

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

〔凡 例〕> ●…申し込み、●…問い合わせ、●…費用、●…ホームページ

秋葉台文化体育館 ☎(88) 1111 FAX (88) 8687

◆**オープン教室 年中・年長たいそう** 12月5日～19日毎週木曜日午後3時45分～4時30分。市内在住・在園の年中・年長児各日20人。●費500円。●各開催日の7日前から(公財)藤沢市みらい創造財団の冊から。
◆**湘南ユナイテッドBC公式戦ホームゲームを一緒に盛り上げよう!**【ヴィアティン三重戦】2025年2月2日(日)【金沢武士団戦】25年2月21日(金)。★エスコートキッズ募集…小学生各日26人(抽選)。★ボールボーイ・ボールガール募集…小学生各日4人(抽選)。※集合時間など詳細は(公財)藤沢市みらい創造財団の冊へ。●12月1日(日)～7日(土)に(公財)藤沢市みらい創造財団の冊から。
◆**湘南藤沢市民マラソン直前! プレス工業陸上競技部ランニングクリニック** 2025年1月13日(月・祝) 午前9時30分～11時30分。※荒天中止。秋葉台公園。1kmを4～7分のペースで3～5km続けて走る成人30人。●費1000円。●12月7日(土)午後1時30分から電話で。
◆**秋葉台文化体育館オープン教室** ☆朝のリフレッシュヨガ…12月2日(月)、9日(月)、23日(月)午前9時30分～10時40分。各日25人。☆ボディースェイプ…●12月3日～24日毎週火曜日●12月4日～25日毎週水曜日。ともに午前9時30分～10時40分。各日40人。☆ピラティス…12月3日～24日毎週火曜日午後1時30分～2時40分。各日30人。☆ヨガベーシック…12月5日～19日毎週木曜日午前9時30分～10時30分。各日30人。☆バレット…12月5日～26日毎週木曜日午後1時30分～2時30分。各日20人。☆カラダケアエクササイズ…12月6日～20日毎週金曜日午前10時30分～11時30分。各日10人。☆バランスヨガ…12月7日～21日毎週土曜日午前10時～11時。各日30人。☆エンジョイエアロ…12月7日～21日毎週土曜日午前11時15分～午後0時15分。各日20人。●費1回500円。

秋葉台公園プール ☎(88) 1811 FAX (88) 0081

◆**個人スイムレッスン** 12月1日(日)～27日(金)。※1回45分。●費2000円。●11月28日(木)から電話で(同日午後2時から来館可)。
◆**大人水泳教室ナイタークラス** 2025年1月10日～2月28日毎週金曜日午後6時50分～8時、全8回。16歳以上の初・中級者10人。※障がいのある方も受講可(4人)。●費7500円。●12月1日(日)午前9時から(公財)藤沢市みらい創造財団の冊から。
◆**オープン教室 水中運動・ウォーキング** 12月3日～24日毎週火曜日午前10時30分～11時30分。各日15人。●費300円(プール入場料別途)。※詳細は(公財)藤沢市みらい創造財団の冊へ。

八部公園 ☎(36) 1607 FAX (36) 1754

◆**年末打ちおさめテニスday** 12月28日(土)～30日(月)。テニスコート。テニスコート利用の個人登録者(1人1コートまで、抽選)。●費1200円。●12月1日(日)～7日(土)に「藤沢市スポーツ施設予約システム」の冊から。
◆**ピラティス** 2025年1月7日～3月18日(1月14日、2月11日、25日を除く)毎週火曜日午前9時45分～10時45分、全8回。プール2階ロビー。成人16人(抽選)。●費6700円。
◆**年少たいそう～鉄棒・マット編** 2025年1月7日～2月4日(1月14日を除く)毎週火曜日午後3時45分～4時45分、全4回。プール2階ロビー。市内在住・在園の年少児10人(抽選)。●費3900円。
◆**フラサイズ** 2025年1月9日～2月27日毎週木曜日午前11時20分～午後0時20分、全8回。プール2階ロビー。成人16人(抽選)。●費6700円。
◆**大人水泳教室ステップアップ** 2025年●1月7日～3月18日(1月14日、2月25日を除く)毎週火曜日午後1時50分～3時●1月16日～3月13日毎週木曜日午前10時20分～11時30分。ともに全9回。プール。クロールで25m泳げる16歳以上の方各12人(抽選)。●費8400円。
◆**年中・年長スイム 泳力認定クラス** 2025年1月15日～3月19日(2月12日を除く)毎週水曜日午後3時～4時、全9回。プール。泳力認定進級テストで15級～11級を持つ市内在住・在園の年中・年長児15人(抽選)。●費9300円。
◆**小学生スイム 泳力認定クラス** 2025年1月15日～3月19日(2月12日を除く)毎週水曜日●1月16日～3月13日毎週木曜日。いずれも午後6時～7時、全9回。プール。泳力認定進級テストで10級以上を持つ小・中学生各20人(抽選)。●費9300円。
◆**小・中学生スイム 泳力認定クラス** 2025年●1月15日～3月19日(2月12日を除く)毎週水曜日●1月16日～3月13日毎週木曜日。いずれも午後6時～7時、全9回。プール。泳力認定進級テストで10級以上を持つ小・中学生各20人(抽選)。●費9300円。

太陽の家体育館 ☎(33) 1411 FAX (34) 4342

◆**スポーツ体験会** 12月7日(土)午後1時30分…シャフルボード・ポッチャ。8日(日)●午前9時…シャフルボード・ポッチャ●午後1時30分…ソフバレーボール。14日(土)●午前9時…サウンドテーブルテニス●午後1時30分…バドミントン。15日(日)●午前9時…フロアバレーボール●午後1時30分…卓球。21日(土)午前9時…シャフルボード・フライングディスク。22日(日)●午前9時…ローリングバレーボール●午後1時30分…シャフルボード・ダーツ。市内または本市に隣接する市町在住・在勤・在学の障がいのある方、参加者の補助ができる方各回40人。

秩父宮記念体育館 ☎(22) 5335 FAX (28) 5749

◆**年中たいそう～マット・鉄棒・跳び箱編** 2025年1月15日～3月5日毎週水曜日午後2時30分～3時30分、全8回。市内在住・在園の年中児24人(抽選)。●費7500円。
◆**年少たいそう～マット・鉄棒・跳び箱編** 2025年1月15日～3月5日毎週水曜日午後4時～5時、全8回。市内在住・在園の年長児24人(抽選)。●費7500円。
◆**減量&生活習慣病予防・改善プログラム** 2025年1月16日～3月11日毎週火・木・土曜日午前11時～午後0時30分、全24回。成人7人(抽選)。●費1万9500円。
◆**はじめてのキッズヒップホップダンス** 2025年1月21日～3月18日(2月11日を除く)毎週火曜日午後5時30分～6時45分、全8回。小学生15人(抽選)。●費7500円。
◆**ゆたたりシニアヨガ** 2025年1月8日～2月12日毎週水曜日午前9時45分～10時45分、全6回。60歳以上の方18人(抽選)。●費5100円。●12月11日(休)～17日(火)に来館で。
◆**姿勢改善エクササイズ～コアコンディショニング** 2025年1月8日～3月19日原則毎週水曜日午前10時～11時30分、全9回。24人(抽選)。●費7500円。
◆**骨盤エクササイズ** 2025年●1月8日～3月19日原則毎週水曜日午後2時30分～4時●1月10日～3月14日原則毎週金曜日午後1時30分～3時。ともに全9回。各24人(抽選)。●費7500円。
◆**アンチエイジングヨガ** 2025年1月9日～3月13日原則毎週木曜日午前10時～11時30分、全9回。24人(抽選)。●費7500円。
◆**ボディースェイプヨガ** 2025年1月10日～3月14日原則毎週金曜日午前10時～11時30分、全9回。女性24人(抽選)。●費7500円。
◆**卓球初級** 2025年1月20日～3月24日原則毎週月曜日午前10時～11時30分、全8回。14人(抽選)。●費7500円。
◆**はじめての太極拳** 2025年1月20日～3月24日原則毎週月曜日午後1時30分～3時、全8回。15人(抽選)。●費7500円。

スポーツ推進課 ☎内線6767 FAX (50) 8433

◆**バラスポーツ吹矢教室体験会** 12月1日(日)、8日(日)、22日(土)午後1時15分～2時30分。善行小学校。講師=安西順子氏。車いすの方や手足が不自由な方各日5人。●11月28日(木)から善行大越スポーツクラブの冊から。●同クラブ☎(77) 5345またはスポーツ推進課。
◆**藤沢市民総合体育大会継承大会【スキー・スノーボード】** 2025年1月25日(土)、26日(日)。白馬岳岳スノーフィールド。※詳細は藤沢市体育協会の冊へ。●佐々木☎080(5562)7347またはスポーツ推進課。

SPORTS LIFE ● スポーティライフ ●

特集

冬に流行しやすい 感染症に気をつけましょう!

インフルエンザ

季節性インフルエンザは、発熱や関節痛などの症状が出現し、多くは自然に治る疾患ですが、肺炎や気管支炎、脳症などを合併して、重症になる場合があります。例年は、初冬から春先にかけて流行します。

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他の人が吸い込んで感染を起こします。また、ウイルスが手についたまま、鼻や目などをこすってウイルスが身体に入り込む接触感染もあります。



- 正しい手洗い
せっけんをよく泡立てて手のひらや甲、指や爪の間の汚れを浮かし、流水でしっかり洗い流すことが重要です
- 咳エチケット
咳が出るときはマスクを着用し、周囲の人に配慮しましょう
- 換気
部屋の対角線上の窓やドアを開けると効果的です
- 休息とバランスのよい食事
体の抵抗力を高めるために十分な休養と栄養バランスのとれた食事をとるように心がけましょう
- 予防接種
重症化の予防にもつながります

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感染します。



嘔吐物処理や消毒

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などを使用しましょう

嘔吐物などの処理時の二次感染に気を付けましょう

- 次亜塩素酸ナトリウムが使用できない場所には、アイロンや熱湯などの熱消毒(85℃以上で60秒以上)も有効です。



U=U (Undetectable = Untransmittable) 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。

HIVを正しく理解しましょう

症状 HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、免疫に関する細胞などに感染し、免疫力を低下させていきます。感染すると、数週間以内にインフルエンザに似た症状がでることがありますが、その後は自覚症状がない時期が数年続き、さらに進行すると本来なら自分の力で抑えることができる病気などを発症するようになります。

早期発見・治療継続で感染予防を

HIV感染は、検査を受けることでしか分かりません。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。咳やくしゃみなどの飛沫からも感染しません。現在はさまざまな治療法があり、感染を早期に見つけ治療することで、エイズ発症を予防できます。また、治療継続で体内のウイルス量が減少すれば感染させることがないことも確認されています。このことは「U=U」と呼ばれています。

梅毒感染者が増えています

症状 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、リンパ節が腫れたりすることがあります。その後、全身に赤茶色のできものや発疹が出ます。症状が出たり消えたりを繰り返しながら全身に広がっていき、症状がなくなっても、性行為など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。



休日もやります! HIV・梅毒・肝炎検査

世界エイズデーにあわせ、無料・匿名・予約制で即日検査を実施します。
とき 12月1日(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、別日に面談でお知らせします
※肝炎検査は市内在住の方が対象
申し込み・問い合わせ 電話で保健予防課または市の冊の保健予防課のページからも申込可
※定例のHIV・梅毒検査は、12月5日(木)、12日(木)、19日(木)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実施できます。一度受けてみませんか?

