

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ないようおかけください

辻堂青少年会館

☎(36)3002 休館日=第3月曜日
☎(36)3988

◆SDGsつじせいもったいないネット 3月2日(出)午前9時～9時45分。精米・食品の配布。子育て中の家族20組。②2月16日(出)午前9時から電話または来館で。
◆⑦つじりんパークで遊ぼう！「ぴーかぶー」 3月6日(出)午前10時～11時30分。手遊び、子育て相談ほか。5歳までの子と保護者10組(抽選)。
◆④ワーキングママのパソコン講座 3月6日(出)、13日(出)午前9時30分～正午、全2回。Excel初級。講師=ITサロン藤沢。成人女性8人(抽選)。費1000円。
◆⑩子育てママのパソコン講座 3月7日(出)、14日(出)、21日(出)午前9時30分～正午、全3回。iPhoneで動画編集。講師=ITサロン藤沢。成人女性8人(抽選)。費1500円。
◆⑩リトルパンピ 3月12日(出)午前10時～10時45分。ピアノや歌を交えた絵本、リトミック。6歳までの子と保護者20人(抽選)。

◆⑦江の島流籠馬教養講座 2月25日(出)午後2時～3時30分。講師=(一社)日本古式弓馬術協会代表理事豊田重之氏。40人。
◆④お雛さまめぐりツアー～藤沢宿の建物とお雛さまめぐり 3月2日(出)午前9時30分～11時30分◎午後1時～3時。各回20人。費1000円。
◆⑩大庭城とそれを守った自然～河津桜を愛でる小さな歴史旅 2月29日(出)午前9時30分～午後0時30分。※荒天中止。50人。費1000円。

◆⑦は2月14日(出)、⑧は16日(出)、⑨は20日(出)いずれも午前9時から電話で。
◆⑤宿場ミニコンサート フルーツデュオ 3月16日(出)午後2時～3時30分。出演=フルーツ・デュオ「れこ」と。40人(抽選)。
◆⑦宿場寄席 3月22日(出)午後2時～3時30分。40人(抽選)。
◆⑩太田プロ爆笑ライブ 4月7日(出)◎正午◎午後2時。各回40人(抽選)。

◆⑩は2月28日(出)、⑦は3月5日(出)、⑧は15日(出)(いずれも必着)までに往復はがき(1通2人まで)に講座名、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数、⑨は参加希望時間(複数可)を書いて、ふじさわ宿交流館(〒251-0001西富1-3-3)へ。

やすらぎ荘

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

◆⑦楽しいマジック教室 3月7日(出)、21日(出)午後1時～3時、全2回。講師=マジックサークル会員。市内在住の60歳以上の方10人。
◆④やすらぎ寄席 3月10日(出)午前10時～正午。市内在住の60歳以上の方40人。
◆⑩音楽体操 3月13日(出)午前10時～正午。講師=中村嘉奈子氏。市内在住の60歳以上の方40人。
◆⑩用色色々エクササイズ 3月16日(出)午前10時～正午。講師=波多野悦子氏。市内在住の60歳以上の方25人。

◆⑦は2月22日(出)、⑧は25日(出)、⑨は28日(出)、⑩は3月2日(出)から電話で。
◆健康づくり運動講座「元氣サーキット体操」 3月7日(出)午前10時～正午。市内在住の60歳以上の方20人(抽選)。
②2月21日(出)～27日(出)に電話で。

湘南なぎさ荘

☎(36)2315 休館日=月曜日
☎(36)1171
申し込みは午前9時～午後4時

◆春を探しに！新林公園散策 3月13日(出)午前9時30分～正午。講師=湘南ふじさわウオーキング協会。費100円。市内在住の60歳以上の方15人。②2月23日(出)から電話または来館で。
◆健康づくり運動講座～サーキットレーニング 3月19日(出)午前10時～正午。市内在住の60歳以上の方20人(抽選)。
②2月27日(出)～3月5日(出)に電話または来館で。
◆春のグッディミュージックコンサート～ピアノとヴァイオリンの調べ 3月3日(出)午前11時～正午。出演=アンサンブルグッディ。市内在住の60歳以上の方70人。

少年の森

☎(48)7234 休所日=月曜日
☎(48)7249

◆親子でツリークライミング® 3月16日(出)◎午前9時30分～11時◎午前11時～午後0時30分◎午後1時30分～3時。講師=ツリークライミング®クラブLeaf講師久保田和彦氏。市内在住・在勤・在学の小学生と保護者各回10人(抽選)。費2000円。②2月24日(出)～28日(出)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

◆第二回写真展～少年と、森と。 2月18日(出)～25日(出)午前9時～午後4時30分。

長久保公園

☎(34)8422 管理事務所休所日
☎(36)6700 =月曜日、祝日の翌日

◆生垣用苗木の交付制度 交付時期=3月下旬。市内在住の方。※交付条件など詳細はお問い合わせください。②2月11日(祝)～25日(出)に来園で。

◆アスパラガスの講座 3月3日(出)午後1時30分～3時。講師=みどりの相談員坂本立弥氏。16人。費200円。

◆④春の草木染め講習会～ローズマリーで絹のストールを染めよう！ 3月7日(出)(染料作り)、8日(出)(染色)午後1時30分～3時30分、全2回。※8日のみの参加も可。講師=染色デザイナー山田美智子氏。24人。費2800円。

◆⑩造園のプロが手ほどきする庭木の手入れ～カンキツ 3月9日(出)◎午前9時30分～11時30分◎午後1時30分～3時30分。講師=(有)植定渡部定男氏。各回24人。

◆⑤盆栽講習会 3月10日(出)午後2時～3時30分。講師=湘南盆栽会。20人。

◆⑦～⑩は2月15日(出)から電話または来園で。※長久保公園のホームページからも申し込みできます。

◆湘南雪割草保存会「雪割草展」 3月2日(出)、3日(出)午前8時30分～午後5時。
◆酔蘭香房庵「春蘭と苔玉展」 3月9日(出)、10日(出)午前8時30分～午後5時。
◆湘南盆栽会「樹形へのいざない盆栽展」 3月15日(出)～17日(出)午前8時30分～午後5時。

こぶし荘

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

◆古典文学講座～栄花物語と共に光源氏の世界へ 3月6日(出)午前10時～正午。講師=県立神奈川総合産業高等学校講師吉田輝義氏。市内在住の60歳以上の方32人。②2月20日(出)から電話または来館で。
◆サークル共催事業「初級陶芸講座」 3月2日(出)、3日(出)、10日(出)、24日(出)、31日(出)午前9時20分～正午、全5回。市内在住の60歳以上の方15人。費2000円。②2月18日(出)～29日(出)に電話または来館で。
◆早春の弦楽四重奏コンサート～暖かい風を運んで 3月3日(出)午後1時30分～3時。出演=湘南ストリングス。市内在住の方90人。

CULTURE SPACE

カルチャースペース

問：問い合わせ、申し込み、費用

心

手

花

花

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、女性ホルモンの分泌量にダイナミックな変化が生じます。毎月の月経周期があることで、男性とは異なった心身の変化もあります。女性のライフスタイルは、社会進出や少産化などにより変化しており、子宮内膜症や子宮がん、乳がんなど婦人科系の病気が増加しています。

プレコンセプションケアを知っていますか？

女性やパートナーが将来の妊娠を考えながら生活や健康に向き合うことをいいます。思春期から妊娠期・出産を通して生涯の健康を考えていくために、思春期から正しい身体の仕組みを理解し、自分の身体の状態を知るためにがん検診や健康診査などを受けることが大切です。

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治まることがあります。次の月経の前に同様の症状が出たら、それはPMSの症状の1つです。症状がつかい場合は、婦人科に相談しましょう。



痩せ過ぎに要注意

若い女性に多いのが、過度のダイエットです。食事を抜いたり、必要な栄養を取らないでいたりすると、健康を損なうだけでなく、美容にも悪影響を及ぼします。女性に多い低血圧や貧血、加齢とともに発症する骨粗しょう症などは、若いときの痩せ(低体重)が関係しているといわれています。また、妊娠中の食生活は胎児の発育に影響を与えます。

BMIで痩せをチェックしましょう
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
18.4以下は痩せ(低体重)です。

子宮がん

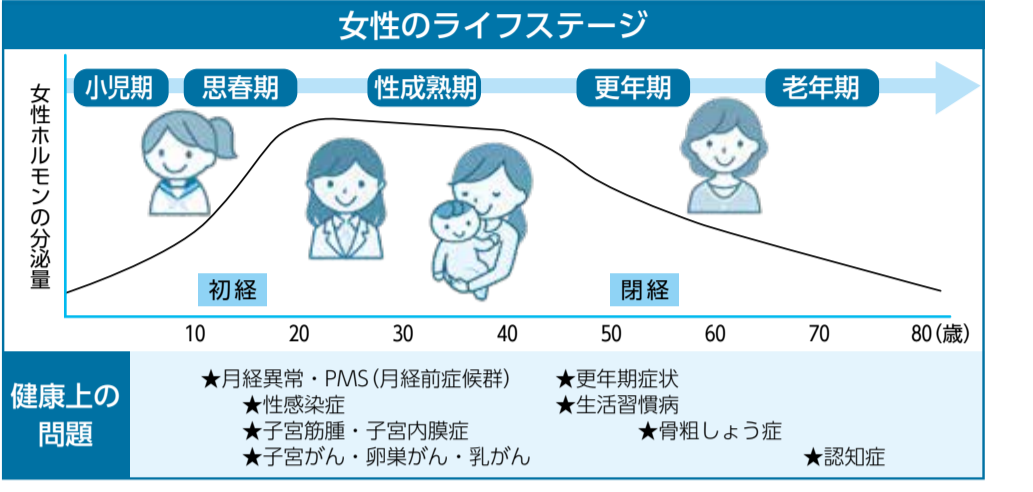
子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類があります。子宮頸がんはHPVの感染が原因で子宮の入口にできるがんで、ほとんどの場合、初期には自覚症状がありません。20～30代でかかる人が増えています。早期発見のために20歳を過ぎたら定期的に検診を受けることが大切です。小学6年生～高校1年生相当の年齢の女性が対象のHPVワクチン接種で、HPVの感染を予防することもできます。キャッチアップ接種(積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方に対する公費による予防接種)を希望する方は、市のホームページの健康づくり課のページをご覧ください。子宮体がんは子宮の奥にできるがんで、50～60代が好発年齢です。子宮体がんのサインは不正出血です。月経ではない期間や閉経後に出血がある場合は注意が必要です。

オンデマンド配信

生涯を通じた女性の健康づくり講演会

「女性のお悩み解消！産後から高齢期の排尿トラブル＆女性に効く漢方」

とき 2月9日(金)～3月14日(木)
講師 湘南台 腎泌尿器・漢方クリニック 友田岳志氏
対象 市内在住・在勤・在学の方
申し込み 2月9日(金)～3月10日(木)に市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」へ



泌尿器の病気

出産や閉経後は、頻尿、尿漏れ、尿が出にくいなどの症状に悩む人が増えてきます。40歳以上の女性の約40%以上に尿漏れの経験があるといわれています。気になる症状がある場合は、泌尿器科を受診しましょう。

体操で症状を改善

骨盤底筋を鍛える体操を毎日行うことで、症状が改善することもあります。右記の2次元コードから視聴できる動画では、骨盤底筋を鍛える体操などを紹介しています。

更年期

40代に入ると女性ホルモンの分泌が次第に減少します。特に閉経の前後5年間は、のぼせ、めまい、不安やイライラなど心身に不調を起し、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、骨量が減って骨が弱くなり、転倒時などに骨折しやすくなる病気です。骨折しやすい部位は、大腿骨頸部(太ももの付け根の骨)や手首の骨などです。カルシウムやビタミンDの多い食品を取り、適度な運動をして予防しましょう。

女性の健康週間にあわせて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27日(火)～3月8日(金)
ところ 市役所本庁舎ラウンジ

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・ところ
☆総合市民図書館…2月29日(木)～3月12日(火)
☆南市民図書館…3月5日(火)～10日(日)
☆辻堂市民図書館…2月27日(火)～3月10日(日)(3月4日(月)は休館)
☆湘南大庭市民図書館…3月5日(火)～17日(日)(3月11日(月)は休館)