

9月は食生活改善 普及運動月間

市では、40～69歳の肥満者の割合や低栄養傾向にある高齢者の割合が増加しています。また、若い世代の朝食欠食も課題となっています。

栄養状態の改善には、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせ、さまざまな食品を食べることが重要です。日々の食生活を振り返り、食事をおいしく、バランスよく楽しめましょう。

問 健康推進課（☎23・9559）



長引く咳は結核かも!? ～年1回は胸部X線検査を受けましょう～

衣浦東部保健所管内では、昨年52人が結核と診断され、そのうちの約4割は70歳以上でした。

しかし、働き盛りの世代での発病もあり、若い人でも油断は禁物です。2週間以上咳や痰などの症状が続く時は、必ず病院を受診しましょう。年1回は職場健診や住民健診で胸部X線検査を受け、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい

生活を心掛けましょう。

乳児には結核の予防接種（BCG）があります。市の案内に従い、1歳までに受けましょう。

衣浦東部保健所では結核に関する相談や支援をしています。

問 衣浦東部保健所健康支援課（☎21・9338）

催し

リサイクル家具などの 展示・販売

展示入札期間 9月2日（火）～14日（金）（※8日休）

場 リサイクルプラザKC

内 再生補修家具などの入札※応札価格は100円から

対 市内または知立市在住の人

開札・連絡・引渡期間 9月17日（水）～21日（日）

※営利目的の入札、開札後の返品およびキャンセル不可※引渡期間内に取りに来られない場合は落札無効になり、以後入札ができなくなります。

問 リサイクルプラザKC（☎21・7251）

プラネタリウム新番組

人生で一度は見たい、空と宙
放映開始日 9月6日（土）（休水曜）

内 昼間に広がる地球の空と夜に見られる宇宙の宙。心温まる四つのエピソードが紡ぐ、二つの「そら」の物語。

¥ 大人：300円 小人：100円

※3歳以下無料
申 当日9時から、館内で販売。

問 夢と学びの科学体験館（☎24・0311）
ID 1001194



©藤沢市湘南台文化センターこども館

プラネタリウム夜間放映

時 9月12日（金） 18時45分～19時30分

※17時に一旦閉館し、18時15分に再度開館します。

内 星空解説と「MMX火星衛星探査計画」を放映します。

¥ 大人：300円 小人：100円

※3歳以下無料

定 事前予約
60人（先着順）

申 9月5日（金）9時から11日（休）17時までに、LINEで申込み。

◆当日販売
40人（先着順）

申 当日9時から、館内で販売。

問 夢と学びの科学体験館（☎24・0311）
ID 1017652



©MMX製作委員会

ひまわりフェスタ

時 9月15日（月・祝） 9時～16時

場 高齢者福祉センターひまわり

◆スタンプラリー
時間 9時～12時、13時～15時

内 ボッチャ、輪投げ、あつまりん体験、缶バッチ作りのブースを体験し、スタンプを獲得すると景品がもらえます。

定 200人（当日先着順）

◆映画上映

時間 10時～12時

内 「わが母の記」

◆バルーンアート体験
時間 10時～12時、13時～15時

定 100人（当日先着順）

◆カミカミ体操・笑いヨガ
時間 14時～15時

内 早口言葉などで楽しく口を動かす体操と、笑いヨガの呼吸法を取り入れた体操を行います。

◆「椿紗奈」歌謡ショー

時間 15時～16時
他 布製品、焼菓子などの授産製品や陶芸作品の販売、刈谷文化協会の催しもあります。

問 高齢者交流プラザ（☎23・0555）

中高生の居場所 なごみんはあと ～スイーツづくり～

時 ①9月26日、②10月24日、③11月28日の金曜 18時30分～20時

場 総合文化センター調理実習室

内 ①シュークリーム、②レトロプリン、③フィナンシェを2人分作り、ラッピングして持ち帰ります。

対 市内在住または在学の中・高校生

定 各10人

※申込多数の場合抽選

申 9月4日（木）から各開催日の11日前までに、QRまたは火・木曜16時～21時に直接、総合文化センター3階談話コーナー内なごみんはあとへ。

時 10時～12時

内 早口言葉などで楽しく口を動かす体操と、笑いヨガの呼吸法を取り入れた体操を行います。

定 100人（当日先着順）

◆カミカミ体操・笑いヨガ
時間 14時～15時

内 早口言葉などで楽しく口を動かす体操と、笑いヨガの呼吸法を取り入れた体操を行います。

◆「椿紗奈」歌謡ショー



問 生涯学習課（☎62・1036）
ID 1004157