてみませんか？