

デジタル推進室  
☎内線8666  
FAX(50)7200

### スマホ何でも相談窓口を 開催します

スマホの基本操作に関するお悩みをボランティアの相談員と解決しませんか。  
とき・ところ  
※各日2時間、1人30分  
◎辻堂公民館☎(34)9151  
12月4日(水)午前9時30分、20日(金)午後1時30分  
◎藤沢公民館☎(22)0019  
12月9日(月)午前10時、19日(水)午後2時  
◎長後公民館☎(46)7373  
12月3日(火)午前9時30分、19日(水)午後1時30分  
◎湘南大庭市民センター☎(87)1111  
12月9日(月)午後2時、20日(金)午前10時

健康づくり課  
☎(50)8430  
FAX(50)0668

### 11月20日は「世界COPDデー」です

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、肺の細胞に炎症が起こることで肺の細胞が壊れて肺機能が低下し、呼吸がしにくくなる病気です。日本には40歳以上の約8%、約530万人の患者がいるといわれています。  
主な発症原因は喫煙  
COPDは長期間の喫煙による肺や気管へのダメージが原因といわれています。症状は長引く咳・痰や息切れ  
COPDを予防するためには禁煙が最も重要です。市の「肺の健康づくり課」のページでは禁煙に関する情報を提供しているので、ぜひ

### ふじさわ禁煙サポート

禁煙相談を電話や窓口で実施しています。その人に合った方法で6カ月間禁煙をサポートします。タバコに関する各種測定なども行っています。  
申し込み・問い合わせ  
電話で健康づくり課へ



### 若宮正子さん講演会

### 人生100年時代を楽しむ！ スマホで広がる新しい世界

スマホは必要ないと思っている方、スマホを持っているけどあまり使っていない方に向けて、スマホでできることや便利になることについて、ふじさわデジタルアンバサダー若宮正子さんにお話ししていただきます。

とき 12月22日(日)午前10時~10時45分  
ところ 市役所本庁舎  
対象・定員 市内在住・在勤・在学の方70人(抽選)

費用 無料  
申し込み・問い合わせ

11月25日(月)までに氏名・電話番号・あればEメールアドレスをEメール・郵送(往復はがき)でデジタル推進室(〒251-8601朝日町1-1)☎内線8667、FAX(50)7200、✉fj1-dxs@city.fujisawa.lg.jpへ



### 就労支援セミナー

### 専門家と考える職場のメンタルヘルスセミナー

職場における心の問題について辛さを感じている方や、その家族、企業の人事担当者などへ向けたセミナーを開催します。

とき 12月21日(土)午後1時30分~4時  
ところ Fプレイス  
講師 大船心療内科院長井出広幸氏

対象・定員 市内在住・在勤・在学の方100人(抽選)  
※詳細はFプレイス、産業労働課、各市民センター・公民館などにあるチラシをご覧ください

申し込み 12月5日(木)までにFプレイスの☎から、または電話・来館で同施設☎(26)7811へ

問い合わせ  
同施設または産業労働課☎内線2227、FAX(50)8419



環境保全課  
☎内線3131  
FAX(50)8418

### 野焼きの煙やにおいの苦情が増えています

野焼きの煙やにおいの苦情が増えています。県の条例で、屋外でのごみなどの焼却は禁止されています。近隣に迷惑がかけられないよう、ごみはルールに従って適正に処分しましょう。バーベキューや農

凡例→☎…申し込み、☎…問い合わせ  
費…費用、HP…ホームページ

### カルチャー

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

### じぶし荘

☎(45)31221 休館日 11月曜日  
☎(45)31216 休館日 11月曜日  
申し込みは午前9時~午後4時

### 湘南なぎさ荘

☎(36)23115 休館日 11月曜日  
☎(36)11717 休館日 11月曜日  
申し込みは午前9時~午後4時

◆輪踊りおさらい会〜みんなで楽しく踊ろう 12月8日(日)午前10時~正午。市内在住の60歳以上の方30人。☎11月17日(日)から電話・来館で。  
◆のしニア栄養アップ料理教室 12月4日(水)午前10時~正午。冬に食べたい食材を活かした高たんぱく質メニューを作る。講師 藤沢栄養士の会さつき会。市内在住の60歳以上の方12人(抽選)。費800円。  
◆紙ひもで作る素敵なしめ縄リース 12月11日(水)午前10時~正午。講師 藤沢寿美江氏。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。費3000円。  
◆木工教室〜クリスマスツリーを作ろう 12月15日(日)午前9時30分~11時30分。市内在住の小学生15人(抽選、グループでの申込可)。費5000円。  
◆陶芸教室〜自分だけの皿を作る 12月15日(日)午前9時30分~11時。市内在住の小学生15人(抽選、グループでの申込可)。費3000円。

### ふじさわ宿交流館

☎(55)22555 休館日 11月曜日  
☎(55)51552 祝日の翌日  
◆健康づくり運動講座〜転倒予防の筋トレ&ストレッチ 12月3日(火)午前10時~正午。市内在住の60歳以上の方20人。☎11月20日(水)から電話・来館で。  
◆ゆがみ調整講座〜骨盤修正で腰痛改善 12月7日(土)、24日(火)午後1時15分~2時45分。講師 小野口秀治氏。市内在住の60歳以上の方各日30人。☎11月22日(金)から電話・来館で。  
◆クリスマスハンドベルコンサート 12月8日(日)午前11時~11時50分。出演 ilaras・カンパニータス。市内在住の60歳以上の方。

### やすらぎ荘

☎(81)60668 休館日 11月曜日  
☎(81)46224  
申し込みは午前9時~午後4時

◆大人も子供も作れる小さく可愛い「松ぼっくり」ツリー 12月15日(日)午前9時30分~正午。ワークショップ。市内在住の方80人。費1000円。  
◆クリスマスのお皿を作る 12月15日(日)午前9時30分~11時。市内在住の小学生15人(抽選、グループでの申込可)。費3000円。  
◆紙ひもで作る素敵なしめ縄リース 12月11日(水)午前10時~正午。講師 藤沢寿美江氏。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。費3000円。  
◆木工教室〜クリスマスツリーを作ろう 12月15日(日)午前9時30分~11時30分。市内在住の小学生15人(抽選、グループでの申込可)。費5000円。  
◆陶芸教室〜自分だけの皿を作る 12月15日(日)午前9時30分~11時。市内在住の小学生15人(抽選、グループでの申込可)。費3000円。

### 音の場オトノバ

☎(81)60668 休館日 11月曜日  
☎(81)46224  
申し込みは午前9時~午後4時

◆神様と仏様と神社と祭神 お寺と本尊についてもっと知ろう 12月10日(火)午前10時45分~午後0時15分。全2回。講師 大西順三氏。市内在住の60歳以上の方30人。費1000円。☎11月26日(火)から電話で。  
◆音の場オトノバ 11月23日(土)午前10時~正午。打楽器で遊ぶ(楽器初心者可)。※楽器の持ち込みも可。講師 ITOKI DOKI。  
◆善ちゃんごんの大人が楽しむ紙芝居 11月23日(土)午後2時~3時。江ノ島五頭龍伝説、一遍上人ほか。